Rayonnement

AQDR

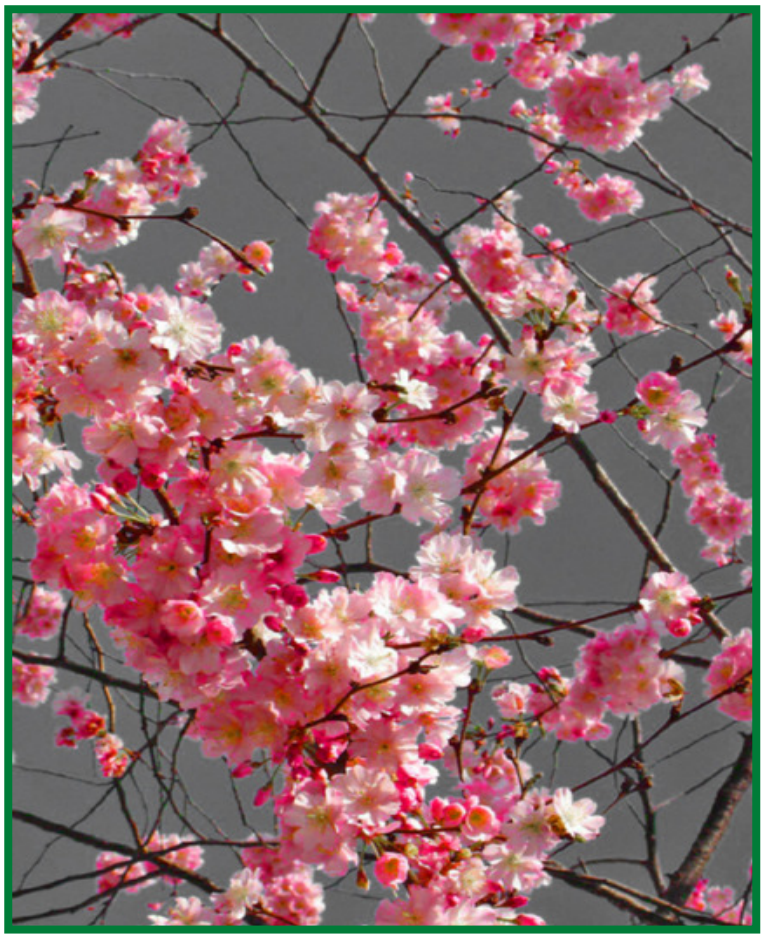
Mékinac

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

AQDR Mékinac
301, St-Jacques, Local 218-A
Sainte-Thècle (Qc)
G0X 3G0

Bulletin de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Section Mékinac

VOLUME 29, NUMÉRO 1 PRINTEMPS 2019



En cette saison printanière de l'année, quand l'air est doux et plaisant, ce serait une injure à la nature et vraiment dommage de ne pas aller dehors voir sa magnificence et partager sa façon de relier le ciel et la terre.
John Milton

Conseil d'administration de l'AQDR

Claude Trudel, président
Gabriel Mitchell, vice-président
Huguette Lévesque, secrétaire
Denyse Hudon, trésorière

Administratrices et administrateurs

Marcel Bédard
Gaston Bergeron
Jeanne Périgny
Marie-Claire Fortier

Responsables des comités 2017-2018

SANTÉ :
Huguette Lévesque

JOURNAL RAYONNEMENT :
Denyse Hudon
Participation à la correction du journal:
Mmes Paulette Lachance et Raymonde Lyonnais Brunelle

FORMATION :
Denyse Hudon

SOCIAL:
Gaston Bergeron

RÉSEAUX LOCAUX:
Claude Trudel

Infographie

Denise Naud-Gravel, secrétaire

Impression

Trépanier Communication, une division de Bad Boy Design à St-Tite.

Merci à tous nos commanditaires, IRIS, La Capitale et au SACAIS

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

❖

Le Bulletin RAYONNEMENT
est publié par la section AQDR Mékinac

ADMINISTRATION :Bulletin RAYONNEMENT
301,Saint-Jacques, Local 218-A
Sainte- Thècle, QC G0X 3G0
Tél. : 418-289-2880, Fax: 418-289-2881
Courriel : aqdrmekinac@infoteck.qc.ca
Site internet: www.aqdrmekinac.org
Site National: www.aqdr.org

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Canada et Bibliothèque nationale du Québec

SSN 183-2398 1er trimestre 1989

TABLE DES MATIÈRES

■ Le Bulletin Rayonnement…….....2
■ Mot du président…….....3
■ Préarrangements funéraires.....4-7
■ Des frais accessoires en santé…….....8
■ Planification des funérailles, crémation….9-11
■ Un jour, un jeune homme demanda à son grand-père……...12
■ Programme PAIR……....13
■ Hommage et Condoléances…….....14
■ Commanditaires……..……....14-15
■ Signer un bail avec une résidence privée……16-17
■ Rions u peu…….....18-19
■ 21 habitudes de bonheur et vœux.....20

❖

Mot du président

Depuis que j'occupe le poste de président de l'AQDR Mékinac, il existe une tradition à laquelle je participe, c'est d'écrire l'éditorial du journal « Rayonnement »; mais, je vous avoue que j'ai quelques difficultés à le produire pour qu'il soit d'intérêt pour les lecteurs aînés de notre milieu.

Critique, mais pas trop, politique, mais pas trop, l'éthique en tout. Pas facile quand notre mission nous dicte qu'il faut faire de l'éducation populaire autonome, de faire de l'action politique non partisane, qu'il faut faire de la mobilisation sociale et des activités de représentation. Donc je n'ai pas le choix, il faut que je m'inspire des éléments ou dossiers du jour, tant en politique économique, sociale et de l'opinion publique qui est quelque fois divergente.

