



AQDR

L'Assomption

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

L'ENTR'AÎNÉS

50, rue Thouin, local 241, Repentigny, Québec J6A 4J4

tel : 450-704-2776

Mars 2020, volume 14, numéro 1.

Journal mars 2020 : 18^{ème} année de L'AQDR l'Assomption section MRC de L'Assomption

"MIEUX-VIVRE-ENSEMBLE NOTRE MISSION"

Sommaire :

1. **Huguette Plouffe, ambassadrice**
2. **Mot de la Présidente - Des nouvelles de L'AQDR Nationale**
3. **Santé : Adapter son alimentation pour abaisser un cholestérol élevé**
4. **Article : Comment garder les boomers au boulot?**
5. **Article : Lancement des activités du mois de la fraude du COMPA**
6. **Les activités du COMPA – Quatre conseils pour déjouer l'arnaque grand-parents**
7. **Calendrier de nos conférences**
8. **Nos partenaires**

Notre journal est aussi disponible sur le web :

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

Notre présidente, Huguette Plouffe nommée Ambassadrice de la médiation à Équijustice sud-Lanaudière.

Bravo pour ce titre pleinement mérité! Huguette Plouffe a été l'une des 1^{ère} formée en médiation dans la région et toujours la première à offrir les services de l'organisme.

(Sur la photo de gauche à droite : Huguette Plouffe, Marie-Josée Roy, Amélie Brunet intervenante socio-judiciaire et médiatrice pénale, Francine Coulombe et Céline Rivest)



Bonjour chers membres,

Nous en sommes maintenant à notre 18^{ème} saison. Nous débutons la saison printanière avec 60% de plus de membres **en nombre qu'à mon entrée en fonction comme présidente. Nous sommes maintenant 760 membres. Le financement du SACAIS nous permettra d'offrir des activités et des services additionnels tel un salon des aînés, qui aura lieu lors de la Journée Internationale des aînés soit le 1^{er} octobre 2020.** Lors de cet événement, nous aurons près de trente organismes communautaires ou privés. Le tout se tiendra au Centre à Nous.

Au plaisir de vous revoir,
Huguette Plouffe
Présidente

DES NOUVELLES DE L'AQDR NATIONALE



[MEMOIRE] – LE REGIME D'EXAMEN DES PLAINTES DU RESEAU DE LA SANTE ET DES SERVICES SOCIAUX

19 février 2020 dans Actualité et revue de presse, Mémoires, Nouvelles de l'AQDR

Mémoire présenté en audition à la Commission de la santé et des services sociaux, le 19 février 2020 à 15 h 45, à la salle Pauline Marois de l'Hôtel du Parlement dans le cadre de la consultation sur le projet de loi no 52, Loi visant à renforcer le régime d'examen des plaintes du réseau de la santé et des services sociaux, notamment pour les usagers qui reçoivent des services des établissements privés.

Mémoire rédigé et présenté par Judith Gagnon, présidente de l'AQDR nationale en collaboration avec Réjean Goulet, retraité du réseau de la santé et membre du CA de l'AQDR Québec, Me Maude Lapointe, consultante AQDR Québec et Antoine McNicoll, étudiant à la maîtrise en Science politique, Université Laval et agent de recherche à l'AQDR Québec.



L'AQDR National et l'AQDR L'assomption ont supporté en signant la lettre envoyée au Ministre Morneau lui demandant de prendre les engagements nécessaires pour la mise en œuvre d'un régime publique et universel d'Assurance-médicament.

Adapter son alimentation pour abaisser un cholestérol élevé

Conseil santé, Jean Coutu

Les médicaments ne sont pas l'unique moyen de réduire les taux de cholestérol. Des changements alimentaires sont également recommandés.

LE CHOLESTÉROL ET L'ALIMENTATION

Le cholestérol est une substance fabriquée naturellement par le corps humain, car l'organisme a besoin de cette matière première pour différentes fonctions importantes. Cela dit, une partie du cholestérol provient aussi de l'alimentation.

L'hypercholestérolémie est une maladie qui affecte des milliers de Canadiens. Elle se caractérise par une élévation des taux sanguins de « mauvais cholestérol ». Il s'agit d'un facteur de risque important de maladies cardiovasculaires, dont l'infarctus du myocarde (crise cardiaque) et l'accident vasculaire cérébral (AVC).

