

# LE DROIT DES AINÉS



***ÉDITION MARS 2021***

VOLUME 16 – NUMÉRO 1



## LE CONSEIL AU TRAVAIL SUR TEAMS !



Malgré les défis de la dernière année, le conseil d'administration de l'AQDR Granby a su s'adapter. Il a travaillé pour faire avancer de nombreux projets pour les aînés de la région dont une étude de recherche-action pour rompre avec l'âgisme qui se mettra en branle dès septembre prochain afin d'élaborer un plan d'action à l'échelle régionale pour lutter contre l'âgisme. L'âgisme qui est une réalité préoccupante, se traduit par des attitudes négatives ou par des gestes qui contribuent à l'exclusion sociale.



### ***Dans cette édition :***

- ***Rédiger son rapport d'impôt, p. 10***
- ***Bottin des ressources, p. 13***
- ***Comité de travail sur les RPA, p. 18***
- ***Le Bail dans une résidence privée, p. 20***
- ***Pour briser l'isolement, p. 22***



**Assemblée générale annuelle**  
**Lundi 14 juin 2021, 13 h 30**  
**Carrefour Bingo de Granby**



# Table des matières

**Important**

Mot de la présidente	3
Assemblée générale	4
Mise en nomination	5
Les aînés : Une force !	6
Votre conseil d'administration	8
Éditorial	8
Enchanté(e)	9
Vos impôts	10
Les Accordailles	12
Bottin des ressources	13
Abandonner ou ...	14
Comité de travail RPA	18
La bonne chanson	19
Bail RPA	20
Briser l'isolement	22
Les petits frères	23
Avantages et rabais	24

## Territoire couvert par l'AQDR de

### Granby :

- MRC BROME-MISSISQUOI
- MRC HAUTE-YAMASKA
- MRC ROUVILLE

### Nos Coordonnées :

170 St-Antoine Nord, bureau 306  
Granby, Québec, J2G 5G8

Heures d'ouverture: Lundi au Jeudi :  
8 h 30 - 15 h 30, Fermé le Vendredi

Téléphone : 450 372-3038

Courriel : [aqdrgranby@outlook.com](mailto:aqdrgranby@outlook.com)

## Numéros importants



Urgence : 911

Info santé : 811 (24h/7)

CLSC : (450) 375-1442

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287

Échec au crime : 1 800 711-1800

Centre d'écoute Montérégie : 1 877 658-8509

*Centre d'action bénévole :*

Granby : (450) 372-5033 / Waterloo : (450) 539-2395

Marieville : (450) 460-2825 / Cowansville : (450) 263-3758

Centre d'assistance et accompagnement aux plaintes (Estrie) :  
1 877 767-2227

Régie du logement : 1 800 683-2245



Site web

<https://www.aqdrgranby.org/>

**You Tube**

[https://www.youtube.com/channel/  
UCE3j6rBca9-W9GfQmRbpb2g](https://www.youtube.com/channel/UCE3j6rBca9-W9GfQmRbpb2g)

[https://www.facebook.com/  
AQDRGranby](https://www.facebook.com/AQDRGranby)



Rejoignez-nous !

**facebook**

# Mot de la Présidente



Quelle année pas ordinaire se terminera le 31 mars ! Nous avons tenu une seule réunion en présence de nos membres, l'assemblée générale (AGA) en septembre. Qu'en sera-t-il de l'année 2021-2022 qui commence le 1er avril ? Bien malin qui peut le prédire.

Cependant, les membres du conseil d'administration se sont rencontrés à quelques reprises, parfois virtuellement, quelques fois en présentiel. Le CA a réussi à vous offrir quelques activités, dont l'AGA, où 41 membres nous ont honorés de leur présence.

L'AGA étant une obligation, nous espérons la tenir le lundi 14 juin, au Carrefour Bingo, à 13 h 30. Vous avez l'avis de convocation dans ce journal. Nous voulons éviter une assemblée par Zoom pour donner la chance à nos membres non branchés d'y participer. Il faudra être à l'affût des nouvelles restrictions pour savoir si c'est possible de réunir au moins 50 personnes.

Je vous invite à une rencontre par Zoom le 4 mai. Le Dr Georges L'Espérance nous entretiendra sur « L'aide médicale à mourir ». C'est un sujet délicat et bien d'actualité. Nous souhaitons rejoindre un grand nombre de membres. Pour ceux qui n'ont pas l'Internet, peut-être avez-vous une connaissance où vous pourriez aller tout en respectant les consignes sanitaires ?

Saviez-vous que nous avons un bureau à Cowansville? Au 350, rue Principale où nous partageons un local avec la société Alzheimer, le 120? Nous attendons la fin du confinement pour embaucher une adjointe au développement. Ça viendra un jour.

Ne renouvelant pas mon mandat, c'est mon dernier mot de la présidente. Il est temps que je tire ma révérence après une vingtaine d'années comme membre du CA. Ce furent des années formidables. J'y ai beaucoup appris, j'y ai rencontré des personnes remarquables. C'est quand tout va bien qu'on peut se permettre de se retirer.

Le CA actuel est formé de membres dynamiques et décidés à faire avancer le mouvement. Je veux laisser ma place pour une relève plus jeune, pour une énergie renouvelée.

Merci pour votre support. Je quitte un poste au CA, mais je demeurerai bénévole. J'aime trop l'AQDR pour ne pas aider d'une autre manière.

Bonne suite des choses,

Pauline Robert

Présidente, AQDR Granby



# Assemblée générale annuelle

## Avis de convocation

Tous les membres en règle de l'AQDR Granby sont convoqués à leur assemblée générale annuelle.

**Lundi 14 juin 2021, 13 h 30**

Carrefour Bingo, 94, rue Robinson Sud, Granby

Il faudra vous inscrire à l'arrivée.



### **Proposition d'ordre du jour :**

- Adoption du procès-verbal de l'AGA 2020
- Adoption du rapport d'activités 2020-2021
- Adoption des états financiers 2020-2021
- Nomination d'une firme comptable
- Adoption des prévisions budgétaires 2021-2022
- Adoption du plan d'action 2021-2022
- Élection à cinq postes

### **Notes :**

1. Pour être éligible à un poste au sein du conseil d'administration, il faut avoir été membre durant un an, ce qui permet de mieux connaître l'organisme. Une excellente façon d'appivoiser ses buts est de faire partie d'un comité. N'hésitez pas à remplir le formulaire de mise en nomination dans ce journal, trouvez deux membres signataires et postez-le à notre bureau.
2. Venez nombreux, c'est le moment le plus important de l'année pour la survie de votre association.
3. Si les mesures sanitaires ne permettent pas d'être au moins 50 personnes ensemble, l'AGA sera remise au lundi 20 septembre. Si c'est encore impossible, le Conseil devra la tenir par ZOOM.

