# Parlez-moi

### BULLETIN D'INFORMATION DE L'AQDR BRANDON

### Où en sommes-nous avec le réseau de santé?

LE MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

### La pandémie, encore la pandémie!

Depuis presque deux ans, toute la planète est confrontée à un méchant gros défi, un ennemi à combattre, une lutte à finir contre la COVID 19. Tous gouvernements de ce monde ont dû réajuster leur agenda pour adopter et appliquer des mesures d'urgence sévères et la population a déconfinement, confinement, reconfinement déconfinement. Beaucoup ont questionné les mesures sanitaires imposées; certains ont désapprouvé, manifesté. D'autres ont accepté d'emblée la vaccination ou se sont résignés pour le mieux-être collectif.

Toute cette catastrophe mondiale nous a fait réaliser encore une fois combien notre système québécois est fragile. Plusieurs mesures gouvernementales dont la réforme Barette et ses coupures drastiques dans le réseau de la santé maintes fois décriées ont mis en lumière la nécessité,

l'urgence de réinvestir dans la prévention, dans les services de proximité sans discrimination d'âge ou de territoire.

Qu'a-t-on fait de nos services de première ligne accessibles grâce aux établissements implantés dans chaque région? Qu'a-t-on fait de nos CLSC, ces lieux uniques, un des fleurons de notre identité québécoise? Une lettre du Docteur Réjean Robert publiée dans la Tribune le 2 août dernier devrait nous interpeler au plus haut point. En voici quelques extraits de « Je m'ennuie de mon CLSC »

« Il y a cinquante ans, la Loi sur la santé et les services sociaux créait les Centres locaux de services communautaires (CLSC). Il s'agissait là d'une originalité du système de soins québécois. Nulle part ailleurs au Canada et dans le monde on retrouvait un établissement public dédié spécifiquement à la première ligne, tant pour les aspects curatifs que préventifs. »



#### Brandon

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

### Dans ce numéro:

Les petites pensées du mois 2
Les réflexions de Blanche 3
Le petit mot de la présidente 4
Le mot de la coordonnatrice 5
Le coin de nos membres 9
Informations intéressantes 10-12



# Nos collaborateur.ice.s. pour ce numéro

Louise Beaudry
Blanche Galarneau
Diane St Denis
Nathalie Cerutti
L'ACEF
Sylvie Lavoie (coolbus)



### Le mot du conseil d'administration

**SUITE** 

« Les réformes successives du système de soins ont grandement affecté la gouvernance et le fonctionnement des CLSC. Ils ne sont plus qu'une mission parmi d'autres d'un méga établissement dominé par l'hôpital. À l'heure où la population vieillit rapidement, on aurait bien besoin de retrouver les CLSC comme piliers du système de soins. »

« Dès leur création, les CLSC ont intégré la représentation citoyenne et la responsabilité populationnelle dans leurs valeurs. Leur conseil d'administration était composé de représentants de la population et leur mission était fondée sur l'amélioration de la santé et du bien-être de la population desservie. »

« La mobilisation citoyenne était même assurée par des organisateurs communautaires qui devaient animer les personnes et les groupes pour la prise en main de leur santé et de ses déterminants. Les programmes familleenfance-jeunesse, santé au travail et santé scolaire, santé mentale et soutien à domicile étaient taillés sur mesure pour répondre aux besoins de la population »

« ...L'attrait des médecins pour la pratique en CLSC n'a jamais été encouragé tant par le gouvernement que par la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ). Le grand compromis canadien pour amadouer les médecins à collaborer aux systèmes de soins universels naissants fut de leur laisser le privilège d'exercer de façon libérale dans un système public. »

« Que reste-t-il des CLSC? Des programmes qui se sont rétrécis, des équipes de professionnels décimées au profit des GMF, du soutien à domicile anémique qui répond d'abord aux besoins de l'hôpital pour accélérer la sortie des patients, des actions communautaires de plus en plus réduites. Pourtant, avec le vieillissement de la population et la prépondérance des maladies chroniques, on aurait bien besoin d'une première ligne forte où curatif et préventif se conjuguent pour agir sur les déterminants de la santé, réduire les facteurs de risque et mieux contrôler l'évolution des maladies. »

« L'accès à la première ligne est encore déficient. L'attente pour s'inscrire à un médecin de famille s'allonge et leur disponibilité pose problème. inégalités de santé s'amplifient avec des conséquences importantes sur les comportements à risque et l'incidence de maladies chroniques. Les problèmes santé se compliquent l'insuffisance de suivi. Les urgences des hôpitaux sont engorgées par des personnes qui ne réussissent pas à voir un médecin. Et l'hôpital doit réparer les pots cassés en monopolisant toutes les ressources. Décidément, je m'ennuie de mon CLSC. »»

Dans Brandon, nous aussi on s'ennuie de notre CLSC.

