



Mékinac

AQDR Mékinac
301, St-Jacques, Local 218-A
Sainte- Thècle (Qc)
G0X 3G0

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

Bulletin de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

Section Mékinac

VOLUME 30, NUMÉRO 2

AUTOMNE 2020



*“Ce qu’il y a parfois de beau avec l’automne, c’est lorsque
le matin se lève après une semaine de pluie, de vent et brouillard
et que tout l’espace, brutalement, semble se gorgier de soleil”*

Victor-Lévy BEAULIEU

Conseil d'administration de l'AQDR

Claude Trudel, président
Gabriel Mitchell, vice-président
Huguette Lévesque, secrétaire
Denyse Hudon, trésorière

Administratrices et administrateurs

Marcel Bédard
Gaston Bergeron
Hélène Moreau C.
Madeleine Bélanger

Responsables des comités 2019-2020

SANTÉ :

Huguette Lévesque

JOURNAL RAYONNEMENT :

Denyse Hudon

FORMATION :

Denyse Hudon

SOCIAL:

Gaston Bergeron

RÉSEAUX LOCAUX:

Claude Trudel

Infographie

Denise Naud-Gravel, secrétaire

Impression: Trépanier Communication, une division de Bad Boy Design à St-Tite.

Merci à tous nos commanditaires, IRIS, La Capitale et au SACAIS



Le Bulletin RAYONNEMENT
est publié par la section AQDR Mékinac

ADMINISTRATION : Bulletin RAYONNEMENT

301, Saint-Jacques, Local 218-A
Sainte-Thècle, QC G0X 3G0
Tél. : 418-289-2880, Fax: 418-289-2881
Courriel : aqdrmekinac@infoteck.qc.ca
Site internet: www.aqdrmekinac.org
Site National: www.aqdr.org

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Canada et
Bibliothèque nationale du Québec

SSN 183-2398 1^{er} trimestre 1989

TABLE DES MATIÈRES



■ Le Bulletin Rayonnement.....	2
■ Éditorial de la trésorière.....	3
■ Les probiotiques.....	4
■ Votre maison est-elle prête pour l'hiver?.....	5
■ Votre voiture est-elle prête pour l'hiver?.....	6
■ COVID-19– Le Programme PAIR.....	7
■ Inclusion social des aînés.....	8
■ Le droit a un logement sain et abordable.....	9-10-11
■ 12 conseils pour réduire la consommation d'électricité.....	12
■ Service Canada informe les aînés.....	13
■ Condoléances, Informations.....	14
■ Commanditaires.....	14-15
■ Comment éviter les blessures avec l'âge?.....	16
■ Communiqué AQDR Nationale.....	17
■ Fraudes en lien avec l'ARC.....	18-19
■ Punch d'amour et Vœux.....	20

Éditorial de la trésorière

Nous arrivons bientôt aux Temps des Fêtes, temps de fraternité et de rassemblement.

L'année 2020 a été difficile. La pandémie nous courtise depuis plus de huit mois. Un virus particulièrement virulent, cruel, destructeur, déstabilisant. Peut-être a-t-il emporté dans son sillage des parents, des amis(es), des voisins(es). On a peur, on est inquiet, on ne veut plus sortir. On en a assez du confinement.

Dans nos campagnes on a gardé une certaine liberté, ce virus étant un peu moins présent.

Il faut donc espérer rencontrer ceux qu'on aime, nos petits enfants durant le temps des Fêtes, si importants pour la plupart d'entre-nous.

Décorons nos maisons, nos balcons pour que décembre soit festif. Pour montrer que nous sommes bien vivants et que nous sommes remplis d'espoir.

Espoir qu'un vaccin viendra nous protéger et ramener la qualité de vie d'avant. D'ailleurs des compagnies commencent à obtenir des résultats concluants. On prévoit pour le premier trimestre 2021 le début de la vaccination.

Aussi, profitons des moyens de communications nombreux. Ne nous privons pas de donner ou prendre des nouvelles de nos proches, n'ayons pas peur de déranger.

Le conseil d'administration se joint à moi pour vous souhaiter à tous et à toutes un très joyeux Temps de Fêtes et surtout une très belle année 2021.

Denyse Hudon, Trésorière au conseil d'administration de l'AQDR Mékinac



Les probiotiques

Nous nous penchons sur les probiotiques, ce phénomène de l'alimentation saine qui rapporte plus de 370 millions de dollars par an et qui devrait générer, selon les projections, près de 2,6 milliards de dollars en 2024.

Les probiotiques sont des bactéries et des levures vivantes qui contribuent à la bonne santé du système intestinal. Après la prise d'antibiotiques pour une grippe ou une infection, ils favorisent le renouvellement des bactéries naturelles présentes dans l'intestin. Pris toute l'année, ils permettent de maintenir le corps au meilleur de sa forme.

Les probiotiques les plus communs sont le lactobacille (que l'on trouve plus communément dans le yogourt et les autres aliments fermentés), le bifidobacterium (que l'on trouve dans les produits laitiers et qui soulagent le syndrome du côlon irritable) et le *Saccharomyces boulardii* (une levure qui combat la diarrhée et tout autre problème digestif).

Bref, tous ces petits probiotiques stimulent la digestion et le transit intestinal, mais contribuent aussi à une bonne santé urinaire et vaginale, à la santé buccale et à la prévention des allergies, des rhumes et des problèmes cutanés, dont l'eczéma.