N'oubliez pas qu'il est toujours possible de procéder à votre renouvellement en ligne ou à votre adhésion en vous rendant sur le site de l'AQDR national :

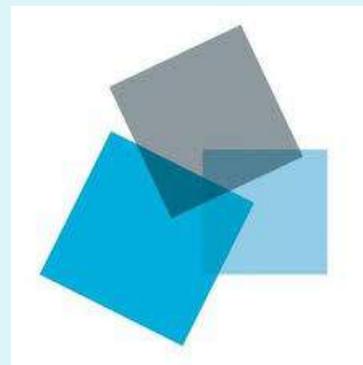
<https://membership.aqdr.org/renouvellement/> Ou vous pouvez aussi faire parvenir votre demande par la poste (en incluant votre chèque de 20.00\$ à l'ordre de l'AQDR) à l'adresse suivante :

### **AQDR nationale**

1090, rue de l'Église, bureau 204  
Verdun (Québec) H4G 2N5  
ou encore

### **AQDR Granby**

170 rue Saint-Antoine Nord, bureau 306  
Granby (Québec) J2G 5G8





## Assemblée générale annuelle

### Mise en candidature

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ accepte ma mise

(lettres moulées)

en candidature pour un poste au sein du conseil d'administration.

**Proposé par :**

\_\_\_\_\_

(lettres moulées)

(signature)

**Appuyé par :**

\_\_\_\_\_

(lettres moulées)

(signature)

Signature : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

ORGANISME  
APPUYÉ PAR



## **LES AÎNÉS : une force pour la société**

L'AQDR adhère à une vision dynamique du vieillissement en tant que période de plénitude où les personnes âgées disposent de la capacité à maîtriser leur vie, à évoluer et à s'engager dans leur communauté. De plus, l'AQDR assure un rôle de meneur dans la défense des droits des personnes âgées, notamment celles des plus vulnérables. (Aînés, des réponses à vos questions.)

### **NOTRE MISSION**

L'Association québécoise de défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées a pour mission la défense des droits culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes âgées. L'AQDR porte leur voix sur la place publique, représente leurs droits et agit comme moteur de changement pour l'amélioration de leur qualité de vie.

### **NOS PRINCIPALES REVENDICATIONS**

Les personnes âgées ont le droit à :

- ◆ Un revenu décent
- ◆ Un logement convenable
- ◆ Des services à domicile accessibles et de qualité
- ◆ Des services sociaux et de santé publics de qualité
- ◆ Du transport collectif accessible et abordable
- ◆ Un milieu de vie sécuritaire
- ◆ Une participation sociale et citoyenne à part entière
- ◆ Au plein accès du marché de l'emploi et de la conciliation travail-retraite
- ◆ À l'accès à l'éducation et à la formation culturelle
- ◆ À un environnement sain et respectueux de la biodiversité



### **NOS ACTIONS**

**1. ÉDUCATION POPULAIRE** à l'aide de conférences, de projets, de comités, d'activités ponctuelles, pour informer et éduquer nos membres sur leurs droits, sur la façon de les faire respecter et sur les ressources à leur disposition.

**2. ANALYSE POLITIQUE NON PARTISANE** à l'aide de cafés-rencontres, étudier des projets de loi concernant les aînés pour en discuter avec les membres lors des rencontres mensuelles. Lors de la conférence de septembre, rencontrer les candidats aux élections, s'il y a lieu, pour les connaître, pour exprimer nos besoins, pour nous aider à mieux voter.

3. MOBILISATION SOCIALE à l'aide de lettres ouvertes, de courriels, de pétitions, de marches, pour interpeller l'opinion publique ainsi que nos élus afin de faire connaître nos revendications pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées et ainsi leur permettre de vieillir dans la sérénité et la sécurité.

4. REPRÉSENTATION lors de repas, inviter les personnes élues des trois paliers de gouvernement afin de nous faire connaître comme association, d'exprimer nos besoins et de permettre à nos membres de discuter avec eux.

Lors d'un besoin particulier, leur communiquer nos demandes.

### NOS SERVICES

1. Conférences mensuelles
2. Colloque annuel
3. Services de référencement
4. Comités de travail sur des sujets connexes à notre mission
5. Infolettres mensuelles
6. Journal bisannuel
7. Journée de déchetage de documents personnels
8. Déjeuner-rencontre mensuel
9. Activités culturelles (voyages)
10. Activités sociales pour vivre nos traditions : Fête de Noël et dîner à la cabane à sucre.



### Chronique : Réflexion

#### **Se soucier de l'autre**

Un professeur a amené des ballons à l'école et a demandé aux enfants d'en gonfler un, puis d'y écrire son nom dessus. Une fois cette première étape terminée, tous les ballons ont été jetés dans le couloir et l'enseignant les a mélangés d'un bout à l'autre.

Ensuite, il leur a donné cinq minutes pour trouver leur ballon. Les écoliers allaient dans tous les sens, regardant frénétiquement, mais quand le temps a été écoulé, personne n'avait repéré son propre ballon.

Puis l'éducateur leur a demandé de prendre le ballon le plus proche d'eux et de le remettre à la personne dont le nom est écrit dessus. En moins de deux minutes, chacun avait son propre ballon.

À la fin, après que les élèves aient pu s'exprimer sur ce qu'ils apprenaient de cette expérience, le professeur a dit ceci : « **Les ballons sont comme le bonheur. Personne ne le trouvera s'il cherche le sien seulement. Au lieu de cela, si tout le monde se soucie des uns et des autres, chacun trouvera son propre bonheur plus aisément.** »



## Membres du conseil d'administration 2020-2021

### En haut :

Julie Haman, administratrice

Pauline Robert, présidente

Carole Provencher, administratrice

Rita Bérubé, administratrice



### En bas :

Réal Foisy, administrateur

Madeleine Lepage, Vice-présidente

Johanne Hould, trésorière



*Ensemble,  
cultivons nos idées!*



## Éditorial

### Écrire ses mémoires

Avez-vous suivi les émissions de MATv où Janette Bertrand encourageait les personnes âgées à écrire leurs mémoires? Vous pouvez retrouver toutes ses capsules en allant sur le site AvantÂge <http://centreavantage.ca/>.

Avec les années, nous avons traversé de grands bouleversements : de la pompe à eau au robinet, de la lampe à l'huile à l'électricité, de la radio à la télévision, de la télévision en noir et blanc à la télévision en HD, du téléphone à cadran au cellulaire, de la lettre au courriel, etc. Nous avons dû nous adapter et nous continuons à le faire.

Nous sommes donc une bibliothèque ambulante, notre histoire et celle de nos semblables sont à raconter à ceux qui nous suivent. Le faire oralement est excellent puisqu'il permet un contact direct avec la jeune génération. Écrire ses mémoires ou son autobiographie est aussi une très bonne manière de faire le récit de sa vie et des changements vécus au fil des ans.

J'ai osé cette expérience et j'en suis satisfaite. Mes lecteurs et lectrices m'ont confirmée dans mon geste. J'avais des choses à raconter et vous en avez aussi.

