



AQDR

Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

JOURNAL « LE DROIT DES AÎNÉS »

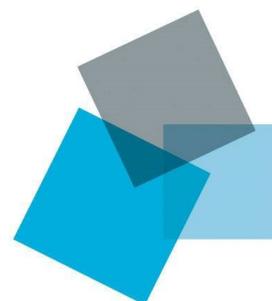
*« Il faut avoir le courage de prendre tous les moyens
nécessaires pour protéger les aînés vulnérables. »*

Madame Marguerite Blais, ex-ministre responsable des aînés, mars 2017



Volume 12 - Numéro 3 - Avril 2017

Bonne lecture!



DANS CE NUMÉRO

Mot de la présidente	3
Mot de Lucien Charrette	4
Mot de la rédactrice	4
Une invitation	5
Activités à venir	6
Assemblée générale annuelle	6
Un peu d'humour	7
Méli-Mélo	7
La Haute Yamaska; c'est grand!	8
Le temps des sucres... Et des impôts	9
Les voyages de Martha et Denise	9
Avec la permission de Marguerite Blais!	10
Non à la maltraitance des aînés	11
Octo? Octogénaire...	12
Locataires, ceci est pour vous	12
Le 211 - Des ressources au bout du fil	13
Nous avons besoins de vous	13
Une autre façon de se loger	14
Les jardins communautaires et collectifs	15
Les conférences - Un résumé	15
L'autonomie et la dépendance	16
Matière à réflexion	17



BESOIN D'AIDE?

- Info Santé : 811 (24 heures / 7 jours)
- Guichet d'accès au CLSC : 450 375-1442
- Urgence : 911
- Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287
- Info Crime : 1 800 711-1800
- Centre d'écoute Montérégie : 1 877 658-8509
- Centres d'action bénévole :
Granby : 450 372-5033 / Waterloo : 450 539-2395
Marieville : 450 460-2825 / Acton : 450 546-7332
Cowansville : 450 263-3758
- Centre d'assistance et accompagnement aux plaintes (Estrie) : 1 877 767-2227
- Régie du logement : 1 800 683-2245

AQDR GRANBY

MRC Haute-Yamaska, MRC Brome-Missisquoi,

MRC d'Acton et MRC de Rouville

170, rue St-Antoine Nord, local 306

Granby (Québec) J2G 5G8

Téléphone : 450 372-3038

Courriel : aqdrgranby@outlook.com

Me Hélène Goyette, Notaire
18, rue Court
Granby, Qc
J2G 4Y5
Tel; 450-375-8882
Télécopieur; 450-375-2895



Jean-Philippe Robert
Pharmacien propriétaire

560, rue Conrad
Granby, Qc J2H 1X9
Tél.: (450) 372-1150
Télec.: (450) 372-8768

Affilié à

brunet

MOT DE LA PRÉSIDENTE

La santé étant un cadeau précieux et quelques fois fragile, M. Lucien Charette a dû renoncer à ses fonctions et nous a remis sa démission en janvier dernier. À cette occasion, les membres du conseil d'administration m'ont demandé d'assumer la fin de son mandat. **C'est donc avec beaucoup d'humilité que j'ai accepté de relever ce défi.**

J'aimerais aujourd'hui vous offrir ma disponibilité à travailler avec vous tous à la défense et la promotion des droits des aînés. Nous devons, tous et chacun, veiller de façon constante à la protection de nos droits et être vigilants quant aux attaques déguisées qui viennent affaiblir nos recours lorsque ceux-ci sont bafoués.



Il nous appartient d'être à l'affût des changements qui font régresser nos conditions de vie et de rester fermes dans nos actions afin de préserver ce qui a été acquis de haute lutte, particulièrement par nos femmes aînées.

La plupart d'entre nous se sentent impuissants face à tous les bouleversements qui se produisent ou s'annoncent. N'oublions pas que, rassemblés, nous sommes une force incontournable, car nous avons la patience de notre expérience et que nous avons appris depuis un certain temps qu'un peu vaut mieux que rien. Il est toujours possible d'améliorer ce qui est déjà établi.

« Nous devons, tous et chacun, veiller de façon constante à la protection de nos droits »

Nous sommes un atout pour notre société et, contrairement à ce qu'on se plaît à diffuser, les aînés apportent une très grande contribution à l'ensemble de nos communautés. La disponibilité, l'expertise et la générosité des retraités sont largement mises en évidence par notre présence dans le bénévolat qui s'effectue dans nos organismes, nos familles et nos communautés.

Bien que non rémunérés, il n'en demeure pas moins que ces gestes ont un impact économique des plus importants.

Cessons de proclamer que les retraités et les vieux coûtent cher.

Nous valons notre pesant d'or.

Bien à vous...

Pierrette Boulais



MOT DE M. LUCIEN CHARETTE, président sortant (2014-2017)

Déjà trois ans se sont écoulés depuis mon élection au poste de président. Trois ans qui ont passé très vite et on dit que plus on vieillit, plus le temps s'accélère; c'est bien vrai! Durant cette période, j'ai appris à vous connaître et à comprendre les défis que vous avez à affronter maintenant. Il me semble que, rendu à notre âge et après avoir contribué à l'essor de notre société, on ne devrait pas avoir à lutter pour conserver nos acquis, mais ce n'est pas le cas.