Voici quelques faits saillants sur les probiotiques :

Ils ne sont pas réglementés : Comme les probiotiques sont des suppléments alimentaires et non des médicaments, ils ne sont pas soumis à une réglementation stricte et ne subissent pas les mêmes tests rigoureux que ceux-ci.

Effets secondaires possibles : Lorsque vous prenez des probiotiques pour la première fois, vous pouvez ressentir des ballonnements pendant quelques jours. Votre corps est en période d'adaptation.

Aliments probiotiques : Bien que le yogourt et les fromages vieillissent comme le cheddar et le parmesan soient le plus souvent associés aux probiotiques, on en trouve également dans les cornichons, la choucroute, le kimchi, le tempeh et le miso.

Meilleur avant : Les probiotiques vivent, se décomposent et meurent avec le temps. Afin d'en maximiser les effets, il est préférable de consommer les aliments qui contiennent des probiotiques lorsqu'ils sont relativement frais.

Quand doit-on les éviter? Les personnes dont le système immunitaire est affaibli, par exemple les patients atteints d'un cancer, les personnes en attente d'une opération valvulaire ou qui ont subi une greffe d'organe, doivent éviter la prise de probiotiques. Elles sont en effet plus à risque de développer une infection.

Gammes de prix : À environ 1 \$ la dose, les probiotiques peuvent être coûteux. Mais ne vous méprenez pas : un prix élevé n'est pas gage de qualité.

Le corps humain se compose naturellement d'environ 1,6 kg de bactéries probiotiques : elles sont plus lourdes que votre cerveau! Eh oui! il y a 10 fois plus de probiotiques que de cellules dans votre corps.

Source : Pharmacie Brunet



Votre maison est-elle prête pour l'hiver?

Nous le savons, c'est inévitable, l'hiver arrive. Neige ou verglas, froid s'immiscant sous le toit et par les fenêtres, appareil de chauffage central ronronnant sans relâche, cette saison va certainement marquer son passage dans la plupart des régions du pays.

Voici cinq méthodes simples pour traverser le pire le plus agréablement possible :

Calfeutrer : En isolant ces petites fissures autour des fenêtres ou des portes, vous pourriez économiser près du tiers de l'énergie que vous consommez actuellement sur une année, ce qui représente des économies considérables. Mais ne vous arrêtez pas aux portes et fenêtres. Nous avons tendance à négliger la cheminée, l'éclairage encastré, les conduits et le garage.

Double porte : Si, quand vous fermez votre porte d'entrée ou de service, les joints sont irréguliers, l'air chaud peut s'échapper et l'air froid peut entrer. Une double porte, ou contre-porte, peut faire office de barrière supplémentaire et optimiser votre efficacité énergétique.

Un thermostat, et vite! Baisser la température intérieure avant de vous coucher est un geste intelligent qui réduira votre facture d'électricité de 10 % sur un an, mais nous sommes nombreux à oublier de le faire régulièrement. Un thermostat programmable ou intelligent peut le faire pour vous.

Rotation : Si vous utilisez des ventilateurs de plafond en été, n'oubliez pas de changer le sens de rotation en hiver. Alors qu'une rotation dans le sens contraire des aiguilles d'une montre rafraîchit l'intérieur d'une maison en période de chaleur, une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre pousse l'air chaud vers le bas pour un meilleur confort quand il fait frais.

Votre appareil de chauffage central est en train de vous lâcher? Remplacer le système de chauffage peut être très coûteux, surtout si vous avez un budget serré. Néanmoins, cela peut être intéressant d'envisager les différentes options qui se présentent, surtout si votre appareil de chauffage central est vieillissant. Si vous remarquez que cela prend plus de temps pour atteindre une température agréable ou si votre facture d'électricité augmente sans cesse, il est peut-être temps de contacter un spécialiste HVAC. De nombreuses entreprises offrent des forfaits de location pour les consommateurs soucieux de leur budget.

Le saviez-vous? Une vérification de l'efficacité énergétique de votre maison peut vous permettre d'économiser.

Une vérification peut vous dire si vous perdez de la chaleur et peut vous offrir des solutions pour économiser de l'énergie et de l'argent. Demandez aux professionnels HVAC de votre secteur s'ils offrent ce service.

Source : Site, La voix de l'acheteur



Votre voiture est-elle prête pour l'hiver?

Chaque année, les mauvaises conditions météorologiques en hiver sont responsables de plus d'un quart des accidents de la route, causant dégâts matériels, blessures, voire décès. C'est pourquoi, avec le retour de pluies diluviennes, de chutes de neige, du grésil, du brouillard, du vent et du verglas, votre famille et votre véhicule doivent être protégés.

Voici donc quelques conseils pour vous préparer à affronter l'hiver :

Changer vos essuie-glaces : La mauvaise visibilité est la principale cause des accidents de la route, plus particulièrement en hiver. Si vos essuie-glaces laissent des traces ou si les lames sont asséchées, rigides ou fissurées, il est grand temps de les remplacer. Profitez-en pour acheter une paire supplémentaire et laissez-les dans votre coffre, avec un bidon plein de lave-glace antigel.

Utiliser l'air conditionné : Cela peut sembler contre-productif, mais si les vitres sont embuées et gelées à cause du froid qui règne à l'extérieur, le système d'air conditionné de votre véhicule, ajusté à une température chaude, neutralisera l'humidité.

Vérifier les phares : La neige, la gadoue et la saleté peuvent couvrir les phares (et les feux de freinage), réduisant ainsi la visibilité pour vous et les automobilistes qui vous entourent. Nettoyez vos phares régulièrement, plus particulièrement après de longs trajets et lors de mauvaises conditions météorologiques.

