

Parlez-moi

BULLETIN D'INFORMATION DE L'AQDR BRANDON



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

1 an et demi de pandémie

LE MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Chère/cher membre,

Déjà la rentrée ! Malgré cela, l'automne tarde à se pointer le bout du nez. Après un été de « retrouvailles » pour certains, la montée des cas est annonciatrice d'une prochaine saison plutôt incertaine en ce qui concerne la tenue d'activités. Néanmoins, le Conseil d'administration est fier d'offrir (enfin !), un petit moment de retrouvailles avec la tenue des assemblées générales annuelles des comités locaux, ainsi que de la Section.

Si les directives de la santé publique le permettent et en respectant les consignes sanitaires, certaines conférences, formations ou activités, pourraient avoir lieu. On se croise les doigts !

Après 1 an et demi de pandémie, nous avons tenté de prendre du recul concernant notre implication dans la lutte pour le maintien des droits des personnes âgées dans le contexte actuel. Vanter nos mérites n'est généralement pas coutume. Par contre, avec l'avènement des assemblées générales annuelles, nous sommes forcés.e.s. de constater l'immense travail réalisé, dans un contexte si particulier. Voici un bref résumé des différentes actions et réalisations de nos précieux bénévoles.

En mars 2020, dès la mise en place du confinement obligatoire pour tou.te.s, Johanne Vincent, vice-présidente du comité de Sainte-Mélanie, contacte la Section et soumet l'idée de revendiquer l'accès à la télévision



Dans ce numéro :

Le petit mot de la présidente	4
Le mot de la coordonnatrice	5
Les réflexions de Blanche	6
Le coin de nos membres	7
Les petites pensées du mois	10
Informations intéressantes	11

Nos collaborateurs.ice.s. pour ce numéro

- Louise Beaudry
- Blanche Galarneau
- Diane St-Denis
- Luc Dugas
- Nathalie Cerutti
- Marilee Descôteaux

SUITE

gratuite pour tous les résidents du CISSS de Lanaudière. Appuyé par l'AREQ (Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec), le CISSS de Lanaudière acquiesce à notre demande !

En avril, après l'annonce de la « zone de guerre » et du traitement des résidents en CHSLD, Blanche Galarneau, membre de Sainte-Mélanie (maintenant secrétaire), inspire le C.A. de l'AQDR Section Brandon pour la rédaction d'une lettre ouverte à M. le premier ministre François Legault. Devant l'inaction de notre regroupement national, nous rédigeons une lettre dénonçant les conditions de vie dans lesquelles vivent les aînés hébergés et fait un rappel de leur apport à la société québécoise. Résultat, la lettre a été relayée par nos partenaires du milieu communautaire, plusieurs organismes nous ont salués. Celle-ci a également été publiée sur le site Internet de l'Action d'Autray.

En juin, après l'annonce du premier ministre fédéral, Justin Trudeau concernant le retrait des troupes des Forces armées canadiennes dans les



CHSLD, M. Luc Winter, membre de Saint-Gabriel, soumet l'idée au C.A. de la Section Brandon d'intervenir. Des bénévoles ont mis la main à la pâte et ont présenté une demande écrite à M. le premier ministre, lui rappelant que plusieurs des résidents ont eux-mêmes servi leur pays ! La lettre a également été publiée sur le site de l'Action d'Autray. D'ailleurs, M. Dave Blackburn, Ph. D., directeur de département de Travail social de l'UQO et ancien membre des Forces armées canadiennes, nous a contactés pour appuyer notre demande.

Devant l'annonce de la pandémie qui perdure, le C.A. de la Section présente une demande à la FUAC (Fond d'urgence pour l'appui

communautaire) afin d'acquérir 5 tablettes dont une avec un accès Internet, pour assurer une présence virtuelle aux membres des C.A. locaux et de la Section. Rappelons que depuis le début de la pandémie, seulement 3 personnes du C.A. avaient accès à une vidéoconférence. Les 4 autres étaient sur « haut-parleur » pendant les réunions. Des formations individuelles ont été offertes aux membres moins habiles avec les outils technologiques.

La subvention octroyée a permis aussi l'achat de matériel de protection pour assurer la sécurité du service de transport-accompagnement médical. Les voitures ont toutes été munies de polyéthylène entre les chauffeurs et les usagers, du matériel de désinfection et de protection a été remis aux bénévoles.

Pour maintenir un lien avec nos membres, les comités locaux ont envoyé différents communiqués par la poste. Nous avons aussi fait l'envoi de 5 journaux *Parlez-moi*. De plus, des téléphones d'amitié, sur une base hebdomadaire, ont été faits par nos bénévoles téléphonistes, pendant le



confinement, aux membres qui le désiraient. Notons que l'AQDR Brandon a été le premier organisme de la région à offrir ce service !