Au moins, nous avons l'AQDR nationale et le regroupement des associations FADOQ, AREQ, AQDR et AQRP pour prendre position vis-à-vis un gouvernement de plus en plus insensible aux conditions de vulnérabilité de nos aînés. La proportion d'aînés dans notre société augmente continuellement et le gouvernement aura à faire preuve de mesures plus imaginatives et moins simplistes pour satisfaire les aspirations de chaque segment de la population. Alors, je quitte mes fonctions pour les céder à des personnes qui ont le même désir de continuer notre lutte de revendication et aussi de maintenir les objectifs fondamentaux qui ont procédé à l'implantation de notre section.

Lucien Charette



MOT DE LA RÉDACTRICE - Pauline Robert

L'ÂGISME

Est-ce que l'âgisme existe toujours? Certainement. D'ailleurs, la discrimination à cause de l'âge n'existe pas seulement pour les personnes vieillissantes, mais pour tous les groupes d'âge. Cependant, mon propos concernera les aînés. N'a-t-on pas déjà dit de Winston McQuade qu'il était trop vieux pour présenter une publicité de lunettes? Et que penser de ces nombreux comédiens et comédiennes qui ne trouvent plus de rôles parce que les rides parcourent leur figure? Heureusement que des auteurs écrivent des personnages de grands-parents.

Pour donner une image positive du vieillissement, montrons des personnes qui acceptent d'avancer en âge tout en continuant de vivre pleinement. Leurs actions donnent une autre idée du vieillissement. L'avance en âge ne signifie pas la mort à court terme, il s'accompagne de petits malaises liés à l'usure du temps et la vie cessera un jour, quoi qu'on fasse, quoi qu'on dise. Mais, en attendant, vivons pleinement. Plusieurs commerces offrent du travail aux retraités, leur permettant d'arrondir leurs fins de mois et de briser l'isolement. N'est-ce pas une preuve que les personnes vieillissantes peuvent encore être utiles? Ce sont des personnes d'expérience qui se font un plaisir de partager leur savoir avec la clientèle, à l'avantage de celle-ci. N'oublions pas tous ces bénévoles âgés qui sont au service de la population et qui défont le mythe de la personne vieillissante dépendante de la société. Admirons tous ces créateurs qui attestent que l'avance en âge ne signifie pas nécessairement le déclin des facultés cognitives. C'est pour eux que l'AQDR Granby organise, depuis 2009, une exposition pour leur permettre de prouver à la communauté que les aînés ne font pas que se bercer en attendant la mort, mais qu'ils sont encore actifs.

Ceci étant dit, continuons de combattre l'âgisme et considérons les nombreux gestes de solidarité envers toutes les personnes âgées.

ÉCRIRE VOTRE MOT DANS LE JOURNAL? POURQUOI PAS...

Vous désirez partager une expérience de vie?

Vous avez des opinions sur la société dans laquelle on évolue?

Vous avez un sujet qui vous passionne et que vous désirez partager?



Au moment d'écrire ces lignes, l'AQDR compte plus de 830 membres. Très souvent, nous avons l'occasion d'échanger avec vous, que ce soit lors d'une activité ou par téléphone lors d'une demande d'information. Quoique ces contacts soient parfois brefs, ils demeurent importants pour nous. Nous aimerions mieux vous connaître afin de vous donner l'opportunité d'enrichir notre association. Nous avons donc décidé de vous offrir la chance et l'opportunité de nous faire parvenir un court texte pour le journal.

UNE TRIBUNE POUR VOUS!

Nous vous invitons à communiquer avec nous au 450 372-3038 ou par courriel à aqdrgranby@outlook.com

Le 1^{er} à profiter de cette tribune libre : *Monsieur Roger Arbour*

L'IMPORTANCE DE NOTRE ASSOCIATION



MERCI. Très simple et court comme titre, mais combien important.

Ce mot s'adresse à vous tous, membres, pour votre adhésion, vos présences, vos participations dans un comité. Comme le disent certains membres du Conseil, tout ceci est notre carburant qui nous permet de continuer notre travail. Un merci spécial pour les membres de notre conseil. Pourquoi tous ces mercis? Parce que le rôle de chaque personne est essentiel au bon fonctionnement de notre organisation. Chaque organe n'a-t-il pas un rôle à jouer dans un organisme vivant? Les activités organisées sont importantes pour renforcer la fraternité et la solidarité entre nous tous. Maintenant, un mot quant au travail accompli et la pertinence de notre mouvement.

