

Parlez-moi

BULLETIN D'INFORMATION DE L'AQDR BRANDON

De retour en septembre !

Chère lectrice, cher lecteur du journal Parlez-moi,

Encore une année de durs labeurs. L'accès aux soins de santé a été le cheval de bataille de la dernière année. Le conseil d'administration et les bénévoles de l'AQDR Brandon ont mis leurs efforts en commun pour s'assurer que toutes et tous aient accès aux soins et aux services dont ils ont besoin. Demandes écrites, rencontres téléphoniques, présences aux Assemblées publiques du CISSSL (Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière), l'AQDR Brandon a su faire sa place auprès de ces instances. Les actions de notre organisme ont maintenant plus de visibilité.

En temps normal, l'année 2021 aurait été marquée par notre 40^e anniversaire, de grandes festivités étaient planifiées, mais devant l'incertitude entourant la tenue des événements d'envergure, le C.A. a pris la décision de reporter ce type de rassemblement à 2022. Par contre, nous tenterons de souligner cet anniversaire spécial tout au long de cette année par le biais de petites actions ludiques. Un comité historique a été mis en place et un journal spécial a été réalisé par des



stagiaires en loisir de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Ne vous inquiétez pas, les festivités seront au rendez-vous !

Par ailleurs, depuis ses débuts, l'AQDR Brandon a toujours tenu son assemblée générale annuelle en juin. Cette année, comme l'an dernier, les rassemblements étant non permis et les rencontres virtuelles sont moins accessibles à l'ensemble de nos membres, le C.A. a pris la décision de reporter cet événement le 15 septembre afin d'optimiser nos chances de la tenir en présentiel. Évidemment, nous ne sommes pas responsables des décisions prises par la Direction de la santé publique, mais nous espérons ce choix judicieux. Nous avons si hâte de vous retrouver à Ste-Émélie pour cet événement festif.

De plus, nous tenons à vous informer que, pour la période estivale, le bureau sera fermé du 12 au 30 juillet inclusivement.

D'ici là, le conseil d'administration de l'AQDR Brandon vous souhaite un bel été. Bonnes vacances et au plaisir de se retrouver en septembre !

Le conseil d'administration



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

Dans ce numéro :

Le mot de la présidente	2
Le mot de la coordonnatrice	3
Les réflexions de Blanche	4
Le coin de nos membres	6
Les petites pensées du mois	8
Petit quiz sur la maltraitance	10
Informations intéressantes	11

Nos collaborateurs-trices pour ce numéro

Louise Beaudry
Blanche Galarneau
Diane St-Denis
Johanne Vincent
Marilee Descôteaux



Douceur estivale

En ce début de juin, l'air se fait plus doux, les pissenlits colorent nos parterres au grand bonheur de nos abeilles; les bosquets de lilas odorants et les pommiers fleuris nous comblent de ravissement. Les centres jardins et les pépinières accueillent en grand nombre les jardiniers en herbe ou plus expérimentés pour un potager à planter ou un parterre à fleurir. Le printemps est arrivé, l'été se pointe enfin le bout du nez en cette année 2021 que nous espérons douce et sereine.

Conditionnel à notre comportement responsable et respectueux des consignes sanitaires en vigueur depuis des mois, notre gouvernement nous annonce un « début de fin » de confinement, des mesures plus souples, une possibilité de revoir en personne nos parents, nos enfants, nos ami.e.s; la promesse d'un avenir proche où nous pourrons retrouver le plaisir de se regrouper pour célébrer la vie en toute sécurité. Quel bonheur!

Pourtant, il ne faudrait pas oublier que, durant plus d'une année, toute la planète a dû se mettre en veilleuse. Les personnes âgées, premières victimes, ont été mises sur la sellette; chez nous, leurs

tristes conditions de vie en hébergement ont été révélées à la grande honte de notre société dite évoluée. Puis la découverte de vaccins nous a redonné espoir! En région, ce ne fut pas si facile. Votre AQDR a dû multiplier les interventions auprès du CISSSL pour avoir accès au vaccin en région rurale; nous aurons ainsi contribué à la mise en place de cliniques de vaccination ambulantes à St-Gabriel, à St-Jean-de-Matha et à Berthierville et éviter ainsi à plusieurs ainé.e.s ou à des personnes à mobilité réduite des déplacements vers Joliette. Et nous voilà à espérer que, chez nous comme à la grandeur du Québec, il sera possible d'atteindre un bon niveau de sécurité d'ici la fin de l'été.

