

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

Nous voilà une fois de plus à l'aube d'une fin d'une année bien remplie. Votre AQDRFJ n'a surtout pas cessé de fournir des énergies au cours de cette année 2024.

En effet, diverses activités sont en cours et se poursuivent pour la prochaine année. Votre conseil d'administration continuera en 2025 de bien vous représenter à tous les niveaux. Plusieurs revendications seront faites auprès des élus, la continuité de nos dîners-conférences lors desquels nous recevrons divers invités nous informant de plusieurs sujets touchant les aînés. L'AQDRFJ est et sera toujours à l'écoute de ses membres, vos suggestions sont les bienvenues pour toute question d'intérêt qui vous touche de près ou de loin.

Pour votre information, le bureau déménagera à l'édifice *Destination 50 +* (anciennement centre des aînés johannais) le 1er avril 2025. Ce changement sera des plus bénéfique pour votre AQDRFJ puisque l'accessibilité en sera facilitée par un grand stationnement, un ascenseur à l'intérieur, etc. Ce lieu étant destiné aux aînés sera bientôt une visibilité de plus pour notre organisme.

En mon nom personnel, au nom des membres du conseil d'administration et de l'équipe de travail, nous vous offrons, en ce moment précis de l'année, nos meilleurs vœux de joyeuses fêtes et au plaisir de vous revoir en grand nombre au cours de la nouvelle année en 2025.

Michel Verville
Président AQDRFJ



Conseil d'administration 2024-2025

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 : avril 2025

Date de tombée : 15 mars 2025

Prochain dîner-conférence

DATE ET HEURE	SUJET	ENDROIT
13 janvier à 11 h	Ne pas hésiter à parler de vos finances avec une personne de confiance. Christian Haché, planificateur financier	Restaurant Qaisar's 665, 1re rue Saint-Jean-sur-Richelieu
3 février à 11 h	Pharmaciens	Restaurant Qaisar's 665, 1re rue Saint-Jean-sur-Richelieu
10 mars à 11 h	Regroupement des usagers du transport adapté et collectif du Haut-Richelieu (RUTACHR)	Restaurant Qaisar's 665, 1re rue Saint-Jean-sur-Richelieu



VŒUX DE NOËL

C'est bientôt Noël... Souriez, rêvez, partagez, faites des vœux ! Le temps est venu de croire en la magie des fêtes de fin d'année ! Que cette période illumine vos cœurs de bonheur et qu'elle enrobe vos journées de douceur et de chaleur humaine.

Chaque moment passé avec les êtres chers est indispensable à notre épanouissement et à notre bonheur. Laissez la féerie de Noël vous envelopper de sa lumière étincelante et inspirer en vous un sentiment de joie pure. Que la chaleur de ces instants privilégiés réchauffe votre foyer et fortifie les liens qui vous unissent à vos proches.

En cette période de réjouissances, nous espérons que l'esprit de Noël s'invite dans votre cœur et dans votre maison, apportant avec lui une cascade de bonheur qui vous accompagnera tout au long des jours à venir.

Nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de Noël à vous et à vos proches ainsi qu'une merveilleuse année 2025. Que la nouvelle année déborde de moments joyeux, de santé florissante et de réussites éclatantes ! Nous nous réjouissons de vous revoir très prochainement pour poursuivre ensemble la continuité de la défense de nos droits. Seul on va loin, mais ensemble on va beaucoup plus loin !



HISTOIRE DE NOËL, LE BUG DE L'AN 2000

Et si un jour les enfants de la terre ne reçoivent pas de cadeaux? Voilà ce qu'il aura pu arriver un jour.

Cette année le Père Noël est fort inquiet, car pour la première fois de sa carrière, il ne peut pas apporter ses cadeaux à tous les enfants de la terre. Cette année Noël se fera sans aucun cadeau.

Les pieds de chaque sapin de Noël resteront vides, aucune voiture, poupée, ourson, friandises ne sera distribué. Et vous vous demandez sans doute, mais comment se peut-il ?

