AQDR Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

INFOLETTRE JUIN 2020

Chers membres,

Comment se porte le confinement ? Ce n'est pas toujours facile, surtout pour les personnes isolées et celles qui ont besoin d'aide pour leurs activités quotidiennes.

Pensez-vous que le premier ministre François Legault a fait de l'âgisme en demandant aux aînés de 70 ans et plus de ne pas sortir ? Peut-être, mais de deux maux, le moindre. Il fallait éviter des morts liés à la maladie.

Nous déplorons ce qui arrive dans plusieurs CHSLD et certaines résidences pour aînés. Par chance, nous n'avons rien entendu de grave à Granby à ce sujet. C'est tant mieux. Nous vous invitons à signer la pétition insérée dans cette infolettre demandant des états généraux pour améliorer les conditions dans ces établissements.

En ce temps de pandémie, le conseil d'administration avait décidé de vous faire une surprise en postant l'infolettre de mai à tous ses membres. Mais c'est nous qui avons été surpris, déçus serait plus juste. Au moment d'écrire ce texte, cette infolettre ne vous est pas encore parvenue. Poste Canada est débordé avec toutes les commandes en ligne. Avoir su.

Lisez nos infolettres en entier. Elles sont une source de renseignements. Notre coordonnatrice, Mélanie Bilodeau, se donne un mal fou pour trouver des capsules pouvant nous aider pendant cette période difficile.

D'ailleurs, nous sommes toujours ouverts, mais Mélanie est en télétravail de chez elle. Inutile de vous présenter à nos bureaux. Elle prend les courriels et les messages enregistrés à distance. Ne vous gênez pas si vous avez besoin. De plus, elle se rend régulièrement à Granby pour aller chercher le courrier.

Allez-vous souvent sur Facebook ? L'AQDR a travaillé avec Justice alternative pour présenter des histoires de personnes aînées. Parfois, c'est en entrevue, parfois c'est à partir de notre livre publié en 2007 « Mémoires vivantes ». Lisez l'article de l'infolettre à ce sujet et allez voir les entrevues. N'hésitez pas à donner votre nom pour participer. Chaque personne a une histoire à raconter qui peut aider quelqu'un. Appelez au 450-361-1726 et parlez avec Annie Adam. Vous ne le regretterez pas et vous apporterez votre expertise à la société.

N'oubliez pas de renouveler votre cotisation. N'attendez surtout pas notre assemblée générale annuelle (AGA), on ne sait même pas quand nous aurons le droit de nous réunir. Avec les deux mètres de distance, la file ira jusqu'à la rue Léon-Harmel sinon plus loin et vous serez debout très longtemps. Vous avez les coordonnées dans l'infolettre pour vous inscrire, nous comptons sur vous.

Votre conseil d'administration s'est rencontré quelques fois par TEAMS pour préparer notre AGA et pour faire avancer nos dossiers. Nous serons prêts.

Sur ce, bon été. Prenez soin de vous. Nous avons hâte de vous revoir.

Pauline Robert, présidente AQDR Granby

****MESSAGE IMPORTANT****

L'AQDR Granby annule TOUTES SES ACTIVITÉS jusqu'à nouvel ordre, en réaction à l'annonce de la Direction générale de la santé publique et du gouvernement concernant la COVID-19. Nos bureaux sont fermés à la population pour l'instant, mais nous demeurons disponibles si vous avez besoin d'aide. Vous pouvez nous contacter par courriel : aqdrgranby@outlook.com ainsi que par téléphone au 450-372-3038. Nous retournerons votre appel dans les meilleurs délais possibles.