# Les petites pensées du mois





# Les réflexions de Blanche

Texte de Blanche Galarneau

Le national s'est incliné.

Savez-vous que le service d'accompagnement médical à été la priorité de l'AQDR Brandon dès sa fondation?

On commençait tout juste à parler de Défense de droit des aînés à Montréal qu'un groupe d'aîné.e.s de Sainte-Émélie-de l'Énergie, de Sainte-Béatrix et Saint-Gabriel-de-Brandon et les environs décidèrent de s'affilier à ce nouvel organisme qui s'appelait AQDR. Association québécoise de défense de droit des personnes retraitées et préretraitées.

Il y eu des discussions pour savoir si notre mouvement cadrait avec les exigences de cet AODR National.

Le Conseil d'administration national de l'époque refusait que l'on organise du transport médical. Parce que, disaient-ils, cela ne fait pas partie de la liste des droits qu'ils défendaient. La très regrettée Laurianna Coutu, qui faisait partie des négociations, leur a vertement répliqué : « Si vous ne nous permettez pas d'offrir ce service, non seulement à nos membres, mais à tous les aîné.e.s de notre communauté,

**OUBLIEZ-NOUS.** Nous ne ferons pas partie d'un organisme de défense de droit qui refuse le **Droit à la Santé.** !?!?

Nous sommes en milieu rural, continua-t-elle avec son aplomb légendaire. Nous sommes à des kilomètres des services de santé, par des routes de campagnes, sinueuses, enneigées. Qu'est-ce que vaut ce droit s'il n'y a aucun moyen d'y avoir accès?

Notre service rend ce Droit accessible à des malades, incapables de conduire ou sans véhicule, d'accéder à des coûts abordables aux services de santé! Encore fallait-il l'organiser ce service, trouver des bénévoles, établir un remboursement raisonnable pour les frais encourus par les chauffeurs, trouver les moyens de le financer, trouver des répartiteurs pour la gestion des appels et respecter la Loi des taxis. Avec le virage ambulatoire en 1995 le besoin de transport est devenu plus pressant. Nos coûts montaient en flèche. Nous avons entrepris à Brandon une bataille avec le CHSLD pour obtenir la gratuité du stationnement de l'Hôpital pour nos bénévoles. **GAGNÉ**!

Ce n'est qu'en 2001 que le service bénévole a été reconnu pour les organismes communautaires, à des conditions très encadrées. Aucun gain monétaire autre que l'usure du véhicule, évaluée par CAA, liste tenue à jour par l'organisme de chacun des déplacements et l'endroit du départ et du rendez-vous. C'est notre responsabilité et on peut en tout temps nous demander une reddition de compte, que le service s'adresse à tous les aînés, membres ou NON de l'AQDR de notre localité.

Depuis tant d'années, nous avons revu et revu les règlements du transport, en rapport avec les montagnes russes du prix du pétrole et notre financement. On se soumet à la loi des organismes communautaires autorisés. Ce service est donné par des bénévoles pour obtenir des services se santé et en aucun cas il ne doit être pris pour une ambulance ou toute autre sorte d'urgence.

Nos bénévoles ne sont pas formés pour donner des soins paramédicaux. Notre budget de fonction étant serré, nous demandons une participation VO-LONTAIRE des usagers, sous enveloppe scellée, confidentielle, remis au chauffeur pour nous aider à boucler les dépenses considérables, années après années. Jusqu'à la pandémie on y arrivait bon an mal an.

La pandémie a bouleversé bien des choses, et le transport en fait partie. Nos bénévoles faisaient partie pour beaucoup d'entre eux, des gens d'âgés vulnérables peu recommandés pour se déplacer. Les médecins faisaient les consultations par téléphone ou reportaient les rendez-vous. On a vécu une baisse de la demande de transport. Nous avons reçu une subvention spéciale COVID 19 pour se procurer l'équipement sécuritaire pour chauffeurs: masques, gants, cloison en polythène, désinfectant pour les mains et la voiture et le reste, ce qui nous a permis d'offrir la gratuité aux aînés pour la vaccination.

Cette manne inespérée est maintenant épuisée. La vie reprend son cours, - encore bien trop lentement à mon goût.- Les appels pour le transport reprennent et nous vous rappelons que la contribution VOLONTAIRE se fait sous enveloppe scellée, en toute confidentialité.

Personne ne doit être privé de service de santé si sa condition financière ne lui permet pas de contribuer. Une enveloppe vide ne doit pas être un obstacle.

Nous constatons, tout comme vous, combien le coût de la vie grimpe en flèche et on s'inquiète peut-être un peu plus des fins de mois...On compte donc malgré tout sur la **générosité** des usagers pour participer volontairement pour maintenir ce service en fonction

pour maintenir ce service en fonction qui donne l'accès à un Droit fondamental de l'homme:

Le droit à la santé.