Tout a commencé il y a deux cents ans. En ces temps-là, il n'y avait pas beaucoup d'enfants sur terre, 200 millions en tout, car nombreux sont ceux qui tombaient malades. Comme le Père Noël faisait travailler 10 millions de lutins, il y avait un lutin pour 20 enfants, et tout se passait bien.

Puis plus les années passaient, et plus on inventait de nouveaux médicaments pour guérir tous ces petits enfants malades et on fabriquait de nouvelles machines.

Cette évolution a fait augmenter le nombre d'enfants sur terre, si bien qu'ils sont 1007235027 enfants à attendre les cadeaux de Noël chaque 25 décembre.

Cette augmentation a eu pour résultat un travail encore plus acharné du Père Noël. Il était épuisé, mais c'était le Père Noël et il ne pouvait pas partir de son travail.

Puis un jour, les hommes ont inventé les ordinateurs. Cette nouvelle invention a révolutionné le travail du Père Noël. En effet le Noël dernier, le Père Noël a placé dans chaque jouet ou objet une petite puce électronique qui lui dit si tu as bien été sage cette année et les cadeaux que tu as demandés.

Grâce à cette puce et à cet ordinateur, le travail du Père Noël devenait plus facile et tout est devenu automatique. Car oui le Père Noël peut enfin réaliser ses tâches sans se fatiguer. Avec un logiciel à la pointe de la technologie, l'ordinateur décide tout seul les cadeaux à offrir.

Mais l'ordinateur fait bien plus, car quand les enfants ne croient plus au Père Noël, celui-ci les raye de la liste et ce sont leurs parents qui sont obligés d'acheter les cadeaux. Et c'est un gain de temps pour le Père Noël.

Mais cette douce vie n'a pas duré, car aujourd'hui le logiciel et l'ordinateur ne fonctionnent plus. Le Père Noël a tout essayé pour rallumer l'ordinateur, mais celui-ci n'en fait qu'à sa tête.

Complètement paniqué, le Père Noël appela aussitôt les plus grands savants de la Terre, pour qu'ils viennent l'aider et après avoir examiné l'ordinateur dans tous les sens et ils sont arrivés à cette conclusion: L'ordinateur a attrapé une maladie électronique qui s'appelle la maladie du "Bogue-de-l'an-2000-une-semaine-avant". Malheureusement aucuns des savants présents n'étaient en mesure de le réparer et ils conseillèrent au Père Noël d'en racheter un nouveau.

Mais le Père Noël n'avait pas le temps de racheter un nouvel ordinateur, et expliqua aux savants que 1007235027 enfants comptent sur lui et vont être horriblement tristes. Mais les savants ne pouvaient vraiment rien faire.

Et c'est à cause de cette anomalie informatique qu'aucun enfant de la terre n'aura de cadeaux pour Noël. Mais le Père Noël, ne voulait pas ternir sa réputation et il n'a pas un jour été nommé : "Père Noël officiel de la planète Terre" pour rien. Il n'a pas travaillé toutes ces années, fait de longues études pour rien. Il décida donc de sauver Noël coûte que coûte. Il se pressa donc et monta dans son traîneau pour sauver Noël.

Dans un premier temps il convoqua tous les Pères Noël de l'espace, puis il mobilisa toutes les usines de jouets de la Terre. Il demanda aussi à tous les lutins de l'univers de venir l'aider.

Et grâce à toute cette aide, le Père Noël espère sauver Noël, car tous les enfants ont le droit à leur petit cadeau au pied du sapin.



Source : Histoire de Noël, le bug de l'an 2000

JANETTE BERTRAND: 100 ANS À BRISER DES TABOUS

À 99 ans, Janette Bertrand publie un nouveau livre. Dans *Cent ans d'amour*, la grande dame mène avec vérité et tendresse son plus récent combat, celui contre l'âgisme. Et avec un modèle aussi animé qu'elle, pas de raison de craindre de vieillir.

Vous aurez 100 ans en mars. Qu'est-ce que ce nombre évoque pour vous, en quelques mots ?

