

L'HÉRITAGE

Une publication de l'AQDR Haut-Richelieu

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

870, rue du Curé-Saint-Georges, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J2X 2Z8

Téléphone : 450 357-9545 Courriel : aqdrhr@videotron.ca

MOT DU PRÉSIDENT

Germain Lussier, collaborateur

VOCATION

Quand j'étais jeune... d'aucuns diront que c'était d'une autre époque... à la petite école de mon village natal, chaque année, nous avions des visites fort importantes : monsieur l'Inspecteur, monsieur le Curé et, à tour de rôle, un père missionnaire, la sœur de la Sainte-Enfance et le recruteur des Frères des écoles chrétiennes. Ces dernières personnes nous haranguaient sur un même thème que nous comprenions plus ou moins : la vocation.

Faut-il vous dire que le même sujet était abordé au pensionnat : vocation, mission, appel, choix, destin. Il y avait en premier lieu, bien sûr : la vocation sacerdotale, ensuite la vocation religieuse, puis le docteur, la garde-malade et la mère de famille, dont la vocation consistait à élever chrétiennement ses nombreux enfants. Toutes ces vocations choisies, déterminées par Dieu lui-même.

À l'occasion d'une visite à mon frère au Centre Georges-Phaneuf, je faisais la remarque à une préposée qu'elle en faisait trop pour mon frère qui, de ce fait, abandonnait ses capacités, attendait qu'on lui rende service. Je suis encore troublé par la réponse qu'elle m'a adressée : « Il est assez fin! Il est toujours de bonne humeur, il ne nous dit pas de bêtises, ne sacre pas, ne nous frappe pas, ne crache pas sur nous! » Ce jour-là, j'ai rencontré **la vocation!**

On a beau multiplier les dénominations (bénévole, employée, aidant, préposée, infirmière, super-infirmière, etc.) et, en plus d'attribuer un salaire décent, un poste à plein temps, des conditions avantageuses, ne faut-il pas ajouter une dose de reconnaissance, de gratitude, de respect? Car rien ne remplacera le dévouement, l'abnégation, **la vocation, l'amour.**

Mille mercis à toutes ces personnes qui donnent de leur temps, consacrent, sacrifient leur vie au soin des malades et des personnes âgées.

Conseil d'administration 2019-2020

Présidence

Germain Lussier

Secrétariat

Odette Dupuis

Vice-présidence

Michel Verville

Trésorerie

Félix Blanchard

Administrateurs(-trices)

Danielle Anctil

Louise Barbeau

Louise Nadeau

Francine Latulippe

Jean-Guy Savard

Deux postes vacants

Équipe du bureau

Coordonnatrice

Julie Boulais

Adjointe administrative

Gislaine Paquette

Édition et réalisation graphique

Félix Blanchard

Julie Boulais

Correction

Johane Gagnon

Louise Nadeau

Prochaine parution : octobre 2020

Date de tombée : 15 septembre 2020



DATE	SUJET ET CONFÉRENCIER(-CIÈRE)
Septembre 2020 Lieu à venir	Assemblée générale annuelle Détails à venir
Octobre 2020 Lieu à venir	Détails à venir
Novembre 2020 Lieu à venir	Détails à venir
Décembre 2020 Lieu à venir	Détails à venir

Pas toujours jojo, la vraie vie dans un condominium

Germain Lussier, collaborateur

Le matériel marketing des projets de copropriétés nous fait miroiter de nouveaux quartiers cool et sophistiqués où la courtoisie fait loi. Sur les affiches, tout le monde est beau et zen, il y a toujours une jeune femme qui fait du jogging ou un couple en tenue de ville qui semble revenir d'une soirée au théâtre. Même les enfants sont parfaits.

La réalité de la vie en copropriété est tout autre, évidemment. Les voisins ne sont pas forcément jolis, et encore moins civilisés. On se chicane pour des histoires de cigarettes fumées sur les balcons, le moindre dépassement sur les places de stationnement ou des gamins qui crient dans la piscine. La vraie vie quoi.

Le condo, une entreprise

Si ce n'était que ça. Un nombre considérable d'acheteurs de condo ignorent dans quoi ils s'embarquent : établir et respecter des règles du vivre-ensemble, ce qui est déjà un défi, de même que veiller à la pérennité d'un actif immobilier, dont la valeur se situe dans les millions de dollars.

