

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 tous,

La saison estivale est maintenant terminée, l'automne est à nos portes. La reprise d'activités se poursuit.

Ce fut un franc succès lors de notre 30^e anniversaire de fondation. Une centaine de personnes étaient présentes au Domaine Trinity le 17 septembre dernier pour fêter l'événement.

Comme de petites fourmis, nos employées n'ont jamais cessé de travailler à l'amélioration de l'organisme.

Vous n'êtes pas sans savoir que L'AQDR est l'instigateur de la pétition réclamant un ministère des aînés. Le premier octobre dernier, nous nous sommes rendus à Québec avec plusieurs autres sections de L'AQDR dans le but de présenter cette revendication qui a été appuyée de la pétition.

Nos dîners-conférences ont repris le 7 octobre dernier, toujours avec des sujets très passionnants. Lors de ces dîners, votre inscription est obligatoire.

En espérant vous voir en grand nombre.

Bon automne !

Michel Verville
Président



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 : décembre 2024

Date de tombée : 15 novembre 2024

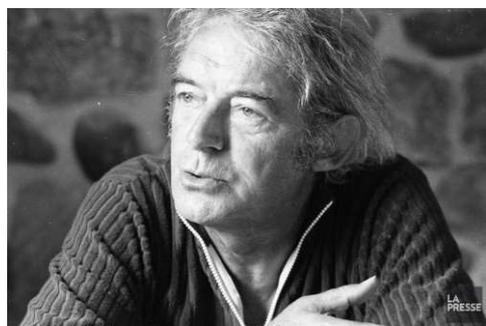
Prochain dîner-conférence

| DATE ET HEURE | SUJET | ENDROIT |
|--------------------|---|---|
| 4 novembre à 11 h | Comment planifier des funérailles selon ses moyens. Vicky Paraschuk, ACEF Rive-Sud | Restaurant Qaisar's 665, 1re rue Saint-Jean-sur-Richelieu |
| 12 décembre à 11 h | Fête de Noël | Pavillon Gérard-Morin 41, rue Arthur-Riendeau, Saint-Jean-sur-Richelieu |
| 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 |



« Mieux vaut mourir usé que mourir rouillé. »

Parole de Félix Leclerc.



30^E ANNIVERSAIRE

Le 17 septembre dernier, votre section AQDR des Forts et des Jardins fêtait son 30^e anniversaire de fondation. Lors de la soirée mémorable, plusieurs invités de marque nous ont accompagnés.

Tout d'abord, les personnes présentes ont été en mesure d'apprécier les œuvres de la violoniste Marianne Paquin.

Par la suite, notre maître de cérémonie, Mme Nathalie Grenier, directrice de la Corporation du développement communautaire du Haut-Richelieu Rouville, a invité tour à tour certaines personnes qui sont venues présenter la vie interne des trente dernières années.

Votre prochaine invitation sera pour le 35^e anniversaire en 2029!!!



QUAND MES PNEUS SONT-ILS CONSIDÉRÉS COMME USÉS ?



Les pneus sont un élément essentiel de votre véhicule, ayant un impact direct sur sa sécurité et ses performances. Cependant, savoir quand il est temps de remplacer ses pneus peut être un peu un mystère pour de nombreux conducteurs. Dans cet article, nous vous expliquerons quand vos pneus sont considérés comme usés, les normes légales en matière de profondeur de sculpture et pourquoi les remplacer avant d'atteindre l'exigence légale minimale est crucial pour votre sécurité.

Normes légales de profondeur de bande de roulement

Aux yeux de la loi, les pneus sont officiellement usés lorsque la profondeur de leurs sculptures atteint 2/32 de pouce. Cette mesure constitue l'exigence légale minimale en matière de profondeur de bande de roulement des pneus en Amérique du Nord. Pour aider les conducteurs à identifier facilement quand leurs pneus ont atteint cette limite, la plupart des pneus vendus dans la région sont dotés d'indicateurs intégrés moulés dans la conception de leur bande de roulement. Ces indicateurs apparaissent sous la forme de petites barres ou lettres en relief qui deviennent plus visibles à mesure que la bande de roulement s'use. Lorsque ces indicateurs sont au niveau de la surface de la bande de roulement, il est temps de remplacer vos pneus.

Pourquoi remplacer avant la profondeur minimale de la bande de roulement ?