En présence d'hypercholestérolémie, il convient d'envisager des changements alimentaires. La [perte de poids](#), [l'exercice](#) physique et [la cessation tabagique](#) constituent d'autres mesures à envisager pour réduire le risque cardiovasculaire. Ces modifications aux habitudes de vie devraient toujours compléter la prise de médication.

MANGER MOINS DE...

Une personne atteinte d'hypercholestérolémie devrait réduire sa consommation de certains produits ou les éviter carrément.

- PRODUITS RICHES EN MATIÈRES GRASSES
- PRODUITS RICHES EN SUCRES

MANGER PLUS DE...

- PRODUITS RICHES EN FIBRES
- PRODUITS RICHES EN ACIDES GRAS OMÉGA-3

QUELQUES CONSEILS ADDITIONNELS

Pour faire de bons choix à l'épicerie, au restaurant ou lors d'occasions spéciales (ex. : temps des Fêtes ou des sucres), voici quelques conseils.

- Lisez les étiquettes sur les aliments que vous achetez. Portez attention à la liste des ingrédients et au tableau de la valeur nutritive. Ce dernier vous renseignera entre autres sur les teneurs en lipides saturés et trans, en cholestérol, en sucres et en fibres.
- Fréquentez des restaurants qui offrent un menu santé.
- Mangez une salade en entrée ou en accompagnement.
- Évitez d'accompagner votre repas de pain et de beurre, ou remplacez ce dernier par un mélange d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
- Choisissez des aliments cuits au four, grillés ou pochés plutôt que frits ou panés.
- Remplacez les frites par de la salade ou des légumes.
- Demandez de vous servir les sauces et vinaigrettes à part.
- Évitez les desserts riches et sucrés (gâteaux, pâtisseries, biscuits, chocolat, etc.). Optez pour une salade de fruits frais.
- Buvez de l'eau au lieu de breuvages riches en sucres ou en gras.
- Limitez vos portions et optez pour la variété.
- Faites des choix alignés avec [la diète méditerranéenne](#).



LÉONARD PRIMEAU
FCSI^{MD}, CIM^{MD}, Vice-président
Gestionnaire de portefeuille
450 582-7404 ou 450 755-1388
leonard.primeau@desjardins.com

ÉQUIPE LÉONARD PRIMEAU
SUCCURSALE DE LANAUDIÈRE
440, Rue Notre-Dame, bureau 104
Repentigny (Québec) J6A 2T4
Sans frais 1 888 482-7528
Télécopieur: 450 582-7307

Desjardins Gestion de patrimoine Valeurs mobilières est un nom commercial utilisé par Valeurs mobilières Desjardins inc.
Valeurs mobilières Desjardins inc. est membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM)
et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE).



Préparez-lui un avenir de rêve dès maintenant

Le régime enregistré d'épargne-études (REEE)
Le régime de subventions gouvernementales
Le Régime d'épargne de l'école
Informations supplémentaires sur nos services
desjardins.com/reee | 450 582-2000

Comment garder les boomers au boulot ?

Stéphanie Grammond, Publié le 05 février 2020 à 6h30

Comment encourager les baby-boomers à rester au boulot plus longtemps ? La réponse est simple : en arrêtant de les imposer à **70 %**. **C'est ce qui se produit trop souvent lorsqu'un aîné à revenus modestes décide de travailler à temps partiel** pour boucler son budget. Imaginez si vous étiez un célibataire de 66 ans qui se débrouille avec une rente de 5000 \$ par année du Régime des rentes du Québec (RRQ) en plus de la Pension de la sécurité de la vieillesse (PSV) et du Supplément de revenu garanti (SRG). On ne vit pas gras avec ça, croyez-moi. **Disons que l'année dernière, vous avez décidé de travailler plus fort, en bossant deux jours par semaine au lieu d'un seul chez Rona, ce qui vous a permis de récolter 10 000 \$ au lieu de 5000 \$.** Bel effort ! Mais, en fin de compte, il ne vous sera resté que 1527 \$ dans vos poches, sur les 5000 \$ additionnels. Autant rester les pieds sur le pouf ! **Si on veut encourager les retraités à retrousser leurs manches, il faut bonifier de nouveau le crédit d'impôt pour les travailleurs d'expérience et revoir les règles de cotisation à la RRQ, suggère Luc Godbout, professeur de fiscalité à l'Université de Sherbrooke, dans un mémoire prébudgétaire présenté au ministre des Finances vendredi dernier.**