Je n'aime pas écrire me direz-vous? Peut-être avez-vous dans votre entourage quelqu'un qui peut vous rendre ce service. C'est le premier pas qui coûte le plus. Allez, n'hésitez pas, la génération actuelle vous sera reconnaissante de connaître les changements survenus au fil des ans, de vos réactions. Elle n'a aucune idée de notre vie antérieure, il y a tant de nouveautés pour nous, pourtant si banales pour les jeunes.

Quand est-ce que nous lirons les biographies de nos membres? C'est à vous de décider.

Pauline Robert

## ENCHANTÉ(E) ! ...

Quand on rencontre quelqu'un, on lui dit : « Salut ! Bonjour ! Ça me fait plaisir de vous voir ou de vous revoir ». Rarement, on dit encore « Enchanté », comme cela était courant autrefois. Cette expression s'adressait plutôt à quelqu'un qu'on ne connaissait pas. Donc, « enchanté de vous connaître ! »

En plein confinement, plus ou moins strict selon les derniers mois, nous nous sommes souvent retrouvé(e)s seul(e)s avec nous-mêmes. Même ceux qui ont la chance d'être en couple ont dû, à un moment ou l'autre, s'isoler temporairement pour éviter les conflits possibles de « la pression automatique de la présence trop proche de l'autre ». Les statistiques le confirmeraient, mais une majorité de personnes âgées vivent seules et la pandémie les a placées face à elles-mêmes.

C'est sûr que nos amis et connaissances d'avant ont parfois osé nous faire savoir que nous avons telle ou telle qualité et aussi tel ou tel défaut. Nous ne les avons pas trop crus sur le moment et nous avons continué à avoir la même opinion de nous-mêmes. Mais voici que, durant la pandémie et avec une solitude persistante, nous en sommes venus à nous regarder pour vrai à l'intérieur. Face au miroir de notre ego, nous avons fait quelques constatations, nous nous sommes en quelque sorte découvert(e)s à nu(e)s.

Parfois, c'est une tout autre personnalité que nous avons rencontrée en nous examinant dans un cadre de vie inconnu jusqu'alors. Nos découvertes ont généralement été plus positives que celles auxquelles nous aurions pu nous attendre.

Cette nouvelle personne devant nous, nous avons pu lui dire : « Enchanté(e) de vous connaître », car une enrichissante amitié venait de naître. N'est-ce pas une heureuse rencontre et une constatation réjouissante : pour aimer les autres, il faut d'abord s'aimer soi-même.

Raoul Blouin



## Gériatrie sociale

Un comité de la Table de concertation des aînés de la Haute-Yamaska a mis sur pied un comité de gériatrie sociale. L'organisme porteur, Coop Autonomie chez-soi, a embauché une chargée de projet, Claudie Lamoureux.

Les objectifs :

- ◆ Repérer les personnes âgées à risque à l'aide de sentinelles.
- ◆ Intervenir avant le besoin d'hospitalisation.
- ◆ Faire le maillage entre la communauté et la santé.

En connaissant mieux le vieillissement normal et le vieillissement à risque, des sentinelles peuvent détecter les personnes ayant besoin de soins spécifiques.

Si vous ou quelqu'un de votre entourage avez besoin d'aide, contactez Claudie Lamoureux au 450-372-1000 ou écrivez-lui à [claudie.lamoureux@autonomie.ca](mailto:claudie.lamoureux@autonomie.ca)



## Rédiger son rapport de revenus annuels

Les aînés doivent remplir leur rapport de revenus annuels pour recevoir les crédits qui leur sont alloués.

1. TPS et TVH
2. Sécurité de la vieillesse pour 65 ans et plus
3. Supplément de sécurité garantie
4. Survivant.e à un décès
5. Frais médicaux non remboursés par une assurance personnelle
6. Aidants naturels
7. Personnes handicapées : vue, ouïe, parole, etc. selon certains critères

- ⇒ Pour recevoir ces crédits à temps, il faut produire notre rapport à temps également.
- ⇒ On peut se faire aider par téléphone si on a besoin d'aide pourvu que ce soit assez simple, mais seulement au fédéral.
- ⇒ N'oubliez pas que le Centre d'action bénévole et la Fondation Crevier peuvent vous aider si vos revenus sont modestes.

Quelques numéros de téléphone et quelques adresses courriel pour aider :

### **Informez pour tout changement**

1-800-387-1194

[Canada.ca/mon-dossier-arc](http://Canada.ca/mon-dossier-arc)

### **Mettre à jour un dossier après un décès**

1-800-959-7383

### **Faire un dépôt direct**

1-800-959-7383

[Canada.ca/arc-depot-direct](http://Canada.ca/arc-depot-direct)



Ça prend le numéro d'assurance sociale et celui du compte bancaire.

Il faut faire attention à la fraude. Même si l'Agence du Revenu Canada peut vous appeler, jamais on ne vous demandera des renseignements personnels tels que votre numéro d'assurance sociale ni celui de votre carte de crédit. Jamais la personne ne sera agressive, ni ne vous dira que vous pourrez être arrêté, etc.

Si vous avez des doutes, dites que vous allez rappeler. À ce moment, vous n'appellez pas au numéro de votre afficheur, mais au 1-800-959-7383.

Si vous voulez connaître des renseignements confidentiels, appelez au 1-866-474-8272 ou allez au site : [canada.ca/mon-dossier-arc](http://canada.ca/mon-dossier-arc)

### **Notes prises par Pauline Robert**



## **Attention ! Attention !**

### **Chaîne courriel**

Tous les membres ayant une adresse courriel devraient avoir reçu ce journal « *Le Droit des aînés* » par Internet. Si vous ne l'avez pas reçu, il y a quelques explications.

- Nous n'avons pas votre adresse courriel.
- Vous avez changé d'adresse et vous ne nous en avez pas avertis.
- Le message a été transféré dans vos pourriels (indésirables).



Le fait de nous transmettre votre adresse courriel vous permet de recevoir notre infolettre mensuelle. Alors, si vous n'avez pas reçu ce journal par Internet, communiquez avec nous : au 450-372-3038 ou par courriel : [aqdrgranby@outlook.com](mailto:aqdrgranby@outlook.com)

### **Chaîne téléphonique**

Pour les membres non branchés, nous avons une chaîne téléphonique mensuelle qui permet à ces personnes d'être au courant de nos activités. Si vous voulez en faire partie, donnez votre nom à notre bureau. Nous sommes aussi à la recherche de nouvelles téléphonistes ! Si vous désirez faire partie de l'équipe, contactez-nous : [aqdrgranby@outlook.com](mailto:aqdrgranby@outlook.com) ou 450-372-3038.

VOUS AVEZ BESOIN D'UN COUP DE  
MAIN POUR VOS TRAVAUX  
D'EXTÉRIEURS?



UN SERVICE GRATUIT  
PERMETTANT AUX AÎNÉS  
DE BRISER LA SOLITUDE  
DU CONFINEMENT EN  
COMMUNIQUANT AVEC  
DES JEUNES ET DE  
BÂTIR DES LIENS  
INTERGÉNÉRATIONNELS



L'équipe de Justice alternative et médiation ainsi que des adolescents de la région sont là pour vous donner un coup de main pour vos travaux d'extérieurs. N'hésitez pas à nous contacter pour avoir plus d'informations.

