

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

L'assemblée générale annuelle est une réunion obligatoire pour tout organisme communautaire. C'est le moment où tout membre peut, s'il le souhaite, prendre la parole et donner ses idées.

Le quorum de notre assemblée générale annuelle est d'un minimum de 15 membres actifs. S'il n'y a pas ce nombre, nous ne pouvons pas tenir notre rencontre. Pas de membres, pas d'association!

Cette réunion officielle permet aux membres d'échanger autour des activités réalisées au cours de l'année écoulée et de valider le travail et les choix effectués par les membres du conseil d'administration.

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

De plus, vous pouvez élire vos futurs porte-parole!

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

C'est un rendez-vous le 27 septembre!



Conseil d'administration 2020-2021

Président

Michel Verville

Vice-présidente

Louise Barbeau

Secrétaire

Odette Dupuis

Trésorière

Francine Latulippe

Administrateurs(-trices)

Danielle Anctil

Jean-Guy Savard

Félix Blanchard

Robert Boisvert

Monique Nolet

Postes à combler : 2

Équipe du bureau

Directrice

Julie Boulais

Adjointe à la direction

Gislaine Paquette

Édition et réalisation graphique

Félix Blanchard

Julie Boulais

Correction

Johane Gagnon

Prochaine parution : octobre 2021

Date de tombée : 15 septembre 2021

DATE	SUJET ET CONFÉRENCIER(-CIÈRE)
27 septembre	Assemblée générale extraordinaire (AGE) Assemblée générale annuelle (AGA)
À venir	Dîner-conférence

Projet : portrait et mobilisation en habitation

MRC de La Vallée-du-Richelieu – MRC du Haut-Richelieu – MRC de Rouville

Nous constatons depuis longtemps qu'il y a un manque de logements abordables, salubres et disponibles. Cette pénurie engendre des situations intenable pour les personnes.

Si vous habitez un logement qui ne vous convient pas et que vous êtes à faible revenu, nous avons besoin de vous pour contribuer à une collecte de données, un questionnaire simple et anonyme visant les personnes ayant un problème lié à l'habitation. La cueillette de données et le plan d'action qui seront réalisés viendront étayer des actions concrètes et pérennes en matière de logement.

Objectifs du projet :

- Avoir un portrait des personnes en situation de vulnérabilité sur la question de l'habitation.
- Dégager un plan d'action de cette cueillette d'informations et débiter une recherche de financement liée aux besoins identifiés.

Veillez faire la demande à votre AQDRHR pour remplir ce formulaire.



Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées le 15 juin 2021



À l'occasion de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées qui a eu lieu le mardi 15 juin 2021, la Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu (TCAHR) — votre AQDR en est membre — tient à souligner l'importance d'agir collectivement et invite la population à être solidaire afin de prévenir et de lutter contre tous les types de maltraitance envers les aînés.

Depuis plusieurs années, de nombreuses communautés marquent ce jour afin d'accroître la visibilité de ce problème, partagent l'information sur la maltraitance et la négligence, et soutiennent les ressources et services qui peuvent contribuer à améliorer la sécurité et le bien-être des personnes âgées.

Il existe plusieurs types de maltraitance : psychologique, physique, sexuelle, matérielle, financière ou encore organisationnelle. Plusieurs aînés craignent de partager les situations de maltraitance qu'ils vivent, soit par crainte d'abandon, de représailles ou de jugement. Il existe autant de raisons pour souligner l'importance de cette journée et, peu importe le type de maltraitance, elle est inacceptable et il est important de la dénoncer et d'agir.

Durant la pandémie, la Table de concertation des aînés a produit un *Bottin des ressources destinées aux aînés du Haut-Richelieu*. Ce dernier se veut une référence tant pour les aînés que pour leurs proches qui souhaitent trouver des services répondant à leurs besoins. En avril, plus de 60 000 copies ont été distribuées par Publisac et dans le journal Le Canada Français.

La ligne du Centre d'écoute Montérégie peut également aider à briser l'isolement des aînés, les soutenir, les orienter selon les besoins ou les référer vers les ressources appropriées durant les heures de bureau, du lundi au vendredi, au numéro 1 877 658-8509.