Mais saurons-nous comme collectivité tirer des leçons des derniers mois? Saurons-nous être plus vigilant.e.s dans nos habitudes de vie? Nos enfants et petits-enfants adultes pourront-ils modifier leur train de vie? Auront-ils la possibilité d'adapter leur milieu de travail permettant une meilleure conciliation travail-famille-loisirs? Saurons-nous traiter nos personnes âgées avec plus de respect et de dignité? Pour chaque geste posé au quotidien, aurons-nous en tête le souci de la protection de l'environnement et redonner une essentielle grande bouffée d'air à notre planète?

Il appartient à chacune et chacun

d'entre nous, jeunes et moins jeunes, de faire notre part pour qu'il fasse bon vivre pour toutes et tous. Des conditions de vie décentes, un revenu qui nous permet de bien se loger et de manger sainement, la possibilité de se récréer, de rire et de s'amuser, c'est aussi pour nos ainé.e.s. Oui, nos gouvernants doivent plus que jamais avoir le souci de celles et ceux qui, dans le passé, ont contribué à bâtir nos villes et villages.

Les personnes âgées ont le droit de vivre dans un milieu qui leur est familier, entourées d'un bon réseau social, le droit de choisir où elles veulent vieillir. Cela nécessite bien sûr avoir accès à des soins requis, préférablement à domicile avec du personnel disponible, des aides-soignantes non stressées, non pressées comme des citrons par un système de santé trop centralisé.

L'AQDR Brandon continuera son mandat de défendre ces droits fondamentaux, des droits qui assurent une collectivité riche de ses personnes âgées considérées comme des citoyens et citoyennes à part entière. Je me fais la porte-parole de toutes mes collègues du Conseil pour vous souhaiter un bel été. Prenez soin de vous et nous aurons le grand plaisir de vous revoir en personne à l'automne.

Louise Beaudry



Méli-mélo

Chère lectrice, cher lecteur du journal Parlez-moi,

Le printemps 2021 tire à sa fin, bientôt ; les chaudes soirées d'été, le soleil et les vacances ! Ouf, il me semble que nous en avons besoin. Profitez d'un barbecue entre ami.e.s, d'une soirée spa, ces petits plaisirs que nous croyions si banals sont si précieux lorsqu'on les perd... Heureusement, la vaccination va bon train et nous voyons enfin une petite lueur d'espoir. Les sacrifices ont porté fruit !

Pour moi, cette année, la vie m'a fait un merveilleux cadeau ; ma petite famille et moi aurons la chance d'accueillir un petit bébé tout neuf en novembre prochain. Il n'y a rien comme la venue d'un petit être humain pour ensoleiller ces temps

gris. Un petit paquet tout chaud qui nous comble de bonheur.

Pendant que je profiterai d'un moment spécial avec mon petit homme (ah oui j'oubliais, ce sera un petit garçon), nous embaucherons un.e nouveau.elle employé.e pour assurer la coordination de l'AQDR Brandon. Au Québec, les femmes sont plutôt privilégiées ; nous avons droit à 55 semaines de congé de maternité. Je serai donc de retour en décembre 2022. Jusque-là, gardez l'œil ouvert, si vous entendez parler d'une perle rare pour ce poste, n'hésitez pas à nous en faire part ! J'ai bien hâte de venir vous présenter mon petit coco.

Ah oui, j'oubliais, saviez-vous que le 15 juin est la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance chez les personnes âgées ? Avec la pandémie et le confinement, cette problématique est assez d'actualité. Que l'on parle de violence institutionnelle; lorsqu'une personne

âinée qui, à cause du manque de personnel en CHSLD, n'a droit qu'à un changement de sous-vêtements d'incontinence aux 2 jours, ou qu'elle est embarrassée « pour son bien » dans sa chambre pour ne pas qu'elle attrape le virus. Que l'on parle de l'augmentation de la maltraitance financière en lien avec la perte d'emploi de certains enfants/nièces/neveux/petits-enfants qui sollicitent davantage les personnes âgées depuis la pandémie. Ou encore, des personnes âgées qui vivent confinées avec un proche violent. Le 15 juin, ainsi que TOUS LES AUTRES JOURS DE L'ANNÉE, agissons pour contrer la maltraitance. La maltraitance peut être sournoise. Parfois, comme il s'agit de notre famille, nous pouvons banaliser certains comportements et c'est normal ! Si toutefois vous avez des doutes sur votre situation ou celle d'un proche, l'AQDR Brandon peut vous aider et vous accompagner. Téléphonnez-nous !

Le 15 juin, ainsi que tous les autres jours, dénonçons...

En espérant vous revoir bientôt.

Bon été !

Marilee Descôteaux

LE 15 JUIN
Souignons la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées

Ligne téléphonique Aide Abus Aînés
1 888 489-ABUS (2287)

Votre gouvernement

Québec



Où allons-nous ?