Blanche Galarneau



# Le mot de la présidente

Texte de Louise Beaudry

### La solidarité exempte de tout opportunité?

Bonjour à vous toutes et tous,

Le mot du Conseil d'administration en éditorial traduit bien mon état d'esprit ces jours-ci. Les jours passent mais les inquiétudes persistent. La pandémie nous a fragilisé.e.s physiquement et moralement; elle continue d'influencer nos comportements et perturber nos habitudes de vie. On essaie de s'encourager, de se dire que cette foutue pandémie sera bientôt chose du passé mais y'a des jours où l'on y croit un peu moins.

Notre système de santé est très malade!

Préoccupée par l'accès aux services de santé, l'AQDR Brandon a lancé dernièrement une pétition à la grandeur de la région pour revendiquer auprès du CISSSL le maintien des ressources médicales pour la population du grand Brandon et du secteur nord-est de Lanaudière. On ne le répétera jamais assez : depuis plusieurs années, on n'a cessé de « plumer » notre CLSC, on organise maintenant les ressources médicales et psychosociales selon une approche pan-territoire. On perd ainsi nos ressources médicales (médecin et infirmières praticiennes spécialisées); ce qui oblige de plus en plus les patient.e.s du Nord à se déplacer vers les ressources au sud. Une clinique médicale ferme, un médecin prend sa retraite mais rien n'est fait pour assurer la continuité de services à toute une population vieillissante. Oui. s'ennuie de notre CLSC!

# Et que dire de notre planète qui est sous respirateur!

À l'heure où les grandes puissances de ce monde sont fortement interpelées pour la sauvegarde et le respect de notre terre-mère, de notre air, de nos forêts, de nos océans, il est plus que temps que nous nous engagions pour notre planète. Il faut faire en sorte que chaque matin nous soyons encore émerveillé.e.s par toutes les bontés dont nous sommes capables. En tant que citoyen.ne.s à part entière soucieux/soucieuses d'une réelle démocratie, nous devons questionner nos dirigeants à tous les paliers de gouvernance.





J'ose croire et je garde l'espoir que nous aurons appris de la pandémie. Auronsnous le bonheur, devrais-je dire la sagesse de nous concentrer bientôt sur l'essentiel, sur la vie qui bat tout à côté de nous? Pourrons-nous retrouver une sérénité du cœur, une joie de vivre? Et surtout, saurons-nous la préserver autour de nous? À l'aube du temps des Fêtes, aurons-nous la chance de revivre solidarité exempte opportunisme? Saurons-nous être plus près des personnes plus démunies? La pauvreté n'est saisonnière, elle est là toute l'année; au-delà des paniers de Noël et de ses multiples guignolées, n'y a-t-il pas une année toute entière où la solidarité doit nous habiter et s'exprimer concrètement?

Je vous souhaite toutes et tous de joyeuses fêtes avec l'espoir de mesures qui nous permettront de retrouver notre famille et nos ami.e.s et de célébrer.

Joyeuses fêtes!



# Le mot de la coordonnatrice

Texte de Nathalie Cerutti, coordonnatrice par intérim

### Reconnaissance

Trois mois viennent de s'écouler dans mes nouvelles bottines, en tant que coordonnatrice intérim, en remplacement Marilee Descôteaux qui est en congé de maternité. Trois mois au sein de l'AQDR Brandon, je développe acquière nouvelles connaissances, découvre la logistique des droits collectifs. la profondeur des enieux soulevés dans le milieu communautaire qui touchent particulièrement et directement la population

Pleine d'espoirs pour ma génération, pour les personnes préretraitées et retraitées dans le secteur Brandon, Matawinie et de Joliette, je prends conscience de l'impact qu'une association tel que l'AQDR Brandon peut avoir pour nos droits en tant qu'être humain. Depuis plus de 40 ans l'AQDR Brandon s'occupe, se penche, revendique les droits collectifs des personnes retraitées et préretraitées. L'AQDR Brandon est une association où des bénévoles de 55 ans et plus, pourraient rester au Depuis quelques temps, je me sens dans mes calme à la maison, à tricoter, à voyager, même bottines comme la petite fille que j'étais. voir à s'isoler ou profiter de leur retraite de la Curieuse de nature, lors des rassemblements façon que bien des gens la visualisent.

