



AQDR

Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



## INFOLETTRE MAI 2020

### \*\*\*\*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 ainsi que le Centre Communautaire Saint-Benoît sont fermés, mais nous demeurons disponibles si vous avez besoin d'aide. Vous pouvez nous contacter par courriel : [aqdrgranby@outlook.com](mailto:aqdrgranby@outlook.com) ainsi que par téléphone au 450-372-3038. Nous retournerons votre appel dans les meilleurs délais possibles.

C'est avec regret, que nous vous annonçons l'annulation de l'Opération déchiquetage qui devait avoir lieu le samedi 16 mai 2020.

Nous serons de retour pour mai 2021 !



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 : 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 :

<https://membership.aqdr.org/renouvellement/>

#### 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

AQDR

Bonjour chers membres,

Surprise ! À cause du confinement, nous vous envoyons l'infolettre directement dans votre boîte postale. Un petit geste pour adoucir ces temps plus difficiles. Les membres branchés, allez l'ouvrir, elle contient d'autres informations.

Comment ça va ? J'espère que vous avez trouvé une façon de vous occuper et de vous faire aider. N'oubliez pas d'entretenir des relations à l'aide du téléphone et de l'Internet. Vous pouvez aussi communiquer avec nous.

Voici quelques services. Je ne liste que ceux de Granby où demeurent plus de 60 % de nos membres. Étant donné que vous vivez dans une trentaine de municipalités, impossible de tout énumérer.

1. La Société de sclérose en plaques offre à la population et fait la livraison (9 h à 17 h)

- plats prêts à manger ;
- livres et des casse-tête pour 5 \$ et moins.
- téléphone : 450-776-1106

2. L'ACEF offre des formations en ligne pour aider aux finances personnelles. Voir la liste dans l'infolettre.

3. Les maires et les députés peuvent vous aider, n'hésitez pas à les contacter.

4. Jeannette Bertrand propose d'écrire sa vie. Des capsules sont disponibles en tapant *Jeannette Bertrand et projet pour aînés*. Quoi de plus intéressant que de laisser sa trace pour la postérité!

Quant à nous, dès que nous en aurons la permission, nous tiendrons notre assemblée générale annuelle. Les membres du conseil d'administration y travaillent par courriel, en se rencontrant sur le web.

N'oubliez pas qu'il y aura des élections à quatre postes et que deux n'ont pas été comblés. Alors, si vous souhaitez vous joindre à nous ou si vous connaissez un ou des membres, qui le sont depuis au moins un an, capables de nous aider, n'hésitez pas à les contacter. Nous avons des feuilles de mise en nomination.

Attention à la fraude. Des individus malhonnêtes ne prennent pas de répit et sont très astucieux pour soutirer des renseignements. N'ouvrez les courriels que lorsque vous êtes sûrs de la provenance. Surtout, ne cliquez pas sur les liens douteux.

Sur ce, bon courage, il y aura une fin et nous serons très heureux de vous revoir et de vous accueillir.

Pauline Robert, présidente

## **Pétition : Révision de la législation sur l'administration des régimes de retraite**

Pour signer la pétition en ligne : <https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-8263/index.html>

## **GUIDE POUR LES PERSONNES ENDEUILLÉES – PÉRIODE DE PANDÉMIE**

Ce guide a pour objectif de réduire les conséquences négatives de la pandémie sur les personnes endeuillées, et à soutenir leur résilience. Il n'a pas la prétention d'offrir toutes les réponses. Il se veut simplement un outil de référence et de réflexion offrant des options aux personnes endeuillées ainsi qu'à leur entourage. Pour télécharger ce guide : [https://praxis.umontreal.ca/public/FAS/praxis/Documents/Formations sur l accompagnement des personnes endeuillees/Guide deuil pandemie.FR.pdf](https://praxis.umontreal.ca/public/FAS/praxis/Documents/Formations%20sur%20l%20accompagnement%20des%20personnes%20endeuillees/Guide%20deuil%20pandemie.FR.pdf)

## **GUIDE D'AIDE À LA TECHNOLOGIE POUR LES PERSONNES AÎNÉES – COVID-19**

Né d'une initiative citoyenne franco-ontarienne, voici un petit guide qui pourrait vous permettre de vulgariser certains concepts au niveau de la littératie numérique.