Vérifier votre batterie : La batterie de votre voiture est moins efficace lorsqu'il fait froid, et l'huile du moteur s'épaissit, ce qui peut nuire au démarrage de votre véhicule. Faites vérifier votre batterie par des professionnels et faites-la remplacer si elle est en fin de vie. Évitez ainsi que votre batterie meure en pleine tempête de neige.

Réchauffer votre moteur : Si vous vivez dans une région où les températures chutent brutalement et si vous laissez votre véhicule à l'extérieur, envisagez l'installation d'un chauffe-moteur, que vous pourriez brancher sur une prise électrique.

Lubrifier vos serrures : L'humidité qui s'installe dans les portes ou les serrures du coffre peut geler lors de conditions extrêmes et nuire à l'ouverture des portes. Utilisez un vaporisateur de silicone pour lubrifier vos serrures avant qu'il ne fasse très froid. Et si vous êtes bloqué à l'extérieur, un antigel pour serrure peut être utile.

N'oubliez pas : partagez vos propres conseils et expériences avec la communauté du blogue *Mieux-vivre*.

Le saviez-vous? Soyez prêt en cas d'urgence

Avoir régulièrement dans le coffre une trousse d'urgence est une bonne idée : notamment, des fusées éclairantes, un cric, une lampe de poche, une couverture, un grattoir, du sable, des collations et une trousse de premiers soins.

Source : Site, La voix de l'acheteur.



COVID-19– Le programme PAIR

*M*algré le déconfinement, vous restez sans doute préoccupé par votre proche, qui doit demeurer à son domicile pour se protéger de la COVID-19. Comment être certain alors qu'il est en sécurité ? Le programme Pair pourrait peut-être vous rassurer.

Si votre proche est autonome ou semi-autonome, il n'est en effet pas à l'abri d'une chute ou de tout autre accident. En cette période où les visites sont limitées, l'inquiétude représente un stress supplémentaire qui vient augmenter votre charge mentale. Afin de vous apaiser, vous pourriez vous inscrire au programme Pair. Mis en place il y a plus de 25 ans, ce service d'appels automatisés et gratuits contacte quotidiennement vos proches à une heure prédéterminée, une ou plusieurs fois par jour, pour s'assurer qu'ils n'ont besoin de rien et qu'ils n'éprouvent aucune difficulté. Dans les derniers mois, de nombreuses personnes proches aidantes ont profité de cette ressource supplémentaire pour ajouter une forme de sécurité à leurs proches et bénéficier d'un peu de répit.

Fonctionnement global du programme Pair

En tant que personne aidante, vous convenez d'une heure pour les appels avec les responsables du service, en accord avec votre proche. Lors de l'appel, le système automatisé lui demande de confirmer que tout va bien en appuyant sur une touche précise. S'il ne répond pas à cette demande, le système le rappellera deux fois. S'il n'y a pas de réponse à la troisième tentative, une alerte sera émise et un téléphoniste effectuera une vérification auprès de vous ou des autres répondants que vous aurez déterminés à l'avance dans votre fiche d'inscription. Pour éviter de fausses alertes, il est important d'informer les responsables du programme Pair de toute absence de votre proche.

S'inscrire au programme Pair

Le programme Pair est destiné aux personnes qui se trouvent dans l'une des situations suivantes :

- Une personne proche aidante qui souhaite pouvoir s'assurer de la sécurité et du bien-être de son proche, chaque jour.
- Une personne âgée vivant seule, avec ou sans problème de santé.
- Un couple de personnes âgées dont l'une présente des problèmes de santé.

Ce service est gratuit et multilingue. Vous ou votre proche pouvez vous inscrire appeler le 418-365-7074 ou 1 877 997-7247.

Vous pouvez également consulter la liste des municipalités et organismes desservis par le programme, en cliquant sur « Trouver un service », en faisant une demande par courriel, au info@programmepair.com.



Source: *Qu'est-ce que le programme Pair?* 2019.

Inclusion sociale des aînés

Au Québec, l'amélioration des conditions de vie, grande majorité des les progrès de la médecine et des soins de santé et l'accès à l'éducation font en sorte que les générations actuelles vivent plus longtemps et en meilleure santé que les générations précédentes. L'accroissement de l'espérance de vie est une importante réussite. Une espérance de vie élevée offre de nombreux avantages, tant pour les individus que pour les communautés.

Cependant, les perceptions à l'égard du vieillissement ont peu évolué et plusieurs personnes craignent encore de vieillir. Des idées préconçues à l'égard des personnes âgées subsistent et des aînés déclarent encore être ignorés, infantilisés et victimes de préjugés.

Changer les perceptions

L'avancement en âge est souvent associé au déclin de l'état général de santé et à l'apparition de différentes formes de limitations. Pourtant, la grande majorité des personnes âgées de 65 ans et plus décrivent leur santé comme étant bonne, très bonne ou excellente.

Participation à la société

Bon nombre de personnes âgées participent à des activités dans toutes les sphères de la société.

Ces aînés mettent à profit leur expérience au service de tous et sont, entre autres :

des bénévoles; des élus; des consommateurs; des travailleurs; des donateurs; des électeurs; des proches aidants; des mentors; des étudiants; des musiciens; des auteurs.

Les personnes âgées doivent avoir l'occasion de maintenir ou de prendre leur place dans la société. Leur participation citoyenne et sociale, qu'elle soit bénévole ou rémunérée, contribue à la vitalité des communautés et nécessite d'être soutenue et encouragée.