Contrairement à ce que la croyance populaire laisse croire et envisager, ces bénévoles ont fait le choix de se battre, de faire valoir leurs droits à la dignité, à la santé, au respect, au droit d'accès à l'information. En présentant des conférences sur des thèmes comme « La maltraitance sur les aînés » ou en créant des ponts avec d'autres organismes, l'AQDR offre des rencontres d'animation sur des sujets tel que : Comment et quand on devient proche -aidant? Comment négocier les baux dans un RPA? et autres, tout aussi intéressantes les unes que les autres et fortes enrichissantes pour le droit à la dignité et à la connaissance des droits de chacun.

tés et retraités, mais Qu'est-ce la dignité ? Je façon qu'il /elle souhaite. Que chaque être d'heures qu'ils/elles consacrent à cette misl'AQDR Brandon a lancé une pétition sur le maintien des ressources médicaux et psychod'autres organismes pour faire circuler la pétition, signe d'un partenariat dans le milieu comune paye comme moi pour leurs loyaux services, mais j'espère qu'ils/elles seront récompensé.e.s par un mouvement de reconnaissances, de mobilisation pour leur engagement. « Le libellé de la pétition se retrouve à la dernière page. Jetez-y un coup d'œil!»

familiaux, auprès de mes grands-parents, 'étais cette enfant à qui on disait d'aller rejoindre les autres enfants. Que ce n'était pas pour les enfants, mais des discussions d'adultes! Certes la curiosité l'emportait parfois, même souvent ! J'ai eu la chance d'avoir deux grands-mères fortes de caractère, qui avaient des opinions bien à elles. Une histoire à rencontrer, qui était la leur. Toutes deux issues de milieux très différents : ma grand- À vous tous/toutes, en mon nom, je vous mère maternelle qui fut institutrice et commissaire à Ste-Ignace du lac, plus précisément St-Michel des saints et qui a mis au monde 13 enfants ; tandis que ma grand-mère paternelle, native de Valleyfield, qui a été « Garde-Malade » avant d'être mère de 4 enfants dans

Ces bénévoles se déploient corps, cœur et les rues de Montréal. Toutes deux m'ont fait âme, « dirais-je! » à valoriser la dignité hu- comprendre très jeune, que chaque être humaine, plus précisément envers les préretrai- main a le pouvoir de parler, de s'instruire de la suis maintenant actrice et spectatrice de leurs humain a un droit, un droit de vivre humbleactions. Je peux témoigner du nombre ment, que chaque être humain a le droit d'être reconnu et entendu, que chaque être humain sion. D'ailleurs, depuis quelques semaines a le droit d'être aimé. À l'aube du temps des fêtes, je pense à ces personnes qui se retrouvent, comme dans les clichés de films de Noël, sociaux dans le secteur Brandon et le nord de seules à se souvenir, qui s'ennuient d'un temps Lanaudière. Ils / Elles ont demandé l'appui de jadis heureux. Laissées-pour-compte, seules dans leur maison, dans un CHSLD ou autres, ces personnes vivent non seulement dans le munautaire. Ces bénévoles ne recevront pas temps des fêtes mais à l'année de l'isolement. Dépourvues, souvent elles ne voient plus l'importance qu'elles peuvent apporter à notre

> Souvent on oublie que vous, les personnes préretraitées et retraitées, vous êtes notre histoire, ce que l'on a aujourd'hui ; ce que l'on croit acquis est votre histoire, votre évolution, vos revendications et vos croyances à aider cette société à évoluer. Vous êtes notre présent mais aussi notre avenir à nous, vous nos prédécesseur.e.s.

> La petite fille en moi, au bout d'une table à écouter, à analyser et enregistrer tout ce qui se dit autour d'elle a envie de vous dire : MER-CI! Merci d'être là! Vous faites partie de nos espoirs d'avenir! La petite fille en moi quand elle regarde les bénévoles de l'AQDR Brandon ou les membres qui viennent aux rencontres, elle voit un exemple de courage, de lucidité et d'avenir.

souhaite de joyeuses fêtes!





# Les nouvelles de nos comités

### Comité de St-Gabriel

La lutte pour la reconnaissance des droits des ainés est constante, et les sujets d'insatisfaction nombreux.

À St-Gabriel, pour faire bouger les dossiers qui nous interpellent, des revendications légitimes sur plusieurs sujets sont présentés aux divers paliers de décisions.

Après, la réunion du comité du 18 octobre, des élus en devenir pour la municipalité, ont réagi à quelques questions. Tous aux faits des inconvénients causés par le manque de médecins, des difficultés à l'utilisation du transport adapté et les taxi-bus et du besoin d'augmenter la sécurité des traverses piétonnières, on ne semble pas avoir de solutions.

Pour le manque de médecins, des complications survenues entre intervenants de la santé seraient responsables de la non-venue d'un médecin qui aurait été prêt à s'installer à St-Gabriel.

Pour l'amélioration des transports des aînés, une remise en service régulier d'un autobus ne peut se faire en raison d'un manque d'usager.s. Pour l'ajout de panneaux flexibles et amovibles sur les traverses piétonnières sur la route 347, c'est le ministère des transports qui peut agir et semble opter pour le statut quo.

Aussi le comité compte s'impliquer aux campagnes pour la vaccination antigrippale et à la Fondation québécoise du cancer. Des contacts avec le CISSSL seront établis pour le suivi d'une troisième dose de vaccin contre la COVID 19.