**450 777-4208**

## BESOIN D'UN LOGEMENT TEMPORAIRE À MONTRÉAL EN VUE D'UNE HOSPITALISATION ?

J'ai utilisé deux fois les services **Les Accordailles** pour me trouver un logement d'accommodement temporaire : la veille de mes tests préopératoires, en vue d'une chirurgie de ma hanche droite à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont à Montréal, puis, la veille de ma chirurgie.

La 1<sup>re</sup> fois, Éric Côté de **Les Accordailles** m'a trouvé un logement à la Société canadienne du Cancer juste à côté de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont. J'y ai séjourné une seule nuit. Le souper de la veille était inclus dans le prix très raisonnable de location ainsi que le déjeuner et le dîner du lendemain. L'expérience a été parfaite. En plus, j'ai pu stationner gratuitement devant l'hôtellerie de la Société canadienne du cancer pendant tout le temps de mon séjour.

La 2<sup>e</sup> fois, j'ai voulu réserver au même endroit et on m'a refusé étant donné le récent changement de politique de l'hôtellerie à cause des risques de contamination par la covid 19.

J'ai recontacté Éric Côté de **Les Accordailles**. Cette fois, il m'a recommandé une autre hôtellerie de la Société canadienne du Cancer, située au centre-ville de Montréal près de l'hôpital Notre-Dame. Pour moi, c'était beaucoup trop loin de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. J'ai dû me résigner à louer une chambre d'hôtel à l'Hôtel Universel, situé seulement 1,3 km de marche de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont. C'était plus cher et aucun repas n'était compris. Je n'ai pas eu besoin de stationnement, je ne pouvais pas avoir d'auto après la chirurgie.

Donc, si vous avez à être hospitalisé à Montréal, je vous recommande très fortement d'utiliser les services de **Les Accordailles** avec Éric Côté. Si vous vous y prenez un peu d'avance, il devrait vous trouver un logement pour vous accommoder temporairement. Moi je l'ai contacté par courriel à [info@accordailles.org](mailto:info@accordailles.org). La réponse a été rapide et efficace.

Vous pourriez le contacter aussi par téléphone à : Éric Côté, Les Accordailles, 465, rue Gilford #101, Montréal, Québec, H2J 1N5, 514-282-1553.

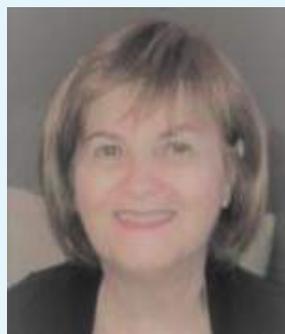
René Côté, membre de l'AQDR Granby



## *In Memoriam*

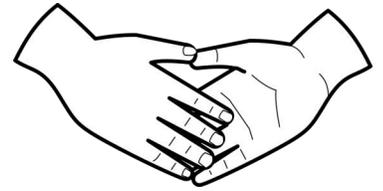


**Anita Pelletier**, décédée le 3 décembre, à l'âge de 78 ans. Elle a été membre du conseil d'administration 2009-2010 et présidente de l'AQDR pendant quelques mois en 2010. Nos sincères condoléances à Guy Racine, son mari.



**Rose-Aimée Bélanger**, décédée le 16 décembre, à l'âge de 84 ans. Elle a été membre du conseil d'administration de l'AQDR Granby 2016-2017. Nos sincères condoléances à sa famille.

## **Bottin de ressources**



- ◇ Si vous désirez aller vivre en résidence, demandez le guide pour vous aider dans votre choix à l'AQDR Granby. Il existe des organismes pouvant vous accompagner si vous êtes seul.e.
- ◇ Vous êtes un proche aidant et vous avez besoin de répit, appelez la Maison de soutien aux aidants, 450-375-9115, ou la société Alzheimer, 450-777-3363.
- ◇ Vous avez besoin de transport médical et vous voulez être accompagné.e, les centres d'action bénévole : Granby, 450-372-5033 ; Waterloo, 450-539-2395 ; Cowansville, 450-263-3758 ; Marieville, 450-460-2825.
- ◇ Vous avez besoin de transport pour différents besoins (médicaux, magasins, ou autres), la Fondation Crevier, 450-375-1153.
- ◇ Vous avez besoin de repas à la maison, la Popote roulante, aux centres d'action bénévole, 450-372-5033, 450-263-3758.
- ◇ Vous avez peu de revenus et avez besoin d'aide pour vos impôts, les centres d'action bénévole, 450-372-5033, 450-263-3758, la Fondation Crevier, 450-375-1153.
- ◇ Vous avez besoin d'appareils orthopédiques, les Centres d'action bénévole, 450-372-5033, 450-263-3758.
- ◇ Vous avez besoin d'aide-domestique et de surveillance sécuritaire, Coop Autonomie chez-soi, 450-372-1000.
- ◇ Vous vivez seul et avez besoin de sécurité, le programme PAIR, 450-375-5599.
- ◇ Vous êtes déprimé et avez des idées suicidaires, le Centre de prévention suicide, 450-375-4252.
- ◇ Vous vivez avec quelqu'un qui a une maladie mentale et avez besoin de soutien, Oasis santé mentale, 450-777-7131.
- ◇ Vous êtes témoin de violence, de négligence envers une personne âgée, aide-abus-aînés, 1-888-489-2287.
- ◇ Vous avez besoin d'aide et d'un hébergement pour un rendez-vous médical dans la métropole, Les Accordailles, 514-282-1553, poste 101.
- ◇ Info Santé et Info social, 811.
- ◇ Association Les petits frères, 1-877-805-1955.
- ◇ Service d'écoute TEL-Aînés, 1-877 353-2460.
- ◇ Ligne d'information juridique 1 2 3 aîné, 514-598-0620 poste 123.
- ◇ Justice Alternative et médiation, 450-777-4208.



## Pour rire un peu ...

### Histoire de con

Autrefois, les gens qui restaient chez eux sans parler à personne étaient qualifiés de **\*\*cons\*\*** finis.

Aujourd'hui ils sont simplement des **\*\*cons\*\*** finés. Le **\*\*con\*\*** finement nous est parvenu par les chefs des gouvernements s'adressant à leurs **\*\*cons\*\*** citoyens.

Tout cela est **\*\*con\*\***sternant. Cela commence à nous mettre la **\*\*con\*\*** pression et nous entendons de nombreux potes se **\*\*con\*\*** plaire dans la **\*\*con\*\*** plainte médiatique.



Faute de mieux, nous nous tournons vers l'église, ce lieu **\*\*con\*\*** sacré pour demander à Dieu de **\*\*con\*\*** jurer ce fléau. On nous dit alors que, pour ne pas être **\*\*cons\*\*** damnés, nous devrions pour pénitence nous **\*\*con\*\*** fesser.\* À la maison, pas toujours facile de **\*\*con\*\*** tinuer à bien s'entendre avec nos **\*\*cons\*\*** \*pagnes ou nos **\*\*cons\*\*** joints. Il faut faire des **\*\*cons\*\*** promis et prendre quelques **\*\*cons\*\*** primés pour faire passer la pilule.

