



# 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, collaborateur

### CŒUR D'ENFANT

On nous l'a dit et redit tout au long de cette pandémie, gardez espoir, observez strictement toutes les consignes, prenez toutes les précautions requises et vous serez épargné(e)s... **Tout ira bien!** Cependant, ce virus si pernicieux et imprévisible a réussi, parfois, à tromper la vigilance de certaines personnes.

Pourtant, nous sommes inondés par tant de produits miraculeux, garants de vie et de santé : vitamines, capsules, crèmes, produits exotiques qui ont fait leurs preuves en Chine ou ailleurs, merveilleuses et succulentes recettes qui vous redonneront jeunesse, santé, vigueur et bonheur.

« **Il est où le bonheur?** » chantait Christophe Maé, repris par Yvon Deschamps dans un monologue.

Et s'il était tout proche... en nous-mêmes. Durant notre enfance, il était si facile à trouver. Comment l'avons-nous éloigné ou perdu? On nous redit parfois : **gardez votre cœur d'enfant**, votre cœur de jeunesse, la jeunesse de votre cœur, et il paraît que ça se cultive le bonheur...

Vivre en bonne santé, vaillant, solide, c'est aussi un cœur qui vibre de 1 000 émotions, qui n'a pas oublié de rire, de méditer, de s'émerveiller des beautés de la vie, d'aimer. Ajoutez une touche de magie dans votre quotidien : la beauté et le rire des enfants, le réconfort d'un amour, d'une amitié, le sourire d'une personne aimée, le soleil éblouissant, l'éclat de la neige blanche, la nuit étoilée, le souffle du vent, la beauté et le parfum d'une fleur, une marche dans le parc, la forêt, le bord de l'eau, le chant des oiseaux, la chaleur de l'amour.

Redécouvrons notre spontanéité, pourquoi pas un brin de fantaisie, une petite folie : danser dans son salon au son d'une musique envoûtante; chanter sous la douche; déguster la crème glacée ou les sucreries dont on rêvait tout jeune; déguster un bon repas; encore mieux, le chocolat qui titille nos papilles... Achetez-vous des fleurs, vous les méritez!

Tant de petits gestes peuvent agrémenter une journée : téléphoner à une vieille connaissance, à ses enfants ou petits-enfants, lire un bon livre, écrire un souvenir de jeunesse ou ce qu'on ressent dans le moment présent, colorier sans se soucier des autres, se laisser guider par la couleur, pratiquer la sculpture, le modelage, juste pour se libérer de la peur et de la censure.

Être le centre de notre attention, glisser un mot doux sous l'oreiller, allumer une bougie, s'offrir une fleur, déguster un verre de vin. Dernière, dernière folie, collez une étoile dorée, un ange, un « emoji » sur votre calendrier de l'AQDR, la journée où vous avez réalisé un acte positif.

**Gardons notre cœur d'enfant! « Sans le bonheur, on n'est pas heureux! »** dit Yvon Deschamps.

Source : Inspiré de l'infolettre *Vivre en santé* du regroupement de résidences Sélection Retraite

## Conseil d'administration 2020-2021

### Présidence

Germain Lussier

### Vice-présidence

Michel Verville

### Secrétariat

Odette Dupuis

### Trésorerie

Francine Latulippe

### Administrateurs(-trices)

Danielle Anctil

Louise Barbeau

Félix Blanchard

Robert Boisvert

Louise Nadeau

Monique Nolet

Jean-Guy Savard

## 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 2021

**Date de tombée** : 15 juin 2021



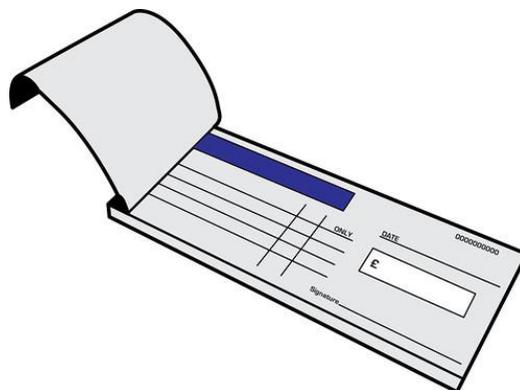
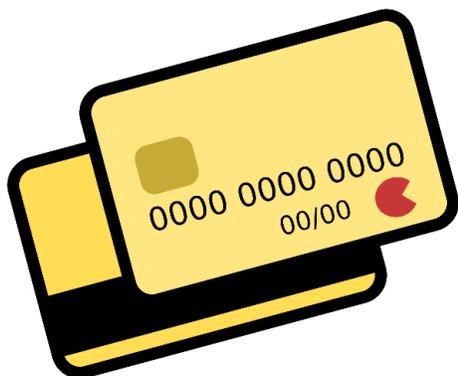
DATE	SUJET ET CONFÉRENCIER(-CIÈRE)
À venir	AGA

