

**Le Conseil d'Administration 2018-2019 :**

À l'avant ; Réjean Thibeault, président et Lucienne Vallée.  
Derrière; Victorien Desgagné, trésorier, Jacqueline Lemieux,  
secrétaire, Sylvie Potvin, agent de liaison, Julie Leclerc, vice-  
présidente et Christian Potvin.



**Mot du président**

Salutations à tous les membres de l'AQDR  
Section Saint-Félicien.



Comme il avait été annoncé le printemps dernier par l'ancienne direction, le nouveau conseil d'administration ainsi que des bénévoles sont en préparation des cafés-rencontres (thème : intimidation) à partir du mois de janvier dans des maisons de retraite privées du secteur. Comme nous le savons tous, l'intimidation il y en a dans les écoles, les milieux de travail ainsi que dans les maisons de retraite. Le but de l'exercice n'est surtout pas de critiquer les gens, mais de faire prendre conscience des gestes et des conséquences que cela peut provoquer.

Lors de l'assemblée des présidents qui avait lieu en octobre à Drummondville, nous avons eu le privilège d'assister à la présentation d'un nouvel ouvrage produit par l'AQDR nationale «**AÎNÉS, DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS**». Ce cahier, qui se présente aussi en quatre fascicules distincts, traite de :

**Vos droits dans votre milieu de vie** (appartement, résidence pour aînés, ressource intermédiaire, CHSLD, le maintien à domicile, les ressources).

**Votre droit de vieillir avec dignité** (maltraitance, attention à votre argent, les ressources)

**Vos protections juridiques** (la procuration, le mandat de protection, les régimes de protection, le testament, les préarrangements funéraires, l'accès à vos petits-enfants, les ressources)

**Vos droits en santé et services sociaux** (choisir un professionnel de la santé, la confidentialité du dossier médical, le consentement aux soins, la gratuité des soins, les soins de fin vie, comment porter plainte, les ressources)

**Pour un exemplaire : 418 679-0558**

**En mon nom et celui de Christian, Jacqueline, Julie, Lucienne, Marie, Sylvie et Victorien :**

**Une année aux couleurs de la santé et du bonheur !**

**Bonne Année 2019!**

*Réjean Thibeault, président*





**CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2018-19**  
**SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2018**



DATE	ACTIVITÉ	LIEU	COÛT	PRÉCISIONS
<b>Jeudi, 20 septembre à 8h30</b>	<b>Déjeuner-conférence</b> Mmes Catherine Harvey, denturologue et Cynthia Allard alias Mme Lunette <b>présentent leurs services</b>	<b>Hôtel du Jardin</b> Salle Maria-Chapdelaine 1400, Boul. du Jardin, Saint-Félicien	12 \$ membre 15 \$ non membres Taxes et pourboire inclus	 
<b>Jeudi, 18 octobre à 8h30</b>	 <b>Déjeuner-conférence</b> Mme Guylaine Thériault, société d'Alzheimer SLSJ <b>Mieux connaître l'Alzheimer</b>	<b>Restaurant Chez Marcel</b> 1119, rue des Écoles Normandin	12 \$ membre 15 \$ non membres Taxes et pourboire inclus	
<b>Jeudi, 15 novembre à 8h30</b>	<b>Déjeuner-conférence</b> M. Luc Montminy, guide touristique <b>En voyage avec L'Agence par Groupe Voyages Québec</b>	<b>Hôtel du Jardin</b> Salle Maria-Chapdelaine	12 \$ membre 15 \$ non membres Taxes et pourboire inclus	
<b>Jeudi, 20 décembre à 8h30</b>	 <b>Déjeuner des fêtes</b> Mme Danielle Lapierre <b>Les bienfaits des huiles essentielles</b>	<b>Hôtel du Jardin</b> Salle Maria-Chapdelaine	12 \$ membre 15 \$ non membres Taxes et pourboire inclus	 <b>TIRAGE</b> de prix parmi les convives
<b>Mi-décembre</b>	<b>Arrivée du journal</b>	Par la poste ou courriel	<b>Gratuit</b>	Pour les membres