Si vous êtes confronté à une situation de maltraitance ou que vous êtes témoin d'une situation de maltraitance envers une personne âgée, communiquez avec la Ligne Aide Abus Aînés au 1 888 489-2287. Ce service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Ce service professionnel est confidentiel.

La Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu avait invité toute la population à souligner la Journée mondiale de la maltraitance des aînés le mardi 15 juin 2021, en posant un geste de bientraitance envers un aîné, et à mettre un baume sur cette période difficile qu'ils viennent de traverser. Nous vous invitons également à porter un **ruban mauve** en guise d'appui à la cause.

Ensemble, luttons contre la maltraitance et mettons de l'avant la bientraitance envers nos aînés tout au long de l'année.



VIVE LES VIEUX!

Gislaine Paquette, collaboratrice

Installez-vous confortablement et prenez le temps de lire l'incroyable texte de Stéphane Laporte. C'est du bonbon du début à la fin.

On a tout faux. Les aînés ne sont pas derrière nous. Ils sont devant nous. Les aînés ne sont pas notre passé. Ils sont notre avenir. Ils sont déjà rendus là où l'on s'en va. Ils nous ont devancés. Ils ont marché avant nous. Parlé avant nous. Dansé, chanté, aimé, volé, gagné, avant nous. Trahi, chuté, perdu avant nous, aussi.



Ce ne sont pas les derniers. Ce sont les premiers. Ce sont nos Neil Armstrong. Nos découvreurs. Nos pionniers. Ce que l'on sait, ils nous l'ont appris. Lire, compter, s'intéresser, donner. Ignorer, blesser et prendre, aussi. Selon qui ils étaient sur notre chemin, on peut tout leur devoir ou leur en vouloir pour tout. Ils sont bons ou cons, comme nous. Ou, plutôt, on est cons ou bons, comme eux.

Ce qu'ils sont aujourd'hui, c'est ce que nous serons demain. Les crèmes, la chirurgie esthétique et les filtres Instagram n'y changeront rien. On ne rajeunit pas. On vieillit. Tous autant que nous sommes. Les jeunes, aussi. Le temps d'une virgule, ils sont déjà moins jeunes. On vieillit. Chaque seconde de notre vie. Parce que vieillir, c'est vivre. Et mourir, c'est ne plus vieillir.

Alors, voulez-vous bien me dire pourquoi, nous qui sommes si remplis de promesses pour l'avenir, sommes si peu préoccupés du sort des aînés? Ce que nous leur faisons, c'est ce qu'on nous fera. Ce que nous ne leur faisons pas, c'est ce qu'on ne nous fera pas. Si on n'agit pas envers eux par altruisme, agissons, au moins, envers eux par égoïsme.

Vous pouvez même le faire pour vos enfants. Parce que, je vous le souhaite, vos enfants seront vieux un jour. Pourquoi tant de sacrifices pour qu'ils aient une belle vie, si leur fin est triste et malheureuse? Tous les vieux sont les enfants de quelqu'un.

La société a laissé de côté les personnes âgées. Pas juste depuis le virus. Depuis une éternité. Parce qu'on ne veut pas se voir en eux. La société vit bien dans le déni. La société croit qu'elle a 18 ans et se fait croire qu'elle s'amuse tout le temps.

Le plus dérangeant dans cette histoire, c'est lorsqu'on lit le chiffre des décès, et que ça nous rassure de constater que les victimes sont surtout des gens de 70 ans et plus. Comme si c'était moins grave. Honte à nous. Une vie est une vie. Un être humain n'est pas un char. Il ne perd pas de la valeur avec le temps.

Je sais que la mort d'un enfant nous brise le cœur. La mort d'un vieil enfant devrait le briser aussi. On comptera en combien de morceaux après. On part toujours trop tôt quand on aurait pu partir plus tard.

On se console trop rapidement de la mort des aînés. Ça explique pourquoi leur existence n'est pas notre priorité. Ça explique leurs destins de délaissés.

Ce n'est pas juste en disant « ça va bien aller » que ça va bien aller. C'est en se faisant aller. Il faut changer notre rapport avec la vieillesse. Permettre de vieillir dans la dignité. Cesser d'écarter les gens plus âgés. Tout le monde fait partie de la *gang*. De 0 à 200 ans.