Mais s'il y a un dossier plus important, c'est la continuité de notre mission; la défense des droits des ainés. Notre action se traduit par l'information à nos membres et à la population en générale. Le journal « Rayonnement » le site internet http://aqdrmekinac.org/, les diners-conférences et autres médias sont les moyens que l'on privilégie.

Présentement nous comptons dans nos rangs des membres du conseil d'administration dynamique et solidaire; tous sont à l'affut des problématiques concernant les ainés. Cependant, le conseil d'administration sollicite toujours la venue de nouveaux membres, de nouveaux administrateurs. Pour un organisme comme le nôtre, la relève est la bienvenue.

Dernièrement, nous avons perdu le doyen des membres du conseil d'administration, Jean-Guy Hamelin, décédé le 18 janvier 2019. Il était un digne représentant du secteur de St-Tite; il a œuvré pendant 16 ans à l'AQDR Mékinac. Son départ nous prive de son expérience d'administrateur chevronné; cependant, comme il me disait, la veille de son départ. « C'est ça la vie ». Un grand merci à Jean-Guy.

Dans le contexte d'un nouveau gouvernement, serait-il permis de rêver qu'en 2019, nos revendications soient entendues. Parce que les enjeux demeurent : de prévenir la pauvreté, d'assurer une qualité de vie, de favoriser l'inclusion sociale et de s'engager dans une démarche de développement durable. Oui, on a besoin de rêver, Eh oui, nous avons besoin de voir des projets se réaliser.

Claude Trudel, président

Préarrangements funéraires (Arrangements préalables)

Le préarrangement funéraire vous assure une tranquillité d'esprit à vous et à vos proches.

Qu'est-ce qu'un préarrangement funéraire?

Le préarrangement funéraire est un contrat que signe une personne de son vivant afin de régler ses propres frais funéraires et décider du déroulement de ses funérailles.

Pourquoi un préarrangement funéraire?

Le préarrangement funéraire constitue une formule simple qui vous permet de planifier dès aujourd'hui dans le calme, de manière éclairée, les détails des rituels funéraires que vous désirez. Vous vous assurez ainsi que vos volontés seront entièrement respectées.

Le préarrangement funéraire vous permet de faire connaître les détails de vos dernières volontés tout en évitant à votre famille et à vos proches, la tâche d'avoir à interpréter vos dernières volontés et de prendre des décisions parfois rapides et difficiles.

Le préarrangement funéraire vous permet de consigner toutes les informations nécessaires au décès pour compléter les obligations administratives gouvernementales. Par exemple, votre lieu de naissance, la date de votre mariage ou de votre divorce, votre numéro d'assurance sociale et d'assurance maladie, etc.

Le préarrangement funéraire élimine les charges financières pour votre famille et vos proches. Il est également protégé de la hausse du coût de la vie. Cela veut dire que votre contrat de préarrangement funéraire sera honoré au prix qui était en vigueur lors de la signature de celui-ci.

Afin de protéger les choix que vous avez faits dans votre préarrangement funéraire, Les Maisons Funéraires Blais vous offrent la possibilité de signer un document supplémentaire qui empêche votre succession, vos héritiers ou tout autre représentant de votre personne d'apporter des modifications à votre préarrangement funéraire lors de votre décès. De plus, de votre vivant, vous êtes la seule personne qui pouvez apporter des modifications à votre contrat de préarrangement funéraire. Cela veut dire que si vous signez ce document supplémentaire, vous demandez formellement aux Maisons Funéraires Blais de n'accepter aucune modification à votre contrat de préarrangement funéraire, et ce, en situation d'inaptitude de votre vivant ou après votre décès.

Mon préarrangement funéraire est-il protégé?

Oui, les préarrangements funéraires sont régis par la Loi sur la protection du consommateur et la Loi sur les arrangements préalables de services funéraires et de sépulture. Ces lois garantissent aux consommateurs le gel des prix, le dépôt de 90 % des sommes perçues en fiducies, la possibilité de modifier ou d'annuler le contrat en tout temps. Nous vous offrons des plans de financement à versements égaux sans intérêts pour un terme allant jusqu'à 60 mois. Pour plus d'information, venez rencontrer gratuitement l'un de nos conseillers aux familles.

Cette loi assure une conservation rigoureuse des fonds, 90 % des fonds doivent être déposés dans un compte en fiducie dans les 45 jours suivant leur perception et le 10 % retenu par les entreprises funéraires sert à payer les frais d'administration. Suite page 5

La Loi exige que l'institution financière qui conserve les fonds avise le client dans les 30 jours suivant le dépôt.
Pour plus de sécurité, les fonds doivent être déposés auprès d'une institution financière reconnue et faire l'objet de placements sûrs et facilement liquidables (comme les bons du Trésor ou les obligations des gouvernements). Notre institution financière est La Société Canada Trust (TD).
Pour obtenir des informations additionnelles, vous pouvez communiquer avec le bureau de l'Office de la protection du consommateur de notre région ou au www.opc.gouv.qc.ca.

Questions fréquentes:

Lorsque je fais mon préarrangement funéraire, est-ce que ma succession pourra recevoir la prestation de décès de 2 500,00 de la RRQ (Régime des Rentes du Québec)?

Oui, tout à fait, que vous ayez un préarrangement ou pas, la prestation de décès sera déboursée à votre succession, si vous êtes admissible évidemment.

Si un de mes proches est très malade et que le décès est imminent, cela vaut-il quand même la peine de faire un préarrangement funéraire?

Oui, tout à fait. Même si le décès est imminent, il est quand même préférable de tout prévoir avant le décès. Les décisions importantes auront été prises lors du décès. Vous pouvez également faire une directive des dernières volontés, le paiement des arrangements funéraires aura alors lieu après le décès.

Est-ce que je peux faire un préarrangement funéraire pour l'un de mes parents ou pour un proche?