Ma vie a été longue. C'est loin, 100 ans. J'ai vécu tout ça, et je m'en suis sortie pas mal bien. C'est donc possible pour une petite fille qui était supposée être une ménagère de se démarquer. Je dois avoir un front de bœuf !

Vous avez fait beaucoup pour « déniaiser » le Québec, que ce soit par exemple en contribuant à normaliser l'homosexualité ou à dénoncer le viol conjugal. À vos yeux, quel est votre plus important legs ?

J'ai beaucoup défendu l'égalité entre les hommes et les femmes, pendant des années et des années. Là, je me suis mise à vieillir et à me dire que ça n'avait pas de sens le sort qu'on réservait aux personnes âgées. On vieillit sans modèle, comme si l'on s'en allait vers la mort sans aucun plaisir. C'est mon nouveau cheval de bataille – est-ce que ce sera le dernier ? Je ne sais pas. Mais maintenant, c'est mon plus important.

Votre nouveau livre nous offre vos réflexions sur la vieillesse. Pourquoi était-ce important pour vous de les transmettre ?

L'idée est née pendant la pandémie. À ce moment-là, avec l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, j'ai lancé un projet pour inviter les personnes âgées à écrire leur autobiographie. J'en ai reçu 2400, c'est extraordinaire ! J'ai appris à quel point les vieux étaient rejetés et quel potentiel ils avaient. Je me suis dit qu'il fallait que je les aide. Le secret pour bien vieillir, c'est être utile aux autres.

L'avez-vous écrit pour être utile aux plus jeunes, aux plus vieux ou pour toutes les générations à la fois ?

Je l'ai écrit pour les vieux, mais j'aimerais que les jeunes le lisent ! Je suis tannée d'entendre des femmes de 30 ans dire qu'elles ne veulent pas vieillir, qu'elles ne veulent pas avoir l'air de ça. Il faut changer la vision qu'on a de la vieillesse.

Vous y abordez notamment l'incontinence, la consommation d'alcool chez les personnes âgées et l'influence du mode de vie sur le vieillissement. Comment se fait-il, à votre avis, qu'on parle si peu de ces sujets dans la sphère publique ?

Ce sont des tabous. En ce moment, chez les jeunes, c'est très fort l'idée de ne pas vieillir. On ferme les yeux sur la vieillesse, on ne veut pas la voir. Mais si tu ne vieillis pas, c'est que tu es déjà mort. Je ne suis pas une victime de la vieillesse.

Comment croyez-vous que la société devrait agir envers les personnes âgées pour qu'elles s'épanouissent ?

Il faut des lois qui les écoutent ! J'ai fait faire un sondage CROP pour savoir ce que veulent les personnes âgées. C'est vieillir chez soi, ne pas déranger les enfants, alors qu'il y a 100 ans, l'aînée de la famille était désignée bâton de vieillesse pour les parents. Aujourd'hui, on ne veut pas de bâton de vieillesse, on veut se soutenir soi-même.

Une partie de *Cent ans d'amour* est consacrée à l'impuissance de l'homme avec l'âge et l'importance de maintenir une intimité en vieillissant. Vous qui avez abordé tant de tabous durant votre carrière, croyez-vous que la sexualité des personnes âgées est l'un des plus tenaces ?

C'est un grand tabou, oui. Je crois que ça vient beaucoup du fait que les enfants ne veulent jamais entendre parler de la sexualité de leurs parents. Dans ma famille, il y en a qui n'aiment pas ça que j'emploie le mot « pénis ». Pour beaucoup de gens, les personnes âgées ne sont pas supposées faire l'amour; c'est réservé aux jeunes. Moi, ce que je dis, c'est que faire l'amour, c'est trop important pour confier ça à des jeunes ! *(rires)*

Vous faites l'objet de documentaires, on vous rendra hommage sur la scène de Duceppe au printemps prochain et le Salon du livre remet désormais un prix littéraire qui porte votre nom. Comment accueillez-vous toutes ces marques de reconnaissance ?