**ATTENTION ATTENTION ATTENTION ATTENTION ATTENTION**

Voici une information importante.

Veuillez prendre note que, depuis le 1<sup>er</sup> avril, l'AQDR nationale n'accepte plus les chèques postdatés. Cependant, votre section accepte toujours les chèques.

N'oubliez pas qu'il y a toujours la possibilité de payer les frais de cotisation pour votre renouvellement par carte de crédit sur le site Internet de l'AQDR nationale ([www.aqdr.org/adhesion-ou-renouvellement](http://www.aqdr.org/adhesion-ou-renouvellement)).



## BLAGUE OU PAS



Germain Lussier, collaborateur

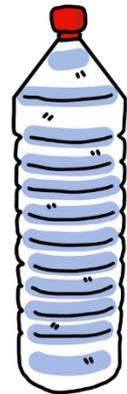
Ça peut sembler une blague, mais ce ne l'est pas. Les personnes de plus de 60 ans ne ressentent plus la soif et, par conséquent, boivent peu de liquides. La déshydratation est grave et affecte tout le corps. Elle peut causer une baisse de la tension artérielle, une augmentation des palpitations cardiaques, une angine (douleur thoracique), le coma et même la mort.

Cette habitude d'oublier de boire des liquides commence à l'âge de 60 ans, alors qu'il nous reste à peine un peu plus de 50 % de toute l'eau que nous devrions avoir dans notre corps. Les personnes de plus de 60 ans ont donc une réserve d'eau plus faible. Cela fait partie du processus naturel du vieillissement.

Mais il y a plus de complications. Bien qu'elles soient déshydratées, **elles n'ont pas envie d'eau** potable parce que leur mécanisme d'équilibre interne ne fonctionne pas très bien.

En conclusion, les personnes de plus de 60 ans se déshydratent facilement parce qu'elles ne ressentent pas le manque d'eau dans leur corps. Bien qu'elles paraissent en bonne santé, la performance des réactions et des fonctions chimiques peut endommager tout leur corps.

Prenez l'habitude de boire des liquides. Les liquides comprennent l'eau, les jus, les thés, l'eau de coco, le lait, les soupes et les fruits riches en eau, comme la pastèque, le melon, les pêches et l'ananas. L'orange et la mandarine fonctionnent aussi. L'important, c'est de boire du liquide toutes les deux heures.



Attention : le vin, la bière et la vodka ne sont pas considérés comme des liquides!

À votre santé!

Source : Arnaldo Liechtenstein, médecin, professeur au département de médecine à l'université de São Paulo

© 2014 AQRDR. Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la AQRDR est formellement interdite. Toute reproduction ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la AQRDR est formellement interdite.



## DÉPLIANT

Vous avez sûrement vu dans votre boîte aux lettres le nouveau dépliant de votre section. Les membres du conseil d'administration et le personnel sont très heureux de ce nouvel outil de promotion.

Vous pouvez en demander quelques-uns au bureau de l'AQRDRH afin de le partager avec vos amis ou votre famille.

Faites attention de bien regarder la date d'expiration de votre carte de membre, ce n'est pas parce qu'on vous a envoyé le dépliant que vous devez automatiquement renouveler votre carte.

