Vol 16 - Numéro 3 - Janvier 2018

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@vidéotron.ca

MOT DU PRÉSIDENT

MEMBRE D'UN CONSEIL D'ADMINISTRATION, UN DON DE SOI

Félix Blanchard, président

L'Association de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées section Haut-Richelieu a vu le jour et reçu ses lettres patentes d'incorporation le 7 septembre 1994, grâce à un groupe de bénévoles bien préparées qui ont suivi toutes les étapes incluant l'adhésion au national, l'adoption de leurs statuts et règlements, l'incorporation, etc. À cette époque, la gestion était une tâche moins lourde, mais tout était fait de façon bénévole. Sont alors arrivés les projets : Contrer les effets de la crise du verglas chez les personnes de 50 ans+, Abus aux aînés, SOS Fraude, Les Aînés aidés par les Aînés. On a ajouté à cela le journal l'Héritage et la chronique Aînés dans l'hebdomadaire Le Canada Français. Il y eut ensuite les dînersconférences afin de remplir une partie de notre mission : l'éducation populaire. Finalement, tous ces projets ont provoqué une demande très grande de services. Quand on informe des gens vivant des situations difficiles de leurs droits et qu'on laisse un numéro de téléphone, il est normal que les appels à l'aide affluent. Tous ces moyens pour réaliser notre mission globale ont augmenté la tâche de chacun. Comme le bénévolat n'est pas chose facile quand la lourdeur des tâches se fait sentir, il a été plus difficile de combler les postes vacants au conseil d'administration et de trouver des gens engagés et disponibles. Heureusement, nous avons eu la chance dès 1999 d'avoir le financement pour mettre en place une permanence et ainsi alléger la tâche des membres du conseil. Le conseil d'administration peut maintenant se concentrer sur sa tâche de leader, de guide et de visionnaire. Il sait que sa permanence, composé de deux employées, lui permet une meilleure coordination. En date d'aujourd'hui, nous avons deux places vacantes au sein de notre conseil d'administration, mais toujours cette louable mission de défense des droits collectifs. Qu'en ditesvous? Envie de rejoindre l'équipe?

Comme le dit si bien l'AQDR nationale: "En mettant votre expérience au service de notre organisme, vous pouvez aider d'autres personnes."



Conseil d'administration 2017-2018

PrésidentSecrétaireFélix BlanchardOdette DupuisVice-présidenteTrésorierKarole LamerGermain Lussier

Administratrices (teurs)

Danielle Anctil Louise Tessier
Germaine Boulerice Poste vacant
Lise Gadoury Poste vacant

Joan Gosselin

L' équipe du siège social

Coordonnatrice Adjointe administrative
Gislaine Paquette Myriam Noury

L'équipe du journal

Édition et réalisation graphique

Myriam Noury

Prochaine parution Mars 2018 **Date de tombée** 15 février 2018

Mot de la rédaction

Merci aux bénévoles de prendre de leur temps afin de bonifier notre *Héritage!*

À tous les membres, bonne lecture!

DATE	SUJET ET CONFÉRENCIER (E)
5 février 2018 Restaurant chez Pedro 82, route 104 Saint-Jean-sur-Richelieu	L'abus chez les aînés Nicole Guillet, travailleuse sociale
5 mars 2018 Restaurant chez Pedro 82, route 104 Saint-Jean-sur-Richelieu	Les successions Suzanne Vézina, notaire
9 avril 2018	Vieillir en santé & bouger sans douleur Alexandre Labelle et Jérémie Béland, kinésiologues
7 mai 2018	Infos à venir un sujet vous intéresse? Contactez- nous.

LE BILLET DU CONSEIL EXÉCUTIF

Félix **Blanchard**, (président) en collaboration avec Karol **Lamer** (vice-présidente), Odette **Dupuis** (secrétaire) et Germain **Lussier** (trésorier).