Je me dis qu'ils se trompent de personne ! Après, je me dis que ça jette un baume sur la Janette blessée. Pendant des années, j'ai été traitée de cochonne, parce que j'employais les vrais mots. J'ai été traitée de raciste, il n'y a pas très longtemps. J'ai été abîmée, parce que je dérangeais beaucoup. Maintenant, je sens bien que j'ai marqué les gens. On me donne des hommages avant ma mort et je trouve ça le *fun*!



Source : Constance Cazzaniga, Chatelaine 23 octobre 2024



AIDE MÉDICALE À MOURIR ET SOINS PALLIATIFS

L'accès à des soins palliatifs de qualité au moment opportun s'inscrit dans un souci du respect de la dignité et de l'autonomie de tous et chacun. Plusieurs types de soins sont offerts lorsqu'on aborde le contexte de soins palliatifs où l'apaisement et la prévention des souffrances deviennent une priorité. Bien entendu, on entend parler d'aide médicale à mourir, mais il est essentiel de se rappeler qu'une panoplie d'autres options de soins palliatifs peuvent être offertes en contexte de maladie incurable.

Je vous invite à entamer la démarche de réflexion et de planification de vos choix de volontés et type de soins que vous souhaitez avant de vivre une situation difficile. Il devrait en être ainsi, peu importe votre âge, votre situation sociale ou votre état de santé actuel. Cela permet à vos proches de vous accompagner en tout respect de la personne que vous êtes et de mettre de l'avant les valeurs importantes à prendre en considération si d'autres personnes avaient à prendre des décisions vous concernant en cas d'incapacité de votre part.

Pour faire suite à votre demande lors de la présentation, voici quelques grandes lignes des modifications qui ont été annoncées au niveau de la Loi concernant les soins de fin de vie depuis le 30 octobre dernier.

Il est maintenant, sous certaines conditions, possible de formuler une demande d'aide médicale à mourir de manière anticipée. Une demande anticipée est une demande d'aide médicale à mourir qui est faite à l'avance, par une personne **étant atteinte de maladie grave et incurable menant à l'incapacité à consentir aux soins**, par exemple, la maladie d'Alzheimer. La formulation d'une demande anticipée d'aide médicale à mourir se fait au moyen d'un formulaire prévu à cet effet. Au moment de faire la demande, la personne doit être majeure, assurée au sens de la Loi sur l'assurance maladie, apte à consentir aux soins et déjà être atteinte de ce type de diagnostic incurable qui mène éventuellement à l'incapacité. **Il n'est donc pas possible de formuler une demande au cas où une personne obtiendrait un tel diagnostic un jour.** Il est bien important de comprendre qu'une demande anticipée d'aide médicale à mourir formulée dans le respect de la Loi ne conduira pas automatiquement à l'administration de ce soin compte tenu des évaluations médicales requises éventuellement.

Je vous invite donc à parcourir les différentes ressources concernant l'offre de services de soins palliatifs et de fin de vie pour y trouver réponse à vos questionnements et surtout d'en parler avec les différents professionnels de la santé qui vous entourent.

<https://www.planificationprealable.ca/>

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/soins-de-fin-de-vie/soi-concernant-les-soins-de-fin-de-vie>

Source : Mme Vicky Lefrançois, infirmière consultante en soins palliatifs



LA MALTRAITANCE



On la dénonce de plus en plus mais encore trop peu de gens ignorent ce qu'est la maltraitance. Voici donc quelques repères.

