

L'HÉRITAGE

Une publication de l'AQDR Haut-Richelieu

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
870, rue du Curé-Saint-Georges, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J2X 2Z8
Téléphone : 450 357-9545 Courriel : aqdrhr@videotron.ca

MOT DU PRÉSIDENT

Germain Lussier, président

LE COEUR DE L'AQDR

Pas de membres, pas d'association!

La pièce maîtresse, l'élément principal, **le cœur d'une association**, ce sont **ses membres**, et ceux-ci jouent le rôle principal, fondamental, d'une importance capitale à l'occasion de leur assemblée générale annuelle.

Cette réunion officielle constitue l'étape incontournable, la pièce maîtresse dans la vie de leur association. Elle permet aux membres d'échanger autour des activités réalisées au cours de l'année écoulée, de valider le travail et les choix effectués par les membres du conseil d'administration, de mesurer l'efficacité des personnes élues et la qualité de leur gestion au cours de l'année.

Il appartient aux membres également de faire évoluer leur association, de choisir les sujets et objectifs qui répondent à leurs attentes, de déterminer les grandes orientations du mouvement. Ce moment de rencontre entre les membres et leurs gestionnaires doit être une action de communication, d'échange et de dialogue sur l'avenir de l'association.

Dans les statuts et règlements de l'AQDR nationale, au chapitre de l'assemblée générale annuelle, 5.1.1 Rôles, nous trouvons :

- a) Recevoir les rapports des administrateurs, les états financiers et être informé des prévisions budgétaires.
- b) Se prononcer sur les grandes orientations et les priorités établies par le conseil d'administration.
- c) Nommer le vérificateur financier suivant les recommandations du conseil d'administration.
- d) Recevoir les actes posés par le conseil d'administration.
- e) Ratifier les modifications aux statuts et règlements (du secteur).
- f) Élire les administrateurs.

Nous comptons sur votre présence pour cette rencontre de la plus haute importance, car, sans votre participation, l'association ne peut vivre, évoluer et réaliser sa mission.

C'est un rendez-vous le 15 juin au restaurant Les Glaces!

Conseil d'administration 2019-2020

Présidence

Germain Lussier

Secrétariat

Odette Dupuis

Vice-présidence

Michel Verville

Trésorerie

Félix Blanchard

Administrateurs(-trices)

