

# LE DROIT DES AINÉS



AQDR  
Granby

***ÉDITION MARS 2020***

– Volume 15 - numéro 1



Dr Éric Simard



Dr Sébastien Grenier



Martha Lacroix

---

## ***LE DROIT DE VIEILLIR EN SANTÉ DANS SA GLOBALITÉ***

---

### **2 CONFÉRENCIERS INVITÉS**

---

C'est sous la présidence d'honneur de madame Martha Lacroix que nous réfléchirons sur le droit de vivre en santé lors du colloque de l'AQDR Granby, le jeudi 7 mai 2020.

En première partie, nous recevons Éric Simard, Dr en Biologie et chercheur dans le domaine du vieillissement et auteur du livre : *Vivre jeune plus longtemps*.

Pour compléter en après-midi, nous recevons le Dr Sébastien Grenier, Ph. D., Psychologue clinicien, chercheur, Centre de recherche de l'institut universitaire de gériatrie de Montréal.



Le colloque aura lieu à la Maison de spiritualité des Trinitaires de 9 h à 16 h. Les billets sont en vente au coût de 25,00 \$/p.p. pour les membres et 35,00\$ pour les non-membres.

---

## **COLLOQUE 2020**

---

*Billets 25 \$  
Membres  
AQDR*

AUSSI DANS CETTE ÉDITION :

- **Les Voyages de l'AQDR pour 2020**
- **Opération Déchiquetage**
- **L'importance des bénévoles**

# Table des matières

**Important**

Mot de la présidente	3
Comité politique non partisane	4
Conseil d'administration	5
Éditorial	6
La fiscalité	7
Calendrier de l'année	8
Chaîne téléphonique	9
Opération déchetage	10
L'importance des bénévoles	11
Bottin des ressources	14
Le vieil âge et l'espérance	15
Comité âgisme	16
10 bienfaits	18
Rions un peu	20
Voyages AQDR	22
Retour en images	24

## À ne pas manquer !

Projection Spéciale du documentaire  
*Le vieil âge et l'espérance* de Fernand Dansereau.

- Le 31 mars 2020, Au Foyer du Palace de Granby, de 13 h à 16 h.
- Le 8 avril 2020, à la bibliothèque Gabrielle Giroux-Bertrand de Cowansville, 608 rue Sud, de 13 h 30 à 16 h 30.

Comment bien vieillir ? se demandait Fernand Dansereau. Et comment bien vieillir dans une société individualiste qui pratique l'âgisme, où les ponts entre les générations sont souvent coupés, où les croyances religieuses ont disparu, un monde basé sur le plaisir individuel et la consommation ?

## Numéros importants



Urgence : 911

Info santé : 811 (24h/7)

CLSC : (450) 375-1442

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287

Échec au crime : 1 800 711-1800

Centre d'écoute Montérégie : 1 877 658-8509

Centre d'action bénévole :

Granby : (450) 372-5033 / Waterloo : (450) 539-2395

Marieville : (450) 460-2825 / Cowansville : (450) 263-3758

Centre d'assistance et accompagnement aux plaintes (Estrie) :

1 877 767-2227

Régie du logement : 1 800 683-2245



**Site web**

<https://www.aqdrgranby.org/>

**You Tube**

Surveillez bientôt notre  
chaîne Youtube !

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

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

**facebook**

## Mot de la Présidente



Depuis ma tendre enfance, *La Voix de l'Est* fait partie de mon environnement. Quand j'ai appris que notre quotidien pouvait disparaître, j'en ai été bouleversée. Qui va nous tenir au courant de ce qui se passe dans notre milieu ? Certainement pas les grands journaux de Montréal. Non plus les médias sociaux dont les nouvelles ne sont pas toujours fiables. Pour moi, c'était une question d'informations de qualité, de démocratie.

Les journaux locaux sont très importants pour la communauté et l'AQDR peut compter sur ce partenaire précieux. Chaque semaine, ou presque, il annonce nos activités. De temps en temps, nous avons une belle visibilité avec une entrevue concernant un projet, une lettre ouverte...

J'ai donc cherché ce que je pouvais faire pour l'aider. C'est pourquoi, à l'automne, nous avons fait signer une pétition pour demander au gouvernement de trouver un moyen pour assurer sa survie.

Maintenant que nous savons que nous pourrons lire notre *Voix de l'Est* pendant quelques années, un problème reste entier : la perte d'une partie du fonds de pension des retraités. Comme association de défense de droits, nous nous devons de réagir. Il est temps que cessent ces pertes.

Notre gouvernement doit comprendre que ces épargnes ne doivent pas servir au roulement de l'entreprise ni faire partie des profits. Ces montants devraient être déposés dans une fiducie ou un autre portefeuille à l'abri des faillites pour progresser avec intérêts composés de façon à ce que les cotisants et les cotisantes reçoivent une rente pour rendre leur vie plus confortable à la retraite.

Être à l'abri de soucis financiers contribue à garder le moral, donc à la santé. Ça permet aussi de donner de son temps comme bénévole, d'aider l'industrie du loisir : restauration, voyages, culture... C'est toute la société qui en sort gagnante.

Alors, dès le mois d'avril, lors de nos rencontres, nous vous présenterons une pétition à ce sujet. Elle le sera aussi sur le site de l'Assemblée nationale.

N'hésitez pas à la signer. Même si, de votre part, vous n'avez pas eu droit à un régime de retraite privé, dites-vous que ces travailleurs ont épargné pour des jours meilleurs. Ce sont des sommes qui leur sont dues.

Pauline Robert, présidente



## **Comité d'analyse et d'action politique non partisane**

Pourquoi un comité d'analyse et d'action politique non partisane ?

Parce que nous sommes des citoyens à part entière et que si nous voulons exercer notre pouvoir, nous devons nous occuper de nos affaires, des affaires publiques, nous devons être informés de ce qui se passe dans notre société.

Pourquoi est-ce si important d'être informé ?

Parce que cela donne de l'assurance, de la dignité, de l'estime de soi, une certaine fierté de vivre, plus d'autonomie, etc.

