

L'HÉRITAGE

Une publication de l'AQDR des Forts et des Jardins

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 : desfortsdesjardins@aqdr.org

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à vous membres de L'AQDRFJ,

Déjà la fin de la période estivale, mais l'automne est toujours synonyme d'effervescence naturel. Votre section AQDRFJ n'a pas chômé pour autant pendant la saison estivale. En effet, nos deux employées et les membres de votre conseil d'administration vous ont préparé un beau cocktail d'activités à venir : dîners-conférences, cafés-rencontres, fête d'anniversaire de fondation de votre section, etc.

De plus, nous sommes à l'élaborer d'une nouvelle activité de financement, dans le but de vous offrir d'autres projets tout en étant à l'écoute de vos demandes. Il ne faut surtout pas oublier qu'il faut avoir les moyens de nos ambitions.

Entre-temps nous poursuivons les objectifs pour améliorer votre qualité de vie, soit :

Le droit à un revenu viable,

Le droit de vieillir chez soi,

Le droit à un logement abordable,

Le droit à un transport répondant aux besoins des aînés,

Le droit à un leadership fort et imputable.

Le tout bien sûr accompagné d'un budget réaliste afin d'atteindre nos objectifs.

Je vous souhaite bonne saison automnale et au plaisir de vous voir ou revoir dans l'une ou l'autre de nos activités.

Michel Verville
Président



Conseil d'administration 2023-2024

Michel Verville, président
Claudine Vallières, vice-présidente
Odette Dupuis, secrétaire
Gislaine Paquette, trésorière
Francine Latulippe, administratrice
Monique Fortier, administratrice
Jean-Guy Savard, administrateur



Équipe du bureau

Julie Boulais, directrice
Thérèse Fortier, adjointe à la direction

Édition et réalisation graphique du journal

Julie Boulais, Thérèse Fortier

Correction du journal

Membres du conseil d'administration

Prochaine parution : janvier 2024

Date de tombée : 15 décembre 2023

Prochain dîner-conférence

DATE ET HEURE	SUJET	ENDROIT
17 octobre à 13 h 00	Formation : Apprendre à bien tomber Benoit Séguin	Bibliothèque Saint-Luc 347, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur- Richelieu
6 novembre à 11 h 30	Université du 3 ^e âge Université de Sherbrooke	Restaurant Le Qaisar's 665, 1 ^{ere} rue, Saint-Jean-sur- Richelieu
7 décembre à 11 h	Fête de Noël	Pavillon Gérard-Morin 41 rue Arthur-Riendeau, Saint-Jean-sur-Richelieu



SALON
VITALITÉ
50+

Table de concertation
des aînés du Haut-Richelieu



4 et 5 novembre 2023

Quality Hotel - Centre de Congrès,

Plus de 50 exposants

Plusieurs conférences

Soyez des nôtres!



7 PREMIERS SIGNES D'UNE PERTE D'ÉQUILIBRE

Avec le vieillissement vient bien souvent une diminution de la force musculaire et de l'équilibre. L'arthrose et autres problèmes de santé (trouble vestibulaire, baisse de l'activité visuelle, etc.) peuvent accentuer ces changements.

Les sept signes suivants peuvent vous aider à réaliser que vos pertes d'équilibre sont plus fréquentes et qu'il serait justifié de consulter un professionnel de la santé.

1. Vous faites parfois un pas de côté lorsque vous marchez dans un endroit pourtant dégagé vous permettant d'avancer en ligne droite.
2. Vous faites glisser votre main sur les murs ou les meubles lorsque vous circulez dans votre logement.
3. Vous traînez les pieds plutôt que de les soulever lorsque vous marchez.
4. Vous trébuchez à l'occasion alors qu'il n'y a aucun obstacle sur le sol.
5. Vous cherchez à agripper le bras de quelqu'un ou le porche lorsque vous sortez d'une résidence.
6. Vous devez vous y prendre à plusieurs reprises pour vous lever d'une chaise, d'un divan ou du lit en raison d'un manque de force dans vos jambes.
7. Vous montez ou descendez les escaliers en posant vos deux pieds sur une même marche plutôt que d'y aller de façon alternée.

Vous avez observé l'un ou plusieurs de ces signes au quotidien?

