



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



Michel Verville, collaborateur

Chers (es) membres,

En ce début de nouvelle année, je tiens à vous souhaiter une année 2023 encore meilleure que celle de 2022.

Nous sommes très heureux de vous annoncer que les membres lors de deux activités distinctes ont contribué en offrant généreusement un don de 132\$ pour les paniers de Noël et de 212\$ pour la fondation de l'hôpital. Merci à tous ceux qui ont contribué.

Cependant, nous ne sommes pas sans savoir que nous vivons actuellement une grande période de turbulences (grippe, virus, guerre, appauvrissement, etc.) Pour les aînés, ces besoins sont encore plus grands : le logement abordable, les services en santé adéquat, un revenu décent et un transport collectif accessible.

Conséquemment votre AQDR continu toujours d'interpeller les décideurs afin d'avoir une meilleure qualité de vie pour les aînés. Il est primordial de continuer ce combat au quotidien.

Je vous invite à participer au concours, car plus nous serons nombreux à revendiquer le droit à une qualité de vie plus équitable, plus forte sera notre voix.

Pour la nouvelle année, nous souhaitons que le gouvernement entende nos revendications et apporte les changements appropriés.

Bonne et heureuse année à tous et au plaisir de vous voir lors de nos prochaines activités.



Conseil d'administration 2022-2023

Michel Verville, président
Claudine Vallières, vice-présidente
Odette Dupuis, secrétaire
Gislaine Paquette, trésorière
Danielle Anctil, administratrice
Monique Fortier, administratrice
Jean-Guy Savard, administrateur



Équipe du bureau

Julie Boulais, directrice
Thérèse Fortier, adjointe administrative

Édition et réalisation graphique du journal

Julie Boulais, Thérèse Fortier

Correction du journal

Membres du conseil d'administration

Prochaine parution : avril 2023

Date de tombée : 15 mars 2023

Prochain dîner-conférence

DATE ET HEURE	SUJET	ENDROIT
16 janvier à 11 h	Monsieur Lunette, M. Richard Comtois	Resto Pedro, 82 Route 104 Saint-Jean-sur-Richelieu
6 février à 11 h	Service Canada, Mme Cinthia Zelaya	Resto Pedro, 82 Route 104 Saint-Jean-sur-Richelieu
6 mars à 11 h	Plan horticole, Centre d'action bénévole de Saint-Jean	Resto Pedro, 82 Route 104 Saint-Jean-sur-Richelieu
3 avril à 11h	Bien manger et à bon compte, ACEF Rive-Sud	Resto Pedro, 82 Route 104 Saint-Jean-sur-Richelieu



BONNE ANNÉE



Odette Dupuis, collaboratrice

Je n'ai qu'un seul souhait pour l'année 2023

« Santé » vous bien,
« Santé » vous heureux avec votre famille et vos amis,
« Santé » vous jeune de corps de d'esprit,
« Santé » vous bien dans vos souvenirs,
« Santé » ce que l'avenir vous réserve de beau,
« Santé » vous vivre pleinement et profiter, vous le mériter,
« Santé » vous libre de faire ce qui vous plaît,
« Santé » vous bien dans votre corps et gardez le en forme,
« Pour terminer »,
« Santé » qu'on vous apprécie, vous le méritez,
2023 sera l'année de votre vie,

Alors je lève mon verre de 20 à votre santé !



LE SPORT À LA MAISON



Josée Rochefort, collaboratrice

En vieillissant, on nous dit de rester actif. Pourquoi?

L'activité physique retarde le vieillissement des cellules. Le sport aide à garder le cerveau stimulé, aide la coordination et favorise l'équilibre. Permet donc de lutter contre les maladies relatives à la mémoire et la santé cardiovasculaire.

Avant de faire travailler les muscles, il faut d'abord réchauffer les articulations.

Assis sur une Chaise :

Faites des rotations de la tête lentement, de vos épaules en avant et en arrière. Faites des petits cercles avec vos poignets, tournez la taille vers la gauche puis vers la droite. Faites des rotations des chevilles.

Le corps commence à se réchauffer !! C'est bon, on commence à s'activer !!