**JANVIER À MAI 2019**

DATE	ACTIVITÉ	LIEU	COÛT	PRÉCISIONS
<b>Jeudi, 17 janvier à 8h30</b>	<b>Déjeuner-conférence</b> Mme Lise Bradette, Ferme 3 J <b>L'histoire d'une réussite familiale</b>	<b>Hôtel du Jardin</b> Salle Maria-Chapdelaine 1400, Boul. du Jardin, Saint-Félicien	12 \$ membre 15 \$ non membres Taxes et pourboire inclus	
<b>Jeudi, 21 février à 8h30</b>	<b>Déjeuner-conférence</b>  AQDR Chicoutimi <b>Les droits des grands-parents</b>	<b>Hôtel du Jardin</b> Salle Maria-Chapdelaine	12 \$ membre 15 \$ non membres Taxes et pourboire inclus	
<b>Jeudi, 21 mars à 8h30</b>	<b>Déjeuner-conférence</b> Mme Annette Charbonneau, Sûreté du Québec <b>Prévention de la fraude</b>	<b>Hôtel du Jardin</b> Salle Maria-Chapdelaine	12 \$ membre 15 \$ non membres Taxes et pourboire inclus	
<b>Jeudi, 18 avril à 8h30</b>	<b>Déjeuner-conférence</b> M. Daniel Gosselin, SIP DDR <b>La bienveillance dans la diversité</b>	<b>Hôtel du Jardin</b> Salle Maria-Chapdelaine	12 \$ membre 15 \$ non membres Taxes et pourboire inclus	
<b>Fin avril</b>	<b>Arrivée du journal</b>	Par la poste ou courriel	<b>Gratuit</b>	Pour les membres
<b>Jeudi, 16 mai à 8h30</b>	<b>Assemblée Générale Annuelle de l'AQDR</b> Dernier rendez-vous avant l'été!	<b>Hôtel du Jardin</b> Salle Maria-Chapdelaine	12 \$ membre 15 \$ non membres Taxes et pourboire inclus	 <b>TIRAGE</b> de prix parmi les convives

**RAPPEL** : Pensez à renouveler votre carte de membre **avant** son échéance.

**NOUVEAU** : Les **50 ET MOINS** peuvent être membre de l'AQDR (avons droit à 25 % des membres)

**Informez en vos ami(e)s !** (voir partenaires offrant des rabais à nos membres page 8)

# Nos déjeuners-conférences !

Jeudi 19 avril :

Conférence télédiffusée via MA tv et tvldm9



## Vivre en résidence une décision importante qui se prépare !

Conférence par Josey Lacognata (partie 1, suite édition d'avril 2019)  
Centre d'aide et d'accompagnement aux plaines (CAAP)

Décider d'aller vivre en **résidence privée pour personnes âgées** est une décision importante et très souvent émotive. Il est toujours préférable de **réfléchir à nos besoins** avant de signer une entente. Que souhaite-t-on comme **environnement**, de quoi a-t-on besoin comme **service** ? A-t-on besoin d'espace particulier pour remiser certains effets ? Bref il faut prendre le temps d'avoir en tête ces éléments. Il faut aussi déterminer le **budget** que vous souhaitez consacrer à votre logis et à vos services à l'intérieur de la résidence. Une fois ces réflexions bien campées il vous sera plus facile de visiter des résidences et de comparer leur offre de service en fonction de vos besoins et de votre budget.

### Prenez le temps de poser vos questions et de négocier avant de signer

Une fois que vous avez choisi votre résidence vous aurez un **contrat** à signer (un bail et ses annexes). Rappelez-vous qu'un **bail** à la base c'est un **contrat**. Assurez-vous de bien comprendre votre contrat avant de le signer. Retenez que les résidences privées pour personnes âgées doivent fournir de manière précise à l'aide d'une **annexe au bail** le prix pour chacun des services. En effet vous devriez voir sur votre contrat par exemple, combien coûte le service de repas, d'entretien ménager, ect... N'hésitez pas à poser des questions. Prenez votre temps et obtenez les informations que vous jugez importantes. Comme vous l'avez certainement fait auparavant dans votre vie avec d'autres contrats, tentez de négocier des aspects qui sont importants pour vous. Si vous demandez des réparations, inscrivez-le dans le bail accompagné d'une date de réalisation. Rappelez-vous que plus les éléments de votre bail sont clairs, nets et précis, mieux c'est !