Le meilleur moyen de s'informer c'est avec d'autres, car l'union fait la force. Seul, ce n'est pas le meilleur moyen. La tâche peut paraître trop lourde et nous mener au découragement, au désintéressement, au défaitisme et même au cynisme. Alors qu'au contraire, échanger nos points de vue et débattre de nos idées stimulent notre intelligence, ouvrent nos horizons, combattent les préjugés et nous permettent de découvrir des pistes d'action motivantes et réalistes.

Il est important de faire connaître aux autres générations le point de vue que les aînés portent sur la société. Notre regard est nourri par toute une vie, par nos expériences et nos compétences. Quelle tristesse que ce grand potentiel humain que portent les aînés soit si peu reconnu !

Nous vous invitons à venir réfléchir, à discuter dans un climat convivial sur des sujets d'actualité ou sur des lectures concernant l'actualité, les affaires publiques, la société et, éventuellement, proposer des actions sur un thème discuté lors de nos rencontres.

Une rencontre aura lieu le vendredi 20 mars, à 13 h 30 dans le local 307, au centre communautaire Saint-Benoît.

Lors de la rencontre, chacun partage ou résume un article de journal, une émission, un film ou un volume portant sur l'actualité versus l'implication citoyenne et qui vous a touché ou fait réagir comme citoyen, citoyenne.

Madeleine Lepage, vice-présidente

## ***Membres du conseil d'administration 2020-2021***

### Derrière :

René Côté, administrateur

Rita Bérubé, administratrice

Julie Haman, administratrice

Réal Foisy, administrateur

### Devant :

Johanne Hould, trésorière

Pauline Robert, présidente

Madeleine Lepage, Vice-présidente



## **Assemblée générale annuelle**

### **Avis de convocation**

Tous les membres en règle de l'AQDR Granby sont convoqués à leur assemblée générale annuelle.

**Lundi 25 mai 2020, 13 h 30**

Carrefour Bingo, 94, rue Robinson Sud, Granby

#### **Proposition d'ordre du jour :**

Procès-verbal 2019

Rapport d'activités 2019-2020

Rapport des états financiers 2019-2020

Nomination d'une firme comptable

Prévisions budgétaires 2020-2021

Plan d'action 2020-2021

Élection à quatre postes



**Note :** pour être éligible à un poste au sein du conseil d'administration, il faut avoir été membre durant un an, ce qui permet de mieux connaître l'organisme. Une excellente façon d'apprivoiser ses buts est de faire partie d'un comité.

Venez nombreux, c'est le moment le plus important de l'année pour la survie de votre association.



# Éditorial

Avez-vous écouté l'émission *La Facture* du 5 novembre dernier? Ne pouvant plus lui donner les soins nécessaires, une dame a dû placer son époux en CHSLD. Elle expliquait qu'on lui demandait d'acquitter une partie de la pension puisque la Sécurité de la vieillesse et le Régime des rentes du Québec de son mari ne suffisaient pas.

Jusque là, c'est logique. Mais là où le bât blesse, c'est qu'on exige que la dame paie pour lui jusqu'à ce qu'il ne lui reste plus que 2500 \$ dans ses épargnes, y compris les FEER (Fonds d'épargne enregistré de retraite). De plus, leur maison ne peut être évaluée à plus de 40 000 \$. De nos jours, quelle habitation vaut ce montant ? Ça n'existe plus. C'est une loi désuète datant de 1983.

Alors, comment cette dame va-t-elle subvenir à ses besoins ? Pourquoi la contraindre à la pauvreté ? Pourquoi les avoirs d'un ménage ne vont-ils qu'à la personne malade ? Celle qui est en meilleure santé a-t-elle le droit de vivre décemment ? Doit-on exiger le divorce pour un juste partage du patrimoine ?

Actuellement, pour ne pas être obligé de vider le compte de banque, un couple peut signer une déclaration de séparation involontaire au Fédéral. Ce qui est vrai puisque les deux membres vivent dans un endroit différent. Mais pourrait-on faire mieux ?

À l'AQDR, nous croyons que chaque personne a droit à sa part du patrimoine. Que la personne placée en institution paie son loyer avec sa portion, nous ne voyons là aucun problème. Mais il faut que l'autre membre puisse vivre décemment, qu'elle conserve sa maison et son automobile.

C'est pourquoi l'AQDR a lancé une pétition pour demander l'équité pour les couples de façon à ce que chaque membre ait droit à sa part des avoirs qu'ils ont amassés ensemble. Ce n'est que justice pour les deux. Vous pouvez la signer lors d'une rencontre ou à notre bureau. Elle est aussi en ligne sur le site de l'Assemblée nationale.

Pauline Robert

## La fiscalité pour des personnes d'expérience

Le 20 janvier, Jérémy Joyal-Deslandes, comptable, nous a parlé de fiscalité. Alors que les personnes âgées représentent 23 % de la population, elles reçoivent 17 % des recettes du gouvernement et 40 % de leurs revenus viennent de l'État. Voilà le constat du moment. Quand on remplit notre déclaration fiscale, il est bon de connaître les différents crédits d'impôt. Dans le texte suivant, les montants ne seront pas chiffrés puisqu'ils fluctuent au fil des ans et dépendent des revenus.

Il existe une panoplie de crédits d'impôt :

- En raison de l'âge ;
- Pour raisons médicales ;
- Pour aidants naturels ;
- Pour activité des aînés ;
- Pour revenus de pension ;
- Pour maintien à domicile ;
- Pour prolongation de carrière (retour à l'emploi).



Les couples peuvent fractionner certains revenus lors de la déclaration d'impôt, ce qui est bénéfique pour certains et nuisible à d'autres. Chaque couple doit bien étudier la situation.

Plusieurs frais médicaux permettent de réduire ses impôts. Les personnes qui doivent se déplacer pour recevoir des traitements peuvent déduire les frais de voyages et d'hébergement.

Une personne peut être aidante naturelle sans demeurer sous le même toit. Dès qu'une personne atteint 70 ans, elle peut recevoir des crédits pour maintien à domicile : entretien extérieur (gazon, haie, déneigement), aide à l'hygiène, au ménage, à l'habillement, services alimentaires.