L'AQDR réclame la mise en place d'un plan d'urgence dans les CHSLD québécois

L'AQDR, ses 40 sections et ses 25 000 membres attendent avec impatience la sortie publique des conclusions des Forces armées canadiennes concernant les CHSLD québécois. Ce qui a été identifié en Ontario est choquant, triste, cruel, inhumain. L'urgence réclame une humanisation d'autant plus pressante que l'été arrive avec ses grandes canicules. Depuis des années, l'AQDR connait et dénonce ces violences scandaleuses, mais aussi les conditions de travail déplorables des personnels au service des malades dans les CHSLD. Monsieur Legault, vous avez répondu aux journalistes il y a quelques semaines : «Ce n'est pas le temps de chercher des coupables». Nous vous répondons : « C'est le temps de trouver des responsables. » Pour lire le communiqué en entier, c'est ici : https://aqdrgranby.org/laqdr-reclame-la-mise-en-place-dun-plan-durgence-dans-les-chsld-quebecois/

Pour éviter une trop longue file d'attente lors de notre première rencontre, n'oubliez pas qu'il est toujours possible de procéder à votre renouvellement en ligne ou à votre adhésion en vous rendant sur le site de l'AQDR national : **https://membership.aqdr.org/renouvellement/**
Ou vous pouvez aussi faire parvenir votre demande par la poste (en incluant votre chèque de 20.00$ à l'ordre de l'AQDR) à l'adresse suivante :

AQDR nationale
1090, rue de l'Église, bureau 204
Verdun (Québec) H4G 2N5
ou encore

AQDR Granby
170 rue Saint-Antoine Nord, bureau 306
Granby (Québec) J2G 5G8

Un programme d'activités physiques afin que les aînés restent actifs

L'initiative intitulée « Le GO pour bouger ! » est composée d'exercices d'une quinzaine de minutes que la Dre Lebel, de Santé Montréal suggère de faire plusieurs fois par semaine. Des vidéos illustrant chacun des exercices ont été publiés sur le site web de l'organisation. Cinq blocs d'exercices sont proposés en fonction de la forme physique de la personne, de sorte que tous puissent faire des exercices, y compris ceux qui se déplacent avec une canne ou en fauteuil roulant. Pour consulter le site visitez le : https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/#c38831

L'AQDR EXIGE DES ÉTATS GÉNÉRAUX

Montréal, le 22 mai 2020 – Débordé par la conjoncture, le premier ministre François Legault ne peut lire tout son abondant courrier. Son bureau aurait pourtant dû attirer son attention sur la lettre signée de la présidence de l'AQDR nationale qui réclamait le 20 avril dernier la tenue « d'États généraux sur la condition de vie des aînés qui se tiendraient dans toutes les régions du Québec et qui viendraient faire le point sur la situation actuelle des aînés ».

Les 25 000 membres et militants de l'AQDR reprennent cette demande à leur compte et demandent au gouvernement d'y donner les suites concrètes qui s'imposent dès maintenant. La crise sanitaire actuelle frappe d'abord les aînés, et surtout ceux des Centres d'hébergement de longue durée (CHSLD), des résidences privées pour aînés (RPA) et des ressources intermédiaires (RI) qui meurent par centaines, mais aussi ceux qui sont confinés chez eux, surtout les plus démunis et les plus isolés.

Monsieur le Premier Ministre Legault, il ne vous suffira pas d'exprimer vos condoléances et votre désir de protéger nos aînés. Il vous faut agir pour opérer les changements de politiques et de programmes qui s'imposent dans l'urgence. Les solutions existent : la plupart sont moins couteuses que le désordre actuel et l'absence de services adéquats et suffisants de première ligne, souligne Pierre Lynch, président par intérim.

Les aînés ont bâti ce pays par leur travail de toute une vie, emploi salarié ou travail gratuit à domicile. Qu'attendons-nous pour apporter remède à leur détresse sanitaire, économique et sociale? Qu'attendez-vous pour convoquer nos aînés à une réelle concertation, à l'écoute de leurs demandes, aux actions collectives et aux justes changements qu'ils sont des milliers à réclamer? Avec ce qu'on appelle le vieillissement démographique, le grand âge devient l'avenir d'une majorité de citoyens. Si nous savons le préparer en prévenant ses effets négatifs, ce ne sera pas un problème, mais un véritable levier de développement collectif, à la mesure de nos choix et de nos efforts. Monsieur le Premier Ministre Legault, merci de prendre le temps d'y penser et d'agir en vue du bien commun, y compris celui des plus âgés d'entre nous.

Pétition : Bilan sur les milieux de vie des personnes aînées et tenue d'états généraux sur leurs conditions de vie.

