

L'arbre et ses racines



Infolettre des membres - AQDR Montmagny-L'Islet

VOL. 1 – no 6 1 avril 2021

Avril, mois débutant par une longue et joviale fin de semaine visant à souligner une fête présente dans plusieurs régions du monde. Vous l'aurez deviné, il s'agit de Pâques. Certes, les traditions et rites entourant cette fête diffèrent d'une culture à l'autre mais un point commun demeure: le partage de copieux repas festifs. Cette année, ce partage aura certainement été plus intime, mais non moins significatif.

Laissez le retour du printemps égayer vos journées et votre « bec sucré ». Et surtout, faites place à l'originalité pour garder contact avec vos êtres chers.

Bonne lecture!

L'équipe de l'AQDR Montmagny-L'Islet



AQDR
Montmagny-L'Islet

160, Boulevard Taché Est
Montmagny, G5V 4E8
Téléphone : 418 247-0033
Sans frais : 1 877 948-2333
Courriel : aqdrislet@globetrotter.net
Site Web : <http://aqdrmontmagny-lislet.org>



Suivez-nous sur facebook
@aqdrml

<https://www.facebook.com/aqdrml>

L'action bénévole

Permettez-moi d'abord de vous faire découvrir des définitions poétiques du bénévolat.

Le bénévolat,
c'est l'art de la gratuité du cœur,
du geste et du temps.

Le bénévolat
ne connaît d'autres lois
que le besoin de l'autre,
percevoir avec lui et trouver ensemble les solutions
nécessaires.

L'engagement bénévole,
ne serait-ce pas là une façon d'humaniser
une société qui s'individualise
de plus en plus ?

Le bénévolat,
c'est une fleur que l'on s'offre.

Le bénévolat,
c'est un cheminement personnel :
C'est une fenêtre sur le monde ouvert.

Le bénévolat
a tellement de valeur
qu'il n'a pas de prix.

Auteur inconnu

DEVENEZ MEMBRE!

En plus de contribuer au
développement
l'AQDR de Montmagny-L'Islet,
plusieurs avantages et rabais
vous sont offerts.

D'une manière un tantinet moins poétique, Le Robert définit le bénévolat comme la « situation d'une personne qui accomplit un travail gratuitement, sans y être obligé. » Ces définitions m'amènent à vous parler de la Semaine nationale de l'action bénévole qui se tiendra du 18 au 24 avril 2021. Sous le thème « La valeur de chacun, la force du nombre », la semaine reconnaît les actes de bonté de millions de personnes dans l'espoir de l'atteinte d'un but commun, s'épanouir ensemble. Le slogan reflète à merveille les efforts individuels et collectifs qui ont contribué au mieux-être de tant de personnes au cours de la dernière année. La Fédération des centres d'action bénévole du Québec dit avoir perdu 80% de ses bénévoles au début de la pandémie, avant tout pour des raisons reliées à l'âge. Or, plus de 20 000 personnes ont depuis cherché à prendre la relève en s'inscrivant à la plateforme *jebénévole.ca*. Le défi actuel: Préserver cette relève à la fin de la crise sanitaire ce, pour le bien de tous.

Impacts positifs

Saviez-vous que 70% des bénévoles s'impliquent pour le plaisir ou encore par intérêt pour une cause particulière? Saviez-vous en outre que ce don de soi génère de nombreux bienfaits pour le bénévole?

- d'augmenter la satisfaction et l'impression d'épanouissement personnel,
- d'acquérir de nouvelles expériences professionnelles et personnelles,
- de tisser des liens sociaux,
- de concevoir un objectif de vie,
- de s'intégrer à la communauté,
- de renforcer l'estime et la confiance en soi,
- de lutter contre les effets du stress, de la colère et de l'anxiété,
- de combattre la dépression,
- de maintenir une bonne santé physique,
- d'augmenter l'espérance de vie.

La défense de droits

Droit 7 – Le droit à une participation sociale et citoyenne à part entière

« La participation sociale peut prendre plusieurs formes: s'éduquer, s'occuper de ses enfants ou petits-enfants, visiter des amis ou des voisins, faire du bénévolat dans un organisme communautaire, etc. De son côté, la participation citoyenne passe par l'expression de son point de vue dans des lieux publics appropriés, par la participation électorale et par l'implication dans la vie communautaire. »

Conclusion: Davantage de bénévolat auprès des aînés isolés permettrait de répondre à une demande grandissante et favoriserait la santé physique et psychologique tout en soutenant la communauté. N'est-ce pas là une belle avenue pour exercer son droit à la participation sociale et citoyenne?

Marion Perreault

Sources

<https://www.lactuel.org/benevolat/bienfaits-du-benevolat/>
<https://dictionnaire.lerobert.com/definition/benevolat>
<https://benevoles.ca/index.php?MenuItemID=444>
<https://www.protegez-vous.ca/nouvelles/affaires-et-societe/pandemie-le-benevolat-se-reinvente>
<https://www.aqdr.org/revendications/droit-a-participation-sociale-citoyenne-a-part-entiere/>



Ressources et recours en cas de fraude

Recours

- Sureté du Québec <https://www.sq.gouv.qc.ca/>
MRC de L'Islet 418-598-3343
MRC de Montmagny 418-248-3705
- Centre anti-fraude du Canada 1-888-495-8501
<https://centreantifraude-antifraudcentre.ca/index-fra.htm>
- Office de la protection du consommateur
<https://www.opc.gouv.qc.ca/>
- Institutions concernées (SAAQ, institution bancaire, etc.)

Ressources

- GRC : Sécurité du internet
- Éducaloi <https://educaloi.qc.ca/>
- Autorité des marchés financiers prévention de la fraude 418-525-0337
<https://lautorite.qc.ca/grand-public/prevention-de-la-fraude>
- 211 <http://www.211quebecregions.ca/> ou par téléphone
- Pensez cybersécurité
<https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr/homepage>
- Perte ou vol de son identité : Comment réagir?
https://www.cai.gouv.qc.ca/documents/CAI_FI_vol_rens_pers_citoyen.pdf
- Protection des renseignements personnels
<https://www.opc.gouv.qc.ca/consommateur/sujet/renseignements-personnels/>
- La ligne Aide Abus Aîné 1 888 489-2287
- Protéger votre numéro d'assurance sociale (NAS) <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/numero-assurance-sociale/rapports/responsabilite-partagee.html#h2.2>



Information importante !

« Le budget de la ministre fédérale des Finances, Chrystia Freeland, propose un versement de 500 \$ en août prochain aux prestataires de la Sécurité de la vieillesse de 75 ans et plus. La bonification des montants mensuels à plus long terme pour ce groupe d'âge fera l'objet d'un projet de loi et ne se concrétisera que l'an prochain, au plus tôt. En vertu de mesures législatives, ce montant de 500 \$, destiné aux personnes âgées de 75 ans et plus en date de juin 2022, n'influera pas sur le montant du Supplément de revenu garanti, pour ceux qui en sont bénéficiaires, parce qu'il sera exclu de leur revenu. »

Extrait de l'article suivant, Un chèque de 500 \$ en août pour les personnes retraitées de 75 ans et plus. https://www.aqdr.org/un-cheque-de-500-en-aout-pour-les-personnes-retraitees-de-75-ans-et-plus/?fbclid=IwAR1LnO1-2VnrrnRslIRGkGQY3FbpVg2Wfw5_q3GVP-ToYJG5xXKctrX3OA4