Parlons d'abord de la RRQ. Les règles actuelles font en sorte que les retraités sont obligés de cotiser pour des miettes, comme je l'ai déjà dénoncé. Au Québec, tous les travailleurs doivent verser une cotisation qui représente 5,55 % de leurs revenus au-delà de 3500 \$, jusqu'à concurrence d'un salaire de 57 400 \$. Ces cotisations additionnelles permettent de bonifier la rente... mais de si peu.

« **Je ne rentre pas dans mon argent !** » s'exclame M. Lavoie, qui a commencé à recevoir sa rente de la RRQ en 2018 à l'âge de 67 ans. Mais **les cotisations qu'il a dû verser en 2019 sur des petits revenus de travailleur autonome ne lui ont rapporté que des poussières en bonification de rente.** Jugez vous-même. Sur des revenus de 10 000 \$, par exemple, la cotisation annuelle à la RRQ coûte 360 \$ (721 \$ pour un travailleur autonome), ce qui donne ensuite droit à une bonification de la rente de 32,50 \$ par année. Ça ne paie même pas une carte mensuelle de transports collectifs à tarif réduit !

Et comme la formule pour calculer la bonification est la même peu importe l'âge du cotisant, plus on vieillit, moins c'est rentable. « **Payer 360 \$ à 63 ans pour voir sa rente supplémentée de 32,50 \$ par année est nettement plus avantageux qu'à 73 ans** », souligne M. Godbout. Il suggère donc de permettre aux travailleurs âgés de 65 ans et plus le choix de contribuer ou non à la RRQ, **comme c'est le cas dans les autres provinces avec le Régime de pensions du Canada, le frère jumeau de la RRQ.** À partir de 70 ans, la cotisation pourrait même être carrément bannie.



« Imaginez si vous étiez un célibataire de 66 ans qui se débrouille avec une rente de 5000 \$ par année du Régime des rentes du Québec en plus de la Pension de la sécurité de la vieillesse et du Supplément de revenu garanti », écrit notre chroniqueuse. **Le plus beau de l'affaire, c'est que ce changement ne coûterait pas un cent au gouvernement.** Et il encouragerait vraiment les aînés à travailler. **Alors qu'est-ce qu'on attend?**

Québec pourrait aller encore plus loin en bonifiant le crédit d'impôt pour la prolongation de carrière. Ce crédit permet d'effacer l'impôt sur une tranche de 10 000 \$ de revenus de travail pour les contribuables de 60 à 64 ans (11 000 \$ à 65 ans et plus), ce qui représente **une économie d'impôt allant jusqu'à 1500 \$.**

Cela dit, Ottawa a annoncé dans son dernier budget que les revenus de travail allant jusqu'à 5000 \$ n'auront plus du tout d'impact sur le SRG et que la réduction sera moins douloureuse sur les revenus entre 5000 \$ et 10 000 \$. Le tout entre en vigueur en 2020. Un bon pas en avant. Mais Québec pourrait renchérir.

On s'entend tous sur la nécessité d'encourager les gens à reporter leur retraite ou à continuer de travailler à temps partiel. Le taux de participation au marché du travail est de seulement 49 % pour les Québécois de 60 à 64 ans, contre 56 % pour les Ontariens. Il tombe à 22 % pour les Québécois de 65 à 69 ans, par rapport à 28 % chez nos voisins.

En atteignant le même niveau que l'Ontario, on irait chercher 72 000 travailleurs dont le Québec n'a pas les moyens de se passer avec la pénurie de main-d'œuvre.

LANCEMENT DU MOIS DE LA PREVENTION DE LA FRAUDE

Attention, il faut être vigilant!



@photo Hebdo Rive-Nord-Pierre Chartier

Le Comité de Prévention des abus envers les personnes âgées et adultes en situation de vulnérabilité de la MRC de l'Assomption vous invite à vous protéger contre la fraude.