CONSIDÉRANT QUE la crise COVID-19 a révélé à la population québécoise que nombre de milieux de vie, malgré les efforts constants et dévoués des employés, manquent de personnel, de matériel et de soutien;
CONSIDÉRANT QUE cette situation est connue depuis longtemps dans le réseau des CHSLD et que nous savons maintenant qu'il en est de même dans les autres milieux de vie pour personnes aînées;

CONSIDÉRANT QUE la solution passe par la consolidation de la première ligne de soins, la bonification significative des soins de proximité et des soins à domicile, la négociation de conditions de travail exemplaires pour les travailleuses et travailleurs de la santé et la mise à disponibilité de médicaments génériques accessibles, en plus de rénover et mettre en place des infrastructures à échelle humaine pour les personnes aînées;

De procéder à un bilan rigoureux et public sur les conditions de vie et de travail des différents milieux de vie où résident des personnes aînées, et d'entendre à cet effet les personnes qui résident dans ces différents milieux, leurs proches, ainsi que les travailleuses et travailleurs qui donnent les soins;

D'instaurer des états généraux sur les conditions de vie des personnes aînées, qui auront notamment pour rôle d'examiner un réinvestissement adéquat des finances publiques pour subvenir aux besoins des personnes aînées.

Pour signer la pétition : https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-8359/

Le Théâtre Parminou est très sensible à l'isolement imposé à l'ensemble de la population qui **affecte tout particulièrement les aînés**. Le théâtre et les arts étant de bons moyens pour mettre un peu de baume sur la situation exceptionnelle vécue présentement, le Parminou a vite formé une équipe artistique qui s'est penchée sur la réalisation d'une création alternative qui pourrait se rendre directement « dans les maisons » ! Pour écouter les capsules visitez le :

https://parminouallumeuses.bookmark.com/

PROJET LIRATOUTÂGE EN VERSION « À DISTANCE »

Connaissez-vous le projet Liratoutâge? Il s'agit d'un service de lecture offert aux personnes vivant en CHSLD et en résidences privées pour aînés. Mis sur pied il y a 12 ans par Godelieve De Koninck, orthopédagogue à la retraite et membre de l'Association des retraités de l'enseignement du Québec (AREQ), cet organisme vise à encourager la lecture auprès des aînés en perte d'autonomie. En ces temps de pandémie, il est cependant impossible de continuer à offrir ce service. Voilà pourquoi, l'AREQ, en collaboration avec l'organisme, a développé des capsules de lectures virtuelles, adaptées et diversifiées. Malgré leur confinement, les personnes en perte d'autonomie ayant accès à un téléphone, une tablette ou un ordinateur pourront continuer à suivre l'actualité, à éveiller leurs esprits et à maintenir un contact.
Pour entendre Mme De Koninck présenter l'initiative, on clique ici :

https://www.youtube.com/watch?v=K_LdoPNz-5I&feature=emb_logo&fbclid=IwAR1jQTqfIqGeK6kGGY8Y8BWRB0sKA8OOfEZUrUWBj4-85Vtkmxy7yq9eXsw

RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ALIMENTATION POUR LES PERSONNES AÎNÉES – COVID-19

L'INSPQ identifie dans ce document les recommandations en alimentation et les mesures à mettre en place pour promouvoir et maintenir une saine alimentation chez les personnes aînées en situation de pandémie. Cette analyse concerne les personnes aînées qui ne sont pas hébergées dans les établissements publics ou privés. Pour consulter le document, on clique ici :

https://www.inspq.qc.ca/publications/3000-alimentation-aines-covid19?fbclid=IwAR2gZ7BWXkEACYGMGnydDQj545SG4OvV_uI7J1HpPmp2M5SWdNbw_z3fEEw

PRENDRE SOIN DE SOI : Vidéos d'exercices de méditation mindfulness.
Exercices pour cultiver une présence attentionnée ou pleine présence

On vous propose un lien avec « Le professorat écologie humaine et mindfulness » de la Faculté de Médecine de l'Université de Montréal. Ce site GRATUIT nous offre plein de petits vidéos d'exercices ou formatif de 3 minutes à 45 minutes sur la méditation. L'objectif du centre Présence est de cultiver une certaine présence, un certain bien-être, un certain humanisme, un certain équilibre de vie ! Trouver une certaine paix dans un monde frénétique… Brève présentation vidéo de la méditation mindfulness par Hugues Cormier.