## UN TRÈS BEAU TEXTE DE BOUCAR DIOUF

Odette Dupuis, collaboratrice

*À peine la journée commencée et... il est déjà six heures du soir.  
À peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi,  
... et le mois est déjà fini,  
... et l'année est presque écoulée,  
... et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés,  
... et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis,  
... et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière...  
Alors... Essayons malgré tout de profiter à fond du temps qui nous reste.  
N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent.  
Mettons de la couleur dans notre grisaille.  
Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs.  
Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste.  
Essayons d'éliminer les « après »...  
Je le fais après...  
je dirai après...  
j'y penserai après...  
On laisse tout pour plus tard comme si « après » était à nous.  
Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que :  
après, le café se refroidit...  
après, les priorités changent...  
après, le charme est rompu...  
après, la santé passe...  
après, les enfants grandissent...  
après, les parents vieillissent...  
après, les promesses sont oubliées ...  
après, le jour devient la nuit...  
après, la vie se termine...  
Et après c'est souvent trop tard...  
Alors... Ne laissons rien pour plus tard...  
Car en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments,  
les meilleures expériences,  
les meilleurs amis,  
la meilleure famille...  
Le jour est aujourd'hui... L'instant est maintenant...*



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

Nous nous devons d'être aux aguets. Nous voulons, pour nos aînés, la moins mauvaise des solutions et, si possible, la meilleure.

# LES JEUNES SONT DES CHAMPIONS DE L'ADAPTATION

Jean Thouin, collaborateur

La semaine dernière, lors d'une table ronde sur le mentorat pour les jeunes, une des questions portait sur les grandes difficultés que vivaient les élèves durant la pandémie. J'ai fait valoir que les jeunes ont des ressources, plus qu'on ne le pense. Le mois dernier, à la radio, une mère était convaincue que son enfant ne serait pas capable de s'adapter aux mesures de prévention. Je comprends que les parents vivent de l'anxiété, mais ce genre d'inquiétude est-il justifié?

Je pense que les enfants, beaucoup plus que les adultes, ont tous les outils pour s'adapter à la vie et que c'est cette faculté qui leur permettra de devenir des adultes. Ce sont des bibittes à apprendre et ils le font plus aisément par le jeu, bien entendu. Ce sont des champions de l'adaptation. Les ados aussi. Parfois même, ces derniers ont besoin de défis pour performer. Je ne suis pas inquiet pour eux. Ils ont aussi besoin qu'on ait foi en eux, qu'on leur donne de l'espoir et qu'on les encourage. Avec ça, ils déplaceront des montagnes. Cependant, il faut se rappeler que l'adaptation demande beaucoup d'énergie. Assurons-nous donc que nos enfants, petits et grands, dorment bien la nuit. Le sommeil est réparateur, comme marcher dehors et bien manger. Profitons aussi de nos petits bonheurs, qui nous aident à garder le moral.

Certains s'inquiètent qu'on sacrifie une année dans leur parcours scolaire. Plusieurs l'ont déjà fait, comme moi-même qui me suis réorienté à 17 ans... et j'ai « perdu » une année. Mais ce ne fut pas inutile, car j'ai appris des choses sur moi et sur le marché du travail. Au bout du compte, à 71 ans, je peux vous dire que ça n'a fait aucune différence sur toute ma vie. Oui, les jeunes ont leurs besoins, comme nous tous, et nous devons y être attentifs, mais conserver espoir, car les choses commencent enfin à s'améliorer. Dans vingt ans, ces jeunes, devenus parents, seront fiers de dire à leurs enfants qu'ils ont passé à travers la plus grande épidémie mondiale depuis 100 ans. Ils leur diront comment ils ont réussi à étudier malgré tout. D'ailleurs, nos étudiants, j'en suis certain, trouveront plus faciles leurs années scolaires subséquentes, car ils se seront prouvés qu'ils peuvent faire de gros efforts quand c'est nécessaire. Leur énergie et leur motivation seront supérieures lors de leurs prochains défis.

Je me rappelle un film (basé sur un fait réel lors du tsunami en Asie du Sud-Est en 2004) dans lequel un ado de 15 ans retrouve et sauve sa mère, qui avait été emportée par les eaux. Ce n'est pas elle qui sauve son fils, mais bien lui qui sauve sa mère. Ça m'a fait réaliser combien les ados sont forts et capables quand ils sont motivés ou encouragés. En terminant, voici une image que j'utilise pour illustrer mes années avec les jeunes : « Quand je ralentis, ils s'arrêtent; quand je marche, ils courent en avant ».

