



AQRD

Alma

LE VIGILANT

*Que ce "Temps des Fêtes"
et votre prochaine Année
soient marqués par la paix,
le bonheur, la santé, la
réussite et la prospérité.*



MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET EMPLOYÉES

ANNÉE 2019-2020



Germain Lavoie trésorier	Fleurette Jean administratrice	Louissette Gagnon vice-présidente	Claudette Bérubé secrétaire	Line Audet travailleuse communautaire	Lucie Harvey présidente	Jacques Fortin administrateur	Josée Martel coordonnatrice
------------------------------------	--	---	---------------------------------------	---	-----------------------------------	---	---------------------------------------

Absente de la photo : Johanne Bouchard, administratrice

Sommaire

Présentation membres du conseil et employées ----- 2	Trois raisons de visiter nos aînés à Noël----- 17
Mission et services de l'AQDR Alma ----- 3	Dîner de Noël et 35e anniversaire de fondation -- 18 à 20
Mot de la présidente ----- 4	Chutes chez les aînés au Canada----- 21
Assemblée des Présidents et nouveaux guides Aînés - 5-6	Pour un Noël « Vert » en 2019 ----- 22-23
Nos mobilisations portent fruit ----- 7	Kiosque d'information et Proches Aidants----- 24
Participation à des Tables et Carnet santé ----- 8-9	Nouveau Guide alimentaire canadien ----- 25
Faire fleurir la Bienveillance----- 10	Les bienfaits des huiles essentielles ----- 26
Échec à la maltraitance chez les Aînés ----- 11	Les bienfaits des animaux de compagnie ----- 27
L'heure est aux bilans pour renforcer nos actions-- 12 à 14	Services offerts à la Maison de Campagne ----- 28
Un Noël pour nos générations futures ----- 15	Une ode à la vie ----- 29
Calendrier des activités hiver 2020 ----- 16	Nos commanditaires ----- 30-31
	Nos partenaires financiers et nos coordonnées ----- 32

Comité journal :

Josée Martel (conception et montage), Line Audet
Gisèle Gobeil et Marie-Paule Martel, bénévoles

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

Notre mission

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées a pour mission la **défense collective**, la **protection** et la **promotion des droits des personnes âgées**, retraitées et préretraitées.

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 *Viellir et vivre ensemble chez soi, dans sa communauté, au Québec*.

Qu'est-ce que la défense collective des droits?

La défense collective des droits (DCD) est une **approche d'intervention collective visant la pleine reconnaissance et la pleine application des droits** de la personne. Concrètement, les groupes de défense collective des droits :

- Aident les gens à se regrouper pour faire respecter leurs droits et combattre les discriminations qui s'exercent contre eux;
- Mènent des luttes pour améliorer les conditions de vie des personnes les plus vulnérables;
- Contribuent à élargir la participation de toute la population à la vie publique et politique;
- Contribuent aux débats sociaux en agissant comme révélateurs et dénonciateurs de divers problèmes sociaux.

Nos services

- Information pour les aînés;
- Analyse de situation;
- Référence et orientation vers les ressources du milieu;
- Accompagnement, soutien;
- Séance d'information et de sensibilisation contre la maltraitance des aînés;
- Activité d'information et de sensibilisation sur la bienveillance;
- Aide à l'implantation des comités de milieu de vie en résidence privée pour aînés.

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 et notre page



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour,

À chacune des parutions de notre journal « Le Vigilant », je me fais un plaisir de vous adresser quelques mots. Cette année de notre 35^e anniversaire de fondation, je veux rendre un hommage particulier à une personne, très précieuse pour notre organisme, à qui nous n'exprimons pas souvent notre reconnaissance publiquement.



Cette personne travaille très fort pour l'AQDR Alma, c'est elle qui a le plus grand nombre de contacts avec les membres de l'association, avec l'ensemble des organismes communautaires de notre secteur, avec les membres du conseil d'administration, avec nos fournisseurs de services. Elle participe à notre conseil d'administration, à plusieurs comités internes, et elle s'occupe avec notre trésorier de la gestion financière.

Tous les dossiers lui passent dans les mains, elle nous fait part de ses impressions, nous dirige même, dans des dossiers dans lesquels elle a une expertise.



Josée, pour tout le travail que tu accomplis à l'AQDR, ta compétence que tu mets au service de notre organisme depuis presque dix ans (10) maintenant, nous t'en remercions sincèrement. La qualité impeccable de ton travail (procès-verbaux, lettres, documents, etc.), ton accueil auprès de nos membres nous est souligné, ta bonne humeur, ton honnêteté et ton assiduité sont des qualités fortement appréciées.

Sans toi Josée, l'AQDR Alma ne serait pas ce qu'elle est devenue aujourd'hui. Nous espérons que tu resteras avec nous encore plusieurs années, nous avons besoin de toi.

Merci, JOSÉE de ta générosité!

Lucie Harvey
présidente

23-11-2019

Suivi de notre Assemblée des Présidents tenue les 22 et 23 octobre



En tant que présidente de l'AQDR Alma, j'ai participé à l'Assemblée des Présidents qui s'est déroulée à Québec, durant deux journées intéressantes, accompagnée de Mme Louise Gagnon, vice-présidente.

Le 22 octobre 2019 :

La parole était donnée aux sections. Les délégués des sections se déplaçaient au micro, pour faire part de ce qu'ils vivaient dans leur section, les difficultés, les activités qui fonctionnaient bien, le recrutement des membres, les bons coups qu'ils avaient réalisés et tout autre sujet pertinent.

Dans un deuxième temps, nous avons l'occasion de parler des Regroupements AQDR, le nombre de sections regroupées, le fonctionnement, les avantages d'un tel regroupement, le nombre de rencontres, etc.

M. Félix Parent, qui possède une maîtrise en Science politique, a présenté une synthèse et recoupement effectués suite à l'analyse des rapports des sections. L'AQDR de Québec nous a donné un aperçu du travail effectué dans l'ensemble des sections AQDR.

Face aux difficultés d'augmenter le nombre de membres pour plusieurs, Mme Micheline Major et M. Marcel Loyer nous ont fait une présentation du programme FAR (Fidélisation, Accueil et Recrutement), qui peut se donner partout en province.