Danielle Anctil

Louise Barbeau

Louise Nadeau

Francine Latulippe

Jean-Guy Savard

Deux postes vacants

Équipe du bureau

Coordonnatrice

Julie Boulais

Adjointe administrative

Gislaine Paquette

Édition et réalisation graphique

Félix Blanchard

Julie Boulais

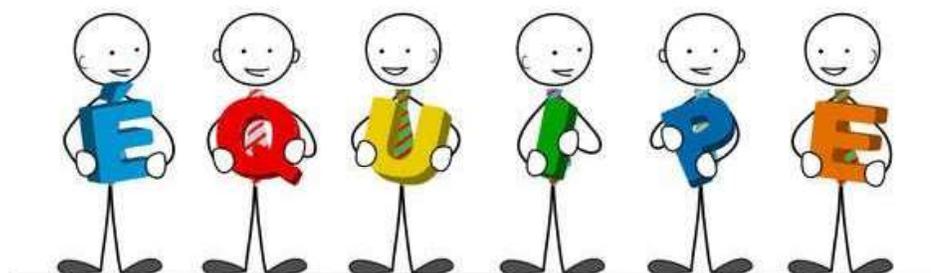
Correction

Johane Gagnon

Louise Nadeau

Prochaine parution : juillet 2020

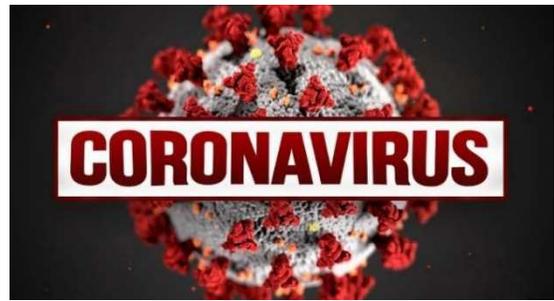
Date de tombée : 15 juin 2020



DATE	SUJET ET CONFÉRENCIER(-CIÈRE)
6 avril 2020 (Reporté à une date ultérieure) Restaurant Les Glaces Saint-Jean-sur-Richelieu	Présentation des services de La Capitale Myriam Gélineau Associée assurances Gélineau inc.
4 mai 2020 (Reporté à une date ultérieure) Restaurant Les Glaces Saint-Jean-sur-Richelieu	La massothérapie et ses bienfaits Marie-Anne Poulin, massothérapeute agréée Centre d'action bénévole Interaction
15 juin 2020 Restaurant Les Glaces Saint-Jean-sur-Richelieu	Assemblée générale annuelle
Septembre 2020 Lieu à venir	Sortie aux pommes Détails à venir

COVID-19

Gislaine Paquette et Julie Boulais, collaboratrices



Depuis le 12 mars dernier, la vie de la population a beaucoup changé. L'AQDR section Haut-Richelieu soutient notre Premier Ministre Legault en ce temps de crise.

SVP respecter les consignes, cela peut sauver des vies.

Consignes sanitaires pour tous

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez :
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
- Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.
- Si vous êtes malade, évitez le contact avec les personnes plus vulnérables, dont les personnes âgées et les personnes ayant une maladie chronique. Par exemple, évitez de rendre visite aux personnes hospitalisées, aux personnes hébergées dans les centres d'hébergement de soins de longue durée ou dans les résidences privées.
- Évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main, et privilégiez l'usage de pratiques alternatives.

Chaque personne a un rôle à jouer afin de diminuer les risques de propagation des virus.

Les masques ne constituent pas un outil de protection efficace pour la population générale. Leur utilisation est plutôt indiquée pour les patients chez qui une infection est suspectée ainsi que pour les professionnels de la santé qui les soignent. Vous pouvez [visionner le message du Dr Horacio Arruda, directeur national de la Santé publique du Québec, à ce sujet.](#)

Si vous éprouvez de l'inquiétude ou de l'anxiété par rapport au coronavirus, vous pouvez composer, sans frais, le 1 877 644-4545. Pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie, consultez la page [Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19.](#)

Évitez de vous déplacer d'une région à l'autre ou d'une ville à l'autre.

Il est demandé à toute personne d'éviter de se déplacer d'une région à l'autre ou d'une ville à l'autre, sauf en cas de nécessité. Ces déplacements devraient se limiter à ceux liés à des raisons médicales et au travail, dans un contexte où le télétravail n'est pas possible.

Pour les citoyens de retour de voyage

Un isolement de 14 jours est demandé à toutes les personnes qui reviennent de l'étranger le 12 mars 2020 ou à une date ultérieure. Ces personnes doivent faire preuve de vigilance et surveiller leurs symptômes.

Les entreprises qui livrent des marchandises au Québec en provenance de l'étranger n'ont pas à demander à leurs employés de se placer en isolement temporaire.

Cet isolement est obligatoire pour tous les employés de la fonction publique et pour tout le personnel de la santé, de l'éducation et des services de garde, privés et publics, qui reviennent de l'étranger, ainsi que toutes les personnes vivant avec eux. Pour le secteur public, les employés conserveront leur traitement durant la période d'isolement.

Les personnes qui reviennent d'un séjour à l'extérieur du Canada et qui sont en isolement à la maison doivent respecter les consignes décrites ci-dessous.

Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE ou à la garderie, ni dans aucun endroit public.
- N'empruntez pas les transports publics.
- Reportez tout rendez-vous médical non urgent.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.

Appelez au 1 877 644-4545 si vous avez de la toux ou de la fièvre

- Ne vous présentez pas dans une clinique médicale sans avoir reçu au préalable un rendez-vous.
- Rendez-vous à l'urgence seulement si vous avez des difficultés respiratoires.
- Avant de vous rendre à l'urgence, contactez le 1 877 644-4545 si votre condition le permet. Si vous êtes un voyageur de retour depuis moins de 14 jours, précisez-le. On vous dira comment vous rendre et quelles précautions prendre (port de masque, utilisation de transport personnel ou d'une ambulance, etc.).