Effets de l'inclusion sociale des aînés

L'inclusion sociale procure aux personnes âgées un sentiment d'utilité, d'accomplissement et d'appartenance à la communauté. Elle permet aux aînés de demeurer actifs et de continuer à contribuer au développement de la société, selon leurs besoins, leurs préférences et leurs capacités. La participation à la vie sociale favorise l'établissement de liens qui préviennent l'isolement.

Impacts des stéréotypes et des préjugés

Les stéréotypes et les préjugés tels que l'âgisme peuvent mener à des pratiques discriminatoires qui dévalorisent l'expérience et l'expertise des aînés. L'absence de reconnaissance sociale des aînés peut quant à elle entraîner une intériorisation, un sentiment de fragilité et d'inutilité et une baisse de l'estime de soi. Ces phénomènes conduisent à l'isolement et au décrochage de toutes formes d'implication dans la société.

Il est important d'agir, notamment par la valorisation des personnes âgées et par la reconnaissance de leur contribution à la société.

Source : Journal l'Alerte de AQDR Trois-Rivières. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-et-soutien/inclusion-sociale-des-aines/>.



Le droit a un logement sain et abordable

Historique de l'habitation communautaire OBNL

1946: Création de la SCHL (Société Canadienne d'hypothèque et de logement)

1967: Création de la SHQ et lancement du programme HLM

1968-1974: 2 979 logements communautaires

1973: programmes fédéraux d'OBNL d'habitation

1975: Rapport Legault

1981: Création du ministère de l'Habitation et de la protection du consommateur

1981: Nouvelle loi sur la SHQ (tous les citoyens)

1984: Ouverture du programme LogiPopaux OBNL

1987: Intervention du réseau de la santé et des services sociaux (aînés) dans les OBNL

1994: Retrait du fédéral du financement HLM

1997: Création du programme AccèsLogis(SHQ)

2014-2015: Budget coupé de moitié, baisse des constructions

2015: Parc de 140 000 logements sociaux au Québec (35% OBNL)

2016: Stratégie nationale sur le logement (J-Y.Duclos)

L'habitation communautaire OBNL

- Un réseau national (RQOH) et 8 fédérations
- 6 500 salariés et 10 000 bénévoles
- 1 228 organismes sans but lucratif en habitation
- 2 800 immeubles
- Présence dans 400 municipalités
- Parc de 53 000 logements

Le Réseau québécois des OBNL

- Représentation
- Soutien organisationnel
- Concertation
- Formation
- Services:
- Les centres de services
- Services administratifs
- Gestion et comptabilité



Suite page 10

Suite

Le milieu communautaire

- 175 millions \$ de masse salariale globale
- 800 millions \$ de chiffre d'affaires cumulé par année
- Patrimoine immobilier collectif de 5 milliards \$

Les OBNL comme mobilisation de la communauté

- Processus de montage des projets
- Les rôles des GRT (groupes de ressource technique)
- Neuf, recyclage ou achat-rénovation
- Le montage financier (SHQ, municipalité, communauté)
- Suivi des travaux
- Exploitation (loyer 75-95% du loyer médian/ PSL)

Des milieux de vie démocratiques

- Assemblée générale et conseil d'administration
- Présence des locataires sur les conseils d'administration
- Comité de locataires

Le profil des locataires

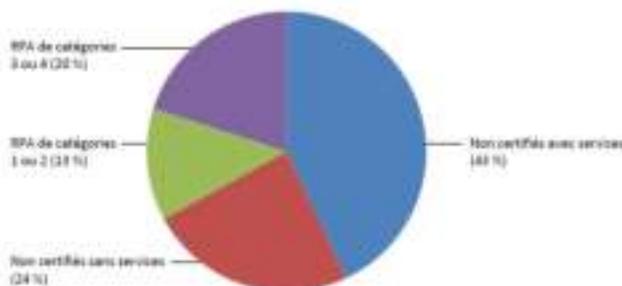
- 63% des locataires sont des femmes
- 45% des locataires sont des personnes âgées
- 25% de familles monoparentales
- 18% de personnes à risque d'itinérance
- 6% de personnes handicapées

L'offre de logement communautaire sans but lucratif

- L'habitation communautaire pour aînés représente près de 45% du parc de logements sans but lucratif à l'échelle du Québec
- On retrouve des projets pour aînés dans 296 municipalités
- Chaque projet compte en moyenne 36 logements (de 2 à 327)

	Organismes	Projets	Unités
Globale	1 228	2 574	54 430
Clientèle aînée	539	678	24 183

Les OSBL-H pour aînés par type de projets



L'habitation communautaire pour aînés en quelques chiffres



Suite page 11

LES OSBL pour personnes âgées

- Pour les personnes âgées autonomes: abordabilité, environnement sécuritaire et respectueux de leur autonomie: services de base et implication
- Offre adaptée pour des personnes en légère perte d'autonomie: services d'assistance personnelle et soins infirmiers
- Diversité des OBNL: taille et implantation géographique
- Le modèle OBNL est expérimenté: 98% des volets 2 ACL

La certification du ministère de la santé et des services sociaux (MSSS)