Un coffre à outil formidable qui nous offre de grandes douceurs….

Voici le lien :

https://medecine.umontreal.ca/communaute/les-etudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-vie-facultaire-et-equilibre-de-vie/essence/?fbclid=IwAR0uq_DK0RBK0o-FwgAkzm6QtdpkWUR3OH1HJqkKLCWwkPE_i8imS6UzCFA

L'AQDR Granby tient à souligner la campagne du ruban mauve lors du 15 juin, Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées. La maltraitance envers les aînés est un phénomène encore méconnu. Pourtant, on estime que 4 à 7 % des aînés seraient touchés par cette problématique qui se manifeste par de la maltraitance psychologique ou physique, sexuelle, matérielle ou financière, systémique ou institutionnelle, de l'âgisme ou encore par la violation des droits de la personne.

Malheureusement, il est encore difficile pour les victimes d'abus et de maltraitance de dénoncer la situation, par peur de représailles ou d'abandon. Il est important de rappeler que, bien souvent, la maltraitance provient d'un proche, ce qui rend la situation d'autant plus délicate.

Il ne faut cependant pas hésiter à dénoncer, que vous soyez témoin ou victime. Par exemple, la **Ligne téléphonique d'écoute et de référence Aide Abus Aînés** offre un service anonyme et confidentiel, sans frais, accessible partout au Québec, tous les jours de la semaine, de 8 h à 20 h.

Parce que la maltraitance n'est jamais acceptable, visons plutôt la bientraitance et la bienveillance et luttons contre l'âgisme qui facilite insidieusement la maltraitance des aînés dans notre société.
Pour mieux reconnaître la problématique : https://www.aideabusaines.ca/

Pour s'informer ou dénoncer : **Ligne Aide Abus Aînés 1 888 489-2287**

Granby à l'écoute !
450 361-6111

Une ligne d'écoute en fonction 7 jours sur 7, de 9 h à 20 h

Cette ligne d'écoute, le **450 361-6111**, a pour objectif de répondre aux questions des Granbyennes et des Granbyens, mais aussi de les soutenir, de les informer sur les services mis à leur disposition et de briser l'isolement.

Le personnel attitré à ce nouveau service ***Granby à l'écoute*** va téléphoner de façon aléatoire à des citoyennes et à des citoyens afin de se renseigner sur leur situation, de s'assurer qu'ils vont bien. Ces appels téléphoniques nous permettront par la même occasion d'ajuster notre offre de service dans le but de mieux répondre à leurs besoins. Bien entendu, cette ligne d'écoute ne remplace pas le 911 qui est destiné à une situation d'urgence.

DES CAPSULES SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE PENDANT LE VIEILLISSEMENT

Le Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal a récemment lancé une initiative visant à briser l'isolement des aînés et favoriser l'activité pendant la pandémie.

Ce site web sera régulièrement alimenté de capsules vidéos qui traiteront de santé physique, santé cognitive et bien-être psychologique grâce à la collaboration de leur équipe d'experts en gérontologie / gériatrie (chercheurs et praticiens).

Si cela vous intéresse, accédez aux capsules sur le lien suivant :

https://webinaire.criugm.qc.ca/?fbclid=IwAR02-1Y6Cs0Y1WJ05VKpgrnydx-F4LJaP2wwhcLNL0zawwyunNzlIRfD_bU

La Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario, le Centre antifraude du Canada, et la Police provinciale de l'Ontario ont animé un webinaire le 29 avril 2020 afin de mettre en lumière en apportant des informations importantes sur comment nous protéger sur les fraudes et escroqueries et ainsi éviter d'être les victimes de ces comportements frauduleux. Pour consulter la vidéo, on clique ici :

https://www.youtube.com/watch?v=SzbqCSpROmc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR00u4Er-p015PRNq_byzNI7aJ3DZBDCl0JOF-RsVUGEesEmIeH8fBkYTsg