Si vous vivez avec d'autres personnes qui n'ont pas voyagé

- Si vous n'avez pas de toux ou de fièvre, il n'y a aucune mesure particulière à prendre. Lavez vos mains régulièrement et évitez de partager vos objets personnels tels que : assiettes, ustensiles, verres.
- Si vous avez de la toux ou de la fièvre, contactez le 1 877 644-4545 et en attendant les consignes :
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible et fermez la porte.
- Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
- Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est uniquement réservée. Sinon, désinfectez-la après chaque utilisation.
- Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, portez un masque. Si un masque n'est pas disponible, gardez une distance d'au moins 2 mètres (longueur d'une grande table à manger) entre vous et les autres.
- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir en papier dans une poubelle et, ensuite, lavez vos mains avec l'eau et du savon.
- Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, tousser ou éternuez dans le creux de votre coude.

Vous pouvez contacter le service Info-Social 811 (Consultation téléphonique psychosociale 24/7)

Contactez le service Info-Social 811 si vous vivez :

- du stress, de l'anxiété;
- des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.);
- un sentiment de panique;
- des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête, cela vous envahit et vous fait peur;
- des répercussions sociales de la maladie.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

Rassemblements et événements

Afin de protéger la population, les rassemblements intérieurs et extérieurs sont désormais interdits par le gouvernement du Québec.

Cette interdiction s'applique à tous les rassemblements intérieurs et extérieurs, à l'exception de rassemblements :

- requis dans un milieu de travail qui n'est pas visé par une suspension du gouvernement du Québec, à condition que les employés maintiennent, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre eux;
- dans un lieu public visant à obtenir un service ou un bien (commerces, services gouvernementaux, etc.) qui n'est pas visé par une suspension du gouvernement du Québec, à condition que les clients maintiennent, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre eux;
- dans un moyen de transport, à condition que les usagers maintiennent, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre eux;
- réunissant des occupants dans une résidence privée ou dans ce qui en tient lieu, et toute autre personne leur offrant un service ou dont le soutien est requis. Les personnes offrant un service ou apportant un soutien doivent maintenir, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres avec les occupants.

Les rassemblements extérieurs sont permis lorsqu'il s'agit des occupants d'une même résidence ou de ce qui en tient lieu, ou lorsqu'une personne reçoit d'une autre personne un service ou son soutien. Ils sont également permis entre d'autres personnes lorsqu'une distance minimale de deux mètres est maintenue entre l'ensemble des personnes, à moins qu'elles soient des occupants d'une même résidence privée ou de ce qui en tient lieu ou qu'une personne reçoit d'une autre personne un service ou son soutien.

Pour plus d'information, il est possible de se référer au :
[Décret numéro 222-2020 du 20 mars 2020 \(PDF 25 Ko\)](#).

Visites dans les hôpitaux, CHSLD, et autres établissements pour aînés et adultes vulnérables

À compter du 14 mars 2020, les visites non essentielles dans les hôpitaux, les CHSLD, les ressources intermédiaires, les ressources de type familial visées et les résidences privées pour aînés seront interdites afin de protéger les personnes les plus vulnérables ainsi que les travailleuses et travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux.

Personnes âgées

Les personnes âgées de 70 ans et plus sont les plus à risque de décéder des complications de la COVID-19.

Afin de protéger leur santé, il est demandé aux personnes âgées de 70 ans et plus, de rester à la maison, sauf en cas de nécessité ou d'exception, comme pour se présenter à un rendez-vous médical important.

Certains travailleurs essentiels peuvent faire exception à cette règle. Il faut, dans ce cas, évaluer le risque pour le travailleur et l'impact sur les services essentiels pour la population. Il faut également évaluer s'il est possible d'assurer la protection du travailleur.

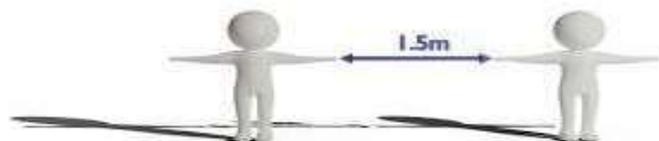
Il est demandé aux personnes âgées d'éviter de se rassembler dans les centres commerciaux ou dans les restaurants.

Les personnes âgées peuvent cependant sortir prendre une marche ou aller se procurer de la nourriture et des médicaments en respectant les consignes sanitaires recommandées. Lorsque disponibles, les services de livraison à domicile sont à privilégier.