Voici 3 petits exercices :

Talon-Fesse

Vous pouvez mettre une chaise devant vous pour vous sécuriser puis placez vos pieds selon la largeur de vos hanches. Pliez la jambe droite pour que le talon touche la fesse droite.

Augmentez graduellement la cadence. Effectuez cet exercice 1 à 3 minutes.



Montée des genoux.

Avec une chaise à côté de vous. Montez les genoux à la hauteur des hanches. Gardez le dos bien droit lorsque vous montez les genoux et respirez tranquillement. Durée de 1-3 minutes.



Marche sur place

Dos bien droit. Effectuez des pas sur place tout en levant le bras, bien tendu, du même côté que votre jambe qui lève. Durée de 1-3 minutes.



PARENTS-SECOURS SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Savez-vous que Parents Secours Saint-Jean-sur-Richelieu assure la sécurité des aînés.es en offrant un réseau de foyers-refuges sécuritaires tout en contribuant à promouvoir la prévention par la sensibilisation, l'information et l'éducation. Sachez que notre organisme désire développer davantage ce volet au cours de cette année et particulièrement auprès de l'AQDRHR. La surveillance de quartier demeure la priorité pour les aînés.es de notre territoire. N'oubliez pas qu'ils risquent de vivre, à l'occasion, une certaine détresse. Ce qui demandera réconfort et soutien.

Dans notre quotidien, il s'agit de demander l'affiche-fenêtre rouge et blanche en communiquant avec la responsable dont les coordonnées se retrouvent ci-dessous.

Thérèse Pilon, présidente

450-349-4681

parents-secours.saint-jean-sur-richelieu@hotmail.com

Fernand Paradis

Secrétaire

Délégué à la table des aînés du Haut-Richelieu





DÉMARCHE POUR FAIRE UNE DEMANDE D'AIDE MÉDICALE À MOURIR



Gislaine Paquette, collaboratrice

Une personne peut en tout temps s'adresser à un professionnel de la santé pour une demande d'information concernant l'aide médicale à mourir. Elle peut par la suite décider de procéder, ou non, à une demande formelle d'aide médicale à mourir.

La personne doit, de manière libre et éclairée, **formuler pour elle-même** la demande d'aide médicale à mourir au moyen du formulaire prévu à cette fin. Un processus formel doit être suivi pour enclencher la démarche et officialiser la demande, sans quoi l'aide médicale à mourir ne pourra pas être administrée.

Les étapes pour demander l'aide médicale à mourir sont les suivantes :

1. Faire une demande verbale formelle à un professionnel de la santé ou des services sociaux.
2. Remplir une demande écrite à l'aide du formulaire *Demande d'aide médicale à mourir*, qui est disponible auprès d'un professionnel de la santé ou des services sociaux.
3. Signer le formulaire en présence d'un professionnel de la santé. Le formulaire doit également être contresigné par le professionnel de la santé ou des services sociaux et par un témoin indépendant.
4. Répéter la demande verbale lors de chaque entretien avec son médecin.

Un témoin n'est pas indépendant s'il sait ou croit qu'il est bénéficiaire testamentaire ou qu'il recevra un autre avantage à la mort de la personne ayant fait la demande d'aide médicale à mourir.

La personne qui fait la demande d'aide médicale à mourir est toujours libre de changer d'avis. Elle peut en tout temps et par tout moyen :

- retirer sa demande d'aide médicale à mourir;
- demander de reporter l'administration de l'aide médicale à mourir.

De plus, si la personne qui demande l'aide médicale à mourir ne peut signer et dater le formulaire parce qu'elle ne sait pas écrire ou qu'elle en est incapable physiquement, un tiers peut le faire, en sa présence et selon ses directives. Le tiers autorisé doit satisfaire aux conditions suivantes :

- être majeure et apte;
- ne pas faire partie de l'équipe de soins responsable de la personne ayant fait la demande d'aide médicale à mourir;
- comprendre la nature de la demande d'aide médicale à mourir;
- ne pas savoir ou croire qu'il est bénéficiaire de la succession testamentaire de la personne ayant fait la demande d'aide médicale à mourir ou qu'il recevra un autre avantage matériel, notamment un avantage ayant une valeur financière, à la mort de cette personne.

