

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 : aqdrfj@videotron.ca

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous et à toutes,

On peut commencer à chanter : « Doux printemps, quand reviendras-tu! »

Après un dur hiver enneigé, il est temps d'humer les douces senteurs du printemps. De ce fait, faites-vous plaisirs, penser à sortir à extérieur, pour en admirer la renaissance de la nature.

Ce simple exercice sera très bénéfique pour votre santé physique et mentale.

Les menus travaux extérieurs, tel le jardinage, sont une façon de se remettre en forme et remplir son cœur et ses poumons des bienfaits de la nature.

Je profite de l'occasion pour vous souhaitez de Joyeuses Pâques et jouissez de ce moment en famille et entre ami(e)s.

N'oubliez surtout pas que vous êtes important et que vous êtes un être humain à part entière.

Votre AQDR des Forts et des Jardins (anciennement Haut-Richelieu) est toujours présente pour bien faire reconnaître vos droits et répondre à vos préoccupations. N'hésitez pas à communiquer avec nous au besoin.

Michel Verville
Président



Conseil d'administration 2022-2023

Michel Verville, président
Claudine Vallières, vice-présidente
Odette Dupuis, secrétaire
Gislaine Paquette, trésorière
Danielle Anctil, 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 : juillet 2023

Date de tombée : 15 juin 2023

Prochain dîner-conférence

DATE ET HEURE	SUJET	ENDROIT
1 mai à 11 h30	La fraude Service de police de Saint-Jean	Restaurant Le Qaisar's 665, 1ere rue Saint-Jean-sur- Richelieu
29 mai à 11 h30	Assemblée générale annuelle	À déterminer



APPEL AU RECRUTEMENT

Nous lançons une campagne de recrutement pour des bénévoles.

Nous sommes à la recherche de bénévoles parmi nos membres pour deux tâches :

- Faire des appels d'anniversaires (soit à votre domicile, soit au bureau de l'AQDR).
- Faire la mise en place pour les envois postaux (au bureau de l'AQDR).

Veillez prendre note que tous les déplacements pour le travail bénévole est remboursé selon la politique interne de la section. Pour plus d'information, veuillez téléphoner au 450 357-9545 ou par courriel : aqdrfj@videotron.ca



QUOI PRIORISER ET QUOI ÉVITER POUR MIEUX DORMIR

Jean-Guy Savard, collaborateur

Comme bien des aînés, vous éprouvez régulièrement des difficultés à dormir? Heureusement, il existe quelques solutions simples pour profiter de nuits plus reposantes.



À PRIORISER

- Une bonne hygiène de sommeil est nécessaire à une bonne nuit. Une routine, qui comprend un temps de relaxation, permet à votre corps de se préparer au coucher.
- La chambre devrait être réservée au sommeil. Veillez à y limiter les bruits et la luminosité, et à n'y aller que lorsque vous sentez venir la fatigue.
- De bonne habitude de vie - être actif, manger léger et équilibré en soirée et avoir un horaire de sommeil régulier.
- Vous pouvez noter vos idées et vos tâches à faire afin de libérer votre esprit et de diminuer vos sources d'anxiété.

À ÉVITER

- Vos siestes ne devraient pas dépasser 20 minutes et ne pas avoir lieu après 15 heures, car cela nuit au sommeil nocturne.
- En soirée, abstenez-vous de tout aliment ou boisson qui peut exciter vos facultés (café, cola, chocolat, etc.).
- Lorsque vous vous réveillez trop tôt le matin, ne restez pas longtemps au lit. Cette tentative d'étirer votre sommeil ne donne pas de bons résultats.

Ces astuces n'améliorent pas votre sommeil? Dans ce cas, il est recommandé d'aller consulter un professionnel de la santé. Interrogez également votre pharmacien sur les effets secondaires des médicaments que vous prenez, car certains peuvent nuire au sommeil.