Au printemps, M. Justin Trudeau annonce, en raison de la pandémie, qu'exceptionnellement, la date butoir pour déposer ses rapports d'impôts est reportée en novembre. En sachant que d'oublier d'envoyer ses rapports d'impôts entraîne une coupure dans les prestations fédérales chez certains aînés, l'AQDR Brandon prend donc l'initiative de faire un rappel via la radio communautaire CFNJ aux aînés. Des interventions ont également été faits auprès des attachés politiques fédéraux pour reporter de nouveau la date butoir. Résultat, même si certains n'avaient pas déclaré leurs revenus, leurs prestations ne seront pas coupées.

En décembre, bonne nouvelle ! M. Legault annonce qu'un vaccin sera offert à la population vulnérable. À ce moment, Louise Beaudry, présidente, consciente des problèmes actuels sur l'accès aux soins dans les municipalités rurales, démarre une longue bataille avec le CISSSL. En effet, au début de la campagne de vaccination, Joliette est le seul centre de vaccination pour tout le nord de Lanaudière. Lettres au CISSS de Lanaudière, rencontres téléphoniques avec Pascale Lamy, gestionnaire en relation publique, présence au C.A., des bénévoles de l'AQDR ont mis la main à la pâte pour assurer l'accès à la vaccination en milieu rural. Résultat, Saint-Gabriel, Berthierville et Saint-Jean-de-Matha ont tous eu

droit à différentes plages horaires pour ses citoyen.ne.s.

Parallèlement à ces actions, devant l'annonce du gouvernement sur les différentes ouvertures pour les vaccins COVID, nos téléphonistes se remettent au travail ! Chaque semaine, tous les membres de l'AQDR Brandon visés par la campagne de vaccination sont téléphonés pour les informer qu'ils peuvent obtenir le vaccin. Certain.e.s, accompagnent des membres pour leur inscription.

Enfin, en mai 2021, le MÉPAL (Mouvement d'éducation populaire autonome de Lanaudière) sollicite les organismes lanaudois dans le but de faire une mobilisation devant l'hôpital de Joliette afin de dénoncer la discrimination dans les soins de santé. Dénonçant l'âgisme dont font face plusieurs aînés, lorsqu'ils reçoivent des soins, 5 représentant.e.s. de l'AQDR Brandon se sont joint.e.s au mouvement.

La mission de l'AQDR Brandon est de défendre les droits des personnes retraitées et préretraitées du nord-est de Lanaudière. À la lumière des

éléments mentionnés ci-haut, nous pouvons en conclure que notre organisme a fait une réelle différence pour les conditions de vie des personnes aînées de notre territoire.

À plusieurs reprises, certaines personnes nous disent : « qu'est-ce que ça m'apporte d'être membre de l'AQDR Brandon ? ». Effectivement, les activités de groupe ont été annulées, par contre, votre appui en tant que membre nous a permis de poursuivre notre mission et nous assurer du bien-être des personnes aînées.

En prévision des assemblées générales annuelles, tous les membres du conseil d'administration souhaitent remercier tous les membres pour votre soutien, mais surtout, tous nos précieux bénévoles qui ont permis une telle réussite !
Merci !

Le conseil d'administration





TEXTE DE LOUISE BEAUDRY



En ce début de soirée où je mets à l'ordinateur pour commencer ce petit mot, une 2^e canicule en août nous accable. Le soir est tombé mais seul un ventilateur réussit à me procurer un peu de fraîcheur; ce qui me laisse présager une autre nuit chaude, humide, inconfortable. Demain, tout comme aujourd'hui, je chercherai désespérément l'ombre et un peu d'eau fraîche ou de la limonade pour me désaltérer. Avec les années qui s'accumulent, je dois me résoudre à ralentir le rythme un peu, à restreindre ou mieux planifier mes engagements et mes déplacements. Dans la remise, pinces et gallons de peinture me rappellent mon projet de rafraîchir la cuisine mais ça devra attendre encore un peu.

Pourtant, les petits bonheurs sont au rendez-vous. Déjà le congélateur commence à entasser les provisions de petits fruits, fraises, framboises, bleuets, camerises. Chaque année, à ce temps-ci nous avons encore et toujours l'œil émerveillé par la générosité de Mère Nature. En septembre, il y aura les conserves/marinades: pommes de terre, carottes, haricots, courges, ketchup, betteraves, cornichons. Chez les Beaudry, on fait ça en famille. Tout comme vous, ces moments magiques entre frères et soeurs m'ont manqué en 2020.

Qu'en sera-t-il pour l'automne 2021 bientôt à nos portes? On ne le sait pas trop mais si la COVID pouvait nous lâcher peu, nous pourrions espérer une certaine « normalité ». On apprend que le gouvernement Trudeau imposera le vaccin à tous ses fonctionnaires; à Québec, cela pourrait être aussi le cas pour le personnel du réseau de la santé. On craint, à juste titre, une 4^e vague avec le variant Delta. Comment réagir devant les manifestations contre l'obligation du port du masque? Que penser du passeport vaccinal? Sera-t-il bientôt question d'un certain reconfinement? Nos questionnements sont parfois sans réponse, nos incertitudes demeurent quotidiennes.

