

LE DROIT DES AINÉS



AQDR

Granby

ÉDITION SEPTEMBRE 2020

Volume 15 – numéro 2

RENCONTRE AVEC LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'AQDR NATIONALE



Le 17 août dernier, le conseil d'administration de l'AQDR Granby a rencontré les nouveaux dirigeants de l'AQDR nationale. Cette rencontre a eu lieu au Castel de Granby. Cette occasion nous a permis d'échanger sur les nouvelles orientations, les prochaines actions, les initiatives entreprises par le conseil national. Nous avons pu également discuter des différents éléments du plan d'action qui seront mis de l'avant dans les prochains mois. Une rencontre qui fut fort intéressante et inspirante.



AUSSI DANS CETTE EDITION :

- Formation technologique
- Assemblée générale annuelle
- Bottin des ressources



**Assemblée générale annuelle
21 septembre 2020, 13 h 30
Carrefour Bingo de Granby**

Table des matières

Important

Mot de la présidente	3
Formation PING !	4
Assemblée générale	5
Mise en nomination	6
Les aînés : Une force !	7
Votre conseil d'administration	9
Éditorial	10
Aidant et aidé	11
Âgisme systémique	12
Le racisme	14
Bottin des ressources	16
La retraite	17
Protégez votre cerveau	19
10 bienfaits	20
Et tout s'est arrêté	22
Voyages AQDR	23
Avantages et rabais	24

Territoire couvert par l'AQDR de Granby :

- MRC BROME-MISSISQUOI
- MRC HAUTE-YAMASKA
- MRC ROUVILLE

Nos Coordonnées :

170 St-Antoine Nord, bureau 306
Granby, Québec, J2G 5G8

Heures d'ouverture: Lundi au Jeudi :
8 h 30 - 15 h 30, Fermé le Vendredi

Téléphone : 450 372-3038

Courriel : aqdrgranby@outlook.com

Numéros importants



Urgence : 911

Info santé : 811 (24h/7)

CLSC : (450) 375-1442

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287

Échec au crime : 1 800 711-1800

Centre d'écoute Montérégie : 1 877 658-8509

Centre d'action bénévole :

Granby : (450) 372-5033 / Waterloo : (450) 539-2395

Marieville : (450) 460-2825 / Cowansville : (450) 263-3758

Centre d'assistance et accompagnement aux plaintes (Estrie) :
1 877 767-2227

Régie du logement : 1 800 683-2245



Site web

<https://www.aqdrgranby.org/>



Surveillez bientôt notre
chaîne Youtube !

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

facebook

Mot de la Présidente



Nous venons de vivre un épisode inédit : une pandémie. Cette situation qui sort de l'ordinaire a demandé des actions extraordinaires, l'isolement, surtout pour nous, les personnes âgées de 70 ans et plus.

Étant donné que tout contact était interdit, votre conseil d'administration a voulu s'assurer que les membres étaient bien entourés. Notre coordonnatrice, nos téléphonistes et quelques bénévoles vous ont appelés pour vérifier votre bien-être. Comme prévu, le plus grand problème révélé fut le confinement. À notre satisfaction, la majorité avait quelqu'un qui pourvoyait à ses besoins.

La remarque la plus importante concernait le réseau Internet. Les membres non branchés se sont plaints de ne pas avoir accès aux renseignements, se disant oubliés. Quelques-uns ont ajouté qu'avoir su, ils se seraient acheté un ordinateur ou une tablette pour être en contact avec les autres, pour être au courant de ce qui se passe. Il est vrai que, de nos jours, tout est sur notre ordinateur, notre tablette ou notre téléphone intelligent.

Remontons dans le temps. Quand on a électrifié les maisons, les campagnes ont attendu des années avant d'être branchées. Ces personnes n'avaient pas accès aux nouvelles, puisque c'est surtout la radio qui nous informait. Aujourd'hui, c'est par Internet.