### Une fois que c'est signé

[www.plaintesante.ca](http://www.plaintesante.ca)

Vous êtes maintenant locataire. En vertu de votre bail vous avez des droits et aussi des obligations comme celles de **payer** ce qui est prévu à votre contrat. Parallèlement le propriétaire a lui aussi des droits et des obligations. Il doit maintenir les services et les engagements aux coûts indiqués dans votre bail, et ce, pendant la durée de votre bail. Il doit également vous fournir le logement en bon état.

Services gratuits et confidentiels :

1-877-767-2227

Josey Lacognata, directeur CAAP

## Les baux en résidences privées

Les résidences privées pour aînés sont une alternative de logement considérée par plusieurs personnes. Par contre, peu de ces locataires connaissent réellement leurs droits et leurs obligations face à ces résidences.

En matière de logement, les articles de loi régissant le bail d'habitation s'appliquent également aux personnes qui habitent dans une résidence de personnes âgées. Ainsi, certaines règles doivent être respectées



Boutique  **Normand Tanguay**  
Mode pour hommes et jeunes hommes tailles fortes  
**Éric Tanguay**  
propriétaire

Promenades du Boulevard  
1377, boul. Wallberg  
Dolbeau-Mistassini QC G8L 1H3  
Tél.: 418-979-1679

993, boul. Hamel  
Saint-Félicien QC G8K 1X8  
Tél. et Téléc. : 418-679-4649

notamment en matière d'augmentation de loyer et de résiliation de bail.

Le bail signé avec une résidence privée pour aînés comporte des particularités dont l'existence de l'**annexe 6**. Cette annexe est un document qui fait partie du bail de logement et qui prévoit les services dont le locataire bénéficie ainsi que le coût qui leur est associé. Puisque ce document fait partie intégrante du bail, les locataires (la résidence privée pour aînés) doivent respecter, notamment, les délais légaux afin de pouvoir augmenter les tarifs des services qui y sont prévus.

Pour en apprendre plus à ce sujet ou pour toutes autres informations de nature juridique, vous pouvez nous téléphoner au 418-412-7722 ou sans frais au 1-844-412-7722. C'est avec grand plaisir que nous vous répondrons.



Me Jessie Tremblay,  
Agente à l'information juridique

[www.justicedeproximite.qc.ca](http://www.justicedeproximite.qc.ca)  
**1-844-412-7722**

### Jeudi, 17 mai 2018, Assemblée Générale Annuelle :

Nous en profitons pour remercier **Mmes Lucette Aubé, Francine Bouchard, et Guy Claveau,** pour leur dévouement durant la durée de leurs mandats respectifs.

**Du succès dans vos projets futurs!**

Vous étiez nombreux pour l'occasion afin d'adopter la mission d'examen présentée par **M. Denis Tremblay, de la firme Mallette, comptables agréés** ainsi que le rapport d'activités 2017-18 et le plan d'action 2018-19, présentés par le président.



Une autre belle année en vue! Le tout fut suivi du tirage des prix qui ont fait plusieurs heureux gagnants.

**Bravo et merci aux bénévoles pour votre dévouement!**



Ci-dessus, M. Guy Claveau, à sa dernière assemblée à titre de président lors de l'ovation debout reçue en remerciement pour ses 13 années de dévouement au sein du conseil d'administration (secrétaire, trésorier et finalement président).



**Philippe Simard et fils Ltée**  
**418-276-1600**

### Jeudi, 20 septembre 2018:

**Consultation gratuite** Conférence par Catherine Harvey, denturologiste

Après avoir présenté son parcours professionnel, Mme Harvey a expliqué les problématiques les plus souvent rapportées par les patients ayant besoin d'une prothèse dentaire partielle ou complète.

\*Prothèse trop grande

\*Instabilité de la prothèse du bas

\*Douleurs et blessures à la gencive

\*Sécheresse buccale



Mme Catherine Harvey, denturologiste depuis plusieurs années a sa place d'affaires au 1179, boul. Saint-Félicien, #202 à St-Félicien.

Membre de l'Ordre des denturologistes du Québec depuis plusieurs années.