Pour illustrer cette responsabilité, on la compare à celle du propriétaire d'une unifamiliale, qui planifie la réparation du toit de sa maison ou de la clôture qui délimite son terrain. Pas vraiment... La gestion d'une copropriété est bien plus compliquée en raison de la complexité du bâtiment (hall d'entrée cathédrale, ascenseurs, piscine, stationnement sous-terrain, etc.) et du mode de décision collective.

Gestion broche à foin

Ça ne fonctionne pas super bien, disons. Des gens achètent un condo comme s'ils s'en allaient en loyer, sous-estimant les coûts d'être propriétaire et refusant de participer au fonctionnement de la copropriété. Les investisseurs, ceux qui achètent pour louer leur unité, sont invisibles (et injoignables). Quant à ceux qui s'impliquent bénévolement, que ce soit dans le conseil d'administration du syndicat de copropriété ou dans la gestion, ils s'illustrent la plupart du temps par leur manque de compétences, mais comment leur en vouloir? On peut toujours confier la gestion à une entreprise, mais rien ne garantit la qualité de son expertise, si elle en détient une.

Beaucoup d'immeubles manquent alors d'entretien, beaucoup de fonds de prévoyance ne sont pas assez garnis. Voilà le résultat. Conséquence : cotisations spéciales ruineuses et coût des assurances en hausse. Ça, on ne le voit pas sur les grands panneaux moussant les projets de condos.

Ça va changer

Le gouvernement de la CAQ a présenté au printemps un vaste projet de loi qui reformera l'encadrement de la copropriété. Il suit en ce moment le processus législatif et sera adopté bientôt, on l'espère.



On aime plusieurs choses de ce projet de loi 16, dont le fait que :

- Les dépôts des acheteurs d'unités des nouveaux projets à construire seront mieux protégés.
- Les syndicats de copropriété devront faire réaliser une étude de fonds de prévoyance et tenir un carnet d'entretien. Après inspection, un professionnel (architecte, ingénieur, technologue) établira un échéancier des travaux majeurs à effectuer sur le bâtiment. Le fonds de prévoyance devra être capitalisé en fonction de ce calendrier. À prévoir : hausse des frais de condo et baisse des cotisations spéciales.
- Elle obligera les syndicats à mieux documenter l'état des finances de la copropriété, ce qui favorisera les acheteurs d'unités usagées. Il sera ainsi plus facile de reconnaître les copropriétés bien administrées.

Mais tout n'est pas parfait, car, aux dernières nouvelles, le projet de loi ne prévoyait aucune disposition qui obligerait les administrateurs, des copropriétaires bénévoles à suivre une formation minimale. Aucun encadrement ne semble non plus prévu pour les entreprises qui offrent des services de gestion.

N'importe qui pourra encore s'improviser gestionnaire de copropriétés, à moins que le projet de loi ne soit modifié avant son adoption, ce qui est tout de même nettement mieux qu'avant finalement. Acheter un condo ne sera plus une profession de foi!

Un sujet qui préoccupe votre AQDR!

Source : communiqué de L'Entr'aînés de l'AQDR secteur L'Assomption

BOULES D'ÉNERGIE

Odette Dupuis, collaboratrice

Ingrédients

2 tasses de flocons d'avoine (ou gruau nature)
½ tasse de brisures de chocolat noir
½ tasse de miel ou de sirop d'érable
½ tasse de graines de citrouille (moi j'ai mis des graines de tournesol)
½ tasse de canneberges séchées (je n'en avais pas, j'ai mis des dattes séchées)
2 c. à thé de cannelle moulue



Préparation

Mettre tous les ingrédients secs dans le bol du robot culinaire et pulvériser légèrement.
Dans un bol, déposer le contenu du robot et incorporer le miel (ou sirop) en remuant avec les mains.
Étaler le mélange entre deux feuilles de papier parchemin et presser à l'aide des mains pour égaliser le tout d'une épaisseur de 4cm » Laisser refroidir au congélateur pendant 20 minutes
Couper le carré d'approximativement 4 cm.
Former des boules et déguster.

P.S. J'avoue avoir sauté l'étape de congélation.