L'âge n'est pas une défaite. L'âge est un exploit. On peut en être fier. J'ai 40 ans, ça fait 40 ans que je suis là! J'ai 50 ans, ça fait 50 ans que je suis résistant! J'ai 60 ans, ça fait 60 ans que je passe au travers. J'ai 70 ans, ça fait 70 ans que j'aime ce monde-là!

Ça passe vite comme ça. Hier, tu regardais Pierre Elliott Trudeau dire « finies les folies » dans ta commune. Un claquement de doigts et tu regardes son fils te dire de ne pas sortir de ton centre d'accueil.

La vie est trop courte. Chaque seconde compte. Autant celles du début que celles de la conclusion. Il y a des débuts interrompus et des conclusions interminables; peu importe où on est rendu dans le livre, c'est la page du présent qui compte le plus. Et le présent appartient aux vivants. À tous les vivants. De toutes les origines, de tous les sexes et de tous les âges.

Il a fallu trop d'horreurs pour éveiller les consciences au racisme, espérons que cette horreur éveillera nos consciences à l'âgisme.

On a toujours tort quand on catégorise les gens. On est tous nés à la même place, sur la terre. Et on est tous de la même époque. Tous des contemporains. Le reste, ce ne sont que des milliards de différences. Les aînés ne sont pas tous pareils. Pas plus que les jeunes. Voilà pourquoi on ne peut pas dire « les aînés sont comme ci, les aînés sont comme ça ».

Ça n'existe pas, le bloc des aînés. Ce qui existe c'est ton père, ta mère, le grand-père de ton ami, la grand-mère de la voisine. Bref, des êtres humains.

Vous vous demandez alors pourquoi mon titre « Vive les vieux! ». Parce que ça rassemble tout le monde. Nous sommes tous des vieux. Quand j'avais 5 ans, mon frère en avait 12, et je le trouvais tellement vieux. On est tous les vieux de quelqu'un, qu'on soit vieux d'un jour ou vieux de douze mille jours. Assumons-le. Surtout que l'âge ne mesure rien. Parce que ce qui nous identifie en est à l'abri. Ce n'est pas l'âge qui fait qui nous sommes, mais c'est un mot qui lui ressemble. Changez le *g* pour un *m*. L'âme.

La petite voix en nous. Qui nous fait rire, pleurer, réfléchir et frémir. Invisible et omniprésente. Sans âge. C'est pour ça qu'on est toujours étonné quand on inscrit sa date de naissance en remplissant un formulaire. Je ne suis pas vraiment rendu là! Notre âme a toujours l'impression qu'elle vient tout juste d'arriver. Elle reste intemporelle jusqu'au jour où il faut la rendre.

Si on veut la garder le plus longtemps possible, il faut se soucier de celles et ceux qui nous ont permis d'en avoir une.

Car, tant qu'à jouer au Scrabble, remplaçons le *v* de vieux par un *d*, et nous ne serons pas loin de la vérité. Ce sont eux qui nous ont créés.

... 🤔

Source : texte de Stéphane Laporte, *La Presse*, 18 avril 2020

PRENDRE UN ANCIEN PAR LA MAIN

Air : Prendre un enfant par la main, Yves Duteil

Germain Lussier, collaborateur

Prendre un ancien par la main
Pour lui montrer son chemin
Pour lui donner confiance en son pas
Prendre un ancien par le bras.

Prendre un ancien par le cœur
Lui donner un peu d'bonheur
De la vieillesse, soulager les malheurs
Prendre un ancien par le cœur.

Prendre un ancien par la main
Et lui chanter des refrains
Qui lui rappellent sa jeunesse et sa vie
Être pour lui un ami.

Prendre un ancien par l'amour
Pour embellir ses vieux jours
L'aider à supporter le poids des ans
Prendre un ancien en l'aimant.

Prendre un ancien par la main
Et consoler ses chagrins
Lui donner l'amour dont il a besoin
Être pour lui un soutien.

Prendre un ancien tel qu'il est
L'entourer de son respect
En pensant que bientôt viendra le jour
D'être un ancien à son tour.

