



# AQDR

Alma

## Le Vigilant



Édition décembre 2018

# MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET EMPLOYÉES

## ANNÉE 2018-2019



<b>Claudette</b>	<b>Line Audet</b>	<b>Josée</b>	<b>Louissette</b>	<b>Germain</b>	<b>Fleurette</b>	<b>Lucie</b>
<b>Bérubé</b>	<b>chargée</b>	<b>Martel</b>	<b>Gagnon</b>	<b>Lavoie</b>	<b>Jean</b>	<b>Harvey</b>
<b>secrétaire</b>	<b>de projets</b>	<b>coordonnatrice</b>	<b>vice-présidente</b>	<b>trésorier</b>	<b>administratrice</b>	<b>présidente</b>

### Sommaire

Présentation membres du conseil et employées -----	2	Directives médicales anticipées -----	20-21
Mot de la présidente -----	3	La médiation citoyenne -----	22
Mission AQDR Alma -----	4	Au volant de ma santé SAAQ -----	23
Journée d'orientation et AGA nationale -----	5	Baux en résidence privée pour aînés décortiqués --	24-25
Assemblée des Présidents de l'AQDR -----	6-7	Hommage à Mme Dorys Lesage -----	26
Guide <i>Aînés, des réponses à vos questions</i> -----	7	Hommage à M. Jacques Côté -----	27
Participation à des tables Aînés -----	8-9	Hommage à Mme Françoise Gilbert -----	28
Échec à la maltraitance chez les Aînés en famille ----	10-11	Encore question du danger des chutes? -----	29
Capsules maltraitance Aînés -----	12 à 14	Recrutement et recrues-de-mains pour demain ----	30-31
Redonner le pouvoir aux citoyens -----	15 à 17	Message participante en gymnastique intellectuelle	32
Calendrier des activités hiver 2019 -----	18	Aux bénévoles -----	33
L'attitude -----	19	Nos commanditaires -----	34-35
		Nos partenaires financiers et nos coordonnées -----	36

Merci à tous ceux et celles qui ont fourni des textes pour notre journal.



## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Lorsqu'on lit beaucoup, il y a des textes qui nous allument davantage. J'ai retrouvé un message que j'aime particulièrement.

Tout comme moi, vous êtes à même de constater qu'actuellement, dans plusieurs pays il y a la guerre, des gens meurent de faim, des désastres épouvantables, tsunamis, volcans qui font éruptions, tueries de toutes sortes et encore pire, dénigrement de personnes qui veulent quitter leur pays pour améliorer leur vie et celle de leur famille.

À travers ces tristesses, il nous faut retrouver des pistes d'espoir et d'action.

Voici ce que je vous transmets aujourd'hui :

Tout d'abord une belle pensée de  
Ralph Waldo Trine :

*« L'amour fait foi de tout. L'amour c'est la clé  
de la vie, celle qui ouvre toutes les portes. »*

Et une petite histoire émouvante :

### ***L'enfant au grand Cœur***

*Un jour, on demanda à un écrivain et conférencier d'être juge dans un concours, consistant à trouver l'enfant qui avait le plus grand cœur. Le gagnant fut un petit garçon de quatre ans, dont le voisin d'à côté était un vieux monsieur qui venait de perdre sa femme. Lorsque le garçonnet vit le vieil homme pleurer dans sa cour, il s'approcha de lui, s'assit sur ses genoux et resta là sans bouger.*

*Lorsque la mère demanda à son fils ce qu'il avait dit au voisin, l'enfant répondit :  
« Rien, je l'ai seulement aidé à pleurer. »*

*Texte d'Ellen Kreidman*

Un si petit enfant avait compris que les paroles étaient inutiles, que sa présence seule, était un réconfort pour le voisin... C'est ça l'amour vrai.

***Je vous souhaite un Joyeux Noël et une Bonne Année 2019***



*Lucie Harvey*



## Qu'est-ce que l'AQDR

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées est un organisme sans but lucratif qui, depuis plus de 35 ans, se consacre à la défense collective des droits des personnes âgées.

- 42 sections AQDR regroupées dans toutes les régions du Québec
- 25 000 membres

### Notre mission

L'AQDR a pour mission la défense collective, la protection et la promotion des droits des personnes âgées, retraitées et préretraitées. Elle porte leur voix sur la place publique, représente leurs droits et agit comme moteur de changement pour l'amélioration de leur qualité de vie.

Les prises de position de l'AQDR Alma s'inscrivent dans toutes les problématiques qui concernent les personnes de 50 ans et plus pour que celles-ci puissent bien vivre et mieux vieillir en société. Elles s'insèrent dans le cadre des travaux du gouvernement pour le renouvellement de sa politique *Vieillir et vivre ensemble chez soi, dans sa communauté, au Québec*.

Vos droits,  
apprenez à les connaître et à les  
défendre.

Pour en savoir davantage sur l'AQDR Alma et pour références, visitez notre site Web [aqdralma.com](http://aqdralma.com) et notre page



**En collaboration avec NOUSTV**

**Nos conférences sont maintenant filmées et présentées**  
à la chaîne 555 pour les clients de Cogeco.

Diffusion : Dimanche 12 h 30 lundi 13 h et 21 h 30 et mardi 21 h 30

## **Journée d'orientation et Assemblée générale annuelle de l'AQDR nationale tenues les 5 et 6 juin 2018 à Drummondville**

Comme à chaque année, nous participons à cette rencontre annuelle qui se déroule sur deux jours. Suite aux mots de bienvenue qui nous sont adressés, Mme Judith Gagnon, présidente, débute la journée d'orientation et expose les dossiers que les membres du conseil National ont traités en priorité au cours des derniers mois. Des ateliers sont tenus sur chacun des dossiers :

1. **La communication** : Un plan de communication est en voie d'être finalisé pour favoriser les échanges entre les sections et leurs membres.
2. **La mobilisation** : Un renforcement de la capacité d'agir pour l'avancement de la mission fondamentale, la défense collective des droits des personnes âgées :
  - Favoriser une compréhension commune de la défense collective des droits par tout le Mouvement AQDR;
  - faire connaître les principales revendications dans l'espace public;
  - faire en sorte que l'image publique et la notoriété de l'AQDR reposent davantage sur le Mouvement qui regroupe toutes les sections AQDR;
  - agir comme levier de mobilisation auprès des sections;
  - maintenir des actions axées sur la prévention auprès des personnes âgées vulnérables.
3. **Le financement** pour la pérennité de l'Association : Continuer d'augmenter le nombre de membres et le financement autonome. Regarder les sources de projets QADA, ITMAV, SACAIS, député, etc. L'entente avec La Capitale assurances générales, partenaire majeur de l'AQDR, a été renouvelée.
4. **Renforcement des structures** : Recruter, former et assurer la relève au sein du Conseil. Une formation est offerte aux membres des sections *Programme FAR* (fidélisation, accueil et recrutement).

M. Pierre Lynch présente la nouvelle plateforme pour le paiement des cartes de membres sur Internet.

Cinq sections AQDR ont présenté des projets pour le **prix Yvette Brunet 2018** : Chicoutimi, Des Chenaux, Des Moulins, L'Assomption et Mékinac. L'AQDR Des Chenaux remporte le prix avec son projet « Faire fleurir la bientraitance ».

L'AGA se déroule le 6 juin. Les nouveaux membres élus au conseil d'administration sont : Mme Judith Gagnon, M. Pierre Lynch, Mme Hélène Robillard Frayne, Mme Mariette Gélinas, Mme Rosita Bruneau et M. Serge Bergeron.

Deux journées bien remplies avec du bagage pour poursuivre dans nos milieux.

## ASSEMBLÉE DES PRÉSIDENTS DE L'AQDR

Le 18 octobre, j'ai eu la chance d'accompagner Mme Lucie Harvey à l'*Assemblée annuelle des présidents et présidentes de l'AQDR* qui se tenait à Drummondville.