Un adage dit qu'il faut tout un village pour éduquer un enfant. J'ai décidé de faire ma part en m'inscrivant comme tuteur pour les élèves en difficulté sur la plateforme du gouvernement. Je serai aussi mentor pour les étudiants qui veulent connaître un métier avant de choisir leur orientation (voir le site web : [www.academos.qc.ca](http://www.academos.qc.ca)). J'invite ceux et celles qui le peuvent à faire de même. Il y avait justement un témoignage, dans *La Presse Plus* du 1<sup>er</sup> février, d'une tutrice dans la soixantaine et avec une 9<sup>e</sup> année, qui dit adorer son expérience de tutrice scolaire avec une jeune fille de 10 ans.

C'est quand même assez épatant de voir comme la pandémie arrive à un moment où l'informatique et l'Internet nous donnent de bons outils. C'est plus facile avec ça. Entraidons-nous, les adultes, les jeunes et les professeurs, et nous serons capables de réussir ce défi. Bravo aux professeurs et aux parents pour votre exemple et votre confiance en vos enfants. Vous avez mon admiration et celle de la population du Québec, spécialement ceux et celles qui n'ont pas d'enfant aux études!



# LA COALITION POUR LA DIGNITÉ DES ÂÎNÉS

## Une bonne nouvelle en ces temps de confinement

Le 22 mars, la Coalition pour la dignité des aînés (CDA), composée de six grandes associations représentant près de 150 000 personnes aînées, a lancé 38 propositions et, dans la même foulée, a demandé au gouvernement du Québec la tenue d'états généraux sur les conditions de vie des aînés.

La pandémie de COVID-19 a mis en lumière les profondes lacunes du système de santé dans son ensemble, tout particulièrement en ce qui a trait aux soins et services aux aînés. « Cette négligence ne peut plus durer », a affirmé Rose-Mary Thonney, présidente de l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP) et porte-parole de la Coalition. « Nous devons, dès maintenant, prendre le virage de la dignité pour les aînés et tout mettre sur la table. Retourner toutes les pierres et avoir une véritable conversation sur la qualité de vie des aînés. Cette situation déplorable, notamment dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), s'étire depuis trop longtemps. Les aînés du Québec ont des propositions concrètes à formuler. Écoutons-les. »

C'est dans ce contexte que la CDA, maintenant un acteur incontournable et un partenaire privilégié du gouvernement, rend aujourd'hui public son cahier de propositions afin de travailler collectivement à assurer une qualité de vie et de la dignité aux personnes aînées du Québec. Ces 38 solutions sont articulées autour de quatre grandes priorités : santé, défense des droits, finances et participation citoyenne.

Parmi les propositions, citons :

- Augmenter les budgets pour les soins et les services à domicile;
- Dégager les médecins de leurs tâches en milieu hospitalier pour les diriger vers les soins à domicile;
- Améliorer les conditions de travail du personnel en CHSLD;
- Modifier la Charte des droits et libertés de la personne et créer une fonction de protecteur des aînés;
- Augmenter le financement des maisons de soins palliatifs et les inciter à offrir l'aide médicale à mourir;
- Créer une nouvelle allocation pour les aînés qui n'ont pas un revenu suffisant à la retraite;
- Mettre en place des projets novateurs pour encourager les aînés à s'exprimer et à s'intégrer dans leur communauté en participant socialement.

La CDA souhaite mobiliser l'ensemble de la société pour identifier des solutions durables à la crise qui affecte le troisième âge. « Des états généraux permettront de faire le point sur les services offerts aux personnes âgées et d'entendre une pluralité d'intervenants. Nos 38 solutions sont un premier pas vers une amélioration sensible des conditions de vie des aînés. Le gouvernement a le devoir de les écouter et d'élargir le débat. C'est le temps d'agir, maintenant », a conclu madame Rose-Mary Thonney.



**Source :** Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ), <https://areq.lacsq.org/publication/coalition-pour-la-dignite-des-aines>

# FRAUDES TÉLÉPHONIQUES COMMENT LES DÉTECTER ET LES ÉVITER?

Gislaine Paquette, collaboratrice

## Comment répondre au téléphone pour éviter des problèmes

Un petit truc tout simple lorsque vous répondez au téléphone. Le premier mot à dire : *Bonjour* ou *Allo*. Si vous répondez par *Oui* ou *Yes*, les fraudeurs qui enregistrent vos appels peuvent utiliser votre *Oui* ou *Yes* comme acceptation d'une commande, d'un achat ou autres approbations dont ils ont besoin pour soutirer certaines sommes d'argent, services non demandés et acceptés.