À l'AQDR Brandon, nous n'avons pas le choix de bouger, d'intervenir, de questionner, d'interpeler. Nous avons travaillé fort, répondu à de nombreux appels de personnes âgées inquiètes. Au cours des derniers mois, nous sommes intervenus maintes fois auprès de notre CISSSL pour plus d'accessibilité à la vaccination. Il en a résulté plus de proximité avec la tenue de cliniques ambulantes supplémentaires à Berthierville, St-Gabriel et St-Jean-de-Matha.

Notre plan d'action est fin prêt pour vous être présenté le 15 septembre

lors de l'AGA. Le Conseil d'administration a déjà tenu sa première rencontre et dressé la table pour les mois à venir. Au menu, des actions de concertation, des formations, notre vie associative avec les assemblées annuelles des comités locaux, l'assemblée générale annuelle de notre section; optimistes, nous prévoyons les faire en présence. Faut dire que l'on en a un peu ras le bol des rencontres virtuelles! Comme vous le savez peut-être, il y aura aussi le congé de maternité de Marilee et l'intégration de Nathalie, coordonnatrice par intérim. L'équipe du Conseil d'administration va de l'avant et on a espoir de jours meilleurs pour célébrer en 2022 notre 41^e anniversaire.

Oui un automne occupé qui nous amènera peut-être vers de vraies festivités de Noël et du Jour de l'An. Mais ne nous emballons pas trop vite; prenons les jours un à un. La pandémie nous aura rappelé l'importance de tisser des liens serrés avec nos familles mais aussi avec toute une collectivité en toute sécurité; l'importance d'en apprécier chaque seconde car *le bonheur il est là*.

Bel automne à vous toutes et tous.

Louise Beaudry



Merci chères femmes âînées

Chère/cher membre,

Comme je vous l'ai mentionné dans la dernière parution du journal Parlez-moi, je quitterai temporairement mon poste de coordonnatrice pour un congé de maternité. Ma date prévue d'accouchement étant le 13 novembre, ma dernière journée avec vous (si tout se passe bien), sera le 29 octobre. Jusqu'à mon retour en novembre 2022, l'intérim sera assuré par Nathalie Cerutti. Bienvenue à toi !

Le 1^{er} octobre a lieu la journée internationale des aînées. Celle-ci nous permet, entre autres, de reconnaître la participation des personnes aînées dans notre société. Personnellement, je trouve désolant qu'une journée pour le souligner soit nécessaire, alors que tous les services dont nous bénéficions aujourd'hui sont le résultat de luttes

menées par nos prédécesseur.e.s.

Depuis que je suis enceinte, plusieurs me demandent la date de mon retour au travail. La plupart des personnes aînées avec lesquelles je discute sont étonné.e.s. lorsque je parle de 50 semaines de congé de maternité. Elles me répondent, pour la plupart (sans amertumes) : « Bin, voyons, j'avais juste droit à 6 semaines dans mon temps ! ». Quoi, 6 semaines ??? 6 semaines, c'est le nombre de semaines minimum avant que le corps d'une femme cicatrise des suites de l'accouchement (si son accouchement s'est déroulé sans complications) et c'est le temps que les hormones de grossesses reprennent un semblant d'équilibre (sans parler de la dépression post-partum qui peut apparaître quelques mois après l'accouchement). Bref, on ne parle que de convalescence, non pas des théories sur le lien d'attachement pour le bébé, ni des nuits sans dormir ou des problèmes d'allaitement ! Par contre, cette question ne m'est jamais posée par une personne de ma génération, c'est

comme si cela était acquis. Pourtant, ce n'était pas le cas il y a 25 ans de cela...

En 2021, j'ai 32 ans, j'ai un diplôme, un emploi que J'AI CHOISI (et non pas un que je dois accepter puisque je suis une femme), financièrement, je ne dépends pas de mon mari. Je suis enceinte, je prendrai un an de congé de maternité, j'ai droit à une allocation du gouvernement pour assurer les besoins de base de mes enfants et j'aurai la possibilité de continuer à travailler grâce au programme de garde d'enfants (plutôt incertain en période de pénurie de places en garderie, mais bon). Tout cela, je le dois à vous mesdames, vous qui vous êtes battues, non pas pour vous, mais pour qu'aujourd'hui, les femmes de ma génération puissent s'épanouir en tant que travailleuse, maman, mais surtout comme femme.

Au nom de toutes les femmes de ma génération, qui ont peut-être tenu pour acquis ce qu'elles ont... ou pas, je vous dis merci.

Marilee Descôteaux



Mesdames,
Messieurs,
Bonjour,

Je me présente
Nathalie Cerutti.
Depuis, ce lundi

9 août 2021, j'ai débuté mon intégration, comme coordonnatrice à l'AQDR Brandon, auprès de Marilee. Afin, de prendre sa relève, lors de son congé de maternité.