L'AQDR Brandon fêtera ses 40 ans d'existence, c'est à suivre.

Notre présidente Mme Jeannine Provost a quitter sa fonction, nous lui souhaitons bonne chance dans ses nouvelles activités.

Les membres du comité de St-Gabriel vous souhaitent un

Joyeux Noël à tous et toutes!

### Comité Ste-Mélanie

Sainte-Mélanie s'est efforcée tout au long de cette pandémie de rester en contact avec ses membres. Téléphones, courrier spécial et même pique-nique pendant les vacances même avec l'inconfort des mesures sanitaires. Nous avons aussi distribué pas mal de publicité dans les commerces et les organismes de notre entourage.

Une troisième rencontre avec nos membres a eu lieu le 17 novembre avec une séance d'informations donnée par les intervenant.e.s de CAAP Lanaudière. Là aussi, nous avons une ressource gratuite pour nous aider à cheminer dans le système de santé d'y faire respecter nos droits et aussi dans nos démêlés avec les RPA et leurs obligations envers leurs résidents. Puis ce sera Noël et on pourra célébrer enfin ensemble et oublier 2021 et accueillir avec allégresse 2022

Les membres du comité local de Ste-Mélanie vous souhaitent

> JOIE et BONHEUR à TOUS et à TOUTES!



### Comité Ste-Émélie

Oui, le mot d'ordre « Passer à l'action » prend tout son sens, constatez-le par vous -même.

Au programme des prochains mois :

**Décembre :** à l'assemblée des membres du 14 décembre, l'ACEF animera un échange et informera sur «la protection des données personnelles ». Un diner de Noël avec traiteur suivra.

**Février :** Conférence sur la maltraitance à confirmer

Mars: Cabane à sucre

**Avril**: Journée de kiosques exposant les services offerts par les organismes communautaires de la région.

De plus, l'AQDR Brandon- comité Ste-Émélie représenté par 2 membres (Ginette Beaulieu- Lise Bergeron) travaille avec la municipalité de Ste-Émélie pour établir et réaliser un plan d'action, MADA (municipalité Amis des ainés(es).

Beaucoup de projets sont en cours.

À suivre!

Au nom du comité local de Ste-Émélie, nous vous souhaitons de joyeuses fêtes!

Nouvelle ressource parrainée par la MRC de Matawinie

# Une présence dans vos municipalités

Dans un souci de favoriser l'accessibilité des services dans les communautés, **Coolbus** offre :

De collaborer avec les conseils municipaux et les organismes locaux, mettre en œuvre différentes actions rassembleuses autour des enjeux identifiés. Sa présence dans les différents événements organisés soit par les municipalités et/ou les organismes afin de faire connaître les services offerts à la population.

# Coolbus est là pour vous...



# ÉCOUTER

**Vous souhaitez me parler:** 

que vous viviez un moment difficile, un (ou des) problème(s) personnel(s) peu importe la situation, je peux vous écouter sans jugement.



# P

# **PROPOSER**

Par la suite, **si vous le voulez**, je peux, avec vous et selon les besoins que **vous identifiez :** chercher un organisme ou des services qui ous soutiendront dans votre démarche et ous accompagner vers cet organisme.

# Coolbus est là pour vous...



# ÉCOUTER

Vous souhaitez me parler :

que vous viviez un moment difficile, un (ou des) problème(s) personnel(s) peu importe la situation, je peux vous écouter sans jugement.



# **PROPOSER**

Par la suite, **si vous le voulez**, je peux, avec vous et selon les besoins que **vous identifiez :** chercher un organisme ou des services qui vous soutiendront dans votre démarche et vous accompagner vers cet organisme.

# **ACCOMPAGNER**

Je ne suis reliée à aucun organisme en particulier et mon mandat est de créer des liens de confiance en toute simplicité avec les personnes qui en éprouvent le besoin...

Vous demeurez celui ou celle qui décide des actions à mettre en place pour vous.

POUR ME JOINDRE 450-917-4514

Coolbusmatawinie@gmail.co











TEXTE DE DIANE GARAND ST-DENIS

# Le bien-être... Se chouchouter!

Bonjour à vous tous et toutes,

Un autre journal pour vous, c'est toujours un immense plaisir pour moi d'y contribuer. Ce mois-ci, en prévision de la saison froide, j'avais envie de vous parler de bien-être en se chouchoutant un peu.

À l'heure actuelle, on ne parle que de santé et de services sociaux, c'est bien, il le faut! Mais ne croyez-vous pas que nous sommes les premiers avertis? Car, notre corps parle, lui aussi.

Dès les premiers indices, nous devions l'écouter, mais combien parmi nous l'ignorons et croyons que ce n'est qu'un peu de fatigue?