Familles et amis sont invités à appeler les personnes âgées afin de prendre de leurs nouvelles et leur demander de se protéger.

Afin de rassurer nos personnes aînées et de leur rappeler l'importance de respecter les consignes émises en matière de santé publique, le gouvernement du Québec a mis en place un système d'appels automatisés mettant en vedette des personnalités connues, telles que Message de Bernard Derome, Message de Dominique Michel, Message de Shea Weber (anglais seulement) et Message de Mutsumi Takahashi (anglais seulement).

Source : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-directives-contexte-covid-19/#c47702>



Quelques questions utiles que nous nous posons

Combien de temps le virus peut-il survivre sur un objet inanimé?

Le virus peut survivre environ trois heures sur une surface sèche comme les comptoirs ou les poignées de porte.

Comment peut-on tuer le virus?

On peut désinfecter les surfaces avec de l'alcool à friction ou encore avec un mélange maison composé de 2 c. à soupe d'eau de Javel dans un litre d'eau.

Comment puis-je éviter d'attraper le COVID-19?

- Se laver les mains
- Tousser dans son coude
- Jeter ses mouchoirs immédiatement après s'être mouché
- Éviter de se toucher le visage (yeux, nez, bouche)



Quels sont les symptômes liés au coronavirus?

- Fièvre
- Toux
- Difficultés respiratoires

Que dois-je faire si je pense avoir attrapé le virus ou si je soupçonne qu'un de mes proches en est atteint?

Composez le 1 877 644*4545.

Ainsi, le personnel pourra vous conseiller sur les bonnes mesures à prendre ou encore vous diriger vers les bons hôpitaux. Dans le cas où vous devez vous rendre dans un hôpital, les employés du 811 pourront avertir le personnel de votre arrivée afin qu'il se protège adéquatement.

Recette de désinfectant pour les surfaces dures, les poignées d'armoire, de portes, les comptoirs, les robinets, autres.

9 tasses d'eau
1 tasse d'eau de Javel

Préparation :

Dans une chaudière, mettre en premier l'eau et ajouter l'eau de Javel. Mélanger le tout et mettre dans des bouteilles avec un vaporisateur.

Utilisation :

Vaporiser et laisser agir au moins 1 à 2 minutes. Essuyer avec un linge humide et laisser sécher.



Pauvre par amour



Germain Lussier, collaborateur

Les associations des AQDR de la Montérégie ont participé à une pétition, initiée par Mme Pauline Robert, présidente de la section de Granby, concernant les coûts pour un couple lorsqu'un des membres doit résider en CHSLD. (Centres d'hébergement et de soins de longue durée)

L'émission *La Facture* rapportait les faits suivants : une dame, ne pouvant plus donner les soins nécessaires à son conjoint, s'est vue dans l'obligation de le placer dans un CHSLD et de défrayer le coût de la pension d'environ 1 600 \$ par mois. Alors que son conjoint ne possède que les revenus de la Sécurité de vieillesse et du Régime des rentes du Québec, elle apprend qu'elle doit payer le surplus jusqu'à ce qu'il ne lui reste plus que 2 500 \$ dans ses épargnes, y compris ses FERR (Fonds enregistré de revenu de retraites). De plus, il ne faut pas que sa maison soit évaluée à plus de 40 000 \$. Quel genre d'habitation coûte moins de 40 000 \$ de nos jours?

Dans quel monde vivons-nous? Qui peut prévoir l'avenir et vivre décemment avec un montant aussi bas que 2 500 \$ dans ses avoirs? Personne n'est à l'abri de la maladie ou autre événement malheureux. N'est-ce pas contraindre une personne **à la pauvreté par amour**? Ou aurait-elle dû penser au divorce ou à la séparation légale quand il était encore temps?

Nous avons collectivement opté pour un meilleur partage de la richesse dans notre société et, grâce à l'assurance maladie et à d'autres mesures sociales, une famille n'est plus nécessairement dans la pauvreté à l'occasion d'une maladie ou d'une épreuve quelconque, car certains frais encourus pourront être répartis dans l'ensemble des contribuables, grâce aux sommes accumulées par nos taxes et nos impôts.

Pourquoi n'en serait-il pas ainsi pour les personnes les plus vulnérables qui vivent dans les CHSLD?