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées a comme mission de base la défense collective des droits des aînés, incluant l'information aux membres et à la population en général. Ce mandat implique la nécessité d'intervenir pour défendre ces droits. Comme il a été mentionné dans le mot du président, du moment qu'on informe les aînés de leur droits et qu'on leur donne un numéro de téléphone, ils s'attendent à de l'aide. Malheureusement, nous n'avons pas les ressources suffisantes pour assurer la défense individuelle de tous, mais nous recueillons les données, accompagnons et orientons la démarche de façon à trouver une solution appropriée. À cette fin, nous avons développé un réseau composé des services municipaux comme par exemple, les policiers, des organismes communautaires, des services de santé et d'autres partenaires pertinents à la situation traitée. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour tout problème pour lequel vous, ou un autre aîné, avez besoin d'aide. Le bureau est ouvert du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h et notre permanence est là pour vous écouter et recueillir les informations qui permettront à nos bénévoles d'effectuer un suivi adéquat à tous les dossiers.

MAIS QUI EST AU BOUT DU FIL?

Créer un lien de confiance ça commence par **savoir qui est au bout du fil**. Le conseil est fier de vous présenter notre coordonatrice en poste depuis 2 ans: **Gislaine Paquette.** Après 30 ans de loyaux services, elle a pris sa retraite du Centre intégré de la santé et des services sociaux (CISSS) Montérégie-Centre le 27 novembre 2015 à titre d'adjointe administrative aux fonctions de chef d'équipe des agentes du département des Services généraux couvrant 4 CLSC du CSSS Haut-Richelieu.

Madame Paquette est entrée en fonction en janvier 2016. Depuis, elle offre un service personnalisé, attentionné et humain. Grâce à son expérience, elle saura vous mettre en

confiance et elle prendra le temps nécessaire afin de vous offrir un service à la hauteur de vos besoins et de vos attentes.

Elle travaille 4 jours par semaine pour un total de 28 heures. Vous pouvez la joindre au 450 357-9545 ou par courriel à aqdrhr@videotron.ca, du lundi au mercredi de 8 h 30 à 16 h et le jeudi de 8 h 30 à 14 h. Il est toutefois conseillé d'appeler avant de vous déplacer pour la rencontrer.



ET SI ON SE DONNAIT RENDEZ-VOUS?

...AU DINER-CONFÉRENCE



À chaque premier lundi du mois (sauf exception), L'AQDR section Haut-Richelieu organise un dîner-conférence au restaurant Chez Pedro dans le secteur Iberville à Saint-Jean-sur-Richelieu. Pour le mois de décembre (le 4), Suzanne Vézina notaire de profession, est venue nous entretenir sur le testament, les directives médicales anticipées, les mandats de protection et leur homologation. Ses sujets ont soulevé beaucoup de questions, auxquelles elle a répondu avec générosité. (Allez en page 7 pour des réponses complémentaires).

...AU 5 À 7 DU DÉPUTÉ DAVE TURCOTTE

Le 18 décembre 2017 avait lieu le traditionnel 5 à 7 de Noël de Dave Turcotte, député provincial de la circonscription de Saint-Jean. Celui-ci nous a présenté son bilan 2014-2017, soit tout le travail accompli dans les différents dossiers dont il est responsable. Il a été actif sur des dossiers portant sur l'éducation, les sports et loisirs, la famille, la solidarité, la santé, la culture, l'économie, l'environnement, le transport, la sécurité, pour ne nommer que ceux là.

Les membres de l'AQDR section Haut-Richelieu présents étaient mesdames Danielle Anctil, Karole Lamer, Gislaine Paquette et monsieur Régis Porlier.



... AU DÎNER DE NOËL FESTIF

C'est le 15 décembre 2017 qu'a eu lieu le dîner de Noël festif de la section, au restaurant Steak & Frites St-Paul de Saint-Jean-sur-Richelieu. Pendant ce dîner, le conseil d'administration a rendu hommage aux élues sortantes de l'ancien conseil. Près d'une quarantaine de personnes se sont déplacés pour l'occasion. Yolande Richer et Louise Nadeau ont entre autre, toutes deux reçu un abonnement à vie en tant que membre de l'AQDR HR afin de les remercier de leur grande implication au sein de l'organisme.



DEPUIS L'AUTOMNE, L'AQDR A ÉTÉ PRÉSENTE À ...