La maltraitance est « un geste singulier ou répétitif ou un défaut d'action appropriée qui se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance et qui cause, intentionnellement ou non, du tort ou de la détresse à une personne. » Source : Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité, art. 2

Il existe deux formes de maltraitance : la violence et la négligence, ainsi que sept types de maltraitance :

- Physique; Par exemple : Bousculer, frapper, alimenter de force, refuser de prêter assistance, administrer de manière inadéquate la médication (ne pas respecter les doses ou la fréquence prescrite, etc.).
- Psychologique : Par exemple : manipuler, humilier, insulter, menacer, surveiller à outrance, ignorer intentionnellement, isoler socialement.
- Sexuelle; Par exemple : avoir des attitudes ou des propos suggestifs, faire des blagues à connotation sexuelle, priver d'intimité, obliger une promiscuité non souhaitée.
- Matérielle et financière : Par exemple : faire des pressions pour modifier un testament, réaliser des transactions bancaires sans consentement, ignorer l'aptitude de la personne à bien comprendre sa situation financière.
- Organisationnelle : Par exemple : du personnel manquant de formation, ne pas tenir compte des besoins des résidents dans les horaires de travail des employés, offrir des services inadaptés aux besoins.
- Âgisme : Par exemple : infantiliser, mépriser, montrer de l'indifférence, avoir des propos âgistes.
- Violation des droits : Par exemple : imposer un traitement médical, omettre d'informer la personne sur ses droits, refuser le droit de choisir, de voter, d'avoir son intimité, de pratiquer sa religion.

Comment agir si l'on suspecte de la maltraitance?

Il est important d'être à l'écoute, disponible, sans jugement, et d'accompagner la personne qui vit de la maltraitance dans ses démarches. Il se peut qu'elle ne soit pas prête à dénoncer. Quiconque peut appeler la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (1-888-489-2287) en toute confidentialité. Un service pour les professionnels est également disponible. Cette ligne provinciale offre du soutien, de courtes interventions et réfèrera à une ressource appropriée dans votre région. En cas d'urgence, n'hésitez pas à composer le 911.

La bientraitance pour lutter contre la maltraitance

« La bientraitance est une approche qui valorise le respect de toute personne, de ses besoins, de ses demandes et de ses choix, y compris ses refus. ». La bientraitance se distingue de la bienveillance par la prise en compte du choix de la personne. Le savoir-être et savoir-faire sont à la base de la bientraitance. *Source : Favoriser la bientraitance envers toute personne aînée, dans tous les milieux et tous les contextes- cadre de référence, MSSS, 2023.*

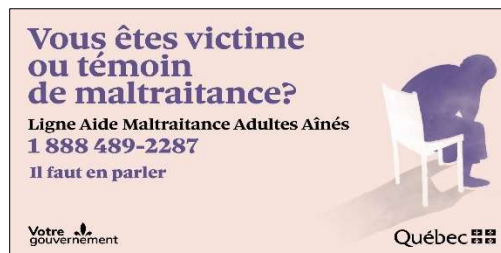
Une loi pour lutter contre la maltraitance

La loi 6.3, visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité, a mis en place des mesures afin notamment de faciliter la dénonciation et dissuader à poser des gestes de maltraitance. Des politiques sont maintenant adoptées dans les établissements de santé et de services sociaux. Les employés qui y travaillent, ainsi que les membres d'un ordre professionnel (sauf l'avocat et le notaire) ont l'obligation de signaler les situations de maltraitance sous peine de sanctions pénales. Des acteurs importants tel le réseau de la santé et des services sociaux, les policiers, le

Curateur public du Québec, la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, le Directeur des poursuites criminelles et pénales ainsi que l'Autorité des marchés financiers ont signé une Entente-Cadre afin de collaborer pour faire cesser des situations de maltraitance.

Tous peuvent repérer des situations de maltraitance et peuvent agir.

Pour plus de renseignements, visiter : <https://www.santemonteregie.qc.ca/conseils-sante/lutte-contre-la-maltraitance> Julie Després, coordonnatrice régionale spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées pour la Montérégie.



MERCI À NOS PARTENAIRES





BRENDA SHANAHAN

Députée | MP
Châteauguay–Lacolle

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

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

**LOUIS
LEMIEUX**
Saint-Jean



ANDRÉANNE LAROUCHE

Députée de Shefford

🏠 400, rue Principale, bureau 101
Granby (Québec) J2G 2W6
☎ (450) 378-3221
✉ andreanne.larouche@parl.gc.ca





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