



Une vie en partage...

L'Histoire de l'AQDR Centre-du-Québec inc.
à travers ses trente ans d'existence
et de défense des droits des aînés.

Monik Bouffard, M.A.

Préface de **Maître Jean-Pierre Ménard**

Extrait du livre des 30 ans de l'AQDR :

Une vie en partage



Centre-du-Québec

« En suivi de notre mission de défense collective des droits des aînés et de notre ouverture à former une chaîne de solidarité intergénérationnelle envers une justice sociale pour tous, nous visons ainsi un changement social empreint d'humanisme.

C'est l'un des objectifs défini lors d'une assemblée générale réunissant la quarantaine de sections de l'AQDR nationale à travers le Québec. D'ailleurs, à la demande de notre section AQDR Centre-du-Québec, l'ensemble des sections ont signé respectivement un appui à notre mobilisation Journée de la Gentillesse qui prône, entre autres, des valeurs d'entraide.

L'humanisme est un thème rassembleur. Au Québec, « nous rejoignons tous ceux et celles qui mettent la culture, l'art, la science, les affaires, le droit, le sport au service de leur rêve : un avenir meilleur pour le Québec et le monde », comme le souligne la revue Actualité 2017 en relevant le nom de leaders québécois dans leur domaine respectif. Nous citons le témoignage de Mme Brenda Milner, pionnière de la neuropsychologie clinique qui, à 99 ans, est toujours active à l'Institut neurologique de Montréal à titre de chercheuse et professeure : « changer le monde, c'est de commencer à écouter les gens ».

*Dans ce même article, nous tenons à mentionner les propos de **Mme Marie-France Bazzo** qui rallient nos constats lors de nos diverses actions menées sur le terrain : « on se bat souvent en petits comités, en lobbys pour des gains ou des causes de plus en plus corporatistes ».*

*Tout comme elle, nous rêvons et surtout nous oeuvrons pour un humanisme qui inclut, qui réunit plus grand que la somme des parties. Nous ne cessons de prôner que la participation sociale des aînés à la réalisation de **ce rêve d'un présent et d'un avenir meilleur**, leur permet d'être reconnus à titre de citoyens à part entière et souligne, ainsi, **une vision positive du vieillissement**. D'ailleurs, l'ensemble de notre programme d'activités vise ces objectifs.*

*À travers le monde, une grande battante pour la justice sociale, **Mme Éva Joly**, surnommée « la dame de fer de l'affaire Elf » en tant que juge d'instruction, conseillère à la lutte à la corruption et à l'évasion fiscale, souligne cette vision du phénomène du vieillissement. Elle affirme que « même avec l'avancée en âge, **il ne faut pas baisser les bras dans le combat pour un monde meilleur***

*« Ne doutez jamais
qu'un petit groupe d'individus
conscients et engagés
puisse changer le monde.*

*Historiquement,
c'est toujours de cette façon
que le changement s'est produit. »*

*Margaret Mead
Anthropologue*

POUR LE VIVRE EN DIGNITÉ

La liste des enjeux prioritaires des aînés a été envoyée aux médias, gouvernement et partis d'opposition ainsi qu'au regroupement national AQDR (la quarantaine de sections au Québec)

DES ENJEUX SOCIAUX POUR LES ÂÎNÉS À POURSUIVRE

Des aînés se préparent à exercer leur rôle de citoyen à part entière pour les prochaines campagnes électorales.

Pour les aînés en perte d'autonomie vivant une situation de vulnérabilité :

- Poursuivre la lutte à la pauvreté, l'appauvrissement reliée aux droits d'accès à un logement ou une résidence. Dossier présenté : des aînés doivent quitter pour cause de coût élevé;
- Trouver une solution, une aide pour les retraités ayant perdu leur fonds de pension
Dossier présenté : loi 34
- Reconnaître le vécu des personnes aînées vulnérables et répondre adéquatement à leurs besoins;
- Voir à la formation continue des préposés aux bénéficiaires, leur apporter de bonnes conditions de travail et de la reconnaissance.

Pour les aînés autonomes :

- Reconnaître leur rôle actif, leur contribution sociétale et ainsi lutter contre l'âgisme et plutôt promouvoir une philosophie positive du vieillissement;
- Donner accès aux aînés à des prises de décision en regard de leurs droits au sein des structures organisationnelles et décisionnelles.

Suivi post Covid-19 :

- Éradiquer la négligence des aînés en placement, voir à l'imputabilité
- Lutte à l'âgisme;
- Accent sur Vieillesse positive – vivre en dignité (tous les aspects de conditions de vie)
- Consultation de l'ensemble des sections pour AGIR ensemble

L'équipe AQDR Centre-du-Québec

Membres du conseil d'administration et la direction

Louise Rajotte, directrice-intervenante, B.A. B.S.S.