L'article du 7 mars dernier paru dans La Voix de l'Est et traitant de l'HÉSITATION À LOUER UN APPARTEMENT À DES PERSONNES ÂGÉES était éclairant. Nous avons pu comprendre l'esprit de la loi et où se situe notre région face à ce problème. Autre action posée par notre mouvement fut la demande du rétablissement à 65 ans de l'admissibilité au crédit d'impôt accordé en raison de l'âge. Je ne puis pas toutes les nommer. Pensons aux paradis fiscaux et aux politiques d'austérité suivies d'une baisse des impôts qui ne font qu'augmenter les inégalités. Nous savons très bien qu'une foule d'autres gestes ont été réalisés pour le bien être de nos membres et indirectement pour la société en général. Notre société étant perfectible, nous la voulons plus humaine et c'est possible. Nos gouvernants n'ont pas à nous donner le pouvoir; c'est à nous tous solidairement de le prendre. Ceci illustre très bien l'importance de notre association. Nous pouvons en être fier.

Roger Arbour

ACTIVITÉS À VENIR

DÉJEUNERS DES MEMBRES

11 avril 2017 / 9 mai 2017

13 juin 2017 / 11 juillet 2017

8 août 2017

Restaurant Le PLUS
1, rue Mountain, Granby
8h à 9h30

CONFÉRENCES MENSUELLES

24 avril 2017 (Carrefour Bingo)

15 mai 2017 (Endroit à déterminer)

OPÉRATION DÉCHIQUETAGE

ÉCHEC AU CRIME!

En collaboration avec le Service de police de
Granby et Déchi-Tech Mobile



Samedi 13 mai 2017 de 9h à 13h

Stationnement des Galeries de Granby (derrière le SEARS)

Voici ce qui est autorisé au déchiquetage :

- Papiers de tout genre
- Livres, agendas, reçus
- Pincés, clips, agrafes, trombones sont aussi acceptés.
- Enveloppes ou chemises
- Impôts personnels

*Notez que ce service est offert aux particuliers seulement.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'AQDR

CONVOCATION À L'AGA

Lundi 12 juin 2017 à 13h30

Hôtel Le Castel de Granby

PROPOSITION D'ORDRE DU JOUR

- Rapport des activités de l'année 2016-2017
- Rapport financier 2016-2017
- Prévisions budgétaires 2017-2018
- Statuts et règlements, adoption des modifications
- Élection
- Plan d'action 2017-2018

JOURNÉE MONDIALE DE SENSIBILISATION À LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES

Jeudi 15 juin 2017

PROGRAMMATION

Centre culturel France Harbour - 279, rue Principale, Granby (Salle Boréart)

- Aînés avisés
- Visite des kiosques
- Atelier de discussion sur la bientraitance





MÉMOIRE PLEINE

Les cerveaux des personnes âgées sont lents, car ils savent tellement de choses. Leurs cerveaux ne diminuent pas avec l'âge, mais ça leur prend plus de temps à se rappeler des faits parce qu'ils ont plus d'informations selon les scientifiques.

Tout comme un ordinateur lutte quand le disque dur est trop plein, les humains prennent plus de temps pour accéder aux informations lorsque leurs cerveaux sont pleins. Les chercheurs disent que ce processus de ralentissement n'est pas le même que le déclin cognitif. « *Le cerveau humain fonctionne plus lentement à l'âge avancé* », a déclaré le Dr Michael Ramscar, mais seulement parce que les gens âgés ont stocké plus d'informations au fil du temps.

Les cerveaux des personnes âgées ne sont pas faibles, au contraire, ils en savent tout simplement plus. En outre, les personnes âgées vont souvent dans une autre pièce pour obtenir quelque chose et quand ils y arrivent, ils se tiennent là, se demandant ce qu'ils sont venus chercher. Ce n'est pas un problème de mémoire, c'est une façon naturelle pour que les gens plus âgés fassent plus d'exercice.

ALORS ! Maintenant, quand un aîné cherche un mot ou un nom, il ne doit pas s'excuser en disant : « Je viens d'avoir un moment de personne âgée ». Maintenant, il peut dire : « Mon disque est plein! »

Source : Internet

MÉLI-MÉLO

- ◇ Les citoyens de Granby reçoivent la revue « *Granby vous informe* », quatre fois par année. Elle arrive soit dans votre boîte aux lettres, soit avec le publi-sac. Ceux qui habitent dans une municipalité ayant une entente loisirs avec Granby peuvent aller le chercher à leur hôtel de ville. Cette revue contient des pages réservées aux aînés : renseignements, réflexions et autres. C'est pour nous, informons-nous!
- ◇ Les Cuisines Collectives de la Montérégie offrent des groupes de cuisine adaptés aux besoins des aînés. Pour de plus amples informations : 450 776-6616. Pour des plats faciles à réaliser, santé et pour le plaisir de cuisiner avec des gens sympathiques. Il y a déjà deux groupes d'AQDR actifs au Cuisines Collectives.



- ◇ **Bonhomme à lunettes** : Le bonhomme à lunettes est un service mobile pour des lunettes de qualité à prix abordables. Il s'installe au Centre d'action bénévole de Granby (CABG) tous les mardis de 9h30 à midi et de 13h à 16h. Informations au : 450 372-5033. Le CAB de Granby est le seul de la région à recevoir ce service.

LA HAUTE-YAMASKA; C'EST GRAND!

MRC Haute-Yamaska : Carrefour d'information pour aînés (CIA)

Besoin d'aide dans vos démarches auprès du gouvernement? Le CIA est là pour aider et guider toute personne aînée ayant un besoin de soutien dans une démarche gouvernementale.