Vous pouvez agir pour réduire les risques que ces déséquilibres se transforment en chutes.

Visitez un expert, tels un physiothérapeute ou un kinésiologue, pour obtenir des conseils et un programme d'exercices adaptés à votre condition!



Source : *Journal Canada Français*, du 3 août 2023 présenté par le Groupe LeSieur et frère

9 CLÉS POUR PARLER DE SEXUALITÉ

Jean-Guy Savard, collaborateur

Une communication ouverte et honnête est la base d'une relation saine et d'une meilleure vie sexuelle. Quelques pistes pour faire tomber les barrières de la communication et surmonter l'anxiété que suscite le sujet.

1. Se considérer comme une équipe

Une des meilleures choses qu'on puisse faire dans une relation? Se rappeler que les partenaires sont des coéquipiers qui travaillent ensemble dans le but d'avoir une vie sexuelle satisfaisante. « Il est important de demeurer ouvert et à l'écoute de l'autre. Si notre partenaire aborde un sujet qui nous met mal à l'aise, on peut reformuler ce qu'on a compris ou lui demander de clarifier ses propos », conseille la sexologue Cynthia Patenaude.

2. S'assurer que le contexte est approprié

« Une personne qui est occupée à préparer le dîner ou qui est manifestement stressée par une échéance professionnelle ne sera probablement pas réceptive à ce genre de conversation », indique la sexologue Kehly Godbout. Il faut plutôt choisir un moment où les deux partenaires se sentent bien, et prioriser un ton ouvert, curieux et sans jugement. « On peut parler de sexualité en prenant un verre ou en faisant une promenade », suggère-t-elle. Tout ce qu'on souhaite, après tout, c'est proposer des changements dans l'intérêt de notre plaisir commun.

3. Miser sur les aspects positifs de notre vie sexuelle

« Quand on veut que notre partenaire change quelque chose dans sa façon de faire l'amour, on formule une suggestion autour des aspects positifs de notre vie sexuelle commune », propose Cynthia Patenaude. Par exemple, en disant: « Tu sais ce que j'aime vraiment? Quand tu m'embrasses dans le cou et que tu me caresses le dos. » Puis en suggérant la suite: « Et si on consacrait encore plus de temps aux préliminaires, je serais encore plus excitée au moment de faire l'amour avec toi. » Enfin, en demandant à son partenaire ce qu'il en pense, et ce qu'il aimerait de son côté. En parlant au « je » et en faisant mention de ce qu'on aime, on évite de faire en sorte que l'autre se braque.

4. Aborder un seul sujet à la fois

Il est souvent difficile de parler de sexualité, alors une fois lancé, il est tentant de vouloir discuter de tous les sujets. Mais mieux vaut privilégier les discussions courtes, ciblées et limitées. Si la personne souhaite que son partenaire prenne l'initiative plus souvent, par exemple, elle peut, bien sûr, énoncer sa demande, mais ce n'est pas le moment de parler aussi de ses fantasmes ou des variations sur les préliminaires. Le partenaire risquerait, à juste titre, de se sentir dépassé!

5. Démontrer ce qu'on aime

L'autre peut se sentir inadéquat si on lui fait part de ce qu'on n'aime pas. « Une approche positive pour expliquer nos désirs sexuels consiste à lui montrer ce qu'on aimerait », suggère Kehly Godbout. Par exemple, si on n'apprécie pas la façon dont notre douce moitié fait des cunnilingus, on prend sa main et on utilise notre langue sur la peau sensible située entre son pouce et son index pour lui montrer le type de vitesse, de pression et de technique dont on a besoin pour atteindre l'orgasme. Ensuite, il faut passer à la pratique! Ça peut même être amusant pour le couple.