Pour consulter le guide, on clique ici : [https://drive.google.com/file/d/1ljmoFRTyEgEC0ewALCGvxOBpHmIOzgSG/view?fbclid=IwAR1EBrB6\\_HzCKqGup6hqud1\\_XNVwkoKkzRAMJ0YtJtAyU5syWG5p2wfxslc](https://drive.google.com/file/d/1ljmoFRTyEgEC0ewALCGvxOBpHmIOzgSG/view?fbclid=IwAR1EBrB6_HzCKqGup6hqud1_XNVwkoKkzRAMJ0YtJtAyU5syWG5p2wfxslc)

## **CONSEILS JURIDIQUES GRATUITS**

Une ligne téléphonique de conseils juridiques gratuits pour les citoyens ayant des questions sur leurs droits et leurs obligations dans le contexte de la pandémie est disponible. On peut joindre la Clinique d'assistance juridique COVID-19 à

1-866-699-9729 (sans frais)

La Clinique d'assistance juridique COVID-19 est ouverte du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 . Quelque 200 juristes à travers le Québec y participent bénévolement et répondent rapidement aux préoccupations d'ordre juridique de la population quant à l'application et aux effets des mesures d'urgence décrétées par le gouvernement du Québec visant à réduire la propagation de la COVID- 19.

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/>

En raison d'une situation préoccupante dans certains CHSLD publics et privés et dans certaines résidences privées pour aînés, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées s'adresse au premier ministre François Legault pour faire part de sa frustration devant la dérive du réseau d'hébergement pour aînés.

Monsieur François Legault,  
Premier Ministre

Monsieur le Premier Ministre,

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) vous interpelle pour vous faire part de notre frustration face à l'inertie des décideurs de toute formation politique confondue devant la dérive du réseau d'hébergement pour aînés : CHSLD privés et publics, résidences privées pour aînés (RPA), ressources intermédiaires (RI), résidences de type familial (RTF) et autres lieux d'habitation pour aînés.

Nous sommes attristés, outrés, horrifiés, parce qu'à plusieurs reprises, nous avons dénoncé haut et fort les situations que nous vivons présentement. Nous avons aussi décrié vivement l'insuffisance de services de soins à domicile permettant aux aînés de maintenir leur milieu de vie.

N'oublions pas non plus toutes les interventions des différents comités de l'AQDR et de ses sections, par l'entremise de leurs comités de milieu de vie entre autres, concernant les conditions relatives au non-respect des critères de la certification et de la violation du respect des baux et de l'annexe au bail.

Il y a encore beaucoup à faire au sujet de la certification des RPA, du maintien à domicile, des soins donnés dans les CHSLD, les RI et les RTF et des dénonciations diverses soulignées dans le passé par plusieurs associations d'aînés et le Conseil de la protection des malades.

Or, nous constatons aujourd'hui que le système a tout simplement abandonné et fermé les yeux sur les événements impensables, révoltants que nos aînés vivent.

Le film d'horreur se poursuit maintenant devant nos yeux, selon ce que rapportent les médias. La pandémie aidant, nous observons que les aînés sont abandonnés, négligés, maltraités et ne reçoivent pas les soins nécessaires à leur survie et à leur équilibre psychologique.

Selon la Charte des droits et libertés, les aînés ont droit au respect et à la dignité qui y est prévue, ce qui n'est pas respecté.

D'autre part, n'oublions pas la détresse des familles qui sont tenues dans l'ignorance des conditions physique, morale, psychologique et spirituelle de leur proche et qui ne peuvent même pas leur tenir la main pour les aider à quitter ce monde.

Où est la dignité ?

Où est le respect de la Charte des droits du mourant ?

N'oublions pas non plus les conditions inhumaines dans lesquelles se retrouvent les différents personnels qui œuvrent auprès des aînés. Ces derniers que vous qualifiez « d'anges », sont laissés à eux-mêmes, sans soutien de la part de ceux qui devraient normalement les encadrer. Combien de dirigeants, responsables de différents niveaux, ont toléré, voire endossé une telle situation?

Monsieur le premier ministre, l'AQDR vous soumet deux réclamations :

Premièrement, la mise sur pieds d'un comité élargi incluant en plus du monde politique, médical et policier, les directions des résidences et des associations impliquées auprès des aînés, pour faire la lumière sur la situation vécue, par les différents paliers impliqués, lors de cette pandémie;

Deuxièmement, 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.