Source : *Journal le Canada français* du 28 novembre 2019



TRÈS IMPORTANT

Odette Dupuis, collaboratrice

Si jamais vous êtes perdu dans la forêt pendant une randonnée, à pied ou en VTT ou autre. Que vous êtes bloqués avec une voiture en panne dans un endroit peu fréquenté... et que vous remarquez que votre téléphone portable est presque à court de batterie, voici un conseil qui pourrait très bien vous sauver :

AVANT de MANQUER COMPLÈTEMENT DE BATTERIE :

changer le message de la boîte vocale de votre téléphone par un message qui donne votre position, l'heure, la date, votre situation (perdu, panne d'essence, voiture en panne, blessé ou non...) et toutes autres informations qui permettront de vous secourir : si vous êtes resté dans la voiture, si vous êtes à pied, en direction d'une ville, etc.

Car vous le savez, lorsque votre téléphone portable s'arrête de fonctionner, la boîte vocale, elle, fonctionne toujours et donc toute personne appelant votre téléphone pour vous joindre entendra le message et saura où chercher, ou envoyer de l'aide !



L'ENTRETIEN DE VOS LUNETTES

Voilà, ça y est, vous venez de prendre possession de vos nouvelles lunettes. Vous voyez bien, la tête vous tourne un peu : c'est normal, vous savez que les inconforts seront passagers.

Vous revenez chez vous et vous préparez votre souper. Quand vient le temps de sortir le plat du four, vous ouvrez la porte et vos nouvelles lunettes se remplissent de buée de vapeur : vous sortez votre plat sans vous brûler. Une fois votre plat posé, vous enlevez vos lunettes d'une main et les déposez rapidement sur le comptoir de la cuisine.

Vous les rattrapez quelques minutes plus tard pour vous rendre compte que les verres sont sales. Vous les frottez du coin de votre chemise rapidement, sans résultat satisfaisant.

Finalement, vous les balancez dans l'eau chaude de la vaisselle et les essuyez avec le premier torchon venu.

Vous venez simplement de faire les gestes à éviter avec vos lunettes. Vous reconnaissez-vous ?

Sachez que ces petits gestes, pris individuellement et sans répétition, n'ont rien de dramatique, mais apprenez qu'il y a des façons de bien traiter (ou pas!) vos lunettes.

Des lunettes, ça demande entretien et rigueur si vous comptez les garder longtemps et en bonne forme. Voici les principes de base :

1- Manipulez toujours vos lunettes avec vos deux mains. Que vous les mettiez sur votre visage ou les enleviez rapidement, vous devriez toujours le faire à deux mains. Répétez ce geste d'une main souvent et vous aurez rapidement des lunettes croches, au mieux, ou brisées, au pire.

2- Déposez vos lunettes sur le dos. La deuxième meilleure façon de déposer des lunettes est, avec les deux branches ouvertes, sur le dos. La meilleure étant de les ranger dans un étui rigide. Le but est de protéger les verres des égratignures, d'éviter de les écraser. Déposez-les sur une table et non pas sur une chaise ou un sofa... avant de vous asseoir dessus !

3- Pour le lavage, je vous recommande l'eau courante du robinet, froide ou tiède et du savon doux. Vous pouvez les essuyer avec un mouchoir de papier-tissu ou un linge de coton doux et propre ! Les lingettes en micro-fibres doivent toujours servir à sec, soit pour polir après le lavage, soit pour enlever une petite tache.

4- Les lunettes - leurs traitements en fait - n'aiment vraiment pas les grandes chaleurs. Vous devez faire attention au four, au lave-vaisselle, au BBQ, au spa et au bain tourbillon en plus de ne jamais utiliser d'eau chaude. Encore moins de les laisser dans la voiture l'été ou sur une table en plein soleil en juillet...

5- Faites attention aux produits chimiques comme les fixatifs à cheveux, les nettoyants à vitre et le chlore de piscine, par exemple. Si vos lunettes se retrouvent en contact avec un produit chimique fort, essayez de les rincer abondamment à l'eau froide le plus rapidement possible.