6. Prévoir du temps pour l'intimité

On a tous un horaire tellement chargé qu'il est parfois difficile de trouver un moment pour faire l'amour. Pourtant, la vie sexuelle devrait être considérée comme une activité aussi importante qu'aller faire l'épicerie, non? « Une des façons de s'assurer d'avoir une sexualité satisfaisante est de prévoir du temps, même si ça peut paraître un peu forcé au début », explique la sexologue Kehly Godbout. On peut dire quelque chose comme: « Prenons congé vendredi et passons du temps ensemble. J'aimerais me coller sur toi. On n'est pas obligés d'aller plus loin si tu n'en as pas envie, mais on profitera de ce moment pour reconnecter ensemble. »

7. Dresser une liste d'activités à essayer

Comment proposer de nouvelles activités sexuelles ou faire part de ses fantasmes? Il est conseillé de dresser une liste de Oui – Non – Peut-être. Celle-ci devrait contenir des activités qu'on peut cocher : Oui (je veux essayer), Non (je ne veux pas faire cela) ou Peut-être (je suis d'accord pour en parler davantage et peut-être de l'essayer). « On remplit la liste chacun de son côté, puis on la compare avec celle de notre partenaire pour voir si nos désirs se recoupent. On peut aussi se procurer un livre sur la sexualité et le feuilleter avec notre partenaire pour faciliter la discussion, ou se rendre dans une boutique érotique pour acheter un jeu pour adultes », suggère Cynthia Patenaude. La sexualité, ça devrait aussi être ludique!

8. Parler de la façon de dire non à une relation sexuelle

Pour beaucoup de personnes, le message le plus difficile à communiquer est le refus d'une relation sexuelle. Souvent, cette situation n'est pas bien gérée en raison de la gêne ressentie par les deux partenaires. En ayant une conversation sur la façon de réagir au refus de l'autre avant qu'il se produise, bien des tensions pourront être évitées. « Par exemple, si on propose ou accepte le refus avec une accolade et une petite explication plutôt qu'avec de longues justifications, ça évite que la situation ne devienne embarrassante à l'avenir », recommande Cynthia Patenaude.

9. Bien communiquer pour mieux s'aimer... et avoir du plaisir!

Parler ouvertement de sexualité ne devrait pas générer de malaise, mais plutôt être considéré comme un moyen d'assurer un lien solide entre les partenaires. Il est important pour les couples de maintenir un dialogue ouvert, afin que les attentes et les désirs soient compris et que chacun puisse exprimer son amour et son acceptation pour la sexualité de l'autre. Cela crée une plus grande intimité et laisse la place à plus de plaisir et de fun. N'est-ce pas le but de la sexualité?



« ON EN PERD NOTRE LATIN » : LE PRIX DU REM SÈME LA CONFUSION CHEZ LES AÎNÉS

La confusion règne autour des distributeurs de billets du nouveau Réseau express métropolitain (REM), surtout parmi les aînés de la Rive-Sud qui ne peuvent plus traverser le pont Champlain gratuitement en autobus en dehors des heures de pointe.

« On en perd notre latin », laisse tomber Pierre Lynch, président de l'Association québécoise des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR).

Près des guichets de l'Agence régionale de transport métropolitaine (ARTM), beaucoup ont du mal à s'y retrouver parmi les zones A, AB et ABC, surtout les aînés.

À Brossard, ceux qui étaient habitués à se déplacer gratuitement en autobus sur le pont Samuel-De Champlain pour aller à Montréal en dehors des heures de pointe s'étonnent de devoir payer pour le REM.

Le transport en commun est gratuit pour les 65 ans et plus à Montréal en tout temps et à l'extérieur des heures de pointe dans le Réseau de transport de Longueuil. Or, les autobus ne peuvent plus passer par le pont autrement que par le REM en raison d'une clause de non-concurrence.

Iniquité

« Ça rend l'utilisation du transport en commun difficile pour les personnes âgées, surtout celles qui en ont vraiment besoin, qui ne vivent qu'avec des revenus de pension du gouvernement », déplore M. Lynch. L'AQDR prône la gratuité en tout temps dans le transport interrégional pour éviter la confusion et briser l'isolement.

« Ça crée de l'iniquité », croit pour sa part Axel Fournier, porte-parole de l'Association pour le transport collectif de la Rive-Sud.

« La gratuité est donnée à courte vue. Il n'y a pas de réflexion qui est faite sur quel transport devrait être gratuit, quel transport devrait être à tarif réduit. C'est vraiment du cas par cas au gré des promesses électorales », dénonce-t-il.