## Comment éviter de donner des renseignements personnels par téléphone

Évitez de donner des renseignements personnels par téléphone, à moins d'avoir fait l'appel vous-même et de savoir à qui vous parlez. Communiquez immédiatement avec votre institution financière pour l'informer de l'appel que vous avez reçu. Communiquez avec les agences d'évaluation du crédit du Canada : Equifax et TransUnion.

## Quelques conseils pour vous protéger

- Si vous recevez un appel d'une personne que vous ne connaissez pas, demandez toujours le nom de cette personne et de l'entreprise qu'elle représente. Retrouvez le numéro de téléphone officiel de la compagnie ou du service public qui vous a contacté sur votre relevé de compte ou sur un site web sécurisé (débutant par « https:// »). Vérifiez l'authenticité de la demande qui vous est adressée.
- Ne supposez jamais que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact. Les fraudeurs ont recours à des logiciels ou applications pour tromper leurs victimes.
- Ne divulguez jamais votre numéro d'assurance sociale. En vertu de la loi, seuls les organismes gouvernementaux, votre employeur (au moment de l'embauche) ou votre institution financière peuvent l'exiger.
- Ne donnez pas vos renseignements personnels et vos informations bancaires au téléphone, sauf si c'est vous qui téléphonez et que le numéro provient d'une source sûre.
- Méfiez-vous si on vous demande de payer des frais par courriel, par téléphone ou par message texte.
- N'envoyez jamais d'argent à quelqu'un que vous ne connaissez pas et en qui vous n'avez pas confiance.

Rappelons que toute information sur des actes criminels ou des événements suspects peut être communiquée à la **Centrale de l'information criminelle** de la Sûreté du Québec au **1 800 659-4264** ou à l'organisme Échec au Crime au 1 800 711-1800.

Pour plus d'information sur la fraude, les citoyens sont invités à consulter le **Centre antifraude du Canada**.



CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA  
www.antifraudcentre-centreantifraude.ca  
1 888 495-8501

SOICO  
solos design  
LE CENTRE ANTIFRAUDE DU QUÉBEC



450 359-9222

Sources : [www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-fra.htm](http://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-fra.htm)

Stratagème de fraude téléphonique visant les citoyens de la région de Québec, Sûreté du Québec  
([www.sq.gouv.qc.ca](http://www.sq.gouv.qc.ca))

## LECTURE

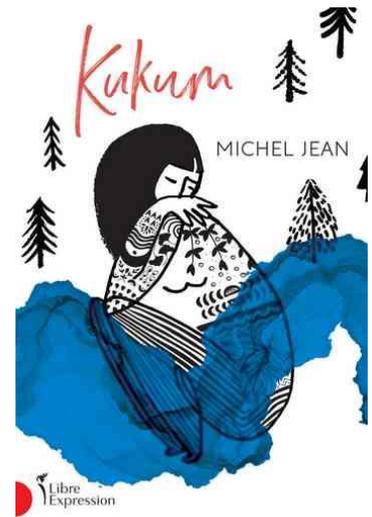
Odette Dupuis et Monique Nolet, collaboratrices

Avez-vous lu le livre *Kukum*? Voici notre coup de cœur de l'année 2020. Ce livre a été écrit par Michel Jean, écrivain autochtone, chef d'antenne et journaliste d'enquête. *Kukum*, raconte l'histoire de la grand-mère (blanche) qui a eu le coup foudre pour son bel indien. Monsieur Jean nous y raconte la vie que son arrière-grand-mère a vécue à travers la chasse, les portages, les accouchements et le plaisir de vivre en forêt.

Le livre nous raconte la joie de vivre qu'ils avaient, le respect de la vie et leur autosuffisance... avant que le gouvernement décide ce qui est bien et ce qui ne l'est pas, et qu'il fallait les civiliser, hum!... en les rendant dépendants, etc. Leur territoire a été détruit et, par le fait même, leur façon de vivre. Les gens dits bien-pensants ne pouvaient pas concevoir que leur façon de vivre était bonne et étaient certains que c'était eux qui détenaient la vérité.