**En pensant que bientôt viendra le jour
D'être un ancien à son tour.**



Source : auteure, dame inconnue

CE N'EST QU'UN AU REVOIR...



Louise Nadeau. Depuis le mois de mai, Mme Louise Nadeau nous a remis sa démission comme membre du conseil d'administration, pour des raisons de santé. Les membres du conseil d'administration souhaitent la remercier pour tout le travail accompli. Mme Nadeau était impliquée dans plusieurs comités de travail où toutes ses connaissances du milieu de la santé ont été grandement appréciées.

Cette belle dame a le français à cœur; elle l'a mis à contribution dans le journal l'Héritage. De plus, comme déléguée de plusieurs comités, elle a toujours su bien transmettre les informations à l'ensemble des membres du conseil d'administration.

Rayonnante et passionnée, elle a été une administratrice impliquée et disponible. Il est important de mentionner qu'elle est membre depuis plus de vingt ans. Nous lui souhaitons beaucoup de courage et de confiance pour ses prochaines étapes. Une place privilégiée lui est gardée au sein de l'AQDRHR.

Germain Lussier. À la suite de la démission de M. Germain Lussier au conseil d'administration, pour des raisons de santé, les membres tiennent à le remercier pour tout ce qu'il a accompli. Cet homme au grand cœur a su, au fil des années, rendre vivante l'AQDRHR. Pour ce leader, la défense des droits des aînés est prioritaire et essentielle dans ce monde où, malheureusement, ces derniers sont de plus en plus délaissés.

M. Lussier a trouvé une façon de réunir les membres du conseil d'administration et d'en faire une équipe de travail dynamique et impliquée. Nous lui gardons une place spéciale au sein de l'AQDRHR, car nous savons que son intérêt pour les aînés sera toujours au cœur de ses pensées. M. Michel Verville, le nouveau président, souhaite poursuivre les projets déjà entamés par M. Lussier et conserver la même dynamique de travail.



Hélène Boudreau. Cette belle dame fut la conjointe chérie de Germain Lussier, notre président sortant, pendant environ 30 ans. Elle a fermé les yeux le 30 juin 2021.

Leur vie fut remplie d'excursions au Canada, aux États-Unis ainsi qu'en Europe. Elle était le guide et Germain le conducteur. Quel beau tandem! Hélène était reconnue pour son grand sourire d'accueil, plein de lumière. Elle était le centre de la famille et le guide touristique du bonheur. Elle laisse un casier *amoureuse* ouvert dans le cœur de Germain et *maman* dans celui de ses filles, de ses petits-enfants et arrière-petits-enfants.

Maintenant une porte secrète s'est ouverte sur sa nouvelle vie! Nous pensons à toi et tu deviens notre accompagnatrice dans cet univers inconnu.



Boudreau, Hélène

1929 - 2021

COMITÉ DES USAGERS HAUT- RICHELIEU – ROUVILLE



Félix Blanchard, collaborateur

Plusieurs d'entre vous le savent, mais il existe un comité des usagers du service de santé; il est important de bien le connaître. La pandémie l'a rendu moins visible, mais on le réactive. Souvent on utilise ses services pour les personnes vivant en CHSLD, mais il est là aussi pour aider et représenter tous les usagers, incluant les aînés encore à la maison qui ont besoin de soins de santé et de soutien pour le maintien à domicile. Il ne faut pas hésiter à faire appel à lui. Il peut accompagner, informer, faire les suivis et faire en sorte que vos besoins en santé soient comblés. On croit le connaître, mais avons-nous retenu les quatorze droits des usagers et savons-nous comment les faire respecter?

- Droit à l'information
- Droit aux services
- Droit de choisir son professionnel ou son établissement
- Droit à la vie, à la sécurité et à l'intégrité
- Droit de consentir à des soins ou de les refuser
- Droit de participer aux décisions
- Droit d'être accompagné, assisté et d'être représenté
- Droit à des services d'hébergement
- Droit de recevoir des services en langue anglaise
- Droit d'accès à votre dossier médical et à sa confidentialité
- Droit de porter plainte
- Droit à l'inviolabilité de votre personne
- Droit au respect et à la dignité
- Droit d'exercer un recours

Avec le retour postpandémie, plusieurs voudront choisir comment organiser le reste de leur vie. Pour cela, il importe de connaître les possibilités qui existent. Certains membres de ce comité sont dans l'organisation de la maison des aînés. L'amélioration des CHSLD est également du ressort du comité, tout comme le soutien à domicile. L'AQDRHR a un représentant au comité des usagers pour vous guider.