JAMAIS PLUS COMME AVANT

Germain Lussier, collaborateur

Nous l'espérons tous, ce nouveau jour où le soleil brillera de nouveau, alors que cette pandémie ne sera plus qu'un mauvais souvenir. Des personnes seront dans l'allégresse; malheureusement, pour d'autres, elles vivront le regret d'une personne aimée.

Ce temps de confinement nous aura sans doute permis de découvrir de nouveaux moyens de communication : en plus du téléphone, nous avons sans doute communiqué par Zoom, Face Time, Skype, Messenger, etc. Nous avons finalement pris contact avec cette personne à qui nous avions promis depuis longtemps de donner de nos nouvelles : amis, tantes, oncles, cousins, cousines, etc. La télévision nous a montré des personnes se visitant à travers une fenêtre ou à distance, avec des écriteaux *Ça va bien aller* ornés d'un bel arc-en-ciel.

Cette belle habitude vivra-t-elle après le déconfinement? Ou, si après cet effort, tout redeviendra comme avant? N'en est-il pas ainsi pour tous les avertissements sur la dégradation de notre planète, la pollution, la récupération? Nous avons fait des efforts, notre gros possible, cependant les scientifiques martèlent qu'il y a urgence, que notre planète risque la dérive. La température actuelle semble, elle aussi, vouloir nous avertir.

Allons-nous unir nos forces pour nous dire : **Jamais plus comme avant**¹?

Jamais plus comme avant : toutes ces horreurs trouvées dans certains CHSLD. Nous ne pouvons même pas concevoir les abominations vécues par des personnes âgées, nous ne supportons même pas qu'un animal soit traité ainsi : nous serions poursuivis, mis à l'amende, condamnés. Ces quelques unités jettent un voile d'ombre sur tout ce qui se fait de bien dans la majorité de nos établissements, où se multiplient les actes de compétence, de générosité, de compassion, d'amour.

Les recherches de l'expert Philippe Voyer en soins gériatriques de l'Université Laval, recherches qui datent cependant, « montrent que 36 % des résidents en CHSLD reçoivent plus de 16 heures de visites par mois, alors que 32 % en reçoivent entre 4 et 15 heures. Et 32 % des résidents reçoivent entre 0 et 3 heures de visites mensuelles »². La ministre Marguerite Blais a dit, en point de presse et à la télé : « Vous le savez, en CHSLD, c'est 10 % des familles qui visitent les personnes âgées ». **Sommes-nous sans-cœur?**

Je me permets un fait personnel. Mes deux sœurs, mon beau-frère et moi allions visiter régulièrement, à tour de rôle, mon frère handicapé au Centre Georges-Phaneuf. Un jour, en passant devant la porte de sa voisine, la dame s'est exclamée : « Pas encore lui de la visite! » Après bien des années, il me semble encore entendre son cri d'alarme.

Allons-nous nous occuper de nos personnes âgées ou les laisser dépérir dans ces lieux qu'on a qualifiés de noms les plus dégradants? **Ils n'ont plus de vie, les vieux?**

Que ferons-nous?



¹ Article de Gérard Beaudet, *La Presse* 2020-05-19

² Article d'Isabelle Hachey, *La Presse* 2020-05-29

JE RÉSERVE MA PLACE

Germain Lussier, collaborateur

La curiosité m'a amené à visiter virtuellement les maisons des aînés promises par notre gouvernement, à l'occasion des dernières élections, même si d'aucuns qualifient ces projets d'utopiques. WOW! Quelle splendeur! C'est magnifique, splendide, spacieux, éclairé, moderne. Les résidents bénéficient de l'air climatisé; ils jouissent d'un environnement enchanteur avec de magnifiques espaces verts. En plus d'un personnel en profusion, en surabondance. Je ne perds pas ma chance : **je réserve ma place.**

Promesses également faites de rénover les édifices existants, moderniser, améliorer, multiplier les services, ajouter du personnel et refaire, ou remplacer, les édifices qui sont trop âgés ou impossibles à rénover. Le temps presse puisque l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) prévoit que le quart des Québécois auront plus de 65 ans d'ici 2031. Il est certain que nous devons agir! La sécurité des aînés est primordiale, la prise en charge devient urgente, car 18 % des Québécois de 75 ans et plus optent pour vivre en résidences privées pour aînés, quand il y en a seulement 6 % dans le reste du Canada (ISQ)¹. Pourquoi et comment expliquer cette énorme différence? Nous n'aimons pas nos aînés?