Oui, tout à fait, vous pouvez être l'acheteur et/ou le signataire d'un préarrangement funéraire au nom d'un proche.

Si j'ai un testament est-ce que c'est vraiment nécessaire d'avoir un préarrangement funéraire?

Lors d'un décès, le testament n'est pas nécessairement disponible et pour valider le testament, la succession doit faire une recherche testamentaire. De plus, comme le dépôt ou la directive des dernières volontés, les volontés indiquées dans le testament sont des vœux pieux donc, le liquidateur ou l'exécuteur testamentaire n'est pas dans l'obligation de les respecter. Le préarrangement est quant à lui un contrat disponible au moment du décès, la famille ou les proches sont rapidement informés quant aux rituels funéraires désirés par la personne décédée. Vous pouvez vous informer à votre notaire ou à la chambre des notaires du Québec

Afin qu'un membre de notre équipe vous contacte, nous vous invitons à remplir le formulaire suivant. Vous pourrez, sans aucune obligation de votre part, obtenir les informations et les précisions dont vous avez besoin pour prendre une décision éclairée.

Plan de financement offert par Les Maisons Funéraires …

Les Maisons Funéraires … Vous offrent différents modes de paiement et de financement afin que vous puissiez choisir ce qui vous convient le mieux pour les arrangements funéraires et les préarrangements funéraires.

Suite page 6

Suite

Plans de financement Accord D pour les arrangements funéraires :

Financement à paiement combiné (FPR): Financement à versements égaux avec intérêt à la suite d'une période de grâce de 3 mois sans intérêt sur 12, 24 ou 36 mois.

Financement à versements égaux (FRE): Financement à versements égaux avec intérêt pour un terme allant jusqu'à 60 mois.

Le programme de financement d'Accord D Desjardins est simple, flexible et rapide, avec des modalités avantageuses pour nos clients.

Plan de financement pour les préarrangements funéraires :

Nous vous offrons des plans de financement à versements égaux sans intérêts pour un terme allant jusqu'à 60 mois. Pour plus d'information, venez rencontrer gratuitement l'un de nos conseillers aux familles.

Services funéraires et sépulture

Que sont les services funéraires et la sépulture?

Les arrangements préalables de services funéraires et l'achat préalable de sépulture, ou « préarrangements funéraires », comprennent tous les services liés au corps et aux funérailles d'une personne à son décès.

Les contrats doivent être conclus séparément et du vivant de la personne concernée. Ils peuvent être achetés par une autre personne si ces conditions sont respectées.

Contrat d'arrangements préalables de services funéraires

Ce contrat comprend tous les biens et services fournis concernant le décès, à l'exception de la sépulture et de son entretien. Il peut notamment inclure :

- L'embaumement;
- L'exposition;
- La décoration;
- Le transport;
- Le cercueil ou l'urne;
- La cérémonie;
- La crémation;
- L'inhumation.

Contrat d'achat préalable de sépulture

Ce contrat comprend l'achat d'un compartiment ou de tout autre espace dans un cimetière, un columbarium ou un endroit servant aux mêmes fins. Les services d'entretien de cet espace sont aussi inclus.

Services funéraires et sépulture

Informer ses proches

Lorsque vous concluez un contrat d'arrangements préalables de services funéraires et d'achat préalable de sépulture, informez au moins une personne de vos démarches. Vous vous assurerez que les contrats seront bien exécutés à votre décès.

Laisser une copie de son contrat

Lorsqu'un contrat est conclu ailleurs que chez le vendeur, ce dernier, ou son représentant, a l'obligation de vous inciter à faire parvenir une copie de votre contrat à la personne de votre choix.

Suite page 7

Consulter ses proches

Pensez à discuter avec vos proches avant de prendre une décision. Ils peuvent vous aider à préciser vos dernières volontés et à faire les bons choix. Vous pouvez aussi vous faire accompagner lors de votre rencontre avec le vendeur afin de profiter d'un avis extérieur.

Contenu des contrats

Les arrangements préalables de services funéraires et l'achat préalable de sépulture doivent être conclus par écrit. Ils doivent faire l'objet de 2 contrats distincts.

Contenu obligatoire pour les 2 types de contrats

Tout contrat d'arrangements préalables de services funéraires ou d'achat préalable de sépulture doit contenir :

- Le nom et l'adresse de l'entreprise de services funéraires, ainsi que ceux de son représentant, lorsque le contrat est conclu ailleurs que chez le vendeur;
- Le nom et l'adresse de l'acheteur ainsi que ceux de la personne à qui les services seront fournis, si cette personne n'est pas la même;
- Le nom et l'adresse d'une personne à qui le vendeur enverra une copie du contrat;
- Le numéro du contrat;
- La date à laquelle le contrat est signé et l'adresse où il est signé;
- La description et le prix de chaque bien ou service, y compris les taxes;
- La mention expliquant, entre autres, les modalités d'annulation du contrat et de paiement. Les mentions obligatoires sont présentées aux articles 4 et 5 du Règlement d'application de la Loi sur les arrangements préalables de services funéraires et de sépulture.

Contenu additionnel : contrat d'arrangements préalables de services funéraires

En plus des éléments communs aux 2 types de contrats, le contrat d'arrangements préalables de services funéraires doit contenir :

- La description et le prix de tous les éléments inclus dans le contrat;
- Le montant total à débourser pour les biens;
- Le montant total des services;
- Le prix total du contrat.

Contenu additionnel : contrat d'achat préalable de sépulture

En plus des éléments communs aux 2 types de contrats, le contrat d'achat préalable de sépulture doit contenir :

- Le prix et la description de la sépulture (emplacement, dimensions et autres renseignements);
- Le prix et la description des services d'entretien.

Copie des contrats

Après la signature, le vendeur doit vous remettre un double des contrats. La loi l'oblige également à en transmettre une copie à la personne de votre choix, dans les 10 jours suivant la signature. Vous aurez l'assurance qu'au moins un de vos proches connaît les dispositions que vous avez prises.