Pour moi, le monde communautaire est une première. Par contre, longtemps, j'ai souhaité œuvrer dans ce milieu. Subséquemment, mes expériences de travail sont dans la fonction publique, plus précisément, en milieu scolaire. Comme éducatrice, secrétaire d'école et

adjointe administrative.

J'ai aussi effleuré le milieu de la santé comme préposée aux bénéficiaires, auxiliaire à domicile pour une coop. Ainsi comme stagiaire en tant qu'étudiante infirmière auxiliaire.

J'aime l'être humain, sa complexité comportementale, les perceptions via la diversité des schèmes de pensées. À travers chaque être humain, nous retrouvons des forces et des faiblesses. Ce qui a été l'essence de mes études universitaires.

Pour moi, la vision d'un milieu communautaire, est un ensemble d'êtres humains, qui se préoccupent à la croissance personnelle, au bien-être et à la valorisation de tout membre d'une

communauté. Afin que des ressources, des outils, des guides puissent être développés et élaborés pour le mieux-être de chacun, tout en créant des liens. Pour moi chaque être humain, a droit au respect et à la dignité, tout en se sentant à sa place dans sa communauté.

Voilà ! Voici un court portrait de ma personnalité.

Très heureuse d'être parmi vous, chaleureusement,

N.B. prendre note que vous pouvez me joindre jusqu'au 1^{er} novembre au :450 835 4705 poste 3209

Nathalie Cerutti



Bas les masques!

Depuis 18 mois nous vivons masqués, avec plus ou moins de résilience et quelques fois, avec une forte envie de les lancer au plafond!

En tout cas, ils auront au moins eu un avantage, celui de nous garder les yeux grands ouverts.

Ce que nous avons vu, il est impossible de l'ignorer ou de le nier.

Nous avons vu, la honte au front, l'horreur de nos CLSC privés et publics.

Nous avons vu l'incohérence et la fragilité de notre système de santé.

Nous avons vu des malades succomber à la maladie faute de soins, dû au délestage.

Nous avons vu des femmes en couches parcourir 100 kilomètres pour mettre leur enfant au monde parce que l'hôpital local est fermé faute de personnel.

Nous avons vu la vétusté de nos écoles et l'indigence de leurs services.

Nous avons vu la DPJ dépassée par le nombre de dossiers, empêtrée par des lois surannées voir assassiner des enfants qu'elle devait protéger.

Nous avons vu les agressions sexuelles se multiplier sans impunités.

Nous avons vu la violence conjugale se multiplier et un nombre de féminicides sans précédent. Dix-huit longs mois, nous avons eu au



quotidien, ce portrait ce portrait peu flatteur, de nos services publics.

Nous sommes à la croisée des chemins.

Pas grand changement dans nos CLSC, on commence à y installer la climatisation...un à la fois.

Durant 4 ans !?

Le manque de personnel est toujours flagrant. Infirmières, préposés, personnels de soutien, épuisés quittent leur poste

Les écoles ne sont pas mieux nanties, on y installe des détecteur CO 2.

Quelle amélioration!

La DPJ, on ne demande pas où ils en sont, nous avons trop peur de la réponse.

La violence est présente partout.

Depuis bien avant la pandémie, les organismes communautaires on talonné les hautes instances, pour dénoncer les situations et réclamer des changements. Votre AQDR en tête!

Les réponses vagues et creuses ne sont plus recevables. Des miettes pour faire patienter ce n'est pas acceptable. L'évidence est trop flagrante.

Ce n'est plus le temps de « dire » mais « d'agir » collectivement. Nous nous le devons bien!

Chacun d'entre nous, simple citoyen, nous avons un **droit** fondamental et le **devoir** qui vient avec.

Notre précieux **droit de vote**. Choisir judicieusement nos élus.

À tout les paliers de gouvernement, fédéral, provincial et municipal, nous avons le devoir de remettre le **pouvoir d'agir en notre nom**, à des personnes qui mettront en place une vraie réforme des services publics, à des personnes avec une conscience sociale assez solide pour faire face aux lobbyings qui grinceront des dents. C'est essentiel pour un avenir plus humain, plus à la hauteur de nos valeurs pour la **vie**, où les plus vulnérables : nos enfants, qui sont notre avenir et nos aînés, qui ont bâti notre présent ainsi que la classe moyenne, qui est le cœur de la société trouveront un partage plus équitable de nos richesses pour assurer à tous les citoyens une vie digne de la Nation que nous voulons être. « *Je me souviens* » *N'oublions jamais ce que nous avons vu.*

Blanche Galarneau



Le coin de nos membres

7

TEXTE DE LUC DUGAS

Roger Beaudoin, le centenaire

Quand j'ai accepté d'écrire quelques mots sur Roger Beaudoin à l'occasion de son

100^e anniversaire, je ne savais pas trop par où commencer. À tout hasard, je vais voir sur Google «Roger Beaudoin ,Ste-Émélie»; surprise, de 2015 à 2019, il a été cité à 9 reprises, soit à *Radio-Canada, La Presse, Le Journal de Montréal, Le Devoir, L'ECHO de Ste-Émélie, Urbania, Septentrion*. J'ai arrêté de chercher mais j'ai appris là qu'il avait été champion du lancer de la hache.