Bien que la limite légale pour la profondeur des sculptures des pneus soit de 2/32", il est essentiel d'envisager de remplacer vos pneus plus tôt pour plusieurs raisons :

Risque d'aquaplanage : Les pneus dont la profondeur de bande de roulement est de 4/32" ou moins sont beaucoup plus sujets à l'aquaplanage dans des conditions de conduite mouillées. L'aquaplanage se produit lorsqu'une fine couche d'eau s'accumule entre les pneus et la route, provoquant une perte de traction et de contrôle. Remplacer les pneus avant d'atteindre ce point améliore votre sécurité par temps de pluie.

Traction sur neige : Les pneus d'hiver jouent un rôle crucial pour assurer une conduite sécuritaire par temps froid et enneigé. Lorsque la profondeur de sculpture des pneus d'hiver atteint 5/32" ou moins, leur efficacité à assurer la traction sur la neige diminue considérablement. Pour maintenir des performances et une sécurité optimale en hiver, il est conseillé de remplacer les pneus d'hiver à ce stade.

Meilleure maniabilité et freinage : les pneus avec des bandes de roulement plus profondes offrent une meilleure maniabilité et de meilleures performances de freinage. Remplacer les pneus usés avant qu'ils n'atteignent la limite légale garantit que votre véhicule conserve un contrôle et une puissance de freinage optimaux, réduisant ainsi le risque d'accident.

En résumé, savoir quand vos pneus sont considérés comme usés est essentiel pour votre sécurité sur la route. Bien que la norme légale pour la profondeur de bande de roulement des pneus soit de 2/32", il est conseillé de remplacer vos pneus plus tôt, surtout lorsque la profondeur de bande de roulement approche 4/32" pour les pneus ordinaires et 5/32" pour les pneus d'hiver. Cela permet d'éviter l'aquaplanage, maintient une traction efficace sur la neige et assure une meilleure maniabilité et de meilleures performances de freinage. Inspecter régulièrement vos pneus et les remplacer si nécessaire est une étape proactive dans le maintien de la sécurité et des performances de votre véhicule.

Des questions? Nos conseillers sont heureux de vous aider!

Source : Fafard Pneus & Mécanique, 450-346-5406, www.fafardalignement.com

Le JAG est un organisme communautaire de sensibilisation, de soutien et de référencement qui dessert la population de la Montérégie Ouest, Centre et Est. Il s'adresse à toute personne touchée de près ou de loin par la diversité affective, sexuelle et de genre, ou en questionnement. Dans le but d'offrir des modèles positifs, le JAG se démarque par son ouverture et son approche humaine.

Son offre de service se découpe en trois volets, soit des rencontres individuelles, des rencontres de groupes ainsi que des ateliers et formations adaptées aux milieux scolaires et professionnels.

Le JAG est un incontournable, reconnu pour son authenticité, son accessibilité et son professionnalisme. Il est un acteur clé dans la sensibilisation et dans l'intervention, grâce à ses initiatives créatives et humaines qui ont un impact positif auprès de la population.

Nos valeurs: L'ouverture, l'authenticité, l'humanisme, la confiance/la sécurité, la bienveillance et l'écoute.

La diversité chez les aîné·es

Les personnes âgées peuvent présenter plusieurs facteurs de vulnérabilité. Le risque d'isolement et de maltraitance n'en est que quelques exemples. En ajoutant à cela le concept d'intersectionnalité, soit la juxtaposition de plusieurs marqueurs de discrimination, cela augmente les risques de conséquences néfastes que peuvent subir les gens ciblés. Par exemple, une personne âgée peut souffrir d'âgisme, de sexisme ainsi que de LGBTphobie, selon les différents traits qui la définissent.

Bien que les lois aient évolué au fil des années afin d'ouvrir à une plus grande acceptation de la diversité, la partie est loin d'être gagnée alors que règne toujours une marée de préjugés.

D'un côté, des avancements tels que la décriminalisation de l'homosexualité au Canada, en 1969, constituent un vent de fraîcheur pour les personnes ayant cette orientation sexuelle. Pourtant, selon une étude commandée par la Fondation Émergence, « 62% des Canadiens considèrent qu'il est difficile pour les personnes âgées homosexuelles de vivre ouvertement une relation amoureuse en centre d'hébergement » (mai 2016).

La première piste afin de contrer la discrimination fondée sur l'orientation sexuelle et/ou l'identité de genre consiste à se tenir informé pour ne pas propager les préjugés. Plus concrètement, en présence de tout·e aîné·e, veuillez ne pas vous baser sur les normes sociales et plutôt rester à l'affût des particularités de chacun·e. Une stratégie inclusive possible consiste à se présenter en nommant ses pronoms lorsque l'on s'adresse à une personne pour la première fois, puis enchaîner en demandant ceux de la personne devant nous.