Il est possible d'apporter des modifications au domicile : (rampe d'accès, barres d'appui, porte de baignoire) pour un montant maximal de 10 000 \$. Il faut en faire la demande et la réponse peut tarder.

Pour les personnes de 70 ans et plus, des crédits sont disponibles pour maintenir leur autonomie : système de télésurveillance, cannes, béquilles, marchettes, déambulateur, prothèse auditive, fauteuil monté sur rail.

Si elles durent au moins huit semaines, même les activités physiques, culturelles et artistiques pour aînés peuvent être créditées. Une personne âgée qui veut continuer à travailler ou qui veut retourner au travail peut recevoir des crédits.

En résumé, il existe plusieurs crédits et il faut bien les connaître lors de sa déclaration de revenus. Comme ceux-ci changent chaque année, ne soyons pas gênés de demander de l'aide.

Notes prises par Pauline Robert

## Calendrier de l'année

Mois	Date	Activités	Endroit
Mars	31	Documentaire <i>Le Vieil âge et l'espérance</i>	Foyer du Palace
Avril	8	Documentaire <i>Le Vieil âge et l'espérance</i>	Bibliothèque Gabrielle Giroux-Bertrand
Avril	14	Déjeuner mensuel	Chez Trudeau
Avril	20	Conférence : protections juridiques Me Tania Poirier	Carrefour Bingo
Mai	7	Colloque : <i>Le droit de vieillir en santé dans sa globalité</i> Dr Éric Simard et Dr Sébastien Grenier	Centre de spiritualité des Trinitaires
Mai	12	Déjeuner mensuel	Chez Trudeau
Mai	16	Opération déchetage	Galerias de Granby
Mai	25	Assemblée générale annuelle	Carrefour Bingo
Juin	9	Déjeuner mensuel	Chez Trudeau
Juil.	14	Déjeuner mensuel	Chez Trudeau
Août	11	Déjeuner mensuel	Chez Trudeau

Déjeuners, 2e mardi du mois, 8 h 30, Restaurant Trudeau, 348, Principale  
 Rencontre des membres, 3e lundi du mois, 13 h 30, Carrefour Bingo, 94, Robinson Sud  
 Centre de spiritualité des Trinitaires, 200 boul. Robert  
 Bibliothèque Gabrielle Giroux-Bertrand, 608 rue Sud, Cowansville



**Andrée Larouche**

vosre députée de Shefford  
 représentante des Aînées et Aînés

400, rue Principale  
 Granby • 450 378 3221  
 #AndréeLarouche



**ASSEMBLÉE NATIONALE  
 DU QUÉBEC**

François Bonnardel  
 Député de Granby  
 Ministre des Transports  
 Ministre responsable de la région de l'Estrie

**450 372-9152**

[francois.bonnardel.gran@assnat.qc.ca](mailto:francois.bonnardel.gran@assnat.qc.ca)





## L'AQDR Granby a besoin de bénévoles

Étant un organisme de défense de droits, le conseil d'administration souhaite que les membres connaissent leurs droits, sachent comment se protéger et où trouver les ressources mises à leur disposition. C'est pourquoi, le CA est à la recherche d'une personne apte à prendre des notes et écrire un résumé des conférences mensuelles. Ces résumés feront partie des sujets de notre journal *Le Droit des aînés*.

### Attention ! Attention !

#### Chaîne courriel

Tous les membres ayant une adresse courriel devraient avoir reçu ce journal « *Le Droit des aînés* » par Internet. Si vous ne l'avez pas reçu, il y a quelques explications.

- Nous n'avons pas votre adresse courriel.
- Vous avez changé d'adresse et vous ne nous en avez pas avertis.
- Le message a été transféré dans vos pourriels.

Le fait d'avoir votre adresse courriel vous permet de recevoir notre Infolettre mensuelle. Alors, si vous n'avez pas reçu ce journal par Internet, communiquez avec nous : au 450-372-3038 ou par courriel : [aqdrgranby@outlook.com](mailto:aqdrgranby@outlook.com)

#### Chaîne téléphonique

Pour les membres non branchés, nous avons une chaîne téléphonique mensuelle qui permet à ces personnes d'être au courant de nos activités. Si vous voulez en faire partie, donnez votre nom à notre bureau, 450-372-3038.

### Bonne précaution à prendre pour 2020.

Un avocat nous a fait remarquer qu'il faudra prendre des précautions particulières en ce qui a trait à un entête ou à une date de signature de contrat et même d'un chèque. Nous devons écrire dans un plein format ex: " 31/01/2020 et non 31/01/20." N'écrivons aucun document ou n'en acceptons aucun s'il n'est pas fait en format plein. Le problème est que quelqu'un peut facilement changer la date, en voici un exemple: " 31/01/20 en y ajoutant au bout un autre chiffre comme suit: "31/01/2019 ou 2017, etc..." Ce problème ne sera que pour l'an 2020. Être prévenant ne coûte pas cher.



**L'OPÉRATION DÉCHIQUETAGE** sera de retour encore une fois cette année !

LE SAMEDI 16 MAI 2020, DE 8 h À 12 h

STATIONNEMENT DES GALERIES DE GRANBY.

En collaboration avec le service de police de Granby, Déchi-Tech Mobile et le M-105.

**DÉCHI-TECH  
MOBILE**



## Comité Transport

Le nouveau comité transport de l'AQDR GRANBY vous offre l'occasion d'un covoiturage bénévole pour pouvoir assister aux conférences mensuelles du lundi, aux déjeuners du 2e mardi du mois, et aux autres activités (colloque, repas, fêtes saisonnières, etc.) »

Communiquer avec l'AQDR Granby pour nous faire connaître votre besoin de transport au 450-372-3038.

Le transporteur bénévole doit :

- ♦ Aviser son assureur d'auto pour inscrire son bénévolat à son dossier. Vu le faible kilométrage possible, le coût de l'assurance ne devrait pas augmenter. Il peut être compensé financièrement pour payer ses déplacements ;
- ♦ Détenir un permis de conduire et un dossier vierge de bonne conduite ;
- ♦ Détenir un permis de conduire sans restriction médicale majeure et un dossier de bonne santé à jour ;
- ♦ Détenir une preuve d'un mécanicien professionnel de l'inspection régulière de la mécanique de l'automobile utilisée et un dossier d'entretien mécanique à jour.