D'où vient ce manque de places dans les résidences? Peut-être qu'un début d'explication serait que le Québec n'investit que 17 % de son budget dans les soins de longue durée, dans **l'aide à domicile**, comparativement à 73 % et 43 % respectivement au Danemark et en France (OCDE)². Pourquoi « parquer » les vieux, les placer dans des ghettos, les regrouper pour « mieux s'en occuper »? Il est prouvé que les aînés ne sont pas en si mauvaise condition que cela. Les deux tiers des 75 ans et plus sont autonomes, veulent demeurer dans leur maison et ne requièrent aucune aide extérieure (INSPQ)³. L'aide à domicile peut soutenir, prévenir l'incarcération. Il est vrai que le fait que 20 ou 30 personnes reçoivent de l'aide à domicile ne donne pas lieu à la coupe traditionnelle du ruban et n'attire pas la télé ni les journalistes... Le béton parle beaucoup plus fort, est plus pesant que **l'aide à domicile...**

Et, en plus, les frais annuels en CHLSD reviennent à 90 000 \$ comparativement à 30 000 \$ en milieu de vie (AQESSS)⁴. Les travaux des docteurs Hébert et Béland ont amplement démontré l'efficacité des services à domicile pour maintenir l'autonomie, la sécurité, le bien-être même des personnes. Pour cela il faudrait sans doute revenir aux premiers objectifs des anciens CLSC. Où se produit l'hécatombe actuelle causée par la COVID-19 si ce n'est surtout dans les agglomérations de personnes âgées?

Les soins de santé sont actuellement centrés sur l'hôpital, la recherche, la médecine. On ne peut être contre la vertu. Cependant on a voulu centraliser, grossir, sous prétexte d'économie, d'efficacité, de rentabilité, ce qui ne semble même pas se réaliser. Les comparaisons désobligeantes ne manquent pas pour décrire notre système de santé : grosse tête petit corps, système obèse, immense paquebot, poulpe aux longs tentacules. Personne ne voit, personne n'entend, personne ne dit mot!



¹ Institut de la statistique du Québec

² Organisation de coopération et de développement économique

³ Institut national de santé publique du Québec

⁴ Association québécoise d'établissements de santé et de services sociaux

Tout n'est pas mauvais dans notre système de santé, loin de moi cette pensée; les soins sont excellents, supérieurs, évolutifs. Comme on dit : il suffit d'y entrer.

Nous assisterons sans doute à des commissions d'enquête, des plans d'urgence, des états généraux, peut-être même des procès. Soyons vigilants, comme le fait notre association : Écoutons! Surveillons! Donnons notre opinion! Agissons!

Texte inspiré d'un article de Guilhème Pérodeau : « Vieillir dans l'après-COVID-19 », *Le Devoir*, 2020-05-21

ÉCRIRE SA VIE

Odette Dupuis, collaboratrice

Depuis le 13 mars, nous sommes tous en confinement chacun chez soi.

Nous devrions tous avoir reçu au moins un appel de la part de Dodo, Bernard Derome ou Yvon Deschamps. Heureusement, nous avons les livres, la télévision, l'Internet avec ses médias sociaux ainsi que Zoom, Skype et autres.

Et, ce qui est très intéressant, les capsules de madame Bertrand, notre Janette nationale.

Elle nous y donne des conseils pour écrire nos souvenirs, notre vie. Dans les huit capsules, elle nous conseille sur la façon de décortiquer notre vie. Comme le dit Janette : « Ne le faites pas pour les autres ou pour être publié; avant toute chose, faites-le pour vous. L'important, c'est de le faire pour soi. »

Pour ma part, je regarde les capsules sur la chaîne de télévision communautaire MATv, mais elles peuvent être visionnées sur Internet. Tapez « Écrire sa vie » et vous arriverez sur le site du centre AvantÂge. Les capsules y sont toutes.

Comme le dit si bien madame Bertrand : « N'essayez pas d'être parfaite. Il n'y a que des mères passables, je suis une mère passable. »

Vous ne le savez peut-être pas, mais l'un de vos enfants ou petits-enfants aimera peut-être vous lire et connaître vos souvenirs. J'aurais bien aimé que ma mère me laisse un tel souvenir.

Nous avons été éduqués en pensant « nous », mais il est temps de penser en « je ».