Toujours sur Google j'ai découvert l'étymologie du nom de famille Beaudoin « **Origine : Beaudoin est un nom de famille, représente une variation de Baudoin nom d'origine germanique dérivé de baldowin, issu de la racine bald qui signifie audacieux, hardi et win qui signifie ami.** Je ne sais pas si c'est exact mais je trouve que cela colle bien avec Roger, **hardi et ami.**

J'ai rencontré Roger à l'AQDR de Ste-Émélie aux alentours de 1990. Contrairement à sa petite Mariette sœur Mariette, il ne venait pas souvent aux réunions; mais il a commencé à venir plus souvent à partir du moment où il était devenu

un chauffeur bénévole pour notre service de transport- accompagnement médical. Il y était apprécié, il descendait de sa voiture et allait faire la causette dans la salle d'attente du CLSC de Matha; il en profitait pour faire la démonstration d'une patente de son cru,

une espèce d'éventail dont il a essayé souvent de m'expliquer le fonctionnement... sans succès; soit que c'était compliqué, soit probablement que j'étais nul. Plus tard, quand l'occasion se présentait, j'aimais discuter avec lui de tout et de rien; il commentait, expliquait bien, un bon pédagogue quoi. Dans un autre contexte, il aurait fait un bon professeur.

Un jour, assis en diagonale sur sa chaise, il avait entendu dire que j'étais d'origine de St-Roch; il me dit alors, serais-tu parent avec André et Bernard Dugas? Je lui confirme et il m'apprend qu'il a participé à des courses de canots avec eux, soit à St-Michel, St-Côme et Ste-Émélie; il aurait participé, selon des informations, à 8 ou 9 courses. Ce fut un autre point de connexion entre nous.

Pour en revenir à notre présence à son 100^e anniversaire, j'ai souvent dit à des gens de la région, «*si vous voulez vivre longtemps, venez finir vos jours à Ste-Émélie* ». En effet, je ne connais pas tout le monde, mais j'en



connais plusieurs qui ont atteint le centenaire ou presque; j'en nomme quelques-uns-unes, Donat Blais (104 ans), Marguerite Nerny (107 ans), Léandre Arbour, Laurianna Coutu (99 ans). Alice Lépine me disait l'autre jour que la moyenne d'âge à la Résidence Ferland est de plus de 92 ans... un peu comme si la Rivière Noire et la Rivière Leprohon étaient des fontaines de Jouvence. Gilles Vigneault chantait « J'ai planté un chêne au bout de mon champ, ce fut ma semaine... ». Aujourd'hui nous avons un chêne parmi nous.

L'AQDR Brandon se joint à toute la famille Beaudoin et à la communauté de Ste-Émélie pour souligner le centième anniversaire de M. Roger Beaudoin aussi connu sous le diminutif de **Roger...**

BONNE FÊTE

M. ROGER



Le coin de nos membres

8

TEXTE DE DIANE GARAND ST-DENIS

Le bénévolat nous amène souvent plus loin qu'on l'aurait cru.

Mon passage dans les organismes m'a toujours apporté beaucoup et aujourd'hui plus que je ne pouvais l'imaginer.

Dès que mes enfants étaient à l'école primaire, je m'étais impliquée pour mon plaisir, à la bibliothèque scolaire, ainsi que dans la liturgie en vue de la préparation aux sacrements de l'eucharistie et de la confirmation, et aussi dans certaines cérémonies liturgiques. Je me suis jointe au cercle de fermières de Ville St-Pierre (aujourd'hui Lachine), en fondant avec des bénévoles intéressées, un Cercle qui, dès la première année, compilait 102 membres. Combien on a été alors la risée, on nous appelait « La belle fermière ». Comme la saucisse ! Mais nous avons pris lentement notre place, solide, au cœur de cette municipalité urbaine ; ce qui était une première. Car les cercles étaient ruraux, à l'époque, il y a déjà 55 ans. Oh! Ha ! Mon Dieu, je me sens vieille...

Impliquée depuis de nombreuses années dans différentes organisations et associations, l'implication de Madame Diane Garand St-Denis a été soulignée de différentes façons cette année. Par commencer par la municipalité de Sainte-Mélanie qui a soumis sa candidature pour la Médaille du Lieutenant-gouverneur du Québec, ainsi que l'AQDR Brandon qui a soumis sa candidature pour le Prix Hommage aînés 2021. Ces deux candidatures ont été retenues. Dans le texte qui suit, Madame Garand St-Denis réagit à ces nominations.