Une histoire pour la tienne

Une histoire pour la tienne est un rendez-vous virtuel entre des jeunes et des aînés et qui met en lumière ces gens et leur histoire. Sans prétention, le but est de faire ressortir à la fois toute la complexité et la simplicité de l'être humain. Le fait d'essayer de se comprendre passe initialement par la rencontre et l'écoute de l'autre et nous croyons que par le biais de ces échanges riches de sens, il sera possible d'amorcer cette démarche. Cette initiative a comme objectif de donner la parole à nos aînés et de leur permettre de partager certaines expériences de vie afin de nous inspirer dans notre quotidien. En réponse, les jeunes peuvent y trouver une démarche d'ouverture afin de poser un regard différent sur l'autre et une reconnaissance mutuelle dans les réalités et les enjeux auxquels chacun est confronté actuellement. La stigmatisation liée à l'âge est de plus en plus présente et ce projet se veut un moyen de mieux se comprendre et de moins se juger. Bien que chaque période de la vie apporte des défis différents, les sentiments et les émotions eux ont une dimension intemporelle.

- Pour visionner l'entrevue avec madame Cécile Choinière : https://www.facebook.com/unehistoirepourlatienne/videos/695153477992057/

- Pour visionner l'entrevue avec Pauline Robert, présidente de l'AQDR Granby: https://www.facebook.com/unehistoirepourlatienne/videos/3355331084517100/

- Pour visionner l'entrevue qui offre des échanges intergénérationnels basés sur la lecture de courts extraits thématiques du recueil « *Mémoires vivantes*» qui a été publié en 2007 par l' AQDR Granby : https://www.facebook.com/unehistoirepourlatienne/videos/534599160555761/

Lors des derniers mois, plusieurs bénévoles nous ont quittés. Nous tenons à leur rendre hommage et nous désirons offrir nos plus sincères condoléances à la famille et aux proches. Sachez que nos pensées vous accompagnent.

***Yvette Forand**, ancien membre du CA pendant 9ans, téléphoniste et grande bénévole est décédée le 23 février, à l'âge de 88 ans.*

***Liliane Gosselin**, décédée à Granby, le 30 mars, à l'âge de 90 ans. Elle a été membre du conseil d'administration de l'AQDR pendant 7 ans.*

***Hélène Meloche Turgeon**, décédée le 23 avril, à l'âge de 90 ans. Mme Turgeon était une de nos téléphonistes de longue date.*

***Jeannette Chartier**, épouse de Raoul Blouin, un de nos grands bénévoles, décédée à Granby, le 27 mai 2020, à l'âge de 79 ans.*

Avec *Écrire sa vie*, la journaliste, actrice et écrivaine de 95 ans Janette Bertrand convie les aînés à se lancer dans l'écriture de leur autobiographie. Chaque émission propose des ateliers inspirants et chaleureux où madame Bertrand les guide pas à pas dans la rédaction de l'histoire de leur vie. Cette série tournée en mode confinement, animée par Michèle Sirois, est un projet initié par le programme AvantÂge de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du Ciusss du Centre-Sud-de-l'Île-De-Montréal.

Janette Bertrand nous explique dans quelle position émotive et mentale il faut s'installer pour entreprendre l'écriture de son autobiographie. Elle nous raconte comment c'est facile d'écrire sa vie, combien c'est thérapeutique et à quel point c'est important de pouvoir transmettre tous ces moments vécus de son passé. Mme Bertrand, qui a enseigné l'écriture dramatique à l'inis pendant 20 ans, nous mentionne ce qu'il faut faire à chaque étape.

Nous vous invitons à voir, à revoir et à partager ces capsules pour vous aider dans votre processus d'écriture.

http://centreavantage.ca/ecrire-sa-vie/

Si vous avez accès à internet, suivez-nous sur les médias sociaux, consulter régulièrement notre page web, plusieurs informations pertinentes sont partagés de façon journalière. Il s'agit aussi d'une excellente façon de rester en contact avec ses proches et de se divertir !

https://www.facebook.com/AQDRGranby

https://www.youtube.com/channel/UCE3j6rBca9-W9GfQmRbpb2g

AQDR Granby

Lien pour le site web de l'AQDR Granby
http://aqdrgranby.org/

AQDR AQDR nationale

https://www.aqdr.org/