- 2013: première certification du MSSS
- Distinction peu claire entre hébergement et logement
- Question des normes de surveillance versus autonomie
- 2015: règlement transitoire
- Passage de 2 catégories à 4 (médicaments)
- 6 services (alimentation, surveillance, loisirs, aide domestique, services d'assistance personnelle, soins infirmiers)
- Surveillance « être joint en tout temps et assurer une intervention sans délai »
- 2018: nouveau décret sur la certification
- Service de repas: « sur une base régulière » plutôt que « quotidienne »
- Soins infirmiers: uniquement ceux dispensés dans le logement
- Surveillance RPA 1 et -49 unités (dans les lieux) et RPA 4

Les enjeux des projets âgés en habitation

- Logement versus hébergement
- Gicleurs (66 RPA communautaires en cause)
- Seuils de surveillance (autonomie, coûts)
- Crédit d'impôt pour maintien à domicile
- L'articulation avec le réseau de la santé lors de la perte d'autonomie
- Renouvellement des bénévoles

Les enjeux en habitation communautaire

- La stratégie canadienne sur le logement (SNL)
- Novembre 2017
- Soutien aux organismes fédéraux en fin de convention
- Construction de 60 000 logements en 10 ans au Canada
- La pérennité du logement communautaire
- Rénovation du parc existant (réserves et FQHC)
- Les budgets d'exploitation
- La relève

Les enjeux en habitation communautaire

- La refonte du programme AccèsLogis • Juin 2016: lancement d'une concertation
- 2017: remise du rapport Morin • À suivre... • La certification des résidences pour âgés
- Octobre 2018: le retour de Marguerite Blais

Source : Power Point : Le droit à un logement sain et abordable, journée d'orientation de l'AQDR National le 4 juin 2019. M. Bruno Dion



12 conseils pour réduire la consommation d'électricité

Bien que notre consommation d'électricité ait légèrement baissé au cours des dernières années, essentiellement grâce aux nouvelles technologies et à de meilleurs gestes au quotidien, nous restons encore nombreux à grincer des dents face aux prix élevés de l'électricité.

Nous ne pouvons certes pas faire grand-chose face aux coûts de l'électricité; en revanche, nous pouvons limiter le gaspillage.

Voici donc 12 suggestions écoénergétiques en cette veille de températures plus clémentes.

1. Maintenir la fraîcheur à l'intérieur de votre maison, en fermant les portes, les fenêtres et les rideaux les jours de grande chaleur; vous réduirez ainsi la puissance du climatiseur.
2. Utiliser un ventilateur plafonnier peut également maintenir la fraîcheur des pièces et réduire l'utilisation du climatiseur.
3. Les thermostats programmables, par exemple NEST et autres marques, s'ajustent automatiquement à l'emploi du temps familial. Vous ne gaspillerez pas d'électricité pendant votre sommeil ou lorsque vous êtes à l'extérieur. Vous pouvez économiser 2% sur votre facture d'électricité en réduisant de 1 à 2 degrés la température ambiante.
4. Changer régulièrement le filtre de votre climatiseur, de préférence une fois par mois. Un filtre sale entrave la circulation de l'air et réduit l'efficacité de votre machine.
5. Blanc ou couleurs, laver votre linge à l'eau froide. La plupart des anciennes machines chauffent l'eau (les machines modernes équilibrent l'entrée d'eau chaude et froide). Utiliser la machine pour des brassées complètes.
6. Remplacer les ampoules incandescentes traditionnelles par des ampoules fluocompactes (LFC) ou des ampoules diodes électroluminescentes (DEL). Les ampoules les plus récentes consomment 80% moins d'électricité et durent près de 25 fois plus longtemps.
7. Éteindre votre four environ 10 minutes avant la fin de la cuisson. La chaleur intérieure du four poursuivra la cuisson de votre repas.
8. Utiliser votre lave-vaisselle lorsqu'il est plein et choisir le mode de séchage à l'air (option proposée selon les modèles).
9. Éteindre ordinateur, écran, imprimante, téléviseur ou luminaire, lorsque vous ne les utilisez pas; éteindre simplement la lumière peut vous faire économiser de 10 à 15% mensuellement.
10. Votre téléphone intelligent peut être rechargé en une ou deux heures; ne le laissez pas branché toute la nuit.
11. Vérifier minutieusement l'intérieur et l'extérieur de vos fenêtres et portes, puis calfeutrer toutes fissures ou fuites.
12. Si vous ne l'avez déjà fait, poser des pommes de douche et des robinets à débit réduit.

Le saviez-vous : chargement frontal ou chargement par le haut

Utilisez-vous une machine à chargement par le haut? Envisagez l'achat d'une machine frontale; vous utiliserez 40% moins d'eau et 50% moins d'énergie.



Source : Site, La voix de l'acheteur

Service Canada informe les aînés

Service Canada – Prêt à aider

Notre priorité est de protéger la santé et la sécurité des Canadiennes et Canadiens, tout en maintenant les services au public. En réponse à la COVID-19, Service Canada a mis en place des mesures pour assurer la prestation de services indispensables aux clients vulnérables.

Si vous avez besoin d'aide pour accéder aux prestations indispensables, vous pouvez remplir un formulaire de demande de service en ligne au lien suivant : Canada.ca/service-canada-services-electroniques Une fois la demande de service complétée, un représentant de Service Canada communiquera avec vous dans les 2 jours ouvrables.

Si vous n'avez pas accès à un ordinateur ou si vous avez besoin de soutien additionnel, vous pouvez obtenir de l'aide en appelant le **Centre d'appui des services mobiles** de Service Canada au **1-877-760-2657**. Des employés des services mobiles sont disponibles pour vous aider entre 8h30 et 16h00 du lundi au vendredi.