Si vous préférez que personne ne reçoive de copie, vous devez signer une clause à cet effet dans votre contrat.

Frais accessoires en santé: ce qui peut vous être facturé

Depuis janvier 2017, les frais accessoires liés à des services de santé assurés par le régime public sont interdits. Néanmoins, certains frais peuvent vous être facturés puisqu'ils ne sont pas encadrés par la loi. Pour mieux défendre vos droits en ce qui concerne l'accès aux soins de santé, il est donc nécessaire d'être bien informé.

Tout d'abord, pour avoir droit à la gratuité, vous devez :
-Être une personne assurée par la Régie de l'assurance maladie (RAMQ);
-Consulter un médecin participant au régime public (affilié à la RAMQ).

Ainsi, voici une liste de ce qui ne doit plus être facturé selon le Protecteur du citoyen, rapporté dans le média Protégez-Vous :

-Des gouttes oculaires;
-Un médicament ou un agent anesthésiant;
-Une immobilisation par un plâtre ou une attelle (modèle de base);
-Une infiltration articulaire;
-De l'azote liquide pour cautériser des lésions de la peau;
-Des allergènes pour des tests de sensibilité;
-Le retrait de points de suture;
-Le changement de pansements;
-Une mammographie;
-Une échographie réalisée par un radiologiste en clinique.

Une seule exception à la règle : on peut vous demander de payer pour le transport d'échantillons biologiques dans un cabinet privé ou un centre médical spécialisé, notamment des tests sanguins (maximum de 15 $).

Par ailleurs, un médecin ou une clinique ne peut pas facturer de frais pour les démarches administratives suivantes :
-L'ouverture de votre dossier médical;
-Copie de dossier demandé par un médecin pour un service assuré;
-Le maintien de votre inscription dans un cabinet de médecins participants.

Or, certains services sont facturés, car ils ne sont pas couverts par la loi. C'est le cas, notamment, pour :
-Des services qui ne sont liés ni à la prévention ni à la guérison de la maladie;
-Un examen médical exigé par un assureur, un employeur ou certains examens de la Société de l'assurance automobile.
-Des soins donnés pour des raisons esthétiques. Enfin, il est à noter que votre médecin peut, à certaines conditions, vous charger des frais pour un rendez-vous auquel vous ne vous êtes pas présenté.

Source : Protégez-Vous, Catégorie : Santé

Pour la planification des funérailles ou crémation

Des funérailles ou un service commémoratif donnent à vos proches un sentiment de paix, c'est une célébration de votre vie. Que vous choisissiez une crémation ou un enterrement traditionnel, ce guide vous aidera à organiser un hommage unique.

Dix choses à savoir pour la planification des funérailles ou d'un service commémoratif.

1. Informez-vous à propos des choix disponibles
2. Consignez vos souhaits et préférences
3. Tenez compte des souhaits de votre famille
4. Choisissez un lieu de dernier repos
5. Comprenez les différentes options de prix
6. Planifiez et payez d'avance
7. Découvrez pourquoi une assurance peut être insuffisante
8. Remplissez votre *Dossier de planification personnelle*
9. Vérifiez votre admissibilité aux avantages gouvernementaux
10. Parlez avec un professionnel agréé

Prévoyez d'avance pour avoir la tranquillité de l'esprit.

Planifier ses arrangements funéraires, de crémation et de cimetière avant son décès n'est certainement pas une tâche à laquelle la plupart d'entre nous souhaitent penser, mais en prévoyant en détail avec l'aide d'un professionnel, vous allégez le fardeau de vos proches qui devraient autrement deviner ce que vous auriez souhaité. Un plan peut aider les amis et la famille à mieux accepter votre décès en leur permettant de se centrer sur ce qui est le plus important — célébrer votre vie.

Quand vous planifiez aujourd'hui pour les besoins de demain, vous pouvez aussi prévoir les funérailles ou le service commémoratif de votre choix. Si cela signifie de la musique particulière et des fleurs ou un événement grandiose avec traiteur et orchestre de chambre, tout dépend de vous. Les professionnels vous aideront à créer un événement mémorable plein de beauté permettant à vos proches de vous dire au revoir de façon unique en sachant que vos souhaits ont été exaucés.

Pourquoi payer d'avance? Cela a du sens financièrement.

Faire connaître vos dernières volontés en établissant un plan vous permet d'organiser un dernier hommage personnel et significatif.

Mais seuls les préarrangements —ou le paiement d'avance de vos services— permet de défrayer d'avance les dépenses réelles. Financer vos funérailles, votre crémation et vos arrangements de cimetière avec des fonds désignés offre deux avantages principaux. C'est en premier lieu un soulagement pour votre famille. En payant d'avance pour vos arrangements funéraires, vous aidez à alléger le fardeau financier de votre famille qui serait obligée de payer au moment du décès. En second lieu, le financement de votre plan offre une protection contre l'inflation en vous permettant de protéger les prix d'aujourd'hui.

Suite page 10

Suite

Voici trois points importants à garder à l'esprit lorsque vous payez d'avance pour des funérailles :

1. Choisissez un directeur funéraire agréé ayant bonne réputation dans la communauté.
2. Assurez-vous de financer votre plan par l'intermédiaire d'une entreprise bien établie et fiable.
3. Assurez-vous que votre plan est suffisamment souple pour permettre des modifications.

Demandez à votre maison funéraire de vous fournir une liste de prix détaillée pour les produits ou services offerts et choisis. Outre les éléments qui paraissent évidents, comme un cercueil ou une urne, et les détails des funérailles tels que les fleurs, la musique ou les souvenirs, il existe des frais standards qui ne sont peut-être pas au premier rang de vos préoccupations. Certains de ceux-ci sont le tarif de base du service, le transport de la personne décédée, l'embaumement, l'usage des installations et de personnel, la voûte d'inhumation ou le contenant de crémation. Lorsque vous planifiez des funérailles ou une crémation, assurez-vous que vous avez connaissance de tous ces frais.