Le Québec est une des sociétés qui vieillit le plus rapidement sur la planète, ce qui comporte aussi une responsabilité, soit celle de composer avec cette réalité. Il faut se doter de tous les outils nécessaires pour assurer la sécurité et la qualité de vie des aînés. Apparue en 2003 dans la réforme du système de santé et des services sociaux du Québec, la responsabilité populationnelle implique l'obligation de maintenir et d'améliorer la santé et le bien-être de la population sur un territoire donné en:

- Rendant accessible un ensemble de services sociaux et de santé pertinents et cordonnés qui répondent de manière optimale aux besoins exprimés et non exprimés de la population ;
- Assurant l'accompagnement des personnes et le soutien requis;
- Agissant en amont sur les déterminants de la santé.

Nous vous rappelons que l'AQDR, organisme voué à la défense collective des droits des personnes aînées, regroupe plus de 24 000 personnes retraitées et préretraitées réparties dans 40 sections au Québec.

Monsieur le Premier Ministre, c'est rapidement et maintenant qu'il nous faut agir. Les aînés du Québec, que vous désirez protéger, comptent sur vous.

Judith Gagnon,

Présidente AQDR

## *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.

## **VIDÉO- Les musiciens de l'Orchestre symphonique de Québec rendent un hommage aux aînés !**

Alors que le temps semble arrêté dans la ville, les musiciens de l'Orchestre symphonique de Québec tiennent à partager une pièce magnifique avec la population de Québec, mais plus spécialement avec nos aînés, qui sont particulièrement touchés par le virus de la COVID-19. Interpellés par la situation dans laquelle ils se trouvent présentement, et parce qu'ils sont notre mémoire et notre richesse, les musiciens tiennent à leur dédier *Cavalleria rusticana : Intermezzo* de Mascagni, dans sa forme la plus humble.

Cet enregistrement a été effectué en confinement à partir de simples téléphones cellulaires, aucune trame ou effet sonore n'ont été ajoutés. Le montage a été effectué à l'interne, par des membres du personnel administratif. Très bonne écoute !

<https://www.osq.org/une-video-pour-rendre-hommage-a-nos-aines/>

### **À la maison en situation de maltraitance**

Une vidéo en lien avec la maltraitance en cette période de confinement a été mise en ligne par le Gouvernement du Québec .

Parce que parler à quelqu'un de confiance, ça peut sauver des vies.

Si vous avez des inquiétudes,appelez la Lignes Aide Abus Aînés 1 888 489-2287

Pour voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=MoBD-6Ca0E8>



## **Prisonnier, oui, mais avec tout mon confort !**

Voici une façon positive d'accepter ce que nous vivons depuis déjà plusieurs semaines , et continuons à dire et à penser " ça va bien aller "

- 1.Il n'y a pas de bombes qui pleuvent sur nos têtes.
2. Je ne suis pas un prisonnier placé en isolement cellulaire, comme le sont des millions de personnes.
3. Je ne suis pas un réfugié essayant de fuir pour sauver sa vie.
4. Je ne fais pas la queue en attendant de remplir une casserole d'eau.
5. J'ai accès à des aliments frais et je ne meurs pas de faim.
6. J'ai de l'eau courante chaude.
7. Mon pays n'a pas été ruiné par des années de guerre.
8. Je peux joindre mes amis par téléphone et les voir par vidéo.
9. Mes amis me surveillent parce qu'ils se soucient de moi.
10. J'ai peut-être des rêves angoissés, mais je les rêve sur un bon lit et je ne dors pas sur le trottoir.
11. En restant à la maison, j'aide la planète à se reposer.
12. Tant que j'ai l'esprit, je peux créer, imaginer, rêver et ne pas être seul.
13. Je suis entouré de livres.
14. Je suis entouré d'amour et d'amitié.
15. Les arbres commenceront bientôt à fleurir et je profiterai du spectacle.
16. Je prends le temps d'écouter chanter les oiseaux.
17. Plus de la moitié du monde échangerait volontiers leurs problèmes quotidiens contre les inconvénients modestes que je vis.