Mon passage dans les organismes s'est poursuivi depuis. Venue vivre à Ste-Mélanie, après avoir succombé à son attrait (paix, douceur et pittoresque paysage), la région de nos téléromans m'a conquise, ainsi que mon mari. Depuis 25 ans, au sein des Cercle de Fermières, de la bibliothèque municipale, de l'AFEAS de St-Félix, d'une garderie privée (11 ans avec des jeunes et surtout à me gâter, avec des bébés). Quel bonheur !

Me voici maintenant, grâce à l'AQDR, notre organisme de défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées. Je reçois cette fameuse médaille du lieutenant-gouverneur...

Oui, je suis venue de loin quand je prends du recul. Mais au sein de l'AQDR, je me sens vraiment à ma juste place, quoique l'artisanat et les travaux manuels, font partie de mes loisirs. Oui, j'aime les personnes âgées, elles possèdent tellement de convictions et de savoir, riches,

humbles mais combien profondes. Depuis que j'en fais partie, j'apprends davantage, à tous les jours. Toutes et tous, nous devons avoir un regard neuf sur la vieillesse. La vieillesse est plus précieuse que jamais pour cette société qui tourbillonne sans cesse au sein de multiples réseaux. Il ne faut plus de maltraitance que ce soit physique, verbale, morale. L'amour envers nos aînés est le plus grand respect à leur remettre. Car ils nous ont façonnés, parfois à la dure certains, mais aussi tendrement et patiemment avec l'amour, n'est-ce par là le plus bel héritage légué de nos ancêtres. On peut vraiment comprendre ce que vivent les autres, lorsque nous l'avons vécu aussi. Ayant vécu la pauvreté, j'apprécie que mon frigo et mon garde-manger soient pleins, mes garde-robes trop petits (je devrais dire trop pleins), je regarde dehors, j'aime ma petite maison (trop chargée aux dires de plusieurs, HA ! HA !) mais c'est moi, en personne et ramasseuse, oui mais cela me permet d'en faire cadeaux et d'en entrer du neuf ! Et que dire de mon terrain, envahi de fleurs et souvent la cause de mon mal de bras et de dos...

Je suis venue de loin, oh, oui ! C'est dans le bénévolat que j'ai retrouvé ma confiance en moi : participation à des concours et cours de jury pour



TEXTE DE DIANE GARAND ST-DENIS

l'artisanat, à un comité de refonte des règlements généraux ; divers postes au sein de l'AFEAS et du Cercle des Fermières qui ont été une véritable école. Lorsque je doutais, les femmes arrivaient à me persuader que j'étais capable de remplir plusieurs tâches. Souvent, je leur disais qu'elles avaient plus confiance en moi, que je ne l'avais moi-même. C'est en faisant de petits pas, quelques fois de plus grands, que j'ai réussi à me rendre là où je suis aujourd'hui. C'est certain qu'il m'arrive encore d'avoir le trac, mais aussi je dois apprendre que nous n'avancions pas à la même vitesse. Je me dois de ralentir, mais l'équipe qui m'entoure est solide et de ces temps-ci très accommodante, prête à se tourner sur un 10 sous avec toutes les contraintes de la pandémie.

À l'AFÉAS, je me souviens de l'opération: « tendre la main », qui nous invitait à dénoncer toutes formes de violences, paroles et gestes. Depuis longtemps l'AFÉAS demandait à nos élues et élus de faire reconnaître le 8 décembre (journée contre l'intimidation) L'intimidation n'a pas d'âge, elle se vit partout et sans me tromper, elle prend de l'ampleur autour de nous. C'est très important que chacun reconnaisse sa propre valeur et qu'en tout temps nous nous respections. Je ne me prends pas pour une autre, loin de là ! Je me permets d'être simplement moi. Je ne prends pas toute la place, mais je suis enfin capable de



prendre la mienne. Je côtoie des femmes formidables, authentiques, généreuses et dynamiques. Dans toute ma surprise, je n'ai pu m'exprimer lors de l'annonce de ma nomination au Prix Hommage aînés 2021. Eh, oui, une deuxième médaille à Québec. Loin de moi de penser : « C'est juste une médaille ». C'est la confiance que vous avez mise en moi, qui m'a amenée là où je suis. Bien sûr! Je suis fébrile et même beaucoup ; sans le savoir vous de l'AQDR, avez été pour moi la bougie d'allumage.

« Très loin de moi, très loin de moi, tu as mis du temps, longtemps ». Bien oui et je vous en remercie.

J'accepterai cette médaille, car elle est grâce à vous, et pour vous aussi. Je continue d'avancer dans notre mouvement et plus j'avance plus je m'instruis. Je désire intensifier mon recrutement, afin que le plus grand nombre de gens profitent de ces connaissances, de nos conférences multiples et variées.

On me fait l'honneur de recevoir ces médailles, mais si je les accepte, c'est pour vous, pour continuer d'affirmer haut et fort nos revendications pour protéger ceux qui n'osent pas ou ne savent pas. Ces cérémonies me foutent le trac à vrai dire, mais je serai là, avec mes enfants, si c'est possible pour eux.