Le mois de mars est le mois de la sensibilisation à la lutte à la fraude. C'est pourquoi le Comité de prévention des abus envers les personnes âgées et adultes en situation de vulnérabilité de la MRC de L'Assomption (COMPA), en collaboration avec la Caisse Desjardins Pierre-Le Gardeur ont lancé les nombreuses activités qui se dérouleront dans la MRC en mars.



C'est la troisième année que le COMPA offre de l'information et des moyens de se protéger de la fraude. C'est ainsi que la population est invitée à assister à la conférence «De l'arnaque à l'hameçonnage, protégeons-nous contre la fraude». Cette activité se déroulera à trois endroits: au Centre à Nous, le vendredi 20 mars à 9h30 et Aux Jardins à L'Assomption, à 14h; à la bibliothèque de St-Sulpice, le mardi 24 mars, à 13h.

Le comité organisateur souligne que la fraude est un problème croissant et il est essentiel que les aînés apprennent à connaître les différents types de fraude et à se protéger.

Lors de la conférence de presse, le policier de L'Assomption, Alain Benoit, est venu donner des exemples concrets de types de fraude dont les aînés sont victimes.

Afin d'enrayer les fraudes, le comité encourage les gens à signaler les activités frauduleuses.

Pour les signaler, il faut communiquer avec le service de police ou bien téléphonez au Centre d'appel antifraude du Canada au 1 888 495-8501 ou de signaler la fraude en ligne au www.centreantifraude.ca.



On appelle cela le HAMEÇONNAGE



Les membres du COMPA (Comité de prévention des abus faite envers les personnes âgées et les adultes en situation de vulnérabilité de la MRC de l'Assomption) ont participé la 3^{ème} conférence de Presse annonçant les activités pour le mois de la fraude en mars.




COMITÉ DE PRÉVENTION DES ABUS ENVERS LES PERSONNES ÂGÉES ET ADULTES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ DE LA MRC L'ASSOMPTION

**CONFÉRENCE OFFERTE À TOUS
DE L'ARNAQUE À L'HAMEÇONNAGE,
PROTÉGEONS-NOUS CONTRE LA FRAUDE!**
par Mélanie Massé, conseillère en prévention de la fraude

Chaque année, de nombreuses personnes sont victimes de différents types de fraudes. La majorité de ces fraudes peut être évitée en s'informant et en restant vigilant afin de les identifier et de se protéger efficacement. Les fraudeurs font preuve d'une grande habileté et usent d'une variété de stratagèmes pour manipuler leurs victimes. Cette conférence vous permettra d'en apprendre davantage sur le sujet afin d'éviter de tomber dans le piège.

**LE VENDREDI 20 MARS 2020
DE 9H30 À 11H**
CENTRE À NOUS - Salle Jacques-Parent, Pavillon Richelleu
50 rue Thouin à Repentigny (2^e bâtisse à l'arrière)

DE 14H À 15H30
AUX JARDINS DE LA RIVIÈRE
405 rue Saint-Etienne à L'Assomption

**LE MARDI 24 MARS 2020
DE 13H À 14H30**
BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE ST-SULPICE
215 rue des Loisirs à St-Sulpice

Présentée grâce à la participation de



Si vous pensez être victime de fraude:

Service de police de votre région	911
Ligne Aide Abus Aînés	1 888 489-2287
CISSS Lanaudière	450 654-2572
Centre anti-fraude du Canada	1 888 495-8501

Quelques conseils

- N'envoyez jamais de l'argent à quelqu'un qui vous le demande sans faire toutes les vérifications nécessaires.
- Sachez qu'un organisme fiable ne demande jamais d'information personnelle par courriel ou texto.
- Ignorez les courriels et textos de personnes inconnues.
- Supprimez les messages suspects; ils peuvent contenir des virus.
- Ne répondez pas aux pourriels, même pour annuler votre abonnement; n'ouvrez pas les pièces jointes et ne cliquez pas sur les liens.