Dans son mot de bienvenue, M. Yves Grondin pro-maire de Drummondville nous a partagé sa fierté concernant leur ville, leur Centre collégial d'expertise en gérontologie et l'Ordre de Drummondville dont l'objectif est de reconnaître publiquement l'engagement exemplaire, les initiatives, les actions, les réalisations et les réussites remarquables de leurs citoyens d'exception.

Dans son mot d'ouverture, Mme Judith Gagnon, présidente de l'AQDR nationale, nous a présenté le conseil d'administration de l'AQDR nationale composé de gens engagés. Avec enthousiasme, elle nous a assuré que l'avenir de l'AQDR est prometteur surtout avec le nouveau gouvernement élu, parce que la nouvelle Ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Mme Marguerite Blais, connaît très bien les enjeux de l'AQDR.

Je ne relaterai pas ici tous les sujets qui ont été abordés durant la journée et demie qu'a duré cette assemblée, mais pour vous en donner une idée, je vous informe tout de même de certains points à l'ordre du jour :

- Deux représentants de l'Autorité des Marchés financiers nous ont parlé de Fraude auprès des aînés;
- Une jeune notaire nous a parlé du Curateur public, des Directives médicales anticipées (DMA) et du Mandat de protection (auparavant Mandat d'inaptitude);
- On nous a remis et commenté un document intitulé *Portrait des sections locales du Mouvement AQDR*. Il contient des données statistiques comparatives de chaque section pour 2017-2018. Ce document nous sera très utile;
- Nous avons également reçu un autre document d'une vingtaine de pages intitulé *Politique de communication*. Il couvre tous les aspects relatifs aux communications qui est un pilier pour les activités de l'AQDR;
- Nous avons reçu une formation très élaborée par Mme Judith Gagnon et M. Samuel Duchaine, jeune travailleur social. Cette formation, *Prévenir et contrer l'intimidation... même chez les personnes âgées!*, concerne l'intimidation, une forme de maltraitance très présente pour les aînés;
- Enfin, nous avons reçu un guide *Aînés, des réponses à vos questions* qui a été réalisé par l'AQDR nationale (détail à la page 7).

Pour le mot de la fin, Mme Judith Gagnon nous a communiqué avec conviction toute l'importance qu'elle accorde à travailler avec des jeunes finissants universitaires qui sont à la fine pointe des développements en communication et dans leurs domaines d'expertises respectifs. C'est très enrichissant pour l'AQDR.

Toutes ces informations et ces outils reçus lors de cette rencontre nous permettent de continuer à travailler pour faire avancer les droits des personnes âgées.

Assister à cette Assemblée des présidents fut pour moi une expérience stimulante. Ça été une superbe occasion de rencontrer des gens dévoués comme nous pour l'AQDR et d'avoir des échanges intéressants. Mme Gagnon est une présidente très inspirante qui a foi en l'avenir et j'ai trouvé ça très motivant. Je remercie Mme Harvey de m'avoir offert cette si belle opportunité.



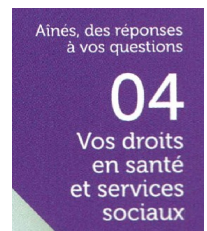
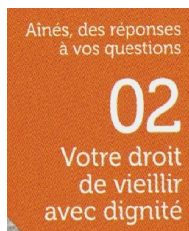
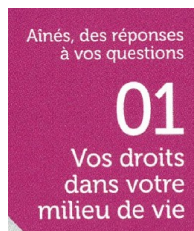
Germain Lavoie, Lucie Harvey et Judith Gagnon

Pour de plus amples informations concernant les sujets traités à l'Assemblée des présidents, vous pouvez nous contacter au bureau au 418 480-1122.

*Germain Lavoie*

## **Le dévoilement national du guide *Aînés, des réponses à vos questions* a eu lieu le 28 novembre dernier à Québec, par Mme Judith Gagnon**

*Ce guide Aînés est accompagné de quatre fascicules :*



Ces outils ont pour but d'aider les aînés à développer des réflexes leur permettant de prévenir et d'intervenir rapidement lors d'une situation problématique. Ils les aideront également à trouver des solutions concrètes afin de mieux vivre en sécurité.

Vous avez des questions sur l'un ou l'autre de ces sujets, consultez ces fascicules sur le site Internet de l'AQDR nationale [aqdr.org](http://aqdr.org) ou passez à notre bureau d'Alma pour vous procurer un exemplaire.



## REGROUPEMENT AQDR SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Notre regroupement régional réunit nos cinq sections AQDR du Saguenay-Lac-Saint-Jean qui œuvre à la défense collective des droits des personnes âgées. Deux membres de chaque conseil d'administration y sont délégués. Le but est de partager notre expertise, nos actions et nos projets qui sont développés et mis en place dans nos secteurs.

Une première rencontre pour cette année s'est tenue à Roberval le 16 novembre dernier. Ces échanges visent à maximiser les retombées de nos actions locales.

*Lucie Harvey*

## LA CONFÉRENCE DES ÂÎNÉS, EN VILLE D'ALMA

Elle existe toujours pour nous, comme créneau de consultation et d'influence au Conseil municipal d'Alma. La dernière réunion a eu lieu en mars 2018 et vous en avez un rapport dans *Le Vigilant* de mai 2018. Dernièrement, Mme Lucie Harvey, notre présidente, a déposé une demande de rencontre à M. Jocelyn Fradette, conseiller responsable de la Conférence, ainsi qu'à M. Jocelyn Tremblay, coordonnateur au Service des loisirs. Nous aurons sûrement une convocation bientôt.

Profitons de l'occasion pour nous rappeler que nous avons là une porte ouverte à nos représentations et nos demandes, et il ne tient qu'à nous de l'utiliser! Si vous avez une bonne idée ou une correction à effectuer, ou si vous entendez une personne âgée souligner une difficulté vécue ou exprimer une bonne piste d'avancement pour notre groupe, suggérez-lui de communiquer avec nous, afin que la demande soit transmise en haut lieu et que surgisse une action concrète et bienfaisante. Utilisons le « municipalisme », le pouvoir redonné aux citoyens.

(Ou si vous voulez être plus rassuré que la démarche se fasse, « volez »-lui son idée et faites-la cheminer vers nous, à l'AQDR... Zidor Leclerc est efficace dans la paroisse à Rose-Anna St-Cyr! Une tradition à conserver!)

*Gisèle Gobeil, déléguée avec Mme Harvey à la Conférence des Aînés*





En tant que membre du conseil de l'AQDR, j'ai été désignée pour représenter notre organisme à la Table de lutte à la pauvreté pour l'inclusion sociale de la MRC Lac-Saint-Jean-Est.

Cette Table est un lieu d'échanges, de collaboration et de réflexion parmi les représentants des organismes qui œuvrent dans le milieu communautaire afin de sensibiliser les élus municipaux, provinciaux et la population au partage de la richesse collective, pour aider à combattre le problème de la pauvreté chez les plus démunis.

En ce qui concerne l'AQDR, les enjeux mis en place concernent la défense collective des droits des personnes âgées. Vivre et vieillir dans la dignité repose d'abord sur des revenus décents. L'AQDR revendique un logement convenable, des services à domicile accessibles, des services sociaux et de santé publics de qualité, une offre de transport accessible et abordable.

Nous travaillons tous ensemble pour le bien-être des personnes dans le but de réduire les inégalités.

*Louissette Gagnon*



Comme chargée de projet sur le volet de la maltraitance des aînés, je représente l'AQDR Alma sur la Table Aînés LSJE.

Nous y trouvons un lieu d'échanges et de concertation avec toutes les organisations dispensant des services aux aînés sur notre territoire. Le but est d'améliorer la qualité de vie des aînés tout en créant une solidarité avec tous les groupes d'âges. Les représentants réfléchissent et travaillent entre autres sur des problématiques et sur des pistes de solutions en vue de maintenir le plus longtemps possible ces personnes dans leur domicile; en sensibilisant les autorités, les partenaires et la population au repérage de situation de maltraitance et en favorisant la mise en place de moyens pour contrer la maltraitance chez les aînés.