Nous en sommes **\*\*cons\*\*** vaincus, il faut rester à la maison dans le **\*\*con\*\*** fort, nous limiter à manger des plats **\*\*cons\*\*** gelés et penser avec **\*\*con\*\*** passion à ceux moins bien lotis. Bientôt tout ira mieux et le virus aura été **\*\*con\*\*** battu avec succès. Mais restera la facture à payer. Et là, soyez-en sûrs, nous y serons alors tous **\*\*cons\*\*** cernés.

## Abandonner ou accompagner

2 mots qui ont une différence dans leur signification.

**Abandonner** : laisser pour compte, oublier par désintéressement, impossible d'en faire plus devant la tâche, trop difficile à comprendre, négliger et ne pas répondre à des besoins essentiels.

**Accompagner** : continuer à montrer du respect ou de la reconnaissance pour la personne, pour ce qu'elle nous a déjà donné, ou marcher avec elle.

Qui d'entre nous n'a jamais été confronté devant un être cher (parent, enfant, ami) qui demandait du soutien devant la maladie, une peine d'amour ou une perte d'emploi ?

Qu'avons-nous fait dans les circonstances ?

Il est vrai que la vie d'aujourd'hui ne nous donne pas une grande marge de manœuvre. Nous pensons au coût de la vie qui ne cesse d'augmenter, au rythme du marché du travail qui nous gruge tant d'heures dans notre quotidien.

Avons-nous laissé tomber nos activités personnelles pour porter secours en ouvrant nos oreilles du cœur ? N'oublions pas que le temps est le plus grand des voleurs. Il n'arrête jamais. Il veut toujours nous dépouiller de nos énergies. Il nous force toujours à avancer sans même nous permettre de prendre une respiration.



Lorsqu'il nous a vidés et dépouillés, il s'attaque à une autre personne, que ce soit un membre de notre famille ou un ami. Il nous fera sentir coupable de ne pas apporter l'aide nécessaire.

Dans nos projets, il ne cesse d'en créer des suggestions, de nouvelles visées. Il nous fait voir de nouvelles opportunités, de nouvelles avenues. Jamais il ne tient compte de nos ressources financières pour les réaliser. Il n'arrête jamais de nous comparer à tous ceux qui s'endettent pour l'avenir : si les autres le font, pourquoi pas nous ?

Quand on porte un regard sur la période que nous venons de vivre et qui n'est pas encore terminée, comment nous sommes-nous sentis ?

Pour tous nos proches, membres de notre famille ou amis, qui avaient besoin de support, qu'avons-nous fait ?

Il est facile de dire que nous n'avons pas le temps ou encore qu'ils étaient si loin au point de faire des appels trop dispendieux.

Peut-être que, s'il en est ainsi, ils ont eu les mêmes sentiments à notre égard. Est-ce ainsi que l'on garde de bonnes relations ?

Il existe aussi une autre situation devant laquelle nous sommes confrontés à la même question : ABANDONNER OU ACCOMPAGNER, c'est celle devant la maladie ou devant une fin de vie.

Combien de personnes sont laissées seules, à domicile ou à l'hôpital ?

Les raisons sont multiples pour agir ou laisser tomber. La vie nous fournit tant d'occasions pour vivre ensemble et réaliser de grands ou petits projets.

C'est là la richesse de l'être humain. L'expérience de chacun fait en sorte que tout geste, toute parole partagée en collectivité devient un soleil qui brille dans le cœur de tous.

Si nous avons gardé ce besoin du partage, un jour, les autres personnes se souviendront de nous et accepteront de faire rayonner la grande devise : « DONNER AU SUIVANT ».

Vous en connaissez certainement de ces gens qui agissent de la bonne façon. Cependant, l'incompréhension, l'amertume, le manque d'amour, le chagrin ou même la rancune portent l'être humain à ne plus se soucier d'autrui.

Combien de personnes âgées sont abandonnées par les membres de leur famille ?

D'après elles, le fait d'avoir été oubliées, de ne pas avoir reçu réponse à leur demande d'écoute ou de soutien financier leur fait vivre une période de refus ou de désintéressement.

Nous n'avons pas le droit de juger leurs raisons, mais il est malheureux que le rapprochement, le dialogue entre deux êtres ne puissent être possibles.

Il faut reconnaître qu'une parole sincère, une explication complète sur un sujet mal compris peut faire rejaillir la flamme de l'amour et du pardon.

Prenons comme principe que l'écoute attentive soit bien plus forte que le fait d'entendre des mots ou des paroles.

Espérons que l'amour et l'entraide, répandus par la chaîne humaine à travers tous les pays, nous apporteront des liens de solidarité et de fraternité d'une valeur inestimable pour nous tous.

**Bernard Labrecque, membre de l'AQDR de Granby**

## Importance de l'eau

Quelles sont les causes de la confusion mentale chez les personnes âgées ?

- Une tumeur à la tête ?
- Les premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer ?

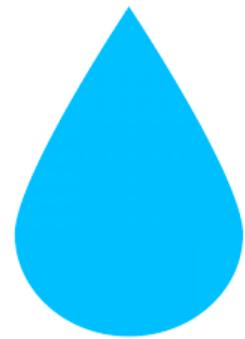
Non, d'après le Dr Arnaldo Liechtenstein, médecin, les raisons les plus fréquentes sont :

- Diabète incontrôlé ;
- Infection urinaire ;
- Déshydratation.

La déshydratation affecte tout le corps, peut provoquer une confusion mentale, une baisse de la tension artérielle, une augmentation des palpitations cardiaques, une crise d'angine, un coma et même la mort. Le manque d'eau rend les personnes irritables, essouffées, avec une absence d'attention.

En vieillissant, l'eau de notre corps diminue et a besoin d'être renouvelée. Les personnes de 60 ans ne ressentent pas le besoin de boire, reportent l'envie de boire ou oublient. Elles se déshydratent facilement.

Pour éviter une détérioration de notre santé, il faudrait boire toutes les deux heures différents liquides : eau, jus de fruits, thé, lait, soupes, fruits riches en eau. C'est facile à faire et ça rapporte beaucoup.



## Rencontre ZOOM sur l'habitation des personnes âgées

Ayant assisté à une rencontre ZOOM sur l'habitation pour personnes âgées, je vous résume le contenu des propos entendus.

Situons le problème. Actuellement, de grands consortiums sont propriétaires de résidences privées pour personnes âgées (RPA). Pensons aux Groupes Savoie, Distinction, Chartwell, Sélection, Maurice... Ces consortiums sont en bourses dans le but d'apporter des profits aux investisseurs. C'est pourquoi les loyers augmentent annuellement. Le tarif, devenant de plus en plus onéreux, plusieurs locataires sont forcés de déménager et de se créer un nouveau milieu de vie, un nouveau cercle d'amis.

Pour pouvoir habiter le même édifice quand leur condition se détériore, plusieurs personnes choisissent une résidence qui accepte des personnes autonomes, semi-autonomes et non autonomes.