En effet, l'équipe du CIA, formée de bénévoles et de la responsable, prend le temps d'écouter et de comprendre vos besoins. Elle s'assure également de trouver le programme ou le service gouvernemental, de même que le service communautaire qui répondra le mieux aux demandes des aînés. Voici quelques exemples d'information que fournit le CIA :

- Informations sur le logement, les revenus de retraite et le maintien à domicile.
- Informations sur les droits et recours, aides financières, etc.

Vous retrouvez ce service au Centre d'action bénévole de Granby : 450 372-2424 et au Centre d'action bénévole de Waterloo : 450 539-2395



MRC Brome-Missisquoi : Service pour aînés

SERVICE GRATUIT



Vous avez 50 ans et plus? Vous vivez une situation difficile? Vous avez besoin de parler ou vous renseignez sur les services offerts dans la région?

Communiquez avec François Paquette (accompagnateur aînés) de l'organisme Cellule Jeunes et Familles au 450 558-0791 (cellulaire) ou par courriel au itmavcowansville@hotmail.com

MRC d'Acton : Activités

Exposition des œuvres des élèves de Madame Rita Kesselring.

À la bibliothèque municipale d'Acton Vale aura lieu du 26 mars au 28 avril prochain l'exposition des œuvres des élèves de Madame Rita Kesselring. Venez découvrir de jeunes talents en arts visuels.

MRC de Rouville : Bibliothèque de Saint-Césaire

INFO: 450 469-3187

Bibliothèque sur roues : Le service de la bibliothèque mobile propose d'apporter livres ou revues de même qu'un moment de compagnie aux personnes isolées ou à mobilité réduite et qui ne peuvent se déplacer.

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales

Québec 

Service
Canada 

LE TEMPS DES SUCRES... ET DES IMPÔTS!



FONDATION PIERRE ET JULES CREVIER

Déclarations d'impôts pour les personnes de 60 ans et +

Pour information : En personne : 116, rue Principale, Granby

Téléphone : 450 375-1153

LES VOYAGES DE MARTHA ET DENISE... RÉSERVEZ À L'AVANCE...

Mercredi 19 avril , HOMMAGE À BREL / **COMPLET**

Liste d'attente en cours.

Mardi 9 mai,

Communauté Haïtienne de Montréal

Connaitre la communauté créole de Montréal

Membre 95\$ Non-membre 105\$

Mercredi 23 mai

375^e ANNIVERSAIRE DE MONTRÉAL, dîner inclus

« **Chagall, au Musée des Beaux-Arts et**

Observatoire de la Place Ville-Marie »

Dîner inclus

Membre 105\$ Non membre 115\$

Samedi 17 juin à 14h

FOOTLOOSE de Serge Postigo. Théâtre St-Denis

Membre 130\$ Non membre 140\$

Mercredi 28 juin

LES TROIS TÉNORS, Théâtre du Vieux-Terrebonne,

Avec Benoit Brière , Martin Drainville et Luc Guérin

Souper Vieux-Duluth inclus Prix membre 100\$ et non-membre

Mardi 15 août

OTTAWA FÊTE SES 150 ANS, **souper inclus**

Tour de ville, relève de la garde, Parlement

Souper inclus

Membre 75\$ Non-membre 85\$

Jeudi 21 septembre

L'AUTOMNE À COMPTON

Visite Domaine Ives Hill, lieux historique

de Louis-St-Laurent, , culture du cassis

visite d'une fromagerie.

Membre 80\$ Non membre 90\$

Samedi 16 décembre

NOEL SYMPHONIQUE avec l'OSM

Membre 110\$ Non membre 120\$

Pour information et réservation

MARTHA LACROIX : 450 372-4325

DENISE COMEAU : 450 539-0111

RENDONS OBLIGATOIRE LA DÉNONCIATION DE LA MALTRAITANCE



Aujourd'hui, nous nous adressons à vous avec tout notre cœur et toute notre compassion pour nos bâtisseurs : les aînés du Québec. La protection des personnes les plus vulnérables est un devoir universel. Vous le savez, beaucoup de nos aînés vivent une situation de vulnérabilité qui s'exprime par la diminution des capacités physiques ou psychologiques, la perte d'autonomie, l'isolement et des fragilités de toutes sortes. Des femmes et des hommes qui ont fondé des familles, qui ont forgé notre société et à qui nous devons notre confort et notre richesse peuvent se retrouver dans ces situations. Nous avons maintenant le devoir de les protéger de toutes les façons possibles, y compris en instaurant l'obligation légale de dénoncer la maltraitance envers nos aînés et adultes vulnérables. Nos aînés sont trop nombreux à subir de la maltraitance. Celle-ci peut prendre plusieurs formes, que ce soit la violence physique ou psychologique, l'abus financier, ou même l'atteinte à la dignité humaine. Ce sont tous ces différents visages que prend la maltraitance qu'il faut combattre.

Oui, l'obligation de dénoncer est une question morale. Mais elle doit aussi devenir une question légale.