Pour garantir la prestation de services indispensables, les clients peuvent accéder à nos services de trois façons :

Option 1 (option privilégiée pour la plupart des Canadiens)

Les clients peuvent accéder aux programmes, services et prestations de Service Canada par l'entremise de nos services en ligne et de nos centres d'appels.

Nos nombreux services sont disponibles en ligne au : Canada.ca/service-canada-accueil

Vous pouvez joindre : Service Canada 1-800-O-CANADA (1-800-622-6232), Assurance-emploi 1-800-808-6352, Régime de pensions du Canada et sécurité de la vieillesse 1-800-277-9915, Prestation canadienne d'urgence 1-833-699-0299, Numéro d'assurance sociale 1-866-274-6627.

Option 2 (pour un appui et une assistance supplémentaire)

Si un client a besoin assistance supplémentaire pour accéder aux prestations indispensables, il peut faire une demande de service en ligne, disponible sur le Web et sur les téléphones mobiles.

Si vous avez besoin d'aide ou si vous devez prendre rendez-vous pour un service en personne, veuillez remplir une demande en ligne : Canada.ca/service-canada-services-electroniques. Un agent de Service Canada vous contactera dans les deux jours ouvrables.

Option 3 (uniquement pour ceux confrontés à des obstacles ou qui n'ont pas accès à un ordinateur)

Lundi au vendredi de 8h 30 à 16h province de Québec: 1-877-760-2657, services disponibles: assurance-emploi, prestation canadienne d'urgence, Renseignements et aide à remplir les demandes de prestations du Régime de Pensions du Canada et de la Sécurité de la vieillesse, Numéro d'assurance sociale, Renseignements et référence pour les autres programmes et services fédéraux.



Condoléances

Une pensée spéciale pour le décès de Mme Andrée Morissette Julien, M. Jean-Marie Nadeau et Mme Monique Lefebvre. Nous offrons nos sincères condoléances à toutes les familles et aux ami(e)s.

Toutes nos condoléances à M. Gabriel Mitchell (membre de notre conseil d'administration) et à sa famille pour la perte de son épouse, Gabriel l'appelait amoureusement sa Violette africaine (Cyrilla).



Informations

-AQDR Mékinac: Le paiement de la carte de membre par carte de crédit est disponible sur le site Web de l'AQDR : www.aqdr.org. Sur le site, on clique sur l'onglet Renouveler en ligne en haut et les instructions apparaissent.

-Bons d'achats: Considérant que nous n'avons pas pu organiser d'activité de Dîner-Conférence depuis le mois de mars pour respecter les consignes du Gouvernement pour la sécurité de tout le monde en période de pandémie. Nous avons pensé de compenser en offrant à nos membres un bon d'achat, pour apporter du réconfort, pour souligner notre pensée et présence auprès des aînés.



Commanditaires



Commanditaires



**Les Aides Familiales
de Mékinac**

301, rue St-Jacques, bureau 201
Sainte-Thècle
(Québec) G0X 3G0

Téléphone : 418 289-2265
Télécopieur : 418 289-2263
info@aidesfamilialesmekinac.org

www.aidesfamilialesmekinac.org



**Lina Charette et Myriam Trudel
Pharmaciennes**

Lundi au vendredi
9 h à 21 h
Samedi
9 h à 16 h
Dimanche
10 h à 12 h 30

Livraison gratuite

Membre officiel à



www.globe-trotter.com

Lina Charette et Myriam Trudel,
pharmaciennes inc.
260, rue du Moulin
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0
Téléphone : 418 365-7543
Télécopieur : 418 365-6605

**Salon Funéraire
St-Amand et Fils Ltée**

**Chantal St-Amand
Julie St-Amand**

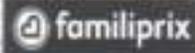
281, rue Dupont
Sainte-Thècle (Québec)
G0X 3G0

stamandefils@globetrotter.net
Téléphone : 418 289-2411
Télécopieur : 418 289-3963

Saint-Tite
Shawinigan
meublesjacob.com



meubles
Jacob
Si beau, si près !



familiprix
Au service de votre santé

**Sylvain Francoeur
Marie-Eve Larivée**
PHARMACIENS

Téléphone 418 365-5148
Télécopieur 418 365-5149

491, rue Notre-Dame St-Tite (Qc) G0X 3H0

**MÉLANIE POIRIER BRONSARD
ORTHOThÉRAPEUTE**

- MASSOTHÉRAPIE
- KINÉSITHÉRAPIE
- ORTHOTHÉRAPIE
- RÉFLEXOLOGIE

MAISON (418) 289-3320
SAINTE-THÈCLE
Sur rendez-vous seulement




**Christine Béland
pharmacienne**

Familiprix

131, rue Lacordaire
Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0
Téléphone : (418) 289-3069
Télécopieur : (418) 289-3632
christine.beland@familiprix.com



Leacoursière & Fils inc.
THANATOLOGUES

341, du Moulin St-Tite (Québec) G0X 3H0
Téléphone : 365-6322 Télécopieur : 365-6000

Comment éviter les blessures avec l'âge?

Dans un peu moins de 10 ans, les baby-boomers auront plus de 65 ans et représenteront un quart de la population. Cela signifie plus de têtes grisonnantes, mais aussi une toute nouvelle génération qui avait l'habitude d'être active et qui sera désormais plus sujette à subir des blessures liées au vieillissement.