L'AQDR Alma veut, comme membre autour de la table, faire la promotion et défendre « le droit pour notre population âgée à un milieu de vie sécuritaire pour leur sécurité physique, psychologique, matérielle et financière » en vue de leur assurer une meilleure qualité de vie.

*Line Audet*

Enjeu 02 : Assurer une qualité de vie

Notre droit 06 : Droit à un milieu de vie sécuritaire



## **ÉCHEC À LA MALTRAITANCE CHEZ LES AÎNÉS**

### **EN FAMILLE**

Aide financière de 110 280 \$ accordée  
dans le cadre du programme Québec ami des aînés (QADA)  
2016-2019

Voilà tout le contexte de nos visites en famille : la convivialité, l'aisance à s'exprimer, l'authenticité des échanges et la grande motivation à comprendre la maltraitance des aînés pour trouver des réponses à un besoin particulier. Et manifestement, de telles rencontres font acte de « Bientraitance » à l'égard d'un parent aîné quand on place cette personne au milieu de la discussion, qu'on l'écoute et qu'on l'encourage à s'exprimer, avec qui on prend le temps de parler. Parce que les proches ont à cœur le bien-être, le respect de la dignité, l'inclusion et la sécurité de leur parent.

Chacune, chacun est assis autour d'une table à la cuisine ou au salon : on jase! On s'informe, on visionne, on se questionne, on s'amuse en même temps et on repart chez soi sur une même base... bien informé et sensibilisé!

Des rebondissements surviennent après-coup! Les enfants, les belles-sœurs et beaux-frères ou amis, premiers répondants, repensent leur attitude et certains comportements.

On réfléchit séparément puis, ensemble, on en discute à nouveau et parfois, on se confronte... pour réaliser que c'est souvent la peur qui intervient dans la façon de réagir.

Comment protéger la personne aînée sans causer de tort, sans porter atteinte à son autonomie, sans altérer sa confiance en elle-même à faire des choses encore.

Pour ne nommer que quelques exemples : Quand la personne d'âge très avancé vit seule dans sa maison... Quand la question se pose de retirer le permis de conduire.

Toutes des réactions saines face à des situations qui font cheminer et qui amènent à modifier des perceptions et des comportements pour en adopter d'autres plus adéquats permettant d'accompagner dans le respect cette personne aînée qui nous est chère.

« Mieux informé et sensibilisé », l'entourage, sans jouer au héros ou à l'héroïne, devient en mesure de reconnaître ce qui « n'est pas correct », de faire confiance à leur instinct, de savoir comment réagir et d'aller vers les services appropriés. La famille est outillée et l'aîné est soutenu!

Pour notre part, nous restons toujours disponibles à répondre aux demandes de ces familles. L'AQDR Alma assure le suivi par des services d'écoute, d'analyse de situations, d'information, de référencement, d'orientation vers les ressources du milieu et d'accompagnement.



Le projet vous intéresse?

Communiquez avec nous pour en savoir plus!

*Line Audet, chargée de projet*

*Téléphone : 418 480-1122*

*Courriel : [linodetaqdr@bellnet.ca](mailto:linodetaqdr@bellnet.ca)*

---

Avec la participation de

**Famille**  
**Québec** 



## AVEZ-VOUS PRÊTÉ L'OREILLE?

Cet automne, l'AQDR Alma a fait circuler des CAPSULES sur les ondes de radio Planète 104,5 visant à **conscientiser la population à la problématique de violence et de négligence faites à nos aînés**. Peut-être avez-vous eu l'occasion d'en entendre quelques-unes? Notre radio locale et de proximité étant un des excellents médias de répétition pour **rejoindre encore plus la population**. [agdr.org/echec-a-maltraitance-chez-aines-phase-ii/](http://agdr.org/echec-a-maltraitance-chez-aines-phase-ii/)

ARRÊTEZ-VOUS ENCORE...

PRENEZ CONNAISSANCE DU MESSAGE LIVRÉ dans CHACUNE DES 6 CAPSULES  
RÉALISÉES PAR NOS BÉNÉVOLES :

### Lucie Harvey

*« Encore actifs et autonomes, vous souhaitez rester chez vous, mais voilà que les enfants se sont mis dans la tête de vous PLACER dans un milieu plus sécuritaire... Ils disent que vous en r'perdez... que vous serez mieux suivis... avec plein d'activités... plus libres de votre temps. Vous avez l'impression de vous faire organiser! Écoutez : Vous êtes maîtres de vos choix! Personne n'a le droit de décider à votre place! Ils insistent... Attention à la maltraitance! »*



### Germain Lavoie

*« Vous visitez votre mère qui vit depuis quelques mois avec votre frère célibataire qui a perdu son emploi. Elle, si fière, bien mise et active, parle peu, ne sourit plus et ne s'intéresse à rien. C'est votre frère qui répond à sa place, et c'est impossible d'être seul avec elle. Elle ne fait plus l'épicerie, ses courses et ses retraits bancaires. Vous investiguez un peu la situation... et vous comprenez que votre frère l'isole. Isoler ainsi une personne aînée, c'est de la maltraitance, et c'est inacceptable. »*





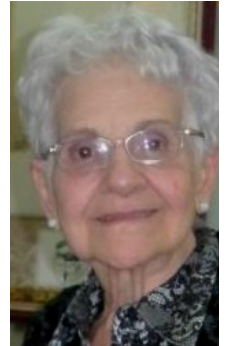
### Margot Tremblay

*« Depuis quelques années, votre fille vous quémande de l'argent. Pourtant, elle se paie des voyages, des vêtements coûteux. Elle vous rend visite une fois par mois, le jour du chèque de pension. Avec le temps, vous sentez de plus en plus de pression. Elle insiste pour avoir une procuration. Elle veut tout gérer! Elle joue avec vos sentiments et argumente que c'est pour votre bien. Sachez que c'est de l'abus financier... et que c'est de la maltraitance! »*



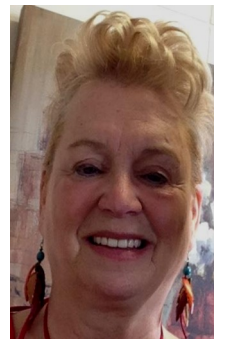
### Gisèle Gobeil

*« Avez-vous déjà été témoins qu'une personne âgée se fait bousculer, pousser dans le dos parce qu'elle marche moins vite? Avez-vous déjà été témoins qu'une personne âgée se fait parler fort, insulter, menacer ou traiter comme un enfant? Ça, c'est de la maltraitance psychologique. Ça n'laisse pas de traces apparentes, pas de bleus, mais ça fait mal en dedans et ça blesse profondément. C'est inacceptable! Même plus vulnérable, on demeure toujours respectable! »*



### Dorys Lesage

*« Vous prenez soin au quotidien d'une personne aînée en perte d'autonomie? La fatigue, l'impatience, le doute, face à vos capacités, vous grugent petit à petit... jusqu'à ce que vous vous sentiez dépassés par la tâche. Comment arriver à donner les soins appropriés? Un danger vous guette car il y a risque de maltraitance, de négligence, face à votre engagement. Prenez soin de vous, évitez le pire, tant pour vous-mêmes, que pour la personne vulnérable! »*



Henriette Munger

« Avez-vous 30 secondes à nous donner?... Oui? »

Jacques Côté

« C'est pour vous rappeler de visiter souvent vos parents âgés...

N'attendez pas qu'ils ne soient plus là pour vous donner ce bonheur!

Ils sont en sécurité, me dites-vous?

Pas dérangés... pas dérangeants?

Attention à l'oubli!

Les laisser ainsi, se mourir d'ennui de votre présence, c'est de la négligence...