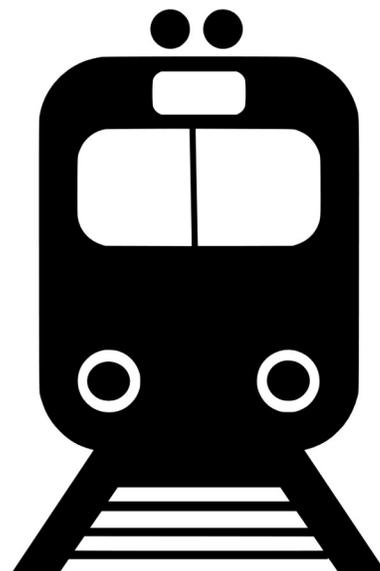
Payée par la municipalité

À l'échelle métropolitaine, la grille tarifaire de l'ARTM prévoit un tarif réduit de 40% pour les 65 ans et plus, explique Simon Charbonneau, porte-parole de l'ARTM.

Mais certaines des 83 municipalités sur le territoire, dont Montréal et Longueuil, ont décidé d'instaurer la gratuité pour les aînés, selon leurs propres paramètres.

« À Longueuil, c'est une mesure tarifaire initiée par la municipalité. La gratuité continue de s'appliquer, mais le service n'existe plus. Il n'y a plus d'autobus qui circulent sur le pont Champlain », souligne M. Charbonneau.

Source : Anouk Lebel, Journal de Montréal du 7 août 2023



UN PREMIER VACCIN CONTRE LE VRS POUR LES AÎNÉS APPROUVÉ PAR SANTÉ CANADA

Santé Canada a approuvé le premier vaccin contre le virus respiratoire syncytial (VRS) pour les adultes de 60 ans et plus.

Les médecins réclament un vaccin contre le VRS pour les personnes âgées, car bien que le virus soit courant, les personnes âgées sont beaucoup plus susceptibles de tomber gravement malades et de devoir être hospitalisées.

La saison du VRS au Canada commence habituellement à la fin de l'automne et dure jusqu'au printemps.

Dans un communiqué, le fabricant GSK affirme qu'un essai clinique randomisé a montré que le vaccin était efficace à 82 % pour prévenir les maladies des voies respiratoires inférieures causées par le VRS par rapport aux personnes âgées qui ont reçu un placebo.

La pharmaceutique affirme qu'il était efficace à 94 % pour prévenir la maladie chez les personnes âgées souffrant de problèmes de santé sous-jacents.

Pour la plupart des gens, y compris les enfants, le VRS provoque généralement une infection bénigne qui disparaît en quelques semaines, selon le site web de l'Agence de la santé publique du Canada.

Les nourrissons aussi à risque

En plus des personnes âgées, les nourrissons courent un risque plus élevé de tomber gravement malades avec le VRS.

Il n'existe pas de vaccin contre le VRS pour les enfants, mais il existe deux types d'injections d'anticorps qui peuvent être administrées aux bébés à haut risque pour aider à prévenir une maladie grave.

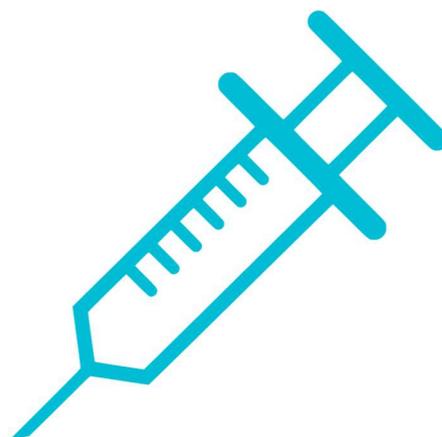
L'un d'eux, le palivizumab, a souvent été administré à des bébés nés prématurément, mais il doit être injecté environ une fois par mois pendant la saison du VRS pour rester efficace.

Un nouveau médicament d'anticorps – le nirsevimab, également connu sous le nom de marque Beyfortus – a été approuvé par Santé Canada en avril. Le nirsevimab ne nécessite qu'une seule injection pour protéger les bébés pendant la saison du VRS. On ne sait pas encore dans quelle mesure il sera recommandé aux bébés au Canada cet automne.

Jeudi, les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) aux États-Unis ont recommandé que les bébés nés juste avant ou pendant la saison du VRS, ainsi que les bébés âgés de moins de huit mois avant le début de la saison, reçoivent le nirsevimab.

Les CDC ont également suggéré que le vaccin soit administré à des bébés de huit à dix-neuf mois qui courent un risque plus élevé de tomber gravement malades à cause du virus.