On semble croire que la santé repose sur quatre facteurs principaux : l'âge, la forme physique, la santé nutritionnelle et la génétique. Nous ne pouvons rien contre l'âge ni la génétique, et nous avons déjà abordé le sujet de la nutrition dans un billet précédent. Penchons-nous donc aujourd'hui sur la façon de rester en forme au fil des ans, sans nous blesser.

Moins de douleur : Lorsque vous étiez plus jeunes et que vous vous sentiez invincible, la douleur faisait partie du jeu. Mais au fil des ans, après 50, 60, 70 ans, la douleur peut être le signal d'alarme que vous ne pouvez ignorer. Au moindre doute, arrêtez toute activité et demandez conseil à un professionnel de la santé.

Restez néanmoins actif : Cela peut sembler contredire le point qui précède. Vous ne devez certes jamais ignorer la douleur, mais elle ne doit pas vous empêcher de rester actif. Sans pour autant exagérer, sortez du lit et décollez du canapé pour marcher, faire du vélo, nager, jouer au golf ou danser... au moins deux heures par semaine.

Restez fort : Avec l'âge, la masse musculaire diminue inévitablement. Cela ne signifie pas que vous devez vous laisser abattre. Développer et renforcer les muscles maigres vous maintiendra en santé, vous serez moins enclin à vous blesser, vous brûlerez des calories et vous renforcerez vos os. Si vous êtes un inconditionnel de la salle de sport, très bien, mais ce n'est plus une obligation : de simples exercices de résistance faits à la maison peuvent aussi bien faire l'affaire. N'oubliez pas de toujours consulter un entraîneur certifié ou un professionnel de la santé avant d'entreprendre un exercice hors de votre zone de confort.

Soyez futé : Quelles que soient vos activités, vous devez toujours porter le bon équipement, porter un casque lorsque cela semble judicieux, vous échauffer avant de vous entraîner, vous détendre et vous étirer en fin d'entraînement et boire beaucoup d'eau!

Le saviez-vous? Prévenir les chutes!



Perte de masse musculaire, vision défaillante, perte d'équilibre, médicaments et chutes sont autant de facteurs qui accroissent les risques de blessures chez les personnes de plus de 65 ans. Soyez vigilant, restez en forme et comprenez les effets secondaires des médicaments que vous prenez.

Source : Site de l'acheteur (www.lavoixdelacheteur.com/point-sante-comment-eviter-les-blessures-avec-lage).



COMMUNIQUÉ AUX MEMBRES

COVID-19 : MESSAGE IMPORTANT DU COMITÉ SANTÉ DE L'AQDR

Montréal 20 novembre 2020-Le Comité santé de l'Association québécoise de la défense des droits des retraités et préretraités (AQDR) invite tous les membres de l'AQDR à lire les informations suivantes afin de limiter la propagation de la Covid-19.

- Appliquez les consignes et directives émises par la santé publique du Québec.
- Acceptez qu'en temps de crise sanitaire, le droit collectif prime sur le droit individuel (entre autres pour le port du masque, le lavage des mains, la distanciation sociale et la limite des regroupements).
- Validez les informations véhiculées et méfiez-vous des fausses nouvelles.
- Les aidants naturels sont invités à faire respecter les règles de prévention auprès des gens qui côtoient leur aidé.

Citation

Malgré les contraintes que tous nous vivons durant cette crise sanitaire, le comité de santé de l'AQDR vous remercie de mettre en pratique les informations mentionnées plus haut car tous, nous avons le devoir de contribuer au maintien d'un environnement sain et sécuritaire dans nos milieux respectifs.

- Pierre Lynch, président de l'AQDR

-30-

Pour informations : Michelle Dunn, Responsable communications, AQDR Nationale
514-935-1551 poste 228



Fraudes en lien avec l'ARC

Reconnaissiez-les, rejetez-les et signalez-les!

Si vous recevez un appel ou un courriel douteux d'une personne qui déclare travailler à l'Agence du revenu du Canada (ARC), méfiez-vous! Les Canadiens perdent des millions de dollars chaque année en millions de dollars chaque année en raison de fraudes en lien avec l'ARC.

Quelles sont les fraudes courantes en lien avec l'ARC?

Ces fraudes peuvent être commises sous diverses formes : téléphone, courriel ou message texte. Dans tous les cas, le fraudeur (qui appelle ou qui envoie un message) se fait passer pour un agent de l'Agence du revenu du Canada dans le but de recueillir des renseignements personnels ou d'intimider une victime afin que celle-ci effectue un paiement.

Fraude téléphonique

Les fraudeurs qui se font passer pour des agents de l'ARC prétendront notamment :

- que vous devez de l'argent à l'ARC et que vous serez arrêté si vous ne payez pas l'argent immédiatement;
- que l'ARC a intenté une poursuite contre vous;
- qu'un mandat d'arrestation à votre endroit a été lancé;
- que vous serez expulsé du pays si vous ne payez pas l'argent demandé; ou
- d'autres menaces semblables pour vous inciter à transmettre des renseignements fiscaux personnels et/ou à verser de l'argent.

Fraude par courriel ou par message texte

Vous recevez un courriel ou un message texte de quelqu'un qui se fait passer pour un employé de l'ARC indiquant :

- que vos calculs d'impôt ont été effectués et que vous recevrez un remboursement en cliquant sur un lien fourni et en inscrivant les renseignements demandés;
- que vous ou votre entreprise êtes accusés d'avoir participé à des stratagèmes de fraudes fiscales;
- que plusieurs irrégularités ont été décelées dans votre déclaration de revenus, qui devra être examinée;
- que vous avez reçu des fonds par virement électronique et qu'il semble s'agir d'un remboursement d'impôt; ou
- qu'une « enquête » est en cours sur votre réclamation auprès de l'ARC.