Pour conclure, je vous souhaite un bel automne. À l'AQDR nous serons très actives/actifs. On prépare les célébrations pour notre 40e-41e anniversaire en 2022 ; ça va bouger ! Préparez vos agendas.

À bientôt, si Dieu le veut !

Diane Garand St-Denis



Les petites pensées du mois

TEXTES SUGGÉRÉS PAR DIANE GARAND ST-DENIS

La trame de ma vie

Je tisse sur mon métier la trame de ma vie,
Je crochète une couverture pour envelopper mes jours,
Je tricote des pantoufles pour réchauffer mon cœur,
Je raccommode mes trous de mémoire.

Je file le fil de ma vie,
Je brode le châle de mes jours,
Je dentelle autour de mon cœur,
Je couds mes matins d'un rayon de soleil .

Je transmets ma passion tout au long de ma vie
Je peins des bonheurs, jour après jour,
Mon aiguille fait des points de croix sur mon cœur,
J'expose mon œuvre et je la fais vivre.

Malgré mes yeux fatigués,
Malgré l'âge qui me poursuit,
Malgré mes doigts pleins de rhumatismes,
Je reste l'artisane de ma vie.

- Roxanne Prince

La signification des roses

ROSE BLANCHE

Amour pur

ROSE JAUNE *Possession*

ROSE MAUVE *Spiritualité*

ROSE NOIRE *Amour infini*

ROSE ORANGE

Détermination

ROSE PÊCHE *Douceur*

ROSE ROUGE *Passion*

ROSE ROSE *Tendresse*

Les plaisirs de l'âme

Aujourd'hui, nous prenons le temps de découvrir les simples plaisirs de la vie, ces plaisirs quotidiens qu'on appelle « les plaisirs de l'âme ».

Ces activités nourrissent notre être et font surgir en nous un amour profond de la vie.

Les plaisirs de l'âme, c'est :

Admirer un coucher de soleil,

Porter un joli vêtement,

Déguster un bon repas,

Écouter de la belle musique

Les plaisirs de l'âme, c'est aussi :

Travailler dans le jardin,

Humer le parfum des roses,

Fabriquer des choses à la main,

Regarder jouer les enfants.

Ces simples plaisirs nous permettent d'apprécier la vie et de redécouvrir l'harmonie dans nos relations avec votre entourage.

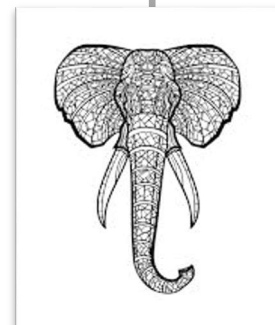
Tous ces petits plaisirs qui croisent notre chemin

Il faut savoir en profiter

Car en leur compagnie, la vie est bien plus jolie !

Jeux ANIMAUX

1. Chante bien, nage bien, gentille, petite _____
2. Fort, nage vite, habile _____
3. Fort, grand intelligent, rend service _____
4. Calme, jolie, impressionnante _____
5. Drôle, agile, intelligent, gentil _____
6. Éclatant de couleurs, drôle, imitateur _____
7. Bonne mère, utile, nerveuse _____
8. Douce, sans défense, belle, attirante _____
9. Fort, musclé, tranquille _____



- Réponses**
1. Grenouille
 2. Crocodile
 3. Éléphant
 4. Girafe
 5. Singe
 6. Perroquet
 7. Poule
 8. Brebis
 9. Bœuf



Information intéressante

11

EXTRAITS TIRÉ DES SITES INTERNET DE L'OMS ET DE L'ASSOCIATION DES MÉDECINS

Informations et questions courantes sur le vaccin et le coronavirus

Loin de vouloir lancer un débat « pour ou contre le vaccin » ! nous croyons que pour prendre une décision éclairée, quoi de mieux que d'être bien informé. La décision repose à chacun, c'est un choix collectif, mais aussi très personnel. Donc, nous nous sommes référés aux sites de l'OMS, santé canada, gouvernement du Québec, ainsi que de l'association des médecins. Prendre note ; que le contenu n'est présenté qu'à titre informatif, et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Nous nous devons suivre les consignes sanitaires du Gouvernement Québécois. Pour toute question de santé personnelle, consulter votre médecin ou un autre fournisseur de soins.

Qu'est-ce que le vaccin ?

« La vaccination est un moyen simple, sûr et efficace de se protéger des maladies dangereuses, avant d'être en contact avec ces affections. Elle utilise les défenses naturelles de l'organisme pour créer une résistance à des infections spécifiques et renforcer le système immunitaire. Les vaccins stimulent le système immunitaire pour créer des anticorps (des petits guerriers), de la même manière que s'il était exposé à la maladie. Mais comme les vaccins ne renferment que des formes tuées ou atténuées des germes, virus ou bactéries, ils ne provoquent pas la maladie et n'exposent pas le sujet à des risques de complications. La plupart des vaccins sont administrés par injection, mais certains se prennent par voie orale ou par aérosol nasal. »

Comment agit un vaccin ?