Ainsi chroniques diversifiées, autant sur l'aromathérapie que nous devions aborder en septembre dernier au comité de Ste-Mélanie, d'une recette de bonne réconfortante à des trucs pour se reposer et se gâter à la maison. Il faut en prendre le temps. J'avoue que je me néglige souvent et ne prends pas assez de moments personnellement, car ma santé est importante, si je veux bien vous représenter. Ces textes seront aussi divertissants, humanistes réfléchis.

Je vous souhaite de penser à vous, c'est le plus beau cadeau à vous faire. J'en profite pour vous souhaiter à tous mes meilleurs souhaits de paix, santé, sérénité pour nos familles également.

N'oublions pas que refaire nos forces pour être plus efficace pour la prochaine année qui vient à grand pas.

# Recette pour favoriser le sommeil

Pour favoriser un sommeil profond et réparateur, mélangez;

- 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de camomille noble;
- 4 gouttes de lavande;
- \* 5 gouttes d'essence de bergamote.

Versez dans l'eau du bain. Agitez bien. Immergez-vous. Profitez de ce moment de détente





Diane Garand St-Denis, Vice-présidente

### Soupe «grand-mère» dinde et riz

Cette délicieuse soupe de tomates, dinde et riz, qui peut aussi se préparer avec du poulet, procure une bonne dose de réconfort. Une recette classique comme on les aime, inspirée des bons repas de grand-maman!

### Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 oignon coupé en dés

1 cuisse de dinde ou 2 cuisses de poulet avec os

30 ml (2 c. à soupe) d'herbes salées 2 litres (8 tasses) de bouillon de poulet

3 carottes coupées en dés

- 2 branches de céleri coupées en dés 250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains longs
- 1 boîte de tomates en dés de 540 ml 1 boîte de jus de tomate de 540 ml Sel et poivre au goût



### Le coin de nos membres

TEXTE DE Blanche Galarneau





### Merci Patrick!

Mon Ange Gardien n'arrive pas toujours à me protéger de toutes les distractions, les imprudences ou toutes les embardées dans lesquelles je me retrouve plus souvent qu'à mon tour. Mais cette fois, il a choisi le meilleur endroit au monde pour que je m'étale dans un stationnement.

Il faisait beau et il m'est venu l'idée pressante d'aller acheter un miroir de maquillage. J'avais oublié mon « antiquité » aux Escoumins, il y a déjà un bon moment. Ce jour-là, le besoin de ce fichu miroir est devenu une urgence.

Je savais qu'à la Pharmacie Familiprix à Saint-Félix-de-Valois, il y avait ce genre d'accessoire. J'embarque mon chien - il adore la voiture-. Je trouve exactement ce que je voulais. Toute contente ,je me dirige vers la caisse et voilà que je ressens le malaise qui m'afflige rarement, mais bien embêtant quand ça arrive. Je ne sens plus mes jambes, mes pieds s'engourdissent et je perds l'équilibre. M'appuyer sur ma canne ou une chaise, une ou deux minutes suffisent pour reprendre mon aplomb. Ben Ouiche! Ma canne est dans la voiture et le seul appui proche est l'étalage de centaines de bouteilles de shampoing... Nooon

Je marche à tout petits pas, paye mon achat et tente de regagner ma voiture qui est juste devant la porte.

VICToire...

Non, en touchant l'aile de ma voiture mes jambes m'abandonnent et je tombe lourdement sur les genoux, lâchant mon sac qui se vide sur le ciment, je bascule sur le côté et mon front rencontre durement le béton.

Sonnée, j'arrive à me relever sur les genoux et là, je vois de grosses gouttes de sang qui font « **floc**, **floc** » sur le sol. A tâtons, je cherche mon sac et y trouve une poignée de papiers-mouchoirs que je taponne sur mon front, et je constate soulagée, que le miroir est intact.

**Sept ans de malheur!** Il n'aurait plus que manqué que ça. Une femme sort et m'aperçoit: - *Ne bougez pas, je vais chercher le pharmacien!* 

Un instant plus tard, la dame revient avec le pharmacien, son infirmière et une chaise roulante. En un **clin d'œil**, il vérifie que je suis bien consciente, il me soulève comme un poids plume, et m'installe dans le fauteuil. L'infirmière arrive avec de la glace, des compresses, du coton, des lotions. Je signale que mon chien est dans la voiture, Patrick y jette un coup d'œil et m'assure que toutes les fenêtres sont ouvertes et on me rentre à l'intérieur.

La bonne samaritaine a ramassé mon sac, tout le bazar de son contenu, et nettoyé mes lunettes pleine de sang. Patrick s'assure que je vais bien, que je ne suis pas confuse; avec son infirmière, ils me débarbouillent du sang séché. Il désinfecte mes genoux en marmelade, comme au temps de la petite école, ma cheville et mes coudes.