René Côté, administrateur, responsable du comité transport



## Directives médicales anticipées



Vous êtes inconscients, en fin de vie, sans possibilité de revenir à une vie normale. Voulez-vous qu'on vous ranime, qu'on vous réhydrate, qu'on vous nourrisse de force, etc. ?

Vous pouvez signer pour exprimer vos dernières volontés concernant votre fin de vie de façon à ce qu'on vous laisse mourir dans la dignité. À vous de décider.

Voici les procédures :

Téléphoner à 1-800-561-9749

Choisir l'option 6

Les heures d'ouverture sont lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 et mercredi, de 10 h à 16 h 30. Vous devrez patienter, mais ça en vaut la peine.

Ayez en main votre carte d'assurance maladie. Vous recevrez un formulaire personnalisé que vous remplirez et ferez signer par deux témoins. Vous retournerez le tout. De cette façon, vos volontés seront connues et respectées.

Pour plus de renseignements, vous pouvez aussi aller sur le site suivant :

[publications.msss.gouv.qc.ca](http://publications.msss.gouv.qc.ca)

## **L'importance du travail des bénévoles**

Aucune association ne peut atteindre ses objectifs sans une armée de bénévoles. L'AQDR Granby en compte plus d'une trentaine et c'est la clé de son succès.

Lors du rapport annuel, la section écrit le nom de chaque bénévole et des secteurs où ils œuvrent et inscrit les heures de bénévolat fait durant l'année. C'est primordial de nous les communiquer après le 1er avril pour la compilation. Nous devons les présenter en trois groupes :

- les heures de bénévolat du conseil d'administration
- les heures des membres de l'association
- les heures des personnes non membres.



Pourquoi est-ce si important ? Pour démontrer à la société que les aînés sont encore actifs, qu'ils savent donner de leur temps pour leurs semblables. Les autres provinces produisent des statistiques concernant le bénévolat et, souvent, le Québec fait figure de parent pauvre.

Tout ce préambule pour demander à nos bénévoles de ne pas oublier de comptabiliser leurs heures et de nous les communiquer pour le rapport annuel.

Merci à l'avance,

Pauline Robert

# SOS Dépannage



SOS dépannage est un organisme sans but lucratif dont l'objectif est de nourrir ceux qui n'en ont pas les moyens. Personne n'est à l'abri : maladie, perte d'emploi, catastrophes naturelles ou autres problèmes du genre peuvent compliquer la vie et voilà qu'on n'arrive plus à s'alimenter adéquatement. Pourtant, c'est la base de la santé.

Lorsqu'une personne se présente chez SOS Dépannage pour de l'aide alimentaire, elle est reçue par un des intervenants. Leur rôle est d'analyser la situation de la personne, incluant les revenus et dépenses. Les dépannages sont offerts en fonction de cette situation et du nombre de personnes dans la famille. Puisque le service d'aide alimentaire est temporaire, ils offrent des références aux gens pour qu'ils puissent poser des gestes concrets et ainsi retrouver leur autonomie et reprendre du pouvoir sur leur situation.

Pour atteindre ses objectifs, une seule collecte de fonds annuelle, la grande guignolée de décembre, permet de garnir les tablettes et le portefeuille. Le reste de l'année, c'est la générosité de la population qui permet de poursuivre son œuvre de bienfaisance.

Pensons au magasin où on vend ce dont les citoyens ne veulent plus. Mais, pour pouvoir être mis en vente, ces objets doivent être en bon état, et fonctionnels. Un vêtement avec un trou ou manquant un bouton est mis au rancart. Donc, on vérifie avant, et ce qui n'est plus bon, on l'apporte à l'écocentre. En plus des objets de tous les jours, on peut donner des sacs, des boîtes d'œufs, des bouteilles de médicaments, bref, des contenants pouvant servir. Les dirigeants demandent de le faire durant les heures ouvrables puisque, malheureusement, des individus sans conscience sociale viennent les voler.

Comment les met-on en vente ? D'abord, un premier tri les place dans la bonne catégorie. Ensuite, des bénévoles examinent chaque item pour vérifier son état, puis un employé permanent le revoit une dernière fois avant d'en fixer le prix. Les profits réalisés permettent d'acheter les aliments périssables : viande, poisson, œufs, fruits... ainsi que les produits hygiéniques : savon, couches, déodorant...

Depuis quelques années, on a ouvert le *Café des trois pommiers*. On peut s'y régaler le matin et le midi à prix avantageux tout en aidant.

Pour atteindre ses objectifs et pour donner des services de qualité, SOS Dépannage compte sur plus d'une soixante d'employés permanents et une centaine de bénévoles.

Soyons généreux, donnons une deuxième vie aux objets qui pourraient être vendus à petits prix pour aider les moins bien nantis. Un geste pour l'environnement qui rend service.

<http://www.sos-depannage.org/>

Pauline Robert

ORGANISME  
APPUYÉ PAR

**Granby**

**JOSÉE DESLANDES**  
ACCOMPAGNEMENT EN COMPTABILITÉ

Contactez-nous maintenant  
pour diminuer le poids de  
votre papperasse!

joseedeslandes.ca • 450 994-9291

COMPTABILITÉ • SALAIRES • IMPÔT • FORMATION

## **Pourquoi remettre à plus tard ?**

À peine la journée commence-t-elle qu'il est déjà six heures du soir.

À peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi.

... et le mois est déjà fini

... et l'année est presque écoulée

... et déjà 60 ans et plus de nos vies sont passés.

... Et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis,

... et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière.



Alors, essayons, malgré tout, de profiter à fond avec sérénité du temps qu'il nous reste.

N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent.

Mettons de la couleur dans notre grisaille.

Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs.

Essayons d'éliminer les « après » (je le ferai après... je le dirai après...)

On laisse tout pour plus tard comme si « après » était à nous.