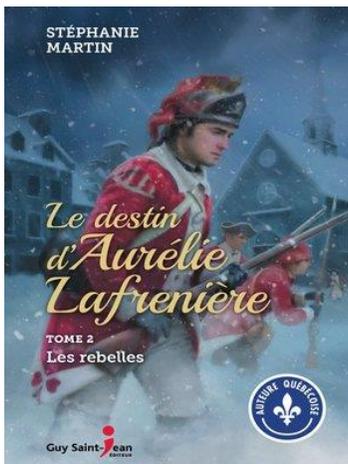
Les autochtones avaient et ont le respect de la vie, de toutes les formes de vie, avec le respect de chacun. Ils ne tuaient pas pour le plaisir, mais pour survivre. Ce que certaines personnes reprochent aux autochtones, c'est de ne pas voir la vie comme eux.

- Odette : J'ai toujours eu un grand respect pour la culture de nos voisins autochtones et, depuis la lecture de ce livre, mon respect a doublé. Merci, monsieur Jean! Depuis la lecture de *Kukum*, je me suis procuré d'autres de ses livres, dont *Elle et nous*, *Le vent en parle encore* et *Tsunami*. Je l'ai fait lire à mon fils, qui est enseignant; il l'a bien aimé et l'a recommandé à ses collègues qui enseignent le français. Belle leçon de notre histoire.
- Monique : C'est un petit bijou de lecture! Le roman *Kukum* a gagné un grand prix parmi plusieurs romans en lice pour le concours littéraire 2020 de la Fédération France-Québec / francophonie. Une grande tournée en France est prévue pour lui, dès que les consignes sanitaires le permettront. De plus, monsieur Jean habite notre région, notre belle « Vallée du Richelieu » et, comme le dit l'expression, « c'est un p'tit gars de chez nous »!



Louise Nadeau, collaboratrice

MARTIN, Stéphanie. *Le destin d'Aurélie Lafrenière, Tome 2, Les rebelles*, Guy Saint-Jean Éditeur, 2020, 516 p.



L'histoire se déroule en 1775. Aurélie a épousé le soldat anglais James Walker et s'est installée à Boston. Vu les troubles qui augmentent à Boston, elle revient à Québec et s'implique dans le commerce familial, alors que James est demeuré là-bas. Ce dernier se voit assigner une mission. Il doit suivre et épier les troupes rebelles qui viennent vers le nord pour tenter une invasion sur Québec.

Lors de la bataille de Québec, un mystérieux inconnu, surgi du passé de James, présente une menace pour le jeune couple. Que choisira Aurélie? Continuera-t-elle à s'occuper du commerce de la famille ou si elle s'installera en Angleterre? Ce roman d'amour traite d'une époque déterminante de l'histoire du Québec.

## UN RÉPERTOIRE « AU CŒUR DE VOS BESOINS »

Vous avez sûrement vu un cahier spécial dans le Publisac ou le journal *Le Canada français*. La Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu (votre AQDRHR en fait partie) est heureuse de vous offrir le bottin de ressources destinées aux aînés du Haut-Richelieu. Gardez-le précieusement, ce dernier se veut une référence pour les aînés et leurs proches qui souhaitent trouver des services répondant à leurs besoins. Durant la dernière année, les membres de la Table ont collaboré avec la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu afin de répondre à l'un des objectifs de la politique MADA (Municipalités amies des aînés), soit celui de diffuser les ressources destinées aux aînés. Puisqu'il demeure un grand défi de communiquer avec l'ensemble des aînés via les plateformes web, et surtout en temps de pandémie, la création d'un bottin papier apparaissait la meilleure solution. Une collecte d'informations a été réalisée afin de répertorier l'ensemble des ressources destinées aux aînés et un travail de concertation a permis de présenter 94 ressources dans 12 catégories différentes. L'objectif était de créer un outil accessible et simple à consulter permettant d'avoir une vue d'ensemble sur les ressources disponibles pour les aînés et leurs proches.



Bonne lecture!

### ?

## SAVIEZ-VOUS QUE...

### ?

- Truc de cuisine : on peut remplacer le beurre par de la compote de pommes. Très bonne astuce si on veut éviter le gras.
- Vos pneus à crampons doivent être enlevés pour le 1<sup>er</sup> mai.
- Les déclarations de revenus (impôts) doivent être envoyées avant le 30 avril.
- Vous avez droit à un crédit d'impôt remboursable pour maintien à domicile des aînés si vous avez 70 ans ou plus. Ce crédit est égal à 35 % des dépenses admissibles, payées dans l'année, selon certaines conditions. Pour en savoir plus, voir la brochure IN-151 de Revenu Québec.