Source : Journal Le Devoir du 8 août 2023



LA RÉSILIATION DE BAIL EN RÉSIDENCES PRIVÉES POUR AÎNÉS

Lorsqu'une personne signe un bail en résidence Privée pour aînés (RPA), elle est liée à celui-ci. Un bail est comme tout autre contrat, il doit être respecté jusqu'à son terme.

Il existe un mythe assez répandu voulant que, pour quelconques circonstances, un locataire peut résilier son bail en cours à condition de payer une pénalité de deux mois de loyer. Il faut savoir que cette conception de payer est totalement fautive. Bien qu'il existe des exceptions qui permettent aux locataires de résilier un bail avant la date prévue, elles concernent des situations précisément circonscrites dans la loi.

Une personne qui demeure dans un logement ordinaire et qui doit intégrer un type d'hébergement qui s'adresse aux aînés autonomes ou en perte d'autonomie pourrait se prévaloir de cette exception. C'est notamment le cas si cette personne doit aller habiter pour une première fois dans un établissement qui offre des soins ou des services que requiert son état de santé, tel qu'un centre d'hébergement de longue durée (CHSLD), une ressource intermédiaire ou une résidence privée pour aînés.

Il en est de même pour un aîné qui demeure déjà dans une résidence privée pour aînés et qui doit déménager dans un autre RPA, un CHSLD ou une ressource intermédiaire. La raison de la relocalisation doit être, liée entre autres à un handicap qui ne permet plus à la personne de demeurer dans son logement actuel ou à une condition de santé.

Pour chacun de ces deux scénarios, le locataire doit indispensablement effectuer certaines démarches pour que la résiliation de son bail s'effectue en toute conformité. Pour ce faire,

Le locataire doit acheminer un avis de résiliation de bail, un certificat médical confirmant la nécessité d'être relogé considérant son état de santé et une preuve d'admission dans le nouveau lieu d'hébergement. Le résident doit s'assurer de conserver une preuve de l'envoi de ces documents.

Conjoint

Il est important de noter que pour ce type de résiliation de bail, il est primordial de satisfaire tous les critères. Un avis non conforme ou l'omission d'un document pourrait avoir comme conséquence que le départ du locataire est considéré comme un déguerpissement. Le propriétaire pourrait dès lors entreprendre des mesures pour obliger le locataire à payer le loyer jusqu'à la fin du bail.

Même si un locataire doit emménager pour une première fois dans une résidence privée pour aînés ou d'être relocalisé dans un autre RPA en raison de son état de santé, son conjoint pourrait ne pas présenter cette même nécessité. Néanmoins à maintes reprises, le Tribunal administratif du logement a rendu des décisions que le conjoint bénéficierait tout autant de ce droit de résiliation de bail. Il en serait autrement s'il n'y avait pas de lien juridique ou émotif entre les locataires.

Bien qu'elles soient limitées, d'autres démarches sont possibles pour résilier un bail en cours. Entre autres, un locataire pourrait mettre fin à son bail avant le terme en concluant une entente avec le propriétaire. Cette entente devra être signée et conservée par les deux parties. Devant de telles requêtes de résiliation de bail, qui peuvent s'avérer complexes, il pourrait être judicieux d'être accompagné par une personne de confiance ou une conseillère du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Montérégie (rpacaap@caapmontetregie.ca)



Source : journal Le Canada français du 3 août 2023 par Estephany Fernandez Suero.

COMITÉ DE MILIEU DE VIE

Bonjour,

Ce message est réservé aux résidents habitants en résidence privé pour aînés et/ou aux directions et aux propriétaires des RPA de notre section des Forts et des Jardins. L'article de loi 56.1, 56.3 qui est effective depuis le 15 décembre 2022 et qui prendra fin le 15 décembre 2023, demande aux exploitants de RPA de catégorie 2 ou 3 de plus de 99 résidents, de mettre sur pied un comité de milieu de vie.