Après, le café se refroidit,

après, les priorités changent,

après, le charme est rompu,

après, la santé passe,

après, les enfants grandissent,

après, les parents vieillissent,

après, les promesses sont oubliées,

après, le jour devient la nuit,

après, la vie se termine,

après, c'est souvent trop tard.



Ne laissons rien pour plus tard.

Car, en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre

les meilleurs moments,

les meilleures expériences,

les meilleurs amis,

la meilleure famille.

Le jour est aujourd'hui. L'instant est maintenant.

Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite.

Boucar Diouf

## *In Memoriam*



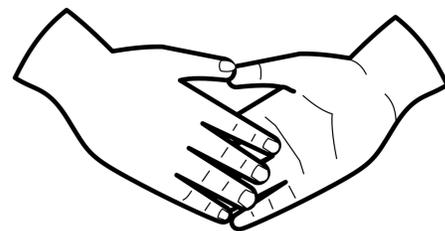
*Une de nos grandes bénévoles, madame Thérèse Dalpé*

*Fontaine, est décédée le 11 février, à l'âge de 84 ans.*

*Nos condoléances à la famille*



## **Bottin de ressources**



- ◇ Si vous désirez aller vivre en résidence, demandez le guide pour vous aider dans votre choix à l'AQDR Granby. Il existe des organismes pouvant vous accompagner si vous êtes seuls.
- ◇ Vous êtes un proche aidant et vous avez besoin de répit, appelez la Maison de soutien aux aidants, 450-375-9115, ou la société Alzheimer, 450-777-3363.
- ◇ Vous avez besoin de transport médical et vous voulez être accompagné, les centres d'action bénévole : Granby, 450-372-5033 ; Waterloo, 450-539-2395 ; Cowansville, 450-263-3758 ; Marieville, 450-460-2825.
- ◇ Vous avez besoin de transport pour différents besoins (médicaux, magasins, ou autres), la Fondation Crevier, 450-375-1153.
- ◇ Vous avez besoin de repas à la maison, la Popote roulante, aux centres d'action bénévole.
- ◇ Vous avez peu de revenus et avez besoin d'aide pour vos impôts, les centres d'action bénévole, la Fondation Crevier.
- ◇ Vous avez besoin d'appareils orthopédiques, les Centres d'action bénévole.
- ◇ Vous avez besoin d'aide-domestique et de surveillance sécuritaire, Coop Autonomie chez-soi, 450-372-1000.
- ◇ Vous vivez seul et avez besoin de sécurité, le programme PAIR, 450-375-5599.
- ◇ Vous êtes déprimé et avez des idées suicidaires, le Centre de prévention suicide, 450-375-4252.
- ◇ Vous vivez avec quelqu'un qui a une maladie mentale et avez besoin de soutien, Oasis santé mentale, 450-777-7131.
- ◇ Vous êtes témoin de violence, de négligence envers une personne aîné, info-abus, 1-888-489-2287



## **Nos bénévoles en vedette !**

### **Roger Arbour**

Monsieur Arbour s'est joint à l'AQDR vers 2011, attiré par l'atelier *Comment choisir son chez-soi*.

Pour Roger, l'entraide va de soi. Cet état d'esprit l'amène à s'impliquer à différents niveaux, que ce soit par des travaux de bricolage, lors du déchetage, comme animateur ou encore pour des visites d'amitié.

Féru d'histoire et passionné de politique, Roger n'hésite pas à partager ses réflexions dans *La Voix de l'Est*.

Lutter contre les inégalités sociales en mettant la main à la pâte lui procure beaucoup de satisfaction. Il n'est jamais ennuyant de discuter avec lui !

Merci monsieur Arbour,

Par Pierrette Boulais

## **Projection spéciale du film *Le vieil âge et l'espérance* de Fernand Dansereau**

Présenté par le comité âgisme de l'AQDR GRANBY.

**Quand :** Mardi le 31 mars, de 13 h à 16 h, au Foyer du Palace de Granby

Mercredi le 8 avril 2020, de 13h30 à 16h30, à la bibliothèque Gabrielle Giroux-Bertrand de Cowansville, 608 rue Sud.



Comment bien vieillir ? se demandait Fernand Dansereau. Et comment bien vieillir dans une société individualiste qui pratique l'âgisme, où les ponts entre les générations sont souvent coupés, où les croyances religieuses ont disparu, un monde basé sur le plaisir individuel et la consommation ?

Ce documentaire de Fernand Dansereau, lui-même âgé de 92 ans lorsqu'il a réalisé ce film, porte sur le dernier versant de la vie, ses splendeurs et ses misères, une entreprise qui a rencontré les résistances de ceux qui ne voyaient pas la pertinence d'entendre la parole de gens qui, au soir de leur existence, ont pourtant beaucoup de choses à partager et souvent de l'énergie à revendre !

Dansereau s'attaque à l'ultime sujet de la fin de la vie : l'espoir. Comment le garder, quand on perd ses capacités ? Elle est où la petite flamme qui nous permet encore d'avancer ?

Et comme on peut l'entendre dans ce documentaire qui donne quelques bonnes raisons d'être heureux peu importe l'âge, dans vieillir, il y a le mot vie.

## **Comité de lutte contre l'âgisme**

Le comité âgisme de l'AQDR est composé de personnes âgées membres de l'AQDR Granby. C'est un comité ouvert où d'autres personnes peuvent se joindre à nous à n'importe quel moment. Présentement nous sommes six personnes qui se rencontrent une fois par mois et chaque rencontre est passionnante et enrichissante. Après avoir lu plusieurs documents de chercheurs et d'organismes spécialisés sur le sujet décrivant les comportements associés au concept d'âgisme, nous avons pu constater que nous étions des expertes en la matière et que nous savions de quoi on parlait vu que nous en avons toutes fait l'expérience.

D'identifier ces comportements, de les nommer, de voir que ce problème n'est pas individuel, mais bien collectif fait du bien; c'est même un antidote lorsque nous nous identifions à cette image négative projetée par ces comportements associés à l'âgisme. Cultiver ainsi l'estime de soi donne de l'énergie pour poser des actions afin de le combattre dans notre milieu.