<https://www.revenuquebec.ca/documents/fr/publications/in/IN-151%282021-02%29.pdf>

## TARTE AU SUCRE SANS CROÛTE

Odette Dupuis, collaboratrice

2 œufs	½ tasse de farine
2 tasses de cassonade	¼ tasse de beurre
2 tasses de lait	

Déposer le tout au mélangeur et brasser pendant 30 secondes, et ce, 2 à 3 fois. Verser dans un moule graissé de 8 pouces.  
Cuire au four à 350 °F pendant 40 à 50 minutes.



Elle est aussi bonne que celle de la Maison amérindienne. Et moins calorique, car pas de croûte.

## MIEUX PROTÉGER

Le 2 juin 2020, l'Assemblée nationale du Québec adoptait à l'unanimité une loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité. D'ici son entrée en vigueur, en juin 2022, une série de webinaires thématiques intitulée « Mieux protéger » permettra de faire découvrir différents aspects de la loi, dont l'objectif est de mieux protéger ceux qui en ont besoin.

Animé par Corinne Harbec-Lachapelle, responsable des événements publics au Curateur public, le webinaire intitulé « Tout savoir sur l'évolution des personnes en situation de vulnérabilité » sera l'occasion de parler de la transition entre les moyens de protection actuels et futurs. Les nouveautés de la loi, comme la représentation temporaire et la mesure d'assistance, seront également présentées.

La loi améliorera la protection offerte aux personnes en situation de vulnérabilité. Le nouveau dispositif de protection permettra d'adapter celui-ci à chaque situation, de valoriser l'autonomie de ces personnes, tout en tenant compte de leurs volontés et de leurs préférences, de préserver autant que possible l'exercice de leurs droits et d'encadrer davantage la gestion du patrimoine des mineurs.

### **Pour s'inscrire au prochain webinaire qui aura lieu le 13 mai 2021 à 18 h 30**

En reprise : « Tout savoir sur l'évolution de la protection des personnes en situation de vulnérabilité »  
<https://lepointdevente.com/billets/mieuxprotegerseance3>

### **Pour en savoir plus et pour s'inscrire à l'infolettre du Curateur public**

[www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/curateur/mieuxproteger.html](http://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/curateur/mieuxproteger.html)

### **Pour suivre le Curateur public sur Facebook**

<https://www.facebook.com/CurateurPublic>

### **Pour voir le communiqué de presse du 15 novembre 2020**

[https://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/pdf/proj\\_loi/communique\\_20201115.pdf](https://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/pdf/proj_loi/communique_20201115.pdf)

### **Pour voir la vidéo sur YouTube *Une petite révolution est en cours!***

<https://www.youtube.com/watch?v=Xa7l6rSDN1Y>

Charles Lafortune, Vincent-Guillaume Otis, Kim Thúy ainsi qu'une coalition de partenaires du Curateur public du Québec s'unissent pour souligner une petite révolution touchant les personnes en situation de vulnérabilité.

---

## DEUX BÉNÉVOLES FORMIDABLES

Afin de souligner le départ de Mme Marie-Claire Sanésac et de Mme Claire Ducharme Blanchard, toutes deux décédées en 2020, une messe sera offerte par l'AQDRHR à leur mémoire.

La messe aura lieu le dimanche 9 mai à 11 h à la Cathédrale Saint-Jean-l'Évangéliste, située au 215, rue Longueuil à Saint-Jean-sur-Richelieu.

La limite d'assistance pour cet événement est de 25 personnes. Une distance minimale de deux mètres doit être maintenue et le couvre-visage doit être conservé en tout temps.



## ÉTABLIR UN CONTACT AVEC LES RÉSIDENCES D'ÂÎNÉS DE NOTRE TERRITOIRE

Dans le cadre de ses activités, l'AQDRHR (Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées section Haut-Richelieu) recherche, pour chaque résidence de personnes âgées, une personne intéressée à établir un contact significatif avec le bureau de l'Association afin d'informer et sensibiliser les résidents de la raison d'être, des activités, de la documentation disponible et des démarches entreprises pour améliorer le bien-être des personnes âgées et de la population.

Vous pouvez nous faire part de votre intérêt par courrier, courriel ou téléphone.