M. Danny Desbiens de l'AQDR Chicoutimi, M. Félix Parent AQDR de Québec et Mme Judith Gagnon, présidente de l'AQDR nationale, nous ont présenté une synthèse des discussions et la vision de l'AQDR nationale pour l'année en cours.

M. Jean-Pierre Simard, vice-président du National, nous a fait une mise à jour sur le financement des sections, les demandes de financement pour les sections sans financement, des explications de l'article 2.7.1 du protocole du SACAIS 2019-2023 et de la planification des sommes supplémentaires reçues.

En après-midi, M. Pierre Lynch de l'AQDR Laval, responsable du dossier informatique, nous a informés qu'il **est maintenant possible d'adhérer à l'AQDR directement sur le site WEB** et que la gestion des cartes de membres est complétée dans des délais plus courts.

Mme Linda Blais de La Capitale Assurances générales, partenaire majeur de l'AQDR, nous a présenté tous les avantages de choisir La Capitale en étant membre de l'AQDR.

Le 23 octobre 2019 :

Nous avons assisté à une conférence intéressante sur les droits des grands-parents offerte par Maître Luc Trudeau et l'Association des Grands-parents du Québec représentée par Mme Monic Avoine et M. Henri Lafrance. Actuellement, ils sont à défendre l'article 371-4 de la Loi du Code civil qui stipule « qu'il appartient aux parents de prouver l'inaptitude des grands-parents ». Si cette loi était abolie, ça obligerait les grands-parents à prouver qu'ils sont aptes à avoir des liens avec les petits-enfants.

*Lucie Harvey
présidente*

Deux nouveaux guides gouvernementaux produits par le Ministère de la santé et des services sociaux

Le 8 octobre 2019, le ministère de la Santé et des Services sociaux (Secrétariat aux aînés) a fait le lancement de ces **deux nouveaux guides sur l'habitation et le logement destinés aux aînés**.



Être locataire dans une résidence privée pour aînés.

Un guide simple et pratique **pour informer les locataires de leurs droits et leurs obligations.**
L'AQDR nationale et d'autres organismes aînés ont été consultés pour la rédaction de ce guide.



Signer un bail dans une résidence privée pour aînés.

Un guide simple et pratique **pour informer les futurs locataires de leurs droits et leurs obligations.**

Pour consulter ou commander ces guides : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/>



Aînés, des réponses à vos questions

01
 Vos droits dans votre milieu de vie

Les deux nouveaux guides complètent l'information du **Fascicule 01 « Vos droits dans votre milieu de vie »** dans le guide **« Aînés, des réponses à vos questions »** qui comprend quatre fascicules.

Pour consulter le fascicule 01, visitez le site de l'AQDR nationale <https://www.aqdr.org/>

Passez à nos bureaux d'Alma pour vous procurer des exemplaires de ces guides.



REGROUPEMENT AQDR SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Les représentantes et représentants des cinq sections AQDR du Saguenay-Lac-Saint-Jean, Alma, Chicoutimi, Jonquière, Roberval et Saint-Félicien (qui regroupent dix bénévoles), se sont rencontrés le 22 novembre dernier, à Jonquière, pour partager leur expertise, leurs actions et les projets qui se sont développés et mis en place dans chacun des secteurs.

Ces échanges visent à maximiser les retombées de nos actions locales.

Le travail des cinq sections AQDR, dont la mission exclusive est la défense collective des droits, est reconnu et subventionné par le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales (SACAIS).

*Lucie Harvey
présidente*



Deux membres du conseil de l'AQDR Alma siègent à cette Table de Lutte à la pauvreté pour l'inclusion sociale de la MRC Lac-Saint-Jean-Est qui regroupe une vingtaine d'organismes venant de différents milieux.

Lors de nos rencontres, **chaque représentante ou représentant des organismes participants annonce quoi de neuf dans leur organisation.** Cette Table nous permet d'échanger et de collaborer pour trouver des solutions face à la pauvreté afin d'améliorer les conditions de vie des personnes les plus démunies.

En octobre dernier, **nous avons participé à une Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté** avec l'ensemble des partenaires invités : Les Tables de lutte, l'Alliance régionale et le Comité régional en sécurité alimentaire. Le Collectif pour un Québec Sans Pauvreté est venu nous **sensibiliser sur « Comment travailler avec les gens en situation de pauvreté ».**

Nous travaillons toutes et tous ensemble dans le but de réduire les inégalités.

*Louissette Gagnon
déléguée de l'AQDR*



La Table Aînés LSJE est un lieu d'échanges et de concertation dans le but d'améliorer la qualité de vie des aînés tout en créant une solidarité avec tous les groupes d'âges.

Depuis l'automne, une employée et un membre du C.A. ont pris part à deux rencontres régulières en présence d'une vingtaine de représentantes et représentants d'organismes, à chaque fois.

De nouveaux membres se sont joints à notre groupe entre autres, une directrice de la résidence Oasis des bâtisseurs, puis une responsable de l'organisme Information et référence 02, actuellement en pleine restructuration... il y a beaucoup de mouvance autour de la table.

Les activités reprennent là où nous avons laissé en juin 2019... D'autres bonnes idées nous permettent d'avancer. Voici notre plan d'action pour 2019-2020 :

- demeurer à l'affût et participer à la réflexion quant à l'arrivée de la trajectoire des services en cas de signalement de maltraitance aînés;
- continuer à faire venir des organismes pour connaître et faire connaître leurs services ainsi que leur nouveau projet;
- poursuivre la réalisation et la distribution d'un bottin de ressources pour aînés;
- organiser de la formation destinée aux personnes intervenantes en lien avec des problématiques vécues.

Une conférence « Pour que vieillir soit gai » par l'Association des gais et lesbiennes SLSJ (AGL) (pour contrer l'isolement des personnes d'orientation LBGT) est prévue à l'horaire lors de notre prochaine rencontre avant les Fêtes. Nous abordons toutes les problématiques susceptibles de toucher les aînés particulièrement vulnérables.

Line Audet
travailleuse communautaire

Mon carnet santé - Un outil utile... extraordinaire!

Pour mieux se préparer à un rendez-vous médical.

Pour vous-même ou pour un proche que vous accompagnez.

Nous vous invitons à venir chercher un exemplaire aux bureaux de l'AQDR Alma



Après les Fêtes, surveillez bien...