Exemple d'un message texte frauduleux

(Agence du revenu du Canada et Centre des remboursements des douanes) Réclamation de l'Agence du revenu du Canada 43325643222 : No de référence de l'enquête

Agence du revenu du Canada – Valider votre identité mobile-canada.

Rejetez-les!

Comment me protéger ou protéger mes proches?

- Raccrochez immédiatement si l'appel vous semble suspect ou non professionnel : **JAMAIS** le personnel de l'ARC ne vous menacerait, emploierait un langage offensant ou demanderait aux policiers de se présenter à votre domicile.
- Le personnel de l'ARC ne demanderait **JAMAIS** qu'un paiement soit fait par virement électronique Interac ou au moyen de devises en ligne comme des bitcoins, de cartes de crédit prépayées ou de cartes-cadeaux (iTunes, Home Dépôt, etc.) Les modes de paiements acceptés par l'ARC sont les suivants : opérations bancaires en ligne, carte de débit, carte de crédit, PayPal par l'intermédiaire d'un tiers fournisseur de service et prélèvement automatique.

Suite page 19

- Il ne faut cliquer sur aucun lien inclus dans un courriel qui semble provenir de l'ARC : l'ARC ne vous demanderait *JAMAIS* de cliquer sur un lien pour obtenir un remboursement ou pour recueillir vos renseignements personnels ou financiers. Le seul cas où l'ARC enverra un courriel contenant des liens est lorsqu'un contribuable appelle l'ARC pour obtenir un formulaire ou un lien liée à de l'information précise. Un agent de l'ARC enverra alors l'information à l'adresse électronique du contribuable pendant l'appel téléphonique. Il s'agit là de la SEULE exception à la règle susmentionnée!

- L'ARC n'envoie *JAMAIS* de message texte. Tout message texte provenant de la soi-disant ARC est un message texte frauduleux.

- Les jeunes sont souvent le plus à risque d'être victimes de ce type de fraude, surtout lorsqu'ils produisent leur déclaration de revenus pour la première fois. Assurez-vous que les jeunes membres de votre famille et amis soient au courant de l'information que pourrait demander l'ARC pendant la période de déclaration de revenus et de l'information qu'elle ne demanderait jamais.

SIGNALEZ-LES!

Comment dois-je réagir?

- Si vous avez des doutes au sujet d'un appel de l'ARC confirmez votre situation fiscale auprès de l'ARC par l'entremise des portails sécurisés de l'ARC tel que Mon dossier ou en composant le 1-800-959-7383.

- Signalez l'incident au Centre antifraude du Canada par téléphone au numéro sans frais 1-888-495-8501 ou en ligne, en visitant le site www.antifraudcentre.ca et ce, que vous ayez versé de l'argent ou non.

- Signalez la fraude à votre service de police local si vous avez versé de l'argent (y compris l'achat de cartes de crédit prépayées, de cartes-cadeaux et de devises en ligne comme des bitcoins).

- Si vous avez envoyé de l'argent ou communiqué des renseignements financiers, signalez-le à l'institution financière avec laquelle vous avez fait affaire, p. ex. votre banque, Western Union ou Money Gram

- Si votre numéro d'assurance sociale a été volé, veuillez communiquer avec Service Canada, au 1-800-808-6352.

Pour obtenir de l'information additionnelles :

- Centre antifraude du Canada <http://www.centrefraude.ca/>

- Pensez Cybersécurité <https://www.pensezcybersecurite.gc.ca>

- Bureau de la concurrence (Le petit livre noir de la fraude) www.bureaudelaconcurrence.gc.ca

- Agence du revenu du Canada <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu.html>

Nous vous suggérons fortement de SIGNALER L'INCIDENT pour les raisons suivantes :

- Si vous avez envoyé ou transféré de l'argent ou des biens au nom du fraudeur, vous devez en informer le service de police et les institutions financières afin de leur permettre de mener une enquête appropriée, de recouvrer les fonds ou les biens volés (si possible) et de prendre des mesures afin de prévenir toute autre activité criminelle.

- Le signalement des arnaques aide les autorités à mettre en garde d'autres personnes contre les escroqueries les plus récentes, à surveiller les tendances et à enrayer les fraudes dans la mesure du possible.

Source: Bulletin Gendarmerie Royale du Canada



Punch d'amour

Prenez-vous tel que vous êtes.

Enlevez la pelure d'égoïsme.

Arrachez les pensées blessantes.

Enlevez tout ressentiment et tracas.

À cela, ajoutez : la conviction profonde que vous êtes quelqu'un et que la vie vaut la peine d'être vécue.

Mélangez bien, avec Sérénité et Amour.

Assaisonnez d'humour et d'optimisme, sucrez avec tolérance.

Puis, ajoutez une ferme résolution : celle de faire de votre mieux, à chaque heure du jour, quoi qu'il arrive.

Laissez mousser 365 jours.

Garnissez de sourires et de mots aimables

Servez avec douceur et courage

Vous verrez l'effet!

Bonheur Paix et Joie!



**Un souhait de nous tous
pour célébrer les Fêtes,
Meilleurs vœux!**

**Tous les membres du conseil d'administration et
la secrétaire de l'organisme: Denise Naud Gravel.**

Vous souhaitent bonheur et santé

pour l'année 2021!