Il s'assure que mon front n'a pas besoin de suture, y fait un pansement ainsi qu'a ma cheville et me laisse partir, avec la promesse de lui téléphoner dès que j'ai le pied dans la maison, en me donnant son nom avec son numéro de téléphone. Ce qui fut fait.

Bref des soins dignes d'une **luxueuse clinique privée**, **5 étoiles**. Le tout accompagné d'empathie, d'une extrême gentillesse de la part de ce pharmacien, de l'infirmière et de la dame qui m'a secourue. **Des gens exceptionnels**. Je leur suis très reconnaissante.



### L'ACEF vous invite à célébrer de manière futée!

Cette année, Noël s'annonce plus permissif, nous aurons peut-être le droit de recommencer à festoyer comme avant... ou presque. Tristement, nous sommes obligés d'admettre que le nuage gris de la Covid-19 plane encore au-dessus de nos têtes. C'est pourquoi, nous nous devons de demeurer prudents même si la tentation est forte!

L'ACEF vous invite à résister à l'envie de faire des achats impulsifs. Les raisons sont nombreuses de succomber : par désir de plaire, par sentiment d'obligation d'offrir quelque chose, par compensation pour la privation de l'an dernier, etc. Pour vous aider, nous vous proposons une liste de 5 trucs à mettre en pratique afin de préparer un temps des fêtes qui vous évitera des maux de tête en janvier!

### 1 Établir un budget

.anaudière

Établissez une liste de dépenses reliées à Noël: nourriture, habillement, emballage, décoration, cadeaux, etc. Prenez ensuite le temps de faire l'inventaire de ce que vous avez déjà. Par la suite, déterminez un budget pour chaque item de votre liste en prenant soin de prévoir un certain montant pour les « petits imprévus ».

Par exemple, avant d'acheter d'autres décorations, sortez celles de l'an dernier et questionnez-vous à savoir si vous avez véritablement besoin d'acheter de nouveaux ornements. Même chose pour le menu du temps des fêtes! Faites votre menu à l'avance, dressez la liste des items manquants et surveillez les circulaires dès maintenant. Profitez des rabais pour commencer à acheter les aliments non périssables de votre liste.

### 2 Dresser la liste des gens à qui vous souhaitez faire plaisir

Ne craignez pas de réfléchir aux raisons pour lesquelles une personne se retrouve sur votre liste. Prenez un temps de réflexion pour déterminer comment vous allez faire plaisir à chacun : en partageant un moment, en préparant quelque chose de vos mains ou en offrant un cadeau. Cela vous permettra d'établir plus facilement la fourchette de dépense maximale pour chacune des personnes de votre liste en fonction du budget disponible. Si vous offrez un cadeau « par obligations », il est peut-être temps de réévaluer les critères d'inclusion de votre liste.

### 3 Commencer tôt

Le manque de temps est votre pire ennemi lorsque vient le temps d'acheter un cadeau. Plus vous tardez et moins il y a de choix. La tentation de faire un achat impulsif grandit avec le stress de la ligne d'arrivée. Pour d'éviter la cohue des achats de dernière minute, prenez le temps de faire le tour des magasins (en ligne ou sur place), faites-y du repérage et notez vos idées. De plus, si vous achetez graduellement, cela évite d'avoir tout à payer le même mois.

### 4 Vous renseigner sur la politique d'échange ou de remboursement

Avant de payer, informez le commerçant qu'il s'agit d'un cadeau de Noël et posez des questions sur sa politique d'échange ou de remboursement. N'hésitez-pas à la faire inscrire sur la facture si elle n'y figure pas déjà.

Notez que les politiques d'échange et de remboursement ne sont régies par aucune loi. Celles-ci sont propres à chaque commerçant variant

### 5 Conserver vos factures

Nous vous suggérons très fortement de conserver précieusement toutes vos factures en vue d'un éventuel retour ou d'un mauvais fonctionnement d'un appareil. Sachez que plusieurs commerçants pourront vous offrir une copie de la facture version « cadeau » sur laquelle le prix ne figure pas.

Lanaudière

Tableau des types de cartes-cadeaux et des frais pouvant leur être associés.