Ces grands édifices, occupés par beaucoup de personnes, se sont transformés en foyers à haut risque de contagion. Pour contrer cette épidémie, les administrateurs ont dû mettre en place des règles de confinement et ont obligé les résidents à demeurer dans leurs appartements, aux dépens de leur santé mentale. Plusieurs se plaignent d'avoir payé pour des services non rendus.

Il existe aussi d'autres types d'habitation. En voici quelques-uns.

— Une coopérative de logements communautaires où un conseil de résidents décide du bien commun qui exige l'implication des locataires. C'est une prise en charge par le milieu.

— Un édifice à logements multigénérationnels où, sur un même étage, on trouve des appartements pour personnes âgées, pour familles, pour personnes handicapées. Une façon de partager ses habiletés, ses connaissances.

— Une résidence pour personnes âgées qui loue des appartements à des étudiants pour une entraide entre les générations.

— Un ensemble de logements dans un même quartier, certains pour personnes âgées, d'autres pour des familles, d'autres pour des personnes handicapées autour d'une place commune avec des locaux à partager, un jardin, des espaces verts, des services à proximité. En résumé, un petit village, une communauté.

Avoir autant de modèles donne l'occasion de pouvoir choisir d'après ses besoins, ses désirs, ce qui convient.

Cependant, c'est le soutien à domicile qui devrait être prioritaire pour permettre aux personnes âgées de demeurer dans leur environnement le plus longtemps possible. Dans une première étape, les besoins sont surtout l'entretien et les repas. Puis, la situation se détériorant, viennent le bain, les soins infirmiers, même l'habillage, le coucher et le lever. Jusqu'où veut-on aller dans ce soutien ? Les principaux obstacles sont les coûts élevés et le manque de personnel qualifié.

Quant aux CHSLD (centre hospitalier de soins de longues durées), ils ne sont accessibles que lorsque les soins deviennent tellement importants qu'il est impossible que la personne demeure dans sa maison, son logement.

La maison des aînés proposée par le gouvernement Legault semble un pas dans la bonne direction en créant de petites unités d'une douzaine de personnes pour en faire des milieux de vie.

À la fin de la rencontre, on apprend qu'il y aura consultation auprès des personnes âgées pour connaître leur conception des milieux de vie selon leurs besoins, leurs désirs, leurs portefeuilles.

En conclusion, on rappelle que plus on vieillit, plus ce sont des femmes qui survivent et qu'elles n'ont pas les mêmes moyens financiers que les hommes. Avec seulement la pension de vieillesse et le supplément de revenus garantis (quand elles produisent leur rapport de revenus), elles vivent dans la pauvreté.

### Notes prises par Pauline Robert

NB : Avant d'aller visiter des résidences, demandez une grille d'analyse à nos bureaux pour vous aider dans votre choix.



### Bénévole de l'année

Votre conseil d'administration a nommé Johanne Hould, trésorière du CA, au titre de bénévole de l'année.

Johanne est une bénévole qui vous reçoit avec le sourire lors de nos rencontres, travaillant à l'inscription.

Nous te remercions Johanne et espérons te garder longtemps parmi nous.



## L'AQDR CRÉE UN COMITÉ DE TRAVAIL SUR LES RÉSIDENCES PRIVÉES POUR ÂÎNÉES

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) crée un comité expert sur les résidences privées pour aînées (RPA). Cette initiative s'inscrit dans les préoccupations de l'AQDR face aux différents problèmes récurrents rencontrés par des locataires aînés vivant en RPA et au développement effréné du marché des résidences privées pour aînés au Québec. Le mandat confié à ce comité, composé de membres de différentes sections régionales de l'AQDR, consiste à :

Identifier, analyser et documenter les enjeux liés aux résidences privées pour aînés (RPA) dont ceux en lien avec :

- ◆ le bail (formulaires, fixation de loyer, règlements...)
- ◆ les soins et les services à la personne
- ◆ la sécurité et le bien-être
- ◆ les activités
- ◆ le processus de certification
- ◆ les comités de résidents
- ◆ les plaintes et les recours...



Informar, mobiliser et défendre collectivement les droits des personnes vivant en RPA.

À la demande du conseil d'administration de l'AQDR nationale, qui verra à les déposer aux instances locales, régionales et nationales concernées, rédiger des communications, des mémoires et/ou des recommandations sur ces enjeux.

Par cette initiative, l'AQDR veut être reconnue comme acteur important dans le dossier des RPA et désire créer, avec d'autres organismes partageant ses préoccupations quant aux RPA, un contrepoids au lobby du Regroupement québécois des résidences pour aînés (RQRA). Plus de 18% des personnes aînées au Québec vivent en résidences privées pour aînés.

Vous désirez joindre ce comité? Vous avez des renseignements à partager ou à demander aux membres du comité? Nous vous invitons à communiquer avec :

### **l'AQDR Granby**

450-372-3038 ou par courriel :

[aqdrgranby@outlook.com](mailto:aqdrgranby@outlook.com)

ou

### **l'AQDR Nationale**

514-935-1551

[info@aqdr.org](mailto:info@aqdr.org)

# AQDR

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

### **Source :**

Jocelyn Gagné, AQDR Trois-Rivières

Madeleine Lepage, AQDR Granby

Lise Henry, AQDR Rosemont

Michel Legault, AQDR Montréal-Nord

Martine Comtois, AQDR Troisième Âge Chertsey



## La Bonne Chanson

« Venez garçons et filles,  
Chanter La Bonne Chanson ;  
Ça se chante en famille  
Le soir à la maison ! »

Qui de nous n'a pas le souvenir de cette époque où le chant faisait partie de nos vies ?  
Rendons hommage à ce prêtre dévoué qui avait à cœur de faire chanter ses compatriotes  
en français.

Professeur, l'abbé Charles-Émile Gadbois perçoit certaines carences dans le domaine musical de ses élèves. En octobre 1937, il débute l'impression de chansons qu'il distribue aux élèves du collège où il enseigne. Assez rapidement, les demandes de copies parviennent des autres écoles de Saint-Hyacinthe, puis des localités avoisinantes.

*« Quand j'ai vu que cela répondait à un réel besoin, puisque la plupart des Canadiens français aiment chanter, j'ai annoncé **La Bonne Chanson** dans toutes les écoles du pays ainsi que dans celles de la Nouvelle-Angleterre »,* d'affirmer l'abbé Gadbois dans son curriculum vitæ.

Après avoir publié cinquante chansons, l'abbé Gadbois les regroupe dans un album. Si l'école demeure un lieu de diffusion efficace, c'est essentiellement le milieu familial qu'il veut atteindre afin de propager le bonheur de chanter : *« Un foyer où l'on chante est un foyer heureux »*, est la devise de La Bonne Chanson. Une dizaine d'Albums seront publiés.