Rencontre bimensuelle des 5 sections sur le territoire de la Montérégie Regroupement AQDR de la Montérégie

Formation *Cultivez le changement* dans le cadre *d'Un lien entre nous* (concertation) Corporation de développement communautaire du Haut-Richelieu-Rouville

5 à 7 de Dave Turcotte, bilan annuel sur son implication

Député provincial de St-Jean, Dave Turcotte

Déjeuner sur l'économie sociale (réseautage)

Corporation de développement communautaire du Haut-Richelieu-Rouville

Formation sur la gouvernance

REPRÉSENTATION ET ACTIVITÉS

Corporation de développement communautaire du Haut-Richelieu-Rouville

DEPUIS L'AUTOMNE, L'AQDR A SIÈGÉE SUR ...

Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu

Rassemblement d'acteurs du milieu qui ont à coeur le bien-être des aînés

Table régionale des organismes communautaires de la Montérégie (TROCM)

Comité des ressources

Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu

Comité Intention du C.A. (établir les priorités de la CDC HRR afin de bien représenter les organismes membres, tel que l'AQDR section HR)

Corporation de développement communautaire du Haut-Richelieu-Rouville

Comité Vie associative

Corporation de développement communautaire du Haut-Richelieu-Rouville



Danielle Anctil, administratrice au conseil d'administration et Gislaine Paquettte, coordonnatrice , 5 à 7 Dave Turcotte



Formation Cultivez le changement, 25 octobre 2017

APPRENDRE SUR UN ORGANISME

Nom de l'organisme

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP) MONTÉRÉGIE

Mission et valeurs

Le CAAP Montérégie est un organisme régional indépendant, mandaté depuis 1993 par le ministre de la Santé et des Services sociaux pour aider les usagers insatisfaits de la qualité des soins et des services du système mis en place. Par égard pour les valeurs qu'affectionne le CAAP, vous serez accompagné et assisté dans une démarche de plainte, demande d'intervention ou de signalement de façon à respecter vos besoins et votre volonté. Des **services** tels que: vous informer, vous soutenir et vous assister et vous écouter sont **offerts gratuitement et de façon confidentielle.**

Coordonnées

Bureau de Saint-Jean-sur-Richelieu: 580, 1re Rue, Bureau 102

Téléphone: 450 347-0670 ou **1 800 263-0670 (sans frais)**

Bureau de Longueuil: 150, Rue Grant

Téléphone: 450 928-3223

Bureau de Saint-Hyacinthe: 675, Ave Sainte-Marie

Téléphone: 450 252-6620

Point de service de Salaberry-de-Valleyfield

Téléphone: 450 928-3223 ou 1 800 263-0670 (sans frais)



LE SAVIEZ-VOUS?

En CHSLD, en ressources intermédiaires (RI) ou en ressources de type familial, vous ou une personne qui agit en votre nom peut déposer une plainte auprès du Commissaire aux plaintes et à la qualité des services de l'établissement où vous demeurez si les services reçus ne répondent pas à vos attentes ou à vos besoins. Une partie du rôle du commissaire est d'aider les gens à formuler leurs plaintes. Sinon, vous pouvez aussi faire appel au CAAP ci-haut mentionné.

Source: 'Educaloi; https://www.educaloi.qc.ca/capsules/lhebergement-des-personnes-agees

TESTAMENT DE FIN DE VIE, DÉCISIONS MÉDICALES ANTICIPÉES ET L'AIDE MÉDICALE À MOURIR

Claudine Monette, notaire

Trois expressions souvent difficiles à distinguer, qui se recoupent tout en n'étant pas traitées de la même façon.