Le gouvernement a institué le patrimoine familial, ce qui permet à chaque individu de vivre et de disposer de sa juste part des sommes accumulées au cours de la vie. Pourquoi est-ce différent quand il est question de place en CHSLD ou autre endroit similaire? Se séparer d'un être cher comporte son lot suffisant de difficultés et de peines, faut-il ajouter la pauvreté en plus?

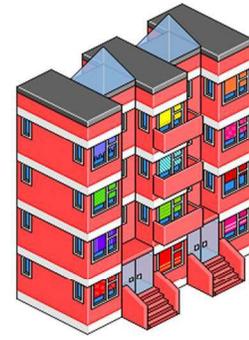
Nous demandons donc un changement de la législation pour qu'une personne hébergée dans un CHSLD paie sa pension avec ses revenus personnels : Sécurité de la vieillesse, Régime des rentes du Québec ou autres biens accumulés et comble le déficit avec sa part du patrimoine familial. Ce qui permettrait à l'autre membre du couple de vivre plus décemment et non de finir obligatoirement sa vie dans la pauvreté.

Réagissons, revendiquons une juste répartition.

Source : texte de Mme Pauline Robert, présidente de la section AQDR de Granby

Des ghettos pour les 50 ans et +

Germain Lussier, collaborateur



Le boom immobilier ne cesse de croître au rythme du prix des maisons, qui monte en flèche, alors que les logements locatifs se raréfient et suivent la même tendance monétaire. Le journal *Le Devoir* affirmait que les nouveaux projets immobiliers conçus pour les professionnels sans enfants et pour des retraités riches et en santé se multiplient surtout sur la Rive-Sud et dans la couronne nord de Montréal. La ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, elle aussi, voit croître ces immeubles imposants et modernes, alors que de plus en plus de travailleuses et de travailleurs parcourent de longues distances pour se rendre à leur travail. Ce type d'immeuble semble exclure les couples à revenus moyens et qui ont des enfants.

Certains promoteurs de tels immeubles destinés aux personnes de 50 ans et plus soutiennent que c'est la volonté des locataires qui privilégient leur tranquillité, désirent des lieux propres, insonorisés, climatisés, le tout inclus, sans enfants. « On est entouré de personnes qui sont comme nous autres », clament certains résidents de ces Citées-Villes. Là où les familles sont les bienvenues, les coûts des logements sont prohibitifs et excluent trop de ménages. N'est-ce pas un exemple qui peut définir la notion de GHETTO?

Quand une famille ordinaire pourra-t-elle profiter d'appartements spacieux, avec foyer au salon, jouir d'une table de billard, de l'air conditionné, d'une piscine, du tout inclus, bref, bénéficier de tous ces avantages offerts dans ces beaux immeubles? Ne pas oublier que la Charte des droits et libertés de la personne interdit de refuser l'accès à un logement en fonction de l'âge, de la religion ou de la race du locataire. **Le coût d'un loyer est-il au-dessus des lois?**

Qui, à part une municipalité, peut veiller à un équilibre dans l'édification de ces nouveaux édifices? Elle doit jouer totalement son rôle de leader, de partenaire, de facilitateur et d'ambassadeur du développement urbain. Malgré le soutien du gouvernement par l'entremise de la démarche MADA (Municipalité amie des aînés), peu de villes mettent en œuvre des actions concrètes par rapport à l'habitation.

Tout, cependant, n'est pas noir, car on trouve des modèles innovants en habitation communautaire au Québec : la Maison-Centre de services, l'Habitat-partagé, la formule Petite Maison, le cohabitat, la coopérative de solidarité en habitation, etc.

Notre rôle de citoyens ne se limite pas seulement à élire des représentants à la Ville. Nous devons nous assurer que le bien-être de la population est au cœur des préoccupations et des débats de nos délégués, avant toute position partisane.

Sources :

Le Devoir, Des ghettos illégaux pour les 50 ans et +?