Les moyens de transport ont beaucoup changé : à pied, à cheval, en train, en automobile, en avion ; en canot, en voilier, sur un gros paquebot. Dans les maisons, on s'approvisionnait en eau à partir d'un ruisseau, d'une veine souterraine, d'un puits, puis, de l'aqueduc.

Autrefois, beaucoup de jeunes n'allaient pas à l'école et ne savaient pas lire. Ils devaient se fier aux autres. Aujourd'hui, c'est ne pas utiliser l'Internet qui est un handicap. Oui, tout est sur Internet et l'AQDR n'a aucun moyen d'empêcher ça. Mais elle peut vous aider à apprivoiser ce nouveau moyen, pas si nouveau que ça, d'ailleurs. C'est l'évolution, tout change et il faut s'adapter.

Tout ce préambule pour vous annoncer que l'AQDR, en collaboration avec PING ! vous offrira une formation pour vous aider à apprivoiser l'internet. Nous voulons donner la chance à nos membres de se mettre à jour, leur permettre de communiquer par courriel, d'aller chercher de l'information sur Google, d'échanger sur Facebook, d'être à la page. Ce sera gratuit et ces formations seront offertes sous forme de webinaire (sur ordinateur). La section est même prête à acheter quelques portables pour aider les membres à suivre les cours dans notre salle 307 et, par la suite, venir se brancher à l'occasion. Pour ce faire, il nous faut savoir s'il y a des membres intéressés. Dites-le à notre coordonnatrice, au 450-372-3038 ou par courriel : aqdrgranby@outlook.com.

Alors, n'hésitez pas, inscrivez-vous ! Vous en sortirez gagnantes et gagnants. Les détails sont à la page 4 de votre journal.

En attendant, nous prévoyons tenir notre assemblée générale annuelle (AGA) le 21 septembre et il nous faudra respecter les règles sanitaires.

Pauline Robert, présidente

PING! FORMATION À INTERNET

Cherchez-vous à améliorer vos connaissances en informatique?

PING! est une offre de formation gratuite à Internet, proposée par l'AQDR de Granby, avec le soutien d'Actions interculturelles de Sherbrooke et le financement du ministère du Travail, l'Emploi et de la Solidarité sociale. Six modules différents ainsi qu'un accompagnement individuel sont offerts. Vous aurez droit à une formation de 3 heures ou moins/ 1 fois par semaine en groupe, mais aussi des séances d'accompagnement individualisé (1 heure par semaine pour chaque personne). La formation s'offre actuellement sous forme de webinaire.

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant, en contactant par courriel ou par téléphone la chargée de projet : Hien Nguyen, chargée de projet à Sherbrooke (Estrie ou ailleurs au Québec)
Au 819 822-4180, poste 225 ou par courriel: hien.nguyen@aide.org .

Vous recevrez ensuite par courriel le lien de connexion pour aller en classe virtuelle gratuite ainsi que plusieurs accompagnements individualisés !

La première fois, la chargée de projet vous téléphonera pour vous indiquer comment faire avec votre appareil intelligent. Elle sera avec vous jusqu'à ce que vous soyez bien capable d'utiliser votre ordinateur, tablette ou téléphone intelligent.

Profitez de cette occasion pour suivre **gratuitement** des formations et pour pratiquer votre outil technologique dans le confort de votre foyer !

* L'AQDR Granby pourra mettre à la disposition de ses membres des outils informatiques *

ping!

Formation gratuite à Internet
Sans inscription

Modules disponibles :

- ◆ Médias sociaux
- ◆ Effectuer des transactions en ligne
- ◆ Utiliser les services en ligne
- ◆ Recherches sur le Web
- ◆ Fonctionnement d'un ordinateur
- ◆ Utilisation du courriel

communautique

Actions interculturelles
Depuis 1992
La diversité, c'est du monde

Québec

Assemblée générale annuelle

Avis de convocation

Le lundi 21 septembre 2020, l'AQDR Granby tiendra son assemblée générale annuelle (AGA). Cependant, il est très difficile d'en fixer la manière, tout dépendra de la Santé publique.