### IMPORTANT :

Les prothèses dentaires doivent être bien ajustées pour offrir un confort maximal et une mastication adéquate.



### Le saviez-vous?

Des prothèses mal adaptées vont user l'os sous-jacent prématurément et amener d'autres problèmes à corriger.

Pour un ajustement selon les règles de l'art, des empreintes doivent être prises par la denturologiste. Mme Harvey fabrique les prothèses complètes, partielles et sur implants, effectue le remoulage de prothèses inconfortables ou trop grandes et fait les réparations de tous genres la journée même. De plus, elle offre un service d'urgence les soirs, les fins de semaine et pendant les jours fériés. Mme Harvey recommande également de changer les prothèses dentaires aux 5 ans, et ce, selon le type de prothèse, la qualité des dents, la fabrication et vos habitudes alimentaires.



### Madame Lunette

Conférence par Cynthia Allard, opticienne d'ordonnances alias Madame Lunette



C'est simple comme dire bonjour! Lors d'une rencontre avec Mme Lunette, il suffit d'apporter votre prescription de l'optométriste. Mme Allard



Mme Cynthia Allard est membre de l'Ordre des opticiens d'ordonnances du Québec.

Elle offre un service mobile dans la région dans le but de rendre l'achat de lunettes accessible à tous et à des prix abordables.

sera en mesure de vous offrir un grand choix de montures, différents types de lentilles tels que verres pour vision de loin ou de près, verres progressifs de tous genres et différents types de traitements, tels que anti-reflet, polarisé, teinté et même des lunettes de sécurité selon les normes industrielles pour les travailleurs.

Madame Lunette est soucieuse d'offrir un service convivial, personnalisé et de bien diriger votre choix de monture et

de verres tout en rencontrant vos attentes et vos besoins visuels. Le tout, dans le respect de votre budget personnel.

Madame Lunette est à nos locaux (sous sol de la Caisse populaire à St-Félicien) pour vous rencontrer, sur réservation seulement.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Encourager Madame Lunette c'est aussi encourager l'AQDR!

Pour chaque lunette vendue, elle remet 10 \$ à l'AQDR! 😊

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



## Mieux connaître l'Alzheimer

Conférence par Guylaine Thériault, directrice au développement et formatrice

La maladie d'Alzheimer est l'une des formes de **démence** la plus répandue. Elle fait peur, elle suscite beaucoup d'inquiétude, elle dérouté la plupart du temps et elle demande une attention particulière.



Lorsqu'on reçoit le diagnostic de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, la réaction des gens est souvent la même; **c'est un choc**. Deux choses se produisent alors en général chez les gens, soit celle de retourner à la maison et de faire de son mieux *seul*... ou encore de prendre immédiatement le taureau par les cornes et d'**aller chercher de l'information** auprès de la **Société Alzheimer du Saguenay-Lac-Saint-Jean**. C'est cette option qui est la plus saine et la plus recommandée. Beaucoup de services existent et ils sont là pour aider les gens selon leur besoin. Le proche aidant doit garder la forme et préserver sa santé s'il veut accompagner une personne en perte de son autonomie et pour cela il faut avoir le courage de demander l'aide et d'accepter l'aide proposée par les gens qui gravitent autour de nous! **Si vous avez une inquiétude, adressez-vous à votre médecin, à votre CLSC et à la Société Alzheimer**... Vous serez informé, c'est le premier pas le plus difficile à faire en général, mais une fois celui-ci franchi, vous serez accompagné à votre rythme et selon vos besoins!

Pour toutes informations **1-877-668-0161**, une personne vous répondra!

Guylaine Thériault



## Jeudi, 15 novembre 2018 :

### En voyage avec L'Agence par Groupe Voyages Québec

Conférence par Luc Montminy, guide touristique

L'Agence par Groupe Voyages Québec de Saint-Félicien est fière d'avoir pris part au déjeuner du 15 novembre dernier. À cette occasion L'Agence a proposé une gamme très variée de projet voyage tel : croisière fluviale au Portugal, croisière sur la Mer Baltique, circuit en Irlande, Écosse, Angleterre et l'Asie avec le voyage en Chine. Nous avons également présenté certains de nos voyages en Amérique dont les Vignobles et Microbrasseries du Québec. Avons aussi souligné la dernière chance de voir Céline Dion à Las Vegas.