Le fournisseur que vous choisissez devrait vous écouter, fournir des réponses à vos questions et travailler dans les limites de votre budget. Cherchez un fournisseur qui vous aidera à planifier tous les détails d'un hommage mémorable. Et l'offre de divers forfaits doit vous permettre de choisir les arrangements à un prix convenable pour la meilleure valeur. En faisant affaire avec un professionnel, vous obtiendrez des informations importantes à propos de toutes vos options de financement. Quand vous payez d'avance tous vos arrangements funéraires avec nous, vous aurez la tranquillité d'esprit en sachant que vos fonds sont en sûreté.

Planifiez pour avoir un hommage vraiment mémorable.

Un service commémoratif est un événement qui ne ressemble à aucun autre. C'est le point culminant d'une vie résumée en un hommage unique. D'un simple hommage à une cérémonie plus élaborée, les services les plus mémorables sont organisés avec une grande attention portée aux détails et intègrent de nombreuses touches personnelles reflétant la personne.

Alors quand vous préparez votre plan, commencez par réfléchir sur ce qui est le plus important dans la vie. Aimez-vous voyager, les sports, la danse ou les traditions familiales? Votre dernier adieu devrait être la véritable célébration de ce qui fait que vous êtes une personne *unique*. Il existe de nombreuses options d'expression et de personnalisation comme la musique, les lectures, les souvenirs, la nourriture et les fleurs.

Suite page 11

CÉLÉBRER VOS PASSIONS

-Si vous aimez cuisiner, planifiez un service mettant en vedette une variété de desserts délicieux avec des fiches de recettes et des cuillères en bois en guise de souvenir pour les invités.
-Si vous êtes une personne passionnée par la mer, envisagez un hommage au bord de la mer, avec un décor nautique et des chemins couverts de sable.
-Si vous êtes un amateur de football, un pique-nique d'avant-match pourrait être le cadre parfait de votre service commémoratif pour rassembler toute l'équipe.
-Si vos passe-temps préférés incluent votre famille et vos amis rassemblés autour de la table pour dîner, permettez-leur d'apprécier un repas mémorable avec vos plats préférés — et de trouver du réconfort en partageant leurs histoires favorites.
-Si vous aimez la musique et la danse, organisez un événement joyeux avec chansons en direct ou enregistrées encourageant vos proches à se mettre à danser.

La commémoration permanente : un héritage durable.

Que vos arrangements funéraires incluent un enterrement traditionnel ou une crémation, gardez à l'esprit qu'un lieu de commémoration permanent peut apporter une sensation de paix extraordinaire et réconforter votre famille et vos amis.
Un lieu de dernier repos — qu'il s'agisse d'un cimetière, d'un mausolée ou d'un jardin de crémation — offre à vos proches une opportunité de visite et de réflexion.
Les professionnels Réseau Dignité de votre région peuvent vous présenter une série d'options de commémoration permanente, notamment des bancs, un endroit privé et même des monuments personnalisés.

4 Choses dont il faut se souvenir lors du choix d'une maison funéraire ou d'un cimetière

La maison funéraire ou le cimetière que vous choisissez doit vous aider à créer un hommage significatif qui célèbre vraiment la vie qu'il représente. Que vous ayez besoin d'une assistance immédiate ou que vous soyez simplement intéressé à mieux connaître les options de planification, recherchez les caractéristiques de base suivantes :
1. Des professionnels qualifiés et attentionnés qui prendront le temps de vous écouter, de répondre à vos questions et de travailler dans les limites de votre budget. L'offre de divers forfaits vous permet de choisir des arrangements à un prix convenable et ayant la meilleure valeur.
2. Une maison funéraire ou un cimetière ayant une bonne réputation dans votre communauté et votre réseau d'affaires, avec des terrains, des routes et des bâtiments en bon état physique.
3. Un établissement offrant toute une gamme d'options. Depuis le service de traiteur jusqu'aux fleurs, cherchez un fournisseur de services qui vous aidera à planifier tous les détails d'un hommage personnalisé et mémorable.
4. Une maison funéraire ou un cimetière qui respecte la loi en vous fournissant une liste de prix détaillée et claire pour les produits et services offerts et choisis.

Un jour, un jeune homme demanda à son grand-père:

Grand-Père, comment as-tu pu vivre avant…

- sans technologie - sans internet - sans ordinateur… - sans drones - sans bitcoin - sans téléphones portables - sans Facebook.

Grand-Père répondit :

" tout comme ta génération vit aujourd'hui...
- sans humanité - sans dignité - sans compassion - sans honte - sans honneur - sans respect - sans personnalité - sans caractère - sans amour - sans modestie.

Nous, aujourd'hui quand vous nous appelez "vieux", nous avons été bénis, notre vie en est la preuve....

- A vélo nous n'avons jamais utilisé le casque.
- Après l'école, nous avons fait nos devoirs nous-mêmes et nous sommes toujours allés jouer dans les prés jusqu'au coucher du soleil.
- Nous avons joué avec de vrais amis, pas avec des amis sur internet.
- Si jamais nous avions soif, nous avons bu de l'eau de la fontaine, pas de l'eau en bouteille.
- Nous n'avons jamais été malades pour avoir utilisé le même verre que nos amis.
- Nous ne sommes pas devenus obèses en mangeant souvent du pain et des pâtes.
- Nos pieds n'ont pas souffert à force de marcher pieds nus.
- Nous avons créé de nos mains nos jouets et joué avec eux.
- Nos parents n'étaient pas riches mais ils nous ont donné beaucoup d'amour.
- Nous n'avons jamais eu de téléphones portables, DVD, play station, Xbox, jeux vidéo, ordinateurs personnels, internet... Mais nous avons eu de vrais amis.
- Nous avons visité la maison de nos amis sans avoir été invités et nous avons apprécié avec eux du pain et de l'huile à goûter.
- Les membres adultes de la famille vivaient à proximité pour profiter du temps.
- Nous sommes une génération unique et plus compréhensive, car nous sommes la dernière génération qui a écouté leurs parents... et aussi la première qui a dû écouter ses enfants.