Faisons travailler notre mémoire. À nos crayons ou claviers.



DES ERGOTHÉRAPEUTES DÉNONCENT « L'ÂGISME SYSTÉMIQUE » AU QUÉBEC

Troublés par ce qu'ils ont vu alors qu'ils étaient envoyés en CHSLD pour aider durant la pandémie de COVID-19, 146 ergothérapeutes ont écrit, la semaine dernière, une lettre au gouvernement dans laquelle ils dénoncent certaines « pratiques illégales » dont ils ont été témoins et réclament des états généraux sur les milieux et les conditions de vie des aînés du Québec.

« Personne ne saurait même imaginer un centre de la petite enfance sans jouets où les enfants sont attachés à leur lit parce qu'il manque de personnel. Pourquoi est-ce tolérable lorsqu'il s'agit d'aînés? », demandent les ergothérapeutes dans leur lettre.

Corédacteur du document, l'ergothérapeute Ali El-Samra souhaite que le gouvernement reconnaisse qu'il y a « de l'âgisme systémique au Québec ». « Nous, ce qu'on veut, c'est une reconnaissance de ces lacunes. Ce n'est pas juste quelque chose qu'on va voir au CHSLD Herron. C'est quelque chose de chronique », dit-il.

À l'instar d'autres professionnels de la santé, les ergothérapeutes ont été nombreux à être envoyés vers les CHSLD en crise durant la première vague de COVID-19. Travaillant normalement au privé, monsieur El-Samra a apporté son aide pendant deux mois dans trois CHSLD du Grand Montréal après avoir posé sa candidature sur le site « Je contribue ». « J'ai vu des choses déplorables dans les trois », dit-il.

Dans leur lettre, les ergothérapeutes dénoncent les « pratiques déshumanisantes et humiliantes » dont ils ont été témoins « dans plusieurs milieux d'hébergement à travers le Québec ». « Notre constat : ces pratiques qui perdurent depuis des années nuisent à la qualité de vie de nos aînés », écrivent-ils, évoquant une « maltraitance organisationnelle ». Les signataires reconnaissent que la situation ne date pas d'hier, mais que la pandémie « expose et exacerbe une problématique profondément ancrée depuis longtemps ».

DES CONTENTIONS ABUSIVES

Selon monsieur El-Samra, des ergothérapeutes ont été témoins de pratiques illégales en CHSLD, dont « l'usage injustifié de mesures de contention contraires aux protocoles en vigueur ». « Dans les établissements d'hébergement, les aînés sont confinés à leur chambre en permanence, sans qu'aucune mesure compensatoire ne soit mise en place pour réduire les effets néfastes de l'immobilisation prolongée, de l'absence de stimulation et de l'isolement social », écrivent les ergothérapeutes, qui estiment que les aînés hébergés deviennent « des prisonniers en isolement dans leurs cellules ».

Aux yeux d'Ali El-Samra, augmenter le nombre de préposés aux bénéficiaires dans les CHSLD ne résoudra qu'une partie du problème. En effet, selon lui, toutes les lacunes observées ne sont « pas juste une question de quantité de personnel ».

« La qualité de vie des aînés ne passe pas juste par les bons ratios. Il y a des CHSLD où les ratios sont bons, mais où les soins sont quand même donnés de façon expéditive. »

Ali El-Samra, ergothérapeute

Pour les ergothérapeutes, il est aussi temps de déconfiner les aînés hébergés, tout comme on le fait dans la société en général, et de leur donner l'occasion de retrouver leurs « activités de la vie quotidienne comme la marche, les loisirs et toute autre activité qui leur est chère ».

Le gouvernement Legault envisage de tenir une commission scientifique et technique sur l'hécatombe en CHSLD, a écrit La Presse le 9 juin. Les ergothérapeutes réclament plutôt la tenue d'états généraux sur les milieux et les conditions de vie des aînés. Selon eux, la commission scientifique « mettrait surtout en lumière les problématiques en lien avec la pandémie ».

« Nous demandons de réfléchir à la manière dont nous gérons les soins et les services des aînés en CHSLD et en ressources intermédiaires, et pour cela, nous ne croyons pas qu'une commission sur l'hécatombe en CHSLD le permettra. Il faut plus qu'une commission axée sur le contexte de la pandémie pour bien reconnaître ces problèmes chroniques », explique monsieur El-Samra.