Si vous suivez ces conseils d'entretien de façon diligente, vous devriez pouvoir garder vos lunettes en bonne forme de nombreuses années. Du moins, je vous le souhaite !

Source : Olivier Comtois, membre de l'Ordre des Opticiens du Québec et fondateur de monsieur Lunette, la lunetterie communautaire de la Montérégie.



INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE SUR L'AUGMENTATION DE LOYER

Claudine Vallières, collaboratrice

Plusieurs, nous ont interpellé afin d'avoir des explications. Je me suis permise de refaire un article plus détaillé afin de bien répondre à vos questions. Les locataires de résidences privées pour aînés (RPA) dont les baux se terminent le 30 juin devraient recevoir un avis de modification de leur loyer au plus tard le 30 mars sinon le bail est renouvelé sans augmentation. (Pour les logements de 12 mois c'est 3 à 6 mois à l'avance.) La date de renouvellement de bail concernant les RPA n'est pas précisément le 30 juin mais selon votre date d'arrivée dans la résidence. Malheureusement les locataires ne savent pas tous comment faire pour contester; il est intéressant de noter que la plupart des locataires qui contestent s'en tirent sans aucune augmentation car les propriétaires ne veulent surtout pas exposer leurs chiffres devant le Tribunal administratif du logement (TAL), autrefois connu sous le nom de la Régie du logement. On devrait donc encourager les locataires à bien réfléchir avant d'accepter l'augmentation et rechercher de l'aide, si besoin est, pour contester quelque augmentation que ce soit. Il faut savoir que les résidences qui ont moins de 5 ans de construction, les propriétaires sont en droit de demander l'augmentation qu'ils désirent sans possibilité de contester au Tribunal administratif du logement (TAL).

Les 3 raisons pour décider de rester ou de partir d'un logement pour l'augmentation au bail est autant pour les RPA que pour les logements réguliers.

- 1- J'accepte l'augmentation et je reste
- 2- Je refuse l'augmentation et je quitte
- 3- Je refuse l'augmentation et je reste

Le point 3 n'est pas toujours inscrit sur tous les baux mais il le devrait.

Premièrement vous devez en discuter avec le propriétaire, s'il n'y a pas d'entente et que vous prenez cette décision de rester sans augmentation, vous avez 1 mois après la date de l'avis pour aviser le propriétaire de votre choix. Ceci devrait être envoyé à votre propriétaire sous forme de lettre enregistrée, en écrivant vos démarches et votre option. N'oubliez pas de vous faire une copie de votre lettre. C'est au propriétaire de justifier une telle augmentation devant le tribunal administratif du logement.

Dans un logement ordinaire, quand on refuse l'augmentation de loyer en restant dans le loyer, le locataire continue à payer le même loyer qu'avant. Il est cependant suggéré de mettre la différence de côté. Si le locataire se met à payer comme s'il était augmenté, il se peut que pour le propriétaire ou pour le juge, ça soit une forme d'acceptation de l'augmentation après coup donc à ne pas conseiller !

Dans une coopérative d'habitation, l'augmentation (généralement décidé par le conseil d'administration) doit être entérinée par l'assemblée générale. C'est à ce moment que les gens qui s'y opposent doivent faire valoir leur position et demander le vote. Le résultat du vote sera déterminant. Les locataires (membres) peuvent aussi faire des « contre-propositions » moindres lors de cette assemblée générale. Mais il est généralement impossible de refuser sans avoir à déménager.

Pour ce qui est des HLM, le prix est fixé à 25 % des revenus des locataires. Quelqu'un qui fait 12 000 \$ par année paiera : $12\ 000 \times 25\ \% \div 12\ \text{mois} = 250\ \$$ Il y a moyen de demander une révision à l'OMH si le locataire pense qu'il y a eu erreur, mais encore ici si c'est porté au TAL, celui-ci ne tranchera pas à moins d'une erreur.