Une forme de maltraitance... inacceptable! »



Henriette Munger

« Nos enfants, c'est notre vie, c'est notre joie! »

## **LA POPOTE ROULANTE**

### ***Service de repas chauds (soupe, plat principal, dessert)***

Plusieurs municipalités offrent des services de repas chauds, à un coût abordable, livrés à domicile aux personnes âgées, en perte d'autonomie, handicapées, vivant de l'isolement, suite à une opération ou autre.

N'hésitez pas à communiquer avec les responsables pour plus d'information.

Ville d'Alma

***La Popote roulante d'Alma***

**418 720-1906**

Résidence de Labrecque

***La Bonne Franquette***

**418 481-1654**

Municipalités de Saint-Bruno,  
Hébertville-Station, Hébertville,  
Saint-Gédéon et

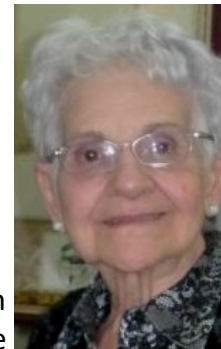
Métabetchouan-Lac-à-la-Croix

***La Popote roulante des Cinq Cantons***

**418 720-4669**

Enjeu 03 : Favoriser l'inclusion sociale

Notre droit 07 : Droit à une participation sociale et citoyenne à part entière



## REDONNER LE POUVOIR AUX CITOYENS, PAR LE MUNICIPALISME

Un article publié dans *Le Quotidien* du 22 mars 2018 a bien retenu mon attention et je l'ai gardé pour vous en parler. Sous le titre « Redonner le pouvoir aux citoyens par le municipalisme », le journaliste Louis Potvin résumait la conférence que le professeur Jonathan Durand-Folco, de l'Université Saint-Paul d'Ottawa, venait de présenter à Chicoutimi. L'essentiel des propos que je vous rapporte ici sont puisés à cette source.

Invité par le Groupe de recherche et d'intervention régionales (GRIR), le philosophe animait la rencontre avec Mme Julie Dufour, conseillère municipale à Chicoutimi. Mmes Audrey Villeneuve et Véronique Fortin, conseillères d'Alma, étaient présentes, ce qui laisse comprendre l'intérêt pour le sujet, ici à notre Conseil municipal.

« Le municipalisme, explique le professeur Durand-Folco, est un mouvement politique qui vise à rapprocher les citoyens des décisions prises par leur municipalité et leur permettre ainsi d'être des agents de changements ». Le chercheur, qui se promène en Europe et aux États-Unis, a aussi participé dernièrement à un forum avec la mairesse de Montréal, Mme Valérie Plante.

L'auteur rappelle que « la municipalité constitue le premier espace de pouvoir, le plus accessible près de nous », dans notre milieu de vie, là où on demeure, même dans une résidence pour Aînés. Il invite « les citoyens et les élus à développer (ensemble ou séparément) des outils pour favoriser la consultation et la prise de décision » dans l'action commune : celle de vivre ensemble sous tous les aspects requis.

L'idée centrale, la base de ce pouvoir (ou pouvoir de la base), réside dans la force de l'union, du regroupement des personnes, de la volonté du peuple qu'on dit « souverain en démocratie », et qui s'exprime et se met en action pour assurer ses valeurs communes. Au dictionnaire, la municipalité est définie comme « l'organisation chargée de l'administration de la **Commune** ». Et la philosophie des **Communs**, comme on disait auparavant, repose sur des principes de partage, d'accès et d'usage.

Le mot « municipalisme » est peut-être nouveau, mais l'idée est vieille comme le monde. Présente tout au long de l'histoire de l'humanité, comme une condition de survie, de réussite, un « vecteur de transformation sociale » : les hommes primitifs se donnant la main pour traverser les torrents dangereux, les calumets de paix pour sceller les pactes dans les tipis, le grand cri des femmes sur les barricades de Paris « Vive la Commune », avant d'être abattues le 25 mai 1871... Et peut-être le dernier slogan à la mode : « une coalition pour l'avenir du Québec »...!

Le municipalisme nous ramène à cet axiome, vérité de base remodelée et porteuse d'émancipation, sortie de secours contre l'étouffement actuel du capitalisme vorace et de l'oligarchie (gouvernement, autorité et pouvoir d'en haut, entre les mains d'un petit groupe ou familles puissantes).

Et voilà que la recette de base se retrouve ainsi au menu dans les assiettes, sur la table du Conseil municipal! Le professeur Durand-Folco prône même l'idée que « les municipalités devraient mettre en place des *budgets participatifs*, développant des outils pour que les solutions naissent dans les localités (villes) au lieu d'être imposées par les gouvernements au dessus », lointains et centralisateurs.

Personnellement, je crois que nous sommes assez chanceux ici, dans notre Cité d'Alma. Loin de moi l'idée de critiques restrictives. Au contraire, la présence de nos deux conseillères à cette rencontre est un signe de bonne augure. (Elles ont même rapporté le livre de l'auteur. C'est un beau garçon, avec une couette sur l'œil droit...) Je saisis la piste dessinée par ces belles dames pour mousser au micro de notre *Association de défense des droits des retraitées-és*, l'idée de participation active. Notre population est généreuse d'elle-même : il s'agit de le constater à la fête du bénévolat en avril, dans une salle pleine à craquer, et de voir défiler sur la scène de si nombreuses personnes engagées.

Oui, oui, adoptons ce mot de « municipalisme » dans notre vocabulaire quotidien, glissons-le dans le café rituel, parlons-en au réveillon de Noël. Affirmons-le souvent dans nos présences de plus en plus fréquentes au Conseil municipal (ça passe à la télé communautaire et le caméraman de Cogeco choisit bien notre meilleur profil!) Si nous manquons de mots, nous puiserons dans le livre. Et surtout, misons sur la force de notre groupe, même si certaines de nos « forces » tendent à flancher « sous le poids des ans ». Les bonnes idées ne pèsent pas lourd sur notre canne...



Pourquoi ne pas argumenter ainsi pour obtenir une bonne part dans les « budgets participatifs » et rendre possibles des projets innovateurs de solutions **par nous et pour nous**? L'instauration dans notre belle Cité, d'une culture de « bon voisinage » actif et efficace, une suite à la fête des voisins, un filet d'entraide bien quadrillé, souple et respectueux?

Le Réseau québécois des villes et villages en santé (RQVVS) en fait la promotion et offre un soutien aux communautés intéressées à déployer l'approche *Voisins solidaires* (sur le web [voisinssolidaires.ca](http://voisinssolidaires.ca)). Quelques mots encore pour rappeler l'existence du Réseau québécois de développement social (RQDS) qui soulignait le 25 octobre dernier, par une fête à Québec, leurs 15 ans de travail : « *Placer le citoyen au cœur de sa communauté* », en grosses lettres à la une du journal... C'est un vrai concert, ces temps-ci! « C'est à ça qu'on sert (concert)! » me répètent nos dames, au bureau...

Et dans ce même « train de pensées », pourquoi ne pas rêver d'une alliance intergénérationnelle, avec nos jeunes qui poussent et nous poussent, mordus de « développement durable » et de sensibilité écologique : ils trouveraient un bon plaisir à côtoyer des grands-parents « les plus hot en ville »! Un dynamisme à partager à la Conférence des Aînés...

Avec l'instauration et le succès de Taxibus en Alma, le créneau pour faire voyager ces belles idées aux quatre coins du terrain semble déjà en pleine fonction, n'est-ce pas? De quoi jaser entre « voisins de taxi »...

Saint-Joseph du Municipalisme, priez avec nous!

Aaamen!