L'expression **testament de fin de vie** est en fait inexacte, car lorsque l'on parle de testament il s'agit du document dans lequel on laisse nos instructions pour distribuer nos biens APRÈS ÊTRE MORT. Il faut plutôt utiliser l'expression « instructions de derniers traitements ». En vertu de l'article 11 du Code civil du Québec, nul ne peut être soumis à des soins sans son consentement. Vous pouvez donc laisser des instructions générales à l'effet que vous ne voulez pas être maintenu en vie artificiellement. Si vous êtes atteint d'une maladie grave dégénérative, vous pouvez être très précis sur les traitements que vous ne voulez pas qu'on vous administre. Ces instructions n'exigent pas de forme particulière. Elles peuvent se retrouver dans une simple note écrite ou être incorporées à un mandat de protection fait devant notaire. La loi concernant les soins de fin de vie (RLRQ, c.S-32.001) vous permet de laisser vos « décisions médicales anticipées » précises à l'aide d'un acte notarié ou d'un formulaire qui est transmis à la Régie de l'assurance maladie du Québec, lesquelles instructions seront inscrites directement dans votre dossier général se rattachant à votre carte d'assurance maladie.

Les **décisions médicales anticipées** ne traitent que de trois cas bien précis où vous n'avez plus la capacité de vous exprimer, ou que cette situation s'avère permanente ou que votre vie est en danger. Vous pouvez donc à l'avance dire si oui ou non vous désirez une réanimation cardiaque, une réanimation respiratoire, de la dialyse, de l'alimentation forcée ou de l'hydratation forcée. Ces choix de traitements que vous aurez faits s'appliqueront si vous n'êtes plus en mesure de vous exprimer et primeront les désirs de vos proches. Vous pouvez vous adresser à votre notaire pour faire ces instructions ou vous pouvez obtenir ces formulaires et toute l'information les concernant, en vous adressant directement à la Régie par téléphone (1-800-561-9749) ou par internet (site Web de la RAMQ). Vous pouvez modifier ces instructions en tout temps en envoyant une nouvelle demande à la Régie (notariée ou sous seing privé).

L' aide médicale à mourir, c'est une tout autre chose. Vous ne pouvez pas laisser d'instructions à l'avance au cas où vous ne seriez plus apte à vous exprimer, que ce soit en raison d'une inaptitude légale prononcée judiciairement, ou suite à un accident cérébro-vasculaire. Vous devez être encore capable de vous exprimer, être atteint d'une maladie incurable pour laquelle le médecin ne peut plus soulager votre douleur. Il faut alors demander à un médecin s'il accepte de vous aider à mourir. Ce dernier doit s'assurer de cette situation médicale et accepter de vous donner la médication nécessaire pour mettre fin à vos jours.

Cette demande d'aide à mourir est très délicate à traiter. Ce ne sont pas tous les centres de soins palliatifs qui acceptent d'offrir ce service et ce ne sont pas tous les médecins qui acceptent de le donner. Les principes de chacun sont en jeu, tant les vôtres que ceux des gens qui auront à l'exécuter. Et vous ne pouvez pas avoir recours à un acte notarié pour les forcer à agir.

Pensez à vos proches et laissez-leur des instructions précises. Si aborder ce sujet vous est difficile, pensez à votre conjoint ou à vos enfants qui devront décider ce qu'ils pensent que vous vouliez avoir ou ne pas voir comme traitement. La décision sera lourde pour eux, encore plus que pour vous, et elle est souvent la source de chicane entre vos proches qui n'ont pas tous nécessairement la même façon d'aborder une décision aussi délicate.

Informations:

172, rue Jacques-Cartier Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec, J3B 6S8 Téléphone: 450 347-6507 Courriel: conseil@cmonettenotaire.com

PROCHES AIDANTS OU "AIDANTS NATURELS", VOS OUTILS

Veiller au bien-être et à la sécurité d'un proche est une grande responsabilité. Il est facile de s'oublier et d'entrer dans une sphère nocive en mettant toute son attention sur l'autre personne. Pourtant une personne saine d'esprit et exempte de souffrance psychologique et physique est plus efficace et offre un meilleur soutien. Il est donc important de s'occuper de prendre soin de soi. Quelques petits trucs et conseils:

Débarrassez-vous de votre culpabilité! Il est normal de ne pas se sentir à la hauteur parfois, de croire que vous n'en faites pas assez ou que les actions posées ne sont pas les bonnes mais il est prioritaire de gérer ses pensées et ses émotions désagréables avant qu'elles ne deviennent malsaines.