L'AQDR Alma veut « Faire fleurir la bientraitance » dans les résidences privées pour aînés (RPA) de LSJE

D'abord, qu'est-ce que la Bientraitance? C'est un ensemble d'attitudes et de comportements positifs et constants envers des personnes, qu'elles soient en situation de vulnérabilité ou non.

Telle que définie par le gouvernement du Québec, la **BIENTRAITANCE** se fait avec la *bienveillance* : elle vise le bien-être, le respect de la dignité, l'épanouissement, l'estime de soi, l'inclusion et la sécurité de la personne.



À l'aide **d'un jeu avec la fleur comme symbole**, notre intention est de rejoindre, de façon ludique, positive et novatrice **les aînés, les proches, le personnel et les dirigeants de résidence privée pour aînés et les plus jeunes**. Nous souhaitons ainsi faire réaliser que l'écoute, le respect mutuel, les bons soins sont comme les pétales d'une fleur : la fleur de la bientraitance.

Ce jeu qui sera animé dans les RPA est conçu et prévu à la fois pour faire mieux comprendre les comportements bientraitants et les comportements inappropriés à l'endroit des aînés et pour susciter des échanges soit des réflexions, des commentaires, du vécu chez les personnes participantes.

La bientraitance prévient la maltraitance; elle fait partie des solutions à la problématique. Par notre activité, nous voulons contribuer à enrayer la maltraitance chez nous sous l'angle d'une approche inversée (plus positive), quoique complémentaire, en informant et en sensibilisant les gens pour en venir, peu importe l'âge, à développer des pratiques bientraitantes à l'état réflexe voire une culture de la bientraitance.

Line Audet
travailleuse communautaire



UN RAPPEL...

L'AQDR ALMA EST TOUJOURS DISPONIBLE À PRÉSENTER LA SÉANCE D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION « ÉCHEC À LA MALTRAITANCE CHEZ LES AÎNÉS »

Deux bénévoles de l'AQDR, M. Germain Lavoie et Mme Lucie Harvey, ainsi que moi-même continuons notre activité d'information et de sensibilisation sur la maltraitance des personnes âgées.

Présentation offerte **GRATUITEMENT!**

- Sur un ton dynamique et amical.
- En famille, entre amis, dans le cadre d'un club social ou d'un travail.
- À vous de former un groupe **POUR PARLER DE MALTRAITANCE DES AÎNÉS.**
- À LA DEMANDE... pour tout le monde, peu importe l'âge, que l'on soit confronté ou pas à une situation de maltraitance.

Parce que la maltraitance chez les aînés est **taboue** mais bien **réelle**.

Parce qu'il ne faut pas fermer les yeux si on veut que ça cesse.

Parce que nous pouvons toutes et tous devenir des **multiplicateurs d'information et des personnes en mesure de poser des actions!**

Si l'activité vous intéresse, communiquez avec nous pour en savoir plus!

Téléphone : 418 480-1122



L'heure est aux bilans... pour renforcer notre action!

Au Québec, les commissaires ont traité 866 cas de maltraitance envers les aînés. C'est ce que révèle un dossier publié dans le journal *La Presse* (14 octobre 2019) qui a analysé les rapports 2018-2019 des commissaires aux plaintes et à la qualité des services (CPQS) qui œuvrent dans la trentaine d'établissements de santé de la province.

Ces commissaires sont chargés de traiter tous les signalements et plaintes concernant la maltraitance et d'en faire le bilan annuellement. De nouvelles responsabilités qui leur ont été confiées en vertu de *La Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité*, loi adoptée en mai 2017.

En outre, **cette loi oblige le personnel du réseau à dénoncer au commissaire tout cas de maltraitance dont il est témoin contre une personne âgée ou vulnérable**, qu'elle soit hébergée dans un établissement ou une résidence pour aînés ou qu'elle reçoive des soins à domicile.

Cependant, une proportion de seulement 66 % des établissements publics et privés ont mis en application la politique de lutte contre la maltraitance et cela, deux ans après l'adoption de la loi les obligeant à le faire.

La maltraitance peut emprunter divers visages : un employé qui inflige des sévices physiques ou psychologiques à un aîné hébergé en centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ; un fils qui abuse financièrement de sa mère âgée ; une personne agressée sexuellement par un voisin de chambre. **Les dénonciations ont mené dans certains cas, à des sanctions disciplinaires, allant jusqu'à des congédiements et à des mesures de sécurité renforcées pour protéger les victimes.**

Il y a beaucoup de cas de maltraitance envers des personnes vulnérables. La Montérégie-Centre est la région du Québec qui en compte le plus, avec 94 dossiers de maltraitance. Au Saguenay-Lac-Saint-Jean, nous comptons 29 signalements. La maltraitance financière est la plus fréquente, retrouve-t-on dans cette analyse (78 % des cas).

En plus des commissaires locaux, des instances régionales comme les « processus d'intervention concertée » (PIC), traitent des dossiers de maltraitance complexes ou pouvant être de nature criminelle. Les PIC réunissent des intervenants de la santé, des organismes communautaires, des institutions financières, des services de police, le Curateur public et la Commission des droits de la personne. Ils ont traité 56 dossiers en 2018-2019, selon un rapport déposé à l'Assemblée nationale le 1^{er} octobre 2019.

La ministre Marguerite Blais a exprimé ne pas être heureuse de voir ces 866 cas de maltraitance. Par contre, les résultats lui confirment que **la loi est nécessaire**. Plus on va en parler, selon elle, plus les gens vont faire attention.

<https://www.lapresse.ca/actualites/sante/201910/13/01-5245299-maltraitance-envers-les-aines-866-dossiers-en-un-an.php>

Et voici quelques éléments du bilan de notre région (Saguenay-Lac-Saint-Jean) à propos des cas de maltraitance *aînés* qui ont été signalés dans les établissements de santé au cours de la dernière année...

Dans ce rapport 2018-2019 rendu public par les comités des usagers du CIUSSS du SLSJ sur l'application de la procédure d'examen des plaintes et sur l'amélioration de la qualité des services, il y a une **section spécifique consacrée à la maltraitance**.

<https://bit.ly/350U1Sg>

Le tableau à la page suivante fait état des dossiers traités des **plaintes et interventions suite à des signalements en lien avec la maltraitance et les mesures correctives**.