Nous vivons une bien drôle d'époque avec cette pandémie mondiale qui perdure. C'est un peu comme si la terre arrêta de tourner, nous plongeant dans un engourdissement étrange, nous enveloppant dans une sorte de brume inquiétante et qui déforme la réalité. On vit au ralenti, plus épuisant que reposant. Les choses familières représentent danger, méfiance. On est bousculé dans notre quotidien, on est bombardé par des informations souvent contradictoires et surtout on est privé de la présence de ceux qui nous sont chers. On se retrouve masqué, distancé, ce qui est contraire à la nature humaine.

À travers ce chambardement mondial sans précédent depuis la Grande Guerre, de tristes réalités nous sautent au visage.

Nos **aînés**, nos pères nos mères, oncles, tantes, meurent par centaines, seuls, dans des conditions indignes, insupportables, avec des soldats en dernier recours dans les CHSLD! Une hécatombe. **Une honte nationale.** Pourtant la situation était dénoncée depuis au moins dix ans. Manque de personnel, de médecins, de soins, de matériel, de nourriture. Des centaines de lettres, de pétitions de revendications venues de partout, avec des réponses évasives, des promesses jamais tenues.

Le dictionnaire ajoute un nouveau mot : **Fémicide**. Dix femmes assassinées en 4 mois au Québec par leur conjoint ou ex. On ne compte pas les réfugiées dans les maisons d'hébergement avec des enfants terrorisés, à l'abri, pour un moment. Les autres qui « sont tombées dans l'escalier » pour expliquer leurs visages tuméfiés. Là encore, ce n'est pas que la violence conjugale n'est pas dénoncée. Là encore, manque de ressources, attentes interminables et ça continue.

Que dire de la protection des plus vulnérables, fragiles, précieux : **Nos enfants.**

Ma grand-mère me racontait l'histoire « d'Aurore, l'enfant martyr » ... Décidément, rien ne change au Québec. Le 3 mai 2019, on était bouleversé par cette petite fille morte de mauvais traitement par sa famille à Granby. Rejetée de l'école à cause de son comportement. Elle volait le lunch des autres élèves. Aucun prof n'a pensé à lui demander : *As-tu faim?* Combien d'enfants ont été tués par un parent durant cette pandémie? Combien agressés, battus? On attend la réponse d'un signalement 12, 18 mois, sinon plus. On sème à tout vent des futurs sans logis, sans avenir, des malheureux. **Des enfants!** Impensable dans un monde moderne, fier de sa technologie. On promet une réforme sans



précédent de nos CHSLD. On injecte de l'argent aux maisons d'hébergement. On a fait une Commission d'enquête sur la DPJ qui a remis un rapport d'un mètre de haut. Encore des promesses. Il faut injecter l'argent là où on en a besoin : sur le terrain. Il faut modifier les lois **désuètes** qui datent de 50 ans et entravent le travail de la police et des intervenants.

Je pense que c'est à nous citoyens, de jouer un rôle, notre rôle et de mettre toute la pression qu'il faudra pour faire changer les choses une fois pour toutes.

Il faut faire comprendre à nos dirigeants qu'il n'est plus temps de démontrer qui est le plus futé, mais qu'ensemble, ils agissent TOUT DE SUITE, pour effacer cette honte collective qui plane sur le Québec et TOUS ses citoyens. C'est une priorité absolue.

Blanche Galarneau

Des pissenlits pour les abeilles

Des pissenlits pour les abeilles.

J'ai entendu l'appel des apiculteurs qui demandaient de laisser nos pissenlits fleurir pour laisser butiner les abeilles qui ont grand besoin de nourritures en ce début de printemps où les fleurs sont encore rares. Mon terrain est parsemé de joyeuses petites fleurs jaune vif. J'ai toujours aimé les pissenlits. Je me rappelle, petite fille j'en cueillais de gros bouquets pour maman, indifférente à mes mains poisseuses de sève. J'ai eu le plaisir de voir que beaucoup de gens ont retardé la première tonte pour le plaisir des abeilles.

Cette plante est généreuse et bien méconnue. Lorsqu'elle apparait avec juste un petit bouton vert au centre, elle peut être servie en salade raffinée et délicieuse avec des lardons ou du bacon.

Ces mêmes feuilles font une onctueuse crème « d'épinards ». Que dire des fleurs si vous n'avez jamais goûté à la Cramailotte, vous

avez manqué quelque chose de savoureux.

Voici la recette:

Ingrédients :

- Env. 400 fleurs de pissenlit (une fois nettoyé j'en avais environ 150 grammes)
- 2 oranges bio
- 2 citrons bio
- 1 kg de sucre à confiture (ou sucre normal + 1 pomme râpée pour la pectine).