Pour information :

Téléphone : 450 358-2572, poste 8958

Site web : <http://comitedesusagers-hrr.com/>

Courriel : info@comitedesusagers-hrr.com

COMITÉ SANTÉ DE L'AQDR NATIONALE

Félix Blanchard, collaborateur



Il existe maintenant, de façon bien organisée, un comité santé à l'AQDR nationale. Dans ce comité, les bénévoles proviennent de partout au Québec. Heureusement, avec Zoom et les courriels, on peut se rassembler facilement. Ce comité se subdivise en groupes de travail et ainsi le boulot est bien réparti.

Il y a plusieurs sous-comités : habitation, hébergement et milieu de vie, et maintien dans le milieu de vie. Deux bénévoles font la vigie auprès des médias, un groupe assure le secrétariat et les archives, un autre travaille sur tout ce qui se dit sur le passeport vaccinal, un autre, sur les CHSLD privés, un autre, sur les maisons des aînés et un autre, sur l'« assurance autonomie » du D^f Hébert. Tous ces groupes analysent ce qui se fait ailleurs dans le monde pour donner une opinion éclairée aux membres du conseil d'administration de l'AQDR nationale. Beaucoup d'heures de bénévolat sont consacrées avec un plan d'action précis pour que notre association puisse prendre des décisions mieux éclairées.

Les maisons des aînés font rêver, mais prennent-elles la place du soutien à domicile? Le soutien à domicile est le service le plus efficace, si on l'améliore, pour dépanner tous les aînés qui sont dépassés par les problèmes, s'ils veulent demeurer dans leur maison. Les CHSLD privés ont été la cause de bien des malheurs. Qu'est-ce qui se fait ailleurs pour s'ajuster sans tout détruire? Voilà quelques-unes des questions que ces bénévoles analysent. Votre section a un bénévole bien impliqué dans ce comité afin d'être en mesure de vous aider.



SAVIEZ-VOUS QUE...



- Bien qu'il soit impossible de cotiser au CELI de votre conjoint, rien ne vous empêche de lui donner de l'argent ou de lui en prêter (y compris sans intérêt) pour lui permettre de cotiser à son propre CELI, et ce, sans déclencher l'application des règles d'attribution. Le même principe vaut pour un enfant majeur.
- Dans certaines situations précises, par exemple lorsque les relations se détériorent au sein d'un couple, il est préférable de cotiser au CELI plutôt qu'au REER.
- La musique douce émettant des ondes sonores spéciales semble favoriser le sommeil et en améliore la qualité de même que la durée d'endormissement.
- **Découvrez le service CAAP sur le bail**

Vivez-vous dans une résidence privée pour aînés (RPA)? Avez-vous besoin d'aide pour résoudre un problème lié à votre bail ou aux services que vous recevez à la résidence? À titre de proche aidant d'une personne vivant en RPA, aimeriez-vous être en mesure de bien la conseiller dans ce contexte?

Un service de soutien personnalisé pour vous aider à régler votre problème de bail

Depuis avril 2019, les Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) du Québec ont le mandat d'aider les personnes vivant en résidence privée pour aînés (RPA) à régler tout litige touchant leur bail.

Sachez que les conseillers du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) peuvent vous informer, vous aider et vous accompagner dans la recherche d'une solution à votre problème de bail.

Pour en savoir plus sur le programme *CAAP sur le bail*, rendez-vous sur la nouvelle page web, destinée à informer les locataires de RPA et leurs proches.

<https://fcaap.ca/residences-privées-pour-aines>

QUEL ÂGE AVEZ-VOUS DANS VOTRE TÊTE?

Jean Thouin, collaborateur

Pas l'âge que vous ressentez en vous levant le matin; pas l'âge que vous pensez quand vous vous regardez les jambes ou les mains, non.