Réflexion

« Le VIVRE le temps qui nous reste »

Je t'aime tant
le temps qui reste...

Je veux rire, crier,
parler, pleurer,
et voir et croire
manger, danser
bondir, désobéir...

J'ai pas fini,
chanter, aimer,
partir, repartir,
Je t'aime tant,
le temps qui reste...

Serge Reggiani

Vivre en toute dignité, Vivre intensément, passionnément

Donner un sens à sa vie

Cosmétiques de l'âme Le sens de la vie

*« Une existence qui en
vaut la peine, me semble-
t-il, est une vie où l'on a
toujours hâte à demain,
pour essayer quelque
chose de nouveau, pour
apprendre et défricher
toujours, sans jamais
commettre l'erreur de
vivre dans le passé. »*

Parce que oui, bien sûr, le sens qu'on donne aux choses est en grande partie lié aux buts que nous nous fixons dans la vie. Mais il est aussi une question de goûts, de papilles stimulées et de vies savoureuses. Je propose donc ce conseil cosmétique de l'âme en vue de ce printemps qui approche: nous qui sommes devenus de grands adeptes des marches, au cours de la dernière année, rappelons-nous que l'idée de sens n'est pas qu'affaire de direction, mais aussi d'odorat, de toucher, d'écoute, de regard et, peut-être, surtout, de saveur.

Jérémie McEwen est essayiste et chroniqueur. Il est auteur du recueil de poésie *La panse* et de l'essai *Philosophie du hip-hop* (Éditions XYZ).

Clin d'œil mai 2021 109

LES IDÉES CHANGENT LE MONDE !

Comment soulignerez-vous la Journée de la Gentillesse?



- envoi par courriel d'un mot gentil à un de vos contacts
- rédiger un petit texte sur les bienfaits de la gentillesse...

Partagez vos idées, vos actions, votre créativité sur notre adresse courriel...

<http://www.journeedelagentillesse.ca>

Merci!!



Vol d'identité :

Une LISTE de VÉRIFICATION

Le vol d'identité, c'est sérieux. Il se produit lorsque quelqu'un utilise vos renseignements personnels pour commettre un crime. Bien qu'il soit impossible de s'assurer de ne jamais en être victime, certaines précautions aident à minimiser les risques.

Protégez vos renseignements personnels

- Ne donnez aucun renseignement personnel par téléphone, par Internet ou par courriel à moins d'avoir vous-même pris contact.
- Soyez vigilant : ne donnez que l'information personnelle nécessaire.
- Protégez votre NIP. Ne prêtez pas vos cartes.
- Signalez la perte ou le vol d'une carte de crédit ou de débit.
- N'ayez sur vous que les pièces d'identité dont vous avez besoin.
- Gardez vos autres pièces d'identité (numéro d'assurance social (NAS), certificat de naissance, passeport) dans un endroit sûr.
- Déchiquez les documents qui affichent vos renseignements personnels.
- Donnez votre NAS uniquement à des fins d'emploi et de déclaration de revenus.
- Informez-vous des mécanismes de protection de renseignements qu'emploient votre employeur, les entreprises et les organismes de charité avec lesquelles vous faites affaire.

Protégez votre ordinateur et les renseignements qu'il renferme

- Choisissez un mot de passe composé de lettres, de chiffres et de symboles.
- Installez un pare-feu, un antivirus, un anti espionnage et un logiciel de protection.
- Pourriels et messages où on vous demande des renseignements bancaires : n'achetez pas, n'y répondez pas, n'en faites pas l'essai.
- Transactions en ligne : assurez-vous d'être sur un site https:// et de voir l'icône d'un cadenas fermé ou d'une clé intacte.
- Avant de vous débarrasser de votre disque dur, servez-vous d'un utilitaire de formatage ou détruisez le disque.

Produit par le Comité fédéral-provincial-territorial sur les mesures en consommation



Vol d'identité :

Une LISTE de VÉRIFICATION

Avec votre identité, un voleur peut ouvrir des comptes de banque, acheter un téléphone cellulaire, contracter une hypothèque sur votre propriété, même acheter automobiles ou meubles.

Indices de vol d'identité

- Achats inexplicables sur vos relevés mensuels.
- Factures pour des comptes inconnus.
- Appels d'agence de recouvrement réclamant une dette inconnue.
- Vos relevés de cartes de crédit ou vos relevés bancaires n'arrivent plus.
- Apparition de dettes mystérieuses dans votre dossier de crédit.