Présidente de l'Alliance du personnel professionnel et technique de la santé et des services sociaux (APTS), Andrée Poirier estime que la lettre des 146 ergothérapeutes traduit très bien la réalité vécue par de nombreux professionnels de la santé envoyés en CHSLD. Selon Mme Poirier, le manque de stimulation des personnes âgées hébergées est largement dénoncé. « Il n'y a pas de pilule contre l'ennui. Il faut ramener les activités », affirme-t-elle, avant d'ajouter que le Québec aura « beaucoup de bilans à faire après cette pandémie ». « Mais ce qui a été mis en lumière par la crise dans les CHSLD, nos membres nous en parlent depuis des années », dit-elle.

Source : article d'Ariane Lacoursière, *La Presse*, 2020-06-23

GLANURES

La solution n'est pas dans le béton

Raymond Lessard, développeur, constructeur et promoteur immobilier

« Bien que les intentions soient louables, j'ai la conviction intime, l'enfer étant d'ailleurs pavé de bonnes intentions, que notre gouvernement du Québec fait encore inexorablement fausse route avec sa politique de création de maisons des aînés, nouvelle mouture, à la sauce explosion de couleurs, plantes vertes à volonté et milieux de vie architecturés. Vous me passerez, j'espère, ce dernier qualificatif essentiellement de mon cru. [...] La réponse au problème fondamental et structurel [...] demeure l'option de l'investissement massif et récurrent dans les soins de maintien à domicile. »

La Presse 2020-06-06

« Pour que la vieillesse ne soit pas une dérisoire parodie de notre existence antérieure, il n'y a qu'une solution, c'est de continuer à poursuivre des fins qui donnent un sens à notre vie : dévouement à des individus, des collectivités, des causes, travail social ou politique, intellectuel, créateur. »

Simone de Beauvoir, *La vieillesse* (1970)

Ont-ils encore **une vie** ces vieux?

Inspiré de : *Danser au bord de l'abîme*, de Grégoire Delacourt

« Ce n'est pas parce que je suis **un vieux** pommier que je donne de vieilles pommes. »

Félix Leclerc

Un merci bien spécial à Mme Normandin pour son implication dans notre milieu et pour ses réponses rapides aux courriels envoyés.

M. Germain Lussier, président AQDRHR

Comment faire rimer pandémie et économies?

Longueuil — Devant la pandémie de la COVID-19, la plupart d'entre nous doivent surmonter toutes sortes de difficultés, dont des complications financières. L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de la Rive-Sud de Montréal est aux premières loges de cette réalité et souhaite vous présenter quelques pistes pour vous aider.



Réorganisez votre budget

La priorité de l'heure est à se faire un « budget d'urgence ». Listez les revenus attendus dans les jours ou les semaines à venir ainsi que les dépenses essentielles à assumer. Établissez les priorités et déterminez quels sont les besoins de base à satisfaire constituent un bon point de départ. On revient à la base : manger, se soigner et se loger. Cet exercice vous aidera à identifier celles que vous pouvez temporairement couper ou reporter. N'oublions pas, cette crise est temporaire.

Réduisez vos dépenses

C'est le bon moment de réduire vos forfaits de télécommunication et de magasiner vos contrats d'assurance. Vous pourriez être surpris des économies réalisées à la fin de la pandémie et même à la fin de l'année!

Allez chercher tous les revenus auxquels vous avez droit

Qu'il s'agisse de l'*Assurance-emploi*, de la *Prestation canadienne d'urgence* ou du *Programme d'aide temporaire aux travailleurs*, nos gouvernements ont prévu des mesures pour les travailleurs. Certaines entreprises dites essentielles recrutent du personnel en ce moment. Sinon, il y a toujours l'*Aide financière de dernier recours*. N'ayez pas peur de demander les prestations auxquelles vous avez droit. Elles sont là justement pour vous aider à maintenir une sécurité financière. Pour les personnes admissibles, la bonification des montants à recevoir du crédit pour la *TPS* et de l'*Allocation canadienne pour enfants* viennent également aider. Faites rapidement vos déclarations d'impôt pour bénéficier au plus vite d'un remboursement, si vous y avez droit.