But du comité :

– Réunir des personnes âgées afin de prendre conscience de ce qu'est l'âgisme. Prendre position contre l'âgisme afin de mettre chacun au défi et de réfléchir à l'âgisme et à ses effets négatifs sur les personnes âgées.

– Avoir une définition claire de l'âgisme, identifier les comportements d'âgisme d'abord dans nos vécus personnels, et ensuite dans la société en général et dans les médias. Prendre conscience des conséquences de l'âgisme sur la vie des personnes âgées et élaborer des pistes d'action pour lutter contre l'âgisme dans notre milieu afin de mieux intégrer les aînés et de promouvoir des images positives du vieillissement au sein de notre société.

### *La définition de l'âgisme que nous avons adoptée (Robert Butler)*

L'âgisme est le fait d'avoir des préjugés ou un comportement discriminatoire de façon systématique envers une personne en raison de son âge, tout comme la couleur de la peau et le sexe dans le cas du racisme et du sexisme : une pratique courante et sournoise aux effets nocifs sur la santé des personnes âgées. De plus, l'âgisme permet aux jeunes générations de voir les personnes âgées comme étant très différentes d'elles ce qui les empêche de s'identifier à elles.

L'âgisme représente un défi quotidien pour les personnes âgées. En outre, l'âgisme marginalise et exclut les personnes âgées au sein de leur communauté.

L'âgisme est partout, et pourtant, de tous les préjugés, il est le moins socialement « reconnu » et aucune mesure n'est prise pour le combattre, comme c'est le cas pour le racisme ou le sexisme. On le retrouve lorsque les médias présentent les personnes

âgées comme « fragiles » et « dépendantes ». **Il est à retenir que seulement 3 % des personnes âgées résident en CHSLD.**

Il influence également les décideurs (inconsciemment ou activement) par leur choix de maîtriser des coûts, de préférence à des mesures d'adaptations appropriées et à des investissements dans les infrastructures et les services pour des sociétés vieillissantes. De telles attitudes, répandues, mais invisibles, ont des conséquences négatives sur leur santé et leur bien-être.

Les personnes âgées qui pensent être un fardeau pour les autres perçoivent également leur vie comme ayant moins d'importance, ce qui les expose au risque de dépression et d'isolement social.

La recherche montre que les personnes âgées ayant des attitudes négatives vis-à-vis du vieillissement pourraient vivre 7,5 années de moins que celles ayant des attitudes positives.

**Et vous, qui lisez cet article, pouvez-vous identifier vos propres comportements et préjugés âgistes comme aînés ?**



**Nous vous invitons à venir nous partager votre réflexion lors de notre prochaine rencontre du comité âgisme qui aura lieu le vendredi 13 mars, à 13 h 30 au local 307.**

**Actuellement le comité prépare une action, soit le visionnement du film documentaire de Fernand Dansereau (cinéaste de renom) « LE VIEIL ÂGE ET L'ESPÉRANCE » et qui a pour objectifs :**

- Changer nos constructions sociales – adopter une attitude positive ;
- Apprivoiser les changements liés au vieillissement et accepter l'inévitable vieillissement ;
- Être fiers de célébrer notre avance en âge, car les seules personnes qui ne vieillissent pas sont celles qui décèdent plus jeunes ;
- Éviter le déni du vieillissement (voir le vieillissement comme un privilège) ;
- Suivre l'exemple des sociétés qui considèrent leurs aînés comme de précieuses sources de sagesse, de savoir et d'expérience.

Madeleine Lepage

## 10 bienfaits des fruits d'été sur notre santé

Les fruits d'été sont à consommer sans modération lors de la belle saison et à toute heure, que ce soit au petit-déjeuner, au goûter ou en dessert.



### Ils hydratent

Les fruits d'été sont généralement gorgés d'eau, ce qui permet de maintenir une bonne hydratation de l'organisme, notamment en cas de fortes chaleurs. La pastèque, le melon ou encore les fraises contiennent plus de 90 % d'eau et sont donc à mettre au menu tout au long de l'été.



### Ils sont riches en vitamine C

Les fruits des marchés estivaux sont gorgés de vitamine C : tomates, melons, pêches, abricots, etc. Ils permettent de faire le plein d'énergie et empêchent le vieillissement précoce de la peau.



### Ils sont riches en bêta-carotène

Les fruits à la couleur orange (comme les abricots) fournissent de grandes quantités de bêta-carotène, ce qui peut donner un beau teint hâlé à la peau. En outre, ils permettent d'avoir une bonne vision et participent à la défense de l'organisme contre les agressions.



### Ils sont faibles en calories

Comme les fruits d'été sont gorgés d'eau, ils contiennent naturellement peu de calories, ce qui est idéal en cette période où le maillot de bain est souvent de sortie. Avec en moyenne 30 à 50 calories pour 100 g, ils sont sans incidence pour la ligne.



### Ils sont riches en fibres

Les fruits d'été sont riches en fibres insolubles et solubles.

Les fibres insolubles vont agir sur le transit en augmentant la taille des selles grâce à leur grande capacité d'absorption d'eau. En réduisant la vitesse de digestion, elles optimisent la sensation de rassasiement et préviennent alors la prise de poids.

Les fibres solubles vont réduire le taux de cholestérol et de glycémie, en ralentissant l'absorption des glucides.



### **Ils sont gourmands**

Gorgés de soleil, les fruits d'été sont gourmands à souhait. Colorés, ils invitent à une pause sucrée pleine de fraîcheur. A la croque ou en salade, ils peuvent se combiner avec d'autres mets. Ils renouvellent ainsi les menus de façon agréable.



### **Ils sont anti-inflammatoires**

Mûres, framboises, bleuets, cassis, etc., les fruits violets contiennent des antioxydants (anthocyanes) qui luttent contre le vieillissement cellulaire et ont un pouvoir anti-inflammatoire, ce qui est bénéfique pour les sportifs en ce qui concerne la récupération musculaire.



### **Ils sont bons pour le cœur**

Les fruits d'été apportent 10 % des apports journaliers recommandés en potassium. Ils procurent aussi des flavonoïdes qui favorisent la régulation de la tension artérielle et limitent le risque de cholestérol.