*18 mesures correctives ont été mises en place (gradation des sanctions attribuables à la situation, mise en place d'un régime de protection, protection du majeur vulnérable) afin de contrer les situations de maltraitance dans **les 29 dossiers qui ont été signalés**. On constate encore que la majeure partie des dossiers de maltraitance ont comme motif la maltraitance financière et matérielle ainsi que la maltraitance physique. On a relevé que le délai moyen de traitement des dossiers de maltraitance se situe à 22 jours.*

Nombre de signalements	Motifs de signalement	Nombre de mesures	Mesures
9	Maltraitance financière ou matérielle par un proche ou un tiers.	5	Sécurité et protection et respect des droits.
9	Maltraitance physique par un dispensateur de services ou un usager.	6	Encadrement de l'intervenant, Élaboration / révision / application, amélioration des mesures de sécurité et protection et autre.
2	Maltraitance organisationnelle par un dispensateur de services ou un usager.	0	Sans mesure.
1	Maltraitance par rapport à la violation des droits par un proche ou un tiers.	1	Respect des droits.
4	Maltraitance psychologique par un dispensateur de services ou un usager.	2	Encadrement de l'intervenant, amélioration des mesures de sécurité et protection.
4	Maltraitance sexuelle par un proche ou un tiers.	4	Amélioration des mesures de sécurité et protection, encadrement de l'intervenant, élaboration / révision / application et autre.

Un appel au devoir!

Il est impératif que **l'éducation populaire**, le **travail de sensibilisation** auprès de la population, de **concertation entre les différentes instances** se poursuivent et qu'un **resserrement des lois**, des **mesures disciplinaires** et de **protection s'appliquent de façon plus rigoureuse**. Ces rapports ne révèlent que la pointe de l'iceberg de cette problématique vécue par trop d'âinés.

Les cas ainsi répertoriés prouvent néanmoins **qu'il est de moins en moins tabou de dénoncer les cas de maltraitance dans les établissements de santé...** et donc que **les mesures prévues dans la loi visant à contrer ces abus fonctionnent. Et cela, c'est très positif!**

UN NOËL POUR NOS GÉNÉRATIONS FUTURES

Souhaitez-vous diminuer votre consommation matérielle et adopter un mode de vie plus écoresponsable? Si oui, il est possible de passer de la parole aux actes et de mettre en pratique ces astuces simples et efficaces.

Un premier élément clé est d'éviter le suremballage des cadeaux. Conservez les sacs, choux, rubans et autres accessoires qui se réutilisent facilement. Privilégiez les emballages papier non métallisés qui peuvent aller dans le bac de récupération et diminuez l'utilisation du plastique.

Un produit local est plus écologique puisque le nombre de kilomètres qu'il parcourt pour se rendre jusque dans votre panier est moins élevé. Savez-vous qu'en moyenne, les aliments voyagent entre 3500 et 5000 km avant d'arriver dans votre assiette? Repérez le logo « Aliments du Québec » et ajoutez-en quelques-uns dans votre panier d'épicerie. Vous pouvez également offrir comme cadeaux d'hôtesse des confiseries que vous aurez cuisinées; placez-les dans une boîte à laquelle vous ajouterez une petite boucle et le tour est joué.

Les marchés de Noël vous offrent une grande variété de produits fabriqués par des artisans de chez-nous. Encouragez-les car acheter de l'art, c'est acheter un morceau de cœur, une parcelle d'âme, une part de la vie de quelqu'un. Et plus encore, c'est donner plus de motivation et de moyen à un artiste ou un artisan de partager son talent et sa passion.

Vous désirez offrir des cadeaux à ceux que vous aimez? Remplacez un bien matériel par une activité, que ce soit une sortie extérieure, un billet de spectacle ou autre; ce sera une belle occasion de passer du temps de qualité avec eux et vous en garderez certainement de précieux souvenirs.

Noël est la fête de la paix, de la joie et de l'amour. Le bonheur ne se vend pas au marché, c'est un produit fait maison; retrouvez votre cœur d'enfant et soyez heureux. Je vous souhaite avec énormément d'espoir une belle et heureuse Année 2020!



Texte inspiré de l'article « Un Noël plus vert en 2019 » publié dans le journal Le Quotidien du 9 novembre 2019.

Marie-Paule Martel
Bénévole comité journal



CALENDRIER DES ACTIVITÉS HIVER 2020

Déjeuner-conférence le 3^e jeudi de chaque mois de 8 h 45 h à 11 h 15

Au restaurant PACINI (salle Desjardins)

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

Conférence gratuite pour tout le monde à 10 heures

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI
16	20	19	16	21
Aînés, des réponses à vos questions	La Sexualité	Soyez un proche Aidant et conservez votre équilibre	À déterminer	Assemblée générale annuelle de l'AQDR Alma

Vous devez réserver votre place au 418 480-1122 ou aqdralma@bellnet.ca



NOUS DÉMÉNAGEONS

L'AQDR Alma vous informe que dû à un manque d'espace et un besoin urgent, nous déménageons nos bureaux dans le même édifice du Secrétariat des syndicats nationaux, où **nous occuperons deux locaux situés au premier étage.**

Notre adresse demeure donc la même, mais nous serons logés au 1er étage.

Au plaisir de vous accueillir!

J'ai lu un bon nombre d'articles pour vous en partager un qui exprimerait **exactement** ce que moi je considère essentiel pour les aînés dans le temps des Fêtes, mais je n'en ai pas trouvé. Toutefois, j'ai retracé un court texte dans un journal régional du Québec de 2017 qui résume très bien ma pensée et le voici :



Trois excellentes raisons de visiter nos aînés à Noël

Le temps des Fêtes est synonyme de joie, de festivités et de rassemblements en famille et entre amis. Or, pour bon nombre de personnes aînées, cette période de l'année se passe malheureusement (trop) souvent dans la solitude. Afin de briser autant que possible leur isolement, assurons-nous de les inclure dans nos réjouissances.

Voici donc trois bonnes raisons de rendre visite à votre grand-père, à votre tante ou à votre voisine âgée, par exemple, pendant la période des Fêtes :

Pour préserver leur moral

Les personnes aînées vivant seules ont parfois tendance à souffrir de dépression, car elles peuvent se sentir isolées de la société. En leur rendant visite pour les Fêtes, vous contribuez à favoriser leur bien-être psychologique. Croyez-le, ce beau moment passé avec vous sera pour elles une immense source de joie!