Il y a quelques mois, le gouvernement du Québec a présenté le projet de loi 115 pour lutter contre la maltraitance envers les aînés. Bien qu'il contienne des mesures intéressantes, ce projet de loi demeure incomplet, car il ne contient aucune disposition pour obliger la dénonciation de la maltraitance. Ce serait pourtant un outil de haut niveau avec un effet dissuasif puissant.

S'INSPIRER DES MEILLEURES PRATIQUES

D'ailleurs, selon un sondage récent, 93 % des Québécois sont en faveur de cette mesure pourtant proposée en 2013 par le Parti libéral du Québec. Malheureusement, l'actuel gouvernement ne veut plus inclure cette disposition dans son projet de loi. L'Ontario, la Nouvelle-Écosse et l'Alberta ont adopté des lois fortes pour protéger leurs aînés. Le Québec doit s'inspirer des meilleures pratiques de ses voisins, chez nous, au Canada.

Une telle mesure reçoit aussi l'appui de nombreux groupes de défense des aînés qui les accompagnent chaque jour dans les CHSLD, les hôpitaux et les résidences privées. Ces organisations représentent des centaines de milliers de personnes, de patients et de retraités qui reconnaissent d'ailleurs que la dénonciation obligatoire serait un outil fort efficace. En plus, le signalement obligatoire des cas de maltraitance protégerait également les professionnels qui signalent les cas d'abus. Nous savons que l'adoption d'une telle mesure nécessitera des changements importants et complexes, mais il faut avoir le courage de prendre tous les moyens nécessaires pour protéger les aînés vulnérables.

Pensons à chacune des personnes que nous pourrions sortir des griffes de la maltraitance grâce à cette obligation, pensons aux femmes et aux hommes que nous chérissons, pensons à celles et ceux qui nous ont tant donné et unissons nos voix pour demander au gouvernement d'avoir le courage d'agir.

Cosignataires : Marguerite Blais, ministre des aînés (2007 à 2012) et François Paradis, député de Lévis.

Note: La reproduction de ce texte a été autorisée par Madame Marguerite Blais.

NON À LA MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS

Au Québec, de 60 000 à 100 000 personnes âgées sont victimes d'agression ou de négligence. Nous parlons d'actes ou d'omissions délibérées (ou non) attribuables à une personne de confiance et qui sont à l'origine de blessures ou de préjudices importants causés à la personne âgée.

Les abus se répètent régulièrement et peuvent prendre plusieurs formes dans la même situation, car la maltraitance a plusieurs visages.

L'intention de la personne maltraitante est aussi un facteur important à considérer :

- **Maltraitance intentionnelle** : la personne maltraitante veut causer du tort à la personne âgée;
- **Maltraitance non intentionnelle** : la personne maltraitante ne veut pas causer du tort ou ne comprend pas le tort qu'elle cause.



Comprendre la maltraitance

Psychologique

Gestes, paroles ou attitudes qui constituent une atteinte au bien être ou à l'intégrité psychologique.

Sexuelle

Gestes, actions ou attitudes à connotation sexuelle non consentis qui portent atteinte au bien être, à l'intégrité ou à l'identité sexuelle.

Violation des droits

Toute atteinte aux droits et libertés individuelles et sociaux.

Physique

Gestes ou actions inappropriée qui portent atteinte au bien-être ou à l'intégrité physique.

Matérielle ou financière

Obtention ou utilisation frauduleuse illégale, non autorisée ou malhonnête, des biens ou des documents de la personne, absence d'information ou désinformation financière ou légale.

Maltraitance organisationnelle (institutionnelle)

Toutes situations préjudiciables créées ou tolérées par des procédures d'organisations (privées, publiques ou communautaires) responsables d'offrir des soins ou des services de tous types qui compromettent l'exercice des droits et libertés des personnes.

Procurez-vous la brochure « Vieillir en sécurité » à notre bureau de Granby.
Informations AQDR : 450 372-3038.

Vous êtes victime de maltraitance? Vous soupçonnez un cas de maltraitance?

Communiquez gratuitement avec la ligne AIDE, ABUS, AÎNÉS en composant le 1 888 489-2287
<http://www.aideabusaines.ca/>

OCTO... OCTOGÉNAIRE???

Octo dites-vous? Comment est-ce Dieu possible? Votre agenda l'affirme, votre passeport en témoigne, vos amis qui restent et même ceux qui sont partis vous le rappellent : le temps a passé! Vous avez vécu... Longuement. Vous approchez des quatre fois vingt ans! Vous serez donc « octogénaire »...



Oh! La vie de chaque jour n'a pas toujours été rose. Il y a eu certes de bons moments, mais aussi quelques nuages ont régulièrement sillonné votre ciel quotidien. Mais, vous aviez alors la force et le courage de la jeunesse ou de l'âge mûr et l'ambition de mener à bien votre carrière et votre vie de famille. Avez-vous bien réussi à concilier les deux? Pas toujours, suffisamment sans doute. Vous vous êtes pardonné où vous tentez de le faire? Excellente décision pour assurer la sérénité que votre nouveau statut d'octogénaire vous autorise à réclamer.