Restez vigilant face aux signes d'épuisement et de dépression et réduisez votre Tenez le stress, l'irritabilité, l'émotivité excessive, les troubles du sommeil, la perte de l'appétit et la perte d'intérêt à vos activités préférées à l'œil et n'hésitez pas à consulter un médecin si vous vous sentez dépassé ou que vous présentez certains ou plusieurs de ses signes.

Il existe plusieurs ressources disponibles afin de vous aider. Le regroupement des aidants naturels du Québec, L'Appui pour les proches aidants d'aînés (offre la ligne Info-aidant), les intervenants de la Santé et des Services sociaux, les hébergements, le portail Santé mieux-être du Gouvernement du Québec, le site de Revenu Québec et de l'Agence de revenu du Canada.

Le crédit d'impôt pour aidant naturel

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour aidant naturel si vous êtes dans l'une des situations

- vous prenez soin de votre conjoint âgé qui est incapable de vivre seul;
- vous hébergez un proche admissible;
- vous cohabitez avec un proche admissible qui est dans l'incapacité de vivre seul.

Pour avoir droit au crédit d'impôt, vous devez, entre autres, respecter les deux conditions suivantes :

- vous résidiez au Québec le 31 décembre de l'année visée par la demande:
- aucune personne, sauf votre conjoint, n'inscrit à votre égard dans sa déclaration
 - un montant pour enfant mineur aux études postsecondaires,
 - un montant transféré par un enfant majeur aux études postsecondaires ou un montant pour une ou des personnes à charge,
 - un montant pour soins médicaux non dispensés dans votre région, un montant pour frais médicaux.

Pour plus de renseignements, consultez les pages relatives à chacune des situations ou voyez les instructions concernant le point 2 de la ligne 462 dans le Guide de la déclaration de revenus (TP-1.G).

"Nul n'est parfait. Acceptez vos limites, car vous faites de votre mieux."



INFO-AIDANT 855 852-7784 ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

Info-aidant est un service téléphonique professionnel, confidentiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.

APPELEZ-NOUS

1 855 852-7784

info-aidant@lappui.org

Crédit photo et sources: https://www.lappui.org/Regions/ Monteregie/Actualites-et-Activites

Assisto.ca repertoire de ressources

Source: https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/creditdimpot-pour-aidant-naturel/

Brochure: Aider un proche au quotidien, Gouvernement du Québec,

BAGUETTE FESTIVE AUX POIREAUX & CANNEBERGES

Ingrédients:

1 baguette de pain au goût (blé, blanc, etc)

1 gros poireau (partie blanche seulement) en fines tranches 1 cuillèrée à table de beurre pincée de sel

60 ml de mayonnaise

1/2 tasse (50 g) de fromage gruyère râpé 1/2 tasse (50g) de fromage cheddar fort râpé

2 cuillèrées à table de canneberges séchées sucrées



Préparation :

RECETTE MAISON

- 1. Faire fondre les rondelles de poireau dans le beurre, environ 5 à 10 minutes à feu moyen.
- 2. Pendant ce temps, faire des entailles dans la baguette, en biseau, à environ 1 pouce d'intervalle.
- **3.** Une fois les lamelles de poireau fondues et refroidies, combiner avec la mayonnaise, la moitié des fromages râpés et les canneberges. Poivrer au goût.
- 4. Insérer une petite quantité de la garniture dans chaque entaille de la baguette.
- 5. Parsemer le baguette des deux moitiés de fromages râpés que vous avez mis de côté.
- **6.** Gratiner au four à 400°F jusqu'à ce que le fromage soit bien grillé et fondu, environ 10-15 minutes.
- 7. Servir la baguette entière, en coupant des tranches garnies au fur et à mesure pour vos convives.

Temps d'exécution

Temps de préparation : 15 minutes Cuisson : 15 minutes

Crédit photo et sources: https://www.recettes.qc.ca

LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Myriam Noury, éditrice

Comme l'indique son nom, la méditation pleine conscience se base sur l'appréciation du moment présent et sur une prise de conscience des émotions, des pensées, des sensations physiques ou de l'environnement qui nous submergent sans jugement ou sans vouloir les modifier. C'est une forme d'éveil au monde et une méthode de réduction du stress, des dépendances, des phobies, de l'anxiété, de prévention des chutes dépressives, etc. Trouvant origine dans le bouddhisme oriental, mais dépourvue de toute connotation religieuse, elle s'est répandue en occident depuis plusieurs années. Au Québec, la pleine conscience fait désormais partie du programme universitaire en médecine.