Types de cartes	Frais autorisés
Carte délivrée par une institution financière qui peut être utilisée partout où le réseau de paiement indiqué sur la carte est accepté.	L'institution financière peut exiger les frais d'activation et d'administration mensuels qu'elle désire, à condition de vous informer de leur existence.
Carte utilisable dans toutes les boutiques d'un centre commercial ou d'une région	Le commerçant peut exiger l'une de ces 2 sommes :  • 3,50 \$ à la délivrance de la carte,  • 2,50 \$ chaque mois, à partir du 15e mois suivant la délivrance, quand la carte n'a pas été utilisée avant. Si vous en faites la demande au commerçant avant la fin du 14e mois, ces frais peuvent vous être exigés à partir du 18e mois seulement.
Toute autre carte utilisable comme de l'argent	Non

Source: https://www.opc.gouv.qc.ca/consommateur/bien-service/carte-prepayee/argent/frais/

### Carte-cadeau liée à l'obtention d'un bien ou d'un service précis

Le montant que vous avez déboursé pour obtenir la carte-cadeau sera toujours protégé. Par exemple, vous décidez d'offrir une carte-cadeau donnant droit à un massage thérapeutique d'une heure dans un centre de santé renommé. Le montant de 90 \$ que vous avez payé pour ce service vaudra toujours 90 \$ même si 10 ans s'écoulent avant que la personne qui a reçu le cadeau ne profite du massage. Au moment de l'achat, le commerçant peut cependant indiquer une date à partir de laquelle il exigera un supplément pour offrir ce service de massage.

### Carte-cadeau et faillite du commerçant

Advenant le cas où le commençant chez qui vous avez acheté ou reçu une carte-cadeau en viendrait à faire faillite, sachez que c'est le tribunal qui décidera si, et pendant combien de temps, les cartes-cadeaux seront acceptées. Le Bureau d'éthique commerciale du Canada donne les trois conseils suivants aux acheteurs de cartes-cadeaux. Premièrement, si des médias rapportent qu'une entreprise est instable financièrement, vaut mieux acheter une carte-cadeau auprès d'un autre détaillant. Deuxièmement, vérifier si l'utilisation de la carte est permise dans un autre établissement du même nom. Enfin, acheter des cartes-cadeaux avec une carte de crédit, si possible. En cas de faillite du commerçant, les sociétés de carte de crédit peuvent aider à récupérer l'argent perdu. En terminant, rappelez-vous qu'offrir de son temps, donner de l'amour, de l'écoute et prendre le temps de forger de précieux souvenirs avec les gens que l'on aime sont des alternatives toutes aussi appréciables par nos proches !



# Informations intéressantes

Pétition portée par le conseil administratif l'AQDR Brandon

Libellé de la pétition sur le

#### Maintien des ressources médicales dans le secteur Brandon et dans le secteur nord de Lanaudière

CONSIDÉRANT QUE la Clinique médicale de Saint-Gabriel ferme définitivement ses portes en janvier 2022 rendant près de 3000 personnes orphelines de médecin ;

CONSIDÉRANT que la Clinique médicale Saint-Félix-de-Valois a perdu 3 médecins également;

CONSIDÉRANT QUE depuis 2011, les citoyen.ne.s du grand Brandon dénoncent la désertion des services de santé du nord de Lanaudière ;

CONSIDÉRANT QUE la population du nord de Lanaudière est vieillissante ;

CONSIDÉRANT QUE 90 000 lanaudois.es. sont inscrit.e.s. sur le Guichet d'accès à un médecin de famille et qu'un patient orphelin peut attendre plus de 500 jours, malgré un état de santé vulnérable ;

CONSIDÉRANT QUE les patient.e.s des médecins retraité.e.s n'ont toujours pas accès à un nouveau médecin de famille ;

CONSIDÉRANT QUE le manque de transport est une problématique subséquemment (à la situation géographique de notre territoire : au-delà de 75 km des services spécialisés), et que cela engendre des frais supplémentaires chez les patients ;

Nous, soussignés, demandons au Centre intégré de santé et des services sociaux de Lanaudière : \*

D'assurer le remplacement de médecins retraité.e.s par l'affectation de médecins et des Infirmier.ère.s. praticien.ne. s spécialisé.e.s. œuvrant directement sur le territoire du nord-est de Lanaudière (nord de la MRC de d'Autray et de la Matawinie);

De décentraliser l'offre de service des soins de santé et psychosociaux des résident.e.s du territoire afin que la population reçoive des soins adaptés à ses besoins et qui tiennent compte des contraintes de transport et de mobilité en milieu rural.

# Coordonnées

L'AQDR SECTION BRANDON

AQDR

Brandon

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE

des droits des personnes retraitées

Adresse: 30, rue Saint-Gabriel, bureau 310 **Téléphone**: 450 835-4707 poste 3499

Saint-Gabriel-de-Brandon, QC JOK 2NO Messagerie: aqdrbrandon.coordination@gmail.com

Heures Du lundi au vendredi de Facebook: www.facebook.com/aqdrbrandon

d'ouverture: 8 h 30 à 16 h 30

L'AQDR Brandon a pour mission la défense collective, la protection et la promotion des droits des personnes aînées, retraitées et préretraitées. Grâce à nos trois comités locaux (Sainte-Émélie-de-l'Énergie, Saint-Gabriel et Sainte-Mélanie), nous sommes présents dans trois MRC du nord de Lanaudière (de D'Autray, Joliette et Matawinie).

12