Le premier juin 1953, il obtient des Gouverneurs de Radio-Canada une licence pour opérer une station de radio privée, en collaboration avec MM. Paul Leduc et Raymond Robert. Cette station radiophonique a pour but premier d'être une station culturelle et éducative. Les lettres du sigle **CJMS** évoquent la devise du Québec dont Eugène Taché est l'auteur : *« Canada, Je me souviens »*. La station entre en activité le 24 avril 1954. L'abbé Gadbois est intimement lié aux activités de l'entreprise ce qui amène les gens à surnommer la station **CJMS**, le poste de La Bonne Chanson.

Mais la gestion n'est pas un de ses principaux talents de l'abbé Gadbois. Après d'importants investissements pour financer les opérations de CJMS, les entreprises liées à La Bonne Chanson se retrouvent lourdement endettées. Au printemps 1955, Mgr Douville, évêque de Saint-Hyacinthe, lui demande de céder tous ses biens. L'abbé s'exécute. Les Frères de l'Instruction Chrétienne de La Prairie deviennent les nouveaux propriétaires de La Bonne Chanson.

Après de nombreuses années d'intenses activités à La Bonne Chanson, l'abbé Gadbois est désorienté, il cherche ce que Dieu attend de lui. Il trouve enfin la paix de l'âme chez les Pères Cisterciens de Rougemont où il prononce ses vœux monastiques en avril 1961. Mais la maladie frappe en septembre de l'année suivante. Une sinusite mal soignée vire à l'abcès. Hospitalisé d'urgence, il passe tout près de la mort. Débute alors une très longue convalescence. Après un séjour de sept mois à l'hôpital Saint-Charles-Borromée, on le soigne à l'infirmerie de la Fraternité sacerdotale à la Pointe-du-Lac pendant quinze mois. Après tout ce temps, il retourne habiter avec sa mère, boulevard Pie IX à Montréal. En 1966, sa sœur religieuse Rose-Alma reçoit l'autorisation du Vatican de vivre à côté de son frère et de veiller sur lui.

Le 18 juin 1980, plus de 1000 personnes lui rendent hommage lors de son jubilé d'Or sacerdotal. L'année suivante, le 24 mai 1981, le Seigneur rappelle à lui son humble serviteur, fondateur de La Bonne chanson.

Tous ces détails proviennent de ces divers sites internet :

[BIENVENUE SUR LE SITE DE LA BONNE CHANSON \(chsth.com\)](http://chsth.com)

[Charles-Emile-Gadbois-Naissance-de-La-Bonne-Chanson.html \(mondieuetmontout.com\)](http://mondieuetmontout.com)

Recherche : Raoul Blouin

## Le Bail dans une résidence privée

Vous avez un bail dans une résidence privée pour personnes âgées (RPA), voici quelques conseils donnés par Me Routhier-Caron et Me Abou-Diab de Novum.

### **Reconduction du bail**

Le propriétaire doit faire parvenir son intention d'augmenter le loyer de 3 à 6 mois avant le renouvellement.

- Vous avez un mois après la réception pour signaler votre décision.
- Vous acceptez, vous ne faites rien et vous continuez à y demeurer.
- Vous refusez, mais voulez demeurer dans votre logement. Vous devez le signifier et le propriétaire devra justifier en s'adressant au Tribunal administratif du logement.
- Vous refusez et quittez le logement. Il faut le faire absolument dans le mois suivant la réception avec preuve à l'appui.
- Le faire par courrier recommandé pour avoir la preuve.

### **Services accessoires**

Plusieurs services peuvent être inclus dans le bail et inscrits à l'annexe 6 du bail.

- Vous les payez avec votre loyer.
- Ils font partie de la partie 1 de l'annexe.

### **Certains services demandent un paiement et sont aussi inscrits à la même annexe.**

- Ces services sont inclus dans le paiement de votre logement.
- Ils sont écrits dans la partie 2 de l'annexe au bail.

### **Certains services sont payés à la carte.**

- Ces services ne font pas partie du bail.
- Ils sont payés selon les besoins au fur et à mesure.

### **Augmentation du loyer**

- Les services inclus dans le bail font partie de l'augmentation.
- Les services avec supplément sont assujettis aux modalités de l'augmentation.
- Ils peuvent faire partie de votre refus et le Tribunal tranchera.
- Les services à la carte sont au bon vouloir du locateur.

### **Diminution du loyer**

#### Force majeure :

- Le locateur ne peut rendre les services à cause d'une force majeure : ex. le verglas, la COVID...
- Le locataire peut demander une diminution du loyer pour services non rendus.
- Le Tribunal peut excuser le locateur, ne pas l'imputer.
- Si le locataire n'est pas satisfait, il peut le signifier au locateur.
- Le locateur doit prouver la force majeure.
- Le Tribunal décidera d'après le contexte et les services.



## Rénovations

### Évacuation :

- Si les rénovations sont majeures, le locateur peut être obligé de faire évacuer ses logements.
- Il doit aviser 3 mois avant l'éviction.
- Il doit payer une indemnité égale aux dépenses encourues par le locataire.

### Si l'évacuation n'est pas nécessaire :

- Répondre à l'avis de travaux dans les 10 jours de la réception, sinon on accepte les travaux.
- Si on refuse, le locateur doit en prouver la nécessité.
- Si le bruit ou autres désagréments dérange, il faut une preuve. On peut prendre des photos, enregistrer avec son cellulaire et porter plainte et envoyer une mise en demeure. Il est bon alors de tenir un journal avec dates, photos et vidéos comme preuve.

## Changement de propriétaire

- Les baux sont transférés aux mêmes règles.

## Changement de logement

- Votre situation de santé oblige le locateur de vous transférer dans un autre logement.
- Il peut changer votre bail puisque celui-ci est relié au logement, non à la personne.



## Augmentation au coût de la vie

- Il n'y a pas de barème fixe.
- L'inflation, les taxes, les assurances et autres paramètres peuvent demander une augmentation des loyers.

## La résidence construite récemment

- Le locateur peut augmenter le loyer durant les cinq (5) premières années sans passer par le Tribunal, sans aucun recours pour le locataire.

## Augmentation régulière annuelle

- Ce n'est pas légal. L'augmentation doit se baser sur l'augmentation des coûts. Le locataire devrait refuser pour laisser le Tribunal décider de l'augmentation.

## Décès du locataire

- La famille doit payer deux mois de loyer à moins qu'il soit reloué.
- Avertir le locateur le plus tôt possible.
- Ne payer que le loyer, pas les services.

**Notes prises par Pauline Robert**

### **Pour briser l'isolement**

L'être humain est un être social, les échanges avec les autres sont importants pour son équilibre. Que faire en temps de confinement ?

La pandémie a obligé les personnes âgées à s'isoler pour leur santé physique, souvent au détriment de leur santé mentale. Les personnes vivant seules, les personnes résidant dans les résidences pour âgés sont celles qui en ont le plus souffert. Elles doivent trouver des manières de pallier à la situation.

Chaque personne doit développer des relations de qualité avec quelques autres pour se sentir bien, pour s'épanouir, pour son propre bonheur. En partageant ses moments, en créant, en utilisant ses réseaux, en étant active physiquement, elle s'aide à garder un meilleur moral.