Nous sommes une édition limitée !

Pair
Une présence rassurante !

Comité Provincial Pair est un organisme à but non lucratif dont l'évolution continue sans cesse de progresser en offrant un niveau de sécurité accru pour les personnes à risque.

Programme Pair- Fonctionnement du service.

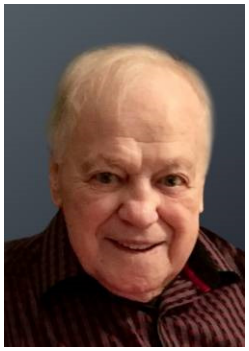
Le programme Pair est un service personnalisé d'appels automatisés qui joint les aînés pour s'assurer de leur bon état de santé. Les abonnés reçoivent ces appels à des heures prédéterminées, une ou plusieurs fois par jour. Si l'abonné ne répond pas, une alerte est lancée. Une vérification est systématiquement enclenchée par les responsables du système afin de vérifier si l'abonné est en détresse. Grâce aux appels de Pair, plusieurs vies ont pu être sauvées. Ce service est offert gratuitement.

Plus qu'un simple programme, le programme Pair est une façon de vivre dans une communauté soucieuse du bien-être de sa population. Un service rassurant, qui permet aux aînés de conserver leur autonomie en plus de garantir leur sécurité ainsi que la tranquillité d'esprit pour leur famille et leurs amis.

Pourquoi un service de sécurité? Des risques sont toujours présents dans la vie. Le programme Pair est là pour aider à détecter des situations d'urgence et problématiques, combler un besoin de sécurité, briser l'isolement et sauver des vies. Appeler une personne tous les jours, chez elle, lui procure un sentiment de sécurité. Le programme Pair effectue ses appels tous les jours à une heure déterminée par l'abonné et, ce, gratuitement. Un appel suffit pour s'y abonner : Centre d'Action Bénévole Mékinac : 418-365-7074, ou 1-877-997-PAIR (7247).

Agence Pair Mékinac : AQDR Mékinac, 218-A301, rue St-Jacques, Sainte-Thècle, Qc. G0X 3G0, 418-289-2880
Municipalités desservies : Grandes-Piles, Hérouxville, Lac-aux-Sables, Notre-Dame-de-Montauban, Saint-Adelphe, Saint-Roch-de-Mékinac, Saint-Séverin (Mékinac), Sainte-Thècle, Saint-Tite, Trois-Rives.

Hommage



Une pensée spéciale pour le décès le 18 janvier 2019 de M. Jean-Guy Hamelin (surnommé «le vieux »), il a donné de son temps entre autres pendant 16 années au sein de l'AQDR Mékinac comme administrateur au conseil d'administration. Un homme jovial et généreux. Il demeurera toujours dans nos pensées.

Cher Jean-Guy,

Tu es parti avant nous, bien trop vite… Et ta disparition nous rappelle comme une évidence que nous sommes finalement bien peu de choses et qu'il faut profiter de chaque seconde, de chaque minute ici-bas…

Nous avons été très heureux que tu nous accordes du temps. Toi, qui savais faire beaucoup avec si peu, toi qui savais cultiver l'amour et l'amitié… tu rendais des moments rares... Comment les oublier ? Comment oublier l'ami fidèle et généreux, le collègue apprécié. Ta mémoire sera toujours gravée dans nos cœurs.

Tu laisses un vide immense derrière toi. Et c'est avec beaucoup de tristesse et de compassion que nous présentons nos plus sincères condoléances à ta famille, aux ami(e)s et aux collègues.

Et pour mieux le surmonter, nous n'aurons qu'à nous souvenir de ton rire, de ta bonne humeur, de ta bonté et de ton éternel optimisme.

Repose en paix, cher ami Jean-Guy Hamelin

Condoléances

Une pensée spéciale pour le décès de Madame Anita Piché. Nous offrons nos sincères condoléances à toute la famille et ami(e)s.

Commanditaires

FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU
Siège social
400, rue Notre-Dame
Saint-Tite, Qc. G0X 3H0
418-365-7591/1-866-365-7591
www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux

Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

Commanditaires

Signer un bail avec une résidence privée

Vous avez enfin trouvé la résidence qui vous convient. Il ne vous reste plus qu'à signer le bail avec la résidence privée en question. Mais attention : un bail, c'est un contrat, on ne doit pas signer n'importe quoi! Le point sur cette situation.

Signer un bail pour définir les engagements

Le formulaire de bail de la Régie du logement est obligatoire, et ce, tant pour la location d'une chambre que d'un appartement dans une résidence privée.

Le bail définit les engagements respectifs d'un locataire et d'un propriétaire concernant les différents aspects de la location. Et comme tout contrat, une fois signé, il ne peut être rompu avant l'échéance que par le consentement des deux parties.

Signer un bail pour s'entendre sur les modalités et les services

Lors de la signature du bail avec une résidence privée, le propriétaire et le locataire s'entendent sur le montant et sur les modalités de paiement du loyer, sur les travaux à exécuter (la peinture, par exemple), etc. Lorsque des services particuliers sont offerts, comme c'est le cas dans les résidences pour personnes retraitées, ils doivent les ajouter à l'annexe conçue à cet effet.