<https://www.ledevoir.com/societe/570609/mot-cle-des-ghettos-illegaux-pour-les-50-ans-et>

Carrefour action municipale et famille (CAMF)

http://carrefourmunicipal.qc.ca/wp-content/uploads/2015/07/guide-habitation_april-2017-revisions.pdf

Un survol de l'histoire de la massothérapie

Je me suis aperçue assez tôt dans ma pratique en massothérapie que, même si c'est une approche naturelle « connue », peu de gens connaissent véritablement ce que c'est, ses différentes applications et la différence entre les techniques, comme les massages suédois et californien. Dans cet article, je me propose donc de vous faire une brève description de l'évolution de la massothérapie et de ses bienfaits dans la diminution des douleurs associées à l'arthrite.

Si des techniques de massages existent depuis la Chine antique, en Occident, ce n'est pas avant le 19^e siècle que l'on verra l'apparition d'une première technique, le massage suédois, un enchaînement de manœuvres exécutées sur la musculature et les articulations pour faciliter la circulation du sang vers le cœur. C'est à Pehr Enrik Ling que l'on attribue la paternité de cette technique. Ling, un escrimeur qui sera ensuite initié aux arts martiaux, a développé cette approche à la suite d'un voyage en Chine, au cours duquel il a appris une technique de massage chinoise, le Tui Na, qu'il a ensuite adaptée pour développer le massage suédois, dans le but de maintenir la santé.

Cette technique s'est répandue en Occident et, pendant quelques décennies, fut la seule disponible. C'est au cours des années 1960, période pendant laquelle les gens ont commencé à prendre davantage soin de leur corps, tant physique qu'émotionnel, qu'est né le massage californien. Cette technique, par ses mouvements lents et globaux, met l'accent sur la globalité de l'être pour permettre une réduction profonde du stress. Au cours des deux décennies suivantes, des techniques dites « ancestrales », comme le Amma, la réflexologie ou encore le shiatsu, sont apparues et ont gagné en popularité.

Au tournant des années 2000, la massothérapie a élargi son champ d'action pour développer des approches particulières comme le massage pour femme enceinte. Mais, depuis quelques années, la massothérapie s'intéresse beaucoup à l'impact du massage dans la gestion de la douleur dans les maladies chroniques comme l'arthrite et l'arthrose. Brièvement décrit comme une inflammation douloureuse et des raideurs au niveau des articulations, l'arthrite occasionne donc de fortes douleurs chez les personnes qui en souffrent.

Dans ce contexte, la massothérapie joue un double rôle, le premier sera de diminuer la douleur et l'inflammation, et le second, à long terme, est de permettre à la personne de créer des associations mentales positives avec son corps. Et pour que votre massothérapeute puisse vous procurer un réel soulagement, il est important de lui faire part de votre état pour éviter les manœuvres qui pourraient augmenter votre douleur.

Voilà donc un bref aperçu de ce que la massothérapie permet comme bienfait, et la liste est encore longue, autant pour les bienfaits concernant l'arthrite que les impacts positifs qu'elle peut vous offrir dans votre vie.

Au plaisir de vous rencontrer lors de ma conférence !

Marie-Anne Poulin
Massothérapeute



Massothérapie
Jardin Pèlerin

Marie-Anne Poulin
Shiatsu - Reiki

450 349-4013
jardinpelerin@gmail.com

503, rue Bourguignon, St-Jean-sur-Richelieu, J3B 8N6

Félix Blanchard, collaborateur

À l'AQDR, on est habitué à des hauts et des bas. Chacun donne son coup de collier à un moment ou à un autre. La mission de défense des droits est large. Selon les problèmes du jour, des actions s'organisent, des projets s'élaborent.

Mais, saviez-vous que votre AQDR fait partie du Regroupement des AQDR de la Montérégie? Effectivement, nous sommes cinq AQDR dans la Montérégie : Haut-Richelieu, Granby, Monts et Rivières de la Vallée-du-Richelieu, Richelieu-Yamaska et Valleyfield-Suroît. Nous nous regroupons cinq fois durant l'année pour discuter des problèmes que vivent les aînés. Parfois, certaines sections prennent le devant, puis d'autres s'illustrent à leur tour.

Ce que je constate actuellement est nouveau. En Montérégie, les sections travaillent ensemble comme elles ne l'ont jamais fait, et ce, sur de nombreux dossiers : pétitions, recommandations gouvernementales, activités communes, etc.

Il ne faut pas dire que, dans le passé, il n'y avait pas de rencontre intéressante, mais autant d'actions communes, ce n'était jamais arrivé. Elles peuvent se faire parfois avec de l'agacement parce que les meneurs prennent beaucoup de place, mais j'aime ce qui se passe présentement, même si je ne peux pas vraiment aider en ce moment.