La suite de la démarche consiste, pour le médecin, à évaluer l'admissibilité de la personne à l'aide médicale à mourir, obtenir l'avis d'un second médecin indépendant confirmant le respect des conditions pour obtenir l'aide médicale à mourir et administrer les médicaments, le cas échéant, selon les conditions prévues par la Loi. Le médecin doit aussi s'assurer que les proches reçoivent le soutien et l'aide nécessaires avant, pendant et après l'administration de l'aide médicale à mourir.

Lorsqu'un médecin administre l'aide médicale à mourir à une personne, il doit, dans les 10 jours, transmettre un avis au Conseil des médecins, des dentistes et des pharmaciens de l'établissement dans lequel se trouve la personne ou, s'il travaille dans un cabinet privé, au Collège des médecins du Québec. Le médecin doit également remplir le formulaire unique de déclaration des renseignements relatifs à l'aide médicale à mourir, qui contient les renseignements requis par la réglementation québécoise et par la réglementation fédérale.

Source : site web du gouvernement du Québec, mise à jour : 26 janvier 2022





EXIGENCES REQUISES POUR RECEVOIR L'AIDE MÉDICALE À MOURIR



Gislaine Paquette, collaboratrice

La Loi fixe des conditions très restrictives auxquelles une personne doit répondre pour recevoir l'aide médicale à mourir, peu importe le lieu où elle reçoit des soins. Avant d'offrir ce soin et tout au long de l'offre de service, plusieurs procédures doivent aussi être respectées par les médecins et les établissements de santé et de services sociaux.

L'administration de l'aide médicale à mourir sera possible seulement si toutes les exigences suivantes sont respectées, pour la personne et le médecin.

Pour la personne qui désire obtenir l'aide médicale à mourir

Seule une personne qui satisfait à **toutes** les conditions suivantes peut obtenir l'aide médicale à mourir :

- être assurée au sens de la Loi sur l'assurance maladie;
- être majeure;
- être apte à consentir aux soins, c'est-à-dire être en mesure de comprendre la situation et les renseignements transmis par les professionnels de la santé ainsi que de prendre des décisions;
- être atteinte d'une maladie grave et incurable;
- avoir une situation médicale qui se caractérise par un déclin avancé et irréversible de ses capacités;
- éprouver des souffrances physiques ou psychiques constantes, insupportables et qui ne peuvent être apaisées dans des conditions qu'elle juge tolérables.



Pour le médecin

Selon la Loi concernant les soins de fin de vie, le médecin doit respecter certaines obligations avant d'administrer l'aide médicale à mourir.

1. Il doit d'abord s'assurer que la personne qui demande l'aide médicale à mourir respecte **toutes** les conditions prescrites, et ce :

- en s'assurant auprès de la personne que la demande provient d'elle-même et qu'elle ne résulte pas de pressions extérieures;
- en s'assurant auprès d'elle qu'elle comprend bien l'importance de sa demande, notamment en l'informant du pronostic relatif à la maladie, des possibilités thérapeutiques envisageables et de leurs conséquences;
- en s'assurant de la persistance de ses souffrances et de sa volonté exprimée de façon répétée d'obtenir l'aide médicale à mourir, en discutant avec elle à des moments différents. Ces discussions doivent être espacées par un délai raisonnable, tenant compte de l'évolution de son état;
- en discutant de la demande de la personne avec des membres de l'équipe de soins qui sont en contact régulier avec elle;
- en discutant de la demande de la personne avec ses proches, si elle le souhaite.

2. Il doit s'assurer que la personne a eu l'occasion de discuter de sa demande avec les personnes qu'elle souhaitait informer.

3. Il doit obtenir l'avis d'un second médecin indépendant, confirmant le respect des conditions pour obtenir l'aide médicale à mourir.

4. Le médecin qui administre l'aide médicale à mourir doit être indépendant, tant à l'égard de la personne qui fait la demande qu'à l'égard du second médecin. Le second médecin doit aussi être indépendant à l'égard de la personne qui fait la demande d'aide médicale à mourir.

Aptitude à consentir aux soins

Depuis le 11 juin 2021, la Loi concernant les soins de fin de vie permet à une personne en fin de vie qui satisfait à toutes les conditions pour obtenir l'aide médicale à mourir de la recevoir même si elle est devenue inapte à consentir aux soins au moment de leur administration. La personne doit toutefois avoir



consenti aux soins par écrit en présence d'un professionnel de la santé dans les 90 jours précédant la date de l'administration de l'aide médicale à mourir.