Important : vérifiez que tous les services de base inclus dans le loyer (électricité, chauffage, entretien, buanderie, activités, etc.) y sont notés. Pour ce qui est des services à la carte pour lesquels vous déboursez un supplément, assurez-vous que chacun apparaît à l'annexe avec son prix. Ainsi, si vous souhaitez annuler un service, vous saurez immédiatement quelle somme déduire.

Signer un bail pour officialiser une entente

N'oubliez pas non plus d'indiquer tous les services spéciaux, tels que le régime alimentaire qu'exige votre état de santé. Par ailleurs, si vous envisagez de partir en voyage pendant une longue période si vous prévoyez de passer l'hiver en Floride, par exemple, prenez une entente avec le propriétaire afin de ne pas payer certains services (repas, buanderie, etc.) durant votre absence et faites écrire les détails à l'annexe. Il est important de négocier et d'inscrire tous ces éléments et de ne pas se fier à une poignée de main.

Les imprévus après avoir signé un bail

Lorsque vous payez pour la location d'un logement en résidence privée, vous avez droit à votre vie privée et le propriétaire ne peut entrer chez vous à son gré, sauf en cas d'urgence (en raison d'une fuite d'eau, par exemple). D'un autre côté, vous ne pouvez lui interdire l'accès si des travaux s'imposent ou s'il doit offrir le logement en location à la suite de votre avis de non-renouvellement du bail. Pour la tranquillité d'esprit de tous, la Régie a prévu le coup.

- Si le propriétaire doit effectuer des travaux mineurs, il doit vous donner un avis de 24 heures.
- S'il s'agit de travaux majeurs, il doit vous remettre un avis de 10 jours.
- S'ils nécessitent que vous quittiez temporairement les lieux pour une période de plus de 7 jours, l'avis est d'au moins 3 mois.- Les travaux doivent être exécutés entre 7 h et 19 h.

Si vous jugez les travaux abusifs, le propriétaire veut changer les fenêtres en plein hiver, par exemple, vous pouvez porter plainte auprès de la Régie du logement. Il est important de faire respecter vos droits.

Signer un bail avec une résidence privée et ne pas recevoir les services inscrits

Si une entente à l'amiable semble impossible, envoyez au propriétaire une mise en demeure. Rien ne bouge? Déposez alors une plainte à la Régie du logement qui, après l'audience, émettra un jugement.

Résilier un bail sans fausse note

Vous souhaitez résilier votre bail avant la fin du contrat? Voici ce qu'il faut faire pour éviter les ennuis.

Contrairement à la croyance populaire, on ne peut résilier un bail à n'importe quel moment et pour n'importe quel motif en donnant simplement un avis de trois mois.

Selon la Régie du logement, seules trois situations permettent de résilier le bail en cours :

-Un locataire se voit attribuer un logement à loyer modique (HLM);
-Un locataire ne peut plus occuper son logement en raison d'un handicap;
-Un locataire est admis de façon permanente dans un centre d'hébergement et de soins de longue durée ou dans une résidence pour personnes retraitées et préretraitées.

La procédure pour résilier un bail avec une résidence privée

Dans un cas comme dans l'autre, vous devez aviser votre propriétaire par lettre, idéalement recommandée pour que vous ayez une preuve de la réception de celle-ci, au moins trois mois à l'avance.

Si vous préférez remettre la lettre en main propre au propriétaire, assurez-vous d'obtenir une preuve en inscrivant la date de réception sur votre copie et en faisant signer celle-ci par votre propriétaire.

Trois mois après avoir reçu l'avis, le propriétaire devra mettre fin à votre bail. Il est important que l'avis soit conforme aux exigences de la Régie, c'est-à-dire qu'il soit accompagné d'une attestation de l'autorité concernée (par exemple une preuve d'attestation dans une résidence pour personnes âgées).

Vous pouvez évidemment quitter les lieux avant que cette période ne soit écoulée, mais vous serez responsable du paiement de votre loyer durant ces trois mois. Toutefois, si le propriétaire trouve pendant ce laps de temps un autre locataire pour vous remplacer, il pourrait vous libérer plus tôt de vos obligations. Le tout demeure à sa discrétion puisque la loi ne l'y oblige pas.

Le décès d'une personne met-il fin à son bail?

Vous vous demandez si le décès d'une personne met fin à son bail? Eh bien, non. Si le locataire décédé vivait seul, la succession peut toutefois mettre fin au bail en donnant au propriétaire un avis de trois mois. Par contre, si le propriétaire reloue l'appartement avant l'expiration de ce délai, le bail prend fin aussitôt.

Par ailleurs, si la personne décédée habitait une résidence pour personnes retraitées ou préretraitées, la succession devra s'entendre avec le propriétaire afin d'éviter de payer pendant trois mois les frais destinés aux repas, d'où l'importance de faire indiquer clairement dans le bail la somme mensuelle allouée aux repas.

Si aucune entente n'est possible entre la succession et le propriétaire, il faudra alors demander à la Régie du logement de trancher. Sachez aussi que des règles particulières s'appliquent si le locataire ne vivait pas seul lors de son décès. Le conjoint ou la conjointe de la personne décédée peut reprendre le bail à son nom en faisant parvenir un avis au propriétaire dans les deux mois suivant le décès.

Dans tous les autres cas ou si vous avez des doutes sur la procédure à suivre, consultez la Régie du logement pour obtenir plus d'informations.

Source : Le Nouvelliste- 16 février 2019, Guide des résidences pour retraités et aînés.

Rions un peu...

Enfin un bon médecin!
> Question: Docteur, j'ai entendu dire que les exercices cardiovasculaires pouvaient prolonger la vie, est-ce vrai ?
> Réponse: Votre cœur est bon pour un nombre donné de battements, c'est tout ... ne les gaspillez pas en exercices ! Tout s'arrête éventuellement. Faire battre votre cœur plus vite n'allongera pas votre vie; c'est comme dire que l'on pourrait allonger la vie d'une auto en la conduisant plus vite ! Vous voulez vivre plus longtemps ? Faites une sieste !