Je veux que vous me disiez quel âge vous avez dans votre tête en ce moment-ci. Par exemple, quand vous discutez de vos projets, de vos vacances ou pour la maison, le jardin, etc. Ou encore, lors des discussions avec vos enfants ou sur les nouvelles, la politique ou les artistes avec vos amis, etc. Bref, quand vous discutez, quel âge avez-vous intérieurement? Vous pouvez nous faire parvenir vos âges par courriel ou par la poste afin de faire une compilation que nous pourrions vous soumettre dans le prochain journal. Seulement pour le plaisir.



Selon le livre de M. Alain Samson, *Rajeunir en vieillissant*, une étude en 1995 aura découvert que les gens qui avaient une attitude plus positive face au phénomène du vieillissement vivaient en moyenne sept ans et demi plus vieux. Une attitude positive avait même plus d'impact que la réduction du cholestérol ou la perte de poids.

Il faut rester jeune de cœur et de tête!

POUR MIEUX VIVRE ENSEMBLE AVEC LA PERTE AUDITIVE, EN CONTEXTE DE PANDÉMIE ET EN TOUT TEMPS!

Gislaine Paquette, collaboratrice

Une équipe de recherche menée par les professeurs **Jean-Pierre Gagné** et **Adriana Lacerda** du **Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM)** a préparé un guide pour faciliter la communication dans des situations d'échange difficiles. Le guide a été lancé et sera remis à tous les participants de l'événement dans les jours suivants, afin qu'il soit totalement corrigé.

Ce guide, illustré d'images colorées et humoristiques, a été préparé par **l'équipe de recherche du Centre de recherche de l'IUGM** grâce à une subvention du **programme Nouveaux Horizons pour les aînés**. Il traite de plusieurs sujets permettant de mieux comprendre les difficultés que les personnes âgées vivent dans certaines situations de communication difficiles. Des stratégies permettant de minimiser les bris de communication sont proposées.

Les professeurs Gagné et Lacerda ont présenté leur guide et ont répondu à nos questions.

Pour les membres de l'AQDR section Haut-Richelieu qui désireraient avoir une version du livret papier ou virtuel, vous pouvez communiquer avec nous au 450 357-9545 ou par courriel aqdrhr@videotron.ca. C'est avec plaisir que nous vous l'acheminons selon votre souhait.

Vous trouverez plus d'information sur les sites suivants :

- Lancement du livret illustré
<https://www.youtube.com/watch?v=gJqysdcEp9g>
- Capsules informatives et mises en situation
<https://www.youtube.com/channel/UCq3xAseQmXGNHixzf0w41qg/videos>
- Liste des centres de réadaptation par région
<https://auditionquebec.org/programmes-de-readaptation>



Source : Lancement du livret illustré, Audition Québec

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

- Lettre d'appui envoyée aux députés concernant la RAMQ sur les subventions accordées aux appareils auditifs.
- Lettre d'appui à Mme Larouche pour la bonification de la pension de la Sécurité de la vieillesse et du Supplément du revenu garanti pour tous les aînés de 65 ans et plus.

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

- Événement de réseautage entre organismes de la MRC des Jardins-de-Napierville
- Formation : Pour que vieillir soit gai, édition Montérégie
- Formation : Comment parler aux financeurs.
- Formation : Organisme ACEF
- AGA AQDR nationale
- Formation : Rôles et responsabilités d'un CA versus la direction
- Rencontre de la Table des aînés des Jardins-de-Napierville
- Assemblée générale extraordinaire du Regroupement des organismes en défense collective des droits
- Rencontre du Regroupement des AQDR de la Montérégie
- Rencontre du comité Transport de l'AQDR nationale et celui de la MRC Haut-Richelieu
- AGA de la Table nationale des CDC
- Déjeuner de la CDC
- AGA de la Table régionale de concertation des aînés de la Montérégie
- Rencontre des députés provinciaux avec la CDC

Courriels aux membres branchés

- Lettre aux membres qui habitent une RPA sur une modification importante apportée à la *Loi sur le Tribunal administratif du logement*.
- Pétition de la députée Andréanne Larouche pour la bonification de la pension de la Sécurité de la vieillesse et du Supplément du revenu garanti pour tous les aînés de 65 ans et plus.
- Pétition de l'ACROQ : implication des comités de résidents dans l'évaluation des résidences privées pour aînés.
- L'infolettre de l'AREQ sur le projet de loi C-253.
- Information sur la journée de la maltraitance.