Objection de conscience

Aucun professionnel de la santé ne peut ignorer une demande d'aide médicale à mourir. Un médecin peut cependant refuser d'administrer l'aide médicale à mourir en raison de ses valeurs personnelles. Il doit alors aviser le plus tôt possible le directeur général de l'établissement où réside la personne, qui fera les démarches afin de trouver rapidement un autre médecin pour traiter la demande d'aide médicale à mourir. Le médecin doit aussi s'assurer de la continuité des soins offerts à la personne selon ce qui est prévu à son code de déontologie et selon la volonté de la personne.

Tout professionnel de la santé peut aussi refuser de participer à l'administration de l'aide médicale à mourir pour les mêmes raisons. Il doit également en informer les instances responsables qui feront le nécessaire afin que les soins et le soutien nécessaires soient apportés à la personne et à ses proches.

Source : site web du gouvernement du Québec, mise à jour : 26 janvier 2022



LES AUGMENTATIONS DE LOYER



Claudine Vallières, collaboratrice

Je me suis permise de vous écrire un petit texte sur les augmentations de loyer pour la prochaine année. Les locataires de résidences privées pour aînés (RPA) dont les baux se terminent le 30 juin devraient recevoir un avis de modification de leur loyer au plus tard le 30 mars sinon le bail est renouvelé sans augmentation. (Pour les logements de 12 mois c'est 3 à 6 mois à l'avance.) La date de renouvellement de bail concernant les RPA n'est pas précisément le 30 juin mais selon votre date d'arrivée dans la résidence. Malheureusement les locataires ne savent pas tous comment faire pour contester; il est intéressant de noter que la plupart des locataires qui contestent s'en tirent sans aucune augmentation car les propriétaires ne veulent surtout pas exposer leurs chiffres devant le Tribunal administratif du logement (TAL), autrefois connu sous le nom de la régie du logement. On devrait donc encourager les locataires à bien réfléchir avant d'accepter l'augmentation et rechercher de l'aide, si besoin est, pour contester quelque augmentation que ce soit. Il faut savoir que les résidences qui ont moins de 5 ans de construction, les propriétaires sont en droit de demander l'augmentation qu'ils désirent sans possibilité de contester au Tribunal administratif du logement (TAL).

Les 3 raisons pour décider de rester ou de partir d'un logement pour l'augmentation au bail est autant pour les RPA que pour les logements réguliers.

- 1- J'accepte l'augmentation et je reste
- 2- Je refuse l'augmentation et je quitte
- 3- Je refuse l'augmentation et je reste



Si le choix de rester mais de refuser l'augmentation n'est pas inscrite sur le bail, on doit envoyer une lettre enregistrée au propriétaire indiquant notre choix.

Pour information téléphoner au Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP).

Le point 3 n'est pas toujours inscrit sur tous les baux mais il le devrait.

Pour les logements non répertoriés aux RPA, ainsi que ceux des RPA, il est important de savoir que depuis le 21 juillet 2021 sur un bail à la partie G il doit être inscrit obligatoirement le prix du logement de l'année précédente. Selon la grille établie par le Tribunal administratif du logement (TAL) l'augmentation des loyers en moyenne est de 1.28 % par année.

Pour information veuillez téléphoner au Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) : 1-800-263-0670. Pour le dépôt d'une plainte au Tribunal administratif du logement (TAL) à Saint-Jean-sur-Richelieu (Palais de justice, rue Saint-Charles) prendre rendez-vous : 1-800-683-2245.

Pour de plus amples informations : aqdrhr2@hotmail.com





LE SEXE CHEZ LES AÎNÉS, UN TABOU QUI PERDURE



Royal (en haut à gauche), 74 ans, Chloé (en haut à droite), 70 ans, Diane, 72 ans, et Gérald, 73 ans, ont accepté de parler de leur sexualité dans des capsules vidéo qui seront diffusées sur le site Internet de l'organisme Les 3 sex* et sur les réseaux sociaux jusqu'en avril. Le but, dit l'organisme, est d'éveiller les consciences sur le fait que le sexe chez les aînés est vécu et apprécié et qu'il doit être assorti de Se regarder, se désirer, puis s'enlacer pour se perdre dans un mélange de sensations et d'abandon. Une scène que l'on croit réservée à ceux dont le corps

n'a pas encore été (trop) marqué par le poids du temps. Pourtant, cette scène pourrait bien se dérouler entre deux personnes âgées. Et peut-être même dans une résidence pour aînés (et vlan pour le tabou !).