La technique de méditation se pratique de façon à orienter son attention vers quelque chose de concret comme le rythme de sa respiration, en se mettant à l'écoute de son corps, au moment présent et en reprenant contact avec son soi intérieur. Ceci aura comme résultat un apaisement mental en créant un état psychologique adéquat pour la détente et le bien-être. Elle peut être pratiqué à tout moment.

L'HÉBERGEMENT DES AÎNÉS

Qu'est-ce qu'une résidence privée?

Les résidences privées pour aînés sont des lieux d'hébergement pour personnes âgées autonomes ou semi-autonomes. La gamme des services qu'elles offrent peut donc varier selon la clientèle qui y habite.

Ces résidences appartiennent et sont gérées par des intérêts privés. Elles doivent respecter de nombreuses normes et conditions qui sont mises en place par le gouvernement. Lorsqu'elles se conforment à la loi, elles obtiennent un certificat de conformité, à renouveler à tous les 4 ans, qui leur permet d'accueillir des aînés.

En ce qui concerne le bail, la Régie du logement est le tribunal spécialisé à qui les aînés et les propriétaires peuvent s'adresser pour connaître leurs droits et leurs obligations et pour régler leurs désaccords.

Et le réseau public de la santé et des services sociaux, lui?

Il ne faut pas confondre les résidences privées pour aînés avec les différents établissements du réseau de la santé et des services sociaux, tels les Centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), ou avec les ressources qui ont un contrat avec ces établissements, telles les ressources intermédiaires et les ressources de type familial.

En effet, ces lieux d'hébergement doivent respecter des règles bien différentes sur lesquelles la Régie du logement n'a pas de contrôle.

Oui, mais... quels sont mes droits?

Que vous viviez dans une résidence ou un établissement, privé ou public, vous avez le droit d'être traité avec dignité, le droit à votre vie privée, le droit de vivre dans un endroit propre et sécuritaire et de prendre les décisions qui concernent les soins médicaux que vous recevez. Il existe des codes d'éthiques pour les employés afin de connaître les comportements qu'ils doivent respecter à l'égard de leurs résidents, vous avez le droit de demander une copie papier de ce document. Si vous résidez en résidence privée vous avez le droit à des informations supplémentaires en copies papier, tel que : les services et leurs coûts, la procédure à suivre pour porter plainte et auprès de qui. (Cependant pour les établissements privés qui ont des contrats avec le réseau public de la santé et des services sociaux, ils n'ont pas l'obligation de fournir les informations supplémentaires ci-haut mentionnées).

Dans la prochaine parution du mois de mars : différentiation des divers types d'hébergements possibles.

Sources:

La loi expliquée en un seul endroit: éducaloi https://www.educaloi.qc.ca/capsules/lhebergement-des-personnes-agees

Aînés/ Régie du lodgement (texte partiel tiré du site internet) https://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/etre-locataire/aines

Jean Rioux

Député de Saint-Jean à la Chambre des communes Fier d'être au service de la population

Bureau de comté 211 rue Mayrand, bureau 1 Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 3L1

450 357-9100

Courriel: jean.rioux@parl.gc.ca

www.facebook.com/jeanriouxsaintjean



LE JOURNAL À VOTRE IMAGE!

Un organisme mérite notre attention? Un sujet vous intéresse et vous aimeriez voir un article sur le sujet dans la prochaine parution? Communiquez avec Myriam:

aqdrhr@videotron.ca ou 450 357-9545

AVIS DE RECHERCHE

Nous avons besoin de bénévoles pour faire des appels de renouvellement de cartes de membres (1-2 heures par mois), d'auteurs d'articles sur différents sujets (1-2 heures aux trois mois) et de deux administrateurs pour le conseil d'administration.

Que vous ayez peu de temps ou beaucoup à offrir? Appelez-nous!