(Si ce texte vous interpelle et vous intéresse, faites-le moi savoir)

« À nous la Ville, traité de municipalisme »  
Jonathan Durand-Folco, édition Ecosociété, 2017

*Gisèle Gobeil*



*Les personnes âgées sont une force d'avenir.  
Elles ont la sagesse de leur expérience de vie.  
De plus, elles transmettent leur savoir-faire et leur  
savoir-être aux autres générations.*



## CALENDRIER DES ACTIVITÉS HIVER 2019

Déjeuner-conférence le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois de 9 h à 11 h 15

À l'Hôtel Universel d'Alma (salle Desjardins)

Coût du déjeuner : Selon votre choix du menu à la carte

Conférence gratuite pour tout le monde à 10 heures

<b>17 janvier</b> <b>LA FISCALITÉ</b>	<b>21 février</b> <b>LA SEXUALITÉ</b>
<b>21 mars</b> <b>TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS</b> <b>LAC-SAINT-JEAN-EST</b>	<b>18 avril</b> <b>À DÉTERMINER</b>
<b>16 mai</b> <b>ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE AQDR ALMA</b>	
Vous devez réserver votre place au 418 480-1122 ou <a href="mailto:aqdralma@bellnet.ca">aqdralma@bellnet.ca</a>	

### UN GRAND MERCI À NOS TÉLÉPHONISTES

L'AQDR tient à remercier chaleureusement ses téléphonistes bénévoles qui, à chaque mois, acceptent de téléphoner à nos membres pour les inviter à participer à nos activités. « Vous êtes d'une aide précieuse et nous vous apprécions beaucoup. »

**Marthe Minier    Lizette Fournier    Colette Harvey    Éliette Villeneuve**

Merci également à **Mme Fleurette Jean** qui prend le temps d'appeler chaque membre pour lui souhaiter une belle journée d'anniversaire. Pour certaines personnes, c'est peut-être la seule occasion qu'elles ont de parler avec une autre personne. C'est un sourire de plus dans une journée.

*L'équipe de l'AQDR Alma*



## *L'ATTITUDE*

*L'attitude est l'essence de la vie,  
elle est plus importante que l'éducation,  
le passé, les circonstances, les échecs;  
Plus importante même que l'apparence, les qualités ou les dons.*

*Nous sommes les maîtres de nos attitudes,  
nous détenons le pouvoir de les changer ou de les subir.*

*La vie est basée sur nos attitudes,  
elle répond exactement à notre façon de voir les choses,  
à notre façon de réagir face aux événements.*

*Tout est conditionné par notre être intérieur  
et se reflète par nos attitudes.  
Ce n'est pas l'événement qui décide de notre avenir,  
mais notre attitude face à cet événement.*

*Rejetons toute crainte, toute inquiétude face à la vie,  
car la vie est comme un coffre-fort,  
l'attitude en est la clé et cette clé nous appartient...*

Enjeu 02 : Assurer une qualité de vie

Notre droit 04 : Droit à des services sociaux et de santé publics de qualité

## **DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES**

### **UN MOYEN SIMPLE ET GRATUIT D'EXPRIMER SES VOLONTÉS EN FIN DE VIE**

Trois ans après l'adoption de la Loi concernant les soins de fin de vie, un aspect important de cette pièce législative demeure largement méconnu du grand public.

Il s'agit en fait d'un document que l'on peut remplir gratuitement et qui a plus de valeur légale qu'un mandat d'inaptitude.

Pour éviter l'acharnement thérapeutique et d'éventuels traitements contre son gré, un patient peut remplir ce formulaire appelé « Mes directives médicales anticipées ». Ces 6 pages de questions peuvent être téléchargées sur le site Internet de la Régie de l'assurance maladie [www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/Pages/directives-medicales-anticipees-telechargement-du-formulaire.aspx](http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/Pages/directives-medicales-anticipees-telechargement-du-formulaire.aspx). Vous pouvez également commander ce formulaire par téléphone au 1 514 864-3411.

Ce document permet à toute personne d'indiquer au médecin ses volontés concernant les traitements en cas où elle deviendrait inapte. Tout adulte peut et devrait le remplir.

« Prenez une personne qui a la maladie d'Alzheimer, illustre Me Danielle Chalifoux, présidente de l'institut de planification des soins. Moi, j'ai vu souvent, et je crois que ça se produit encore, de l'alimentation forcée. Ces gens ne sont plus capables de manger; ils n'ont plus le réflexe de le faire. Et forcer, même, installer des sondes pour les faire manger alors que finalement, ils sont dans la dernière phase de la maladie d'Alzheimer et ce n'est vraiment pas utile. »

Le problème, c'est qu'il n'y a pas eu beaucoup de publicité entourant cet outil gratuit. Un colloque s'est d'ailleurs tenu à ce sujet à Montréal, pour demander au nouveau gouvernement de François Legault de faire de la sensibilisation.

« Il n'y a pas grand-monde qui en a entendu parler et les patients nous disent : "J'en ai parlé à mon médecin et il ne sait pas de quoi je parle" explique Dr Georges L'Espérance, président de l'Association pour le droit de mourir dans la dignité. »



Seulement 30 000 formulaires à ce jour ont été remplis alors qu'on dénombre 1,5 million de personnes de 65 ans et plus au Québec. Ce régime permet aussi d'éviter des discussions de famille éprouvantes au chevet du patient. Il peut être notarié ou non et il est bon d'en remettre une copie à un proche et à votre médecin. Il est également possible d'en envoyer un exemplaire par la poste à la Régie de l'assurance maladie pour qu'il soit consigné dans le Registre des directives médicales anticipées.

« Un frère, une sœur, un fils, une fille peut avoir une certaine idée et l'autre n'aura pas la même idée, souligne Dr L'Espérance. Donc, ça cause des problèmes. Ce que les directives médicales anticipées, justement, éliminent. »

Toutefois, contrairement à un mandat d'inaptitude, ce formulaire ne permet pas, notamment, de désigner un mandataire pour prendre soin d'un patient ou d'administrer ses biens lorsqu'il se retrouve en situation d'incapacité. Cette déclaration ne permet pas non plus de demander l'aide médicale à mourir.



Source : Informations tirées du site Internet TVAnouvelles.ca  
consulté le 12 octobre 2018

*Article de Marie-Paule Martel  
Bénévole comité journal*

## ÉCOUTONS GANDHI

Gardez vos pensées positives, car vos pensées deviendront vos paroles.

Gardez vos paroles positives, car vos paroles deviendront votre comportement.

Gardez votre comportement positif, car votre comportement deviendra vos habitudes.

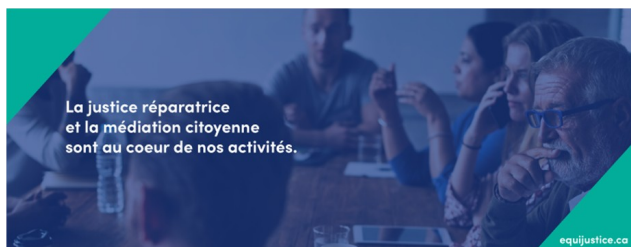
Gardez vos habitudes positives, car vos habitudes deviendront vos valeurs.

Gardez vos valeurs positives, car vos valeurs deviendront votre destin.

Enjeu 02 : Assurer une qualité de vie

Notre droit 06 : Droit à un milieu de vie sécuritaire

## LA MÉDIATION CITOYENNE



À son déjeuner-conférence du 20 septembre 2018, l'AQDR a eu le plaisir d'accueillir Mme Mylène Blackburn qui est venue présenter le service de médiation citoyenne. Voici son résumé :

**La médiation citoyenne** est un service collectif, **sans frais et confidentiel**, offert par Équijustice Lac-Saint-Jean, qui vise la promotion d'une saine gestion des conflits dans la communauté, basée sur la communication et le dialogue. La démarche est soutenue par une équipe de bénévoles formés en gestion de conflits et en médiation.

La maltraitance envers les personnes âgées s'inscrit généralement dans des dynamiques relationnelles complexes. En ce sens, il peut être possible, dépendamment des conditions, de traiter ces situations par le dialogue et la participation active des personnes. L'approche prévoit entre autres des rencontres préparatoires pour assurer la sécurité émotionnelle et physique des parties et permet aux personnes de développer leur pouvoir d'agir dans une situation où elles se sentent lésées.