« On pense que la sexualité diminue avec l'âge, mais c'est faux. Ce n'est plus le même rythme, mais la sexualité est encore là. Il suffit de l'entretenir », raconte au Devoir Chloé Viau, âgée de 70 ans. Et la sexualité, c'est aussi, voire beaucoup, une question d'expérience et de pratique qui se raffine, rappelle-t-elle. « Disons que j'ai plus de raffinement aujourd'hui. »

L'image peut déranger. En effet, l'idée voulant que la sexualité s'arrête à un certain âge est tenace dans la société. Peut-être parce que, penser à la sexualité des personnes âgées, c'est penser à ses parents, à des corps qui flétrissent ou encore à la fatigue et à la maladie. Peut-être aussi simplement parce qu'on n'en parle pas, ou si peu.

Pourtant, c'est une réalité et il faut la démystifier, clame Marion Bertrand-Huot, qui lance ce lundi le projet « On existe. Ça existe » avec l'organisme Les 3 sex*, qui milite pour l'amélioration de la santé et des droits sexuels. Une vingtaine de capsules vidéo de moins d'une minute et demie — mettant en scène des personnes de 55 ans et plus issues de la diversité sexuelle et de genre, racontant leur sexualité, confiant leurs peurs et plaisantant sur leurs expériences — seront diffusées, jusqu'au mois d'avril, sur le site Web de l'organisme et sur les réseaux sociaux.

« L'objectif, c'est de changer les perceptions et les mentalités. Et de marteler le message que la sexualité continue d'exister quand on est une personne aînée et qu'il faut s'y intéresser », explique Marion Bertrand-Huot.

On y voit par exemple Chloé Viau, une personne trans lesbienne, témoigner du fait que sa sexualité se porte aujourd'hui « mieux, même beaucoup mieux ». Même si elle a parfois des doutes, parce que son corps change et vieillit. « C'est toujours difficile de penser qu'on peut être désirée. »

Denis, 70 ans, raconte que « le désir reste jusqu'à la mort ». Diane, 72 ans, affirme avoir besoin de sexe « pour être équilibrée physiquement et mentalement ». « J'ai la santé [...] Quand t'es en santé, t'as le goût de baiser. »

Hélène, 63 ans, décrit ses fantasmes. Et Royal nous apprend qu'à 74 ans, il connaît encore des « matins glorieux ».



Une intimité difficile à préserver

Les témoignages — qui visent à lutter à la fois contre les préjugés âgistes, homophobes et transphobes — sont essentiellement positifs. Une posture adoptée par l'équipe de production dans le but avoué de faire fléchir les idées reçues et d'éveiller les consciences sur le fait que cette sexualité, vécue et appréciée, doit être assortie de droits.

« Le scénario idéal, ça serait pas dans ma chambre de résidence », souligne dans une capsule Marie-Michèle, 77 ans. « Avec pas de monde qui viennent frapper à la porte : “Avez-vous besoin d'un piqué ?” » Parce que voilà, être une personne âgée et vouloir vivre sa sexualité, c'est souvent devoir lutter pour préserver son intimité. Dans une résidence pour personnes âgées, les portes de chambres ne se ferment pas à clé. Les préposés entrent sans cogner, ou en cognant et en entrant d'un même geste. Les visites sont

interdites après le couvre-feu. Et les enfants sont mis au courant lorsque leur parent développe une relation avec un autre résident. Tout pour nuire à l'épanouissement sexuel des aînés, voire les décourager, croit Marion Bertrand-Huot. « Il y aurait sûrement moyen de trouver un système qui serait sécuritaire pour les aînés, mais sans passer outre leur intimité », estime-t-elle.