M. Luc Montminy, guide pour Groupe Voyages Québec a insisté sur le fait que de partir accompagné par un bon guide de voyage peut faire la différence sur la réussite de vos vacances. Ce qu'il faut surtout retenir, c'est que peu importe votre destination, l'Agence peut vous aider à concrétiser vos rêves selon vos besoins. Nous sommes là pour vous faire penser à l'importance d'avoir de bonnes assurances voyages et d'avoir les bons documents pour visiter chaque pays.

Faire affaire avec un conseiller en voyage ne coûte pas plus cher et vous donne la chance de profiter de ses précieux conseils. Il nous fera plaisir de vous voir dans l'une de nos 3 succursales: Saint-Félicien, Dolbeau ou Roberval.



**418-679-8242 / 1-800-679-8242**

Cathy Côté, conseillère en voyages, co-propriétaire et directrice générale



## Info-Agent de liaison

Sylvie Potvin vous informe

# Prévenir et contrer l'intimidation... même chez les personnes âgées

Extraits tirés du guide «Prévenir et contrer l'intimidation... même chez les personnes âgées»

Produit par l'AQDR nationale, disponible sur [www.aqdr.org](http://www.aqdr.org) ou au bureau de l'AQDR

L'intimidation est constituée d'une vaste gamme de comportements – comme les insultes, les commentaires désobligeants ou l'exclusion sociale.

L'intimidation envers les personnes âgées s'inscrit toujours dans un contexte d'interactions sociales qu'il soit personnel, familial, social, politique ou culturel. Bien que l'intimidation se produise fréquemment entre deux personnes, elle peut également être commise par un groupe d'individus envers une personne victime, et impliquer aussi un ou plusieurs témoins. Il est aussi possible qu'il n'y ait aucun témoin de l'intimidation.

### Exemples :

L'intimidation peut être répartie en quatre types :

- L'intimidation verbale et écrite ;
- L'intimidation physique ;
- L'intimidation sociale ;
- L'intimidation matérielle.

#### Intimidation verbale et écrite

- Réprimander une personne en criant ou en jurant ;
- Infantiliser une personne âgée ;
- Rédiger des lettres d'insultes et de menaces et les acheminer sous le couvert de l'anonymat.

#### Intimidation physique

- User de violence physique ou menacer de le faire ;
- Faire des gestes obscènes pour gêner ou humilier l'autre.

#### Intimidation matérielle

- Briser, vandaliser, détruire les objets ou les biens de quelqu'un d'autre ou menacer de le faire ;

#### Intimidation sociale

- Répandre des rumeurs malveillantes, du commérage, des mensonges ou des insinuations ;
- Regarder l'autre de manière méprisante ou menaçante ;
- Exclure, isoler et éviter une personne lors d'activités sociales, de loisirs ou dans un endroit public ;

Si vous êtes victime d'intimidation, voici des conseils qui pourraient vous être utiles :

- Dès le début, dites fermement et avec respect à la personne que son comportement n'est pas acceptable, expliquez-lui ce qui vous dérange et demandez-lui d'arrêter ;
- Évitez de rendre la pareille ou d'envenimer la situation, car vous pourriez être perçu comme la personne qui intimide ;
- Ne gardez pas le silence : parlez de votre situation à un membre de votre famille, un ami, un voisin, un intervenant ou toute autre personne en qui vous avez confiance. Vous n'avez pas à avoir honte de la situation ;

## Fraudes et abus financiers chez les aînés : 5 signes qui ne mentent pas.

L'exploitation financière des aînés est très sournoise. L'Autorité des marchés financiers (AMF) rappelle que personne n'en est à l'abri. Il ne faut jamais faire des placements avec un individu qui n'est pas inscrit à l'AMF. Même les employés des firmes reconnues n'ont pas l'autorisation de vendre des placements s'ils ne sont pas inscrits.

### Méfiez-vous :

- Des placements offrant des taux mirobolants comme «20 % minimum garanti».
- Si on vous met de la pression pour investir rapidement
- On insiste pour faire des affaires dans le secret
- On refuse de vous remettre des documents écrits
- Ne payez **jamais** un placement en argent. La loi exige que cela se fasse uniquement par chèque et libellé au nom d'une institution inscrite.