**Les demandes admissibles** : Les conflits interpersonnels, de voisinage, en milieu de travail, entre les membres d'une même famille, en milieu de vie.

**Les demandes non admissibles** : Droit familial (séparation, garde d'enfants, pension alimentaire), défense des droits, information juridique et situations d'urgences.

Pour joindre le service de médiation citoyenne au Lac-Saint-Jean :

Tél. 1 844-696-4419 Courriel : [mediationlsj@equijustice.ca](mailto:mediationlsj@equijustice.ca) Site Internet : [equijustice.ca](http://equijustice.ca)



*Mylène Blackburn  
Intervenante, T.T.S.*

Enjeu 03 : Favoriser l'inclusion sociale

Notre droit 06 : Droit à l'accès à l'éducation et à la formation culturelle



Julie Gagnon,  
SAAQ, conseillère  
sécurité routière

## Société de l'assurance automobile du Québec

### AU VOLANT DE MA SANTÉ

Plusieurs d'entre nous avons un permis de conduire au Québec et nous pouvons le conserver tant et aussi longtemps que nos capacités physiques et cognitives le permettent.



Stéphanie Paquet  
Policrière Sûreté  
du Québec

**Suis-je un bon conducteur?** Nous le savons, avoir un permis de conduire est un privilège, pas un droit. Pour être sécuritaire au volant, il faut connaître les règles de la sécurité routière et de la signalisation, maintenir des habiletés acquises par la pratique, faire appel à notre jugement et être en bonne santé.

De plus, la conduite fait appel à notre vision et à notre capacité à traiter l'information. Qui plus est, nous avons besoin de faire appel à notre force et avoir une aisance dans nos mouvements. Finalement, nous devons faire preuve de raisonnement, de jugement et d'attention.

**J'ai 75 ans, que se passe-t-il avec mon permis?** Quelques mois avant vos 75 ans, 80 ans et tous les deux ans par la suite, vous recevrez un questionnaire médical et visuel à faire compléter par des professionnels de la santé. Suite à ces résultats, c'est la SAAQ qui décidera si une personne doit être réévaluée.

**Mesures préventives :** Conduire devient plus difficile avec le temps? N'hésitez pas à appliquer ces quelques conseils :

- ✦ Planifier ses sorties et les longs trajets. Vous pouvez consulter le site Québec 511 ;
- ✦ Prévoir plusieurs temps d'arrêt ;
- ✦ Éviter de conduire la nuit ou par mauvais temps ;
- ✦ Choisir un véhicule pour se faciliter la tâche ;
- ✦ Rafraîchir ses connaissances en visitant le site Internet de la SAAQ

<https://testdeconnaissances.saaq.gouv.qc.ca/>

**Piéton :** La baisse de luminosité nous rend parfois invisibles auprès des conducteurs. Voici quelques petits trucs : assurez-vous de porter des vêtements de couleurs vives, des brassards réfléchissants ou lumineux, un dossard ou une petite lumière. Empruntez les traverses pour piétons et surtout, assurez-vous que les conducteurs soient immobilisés avant de traverser.

L'AQDR remercie Mmes Gagnon et Paquet pour la séance d'information présentée le 11 octobre 2018.

Enjeu 02 : Assurer une qualité de vie

Notre droit 02 : Droit à un logement convenable



## **LES BAUX EN RÉSIDENCE PRIVÉE POUR ÂÎNÉS DÉCORTIQUÉS**

Vous envisagez de déménager dans une résidence privée pour aînés? Avant de signer votre bail, prenez connaissance de vos droits et obligations.



Me Jean-Nicolas Latour  
avocat

### **Un bail comme les autres?**

Le formulaire de bail de Régie du logement est obligatoire de la même manière que pour un appartement régulier. Toutefois, **comme le bail en résidence privée pour aînés comprend également des services, le bail doit être accompagné de l'annexe obligatoire de la Régie du logement (annexe 6) qui énumère les services offerts par la résidence privée.** Cette annexe doit préciser le coût individuel de chacun des services qui se rattachent au locataire : les repas, les services d'assistance personnelle, la distribution et de la prise de médicaments, les services de soins infirmiers, etc.

Les baux en résidence privée pour aînés créent des obligations autant pour le locateur que le locataire. D'une part, le locataire s'engage à payer le loyer, à maintenir le logement en bon état de propreté, à signaler au locateur toute défectuosité ou détérioration importante, à ne pas troubler la paix des autres locataires et à remettre le logement en état à la fin du bail. D'autre part, le locateur s'engage à fournir un logement en bon état, à entretenir le logement et à maintenir les services qu'il s'est engagé à fournir aux coûts indiqués pour toute la durée du bail.

### **Le renouvellement et la modification du bail**

Lorsque la fin du bail approche, le locateur peut demander que certaines conditions soient modifiées en vue de son renouvellement. Si le locateur souhaite modifier les conditions du bail ou augmenter le loyer, il doit envoyer un avis écrit au locataire dans les délais suivants :

<b>Durée du bail</b>	<b>Délai pour envoyer l'avis écrit</b>
12 mois et plus	3 à 6 mois avant la fin du bail
Moins de 12 mois	1 à 2 mois avant la fin du bail
Durée indéterminée	1 à 2 mois avant la modification demandée



Le locataire qui reçoit cet avis peut aviser le locateur qu'il accepte les modifications au bail. Il peut également contester les modifications demandées ou encore informer le locateur de son intention de quitter le logement en lui faisant parvenir un avis écrit dans le mois qui suit la réception de l'avis de modification. Si le locataire ne répond pas au locateur dans le délai d'un mois, il est alors présumé avoir accepté l'augmentation de loyer et les modifications au bail.

### **Quand est-il possible de mettre fin au bail?**

Le locataire qui souhaiterait quitter la résidence privée doit envoyer un avis écrit de non-renouvellement au locateur dans le même délai que pour l'avis de modification du bail (voir le tableau à la page précédente). Par ailleurs, il est également possible de mettre fin au bail dans les situations suivantes :

- le locataire quitte son logement pour aller habiter dans un logement à loyer modique;
- le locataire est une personne âgée qui va vivre de façon permanente dans un lieu d'hébergement où sont offerts les soins infirmiers ou les services d'assistance personnelle que nécessite son état de santé (par exemple, un CHSLD ou une autre résidence privée pour aînés);
- le locataire a un handicap qui ne lui permet plus de continuer à se loger au même endroit.

La personne doit alors remettre au locateur les documents suivants : un avis écrit pour l'informer de son départ et de la résiliation de son bail, une attestation de l'autorité concernée prouvant son admission à la résidence et un certificat d'une personne autorisée pour confirmer qu'elle remplit les conditions d'admission. Le locataire doit envoyer ces documents deux mois avant son départ si le bail est d'une durée de douze mois et plus et un mois avant son départ si le bail est d'une durée de moins de douze mois ou à durée indéterminée.

### **Est-ce qu'il y a des recours si des problèmes surviennent avec ma résidence privée?**

En cas de litige concernant le bail, les locataires peuvent faire valoir leurs droits devant la Régie du logement. Il est aussi possible de porter plainte relativement à la qualité des services reçus auprès du Commissaire aux plaintes et à la qualité des services et, en deuxième recours, au Protecteur du citoyen.

Pour de plus amples informations sur les baux en résidence privée pour aînés, ou pour toutes autres questions de nature juridique, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Tél. : 418 412-7722 Site Web : [Justicedeproximite.qc.ca/centres/saguenay-lac-saint-jean/](http://Justicedeproximite.qc.ca/centres/saguenay-lac-saint-jean/)

L'AQDR remercie Me Latour pour l'information transmise à nos membres le 8 novembre 2018.