L'objectif, c'est de changer les perceptions et les mentalités. Et de marteler le message que la sexualité continue d'exister quand on est une personne aînée et qu'il faut s'y intéresser — Marion Bertrand-Huot
L'existence du tabou à l'égard de la sexualité des aînés conduit également à des problèmes de santé publique, déplore la sexologue. « Les médecins ne leur demandent plus s'ils sont actifs sexuellement. » Exit donc les tests de dépistage des infections transmissibles sexuellement et par le sang et les notions d'éducation à la sexualité. « Beaucoup de personnes âgées croient qu'elles n'ont pas besoin de se protéger. » Les cas de gonorrhée, de chlamydia et de syphilis sont conséquemment en hausse chez les aînés.



Découvertes

Vivre sa sexualité longtemps, ça implique également de l'entretenir et d'accepter qu'elle évolue au fil des ans. « Il faut pouvoir adapter sa sexualité à certains impératifs physiques et élargir ses horizons », suggère Marion Bertrand-Huot.

Car la sexualité, c'est aussi la tendresse. « Ça peut être s'embrasser, s'enlacer », souligne Chloé Viau. « On peut être seule et avoir une sexualité. On peut être deux et avoir une sexualité. »

Et pour certaines femmes issues d'une génération où le plaisir était tabou, la sexualité au troisième âge, c'est enfin la découverte du temps qui s'étire, des caresses moins furtives et d'une sensualité décomplexée. « Puisqu'il n'y a plus l'impératif de la pénétration, pour plusieurs femmes, ça ouvre un nouvel univers », avance Marion Bertrand-Huot.

Dans les capsules vidéos, la sexologue a décidé de braquer les projecteurs sur les aînés issus de la communauté LGBTQ+, puisque ceux-ci vivent une double discrimination, mais les capsules visent un public plus large. « Habituellement, on fait des messages en prenant des personnes hétérosexuelles et en disant qu'ils sont pour tous. Là, on a décidé de faire l'inverse, en faisant une campagne avec des membres de la communauté LGBTQ+, mais qui s'adresse à tout le monde. »

Malgré les démarches, répétées et étirées dans le temps, la sexologue n'a pas réussi à trouver des représentants des communautés culturelles acceptant de témoigner devant la caméra. Une des capsules vidéo met donc en scène une chaise vide. « Ce n'est pas tout le monde qui s'identifie aux concepts occidentaux de diversité sexuelle. Ce n'est pas tout le monde qui veut ou qui peut parler de sexualité ouvertement », peut-on lire à l'écran.



DES ATELIERS SUR LA SEXUALITÉ DANS LES RÉSIDENCES

Parallèlement aux capsules vidéo, des ateliers destinés aux aînés sont également proposés dans le cadre du projet « On existe. Ça existe ». Grâce au soutien financier du Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie du ministère de la Justice, l'organisme Les 3 sex* compte effectuer des présentations dans une trentaine de résidences pour personnes âgées de la grande région de Montréal. L'atelier vise à éduquer et à outiller les aînés pour qu'ils prennent en main leur intimité sexuelle. Dans les dernières semaines, Mariane Gilbert, sexologue, a offert l'atelier à deux reprises. Mais la tâche s'annonce ardue. « C'est difficile de trouver des endroits. On est tellement à l'intersection des tabous. On se fait dire que ça n'existe pas, que les personnes âgées n'ont pas de sexualité », déplore-t-elle.

Et la même peur qui fait dire à certains qu'en parlant de sexualité aux adolescents, on les incite à être actifs sexuellement existe auprès des personnes âgées. « J'ai entendu dire : “On peut pas leur en parler parce qu'ils vont se mettre à avoir de la sexualité”. Alors que ce sont des adultes, ils savent c'est quoi, et ils la vivent, même si on ne le sait pas ! »

Source : Magdaline Boutros, *LE DEVOIR*, 18 novembre 2019



Concours

Nouveauté cette année, votre section locale vous offre l'opportunité de gagner une carte cadeau d'un montant de 100 \$.

La procédure est très simple :

1. Parlez de l'AQDR au gens de votre entourage.
2. Offrez-leur de devenir membre.
3. Utilisez le formulaire d'adhésion (voir au verso).
4. Chaque nouveau membre que vous recrutez augmente votre taux de participation.