D'autres bénéfices vous attendent avec la traversée de cette barrière plus psychologique que physique de l'âge respectable. Si vos amitiés se raréfient, elles peuvent par contre se bonifier. Voyager ne vous est plus aussi aisément accessible, mais vous savez profiter des avantages du monde virtuel et visiter par internet des pays merveilleux aux beautés exceptionnelles sans la fatigue des déplacements. Autant de sujets pour alimenter vos échanges réels ou virtuels avec vos amis de longue ou de fraîche date.

Oui, vraiment, vous êtes de la catégorie des « heureux de ce monde » qui ont pu traverser le fil des ans et atteindre l'âge de la sagesse. Tous n'ont pas cette chance, alors soyez fier d'entrer dans l'âge « OCTO ».

Raoul Blouin

LOCATAIRE? ATTENTION, ceci est pour vous!



La Loi 492 pour protéger les aînées locataires.

Le projet de Loi 492 obligerait les propriétaires, désirant évincer de son logement une personne aînée dont la situation financière ou l'état de santé est précaire, pour agrandissement ou reprise de possession, à lui offrir un logement équivalent. Celui-ci devrait correspondre à ses besoins et être situé dans le même arrondissement ou la même municipalité. Aucune éviction ne serait permise entre le 1^{er} décembre et le 31 mars. La Régie du logement désire rappeler à la population les principaux changements contenus dans cette loi concernant la reprise de logement et l'éviction de locataires :

« Le locateur (votre propriétaire) ne peut reprendre un logement ou en évincer un locataire lorsque ce dernier ou son conjoint, au moment de la reprise ou de l'éviction, est âgé de 70 ans ou plus, occupe le logement depuis au moins 10 ans et dont le revenu est égal ou inférieur au revenu maximal lui permettant d'être admissible à un logement à loyer modique selon le Règlement sur l'attribution des logements à loyer modique ».

Pour de plus amples informations, communiquez avec la Régie du logement au 1 800 683-2245.



LE 211

DES RESSOURCES AU BOUT DU FIL OU EN QUELQUES CLICS!



www.211quebecregions.ca

Confidentiel, gratuit et efficace, le 211 est un service d'information et de référence centralisé qui dirige les citoyens et citoyennes vers les ressources communautaires disponibles. Ce service est offert en collaboration avec le Centre d'action bénévole de Granby.

Pour trouver les ressources spécifiques sur les sujets suivants :

- Aide alimentaire
- Santé (groupes de soutien)
- Arts et culture
- Transport
- Éducation
- Hommes et femmes
- Personnes âgées
- Jeunesse
- Personnes handicapées

Les préposés sont à votre service :

Du lundi au vendredi de 8h à 21h
Le samedi et dimanche de 8h à 18h



Source : Site Internet de la Ville de Granby

NOUS AVONS BESOIN DE VOS COMPÉTENCES ET DE VOTRE TEMPS LIBRE!

Dans un organisme tel que le nôtre, les bénévoles occupent une place importante, que ce soit lors des activités de réseautage, de représentation ou tout autre moment où un **coup de pouce** fait un bien extrême.

- Vous avez le goût de vous impliquer dans un organisme dynamique?
- Vous avez un peu de votre temps à donner? Vous aimeriez vous impliquer au niveau du conseil d'administration?
- Vous désirez partager votre expertise ou vos habiletés?



Voici nos besoins en action bénévole :

Pour information : 450 372-3038 ou
aqdrgranby@outlook.com

ACTIVITÉS

- Aide durant les activités de représentation, être présent au kiosque
- Installer le matériel audio/vidéo
- Distribuer des dépliants, informer les gens sur nos services et activités
- Participer à l'un des nombreux comités
- Donner un coup de main lors des rencontres mensuelles

BUREAU

- Répondre au téléphone, prendre les messages
- Classer des documents
- Faire du rangement
- Aider au publipostage (ex: préparer les envois du journal)
- Autres tâches

UNE AUTRE FAÇON DE SE LOGER



Partage-Logis Haute-Yamaska est un service qui a pour but d'aider les personnes qui souhaitent vivre en colocation ou partager leur logement ou leur maison sur le territoire de la Haute-Yamaska.

Les avantages de la colocation :

- Améliorer ses conditions de vie
- S'entraider
- Réduire ses coûts de loyer
- Se sentir en sécurité
- Créer des liens

INFORMATION : ACEF

Association coopérative d'économie familiale
Hélène Plourde
Consultante Volet Logement
Bureau de Granby
450 375-1443, poste 322

logement.acefme@gmail.com

Partage-Logis Haute-Yamaska s'adresse à toute personne de 18 ans et plus qui désire vivre en colocation.

Dans quelles situations la colocation peut être une solution avantageuse?

- Je suis aux études et je souhaite partager les coûts d'un logement
- Je suis un travailleur à petits salaires et mon budget est serré
- Je suis une personne qui vit seule depuis le départ de mes enfants ou de mon conjoint(e)
- Je suis nouvellement installé dans la région et je souhaite créer des liens
- Je suis chef d'une famille monoparentale et j'aimerais réduire les coûts pour me loger
- Je veux améliorer mes conditions de vie



François Bonnardel

Député de Granby

Leader parlementaire et porte-parole du deuxième groupe d'opposition en matière de finances et pour la région de l'Estrie

Je félicite chaleureusement l'AQDR de Granby pour tout ce qu'elle accomplit au sein de notre communauté !