Si elle a besoin de support, elle peut faire partie d'une association. Même si les activités sont restreintes en ce moment, chaque association fait des efforts pour demeurer en contact avec ses membres. En signalant le 811, la personne peut trouver une oreille attentive à ses problèmes. En parler est une bonne façon de s'en libérer.

C'est à chaque personne de développer des activités qui vont l'aider à garder son moral. Il y a des jeux en ligne, des conférences, des formations. Le téléphone est un bon moyen de communication. En ayant un réseau de personnes qui la font rire, la réconfortent, l'appuient, font des projets ensemble, l'isolement dans son appartement sera moins lourd.

Un mot aux hommes. Vous avez plus tendance à vous isoler. Pour vous, les amis, c'est pour pratiquer des activités, pas pour échanger. Et pourtant...

Il y a plusieurs risques à l'isolement. Quand la santé physique et mentale diminue, il y a danger de régression cognitive et de démence, de troubles cardiovasculaires...

Un mot sur les technologies. Je sais que plusieurs âgés ne désirent pas avoir l'Internet et élargir leur réseau. Repensez à l'histoire. Avec les années, les maisons ont eu l'électricité, puis la radio, puis la télévision. Qui aujourd'hui n'a pas la télévision ? Nous en sommes rendus à l'Internet. Ce nouvel outil fait peur à bien des personnes âgées, pourtant, il s'agit de s'y mettre et ça devient facile et le coût peut être raisonnable. Et combien ça aide à passer le temps !

Prendre soin de soi est important, s'aimer soi-même permet de garder un bon moral.

Notes prises par Pauline Robert



**JOSÉE DESLANDES**  
ACCOMPAGNEMENT EN COMPTABILITÉ

Contactez-nous maintenant  
pour diminuer le poids de  
votre paperasse!

joseedeslandes.ca • 450 994-9291

COMPTABILITÉ • SALAIRES • IMPÔT • FORMATION



Découvrir, profiter et voyager en toute confiance!

## Les Petits Frères : une nouvelle ressource pour les personnes seules de 75 ans et plus

Les Petits Frères, la grande famille des personnes âgées seules, sont fiers d'aller à la rencontre de la communauté de Granby et d'offrir un service complémentaire aux ressources actuelles pour veiller encore plus sur les personnes âgées les plus vulnérables.

### L'action des Petits Frères, une réponse à la souffrance de l'isolement

Forts d'un réseau de 3000 bénévoles et de nombreux partenaires du milieu répartis dans 13 régions du Québec, Les Petits Frères oeuvrent auprès des personnes âgées les plus vulnérables, celles de 75 ans et plus isolées socialement, c'est-à-dire, les personnes n'ayant ni famille ni entourage affectif autour d'elles. En 2019-2020, ce sont 2 388 personnes âgées qui ont vu leur vie s'illuminer à nouveau grâce aux Petits Frères.

C'est avec la reconnaissance du côté unique et irremplaçable de chacune et chacun, des valeurs humaines, empreintes de dignité, de respect des idées, des choix, des croyances et des valeurs, de gratuité, de fidélité, d'engagement et de la place du rêve, que l'organisme réalise sa mission.

### Créer des relations d'amitié durables

L'action des Petits Frères est un engagement qui dure toute la vie. C'est le fil conducteur qui s'appuie grandement sur le jumelage durable de chaque personne âgée isolée avec une personne bénévole, qui crée une relation signifiante et enrichissante dans la vie de chacun. Cet accompagnement se fait en présence lorsque possible ou par téléphone.

L'organisme offre aussi un accompagnement spécialisé pour celles et ceux atteints de troubles complexes, des visites en temps de période plus difficile, des séjours de vacances au Domaine Juliette-Huot à Oka et au Chalet Paul Garneau à Québec, des sorties, des fêtes, des grandes célébrations, le programme *Mieux-être* pour répondre aux besoins essentiels les plus urgents, et l'accompagnement en fin de vie.

### Vieillir dans la solitude

On ne choisit pas de vieillir dans la solitude ou l'isolement. Or, on sait qu'**une personne âgée sur cinq n'a aucun proche sur qui compter**. Plus encore, une personne âgée sur trois est à risque d'isolement sévère, n'ayant parfois aucun contact significatif depuis des années.

La notion d'isolement social est multidimensionnelle et chevauche certaines notions connexes, comme la solitude, la vulnérabilité sociale, l'inclusion et l'exclusion sociales, la connectivité sociale et le capital social.

Les personnes isolées socialement manquent de contacts sociaux, de rôles sociaux et de relations mutuellement satisfaisantes. Le degré de gravité de l'isolement peut varier d'une personne à l'autre, selon le fait que cet isolement est volontaire ou non, permanent ou chronique, épisodique ou temporaire.



La grande famille  
des personnes  
âgées seules



**Vous avez 75 ans et plus et vivez dans la solitude?** Appelez Les Petits Frères au **450 915-6222**. Une personne de confiance est au bout du fil pour échanger avec vous.

### L'impact de l'isolement social

Pour les personnes âgées, il n'y a pas que la douleur physique qui peut peser sur le quotidien. Le fait de vivre seul, parfois totalement enfermé, sans contacts avec l'extérieur, d'avoir le sentiment de ne plus compter pour personne et la sensation d'être invisible peut représenter une grande souffrance. Les facteurs de risques et s'additionnent avec l'âge, au gré des deuils et des pertes. Pauvreté, décès du conjoint et des membres de l'entourage, maladies, déclin des capacités physiques et cognitives, perte du permis de conduire, âgisme et exclusion, sont tout autant de facteurs qui peuvent conduire les personnes âgées à l'isolement.

### Pour ne plus les oublier, les personnes du grand âge ont besoin de vous!

Vous avez envie de changer la vie d'une personne âgée? Les Petits Frères recherchent des bénévoles pour briser l'isolement des personnes du grand âge de Granby. Si vous souhaitez faire du bénévolat en solo, en duo ou en famille, l'équipe des Petits Frères a bien hâte de vous parler. Pour devenir bénévole, veuillez écrire à [granby@petitsfreres.ca](mailto:granby@petitsfreres.ca) ou appeler au **450 915-6222**.

Pour plus d'informations sur Les Petits Frères, visitez leur site web au : <https://www.petitsfreres.ca/>



LES PETITS  
FRÈRES | La grande famille  
des personnes  
âgées seules

## Avantages à être membre de l'AQDR



Obtenez **425\$ d'économie moyenne** en regroupant vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs  
Ligne sans frais dédiée aux membres de l'AQDR **1-800-322-9226**



Obtenez un **rabais de 2,5 % à 12,5 %** sur une assurance voyage adaptée à vos besoins  
Ligne sans frais dédiée aux membres de l'AQDR **1-844-766-0124**



Lunettes de prescription | Economisez 150\$ sur une paire complète (lentilles et monture)  
**Remplacement des lentilles | Economisez 50\$** sur les lentilles de prescription à foyers progressifs ou les lentilles.



Dépistage auditif sans frais lors d'une première consultation