Le tirage sera fait lors du dîner-conférence du 3 avril.

En plus d'aider à la mission de l'AQDR la carte de membre vous offre des avantages et des rabais.

- les assurances Beneva
- Securiglobe
- Iris
- Groupe Forget
- Hôtel Sepia
- 55+ yoga

- Las olas traiteur
- Flair Thérapie
- La shop à bonbons
- Groupe NH photographes
- Musée des Hospitalières
- Hôtel Clarendon

Si vous avez besoin de formulaire supplémentaire, vous pouvez en faire la demande directement au bureau de la section.

N'oubliez surtout pas d'inscrire votre nom au bas du formulaire (Référé par) afin que nous puissions vous inscrire au tirage.

Le formulaire doit être retourné à nos bureaux ou par la poste.

Plus nous seront nombreux, plus notre message sera fort.





AQDR

Haut-Richelieu

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

AQDR Haut-Richelieu

450-357-9545

aqdrhr@videotron.ca

La cotisation annuelle est de 20 \$.

Prénom :* _____

Nom :* _____

Numéro du membre (si vous êtes déjà membre) : _____

Date de naissance (jj/mm/aaaa) : _____

Numéro civique :* _____

Nom de la rue :* _____

Appartement : _____

Ville :* _____

Code postal (H1H 1H1) :* _____

Téléphone (111 111 1111) :* _____

Cellulaire (111 111 1111) : _____

Courriel : _____

Intéressé (e) à recevoir nos infolettres par courriel ?* Oui Non

Assuré (s) avec La Capitale * Oui Non

Langue de communication :* Français Anglais

Sexe :* Homme Femme

Êtes-vous retraité(e) ?* Oui Non

Métier ou profession : _____

Référé par : _____

**Veillez libeller le chèque de 20\$ à l'ordre de AQDR Haut-Richelieu et le joindre à votre formulaire complété. Poster le tout à l'adresse suivante :
870 rue du Curé-Saint-Georges, Saint-Jean-sur-Richelieu, J2X 2Z8**



SERVICE CIBL'EMPLOI

Le Droit à l'Emploi oriente ses actions principalement sur le support offert aux femmes et aux hommes en recherche d'emploi ayant besoin d'identifier et de valider une cible d'emploi, de développer des connaissances, des compétences et des attitudes susceptibles de favoriser leur intégration en emploi et ainsi de contrer l'exclusion sociale.

La formule de groupe, à temps plein, s'adresse aux hommes et aux femmes expérimentés, âgés de 50 ans et plus. D'une durée maximale de 20 semaines, le programme Cibl'Emploi inclut des ateliers et des rencontres individuelles personnalisées qui viennent apporter du support à la recherche d'emploi.

Ce service offre la possibilité de stage en entreprise et/ou d'un emploi subventionné. Cette formule, qui a fait ses preuves, saura vous guider vers un emploi qui prend en compte vos intérêts, vos expériences et votre réalité.



- ▶ Exploration et validation d'une cible professionnelle
- ▶ Ateliers informatiques
- ▶ Accompagnement psychosocial
- ▶ Référencement vers des formations d'appoint
- ▶ Stratégies actuelles de recherche d'emploi
- ▶ Suivi pour le maintien en emploi

Quartier
L'EMPLOI
49, rue Saint-Jacques
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 347-6101
quartierdelemploi.ca



MERCI À NOS COMMANDITAIRES



Brenda Shanahan

Brenda Shanahan, députée | MP
Châteauguay-Lacolle

Brenda.Shanahan@parl.gc.ca
450-691-7044
253, boul. D'Anjou, Châteauguay (QC) J6J 2R4



«
Présente
à la grandeur de la
circonscription! »



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

450 357-9100
christine.normandin@parl.gc.ca
100, rue Richelieu, bureau 210
Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec J3B 6X3
www.christinenormandin.quebec



**LOUIS
LEMIEUX**
Saint-Jean


ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC



**ANDRÉANNE
LAROUCHE**
Députée de Shefford

400, rue Principale, bureau 101, Granby (Qc) J2G 2W6
andreeanne.larouche@parl.gc.ca
andreannelarouche.ca
(450) 378-3221  votredeputeedeShefford