Pour leur montrer que vous les aimez

Prenez le temps de visiter vos proches aînés pour la simple et bonne raison que vous les appréciez grandement. Profitez de l'occasion pour leur rappeler combien ils sont importants à vos yeux et à quel point vous chérissez chaque instant passé avec eux. Votre sincère reconnaissance constitue assurément le plus beau cadeau que vous puissiez leur offrir !

Pour leur rappeler de bons souvenirs

Que ce soit en regardant de vieilles photos avec eux, en vous partageant des anecdotes de jeunesse ou encore en écoutant de la musique de leur temps, vous permettez à vos proches aînés de renouer avec leurs meilleurs souvenirs des Noëls d'antan et à en créer de nouveaux en votre compagnie !

Joyeuses Fêtes à toutes et à tous!

*Germain Lavoie
trésorier*



L'AQDR Alma célèbre son dîner de Noël et souligne son 35e anniversaire

L'AQDR Alma a célébré, le 5 décembre dernier à l'Hôtel Universel, son dîner de Noël et souligné son 35e anniversaire de fondation. Pour l'occasion, nous avons eu le plaisir de recevoir nos membres de l'AQDR Alma, Mme Judith Gagnon, présidente de l'AQDR nationale, quelques membres des sections AQDR de Jonquière et Chicoutimi, M. Olivier Larouche, représentant de M. Le Maire Marc Asselin, Mme Carole Larouche, attachée politique de M. Éric Girard et Mme Émilie Boily, attachée politique de M. Alexis Brunelle-Duceppe.

Pour débiter, Mme Lucie Harvey, présidente, rend un hommage posthume à sœur Georgette Beaulieu, notre fondatrice, décédée le 28 mai 2019 à l'âge vénérable de 94 ans. Par la suite, elle présente un exposé de l'histoire. L'AQDR Alma a été fondée en novembre 1984. Depuis 35 ans, l'AQDR réalise des projets et des activités de sensibilisation et d'information visant à améliorer la qualité de vie des personnes âgées plus vulnérables.

La présidente souligne que trois projets ont été retenus au cours des années entre 2003 et 2014, pour le PRIX YVETTE BRUNET, dont celui sur les « Comités milieu de vie » et le dernier « Échec à la maltraitance chez les aînés, phase II » qui a duré 3 ans.

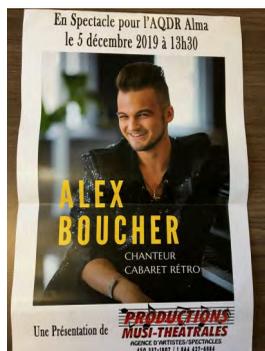
Depuis 2008, l'AQDR Alma rend hommage à ses bénévoles en présentant des membres qui se sont fait remarquer par leur bénévolat, à la prestigieuse Médaille du Lieutenant-gouverneur; 17 membres ont reçu cet honneur. De plus, étant un organisme affilié à Ville d'Alma, plusieurs bénévoles de l'AQDR ont été honorés, au fil des ans, comme bénévole de l'année de Ville d'Alma.

Depuis 1983, 11 présidentes et présidents se sont succédés à l'AQDR Alma. Mme Harvey souligne la présence de quelques personnes parmi nous, soit : Mme Marguerite Tremblay, Mme Gisèle Gobeil, Mme Claudette Bérubé et M. Armand Arseneault, les autres étant décédées. Elle profite de l'occasion pour mentionner que le 5 décembre, c'est la Journée internationale des bénévoles. D'ailleurs, à cet effet, Mme Justine Bouchard, du Centre d'action bénévole du Lac (CABL) a fait une visite surprise pour venir porter des cadeaux de remerciements aux anciens présidents de l'AQDR précisant que l'AQDR et le CABL travaillent en très bonne collaboration.

Mme Harvey annonce également l'augmentation de notre subvention de base qui a permis l'embauche d'une travailleuse communautaire. Elle termine en soulignant toute la collaboration, les échanges et les outils qui nous permettent de recentrer nos actions et d'aller de l'avant. Beaucoup de travail est à faire et nous sommes toujours très actifs.



Mme Judith Gagnon, présidente de l'AQDR nationale, s'est adressée aux invités. Elle a souligné l'importance de la retraite chez les aînés. Avec la population de plus en plus vieillissante, il faut s'ajuster aux besoins. Elle a signalé l'annonce de Mme Marguerite Blais, Ministre responsable des Aînés et des Proches Aidants, d'un projet de transformation majeure des milieux d'hébergement pour aînés. Mme Gagnon est toujours très motivée et elle est remplie d'idées pour continuer d'améliorer les conditions de vie des personnes aînées.



Après un excellent dîner, M. Alex Boucher, chanteur cabaret rétro, des Productions Musi-théâtrales, nous a offert une prestation musicale style « Garden Party ».

La journée s'est déroulée dans une ambiance festive, remplie de bonne humeur, de belles personnes et de cadeaux.



Merci à nos partenaires financiers



À tous ceux et celles qui ont participé, MERCI !

(quelques photos suivent à la page 20)

Merci à nos commanditaires

BÉRUBÉ & FILS, RESTAURANT PACINI,

MIEL DES RUISSEAUX,

L'AGENCE GROUPE VOYAGE QUÉBEC,

LES CHAMPS D'AIL, ROBIN GIRARD PEINTRE,

FAMILIPRIX LINDA GAUDREAU, COOP IGA,

AMIE DE L'AQDR ET AQDR ALMA



Quelques personnes sont
absentes des photos.

Encore MERCI!



CHUTES CHEZ LES AÎNÉS AU CANADA

Les **CHUTES** occupent le **PREMIER RANG** des causes de **BLESSURES** chez les aînés au Canada. Chaque année, entre **20 et 30%** des personnes âgées sont victimes d'au moins une chute.

LES CHUTES SONT RESPONSABLES DE :

85%

des hospitalisations liées à une blessure chez les aînés

95%

de toutes les fractures de la hanche

Des coûts directs estimés à plus de

2 milliards de dollars

Plus du tiers

des personnes âgées hospitalisées à la suite d'une chute sont prises en charge par un établissement de **soins de LONGUE DURÉE** à leur sortie de l'hôpital.