Ce qu'il faut faire

- ✓ Téléphonez immédiatement aux institutions financières et au service de police local.
- ✓ Placez une alerte de fraude dans votre dossier de crédit en communiquant avec
Equifax : 1-800-465-7166
Trans Union : 1-877-525-3823
(Résidents du Québec : 1-877-713-3393).
- ✓ Pour remplacer les pièces d'identité, telle que la carte de santé, le permis de conduire et le NAS, téléphonez à 1 800 O-Canada.
- ✓ Contactez Postes Canada si vous remarquez une baisse de courrier.
- ✓ Gardez un registre des étapes que vous avez prises pour rétablir votre identité et votre crédit.
- ✓ Aidez à lutter contre la fraude. Communiquez avec le Centre antifraude du Canada au 1-888-495-8501 ou www.centrefraude.ca.

Pour plus d'information sur le vol d'identité, consultez

www.consommateur.ic.gc.ca

Canadian Anti-Fraud Centre
Centre anti-fraude du Canada

N° de catalogue lu23-5/2012F
ISBN 978-1-100-98467-4
60980F

Participants à la rencontre

La Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec tient à remercier les participants de cette première *Rencontre de concertation régionale spéciale* pour leur dévouement témoigné à l'égard de l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées du Centre-du-Québec.



Les participants suivants étaient présents à la rencontre du 16 janvier 2020 :

1. Louis Beauregard | Organisateur communautaire du CIUSSS MCQ
2. Claude Bérubé | Blogueur *Les insolences d'un p'tit vieux*
3. Dany Claude Carrier | Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)

Délégation pour l'AQDR – Centre-du-Québec à Victoriaville janvier 2020

À quelques semaines du confinement.... J'ai eu l'honneur et le privilège de représenter l'AQDR-Centre-du-Québec à **La Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec**. Cette rencontre s'est tenue à Victoriaville. Cette première Rencontre de concertation régionale spéciale avait pour but de témoigner à l'égard de l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées du Centre-du-Québec. Il y avait plusieurs discussions par groupes à chaque table... J'ai bien remis une feuille sur les enjeux des aînés et des actions réalisés par l'AQDR. Nous étions 71 participants ont partagé leur expérience et leur compréhension des enjeux.

Fait important, j'ai bravé la tempête pour m'y rendre...

Claude Carrier (Dany-Claude Carrier) mai 2021.

Souriez!

Tout ira mieux

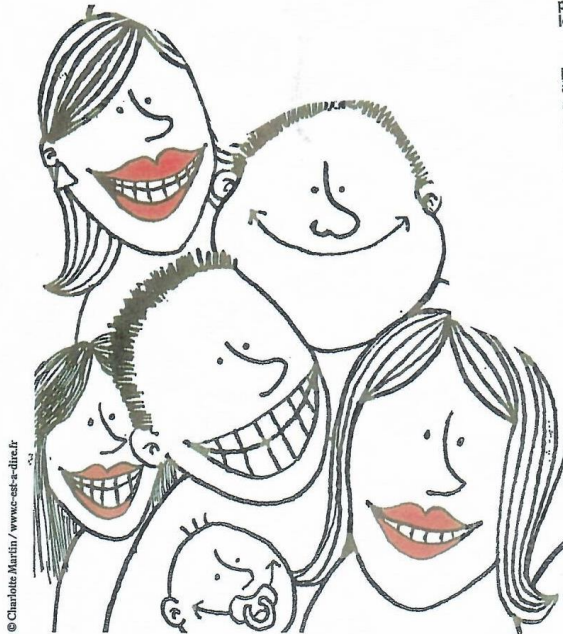
En souriant davantage, nous serions plus heureux, plus beaux, plus aimés, plus serviables et plus intelligents... Rien que ça! Cette mimique « sociale » recèle des secrets insoupçonnés...

EN BREF

Sourire semble favoriser les émotions positives, en plus de les exprimer.

L'entourage, particulièrement sensible à ce signal, nous attribue alors toutes sortes de qualités, aussi bien affectives qu'intellectuelles et physiques.

Cette expression du visage est un ciment social qui favorise l'entraide et la non-violence.



Cerveau & Psycho
N° 74 - Février 2016



Le rire est la meilleure respiration



Drummondville, le 16 août 2020

Objet : Lettre d'appui pour le projet : «Par, pour et avec les aînés» de l'AQDR Centre du Québec Inc

Madame, monsieur,

C'est avec un grand plaisir et fierté que les Résidences Pelletier souhaite manifester son appui au projet «Par, pour et avec les aînés».