POUR INFORMATION:

- Manon Ayotte, Caisse Desjardins Pierre-Le Gardeur
450 585-5555 poste 7202251
- Yvon Desrochers, CISSSL - 450 654-1023 poste 261

**Venez échanger avec nous.
On vous attend en grand nombre!**

Quatre conseils pour déjouer l'arnaque grands-parents

1. Lorsqu'un de vos proches vous demande de l'argent au téléphone, posez-lui des questions personnelles : le prénom de son père ou de sa mère, un souvenir précis.
2. Demandez-lui de vous rappeler dans 10 minutes, le temps de vérifier auprès d'un autre membre de la famille, même de façon indirecte, s'il vous a convaincu de n'en parler à personne.
3. Au téléphone, refusez toujours de donner votre numéro de carte de crédit à quelqu'un que vous n'avez pas vous-même contacté.
4. Pour aider les autorités à maintenir un portrait à jour de la fraude au pays, portez plainte à la police et signalez le cas au Centre antifraude du Canada (1 888 495-8501).

Conférences et activités de l'AQDR L'Assomption

Hiver-Printemps 2020

DATES Centre à Nous Pavillon Richelieu Salle Jacques Parent	CONFÉRENCES - ACTIVITÉS	CONFÉRENCIER (ÈRE)
<p>20 mars 09 :30</p>	<p>Mars mois de la fraude (Cybersécurité et arnaques actuelles)</p>	<p>Mélanie Massé, conseillère en prévention de la fraude chez</p> 
<p>17 Avril 09 :30</p>	<p>Accès à la justice et droits des grands- parents par :</p> 	<p>Me Carmelle Marchessault</p> 
<p>15 Mai 09 :30</p>	<p>Projet de loi 16 (fonds de prévoyance) / Droit de La Copropriété</p>	 <p>Me Ludovic LeDraoullec</p>
<p>12 Juin 09 :00</p>	<p>Assemblée générale annuelle</p>	




**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

Lise LAVALLÉE
 Députée de Repentigny

POUR NOUS JOINDRE
 522, rue Notre-Dame | Bureau 102
 Repentigny (Québec) J6A 2T8
 Téléphone: 450-581-6102
lise.lavallee.repe@assnat.qc.ca







**Assemblée nationale
DU QUÉBEC**

François Legault
 Député de L'Assomption
 Premier ministre

f t NOUS JOINDRE :
 831, boul. de l'Ange-Gardien Nord
 Bureau 208
 L'Assomption (Qc) J5W 1P5
 Téléphone : 450 589-0226
 Télécopieur : 450 589-3457
Francois.Legault.ASSO@assnat.qc.ca



Martin Brisson, Avocat
FORTIER D'AMOUR GOYETTE S.E.N.C.R.L.
 AVOCATS - NOTAIRES - FISCALISTES - MÉDIATEURS
 T. : 450 670-3656, 234
 1730, boul. Marie-Victorin, Longueuil, J4G 1A5
mbrisson@fodago.ca



**AU CŒUR
DE VOTRE VIE**


Desjardins
 Caisse Pierre-Le Gardeur
 450 585.5555
www.desjardins.com




**MONIQUE
Pauzé**
 Députée fédérale de Repentigny

450 581-3896
www.moniquepauze.quebec

Suivez-moi
 sur les médias sociaux!






L'EXPÉRIENCE D'UNE
 MEILLEURE VISION
 iris.ca
IRIS

Valérie Lefebvre
 Optométriste
450.582.3838
 Les Galeries Brien
 211, boul. Brien, suite 9
 Repentigny, QC J6A 6M4
iris395@iris.ca
 fax: 1.866.574.6349



**Labelle
et Godin Blouin**
 AUDIOPROTHÉSISTES

Daphné Godin Blouin AUDIOPROTHÉSISTE	Alexandrine Godin Blouin AUDIOPROTHÉSISTE
Stéphanie Marceau Dugal AUDIOPROTHÉSISTE	Catherine Breault AUDIOPROTHÉSISTE

450.657.1000
 APPAREILS AUDITIFS NUMÉRIQUES



SALON FUNÉRAIRE
 Lajeunesse Fortin Cenac

Patrick Lajeunesse
 Directeur funéraire, Rive Nord
 Tél. : **514.770.9770**
450.478.8042
 Sans frais. : **1.877.478.8042**
plajeunesse@salonlfc.com
www.salonfunerairrelajeunessefortincenac.com
 10 280, boul. Laurier, Terrebonne, QC, J7M 1V3



**COOPÉRATIVE EN
SOUTIEN À DOMICILE**
 MRC DE L'ASSOMPTION