### **Ils sont bons pour l'immunité**

Les fruits d'été contiennent de nombreuses vitamines A, B et C, ce qui est excellent pour préserver le système immunitaire, le système nerveux et la mémoire. Ils favorisent en outre de bons échanges dans l'organisme.



### **Ils sont antioxydants**

Les fruits de couleur rouge comme la tomate renferment du lycopène, un caroténoïde aux propriétés antioxydantes qui contribue à la santé cardiovasculaire, protège la peau des UV et joue un rôle dans la prévention de certains cancers.

PasseportSanté.net

## **Québec crée 228 places en Estrie pour des maisons des aînés**

La ministre des Aînés, Marguerite Blais, était de passage à Granby, le 10 février dernier, pour confirmer l'octroi du contrat de service bonifié à la Maison soutien aux aidants, doté d'une enveloppe globale de 2,7 millions de dollars. Le député de Granby, ministre des Transports et responsable de l'Estrie, François Bonnardel, a profité de l'occasion pour annoncer 228 nouvelles places dans des maisons des aînés et alternatives en Estrie. Pour consulter l'article complet du Journal La Voix de l'Est, visitez le : <https://www.lavoixdelest.ca/actualites/quebec-cree-228-places-en-estrie-pour-des-maisons-des-aines-81c40cb6ce09efc5b67f3dc7cda37f67>

### **Rions un peu**

1. Quelle est la plus intelligente, la blonde, la rousse ou la brune ?

— **La rousse parce que c'est un dictionnaire.**

2. Dans un hôpital, deux fous jouent aux cartes. Soudain, une infirmière arrive avec une seringue. L'un des deux fous s'écrie :

— **Tiens, voilà la dame de pique !**

3. Quelle est la différence entre une échelle et un pistolet ?

— **L'Échelle sert à monter et le pistolet à descendre.**

4. Deux ouvriers vont travailler sur la tour Eiffel. Soudain, ils s'aperçoivent qu'ils ont oublié leur mètre. À quelle hauteur sont-ils ?

— **Ils sont à deux cents mètres (à deux sans mètre) !**

5. Les gens devraient dormir la fenêtre ouverte.

— **Pourquoi, vous êtes médecin ?**

— **Non, cambrioleur !**

6. Quel est le point commun entre un professeur et un thermomètre ?

— **On tremble quand ils marquent zéro !**

### **POLITIQUE MUNICIPALE DES AÎNÉS ET AÎNÉES (Granby)**

Cette politique municipale a pour but d'offrir un milieu de vie favorable à l'épanouissement des personnes âgées granbyennes, en répondant à leurs besoins et en faisant appel à leur participation active comme principal levier. La politique vise à répondre aux besoins évolutifs des divers groupes d'âge afin de les garder actifs autant physiquement que socialement .

OÙ LA TROUVER ? La politique des aînés et aînées est disponible :

• au <https://granby.ca/fr/politiques> • à l'hôtel de ville • au bureau de Vie culturelle et communautaire de Granby

# ESCAPADES DE LYNE 2020

DÉPARTS DE  
BROMONT ET  
GRANBY!

## ESCAPADES-VOYAGES DE PLUSIEURS JOURS :

- L'ABITIBI TÉMISACAMINGUE ET BAIE JAMES DU 9 AU 15 JUILLET 2020, à partir de 1779\$ p.p. en occ. double;
- LA GASPÉSIE DU 20 AU 25 JUILLET 2020 à partir de 1879\$ p.p. en occ. double;  
CES VOYAGES COMPRENENT LES NUITÉES, LA MAJORITÉ DES REPAS, PLUSIEURS VISITES, ACCOMPAGNATEURS AU DÉPART DE GRANBY ET GUIDE DE GVQ!
- LA CROATIE EN LIBERTÉ DU 14 AU 29 JUIN 2020 AVEC TRANSAT;
- LE GRAND TOUR DU PORTUGAL DU 1<sup>ER</sup> AU 17 SEPTEMBRE 2020 EN COLLABORATION AVEC TOURS CHANTECLERC;
- VOYAGES SUD TOUT INCLUS NOVEMBRE 2020 (ENDROITS À DÉTERMINER);  
CES VOYAGES SERONT ACCOMPAGNÉS AU DÉPART DE BROMONT-GRANBY!
- 3 JOURS À ST-JEAN DE MATHA À L'AUBERGE DE LA MONTAGNE COUPÉE à partir de 375\$ p.p. en occ. double, incluant animation, 2 nuitées, tous les repas, activités sur les lieux. Vous pouvez tout simplement profiter des lieux et des nombreux sentiers pédestres des environs.
- CHARLEVOIX ET LE MANOIR RICHELIEU LES 1 ET 2 OCTOBRE 2020 comprenant 2 repas, 1 nuitée, des visites et du temps libre à baie St Paul. À partir de 310\$ p.p. en occ. double.

## ESCAPADES D'UN JOUR :

- OTTAWA ET LES FESTIVAL DES TULIPES LE 8 MAI 20, 98\$ p.p.;
- SPECTACLE-BUFFET AU CASINO DE MONTRÉAL "HOMMAGE AUX CROONERS" LE 13 MAI 2020, 95\$ p.p.;
- VISITE AU ZOO MILLER ET PLUS LE 6 JUILLET comprenant le diner lunch en toute simplicité, les visites et le souper musical 3 services, 130\$ p.p.;
- THÉÂTRE D'ÉTÉ À DRUMONDVILLE "LE DÎNER DE CONS" LE 13 AOÛT 2020 mettant en vedettes, entre autres, René Simard/ le souper-buffet au Buffet des Continents est compris, 115\$ p.p.;
- SPECTACLE "SOUS LES PONTS DE PARIS" au théâtre St Denis de Montréal le 26 septembre à 14hres, diner NON COMPRIS, 155\$ p.p.

Soyez à l'affût des nouvelles offres en allant aimer la page

LES ESCAPADES DE LYNE

**JOIGNEZ-VOUS À MOI ET EMBARQUEZ DANS MES AUTOCARS!**

**Pour plus d'infos, contactez-moi!**

C'est moi qui vois à l'organisation des voyages de l'AQDR. Il me ferait plaisir de voir à la planification de VOTRE voyage! Que ce soit pour le sud, une croisière, l'Europe ou autre, seul, en groupe ou en famille, vous avez qu'à me contacter.