Pour les logements non répertoriés aux RPA, ainsi que ceux des RPA, il est important de savoir que depuis le 21 juillet 2021 sur un bail à la partie G, il doit être inscrit obligatoirement le prix du logement de l'année précédente. Selon la grille établie par le Tribunal administratif du logement (TAL) l'augmentation des loyers en moyenne est de 1.28 % par année.

Pour information veuillez téléphoner au Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) : 1-800-263-0670. Pour le dépôt d'une plainte au Tribunal administratif du logement (TAL) à Saint-Jean-sur-Richelieu (Palais de justice, rue Saint-Charles) prendre rendez-vous : 1-800-683-2245.

Pour de plus amples informations : aqdrhr2@hotmail.com

RECHERCHE D'UNE RÉSIDENCE POUR ÂÎNÉS : LES 10 QUESTIONS À SE POSER

La recherche d'une résidence pour aînés est une étape importante dans une vie. Cette décision mérite qu'on y accorde de l'attention afin de faire le bon choix. En ce sens, il est prioritaire de déterminer d'abord vos besoins, ou ceux de votre proche âgé, et d'aller chercher un maximum de renseignements utiles. Pour vous aider à y voir clair dans cette panoplie d'informations disponibles, nous vous résumons ici les 10 questions essentielles à se poser dans une recherche de résidence pour personnes âgées. Ces questions vous aideront à planifier vos visites et à prendre une décision éclairée pour trouver la meilleure résidence pour aînés. C'est-à-dire celle qui sera la mieux adaptée à votre situation.



1. Quels sont mes besoins actuels et ceux des prochaines années ?

La priorité, à travers toutes ces questions à se poser, est de savoir bien identifier ses besoins. Que ce soit pour vous, ou pour un proche âgé comme un parent par exemple, il est essentiel de savoir bien saisir les besoins de la personne. Une recherche de résidence pour aînés se prévoit même des années à l'avance dans le meilleur des mondes. Il est ainsi plus facile de réfléchir à ses propres attentes. Nous savons cependant que chaque situation est unique. La décision d'opter pour une résidence pour personnes âgées spécifique, plutôt qu'une autre, devrait idéalement tenir compte des besoins actuels ainsi que ceux des prochaines années.

Nous savons que cette étape, bien que prioritaire, demande beaucoup de temps et de réflexion. Sachez qu'il est possible d'obtenir conseil pour vous guider à travers cette importante étape de vie. Il y a des conseillers expérimentés qui peuvent vous fournir de précieuses recommandations pour une transition toute en douceur vers une résidence pour personnes âgées qui sera adaptée à vos besoins. N'hésitez pas non plus, lorsque possible, à demander l'avis de votre famille, amis et autres membres de l'entourage.

2. Quel type d'hébergement correspond le plus à ma situation ?

Vous avez sans doute déjà entendu les différents acronymes : RPA, RI ou encore CHSLD ? Ils font tous référence à différents types d'hébergement pour personnes retraitées. Il en existe en effet plusieurs ! Le choix d'opter pour l'une ou l'autre de ces catégories d'hébergement pour aînés doit tenir compte de son niveau d'autonomie principalement. La recherche de la meilleure résidence pour aînés implique donc de savoir déterminer quel type d'hébergement correspondra le plus à ma situation.

Voici les exemples les plus fréquents des différents types de résidences pour aînés offertes au Québec :

les résidences autonomes ;

les résidences semi-autonomes ;

celles qui sont non-autonomes comme les CHSLD privés ;

les résidences spécialisées pour les personnes âgées atteintes d'Alzheimer ou autres troubles cognitifs ;

les condos pour retraités ;

et la liste pourrait se poursuivre.

À travers ce vaste choix, n'hésitez pas à demander conseil. Plusieurs spécialistes sont disponibles pour répondre à vos questions et vous aider à trouver une résidence pour personnes âgées qui sera adaptée à vos besoins.

3. Dans ma recherche de résidence pour aînés : quels sont, pour moi, les soins et services qui sont prioritaires ?

D'une résidence pour aînés à une autre, le niveau de soins offerts ainsi que les différents services peuvent grandement varier. C'est ce qui les distingue. Il convient donc de revenir à la liste de ses propres besoins et de s'assurer que la résidence choisie y répondra de bonne façon.