La durée moyenne d'hospitalisation des personnes âgées par suite de chute est de **10 JOURS de plus** que celles admises pour toutes causes confondues



Les chutes **peuvent causer** de la douleur chronique, une réduction de la mobilité, la perte d'autonomie et même la mort



50%

des chutes menant à une hospitalisation **SURVIENNENT À DOMICILE**



Les blessures liées à une chute ont augmenté de **43% entre 2003 et 2008**



Le nombre de décès causés par une chute a augmenté de **65% entre 2003 et 2008**

La bonne nouvelle est que nous pouvons tous prendre des mesures pour **éviter les chutes.**

LISEZ LE RAPPORT COMPLET À L'ADRESSE SUIVANTE :

www.santepublique.gc.ca/aines



Gouvernement du Canada
Government of Canada

Canada

Enjeu 03 : Favoriser l'inclusion sociale

Droit 07 : Le droit de participation sociale et citoyenneté à part entière.

Enjeu 04 : S'engager dans une démarche de développement durable

Droit 10 : Le droit à un environnement sain et respectueux de la biodiversité.



Pour un Noël « vert » en 2019

J'emprunte le titre bien charmant de la chronique de Mme Joanie Maltais-Dumas, Toît et Moi, offerte dans [Le Progrès](#) du 9 novembre dernier. J'ai imaginé avec joie le fier sapin vert forêt, tout aussi magnifique sur le tapis blanc de neige que sous les lumières de notre arbre de Noël. Un sourire de Mère Nature...

Vous observez que j'ai encadré le mot « vert » de guillemets, pour souligner le lien avec le mouvement « Vert » qui alimente fréquemment le discours social actuel, cette préoccupation de réfléchir et d'agir pour assurer la verdure de la nature et la survie de l'humain sur notre terre.

Peut-être me trouvez-vous un peu « *éco-anxieuse* », cette expression à la mode qui surgit pour mettre en garde contre une trop grande panique et détresse devant les dangers du réchauffement. Libre à vous de le penser, mais je vous rassure : j'ai encore pleine confiance en l'intelligence humaine et en sa capacité d'inventer le bien tout autant que (tristement) le mal...

Être bien conscients de la pollution est déjà un premier pas dans la bonne direction. Et s'ouvrir sur une réaction positive et efficace en est la suite logique, intelligente et responsable. Sûrement tout aussi valable que celle des « *climato-sceptiques* », autre mot nouveau pour parler de ceux qui mettent en doute les discours des scientifiques qui alertent de plus en plus sur l'urgence d'agir et qui ainsi génèrent de la panique.

On peut faire quoi, alors?

Se mettre en mode de solution... Je veux d'abord nous rappeler que nous ne sommes pas les seuls à réfléchir à un plan d'action. Un grand mouvement international y travaille déjà et nous interpelle souvent. Ça s'appelle LA TRANSITION. C'est-à-dire une mobilisation des humains pour entreprendre un grand changement dans notre mode de vie.

Faire une transition vers une autre manière de vivre n'est pas une première expérience dans notre histoire. L'humain a vécu l'âge de pierre, du feu, de la roue, du métal et il a continué d'inventer d'autres manières de s'adapter à la nature et aussi d'adapter la nature à ses besoins. Toutes ces découvertes ont été saluées comme des preuves d'intelligence et de créativité vers un plus grand confort. Pas si loin, le Ford 4 (1904) d'Henry Ford a bien été un grand tournant dans l'activité humaine et les braves chevaux laboureurs ont pris leur retraite tout comme les carrioles sont devenues un sport *vintage*.

Ce grand mouvement mondial, lancé en Europe en novembre 2018 par un grand groupe de leaders, a instauré un PACTE POUR LA TRANSITION. Leur site Web existe sur l'Internet : **Villes en transition**. Ici, à Alma, un groupe de personnes encourage les gens à développer des habitudes et des initiatives propres et durables. On peut les rejoindre sur leur site : **Alma Transition**. Rappelons le forum sur les enjeux régionaux, tenu le 15 novembre au Cegep de Jonquière : **La Transition écologique au cœur des discussions**. Intéressant, n'est-ce pas?

Ainsi, pour un Noël plus vert cette année, je nous souhaite d'inclure ce beau mot de TRANSITION dans nos conversations, dans nos souhaits de bonne année, dans notre vision de l'avenir. Une ouverture de solution, un point d'équilibre entre les *écoanxieux* et les *climato-sceptiques*. Une grande percée d'espoir, une voie vers un avenir pour nos enfants et leurs questions inquiétantes. Et surtout, ne ridiculisons jamais les gens qui sont inquiets, qui sonnent l'alarme.

Du haut de notre « paradis à la fin de nos jours », peut-être admettrons-nous qu'ils avaient bien raison? D'ici là, n'oublions pas de faire place aux petits bonheurs si importants... Vivre heureux et en paix avec sa destinée : la quête de toute une vie!



Gisèle Gobeil
bénévole comité journal

Enjeu 02 : Assurer une qualité de vie

Droit 05 : Le droit à des services à domicile accessibles et de qualité



Parce que souvent c'est la générosité des proches aidants qui permet d'assurer les services que le réseau de la santé n'est plus en mesure d'offrir.

En ce beau dimanche, 3 novembre, l'AQDR Alma a participé à la tenue d'un kiosque d'information lors de la conférence « Vivre la différence » présentée par l'humoriste et autrice Guylaine Guay.

Une conférence de sensibilisation et de reconnaissance organisée par la Table régionale des intervenants proches aidants (TRIPA) dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants qui s'est déroulée du 3 au 9 novembre, sous le slogan choisi par le Regroupement des Aidants naturels du Québec sous le thème : Je cultive la bienveillance.



Germain Lavoie et Line Audet

Vivre la différence c'est une petite fenêtre ouverte sur le quotidien atypique de l'humoriste et autrice, Guylaine Guay et de sa famille. Mère de deux grands garçons autistes, Léo 18 ans et Clovis 16 ans, c'est avec beaucoup de résilience et d'humour qu'elle nous a invités à mieux connaître la différence à travers divers faits, expériences et anecdotes.