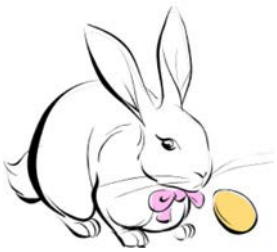
> Q: Doit-on restreindre la viande et manger plus de fruits et de légumes ?
> R: Vous devez vous en tenir à la logique ! Que mange une vache ? Du foin et du maïs ! Que sont-ils ? Des végétaux ! Donc, un steak, n'est rien de plus qu'un mécanisme efficace de transfert de végétaux à votre organisme ! Vous voulez des grains de céréales ? Mangez du poulet ! Une côtelette de porc vous donnera l'équivalent de 100% de la dose quotidienne recommandée de légumes !

> Q: Devrais-je réduire ma consommation d'alcool ?
> R: Non, pas du tout. Les vins et la plupart des alcools sont faits à partir de fruits. Le brandy est du vin distillé, encore plus d'eau est enlevée des fruits, donc vous en retirerez encore plus de bienfait. La bière est également fabriquée à partir de grains. Ne vous en privez pas !

> Q: Comment calcule-t-on le ratio de graisse dans le corps ?
> R: Bien, vous avez un corps et de la graisse, le ratio est de un pour un. Si vous avez l'équivalent de deux corps, le ratio est de deux pour un, etc.

> Q: Quels sont les avantages à participer à un programme régulier d'exercices physiques?
> R: Je n'en vois aucun, désolé… Ma philosophie est : Pas de douleur .... Quel bonheur !
> Q: Les fritures ne sont-elles pas mauvaises pour nous ?
> R: VOUS N'ÉCOUTEZ PAS !!! ... Aujourd'hui, les aliments sont frits dans l'huile végétale. Ils en sont donc imprégnés, alors comment voulez-vous qu'absorber plus de végétaux soit domma-geable pour vous ?

> Q: Est-ce que les relèvements (situps) (abdos) peuvent aider à prévenir contre un éventuel épaississement du tour de taille ?
> R: Définitivement pas ! Quand vous exercer un muscle, il devient plus gros. Vous ne devriez donc faire des relèvements que si vous voulez un plus gros tour de taille !



> Q: Est-ce que le chocolat est mauvais pour moi ?
> R: Êtes-vous fou ? Allo ! Les fèves de cacao ! Un autre végétal !!! De plus, c'est l'aliment anti-déprime par excellence !

> Q: Est-ce que la natation est bonne pour la silhouette?
> R: Si la natation était bonne pour la silhouette, expliquez-moi la taille des baleines?

> Q: Est-ce qu'être en forme est important pour ma santé ?
> R: Bien sûr ! Et 'Rond' est une forme comme une autre !

> Pour tous ceux qui surveillent ce qu'ils mangent, voici le mot de la fin sur la nutrition et la santé ! Quel soulagement de connaître enfin la vérité après toutes ces études contradictoires :

> 1. Les Japonais mangent peu de gras, boivent du saké et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains !
> 2. Les Mexicains mangent beaucoup de gras, boivent de la Téquila et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains !
> 3. Les Chinois boivent très peu de vin rouge (on ne sait pas ce qu'ils mangent) et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains !
> 4. Les Italiens boivent beaucoup de vin rouge, mangent des pâtes aux œufs et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains !
> 5. Les Allemands boivent beaucoup de bière, mangent beaucoup de saucisses et de gras et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains !
> 6. Les Hollandais mangent beaucoup de beurre et de fromage gras et souffrent moins d'attaque cardiaques que les Américains
> 7. Les Belges mangent plein de frites à la mayonnaise en buvant du Moselle-cassis et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains.
> 8. Les espagnols mangent beaucoup de mouton bien gras et des tapas à l'huile et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains.
> 9. Les Polonais boivent beaucoup plus, mangent beaucoup moins et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains.
> 10. Les Français mangent et boivent un cumul de tout ce qui précède et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains.

> CONCLUSION :

> Mangez et buvez tout ce que vous avez envie.
> Apparemment, ce qui risque de vous tuer, c'est de parler anglais !

> ET SOUVENEZ-VOUS :

> La vie ne devrait pas être un long voyage vers la tombe avec l'intention d'y arriver en toute sécurité dans un corps beau et préservé. La vie devrait plutôt constamment déraper - un Chardonnay dans une main - du chocolat dans l'autre -
> On devrait toujours en profiter pleinement et finalement arriver au bout du voyage, le corps usé jusqu'à la corde, et pouvoir s'écrier dans un dernier souffle : 'WOO - HOO! C'était une belle aventure, un beau voyage !'

Le vin d'ici est meilleur que l' eau-delà.

21 habitudes de bonheur

-Concentrez-vous sur la solution
- Recherchez la leçon et le cadeau
- Faites la paix avec vous-même

- Remettez vos pensées en question
- Dépassez le mental et lâchez prise
- Dirigez votre esprit vers la joie

- Concentrez-vous sur la gratitude
- Pratiquez le pardon
- Diffusez la bonté aimante

- Nourrissez votre corps
- Énergétisez votre corps
- Accordez-vous à la sagesse de votre corps

- Invitez la connexion à votre pouvoir supérieur

- Écoutez votre voix intérieure
- Faites confiance au déploiement de la vie

- Trouvez votre passion
- Suivez l'inspiration du moment
- Contribuez à quelque chose de plus grand que vous-même

- Occupez-vous de vos relations
- Entourez-vous de soutien
- Voyez le monde comme votre famille

Meilleurs vœux à l'occasion de Pâques

Les membres du conseil d'administration et

la secrétaire de l'AQDR Mékinac vous souhaitent

Joyeuses Pâques!