À tout coup, une posture d'accueil bienveillante ouvre la porte pour que notre interlocuteur·ice se sente à l'aise de s'exprimer et de se montrer sous son vrai jour. Vous pouvez également afficher de la documentation inclusive dans votre établissement afin de démontrer votre support.

Source : Sondage Léger commandé par la Fondation Émergence (mai 2016).

Étude annuelle : Les réalités des personnes âgées LGBT, fondationemergence.org

L'HYPOTHÈQUE INVERSÉE, PRODUIT BIEN MAL CONNU !

De nombreux retraités craignent de survivre à leur épargne retraite. Vous avez épargné en espérant vivre la retraite dont vous avez rêvé ? Que se passera-t-il si vous vivez plus longtemps que prévu ou si l'inflation commence à rendre les biens que vous achetez plus chers que vous ne l'avez planifié ?

L'hypothèque inversée permet d'obtenir un emprunt garanti par votre résidence sans que vous n'ayez à faire de remboursement pendant toute la période où vous êtes propriétaires de votre propriété.

Elle peut convenir à :

- ❖ Rembourser des dettes tout en éliminant vos pressions financières;
- ❖ Payer votre hypothèque actuelle;
- ❖ Réaliser des rénovations;
- ❖ Soutenir un membre de votre famille (don);
- ❖ Payer des frais médicaux imprévus;
- ❖ Faire face aux coûts de la vie imprévus;
- ❖ Acheter une résidence secondaire;
- ❖ etc...



Le montant accessible peut varier selon votre âge, la localisation et la valeur de votre propriété. N'hésitez pas à me contacter, il me fera plaisir de répondre à toutes vos questions si vous souhaitez en apprendre davantage !

Je suis VOTRE courtier hypothécaire.

Voici mes coordonnées : 819 238-9223



La cigale devenue vieille

*La cigale ayant cuisiné et lavé toute sa vie
Se trouva fort dépourvue
Quand la retraite fut venue.*

*Pas un seul petit fond
Ni de régie ni de pension.
Elle alla réclamer son dû
Chez le député qu'elle avait élu
Le priant de lui verser
Quelque argent pour subsister
Maintenant qu'elle était vieille.
« Tu me le dois lui dit-elle*

*Pour les enfants que j'ai nourris
Et qui vous ont enrichis »
Les députés bavards et oubliés
Pour les femmes âgées ne sont pas généreux*

*« Que fais-tu à la maison
Au lieu d'aller chercher salaire et pension ? »*

*« Nuit et jour pour tout venant
Je suis ne vous en déplaît. »*

*« Tu suis ? L'en suis fort aise.
Eh bien ! Sèche maintenant. »*



Source : Cette fable provient du colloque vieillir sans violence par madame Levac

PROFIL D'UN AÎNÉ

Un aîné c'est celui qui existait avant la pilule, les condoms et la vasectomie.

Nous existions avant la télévision, la pénicilline, le stylo à bille, le radar, les lampes fluorescentes, les photocopies, les vitamines et les cartes de crédit.

Nous nous sommes mariés d'abord et avons vécu ensemble après.

Nous étions là avant les couches jetables, les bas-culottes, les couvertures électriques, les ordinateurs, la radio FM, les cassettes, la musique électronique, la danse disco et les faces lifts.

Nous ne connaissons pas les mets congelés, les fours à micro-ondes, le café instantané la pizza et les McDonald.
Nous pensons que le fast food se mangeait pendant le carême.

Nous sommes les aînés d'aujourd'hui, un groupe de surhommes et de surfemmes. Quand on pense à quel point le monde a changé et combien d'ajustements il nous a fallu faire, nous pouvons et devons être fiers.

Et nous savons combien les aînés ont contribué à tous ces changements auxquels la société tout entière en profite aujourd'hui.