## HOMMAGE À MME DORYS LESAGE



Il nous faut être en contact quelque temps, pour connaître tous les talents de Dorys. Elle réussit toujours à nous surprendre. Elle a su depuis de nombreuses années, se faire apprécier dans plusieurs domaines de bénévolat. Bénévolat au sein de notre conseil d'administration, bénévolat pour la Société d'Alzheimer en soutien aux proches aidants, dans la pastorale de plusieurs paroisses de notre communauté, dans des chorales, dans des activités d'envergure comme les Jeux du Québec, etc. Elle a reçu la Médaille du Lieutenant-gouverneur pour l'ensemble de son bénévolat.

Son originalité la caractérise aussi, elle aime les vêtements qui diffèrent de la majorité, elle est colorée et elle se présente telle qu'elle est. En tout temps elle a accepté d'animer nos fêtes. Lorsqu'elle accepte de prendre une responsabilité, le résultat est là.

Sa bonne humeur la rend facile d'approche et très sympathique. Ses jeux sont divertissants, ses costumes de mère Noël et autres, originaux. On s'amuse avec elle.

Dorys est une personne très active. Il lui faut de nombreux engagements pour se sentir utile. Les personnes qui la côtoient aiment son humour et sa présence rassurante.

Le conseil de l'AQDR et moi avons apprécié ta présence et ton dynamisme au cours des mandats que tu as passés avec nous. Nous te souhaitons du bon temps avec ton conjoint et surtout avec tes enfants et petits-enfants que tu aimes tant. Et du bénévolat dans des domaines qui t'intéressent. Les voyages sont aussi à l'honneur dans ta vie.

Profites-en! Comme dit le dicton : « Il faut vivre le moment présent et ne pas craindre l'avenir ».

*Lucie Harvey*  
*comité hommage*

## HOMMAGE À M. JACQUES CÔTÉ



M. Jacques, comme on l'appelle amicalement, est un homme de principe. Il est important pour lui que règne l'harmonie. Avec ses nombreuses années de bénévolat, il a accepté de renouveler son dernier mandat pour compléter notre conseil d'administration.

Il m'a dit, lors d'une conversation : « Si vous croyez que je peux encore vous rendre services, je suis disponible dans la mesure de mes capacités ».

Disponible, pour aider lors des déjeuners, pour devenir un de nos téléphonistes, pour nous soumettre occasionnellement un texte pour notre journal et autre.

Demeurant à Métabetchouan, il a été fidèle aux réunions mensuelles du Conseil d'administration et, à quelques reprises, il est venu malgré la mauvaise température hivernale. Silencieux, à l'écoute lors des réunions, il se préoccupait des décisions que nous devions prendre.

Sa présence à nos déjeuners, avec Mme Henriette, venait compléter son engagement pour l'AQDR Alma.

M. Jacques, nous sommes heureux de vous avoir connu, et nous vous souhaitons encore de belles années avec Mme Henriette. Et du bénévolat, si vous avez encore le goût d'en faire.

Merci de votre attitude positive avec nous.



*Lucie Harvey*

## HOMMAGE À MME FRANÇOISE GILBERT

Pour toi un acrostiche, qui je pense, te ressemble :



**F**ranche

**R**éservée

**A**nimée

**N**aturelle

**C**onsciencieuse

**O**bjective

**I**ntuitive

**S**ouriante

**E**fficace

**G**énéreuse

**I**ntéressée

**L**ucide

**B**lagueuse

**E**nthousiaste

**R**esponsable

**T**aquine



Tu nous as permis de te connaître pendant quelques mois et nous avons beaucoup apprécié ta présence et tes qualités.

Merci et nous souhaitons te revoir à nos déjeuners et comme bénévole.

*Lucie Harvey*

## **ENCORE QUESTION DU DANGER DES CHUTES?**

### **BIEN OUI, TESTONS NOTRE VIGILANCE...**



On estime que près de 40 % des Aînés de 65 ans et plus font au moins une chute par année. On estime que 10 % de ces cabrioles se soldent par une fracture ou une blessure grave (Sélection, mars 2017, p. 16). C'est encore beaucoup trop et restons « vigilants » dans nos numéros d'équilibre.

Conseils plus que sages :

- Pas de fils électriques ou téléphoniques qui traînent sur le plancher...
- Des tapis antidérapants, des barres d'appui nombreuses, solides et utilisées!
- Un siège pour se vêtir et se dévêtir... ( parce qu'on y est tout nu... un peu gênant...)
- Des chaussures avec bonnes semelles, en caoutchouc, rainées. Le moins possible de promenades en chaussettes, pantoufles, mules, même si c'est bin confortables...
- La canne bien ajustée au pli du poignet quand le bras est ballant, et la canne portée du côté du membre le plus solide.
- Des exercices de musculation et d'équilibre : pour la force des cuisses (et autre utilité aussi).
- La vérification au moins annuelle avec le pharmacien, pour savoir si notre médication peut brouiller notre équilibre et trouer notre bourse...
- Se garantir une bonne dose de confiance en soi et un mode de vie sain et actif.

Ça va mieux, pas de bobo dans les os!

Un peu de folie, bien installée, quand même!

*Gisèle Gobeil*

Enjeu 03 : Favoriser l'inclusion sociale

Notre droit 07 : Droit à la participation sociale et citoyenne à part entière

L'AQDR d'Alma, en 2030...

## **RECRUTEMENT ET RECRUES-DE-MAINS POUR DEMAIN...**

Il me vient parfois des idées « malavenantes » (ce mot n'est pas au dictionnaire, mais je l'utilise souvent, quand je me sens moins « avenante », affable, gentille, quoi!)

Voici donc l'idée sournoise qui me hante en ces vents d'automne : « Qu'est-ce qui manquerait à la société d'Alma si, dans quelques années, notre section d'AQDR n'était plus en fonction?... » Oh!

Bien oui : un organisme apparaîtrait et il peut tout aussi disparaître... Soit qu'il semble moins pertinent, ou moins vivifiant, vigoureux, visible, ou « vigilant »... Bien des explications pourraient surgir, tout aussi valables les unes que les autres... Je mets beaucoup de points de suspension, car je...

Je me retrouve alors en style inquiète. C'est que, tous les jours, on me rappelle le « vieillissement de la population » (je le sais bien ce qui m'arrive!), le tsunami gris, les Aînés (avec majuscule pour les vieux) qui seront encore plus nombreux que les jeunes, cette crise de main-d'œuvre qui sévira de plus en plus, la pyramide d'âge qui bascule, ces aînés bien souvent en bonne forme, mais bientôt vulnérables et parfois maltraités... Et s'ajoute la restriction des budgets sociaux au profit de l'Économie bombardière car ça coûte cher, ces vieux qui n'en finissent plus de vivre et que... et aussi que...

Stop! Inquiétude morbide! Est-ce que j'ai raison de raisonner ainsi? Voyons, Gisèle, tu connais la mission de l'AQDR : défense des droits des retraitées-tés, la générosité déployée dans les projets structurants! Relis et déguste notre *Cahier des revendications*, la vigueur vécue dans les assemblées générales, la compétence des personnes intervenantes... Applaudis la reconnaissance du « pouvoir gris », la joie chaleureuse aux déjeuners-conférences, les bons mots à la Conférences des Aînés, la surveillance promise par nos nouveaux « cheufs »...



Bon, je me calme, un petit truc de psy... Mais voilà que revient à mon oreille, cette phrase, à peine murmurée en confidence, dans le regard de belles et jeunes grands-mères : « Qui prendra soin de nous? »

Je redeviens plus avenante et j'écoute. Je me rassure en observant le degré grandissant d'action chez beaucoup de personnes âgées, leur souci sincère de participation sociale, la force résiliente de leur histoire, leur vision sereine de l'avenir et encore. Enfin, je veux bien voir ce que je dois voir...

Je me rassure en songeant que chacune, chacun de nous veille bien à sensibiliser ses proches, nos enfants « retraités » de bientôt devant cet avenir si proche et si changeant! Bien des sièges restent inoccupés à des postes stratégiques. Certaines plages de bénévolat se désertent, alors que les besoins demeurent... Faut-il attendre un autre tsunami?