CLAFOUTIS AUX CERISES

Odette Dupuis, collaboratrice

Ingrédients :

Cerises (environ 500 g)	½ c. à thé de vanille
3 œufs	3 c. à soupe de beurre fondu
½ tasse de sucre	1 tasse de lait
¾ tasse de farine	

Procédure :

Préchauffer le four à 350 °F

Beurrer une assiette à tarte

Tapisser l'assiette de cerises afin de couvrir le fond de l'assiette

Battre ensemble les œufs et le sucre

* Prendre note que le clafoutis peut se faire avec le petit fruit de votre choix.



Lorsque le mélange blanchit

○ Ajouter la farine

○ Ajouter la vanille, le beurre fondu, le lait

Verser sur les cerises

Cuire au four pendant 40 minutes

LE POINT SUR LA TÉLÉMÉDECINE

Germain Lussier, collaborateur

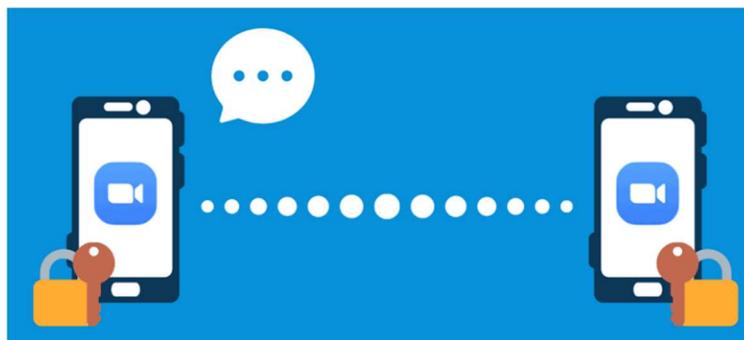
La pandémie a accéléré l'accès aux soins de santé virtuels. Mais peut-on faire confiance à cette nouvelle méthode de soins à distance?

« Comme médecin, on se demande si ce qu'on gagne en accessibilité, on peut aussi le perdre en contact humain, alors que c'est une partie importante de la relation patient-médecin. Il faut donc doser, ce n'est pas une panacée et ça ne remplace pas complètement le fait d'aller à ses rendez-vous en personne », rappelle d'emblée le D^r Alexandre Poppe, neurologue au CHUM. Toutefois, les soins de santé à distance ont de nombreux avantages, qu'on se doit de considérer. « En traitement de l'AVC, je suis souvent en contact avec des gens qui ont des handicaps physiques, pour qui c'est plus difficile de se rendre. Ça peut prendre la moitié de la journée simplement s'organiser pour venir à un rendez-vous d'une vingtaine de minutes. » Alors qu'il suffit de quelques secondes pour prendre le téléphone ou ouvrir notre ordinateur.

Si la télémédecine nous effraie, on se rappelle qu'on n'a pas besoin d'être un as de la technologie pour y avoir accès. Selon le D^r Poppe, la plupart des contacts virtuels au Québec se font par téléphone. Nul besoin de maîtriser la visioconférence pour discuter avec notre médecin. « Un des gros avantages de la télémédecine, c'est aussi de permettre aux proches d'être présents lors des rendez-vous », ajoute le neurologue. Pratique, quand on a peur d'oublier des choses!

Et comment fait notre médecin pour savoir que quelque chose cloche au téléphone? « Il y a souvent quelque chose dans la façon dont ils parlent, un changement dans le débit, dans le langage. On reste à l'affût et si on sent que ça ne va pas, on propose un rendez-vous en personne. »

Dans l'absolu, les soins de santé à distance sont appelés à rester. « Comme le télétravail, on parle d'un monde hybride. On aurait un recours beaucoup plus facile à la consultation virtuelle, souligne D^r Poppe. Mais ça ne va jamais remplacer les consultations en personne. Les gens sont très heureux de ce modèle en général. »



Source : Infolettre *Bel Âge*, 22 juin 2021