Le dynamisme et le sens de l'engagement social de ses membres est un exemple à suivre pour les jeunes générations! Merci à vous!

LES JARDINS COMMUNAUTAIRES ET COLLECTIFS

Les jardins collectifs et communautaires peuvent être trouvés aux endroits suivants :

- Jardin communautaire écologique de COWANSVILLE : 450 777-4104
- Jardin communautaire et collectif de BEDFORD : 450 248-2440
- Jardin collectif SOS Dépannage (rue Matton) de GRANBY : 450 378-0221



Pour les jardins communautaires et collectifs de GRANBY : 450 776-8282

- Parc Richelieu : Centre communautaire Saint-Benoît et Pères Trinitaires GRANBY



POUR TROUVER LES JARDINS COMMUNAUTAIRES DE VOTRE SECTEUR, N'HÉSITEZ PAS À COMMUNIQUER AVEC VOTRE MUNICIPALITÉ.

LES CONFÉRENCES

Voici quelques informations concernant les conférences présentées lors des rencontres mensuelles des membres :

17 octobre 2016 « Voyageurs âgés et avisés » : Mme Plourde de l'Association d'économie familiale (ACEF) est venue nous informer sur les droits, les lois et les règles applicables au Québec concernant les voyages et sur l'importance de prendre les protections nécessaires pour bien se préparer avant de partir.

Informations : Hélène Plourde au 450 375-1443

14 novembre 2016 « En santé, tous droits devant » : M. Arel du Centre d'accompagnement aux plaintes Estrie (CAAP) a quant à lui expliqué leurs services qui sont gratuits, confidentiels et professionnels en accompagnement aux plaintes en matière de services de Santé.

Informations : 1 877 767-2227

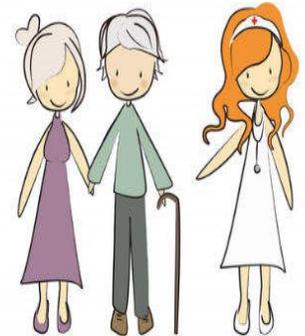
16 janvier 2017 « Le diabète , mythes et réalités » : Mme Lamarche des Diabétiques de la Haute-Yamaska a démystifié certaines croyances sur le diabète. Informations : 450 372-1151



L'AUTONOMIE ET LA DÉPENDANCE de Cécile Choinière

L'autonomie désigne la capacité d'une personne à assurer les actes de la vie quotidienne, sans être contrôlée de l'extérieur par quelqu'un d'autre, sans dépendance. C'est la compétence de prévoir et de choisir de son propre chef, c'est la liberté de pouvoir agir, accepter ou refuser en fonction de son jugement, sans se laisser dominer par une autre personne. Cette liberté doit s'exercer dans le respect des lois et des usages.

La dépendance est généralement définie comme l'impossibilité partielle ou totale d'effectuer, sans aide, les activités de la vie, qu'elles soient physiques, psychiques ou sociales, et de s'adapter à son environnement. L'autonomie se réfère au libre arbitre de la personne alors que la dépendance est définie par le besoin d'aide. Les causes de la dépendance sont nombreuses. Toutes les maladies peuvent en être le point de départ. Par exemple, une fracture, une diminution de l'acuité visuelle, de troubles de la marche et de l'équilibre, les accidents vasculaires cérébraux et les affections dégénératives du système nerveux sont de bons exemples. L'autonomie peut avoir plusieurs facettes : la liberté de choix du patient, la capacité d'assurer les actes de la vie quotidienne, celle d'évaluer les résultats avant, pendant et après l'action, etc. L'autonomie est bonifiée et la dépendance est dénigrée allègrement par une grande majorité de la population, sans chercher la cause du problème.



Posons-nous la question : comment reconnaître une personne autonome? Est-ce une personne qui vit seule et dit être indépendante face à ses besoins? Il y a aussi les gens qui s'isolent et ils sont très nombreux dans notre société. Il n'y a qu'à voir ceux et celles qui arpentent nos rues, nos parcs et nos centres d'achats toute la journée en se parlant à eux-mêmes. Qu'est-ce qui peut amener une personne à s'isoler? Imaginons que vous avez vécu ces faits. Chaque fois que vous vous êtes avancé dans la vie, vous vous êtes fait rejeter : à la maison par l'un de vos parents, à l'école par un professeur ou par des pairs. Vous n'étiez jamais à la hauteur de l'attente des vôtres. Rendu adulte, vous n'osez plus vous avancer dans une relation humaine de peur de souffrir des rejets que vous avez subis et qui vous font encore mal.