Méthode:

1. Laver les fleurs de pissenlit et enlever la partie verte (qui est amère).
2. Faire sécher au soleil la partie jaune.
3. Couper en tranches oranges et citrons. Si vos agrumes ont été traités, vous pouvez soit presser le jus, soit enlever la partie extérieure du zeste, laisser la partir blanche et couper en tranche.
4. Si vous n'utilisez pas du sucre à confiture, vous pouvez ajouter une pomme râpée pour la pectine.
5. Faire cuire fleurs et fruits dans 1,5 l d'eau pendant 20



min. Laisser reposer une nuit.

6. Filtrer en pressant bien. Ajouter le sucre à confiture (ou le sucre) puis traiter comme une confiture ordinaire.

Propriétés médicinales du pissenlit

En tisane : *feuilles séchées*

- Stimule et apaise le foie : le **pissenlit** est utile contre les problèmes de foie, contre l'engorgement du foie et les soucis de vésicule biliaire.
- Vertus dépuratives : agit en cas de constipation, de digestion difficile, d'excès de cholestérol ou même en cas d'inappétence.

Épargnons un peu nos pissenlits, ces mal-aimés de la nature, nous nous nourrirons pour *pas cher*.

Et nous aurons en abondance du bon MIEL de CHEZ NOUS.

Blanche Galarneau





Le coin de nos membres

6

TEXTE DE DIANE ST-DENIS

Qu'elle est belle la langue de chez nous ; douce à mon oreille, chaude à mon cœur...

Bravo M. Legault, pour le projet 96 réforme du 101. Même si je suis incontestablement fidèle au même parti politique depuis mes 18 ans, je suis fière de voir de mon vivant et de me sentir québécoise (pure laine) étant donné la mise en route du français : la loi 101.



Oui, René doit célébrer sur son nuage avec sa gang, Félix, Doris, Godin, Laurin, Raymond Lévesque, pères de la loi 101, tous ces grands militants qui se sont acharnés à essayer de faire de « notre peuple un grand peuple dans un grand pays souverain ». Malgré la défaite, certains convaincus ont poursuivi la lutte, parfois plus discrète, force des choses et des circonstances.

Une idée fine diront certains, non un but légitime et digne d'un peuple qui désire son authenticité reconnue et respectée. Je fais un lien avec le peuple autochtone. On a, nous, malheureusement, essayés de les assimiler, en faire des petits Québécois instruits et dociles, leur empêchant de parler leur langue dans les cours, dans

lesquels, on les avait retirés de leur bois et de leurs familles... Il suffit aussi de réaliser l'affaire Joyce Echaquan... nous sommes en 2021 pourtant.

J'ai connu chez moi, et ce, dès l'âge de 8 ans, un certain Duplessis, encadré et fièrement exposé au-dessus de l'entrée. Mon père était « bleu foncé », comme il l'admirait en disant de lui qu'il serait le « Sauveur » du Québec. Ma mère ricanait et elle nous chuchotait « Lui, il est tellement fort, qu'il pourrait vendre un frigidaire aux Esquimaux ». À cette époque, je ne saisisais pas parce que je croyais qu'elle approuvait... Mais non, car elle m'a expliqué plus tard, qu'il ne fallait pas se « moquer ou ne pas fâcher le papa avec des opinions contraires » quelle époque ! Mais merci, on peut s'exprimer en tant qu'épouse et ayant un droit de ne pas toujours dire ce que le mari aimerait entendre ; quoiqu'en y pensant bien, 64 ans plus tard, ce problème est encore actuel dans certains foyers... Je trouvais bizarre qu'après le résultat des élections « des rouges vifs », mon père se soit dépêché de retirer M. Duplessis pour le sauvegarder dans son garde-robe. Pour moi, je trouvais lâche de le voir agir ainsi ; pleurer, malgré toute sa corpulence et sa voix de sénior, et je me souviens de lui avoir dit que sa fierté n'était qu'une farce ou façade. Résultat, punition dans la chambre et on ne se mêle pas des choses des grands, ses yeux auraient pu figer même une statue.

J'ai toujours admiré les Amérindiens

de défendre bec et ongles leurs traditions, leur langue, leurs coutumes et aussi leurs habits et bijoux faits main. Tant qu'à y être, confiance pour confiance, mon premier amoureux était iroquois, le seul dans ma ville et j'admirais l'immense totem sculpté sur la façade de leur maison. On l'apercevait de loin au-dessus des maisons et il y est toujours ! À l'école, on disait que les Iroquois étaient méchants... Je me **souviens encore** aujourd'hui de son amour pour la nature, des animaux... et moi. Ça laisse des traces, mais on nous a mis des bâtons dans les roues, ou plutôt dans les cœurs et la vie en a décidé autrement dans nos directions.