SOUPE AUX POIS À L'ANCIENNE

INGRÉDIENTS

- 300ml (1 1/4 tasse) de pois secs
- 285ml (1 1/2 tasse) de lard salé
- 3L (12 tasses) d'eau
- 3 oignons émincés
- 2 carottes taillées en cubes
- 3 petites feuilles de laurier
- 5ml (1 c. à thé) de sarriette
- Une poignée de feuilles de céleri hachées
- Quelques branches de persil hachées
- Sel et poivre

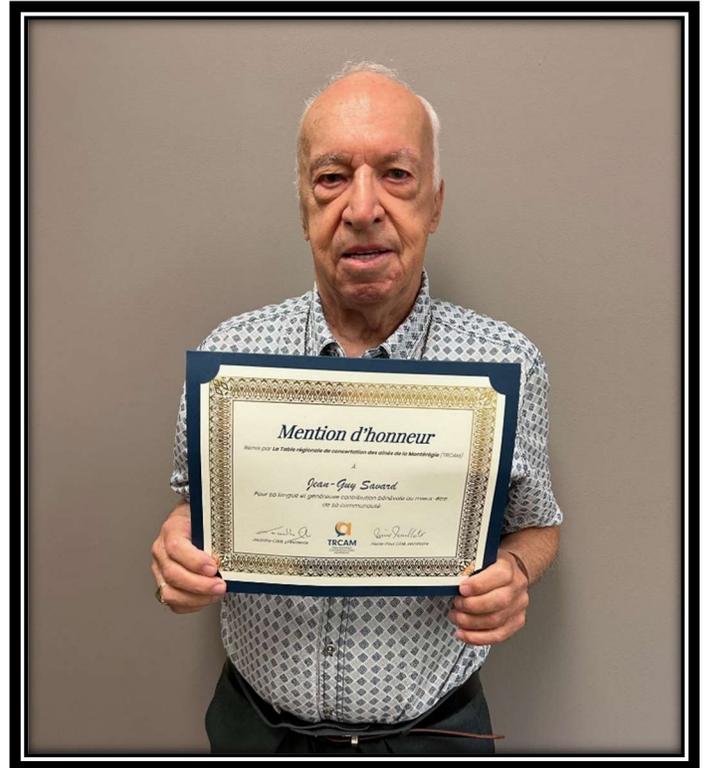


PRÉPARATION

1. Laver et égoutter les pois.
2. Dans une grande casserole, mettre les pois avec tous les autres ingrédients (sauf le sel et le poivre).
3. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant 2 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 1 heure.
4. Remettre sur le feu et porter à ébullition à nouveau. Diminuer le feu et laisser mijoter, à couvert, 1 heure ou jusqu'à ce que les pois soient cuits. Saler et poivrer.
5. Servir tel quel ou en purée, en passant au mélangeur.

MENTION D'HONNEUR REMIS À MONSIEUR JEAN-GUY SAVARD

La plus grande qualité de M. Savard est sa persévérance et sa capacité d'écoute sans jugement. À son âge, avec toutes les difficultés de la vie auxquelles il a pu faire face, il est un homme dévoué, attentif et intéressé à protéger et aider les personnes âgées. Il a un grand cœur, c'est un homme généreux de sa personne que tout le monde apprécie. Malgré son âge avancé, il est toujours disponible pour trouver une solution susceptible de bien répondre aux attentes de la clientèle. Lors de diverses rencontres de comité, il écoute attentivement et commente toujours de manière positive les suggestions des autres. Il s'adapte à tout changement lorsque nécessaire. Il est à l'écoute et très bien organisé. À l'interne, c'est une personne-ressource, étant administrateur, il a vraiment à cœur le bien-être des salariées. C'est un plus de le connaître! Tout le monde a besoin d'un M. Savard dans son équipe ! Selon sa vision des choses : « Il ne faut pas attendre le Messie pour faire avancer les choses ! » Merci à la Table régionale de concertation des aînés de la Montérégie pour ce bel hommage.

An advertisement for the "Salon Vitalité 50+" event. The top left features a photograph of an elderly couple jogging. The text on the right includes: "GRATUIT" in a blue banner, "SALON VITALITÉ 50+" in large blue and white letters, and the logo of the "Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu". Below this, it lists "Plus de 30 exposants" and "8 conférences" in green and blue banners, followed by "Soyez des nôtres!". The event dates are "1^{er} et 2 novembre 2024" and the location is "Centre des Aînés Johannais inc. 125, rue Jacques-Cartier N, Saint-Jean-sur-Richelieu". The logo for "LE CANADA FRANÇAIS" is in the bottom right corner, along with the vertical text "SÉCRÉTARIAT GÉNÉRAL - LOBBYS".

MERCI À NOS PARTENAIRES



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Carole
MALLETTE
DÉPUTÉE DE HUNTINGDON

☎ 450 427-2150
✉ Carole.Mallette.Hunt@assnat.qc.ca

LOUIS
LEMIEUX
Saint-Jean



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

ANDRÉANNE
LAROUCHE
Députée de Shefford

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



BLOC
Québécois



BRENDA SHANAHAN

Députée | MP
Châteauguay–Lacolle

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

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



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