« Les vaccins réduisent le risque de contracter une maladie en travaillant sur les défenses naturelles de l'organisme pour établir une protection. C'est le système immunitaire qui réagit lorsqu'on se fait vacciner, il reconnaît le germe invasif, comme un virus ou une bactérie. Ensuite, il produit des anticorps. Ce sont des protéines produites naturellement par le système immunitaire pour combattre la maladie. Ce qui permet au système immunitaire, de se rappeler de la maladie et comment la combattre, lorsqu'on est exposé aux germes (virus/bactérie). Ainsi, il est en mesure de le détruire rapidement, avant que la personne tombe malade. Les vaccins sont donc un moyen sûr et astucieux de produire une réponse immunitaire de l'organisme, sans provoquer de maladie. Le système immunitaire a de la mémoire. Une fois qu'il a été exposé à une ou plusieurs doses vaccinales, le sujet vacciné demeure protégé contre la maladie concernée pendant des années, des décennies, voire la vie entière. C'est la raison pour laquelle les vaccins sont si efficaces. Plutôt que de traiter le mal, ils permettent d'éviter de tomber malade. »

Quand une personne est-elle considérée complètement vaccinée, qu'est-ce que cela signifie ?

« Les vaccins contre la COVID-19 approuvés par Santé Canada nécessitent l'administration de deux doses. Une personne est considérée comme entièrement vaccinée 14 jours après avoir reçu. Il faut compter environ deux semaines après la vaccination complète pour bénéficier d'une protection maximale contre la COVID-19. N'oubliez pas que la deuxième dose du vaccin est nécessaire pour une protection totale. »

Une personne peut-elle transmettre le virus, après avoir été vaccinée ?

« Oui, si la personne en cause : a contracté le virus dans les deux semaines précédant la vaccination contre la COVID-19 ou peu après, soit avant d'être considérée comme immunisée ; ou fait partie du groupe de personnes vaccinées chez qui le vaccin n'est pas efficace. Les vaccins ne sont jamais efficaces à 100 %, ce qui signifie que même s'ils protègent la plupart des gens, ils ne protégeront pas tout le monde. Les données montrent que les vaccins réussissent bien à prévenir les symptômes de la COVID-19, mais ils ne semblent pas prévenir l'infection au virus dans tous les cas. Nous ne savons pas encore dans quelle mesure la vaccination empêche la transmission du virus. Le Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI) – groupe national d'experts qui fournit des conseils médicaux, scientifiques et sanitaires en continu et en temps opportun – recommande que tout le monde continue de suivre les mesures de prévention et de contrôle de la COVID-19 préconisées par la santé publique, quel que soit son statut vaccinal. C'est pourquoi, même si vous recevez le vaccin, vous devez toujours porter le masque lorsque c'est indiqué, pratiquer la distanciation physique, vous laver les mains régulièrement et respecter toutes les autres directives des autorités de santé publique locales. Le CCNI garde un œil sur la situation, et ses recommandations pourraient changer avec les nouvelles données. »



Informations intéressantes

12

TEXTE ET TABLEAU ISSUS DE LA COMMISSION DE L'AIDE JURIDIQUE

Barème d'admissibilité financière à l'aide juridique

Plusieurs personnes croient parfois à tort, ne pas avoir accès à l'aide juridique en cas de litige. Voici un document vous permettant de vérifier si oui ou non, vous y avez droit.

Pour obtenir des services juridiques gratuitement, vos revenus ne doivent pas dépasser les montants indiqués dans la colonne « Volet gratuit ». Si vos revenus correspondent plutôt aux montants de la colonne « Volet avec contribution », vous pouvez obtenir des services juridiques, mais en payant une contribution variant entre 100\$ et 800 \$.

Revenu annuel maximal si...	Volet gratuit	Volet avec contribution
Vous êtes une personne seule	24 570 \$	24 571 \$ à 34 321 \$
Vous êtes un adulte et vous avez un enfant	30 062 \$	30 063 \$ à 41 982 \$
Vous êtes un adulte et vous avez deux enfants (ou +)	32 092 \$	32 093 \$ à 44 818 \$
Vous avez un conjoint	34 195 \$	34 196 \$ à 47 762 \$
Vous avez un conjoint et un enfant	38 259 \$	38 260 \$ à 53 437 \$
Vous avez un conjoint et deux enfants (ou +)	40 291 \$	40 292 \$ à 56 276 \$

*En vigueur le 31 mai 2021.

*Pour le volet gratuit, vos liquidités ne doivent pas excéder 2 500 \$ pour une personne seule et 5 000 \$ pour une famille et la valeur de vos biens ne doit pas excéder 47 500 \$ ou 90 000 \$ si vous êtes propriétaire. Si c'est votre cas, vous avez cependant droit au service avec contribution.

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).