En terminant, ne croyez pas que je suis séparatiste, ma mère est née à Old Forge, New York, a étudié en anglais, vécue à Alexandria et Alfred, Ontario où elle apprit le français. Elle minait le « franc-anglais » et pour comble, je côtoie, travaille pour vous avec une « anglo-fun » que j'aime davantage chaque jour dans nos longues jassettes en français au grand dam de son mari. Vous la connaissez et l'appréciez beaucoup, notre vice-présidente locale de Sainte-Mélanie qui fait des « petites bulles » au minimum chaque semaine. Devinez qui... un peu d'humour en pandémie, c'est bien.

À la prochaine, au prochain article.

Diane St-Denis



Lettre d'un vieux père à son fils

AUTEUR INCONNU

TEXTE SUGGÉRÉ PAR LOUISE
BEAUDRY

Si un jour tu me vois vieux, si je me salis quand je mange et que je ne réussis pas à m'habiller, sois compréhensif, souviens-toi du temps que j'ai passé pour t'apprendre.

Si quand je parle avec toi, je répète toujours les mêmes choses, ne m'interromps pas, écoute-moi; quand tu étais petit, je devais te raconter chaque soir la même histoire avant que tu ne t'endormes.

Quand je ne veux pas me laver, ne

me fais pas honte; souviens-toi quand je devais te courir après en inventant milles excuses pour que tu ailles au bain.

Quand tu vois mon ignorance pour les nouvelles technologies, donne-moi le temps nécessaire et ne me regarde pas avec ce sourire ironique; j'ai eu tant de patience pour t'apprendre l'alphabet.

Quand, par moment, je n'arrive pas à me souvenir ou que je perds le fil de la conversation, donne-moi le temps nécessaire à retrouver la mémoire et si je n'y arrive pas, ne t'énerve pas; la chose la plus importante n'est pas forcément ce que je dis mais le besoin d'être avec toi et de t'avoir là à m'écouter. Quand mes jambes fatiguées

n'arrivent plus à tenir la cadence de tes pas, ne me considère pas comme un boulet; viens vers moi et offre-moi la force de tes bras comme je l'ai fait lorsque tu as fait tes premiers pas.

Donne-moi un peu de ton temps, donne-moi un peu de ta patience; donne-moi une épaule sur laquelle poser ma tête de la même façon que je l'ai fait pour toi.

Aide-moi à avancer, aide-moi à finir mes jours avec amour et compréhension; en échange je n'aurai que mon sourire et l'immense amour que j'ai toujours eu pour toi.

Je t'aime mon fils...



Un forfait téléphone abordable pour les personnes âgées

TEXTE DE JOHANNE VINCENT

Voici de bonnes nouvelles pour les gens qui aimeraient avoir un téléphone intelligent avec un bon forfait de 25.00 \$ mensuellement, chez Télus.

Voici les critères :

1. Être âgé de 65 ans et +

2. Recevoir du supplément du revenu garanti
3. Fournir une preuve de votre ligne no 21 de votre rapport d'impôts 2020
4. Faire une demande sur internet au

mobilityforgood@telus.com

Ça prend environ une semaine pour avoir la réponse.

Vous pouvez fournir votre téléphone actuel, cependant si vous n'en avez pas, il est possible d'en acheter un recyclé ou un neuf. Il y a des réductions jusqu' à 70.00 \$ de moins chez Telus.

Le forfait comprend:

- 3 go. d'internet haute vitesse par mois



- Des appels entrant et sortant provenant du Canada
- Il n'y a pas de frais d'abonnement
- Le coût est de 25.00\$/mois.

Pour plus d'information, il faut téléphoner au 1-877-253-2763 Il y a une boutique Télus aux Galeries Joliette et au 159, boulevard Antonio Barrette à Notre-Dame-des-Prairies.



Les petites pensées du mois

8

TEXTES DIANE ST-DENIS

Bonjour à vous toutes et tous, membres de l'AQDR,

Hé oui ! Nous sommes encore en pandémie et plus que jamais, nous devons occuper nos esprits et nos mains et essayer de demeurer positifs et optimistes. Aussi, je vous offre ces quelques jeux à compléter tout en espérant agrémenter vos moments de solitudes.

Également, je vous partage un texte paru dans la dernière revue des fermières et d'autres textes retrouvés en faisant du ménage.

Sincères remerciements à toutes celles qui ont pris le temps pour s'informer de ma situation lors de l'inondation de mars dernier. Cela m'a fait chaud au cœur, mais on va encore retrousser les manches et vous me connaissez, j'ai bien hâte de jouer dans les fleurs, et elles aussi ont hâte...