J'entends que nous informons nos enfants, ces jeunes recrues retraitées de l'importance de l'AQDR dans leur vie d'ânés, que nous les invitons à nous accompagner dans nos rencontres, à s'y tailler une place confortable, à s'ouvrir des avenues modulées sur les besoins du jour... Y a de la place et de l'accueil!

Voilà : la solution se devine, se dessine sous la sagesse des boucles blanchies, même si parfois, au sommet du crâne, la densité s'éclaircit!

Merci et bienvenue aux recrues-de-mains de demain.

*Gisèle Gobeil*

## **Pourquoi faire du bénévolat**

- Vous avez quelques heures par mois de disponibles;
- Vous êtes préoccupés par les conditions de vie des personnes âgées;
- Vous avez le goût de travailler en équipe dans l'intérêt des membres, de la mission et de l'organisme.

**Joignez-vous à l'AQDR Alma!**

**418 480-1122**

**Le bénévolat contribue à améliorer la qualité de vie et la santé des collectivités.**



## **UN MESSAGE CHALEUREUX, D'UNE FIDÈLE PARTICIPANTE EN GYMNASTIQUE INTELLECTUELLE**

Merci aux membres du conseil de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées d'Alma. Merci pour leur générosité à venir en aide aux personnes dans le besoin.

Je fais partie de l'AQDR depuis déjà plusieurs années. Je tiens à témoigner de l'importance pour nous d'avoir des personnes pleines de ressources et qui apportent leur aide en mettant leurs connaissances à défendre les droits des aînés et des avantages que nous avons grâce à leur soutien.

Depuis maintenant quatre ans, un groupe fut formé au sein de l'association pour recevoir un cours de gymnastique intellectuelle offert par le Ministère de l'éducation, dispensée par le service de l'Éducation des adultes à Alma. Tous les mercredis, de jeunes enseignantes viennent nous rendre ces cours intéressants et pleins de chocolats! Nous profitons de ces beaux moments pour échanger le savoir souvent oublié.

Merci à l'AQDR de nous permettre de vivre ces beaux moments que nous apportent ces cours.

Bienvenue aux personnes de l'association qui désirent se joindre à nous. Il reste des places de disponibles.

Pour plus d'informations, communiquez avec l'AQDR  
au 418 480-1122.



*Murielle Chamberland  
membre de l'AQDR Alma*

## AUX BÉNÉVOLES

Dans un monde où le temps s'enfuit à toute allure,  
dans un monde où l'argent impose sa culture,  
dans un monde où parfois, l'indifférence isole,  
les anges existent encore : Ce sont les bénévoles.

Ces gens qui, par souci du sort de leur prochain,  
prennent un peu de leur temps pour leur tendre la main,  
en s'oubliant parfois.

Ces gens qui se dévouent,  
ne les cherchez pas loin, car ils sont parmi nous.

Étant fort discrets, ils ne demandent rien,  
ni argent... ni merci...

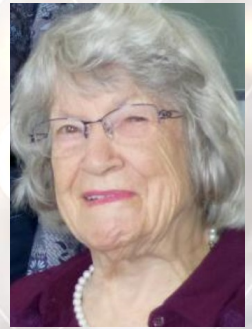
Tout ce qu'ils offrent, c'est leur soutien.

Cependant, ce qu'ils donnent n'a pas de prix.  
Rien ne peut l'acheter, car c'est une partie de leur vie.

Et c'est bien grâce à eux...

Si le temps, pour certains devient magie plutôt que chagrin!

Bénis, Seigneur, tous les bénévoles réunis aujourd'hui  
et donne-leur de recevoir autant qu'ils donnent.



Auteur inconnu

*Article de Fleurette Jean*

**Les employées de l'AQDR tiennent à  
remercier spécialement les membres du  
conseil d'administration  
pour leur engagement, leur disponibilité  
et leur confiance.**

*Josée et Line*

**Comité qui a contribué à la  
réalisation du journal**

Josée Martel

Line Audet

**Gisèle Gobeil, bénévole**

**Marie-Paule Martel, bénévole**

# Rabais auprès de nos commanditaires



Obtenez des **rabais** sur vos assurances habitation (**10 %**) et automobile (**12 %**)

Ligne sans frais dédiée aux membres de l'AQDR 1-800-322-9226

La Capitale Assurances accorde des rabais aux membres en règle. En cas de sinistre, la compagnie d'assurances pourrait demander une preuve de membre en règle avant de payer une réclamation.

Une personne de moins de 50 ans peut aussi devenir membre de l'AQDR; le nombre de ces personnes étant limité à 25 % du total des membres d'une section.

Donc, si vous connaissez des gens de moins de 50 ans qui seraient intéressés à bénéficier de rabais auprès de La Capitale Assurances générales, ils peuvent demander une soumission et adhérer à l'AQDR Alma.



Obtenez un **rabais de 2,5 % à 12,5 %** sur une assurance voyage adaptée à vos besoins

Ligne sans frais dédiée aux membres de l'AQDR

1-844-766-0124

## PROGRAMME DES AVANTAGES IRIS



- **Rabais de 150 \$** sur des lunettes de prescription ou sur des lunettes solaires de prescription;
- **Rabais de 50 \$** sur des lunettes solaires tendance ou sur un approvisionnement annuel de lentilles cornéennes;
- **Rabais de 500 \$** sur une correction de la vision par chirurgie;

Recevez des milles de récompense AIR MILES sur certains de vos achats

Garantie inconditionnelle

Financement sans intérêt

## RABAIS AUPRÈS DE NOS COMMANDITAIRES

- **La Capitale Assurances générales** (10 % assurance habitation et 12 % automobiles). Ligne sans frais dédiée aux membres AQDR 1 800 322-9226;
- **Sécuriglobe, cabinet de services financiers** (2,5 % à 12,5 % sur une assurance voyage adaptée à vos besoins. Ligne dédiée aux membres AQDR 1 844 766-0124;
- **Programme Avantages IRIS** : **Rabais de 150 \$** sur des lunettes de prescription ou sur des lunettes solaires de prescription; **Rabais de 50 \$** sur des lunettes solaires tendance ou sur un approvisionnement annuel de lentilles cornéennes; **Rabais de 500 \$** sur une correction de la vision par chirurgie;
- Rabais de 20 % chez les **marchands de peinture Bétonel**;
- Rabais sur certains produits et services du **Groupe Forget, audioprothésistes**;
- Abonnement gratuit à la **revue La Force de l'âge** et au **bulletin électronique mensuel L'AQDR Express**;
- **Information sur les droits** culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes de 50 ans et plus.

## AVANTAGES DE L'AQDR SECTION ALMA

- **Rabais 10 % Boutiques Le Mercier et Le Choix de Sophie**;
- **Rabais 10 % Restaurant Le Coq Roti** (menus à prix régulier, exclus tables d'hôte et boisson);
- **Rabais 10 % Élixir Centre d'esthétique** (soins complets : visage, pédicure et manucure);
- **Audioprothésistes Bergeron et Villeneuve** (avantages reliés sur présentation de la carte);
- **CopieXpert – ImagerieXpert** (15 % sur prix régulier pour une commande d'impression grand format, format standard);
- **Aide et soutien dans vos démarches pour la lutte de vos droits**;
- Bulletin d'information **Le Vigilant**;
- **Soutien d'un organisme de défense collective des droits des aînés.**





## Partenaires financiers

**Secrétariat à l'action  
communautaire  
autonome  
et aux initiatives  
sociales**



Avec la participation de

**Famille**



### ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

#### ***Pour nous joindre :***

20, rue Saint-Joseph Sud  
Alma (Québec) G8B 3E4  
418 480-1122

Courriel : [aqdralma@bellnet.ca](mailto:aqdralma@bellnet.ca)

Site Web : [aqdralma.com](http://aqdralma.com)



#### ***Heures d'ouverture :***

Lundi au jeudi  
8 h 30 à 12 h  
13 h à 15 h 30

Le bureau sera fermé du  
18 décembre 2018 au 6 janvier 2019