Une personne autonome ne craint pas le monde. Au contraire, elle choisit de vivre le plus socialement possible en participant aux activités de son milieu. Elle a un besoin naturel d'être nourrie par l'amour des autres. Elle a souvent un trop-plein à donner. Pour l'enfant, l'autonomie consiste à devenir capable de reconsidérer les règles fixées par le milieu social et naturel, mais pour la personne âgée, c'est différent. Généralement, l'autonomie diminue graduellement au plan physique et psychologique selon l'état de santé de l'individu. Aujourd'hui, on vit longtemps. En vieillissant, on se détériore. Certains d'entre nous oublient. Leur vieille mémoire recule chaque jour davantage jusqu'à ne plus reconnaître ce qu'hier leur était familier. La maladie d'Alzheimer est un terrible fléau, un cruel écot à payer pour vivre longtemps. Pourquoi la famille, lors d'une visite, juge-t-elle si vite la sénilité de leurs parents? Si quelqu'un a oublié une certaine babiole dans le fond d'un tiroir, est-il gaga? Faut-il qu'il soit placé au plus vite? Ne devrait-on pas chercher à lui procurer les services dont il aurait besoin à la maison?

Savez-vous que les gens vraiment autonomes sont rares, car chacun dépend de quelqu'un ou de quelque chose. Acceptons-nous tels que nous sommes avec nos besoins. Donnons-nous le droit de les satisfaire. Donc, c'est en acceptant notre dépendance qu'on parvient à devenir autonome. C'est une longue route qui nous conduit à notre dignité de personne âgée.

AQDRement vôtre, Cécile Choinière

ET VOUS, QU'EN PENSEZ VOUS?

GRÈVE DANS UNE RÉSIDENCE PRIVÉE DE DRUMMONDVILLE

L'aviez-vous remarqué? En février dernier, le journaliste Jean-Francois Desbiens de Radio-Canada présentait un reportage sur la grève des préposés aux bénéficiaires de la résidence Le 600 à Drummondville. Cette grève, mesdames et messieurs, est en cours depuis mai 2016. Eh oui, vous avez bien lu, en grève depuis mai 2016. Mais en regardant de plus près le reportage, mes yeux se sont arrêtés aux sacs de couches souillés qui étaient empilés, je dis bien « EMPILÉS » dans une salle de bain destiné aux bénéficiaires!

Le journaliste, monsieur Jean-Francois Desbiens voulait voir; **il a vu et il a senti!**

*Ah c'qu'on est bien quand on est dans son bain,
on fait de grosses bulles, on joue au sous-marin! Chanson de Patrick Zabé, 1970.*

Pourtant, la résidence possède un « CERTIFICAT DE CONFORMITÉ » délivré par le Ministère de la Santé et des Services sociaux. Lorsqu'une résidence privée obtient sa certification, elle doit s'assurer, et ce en tout temps, de répondre aux normes d'exploitation pour lesquels le ministère lui a délivré ledit certificat.

On peut lire dans les règlements du MSSS sur les conditions d'obtention d'un certificat et les normes d'exploitation d'une résidence privée que :

« L'exploitant d'une résidence privée pour aînés ne doit pas mettre la santé ou la sécurité des résidents en danger en contrevenant à toute norme contenue dans un règlement, notamment un règlement municipal en matière d'hygiène, de salubrité, de construction ou de sécurité, incluant la sécurité incendie, applicable sur le territoire de laquelle se trouve la résidence ». Chapitre 1V, section 1, articles 50.2 et 52.

En gros, cela veut dire qu'il ne peut contrevenir aux règlements de la municipalité où la résidence pour aînés se trouve. La ville de Drummondville possède un règlement pourtant clair à ce sujet. En effet, l'article 338 section 11-chapitre 6-Titre V11 du règlement stipule :

« Constitue une nuisance, le fait par le propriétaire, le locataire ou l'occupant d'un immeuble de laisser ou de tolérer que soient laissées à l'intérieur de cet immeuble des matières fécales, des matières organiques en décomposition ou toute substance qui dégage des odeurs nauséabondes ».

Alors, qu'est-ce qui ne va pas ici? Moi j'ai plein de questions en tête et vous? Vous aimeriez en parler en groupe autour d'un bon café? Vous avez d'autres sujets tout aussi importants? Qu'en pensez-vous? Si cela vous intéresse, appelez-nous au bureau (450 372-3038) et nous organiserons une rencontre. Envoyez-nous un petit mot par la poste ou à notre adresse courriel; nous avons hâte de vous lire...





Restaurant le Plus "IN"

DÉJEUNER

Du lundi au vendredi dès 6h30 avec spéciaux

Salles privées disponible avec support visuel pour groupes de 10 à 40 personnes

1, boulevard Mountain, Granby
450-375-1964

6,95\$

Soirée Spag-O-Plus

DIMANCHE DE 16H À 20H

Voici nos petits extras qui pourront sûrement vous combler

Champignons	3,50\$
Oignons	1,95\$
Gratiné	2,50\$
Extra Plus	3,40\$
Extra Napol	2,40\$
Extra sauce fruits de mer	3,50\$



Tous les jeudis

Dès 17h00,
crevettes à l'ail servies
avec riz et salade César

10,95\$

Bon appétit!

* En salle à manger seulement. Si pour apporter, un frais de 0,50\$ vous sera chargé.