Je désire vous inciter aujourd'hui à renouveler vos adhésions à notre mouvement, car plus de membres signifient pour nous, une force croissante et constante qui nous stimule à toujours s'impliquer dans la défense de nos droits en tant qu'aînés et retraités. La pandémie nous a convaincus que la distance et la solitude sont des ennemis sournois chez nos aînés. Ensemble, nous serons plus forts et nos revendications auront du poids.

Diane St-Denis, vice-présidente de la Section et présidente du comité de Sainte-Mélanie

Le cœur de rêves pour mieux rêver

Le capteur de rêves, aussi appelé attrapeur de rêves ou *dreamcatcher*, est de plus en plus tendance en décoration. Cette pièce artisanale est non seulement décorative, mais elle est aussi un objet riche de signification.

L'origine du capteur de rêve

Initialement, les capteurs de rêves étaient fabriqués et utilisés par de nombreuses tribus amérindiennes. La tribu Lakota et la tribu des Ojibwés seraient à l'origine du capteur de rêves. Cet objet est normalement composé d'un anneau en saule et d'un filet. Il est décoré de plumes et de perles.

Selon la croyance, il agit comme un filtre qui permet d'attraper les mauvais rêves envoyés par les esprits et de brûler les mauvaises images aux premiers rayons

du soleil. Dans la culture autochtone, le rêve est un véhicule d'échange entre l'Homme et le Grand Esprit et l'expression des besoins de l'âme.

Comment décorer avec un capteur de rêve ?

Pour qu'il puisse jouer son rôle efficacement, on doit accrocher le capteur de rêves dans la chambre près d'une fenêtre, idéalement du côté du soleil levant pour que la lumière du jour détruise les mauvais rêves. Sinon, on peut également l'installer au-dessus du lit.

Il existe des pièces artisanales pour tous les goûts. Par exemple, on peut décider d'accrocher un capteur de rêves multicolore dans une pièce aux couleurs neutres. On peut choisir un capteur de couleur unie, de couleur vive ou neutre, qui s'agencera avec les couleurs de la pièce. En ce moment, les couleurs naturelles sont particulièrement en vogue. L'idée est de mettre l'objet en



valeur en sélectionnant un capteur de rêves qui viendra contraster avec la couleur des murs.

On peut se procurer des capteurs de rêves traditionnels auprès des communautés autochtones au Musée des Abénakis, à la Maison amérindienne de Mont-Saint-Hilaire et à Wendake, entre autres. On peut également dénicher des tutoriels sur la plateforme *Pinterest* pour fabriquer un capteur de rêves en macramé, au crochet et même en dentelle. L'important est d'apprécier son rôle dans les traditions autochtones.

Être soi-même

Des gens uniques, de par le monde,
Il en naît à chaque seconde.
Chacun de nous porte en soi
Une chose que les autres n'ont pas.
Les défauts et les qualités
Font un cocktail à mélanger.
Pour obtenir ce petit goût
Celui qui n'appartient qu'à nous.

Les être humains sont si divers
Qu'il y a toujours sur la terre
Quelqu'un qui trouvera en nous
Ce qui lui manque par-dessus tout.
Certains recherchent leurs contraires,

D'autres ce sont leurs semblables qu'il
préfèrent
Mais l'important, c'est d'arriver
À s'accepter tel que l'on est.

Et chercher à s'améliorer
N'est pas forcément tout changer.
Quand on commence à s'apprécier
L'entourage l'a vite remarqué
Il essaie de savoir pourquoi
On se sent tellement sûr de soi.

Et tous ces gens qu'on admirait
Finissent par nous envier
Car eux aussi, ils cherchent ailleurs
Ce qu'ils possèdent à l'intérieur.

Vive les gâteaux

1. Quel gâteau a des ailes ? _____
2. Quel gâteau est un délice de souris ? _____
3. Quel gâteau prend de l'âge ? _____
4. Quel gâteau est un breuvage ? _____
5. Quel gâteau pourrait être une salade ? _____
6. Quel gâteau vient du jardin ? _____
7. Quel gâteau est surtout utile dans le bain ? _____
8. Quel gâteau est tout à l'envers ? _____
9. Quel gâteau est celui d'Adam et Ève ? _____
10. Quel gâteau se trouve dans les bois ? _____
11. Quel gâteau est comme un calendrier ? _____
12. Quel gâteau est une vraie singerie ? _____
13. Quel gâteau a été sanctifié ? _____
14. Quel gâteau est hypothéqué ? _____
15. Quel gâteau a de la veine ? _____
16. Quel gâteau est peu de prix ? _____
17. Quel gâteau a du piquant ? _____
18. Quel gâteau est le gâteau du grand Amour ? _____
19. Quel gâteau a du sang royal ? _____
20. Quel gâteau est très frieux ? _____
21. Quel gâteau a un beau teint ? _____
22. Quel gâteau est Hawaïen ? _____
23. Quel gâteau fait grimacer ? _____
24. Quel gâteau est utile pour les chanteurs ? _____