Une dizaine d'exposants, autant d'organismes dont l'AQDR Alma, ont répondu aux divers besoins d'information des personnes qui ont assisté à cette conférence.

Nous avons entendu des témoignages de la part de quelques participantes qui ont à prendre soin d'un proche au quotidien avec toutes les conséquences sur la santé physique, psychologique, financière, et sociale que ça entraîne... ces personnes qui souvent ne se reconnaissent pas elles-mêmes comme proches aidants. Et oui, il y a eu ce genre de constat : « Donc, j'suis une proche aidante! »

Les statistiques démontrent que nous avons toutes et tous de fortes chances de devenir proches aidants.

Comme il est mentionné dans le cahier des revendications de l'AQDR, les services d'aide à domicile prodigués par les proches aidants sont essentiels... sauf que leur rôle s'alourdit. Il faut mettre en place des solutions pour financer des activités dédiées aux soins et services à domicile ainsi qu'aux activités de répit (offerts entre autres par les organismes communautaires) et en plus, les faire connaître, afin de s'assurer à la fois de la qualité de vie des proches aidants et des personnes aidées.

Line Audet

Résumés des conférences présentées par l'AQDR

En collaboration avec NousTV, nous vous rappelons que nos conférences sont filmées et présentées en une série à la chaîne 555 pour les clients de Cogeco.

Vous pouvez également les visionner directement sur le site Web à l'adresse suivante : www.nous.tv/alma/emissions et cliquez sur Conférences de l'AQDR

Enjeu 03 : Favoriser l'inclusion sociale

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

LE NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN PAR MME MALORIE MUNGER, NUTRITIONNISTE

J'ai eu le plaisir, dans le cadre du mois de la nutrition, de présenter le nouveau guide alimentaire canadien aux membres de l'AQDR Alma au mois d'avril dernier.

Le guide actuel présente un renouveau dont nous avons grandement besoin, non seulement il amène un réel vent de fraîcheur avec ses aliments frais et non transformés, mais il véhicule des messages simples soit de manger selon une proportion (1/2 de fruits et de légumes, 1/4 de protéines et 1/4 d'aliments à grains entiers) plutôt qu'un nombre de portion précise. De plus, les aliments végétaux sont clairement mis de l'avant ce qui est cohérent avec les dernières avancées scientifiques!

Le "comment manger" est aussi une nouveauté : des messages comme manger en famille et savourer étaient selon moi essentiels dans la société actuelle où tout va toujours trop vite!

Au plaisir!



Enjeu 03 : Favoriser l'inclusion sociale

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

LES BIENFAITS DES HUILES ESSENTIELLES



À son déjeuner-conférence du 19 septembre 2019, l'AQDR a eu le plaisir d'accueillir Mme Danielle Lapierre qui est venue présenter les bienfaits des huiles essentielles. Voici son résumé :

L'huile essentielle (HE) est le système immunitaire de la plante. C'est ce qui la protège de ses prédateurs, des moisissures, des intempéries et de toute autre maladie.

Depuis des siècles, les huiles sont utilisées dans le traitement de différentes pathologies humaines. Toutefois, on doit s'assurer de la qualité d'une huile avant d'en faire usage. Bien choisir ses huiles fait toute la différence pour une expérience positive.

Trois choses importantes à retenir à propos des HE :

- Elles sont 100 % naturelles et sécuritaires, sans effets secondaires : Les médicaments sont des reconstitutions synthétiques de la molécule qui se retrouve de façon naturelle dans les HE.
- Plus efficaces que certains médicaments : Les HE pénètrent jusqu'au noyau de la cellule.
- Moins chères que la médecine traditionnelle : Combien vous coûte une journée perdue pour cause de maladie?

Les HE pures sont de 50 à 70 fois plus puissantes que les herbes... L'efficacité des HE est prouvée par des milliers d'études scientifiques. Elles constituent une façon naturelle d'affronter les maux quotidiens. Elles agissent sur les systèmes immunitaire, digestif, respiratoire et cardiovasculaire ainsi que sur les muscles, la peau et les émotions.

Elles sont antiseptiques, antifongiques, antibactériennes, antiparasitaires, anti-inflammatoires, anti-oxydantes, cicatrisantes, calmantes et plus. On peut les utiliser de façon aromatique, topique et interne mais seulement si de bonne qualité! Une dizaine d'HE constituent une belle pharmacie qui remplace efficacement la plupart des médicaments disponibles en vente libre.

Vous désirez en savoir plus sur l'aromathérapie et ses bienfaits, contactez moi, je me ferai un plaisir de vous partager ma passion.



Danielle Lapierre 418 613-0704

Les Huiles essentielles : Un concentré de nature

Enjeu 03 : Favoriser l'inclusion sociale

Notre droit 06 : Le droit à une participation sociale

LES BIENFAITS DES ANIMAUX DE COMPAGNIE

Depuis toujours, l'être humain a partagé sa vie avec des compagnons animaux. La raison d'être de ces compagnons a évolué au fil des ans et aujourd'hui, nous les percevons souvent comme des membres de la famille à part entière. Si nous apprécions les avoir à nos côtés, nous sommes parfois loin de réaliser à quel point leur présence à elle seule peut nous apporter.



En effet, **les animaux de compagnie peuvent nous offrir de nombreux bienfaits. Il a été constaté que la possession d'un animal de compagnie était liée à plusieurs effets bénéfiques sur la santé physique. Diminution du rythme cardiaque, de la pression sanguine et du niveau de cholestérol, stimulation de la production de sérotonine et de dopamine et parfois même réduction de la douleur chez certains individus... les effets sont nombreux.** Au niveau des **habitudes de vie**, on remarquera une **augmentation de l'activité physique chez les propriétaires de chiens.**

La présence d'un **animal de compagnie procure aussi des bienfaits psychologiques.** Lorsque nous caressons notre animal par exemple, ce simple mouvement permettra de réduire le stress. **Nos compagnons à quatre pattes sont aussi des facilitateurs sociaux.** Ils nous permettent d'entrer plus facilement en contact avec nos pairs humains et de participer à des activités telles que des cours d'obéissance et des sports canins. **Le lien qui se crée entre les deux êtres en est un qui est privilégié et qui permet de briser la solitude chez les personnes se retrouvant plus isolées.**

Cependant, il est toujours important de savoir bien choisir son compagnon. **Un chien est un animal enjoué et plein d'énergie qui prendra une place de choix dans sa nouvelle maison. Le chat, lorsqu'on le compare au chien, est un animal qui est plus indépendant même s'il aura autant d'affection pour son humain. Les oiseaux quant à eux sont des créatures extrêmement sociales qui ne demandent qu'à passer du temps en bonne compagnie.**

Au final, le choix de notre animal doit être fait avec considération. Les soins médicaux, les frais de nourriture et de matériel sont à considérer lors de nos démarches d'achat. Il ne faut jamais oublier notre responsabilité face au bien-être de notre animal. Mais ce qu'ils demandent de nous, nos animaux nous le rendront au centuple de par le simple privilège de partager notre vie avec eux.