LYNE FONTAINE  
Propriétaire de LES ESCAPADES DE LYNE et  
Conseillère en voyages affiliée à Travelonly Annie Bouchard

**579-488-6346**

Page LES ESCAPADES DE LYNE

 LYNE FONTAINE



**TravelOnly**  
Votre voyage commence ici  
*Annie Bouchard*

## Voyages 2019 de l'AQDR

### HEUREUX D'UN PRINTEMPS, à l'AUBERGE DE LA MONTAGNE COUPÉE, du 27 au 29 avril 2020

- Occ. quad. : 350 \$ p.p.
- Occ. triple : 360 \$ p.p.
- Occ. double : 375 \$ p.p.
- Occ. simple : 490 \$ p.p.

Le tarif comprend : le transport en autocar de luxe, 2 nuitées en chambre régulière, 2 petits-déjeuners continentaux, 2 lunches-buffets, 2 soupers table d'hôte 3 services, cocktail non alcoolisé à l'arrivée, l'accès aux installations, port de bagage (1) ainsi que l'animation en compagnie de Lynda et Luc tout le long du séjour. Collations et apéro offerts par **Les escapades de Lyne** et Rémi Bissonnette, denturologiste. Dépôt de 100 \$ en argent comptant lors de la réservation et chèque post-daté (CPD) au 15 mars 2020 au nom de Travelonly.

### ALLONS PRENDRE LE THÉ À MONTRÉAL, le jeudi 26 mars 2020.

Comprenant le déjeuner au resto Universelle et Grillades, visite de la Grande Bibliothèque de Montréal, visite guidée de l'Observatoire de la Place Ville Marie et le thé à l'anglaise aux Enfants Terribles (Place Ville Marie).

Départ à 7 h 45 de Bromont et 8 h 15 de Granby. Retour prévu à 17 h.

Coût membre AQDR : 107 \$, 20 \$ en argent et CPD au 15 février 2020.

Date limite : 15 février 2020

**IMPORTANT! Pour ceux qui en ont, vous devez apporter votre tablette électronique ou téléphone intelligent.**

### KENT NAGANO ET OSM / Messian et le Requiem de Fauré, le mardi, 26 mai 2020.

Comprenant le billet de spectacle et le souper (resto à confirmer);

Départ à 15 h 30 de Bromont et 16 h de Granby. Retour prévu à Minuit.

1-Niveau PARTERRE arrière U-V-W-X, coût membre AQDR : 159 \$.

2-Niveau CORBEILLE C-D-E, coût membre AQDR : 180 \$, 20 \$ en argent et CPD 15 avril 2020.

Date limite : 15 avril 2020.

### COMÉDIE MUSICALE/KINKY BOOTS ! Mise en scène: Serge Postigo, le jeudi, 11 juin 2020.

Comprenant le billet de spectacle (parterre / G-I-M-N) et le souper.

Départ 15 h 30 de Bromont et 16 h de Granby. Retour prévu à Minuit.

Coût membre AQDR : 159 \$, 20 \$ en argent et CPD 28 avril 2020.

### THÉÂTRE D'ÉTÉ DES HIRONDELLES/ CAMPING TOUT INCLUS, le jeudi, 25 juin 2020.

Comprenant le billet de spectacle et le souper au golf.

Départ à 14 h 30 de Bromont et 15 h de Granby. Retour prévu à minuit.

Coût membre AQDR : 125 \$, 20 \$ en argent et CPD le 20 mai 2020.

Date limite : 20 mai.



### CIRQUE DU SOLEIL À TROIS RIVIÈRES/ LES DIVAS, le jeudi, 13 août 2020.

Comprenant le billet de spectacle et souper au Manoir du Spaghetti.

Promenade libre dans le Vieux Trois Rivières (si la température le permet)

Départ à 14 h 30 de Bromont et 15 h de Granby. Retour prévu à minuit.

Coût membre AQDR : 164 \$, 20 \$ en argent et CPD le 1<sup>er</sup> juillet.

### ESCAPADE à LA RUÉE VERS GOULD, le vendredi 18 septembre 2020.

Visites historiques racontées et guidées, atelier de scones, diner et souper, l'apéro et le monde des scotch, spectacle cornemuse et danses écossaises.

Départ à 8 h de Bromont et 8 h 30 de Granby. Retour prévu à 22 h.

Coût membre AQDR : 146\$, 20\$ en argent et CPD 18 août 2020.

### Visite de la COMMUNAUTÉ ÉGYPTIENNE, le vendredi 23 octobre 2020.

Animation spécialisée égyptienne, présentation sur l'histoire et la culture, un repas égyptien, spectacle de baladi, visite d'un "souk", et plus encore !

Départ à 8 h de Bromont et 8h 30 de Granby. Retour prévu à 17 h.

Coût membre AQDR : 113\$ , 20\$ de dépôt en argent et CPD au 15 septembre 2020.

### AUTRES ESCAPADES À VENIR EN NOVEMBRE ET DÉCEMBRE (NOËL)

### LES DÉTAILS SERONT ANNONCÉS EN SEPTEMBRE !



## **LES RÈGLES de paiement**

### *Les escapades de Lyne et voyages AQDR*

Paiement comptant ou par chèque seulement pour les escapades d'une journée. Des frais de 10 \$ supplémentaire par voyage pour les non-membres.

Dépôt **non remboursable** exigé en argent comptant lors de la réservation.

Lorsque le **paiement est final**, il n'y a **aucun remboursement** à moins que **vous** trouviez un remplaçant. Moi, Lyne Fontaine, je confirme toujours dans la semaine précédente l'heure et l'endroit du départ.

### **Dates et lieux des réservations et des paiements :**

Lors des rencontres mensuelles de l'AQDR au Carrefour Bingo, 94, rue Robinson Sud.

Ou sur APPEL AU 579-488-6346 afin d'obtenir un rendez-vous avec Lyne.

**Venez vous amuser et embarquez dans mes autocars!**

*Lyne Fontaine*