Voici une courte liste résumant certains services qui pourraient être prioritaires pour vous ou pour la personne âgée dont vous prenez soin : soins infirmiers, visites d'un médecin sur place, services de repas aide à l'hygiène, services d'entretien ménager, aide à la mobilité, etc.

Informez-vous sur les différents services dans chaque résidence et prenez le temps d'aller constater sur place lorsque possible. Une visite des lieux vous donnera un bon aperçu de la qualité de ces services.

4. Les commodités incluses dans le loyer répondent-elles à mes attentes ?

Même si les services à la personne et les soins offerts occupent une place très importante, il ne faut pas négliger pour autant les autres commodités disponibles. Elles représentent sans aucun doute un facteur ayant une forte influence sur la qualité de vie globale d'un aîné à l'intérieur d'une résidence.

Nous faisons ici référence à des aspects comme :

l'internet; le câble ou bien la téléphonie.

Il est aussi possible de se demander si le chauffage et l'électricité sont inclus dans le prix du loyer par exemple. Ou encore, est-ce que les meubles et électroménagers sont fournis ?

Ces questions sont tout à fait légitimes dans un processus de recherche pour le milieu de vie idéale pour une personne âgée. Elles se doivent donc d'être posées.

5. La résidence offre-t-elle une quantité suffisante d'activités et de loisirs ?

Un esprit sain dans un corps sain ! L'importance des activités et des loisirs offerts dans une résidence pour personnes âgées ne doit pas être oubliée en effet ! Pour certains, il s'agira même d'une question essentielle qui influencera la recherche de résidence pour aînés. Ces loisirs permettent aussi d'alimenter une vie sociale bien équilibrée.

Il existe une multitude d'activités différentes possibles comme l'accès à :

une piscine (intérieure ou extérieure), un spa, une salle d'entraînement / gymnase, des cours de groupe, une salle pour se retrouver entre amis, parler et jouer aux cartes, une terrasse extérieure, certains petits restaurants ou cafés, une pharmacie, un salon de coiffure, et bien plus !

6. Ai-je bien calculé mon budget ?

Il faut l'admettre : la question financière doit aussi être prise en compte dans le choix d'une résidence pour aînés. Selon le type de résidence, les services offerts, la superficie de l'appartement et la région, le montant du loyer peut être variable. Il est donc important, dans la mesure du possible, d'établir un budget avant d'amorcer les recherches pour une résidence pour aînés.

Sachez qu'il existe certains programmes gouvernementaux et subventions disponibles. N'hésitez pas à vous informer afin de vérifier si vous pouvez y être admissible.

Pour plus d'informations sur le coût de la vie en maison de retraite, nous vous invitons à lire cet article de Visavie. Vous en apprendrez davantage sur les facteurs influençant le prix du loyer ainsi que sur l'importance de bien planifier cette transition.

7. L'emplacement de la résidence me convient-il ?

Dans le choix d'une résidence pour personnes âgées, l'emplacement est sans aucun doute un critère essentiel. Plusieurs aspects sont à considérer pour prendre une décision éclairée en ce sens.

Il est d'abord important de choisir dans quelle région vous souhaitez établir votre nouveau foyer pour les prochaines années. Souhaitez-vous demeurer dans la même région ? Considérez-vous changer de ville pour vous rapprocher de la famille ?

Est-ce un secteur bien desservi par le transport en commun ? Pensez-vous conserver votre voiture ?

Quelles sont les activités ou attraits situés à proximité ?

Dans votre recherche pour une résidence pour aînés, il convient aussi de porter attention à la proximité des services. Y a-t-il une épicerie dans les rues avoisinantes ? Ou encore une pharmacie tout près ? Est-ce que vos rendez-vous médicaux pourront être accessibles facilement ? Ce sont là des questions à se poser afin de prendre la meilleure décision pour l'emplacement de votre prochain milieu de vie.