L'AQDR remercie Mme Bouchard pour l'information transmise à nos membres le 17 octobre 2019.

Érika Bouchard
diplômée en technique de Santé animale

Enjeu 03 : Favoriser l'inclusion sociale

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

LES SERVICES OFFERTS À LA MAISON DE CAMPAGNE & D'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE DU LAC

L'AQDR Alma nous a invités à venir faire la présentation de la Maison de Campagne & d'Entraide Communautaire du Lac.

Pour débiter, Mme Suzette Côté Coulombe, membre participante, a présenté l'histoire. L'Association des Citoyennes averties a été fondée en 1976 pour ensuite faire l'acquisition de la Maison de Campagne en 1978.

Par la suite, Mme Johanne Simard a détaillé toutes les sphères d'activités offertes à la Maison de Campagne, qui sont favorables à la détente, au ressourcement, aux relations intergénérationnelles et à l'esprit de famille, soit :

- **L'hébergement et la location** pour des événements de tout genre, pouvant accueillir jusqu'à 45 personnes;
- **la cuisine collective** qui permet aux personnes de concocter ensemble des repas sains et équilibrés à faible coût;
- **le groupe d'entraide *Douleur chronique*** dont le but est d'offrir un soutien moral aux personnes qui vivent avec de la douleur chronique et à leurs proches;
- **les activités reliés à la chaumière de l'amitié;**
- **activités culturelles et sociales;**
- **bricolage; gymnastique intellectuelle; danse en ligne;**
- **Yoga; Tai chi;**
- **et bien d'autres choses encore.**

Vous avez le goût de vous inscrire à l'une de ces activités, communiquez avec nous pour de plus amples informations au 418 662-2102.

Nous remercions l'AQDR pour la belle visibilité offerte à la Maison de Campagne & d'Entraide Communautaire du Lac.

Johanne Simard
animatrice



Une ode à la vie

Pendant que le temps prend son temps
Il me donne l'opportunité de jouir de la vie.
Je me promène sur les routes du 3^e âge
Et je savoure ma randonnée!

Je me laisse caresser par le vent, éblouir par les gens et attendrir par un enfant
Je me permets de plier le genou, d'entendre son petit discours
Et en découvrir toute la pureté : devant lui, je m'incline...

À d'autres moments, le vent me soulève et je danse en sublimant la vie!
Le bonheur s'est emparé de moi
Je n'entends plus que son chant d'amour et je tourbillonne avec le vent...

Au loin, un oiseau crie et son cri m'enchanté
Je tourne ma tête pour le saluer
Je me sens vivante, vibrante et je virevolte au gré des saisons...

Je prête une oreille attentive à tous et chacun
J'écoute : l'humain me fascine!
Habiter le pays de l'autre est un privilège...

J'ai aussi ce besoin de plonger dans mes eaux profondes
Pour entendre le long cri silencieux de mon âme.
Je pose mes valises sur le bord de la route et je déballe le tout...

Et je me demande justement si ce grand vent
Souffle dans la bonne direction et me mène où je veux aller :
Un grand moment avec moi-même...

Puis, je me laisse porter par ma folie, sans offrir de résistance.
Quand j'allume ainsi mon foyer intérieur,
Ma flamme rejaillit, comme si je buvais un élixir d'amour...

À chacun sa folie : c'est la mienne
Celle qui me fait vivre dans l'émerveillement!
À chaque jour, célébrons la vie en mots d'amour :
Il faut les redire souvent, car ils finissent par s'éventer
Dans le vent du Temps...



Pâquerette Boily
bénévole

Rabais auprès de nos commanditaires



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.

PROGRAMME DES AVANTAGES IRIS



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

- **Lunettes de prescription**—Économisez **150 \$** sur une paire complète (lentilles et monture) ou de lunettes de soleil sur ordonnance (la valeur des lentilles incluant le traitement doit être de 250 \$ et plus);
- **Remplacement des lentilles**—Économisez **50 \$** sur des lentilles de prescription à foyers progressifs ou les lentilles d'une valeur de 250 \$ et plus;-
- **Lentilles cornéennes**—Économisez **50 \$** à l'achat d'un forfait annuel de lentilles cornéennes;
- **Protection solaire**—Économisez **50 \$** à l'achat de lunettes solaires sans prescription de 100 \$ et plus.



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

AUTRES RABAIS

- Rabais d'environ 35 % chez les **marchands de peinture Bétonel**, # compte 307928970000;
- Rabais sur certains produits et services du **Groupe Forget, audioprothésistes**;
- Abonnement gratuit au **bulletin électronique mensuel L'AQDR Express**;
- Abonnement gratuit à la **revue La Force de l'âge**;
- **Information sur les droits** culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes de 50 ans et plus.

AVANTAGES DE L'AQDR SECTION ALMA

- **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);
- **Rabais 10 % Bijouterie Le Saphir ** (nouveau) ****
- **Rabais 10 % Boutique Alexandre ** (nouveau) ****
- **Rabais 10 % Bérubé & fils** (sur la liste de prix : avantages funéraires sur présentation de la carte de membre) ** (nouveau) **
- **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**

Québec



Eric Girard
Député de
Lac-Saint-Jean
Adjoint parlementaire
du ministre de l'Énergie
et des Ressources
naturelles



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
Site Web : aqdralma.com



Heures d'ouverture :
Lundi au jeudi
8 h 30 à 12 h
13 h à 15 h 30

Nos bureaux seront fermés du
18 décembre 2019 au 5 janvier 2020



Joyeuses Fêtes!