Un chien qui aide un autre chien



Même si ce Labrador est aveugle depuis plusieurs années, il peut compter sur un ami

Milo, un Crossbreed terrier qui, tous les jours, l'aide à se déplacer, en jouant pour lui les chiens d'aveugle. Milo et Eddie sont deux chiens qui peuvent compter l'un sur l'autre. Surtout Eddie qui ne voit plus depuis fort longtemps déjà. Incapable de se déplacer ou de jouer seul, Eddie peut compter sur son inséparable compagnon, toujours à proximité de lui pour l'aider et le guider.

Réponses

1. Anges
2. Fromage
3. Anniversaire
4. Pina Colada
5. Jardinière (aux fruits)
6. Carottes/tomates/courgettes
7. Mousse ou éponge
8. Renversé
9. Pommes
10. Forêt noir ou érable
11. Dattes
12. Bananes
13. St-Honoré
14. À étages
15. Marbré
16. Chômeur
17. Épices
18. Noces
19. Reine Elisabeth
20. À la crème glacée
21. Doré ou à la pêche
22. Ananas
23. Crème sûre ou citron
24. Opéra



Petit quiz sur la maltraitance

10

TEST VRAI OU FAUX RÉALISÉ PAR LE COMITÉ DE SAINT-GABRIEL – JUIN 2020



La maltraitance chez les personnes âgées

Le 15 juin prochain aura lieu la journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées.

Prenons quelques minutes pour tester nos connaissances sur le sujet.

« La négligence est une forme de maltraitance »

VRAI! Ne pas se soucier de la personne âgée, notamment par une absence d'action appropriée afin de répondre à ses besoins.

*Attention! Il faut toujours évaluer les indices de la situation pour ne pas tirer de conclusions hâtives ou attribuer une étiquette.



« La maltraitance est TOUJOURS intentionnelle »

FAUX! Parfois, la personne maltraitante ne veut pas volontairement causer du tort à la personne âgée ou ne comprend pas le tort qu'elle cause.

« Il y a 7 types de maltraitance »

VRAI! Elles se traduisent souvent par:

- La maltraitance psychologique;
- La maltraitance physique;
- La maltraitance sexuelle;
- La maltraitance matérielle ou



- financière;
- La violation des droits;
- La maltraitance organisationnelle;
- L'âgisme.

« La violence ou la maltraitance psychologique sont sans doute les plus fréquentes et les moins visibles »

VRAI! Elles se traduisent souvent par:

Violence: Chantage affectif, manipulation, humiliation, insultes, infantilisation, dénigrement, menaces verbales et non verbales, privation de pouvoir, surveillance exagérée des activités, etc.

Maltraitance: Rejet, indifférence, isolement social, etc.



Un peu plus sur la maltraitance...

- On estime qu'au Canada, entre 4% et 6% des personnes âgées vivant à domicile sont victimes de maltraitance;
- En 2016, 2 721 infractions contre la personne commises à l'endroit d'une personne âgée ont été déclarées à la police;
- Dans 37,2% des cas, la personne maltraitante était une connaissance de la victime.

VRAI
OU
FAUX?



Modifications permettant aux résidents d'une même RPA de déposer une plainte conjointement

TEXTE DU COMITÉ DES RPA DE L'AQDR NATIONALE

Il y a quelques semaines, la Loi sur le Tribunal administratif du logement (TAL), anciennement appelé la Régie du logement, a été modifiée afin de permettre à deux résidents et plus d'une même résidence privée de déposer une plainte conjointement pour les motifs suivants :

- Obtenir une diminution de loyer fondée sur le défaut du locateur de fournir un ou plusieurs services inclus dans le bail, par exemple des activités de loisirs non données en temps de pandémie.

- Faire constater la nullité, pour un motif d'ordre public, de clauses dont l'effet est substantiellement le même et qui sont stipulées dans le bail, par exemple le devoir de peindre le logement avant son départ, l'interdiction aux locataires de se regrouper pour l'exercice d'une activité politique, syndicale, associative ou confessionnelle, etc.

Ce qui est intéressant dans ce nouveau critère, c'est que deux personnes âgées peuvent, par leur dépôt de plainte, obtenir justice pour tous les résidents concernés par le même motif, s'ils gagnent leur cause. Nous savons tous que les aînés vulnérables n'osent pas porter plainte par crainte de représailles. Ce changement à la Loi ouvre la porte à la solidarité des aînés plus militants envers ceux qui sont plus vulnérables.