(Source : Journal de Montréal, 17 juin 2015)

**Témoin d'abus ou de fraude? Dénoncez toute situation suspecte**

Contactez l'AMF sans tarder: **1 877 525-0337** - Visitez la page web: [lautorite.qc.ca/fr/prevenez-la-fraude.html](http://lautorite.qc.ca/fr/prevenez-la-fraude.html)

# DÉJEUNER DES FÊTES

Jeudi 20 décembre 2018

Hôtel du Jardin, dès 8h30

Les bienfaits des huiles essentielles  
par Danielle Lapierre

**-TIRAGE de prix parmi les convives-**

**1000 \$ en prix**

Réservation **obligatoire** 12\$ membre/15\$ non membre

**418-679-0558 au plus tard le 18 décembre**



Pour voir ou revoir nos conférenciers :

[matv.ca/saguenay-lac-saint-jean/grille-horaire/](http://matv.ca/saguenay-lac-saint-jean/grille-horaire/)

[www.tvldm9.tv](http://www.tvldm9.tv) - OU -

[www.teleduhautdulac.com/2-uncategorised/115-conferences-aqdr-st-felicien-h2018](http://www.teleduhautdulac.com/2-uncategorised/115-conferences-aqdr-st-felicien-h2018)



Déjeuner des fêtes commandité par :

Boutique Normand Tanguay et  
La Capitale, assurances

Autres rabais aux  
membres AQDR

## La Capitale

Soumission :  
(habitation, auto):  
1-800-322-9226

Iris  
Groupe Forget  
Sécuriglobe  
Bétonel

Carte AQDR  
maintenant offerte **aux**  
**50 ans et moins!**

**Présentez notre carte AQDR à ces endroits et économisez!**

**SAINT-FÉLICIEN :** Boutique Guy Gilbert  
Boutique Normand Tanguay (aussi Dolbeau-Mistassini)  
Catherine Harvey, denturologiste  
José Perron, joaillier  
La Maison du bleuët  
Les Pétroles Belzile (aussi Dolbeau et Mistassini)  
Madame Lunette  
Mme Suzanne Lavoie, Centre Santé Chiropratique  
Restaurant Ô mets chinois  
Laboratoire Chaussures Côté  
Restaurant Coq Rôti (aussi, Dolbeau et Mistassini)  
Bilodeau Canada  
Clinique dentaire Isabelle Fortin

**ROBERVAL :**

**NORMANDIN :**

**SAINT-PRIME :**

Un 20 \$ vite  
remboursé!

Parlez-en à  
vos amis

## Assurés avec La Capitale ?

La Capitale Assurances offre un rabais  
aux membres en règle. Assurez-vous  
que votre carte de membre est en règle,  
car en cas de sinistre, la compagnie  
d'assurance pourrait demander une  
preuve avant de payer une  
réclamation.

**Votre renouvellement est dû bientôt? Ne tardez pas!**

**FAITES PARVENIR VOTRE CHÈQUE DE 20\$ À AQDR :  
1090, RUE DE L'ÉGLISE, BUREAU 204,  
VERDUN, H4G 2N5**

Pour information : 418-679-0558

**N.B. Nos bureaux seront fermés pour la  
période des fêtes (22 décembre au 13 janvier 2019).**

Réalisation: Marie Landreville (aussi infographe et photographe)  
Révision : Julie Leclerc, Jacqueline Lemieux, Réjean Thibeault  
Textes : Catherine Harvey Josey Lacognata  
Marie Landreville Jacqueline Lemieux  
Sylvie Potvin Guylaine Thériault  
Réjean Thibeault Me Jessie Tremblay

Collaboration photo : Francine Bouchard, Jacqueline  
Lemieux  
Téléphone : (418) 679-0558  
Télécopie : (418) 613-0599  
Courriel : aqdrsaint-felicien@hotmail.com  
Impression : Polyvalente des Quatre-Vents

Nos fidèles  
Partenaires :



**Desjardins**  
Caisse du Domaine-du-Roy

Travail, Emploi  
et Solidarité sociale

**Québec**