Courrier : AQDR section Haut-Richelieu

870, rue du Curé-Saint-Georges

Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J2X 2Z8

Téléphone : 450 357-9545

Courriel : [aqdrhr@videotron.ca](mailto:aqdrhr@videotron.ca)



### L'AQDRHR EN ACTION...

Ce n'est pas parce qu'il y a une pandémie que votre section ne travaille pas... Depuis le dernier journal, il y a eu beaucoup de mouvement.



#### Envoi de lettres

- Aux députées fédérales pour une augmentation équitable des prestations de revenus des personnes âgées.
- À M. Jean Boulet, ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, à M. Louis Lemieux, député de Saint-Jean, et à Mme Claire Samson, députée d'Iberville, concernant le projet de loi 59.
- Aux députés provinciaux sur la tenue d'états généraux sur les conditions de vie des aînés.

#### Participation à des rencontres virtuelles (employées ou membres du conseil d'administration)

- Rencontre sur les résultats du Portrait de territoire de la Table régionale de concertation des aînés de la Montérégie (TRCAM). L'étude a porté sur la disponibilité dans chacune des municipalités des services de proximité pour les aînés (habitation, alimentation, santé et transport).
- Deux rencontres de la Table des aînés de Saint-Jean-sur-Richelieu et une des Jardins-de-Napierville.
- Six rencontres avec la Corporation de développement communautaire, dont une avec les députés provinciaux du territoire.
- Neuf formations (régime de retraite, projet de loi 59, maltraitance, reddition de compte du SACAIS, Desjardins, fraude, surplus financiers, échelle et politique salariale, ACEF).
- Deux rencontres avec l'AQDR nationale (présentation du rapport d'enquête sur les impacts de la pandémie sur les membres et présentation de la campagne publicitaire).
- Conférence avec les députés provinciaux et fédéraux sur la plateforme Facebook.

#### Invitation par courriels aux membres branchés

- Webinaire « Informez-vous sur les prestations et crédits » de l'Agence du revenu du Canada.
- Webinaires « Mieux protéger » du Curateur public, concernant la réforme des régimes de protection, qui sera adoptée en 2022.
- Pétition de la FADOQ concernant l'augmentation des prestations de retraite.
- Questionnaire de Mme Normandin, députée fédérale de Saint-Jean, sur le soutien financier aux aînés.
- Séances d'information virtuelles pour les aînés sur les impôts, partagées par Mme Deb Schulte.
- Pétition sur l'isolement des personnes âgées en temps de pandémie de M. Denis Robichaud, professeur titulaire à l'École des sciences de l'administration, Université TÉLUQ, appuyée par l'AQRP et le D' Hébert, ancien ministre péquiste du ministère de la Santé et des Services sociaux.



## SOUVENIRS DE JEUNESSE



- ❖ En regardant avec émotion et compassion la cérémonie du 11 mars dernier pour commémorer la mémoire des personnes emportées par la COVID-19, la sonnerie du glas m'a ramené à mon enfance. Dans notre petite paroisse, toutes les personnes se connaissaient et participaient aux nouvelles du dimanche sur le perron de l'église. Ainsi, quand résonnait le glas, on devinait qui venait de décéder. De plus, le nombre de coups nous indiquait s'il s'agissait d'une femme ou d'un homme. Le rythme du gong de la cloche était différent pour un tocsin annonçant un feu ou quelque accident. J'ai repensé à la fumée très noire s'élevant du moulin à « fleur » (la partie la plus fine de la farine) lorsqu'il a été détruit par un incendie. La fumée nous laissait deviner la famille où le malheur s'était produit.
- ❖ Fouiller dans nos souvenirs ramène des faits qui surprendraient la nouvelle génération. La première presse à foin que j'ai vue était stationnaire et activée par des chevaux. Le corps rectangulaire était beaucoup plus long que les presses actuelles et exigeait plusieurs ouvriers. Le foin était entassé dans la première partie, derrière un foulon actionné par un long timon. Quand il y avait assez de foin dans l'ouverture, des chevaux attelés au bout du timon tiraient celui-ci de gauche à droite en décrivant la forme d'un 8. On recommençait l'opération en remettant du foin et, lentement, mouvement après mouvement, les balles de foin se formaient, puis elles étaient liées avec du fil de fer avant d'arriver au bout de l'instrument.