Ayez recours à l'aide qui existe

Selon les besoins, plusieurs ressources sont disponibles pour vous aider, notamment les banques alimentaires et les soupes populaires. Contactez le *211* (téléphone ou Internet), s'il est disponible dans votre région pour connaître les services d'aide alimentaire de votre territoire ou contactez votre centre d'action bénévole. Un dépannage en ce moment peut être plus que bienvenu.

Prenez des ententes de paiement

Si vous êtes dans l'incapacité de payer vos comptes pour le moment, appelez vos créanciers pour les aviser de votre situation. Puisque toute la planète est dans le même bateau, plusieurs entreprises ont déjà annoncé qu'elles accepteront de conclure une entente ou un report de paiement. Mais restez réalistes dans vos ententes!

S'endetter ?

Certaines institutions offrent des taux d'intérêt plus bas qu'à la normale pour pallier un manque temporaire de revenus. Nous vous invitons à la prudence : s'endetter pour maintenir un mode de vie normal pourrait vous coûter cher. Assurez-vous que le prêt que vous choisirez sera au meilleur taux, pour faire face à une

situation financière temporaire et que vous serez capable de le rembourser dans un délai raisonnable après la crise.

Attention aux fraudes!

Même si la solidarité est fortement présente, certains peuvent profiter de la détresse des autres. Soyons vigilants et ne donnons nos informations confidentielles qu'aux sources fiables que nous contactons nous-mêmes.

Toujours là pour vous soutenir

L'équipe de l'ACEF Rive-Sud de Montréal demeure disponible pour répondre à vos questions et pour vous aider dans la réorganisation de votre budget. Les consultantes budgétaires peuvent être jointes au 450 677-6394 ou au 1 877 677-6394 (sans frais) ou encore par courriel à acefrsm@consommateur.qc.ca. Notre consultante budgétaire pour la région de Salaberry-de-Valleyfield peut également être jointe au 450 371-3470 ou au 1 888 450-3470 (sans frais) ou par courriel à acefrsv@consommateur.qc.ca.

Source :

Anne Lagacé et Hélène Hétu, consultantes budgétaires
ACEF Rive-Sud de Montréal

Merci Madame Marie-Claire Sanésac

Une dame chaleureuse, toujours souriante, au grand cœur, un vrai rayon de soleil.

Une bénévole toujours prête à aider.

Une femme riche d'un humour très développé qui a su au fil du temps occuper une place importante dans nos vies.

Ce fut un privilège d'avoir pu vous côtoyer, toutes ces années.

Aucun mot ne serait assez fort pour vous exprimer notre reconnaissance.

Sans des bénévoles comme vous, l'AQDRHR ne pourrait exister.

Merci encore et nous compatissons avec vous dans cette période d'épreuves et de maladie !!!

Les membres du conseil d'administration de l'AQDRHR





Toujours présents pour VOUS

*Félicitations à l'AQDRHR
pour votre 25^e anniversaire de fondation
et merci pour tout ce que vous faites
pour nos aînés.*

Claire IsaBelle

Députée du comté de Huntingdon

Bureau de la circonscription

263, rue Saint-Joseph, Sainte-Martine

Téléphone : 450 427-2150

Téléphone sans frais : 1 866 540-9097

Télécopieur : 450 427-2154

Courriel : Claire.IsaBelle.hunt@assnat.qc.ca



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**



Le conseil municipal de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu est fier d'appuyer les membres de l'AQDR, qui contribuent au mieux-être et au mieux-vivre de nos aînés.



DANS L'ORDRE: (1^{re} rangée) Jean Fontaine, Ian Langlois, Christiane Marcoux, Alain Laplante - maire, Claire Charbonneau, François Auger, Patricia Poissant. (2^e rangée) Mélanie Dufresne, Marco Sivad, Justin Bessette, Michel Gendron, Yvan Berthelot, Maryline Charbonneau.



**Planifier vos
revenus de
retraite, ça
pourrait vous
mener loin!**



Consultez votre conseiller en caisse pour
la meilleure stratégie d'optimisation de vos
revenus de retraite.

Desjardins
Caisse du Haut-Richelieu



Merci

pour votre implication
dans notre communauté. »»



**CHRISTINE
Normandin**

Députée de Saint-Jean
à la Chambre des communes

450 357-9100
christine.normandin@parl.gc.ca

100, rue Richelieu, bureau 210
Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec J3B 6A5