Bravo à chacun pour son apport. Les membres des AQDR y gagnent. L'avenir est prometteur pour les aînés. Chacun dans notre coin, nous apportons de petites solutions aux problèmes des aînés. Si nous travaillons ensemble, notre action sera plus efficace, nous atteindrons un niveau supérieur et il y aura de l'espoir pour les actions futures.

Truc pour la toilette



Odette Dupuis, collaboratrice

Si, par mégarde, vous échappez une guenille dans la toilette et que celle-ci se bouche, je vous partage un truc qui m'a été donné par des préposées en aide domestique et qui fonctionne. J'ai eu, malheureusement, l'occasion de l'essayer.

C'est le truc suivant :

- Versez une bouteille de shampoing dans la cuvette
- Attendez environ 15 minutes
- Actionnez la chasse d'eau.

Il se peut que vous ayez à refaire l'opération d'actionner la chasse d'eau, mais je vous assure que ça fonctionne, et c'est moins onéreux que le déplacement d'un plombier.

Le centre de prélèvements de Saint-Jean-sur-Richelieu

Félix Blanchard, collaborateur

Durant plusieurs années, les dirigeants en santé ont tenté d'améliorer le temps d'attente pour les prises de sang dans nos CLSC. Grâce à Internet, ils ont vraiment réalisé une amélioration. Évidemment, il y a plusieurs facteurs qui entrent en ligne de compte.

Tout d'abord, il faut avoir accès à Internet. Ensuite, il faut aussi oser le faire, car on peut croire que ce sera plus difficile que la réalité. En fait, moi qui ne me considère pas très bon à l'ordinateur, j'ai facilement pu suivre les étapes à franchir. Quelle différence! J'avais essayé d'y aller sans rendez-vous il y a quelques temps. Catastrophe! Ils donnent un coupon avec un chiffre plus haut que 400 à ceux qui n'ont pas de rendez-vous. On peut voir sur le tableau numérique de la salle d'attente qu'ils sont sur une longue liste d'attente.



Je suis allé faire ma prise de sang avec mon rendez-vous pris sur Internet et cela n'a pris que 20 minutes en tout. Pourtant, dans la salle d'attente, les personnes qui n'avaient pas utilisé Internet étaient là depuis un certain temps et il y avait encore beaucoup d'attente devant eux.

Bref, malgré ces inconvénients, la décision prise de réserver par Internet est une très bonne solution. D'autre part, si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez appeler au numéro suivant entre 13 h et 20 h :
1 866 967-4825, poste 3511.

Voir le site web : <https://clients3.clicsante.ca/8005/take-appt>

Coup de pouce?

Germain Lussier, collaborateur

La Clinique juridique téléphonique du Jeune Barreau de Montréal (CJBM) répond aux questions d'ordre juridique de la population du Québec. Des avocats et des notaires bénévoles sont à l'écoute pour donner aux citoyens des conseils juridiques gratuits par téléphone.

Appelez pour vous informer sur vos droits et vos obligations. C'est gratuit!

1 844 779 6232



**Jeune Barreau
de Montréal**
Young Bar of Montreal

Peur ou prudence?



Germain Lussier, collaborateur

La lecture des journaux ou l'écoute des nouvelles soulignent à grands traits les cas de vol d'identité qui semblent se multiplier de façon alarmante. Aucune institution ne semble à l'abri d'une attaque : que ce soit le gouvernement, les banques, un groupe de personnes ou un individu.

Protection du consommateur de l'Ontario dresse une panoplie de types de fraude :

- Dépenser l'argent que contiennent vos comptes;
- Ouvrir de nouveaux comptes bancaires;
- Changer les mots de passe et les coordonnées de vos comptes en ligne;
- Louer un appartement ou une voiture à votre nom;
- Commettre d'autres crimes en utilisant votre identité;
- Etc.

Comme dans les films policiers, ces individus se saisissent de votre courrier, récupèrent des renseignements personnels dans vos ordures, trafiquent les guichets bancaires et les terminaux aux points de vente dans les commerces, alors que d'autres se cachent derrière leur ordinateur sophistiqué, entrent dans vos portables ou utilisent les annuaires téléphoniques et les médias sociaux.