En somme, le lieu de la résidence choisie devra bien sûr être déterminé selon son côté pratique. Mais il devra aussi être sélectionné en fonction de votre style de vie pour que vous puissiez profiter d'une vie qui sera à votre goût dans votre nouveau foyer.

8. Est-ce que les dispositifs de sécurité prévus répondent à mes attentes ?

Choisir de vivre en résidence pour aînés, pour soi-même ou pour un proche âgé, c'est aussi choisir un milieu que l'on veut sécuritaire. Lorsque notre santé devient plus précaire et que l'on souhaite éviter les accidents, une résidence pour personnes âgées permet un meilleur sentiment de protection.

Pour assurer la sécurité des lieux, plusieurs aspects sont considérés par les différents établissements pour aînés.

Parmi ces dispositifs, on retrouve bien souvent :

la présence d'un surveillant disponible, de jour comme de nuit (24 heures sur 24 et 7 jours sur 7) ;

la possibilité de demander de l'aide immédiate à toute heure (système d'appel à l'aide fixe ou mobile) ;

un système de caméras de surveillance pour les espaces communs et à l'extérieur de la résidence ;

un accès sécurisé pour entrer dans l'édifice ;

des appartements équipés de gicleurs en cas d'incendie ainsi qu'un bon plan d'évacuation en ce sens ;

et encore davantage, selon les endroits et les besoins des résidents.

9. Mon animal de compagnie est-il le bienvenu ?

Si vous avez un animal de compagnie, vous serez d'accord avec nous pour dire qu'il s'agit d'un membre de la famille à part entière. Dans votre recherche de résidence pour aînés, il convient donc de trouver un endroit qui acceptera votre chien, votre chat ou votre animal à plumes par exemple. Gageons que pitou se plaira sans doute dans sa prochaine demeure et sera honoré de vous accompagner dans cette nouvelle aventure !

À noter que certaines résidences pour personnes âgées accueillent avec plaisir les animaux de compagnie alors que d'autres préfèrent les refuser. Ainsi, selon que vous ayez ou non un animal, il est recommandé de bien s'informer avant la signature du bail. Cela évitera ainsi les mauvaises surprises !

10. La vie en résidence : y suis-je bien préparé ?

Nous voilà donc à la dernière des 10 questions à se poser dans une recherche de résidence pour aînés. Suis-je bien préparé à la vie en résidence ? C'est une question tout à fait fondamentale à laquelle il faut savoir répondre avant d'aller plus loin. Cette décision demande un processus de réflexion qui sera bien sûr différent pour chacun. L'important est de s'assurer d'une bonne préparation face à cette étape importante.

Peut-être avez-vous déjà considéré les autres options ? L'aide à domicile pourrait-elle s'avérer une solution pour vous ? Sachez qu'une panoplie de services et soins à domicile sont disponibles selon les besoins. Selon la situation unique de chacun, il n'y a pas de meilleure décision qui soit universelle entre les soins à domicile ou le fait de vivre en résidence. Afin de bien vous guider dans vos démarches et votre réflexion, n'hésitez pas à demander de l'aide.

À travers cette préparation, il est aussi possible de demander conseil à votre famille et votre entourage. Ils vous connaissent bien et sauront vous aider à identifier ce qui est le mieux pour vous !

En somme, la priorité dans cette recherche pour la résidence idéale est de trouver un maximum de bien-être et de confort dans votre nouveau milieu de vie. Après tout, votre qualité de vie en dépend. Prenez le temps de visiter les résidences pour aînés que vous repérez dans vos recherches et assurez-vous d'avoir une bonne impression sur son environnement et sur le personnel sur place. Nous espérons vraiment que ces dix questions sauront vous aider à dénicher la résidence pour personnes âgées qui sera la plus adaptée à vos besoins et à votre personnalité. Nous vous souhaitons, en ce sens, bien du bonheur pour la suite dans votre nouveau milieu de vie !