## Services offerts sur le territoire de la Haute-Yamaska

<b>AIDE ALIMENTAIRE</b>		
<b>Organismes</b>	<b>Services offerts</b>	<b>coordonnées</b>
<b>Centre d'action bénévole de Granby</b> Plusieurs services aux familles et aux individus	-Service de popote roulante -Accompagnements-transports médicaux (avec critères) -Appels d'amitiés -Service 211	450 372-5033 www.cabgranby.ca
<b>Centre d'action bénévole de Waterloo</b> Plusieurs services aux familles et aux individus	-Popote roulante -Dépannage alimentaire -Frigo communautaire -Buanderie	450 539-2395 cabaux4vents@gmail.com
<b>Partage Notre-Dame</b> Dîner à prix modique, vestiaire économique, écoute et référence pour personnes assistées sociales, en chômage ou en difficultés	-Diner : repas à emporter, aucun repas sur place -Service d'écoute et de référence Azimut services sur rendez-vous et par téléphone	450 378-1111 www.partagenotredame.org
<b>SOS Dépannage</b> Aide alimentaire d'urgence, vente de meubles et vêtements à prix modique, relation d'aide, évaluation des besoins, références, banque alimentaire	-Aide alimentaire d'urgence	450 378-0221 www.sos-depannage.org
<b>SERVICES AUX AÎNÉS</b>		
<b>Organismes</b>	<b>Services offerts</b>	<b>coordonnées</b>
<b>AQDR</b> Promotion et défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées.	-Référencement et soutien par téléphone et courriel	450 372-3038 www.aqdrgranby.org
<b>COOP autonomie chez soi</b> Préparation de repas, entretien ménager, réparation de vêtements, entretien extérieur, surveillance, commissions, pour personnes en perte d'autonomie, personnes âgées, personnes en convalescence, personnes handicapées et familles monoparentales	-Services de soutien à domicile pour personne en perte d'autonomie	450 372-1000 1 877 372-1004 www.coopautonomie.com
<b>Maison soutien aux aidants</b> Prévention de l'épuisement pour les aidants naturels, soutien aux familles qui s'occupent d'un proche en perte d'autonomie	-Soutien téléphonique (intervenante psychosociale) au besoin -Appels d'amitiés	450 375-9115 poste : 219 www.servicesauxaidants.com
<b>Société Alzheimer Granby et région</b> Soutenir la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer et ses proches	-Suivi téléphonique -Service livraison épicerie pour les membres -Capsules FB	450 777-3363 info@alzheimergranby.ca
<b>ACEF</b> Petits prêts de dépannage, consultations budgétaires, cours et aide sur le budget, l'endettement, la consommation et le logement	-Soutien téléphonique conseillère budgétaire -Informations en lien avec les mesures financières en période de pandémie sur FB	450 375-1443 www.acefmonteregie-est.com

### TRUCS ET CONSEILS POUR LES AÎNÉS

Manger sainement, bouger et maintenir une routine durant la pandémie de COVID-19

Vous trouverez dans ce guide des trucs et conseils sur l'alimentation, l'exercice physique, et la routine quotidienne pour vous permettre, malgré la COVID-19, de : conserver votre force physique, limiter votre risque de chute, favoriser la bonne santé de votre système immunitaire pour éviter les maladies et les infections, préserver votre autonomie, prendre soin de vous.

[https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Infections-maladies/COVID-19/Brochure\\_aines\\_COVID-19.pdf](https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Infections-maladies/COVID-19/Brochure_aines_COVID-19.pdf)

### Service Ami-bus

En raison du contexte particulier dû au Covid-19 et pour des raisons de santé et de sécurité au travail, nous favorisons le télé-travail de nos employés. À cet effet, nous serons disponibles au besoin pour vous sur place au bureau, mais seulement sur demande. Veuillez donc s.v.p bien vouloir prendre rendez-vous avec nous avant de vous présenter au bureau. Vous pouvez nous joindre au 450-375-2069 #1. Pour les achats de livrets de passages, vous pouvez toujours continuer de vous les prévaloir auprès du chauffeur au moment de l'embarquement. Pour les demandes d'admission au transport adapté, vous pouvez toujours nous laisser votre demande dans la boîte postale du 65 rue St-Jude Sud, local #4 à Granby.

# Les Voyages de l'AQDR

C'est avec tristesse que je vous annonce que toutes les escapades de 1 à 3 jours offertes par *Les escapades de Lyne* et l'AQDR sont annulées jusqu'au 31 août 2020. Je communiquerai assurément avec vous pour céder un moment pour vous remettre votre argent à 100%. Je vous demande seulement d'être patient, car tout est plus long en cette période de pandémie. Soyez sans crainte, aucun chèque ne sera déposé. En espérant sincèrement vous compter parmi nous lorsque la vie reprendra son cours.

Prenez surtout soin de vous !

L'équipe de Les escapades de Lyne

Manon, Carole et Lyne xxx



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-W9GfQmRpb2g>



Lien pour le site web de l'AQDR Granby

<http://aqdrgranby.org/>