La direction de chacune des résidences collaborera avec l'équipe de l'AQDR Centre du Québec fin d'organiser des activités et ce dans le respect des normes sanitaires. Ce faisant, toutes les résidences soit les Terrasses de la Fonderie, les Jardins de la Cité, le Centre d'hébergement St-Joseph, le Centre d'hébergement St-Frédéric, le Centre d'hébergement de Nicolet collaboreront et contribueront avec plaisir à la réussite du projet.

En support au projet, les Résidences Pelletier espère que le projet sera lancé et qu'il sera un grand succès au sein de notre communauté du Centre du Québec.

Kevin Bergeron
Vice-Président aux opérations
Résidences Pelletier Inc



Drummondville, le 25 septembre 2020

Objet :

Att : envoi membres du CA
AQDR national, communication,
M. Pierre Lynch, M. Serge Séguin

Condensé de la rencontre avec le
comité Ville Amie des Aînés, le 18
septembre 2020, à Drummondville.

Thème de la rencontre : Aînés, période Covid

Présence d'une dizaine d'organismes communautaires.

Condensé :

Étaient présents en tant que représentants d'organismes communautaires, oeuvrant **par, pour et avec les aînés** (le leitmotiv de notre association de défense des droits AQDR Centre-du-Québec inc.), M. Réjean Frenette, vice-président et Mme Louise Rajotte, fondatrice de la section et directrice-intervenante.

Constats vs Covid

- Bris des liens sociaux
- Absence d'accompagnement (maladie, mortalité), de contacts humains
- Solitude, isolement malgré les technologies, appels téléphoniques, etc.
- En hébergement, négligence des soins et services et ce en continuité, malgré les attentes des organismes d'aînés et relances depuis des années.
- Taux de mortalité élevée, anxiété, pertes de motricité, pertes cognitives.
- Personnel épuisé et réduit et peu de formation pour les remplaçants.

Donc, pour tous : bouleversement en raison d'un changement social, mondial, subit.

Nous soulignons que notre organisme a réagi fortement face à cette négligence envers les aînés en hébergement, puisque notre association a fait reconnaître des cas dits isolés en tant que problématique afin d'œuvrer en prévention, ce que nous faisons sans relâche, sollicitant un plan d'action véritable pour le vivre en dignité pour l'ensemble des aînés.



Bien-Être

En avril 2021, lors du 73^e Congrès annuel de l'Académie américaine de neurologie, on a souligné les effets bénéfiques durant l'activité physique de la libération des endorphines qui ont un pouvoir antidouleur et agissent sur le stress et la fatigue.

On a expliqué aussi qu'il ne s'agit pas de faire du sport n'importe comment.

Si on est en mauvaise condition physique, il faut y aller progressivement, privilégier la marche ou le vélo et éviter l'effort trop violent. Il faut y aller en douceur et bien s'échauffer. Allons-y pour notre **bien-être**!

Gardons la forme et le sourire!



Pensez avec le cœur

LA VIE PEUT ÊTRE SIMPLE SI NOUS
SAVONS CE QUI EST ESSENTIEL



*« Voici mon secret, il est tout simple : c'est seulement
avec le cœur que nous voyons réellement ; l'essentiel est
invisible à l'œil nu. »*

— LE PETIT PRINCE de SAINT-EXUPÉRY

NE VOUS EXCUSEZ PAS! VOUS AVEZ LE DROIT...

...DE FAIRE
RESPECTER
VOS DROITS
AVEC L'AQDR



L'AQDR,
LEADER QUÉBÉCOISE DE
LA DÉFENSE DES DROITS
ET DE LA DIGNITÉ DES ÂÎNÉS...

- ... À UN REVENU DÉCENT : MAJORATION
ET INDEXATION DES PROGRAMMES
- ... AU LOGEMENT : CERTIFICATION DES
RÉSIDENCES PRIVÉES POUR ÂÎNÉS
- ... À LA SANTÉ : SOUTIEN À DOMICILE
- ... AU TRANSPORT : GRATUITÉ

L'AQDR, C'EST...

- ... PLUS DE 40 BUREAUX DE PROXIMITÉ
- ... PLUS DE 40 ANS AU SERVICE DE
LA PROMOTION DES DROITS
- ... PLUS DE 25 000 COLLABORATEURS
- ... PLUS DE 100 ACTIONS DE DÉFENSE
SOCIALE DES DROITS

AQDR Centre-du-Québec inc.
255, rue Brock, local 208
Drummondville (Québec) J2C 1M5
Téléphone : 819 475-6909
Courriel : aqdrdr@cgocable.ca



AQDR

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES ÂGÉES
ET PRÉRETRAITÉES

AQDR.ORG