Alors : **la PEUR** ou **la PRUDENCE**?

La prudence est donc notre seul bouclier contre leur imagination fertile, car tout peut leur servir de moyen pour nous atteindre : numéro d'assurance sociale, passeport, carte d'identité, carte de crédit ou bancaire, votre NIP, etc.

Regroupons tous nos renseignements personnels en un lieu sûr et **il est même conseillé de ne garder sur nous que les identifications nécessaires**. Détruire tout document ou article contenant des renseignements personnels s'avère un bon acte de prudence.

La modernité nous amène à faire des achats en ligne ou par téléphone. La plus grande prudence est de mise avant de donner des renseignements personnels. Aussi, ces arnaqueurs modernes ont une grande habileté pour solliciter numéro d'assurance sociale ou de carte de crédit, qui nous semble, de prime abord, peu important.

Un bon conseil consiste à vérifier notre rapport de solvabilité une fois l'an pour détecter toute erreur ou action anormale. Si nous constatons une fraude, il faut communiquer le plus tôt possible avec le service local de police, ainsi qu'avec l'institution bancaire où la fraude s'est produite.

Pour connaître notre solvabilité nous pouvons communiquer avec deux agences nationales d'évaluation du crédit :

Equifax 1 800 465-7166
TransUnion 1 877 525-3823

Pour plus de renseignements, on peut consulter les sites web suivants.

Gendarmerie royale du Canada

Guide pour les victimes de fraude ou vol d'identité

<http://www.rcmp-grc.gc.ca/scams-fraudes/victims-guide-victimes-fra.htm>

Office de la protection du consommateur

Protection des renseignements personnels. Conseils préventifs et ressources utiles

<https://www.opc.gouv.qc.ca/consommateur/sujet/renseignements-personnels/>

Source : Protection du consommateur de l'Ontario

Comment éviter le vol d'identité ou recouvrer votre identité

<https://www.ontario.ca/fr/page/comment-eviter-le-vol-didentite-ou-recouvrer-votre-identite>



Toujours présents pour VOUS

*Félicitations à l'AQDRHR
pour votre 25^e anniversaire de fondation
et merci pour tout ce que vous faites
pour nos aînés.*

Claire IsaBelle

Députée du comté de Huntingdon

Bureau de la circonscription

263, rue Saint-Joseph, Sainte-Martine

Téléphone : 450 427-2150

Téléphone sans frais : 1 866 540-9097

Télécopieur : 450 427-2154

Courriel : Claire.IsaBelle.hunt@assnat.qc.ca



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

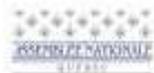


**SI LE PASSÉ EST
GARANT DE L'AVENIR,
VOUS ÊTES ENTRE BONNE MAIN
AVEC L'AQDR-HAUT RICHELIEU.**

CLAIRE SAMSON
DÉPUTÉE DU COMTÉ D'IBERVILLE

327, 2^e Avenue
Saint-Jean-sur-Richelieu QC J2X 2B5

Téléphone : 450 346-1123
Sans frais : 1 866 877-8522
Télécopieur : 450 346-9068
claire.samson.iber@assnat.qc.ca





«
Merci
pour votre implication
dans notre communauté. »

CHRISTINE Normandin
Députée de Saint-Jean
à la Chambre des communes

450 357-9100
christine.normandin@parl.qc.ca

100, rue Richelieu, bureau 210
Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec J3B 6X3



Le conseil municipal de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu est fier d'appuyer les membres de l'AQDR, qui contribuent au mieux-être et au mieux-vivre de nos aînés.



DANS L'ORDRE: (1^{re} rangée) Jean Fontaine, Ian Langlois, Christiane Marcoux, Alain Laplante - maire, Claire Charbonneau, François Auger, Patricia Poissant. (2^e rangée) Mélanie Dufresne, Marco Savard, Justin Bessette, Michel Gendron, Yvan Berthelot, Maryline Charbonneau.



**Planifier vos
revenus de
retraite, ça
pourrait vous
mener loin!**

Consultez votre conseiller en caisse pour la meilleure stratégie d'optimisation de vos revenus de retraite.

 **Desjardins**
Caisse du Haut-Richelieu