Voici les règles de cette loi :

- Un comité de milieu de vie doit être composé de 3 à 7 membres élus par assemblée générale des résidents.
- Le comité doit être composé majoritairement de résidents, si cela est impossible, toute personne peut être élue si celle-ci n'est pas un employé ou une personne responsable de la surveillance.
- Un exploitant, un actionnaire, un administrateur ou un dirigeant ne peut être membre du comité.
- Pour les résidences de catégorie 4, de plus de 50 résidents, au moins un résident ou son représentant peut faire partie du comité.
- Un exploitant de RPA ne peut refuser que ses résidents souhaitent mettre sur pied un tel comité, même si cette résidence compte moins de 99 résidents.

Les Fonctions d'un comité de milieu de vie :

- Diffuser de l'information sur les droits et les obligations des résidents.
- Promouvoir l'amélioration de la qualité des conditions de vie des résidents.
- Défendre les droits et les intérêts collectifs des résidents.
- Fournir sur demande d'un résident les renseignements utiles à la formulation d'une plainte au commissaire local aux plaintes et à la qualité des services du centre.

Il est important que ce comité soit formé avant le 15 décembre 2023, sinon la demande d'accréditation de la résidence pour la prochaine année peut être retenue.

Si vous désirez plus d'informations sur ce sujet, ou si vous avez besoin d'aide pour former votre comité de milieu de vie, il me fera plaisir de vous aider.

Claudine Vallières
Vice-présidente, AQDRFJ
aqdrhr@hotmail.com, 450-357-9545

Source : Gazette Officielle du Québec du 31/08/2022 no : 5862



DEVINETTES

- ❖ Je possède un chapeau mais je n'ai point de tête. J'ai un pied mais ne possède point de soulier.
Qui suis-je ?

Réponse : Un champignon.

- ❖ Quelle est la chose que vous pouvez facilement tenir dans votre main droite mais jamais dans votre main gauche ?

Réponse : Votre coude gauche.

- ❖ Qu'est-ce qui commence par un E, se termine par un E et ne comporte qu'une seule lettre ?

Réponse : Une enveloppe.

- ❖ Qu'est-ce qui monte et descend mais ne bouge jamais ?

Réponse : Les escaliers.



POTAGE À LA CITROUILLE

INGRÉDIENTS

¾ tasse citrouilles en purée
3 cuillères à table beurre
1 petit oignon haché
2 cuillères à table farine tout usage
3 tasses lait chaud
½ cuillère à table farine tout usage
½ tasse bouillon de poulet chaud

¼ cuillère à thé cannelle
¼ cuillère à thé quatre épices
1 pincée gingembre
1 pincée muscade
Sel
Poivre
Croûton

PRÉPARATION

ÉTAPE 1 Faire fondre le beurre dans un chaudron.

ÉTAPE 2 Ajouter l'oignon et cuire 2 minutes.

ÉTAPE 3 Ajouter la farine. Mélanger et faire cuire 1 minute.

ÉTAPE 4 Ajouter le lait. Remuer et faire cuire 3 à 4 minutes.

ÉTAPE 5 Bien assaisonner (cannelle, quatre-épices, gingembre, muscade, sel, poivre) et incorporer la purée de citrouille et le bouillon de poulet. Mélanger et faire cuire à feu doux pendant 20 minutes. Pour rendre le potage plus onctueux, on peut le passer au mélangeur.

ÉTAPE 6 Servir avec des croûtons.



MERCI À NOS COMMANDITAIRES



BRENDA SHANAHAN

Députée | MP
Châteauguay–Lacolle

brenda.shanahan@parl.gc.ca
450 691-7044

253, boulevard D'Anjou
Châteauguay, Québec J6J 2R4



ANDRÉANNE LAROUCHE

Députée de Shefford



400, rue Principale, bureau 101, Granby (Qc) J2G 2W6
andreanne.larouche@parl.gc.ca
andreannelarouche.ca
(450) 378-3221

 [votredeputeedeShefford](https://www.facebook.com/votredeputeedeShefford)

**LOUIS
LEMIEUX**
Saint-Jean





ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Audrey Bogemans

Députée d'Iberville

Bureau de circonscription

715 boul. Iberville, suite 102
Saint-Jean-sur-Richelieu, Qc, J2X 4S7
450 346-1123



Présente
à la grandeur de la
circonscription! 



CHRISTINE
Normandin
Députée de Saint-Jean
à la Chambre des communes

450 357-9100
christine.normandin@parl.gc.ca
100, rue Richelieu, bureau 210
Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec J3B 6X3
www.christinenormandin.quebec