Comment procéder

Nous vous invitons à communiquer avec le [CAAP \(Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes\)](#) de votre région. Ces organismes ont reçu le mandat de coordonner les plaintes conjointes venant des locataires de RPA. Ils vous informeront des différentes étapes pour déposer une plainte et vous fourniront tous les documents nécessaires.

De plus, même si vous êtes la seule personne à porter plainte dans votre résidence, n'hésitez pas à vous référer au CAAP. Ils seront à même de vérifier si des plaintes ont été déposées par d'autres aînés de la même résidence. Le CAAP a le mandat de vous accompagner gratuitement tout au long du processus de règlement du litige, soit du début à la fin (préparation du dossier, accompagnement, négociation avec la direction, etc.).

Le passeport vaccinal

Depuis quelque temps, nous entendons parler du « Passeport vaccinal », mais qu'en est-il réellement ?

Le gouvernement du Québec travaille à la mise en place dudit passeport. Il s'agirait d'un document officiel, délivré par le gouvernement du Québec (numérique ou format papier) qui démontrerait l'état de votre vaccination COVID-19 (nombre de doses et date de votre vaccination). Cette preuve de vaccination **pourrait** être obligatoire pour fréquenter différents lieux (restaurants, salle de spectacle, entre autres).

À ce sujet, les opinions sont mitigées. Certains y voient un moyen de retrouver un mode de vie plus « normal », et ce, de manière plus sécuritaire, tant dit que d'autres, y voient de la discrimination. Selon Monsieur Jean-Frédéric Ménard, professeur de droit à l'Université de Sherbrooke, « Sur le plan juridique, ça s'approche de la discrimination, c'est-à-dire qu'on prend deux personnes et l'une a un traitement plus favorable que l'autre pour des raisons associées à l'exercice de ses droits fondamentaux ».

Il apporte également une nuance avec le passeport vaccinal pour voyager, sur lequel le gouvernement

fédéral travaille. Celui-ci précise qu'il y a une différence avec le fait de voyager qui est un privilège et non un droit. Les citoyen.ne.s devront malheureusement s'y plier.

Pour ou contre le passeport vaccinal ? Notre regroupement national s'est interrogé sur sa position dans ce dossier. Notre organisme aimerait connaître votre avis, êtes-vous en faveur ou non à la mise en place d'un tel outil ?

Source: Martel. Marie-France. 2021. « Passeport vaccinal : Québec doit agir avec prudence pour ne pas brimer les droits ». Radio-Canada Estrie.

ping!

FORMATIONS GRATUITES À INTERNET, À L'ORDINATEUR ET À LA TABLETTE

POUR TOUTE PERSONNE QUI DÉSIRE APPRENDRE À UTILISER UN ORDINATEUR OU UNE TABLETTE OU QUI SOUHAITE DÉVELOPPER SES CONNAISSANCES ET SES HABILITÉS AFIN DE MIEUX COMMUNIQUER!

Modules au choix du participant. Formation de 3 heures par module et suivi individuel :

- Fonctionnement d'un ordinateur / d'une tablette
- Recherches sur le Web et sources fiables d'information
- Utilisation du courriel
- Transactions en ligne et protection de son identité
- Médias sociaux
- Services en ligne, dont les services gouvernementaux

- Formation GRATUITE
- Évaluation de VOS BESOINS avec la formatrice
- Adaptée à votre RYTHME
- En INDIVIDUEL ou en GROUPE de 4 maximum
- En PRÉSENCE près de chez vous ou en ZOOM

Inscription et renseignement :

(450) 898-2241

aqdr.tac@gmail.com

En partenariat avec :

communautaire

Québec

Maintenant offert dans Lanaudière par :



Coordonnées

L'AQDR SECTION BRANDON



Adresse: 30, rue Saint-Gabriel, bureau 310
Saint-Gabriel-de-Brandon, QC J0K 2N0

Téléphone: 450 835-4707 poste 3499
Messagerie: aqdrbrandon.des@gmail.com

Heures Du lundi au vendredi de

Facebook: www.facebook.com/aqdrbrandon

d'ouverture: 8 h 30 à 16 h 30

L'AQDR Brandon a pour mission la défense collective, la protection et la promotion des droits des personnes âgées, retraitées et préretraitées. Grâce à nos trois comités locaux (Sainte-Émélie-de-l'Énergie, Saint-Gabriel et Sainte-Mélanie), nous sommes présents dans trois MRC du nord de Lanaudière (de D'Autray, Joliette et Matawinie).