💰 FRAUDE DU FAUX REPRÉSENTANT BANCAIRE 🇧🇪

Le SPSJSR souhaite vous aviser d'un stratagème de fraude provinciale qui a fait des victimes à Saint-Jean-sur-Richelieu.

FRAUDE :

Un premier suspect contacte les victimes par téléphone en leur faisant croire qu'une fraude est survenue en lien avec leur compte bancaire. Une application permet aux fraudeurs de faire apparaître la compagnie bancaire sur l'afficheur de la victime pour renforcer la crédibilité de l'appel.

Ensuite, un suspect demande à la victime de déposer ses cartes bancaires avec les numéros d'identification personnelle (NIP) dans une enveloppe pour qu'un collègue puisse aller les récupérer.

Un complice du suspect se présente pratiquement au même moment au domicile de la victime afin de récupérer l'enveloppe. La fraude s'effectue sous pression en invoquant l'urgence d'agir pour convaincre la victime de s'exécuter.

Des transactions sont ensuite effectuées dans les minutes et les heures qui suivent la fraude chez des commerçants situés à proximité de l'adresse des victimes.

Restez à l'affût!

- 👉 Ne supposez jamais que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact;
- 👉 Ne donnez jamais vos renseignements personnels et vos informations bancaires par téléphone, les banques ou caisses ne vous demanderont jamais cette information;
- 👉 Insistez pour rappeler l'institution bancaire pour vous assurer de parler aux bonnes personnes;
- 👉 Méfiez-vous des demandes sous-pression;
- 👉 N'envoyez jamais d'argent à quelqu'un que vous ne connaissez pas et en qui vous n'avez pas confiance.



Ce type de fraude touche généralement les aînés.

Parlez-en avec vos proches !!!

☎ **Pour toute information ou si vous croyez avoir été victime de fraude, communiquez avec votre Service de police au 450-359-9222.** ☎

CITATIONS AÎNÉS

- La liberté ne peut jamais être tenue pour acquise. Chaque génération doit la sauvegarder et la prolonger. Vos parents et vos aînés ont beaucoup sacrifié pour que vous ayez la liberté sans souffrir de ce qu'ils ont fait. Utilisez ce précieux droit pour vous assurer que les ténèbres du passé ne reviennent jamais.
Citation de Nelson Madela
- Les idées défendues par nos aînés méritent d'être rappelées à une jeunesse qui est un peu perdue aujourd'hui.
Citation de Emmanuel Macron
- Dans l'histoire de l'humanité, on est obligé de reprendre le combat qu'ont mené nos aînés et leurs aînés avant eux.
Citation de Kamel Daoud
- Un jour les aînés ne sont plus là. Et il faut malheureusement se résoudre à vivre avec ses contemporains.
Citation de Patrick Modiano



RENÉ GAGNON

Dernier Voyage



« Il faut aimer la vie et en apprécier chaque moment car un jour la mort nous ravit et nous emmène vers d'autres horizons... Ton conjoint qui est parti avait vécu auprès de toi une foule de moments doux qu'il emporte avec lui dans sa nouvelle maison...

En espérant que le temps atténuera ta douleur et que les beaux moments, à jamais gravés dans ton cœur, seront pour toi réconfortants. »

C'est avec regret que nous vous informons du décès de M. René Gagnon, conjoint de Mme Claudine Vallières, vice-présidente de notre section et administratrice de l'AQDR nationale.

M. Gagnon était membre de notre section. Il est décédé le mercredi 22 mars 2023 à l'âge de 75 ans.

Nous souhaitons nos plus sincères condoléances à Mme Vallières et à sa famille.

MERCI À NOS COMMANDITAIRES



Brenda Shanahan

Brenda Shanahan, députée | MP
Châteauguay-Lacolle

Brenda.Shanahan@parl.gc.ca
450-691-7044
253, boul. D'Anjou, Châteauguay (QC) J6J 2R4



 **ANDRÉANNE LAROUCHE**
Députée de Shefford

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

LOUIS LEMIEUX

Saint-Jean


ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC



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