Ordre du jour :

- Adoption du Procès-verbal de l'AGA 2019.
- Adoption du rapport d'activités de 2019-2020.
- Adoption des états financiers de 2019-2020.
- Nomination de la firme comptable 2020-2021.
- Adoption du budget 2020-2021.
- Adoption du plan d'action 2020-2021.
- Élection à quatre postes.
- Tirage de prix de présence.



Première option :

Si les réunions de plus de 100 personnes sont permises, la rencontre aura lieu au Carrefour Bingo, au 94 rue Robinson Sud. Accueil à 13 h, début à 13 h 30. Il faudra vous inscrire à l'arrivée.

Les règles sanitaires seront respectées : gel à l'entrée, port du masque obligatoire pour circuler et distanciation de 2 mètres (le Carrefour est déjà prêt). Vous ne pourrez circuler que pour aller à la toilette en portant le masque.

Changement dans les règles sanitaires :

Si les règles changent et que les rencontres sont pour 50 personnes et moins, nous tiendrons notre AGA par moyens électroniques. Pour ce faire, nous embaucherons une personne experte dans ce domaine.

Les membres ayant Internet pourront suivre par ZOOM, les autres par téléphone. Suivez les nouvelles parce qu'il faudra vous inscrire pour recevoir la manière de vous connecter, que ce soit par Internet ou par téléphone.

Élections :

Nous avons quatre postes en élection. Madeleine Lepage et Rita Bérubé sont en fin de mandat, et désirent revenir vous servir. Il y a deux autres postes ouverts. Si vous êtes membre depuis un an et plus et désirez nous aider à bien gérer notre section, n'hésitez pas à remplir le formulaire de mise en nomination dans ce journal, et trouvez deux membres signataires et postez-le à notre bureau.

Nous vous remercions de votre patience.

Assemblée générale annuelle

Mise en candidature

Je soussigné(e) _____ accepte ma mise

(lettres moulées)

en candidature pour un poste au sein du conseil d'administration.

Proposé par :

(lettres moulées)

(signature)

Appuyé par :

(lettres moulées)

(signature)

Signature : _____

Date : _____

ORGANISME
APPUYÉ PAR

Granby



JOSÉE DESLANDES
ACCOMPAGNEMENT EN COMPTABILITÉ

Contactez-nous maintenant
pour diminuer le poids de
votre paperasse!

joseedeslandes.ca • 450 994-9291

COMPTABILITÉ • SALAIRES • IMPÔT • FORMATION

LES ÂÎNÉS : une force pour la société

L'AQDR adhère à une vision dynamique du vieillissement en tant que période de plénitude où les personnes âgées disposent de la capacité à maîtriser leur vie, à évoluer et à s'engager dans leur communauté. De plus, l'AQDR assure un rôle de meneur dans la défense des droits des personnes âgées, notamment celles des plus vulnérables. (Âînés, des réponses à vos questions.)

NOTRE MISSION

L'Association québécoise de défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées a pour mission la défense des droits culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes âgées. L'AQDR porte leur voix sur la place publique, représente leurs droits et agit comme moteur de changement pour l'amélioration de leur qualité de vie.

NOS PRINCIPALES REVENDICATIONS

Les personnes âgées ont le droit à :

- ♦ Un revenu décent
- ♦ Un logement convenable
- ♦ Des services à domicile accessibles et de qualité
- ♦ Des services sociaux et de santé publics de qualité
- ♦ Du transport collectif accessible et abordable
- ♦ Un milieu de vie sécuritaire
- ♦ Une participation sociale et citoyenne à part entière
- ♦ Au plein accès du marché de l'emploi et de la conciliation travail-retraite
- ♦ À l'accès à l'éducation et à la formation culturelle
- ♦ À un environnement sain et respectueux de la biodiversité



NOS ACTIONS

1. ÉDUCATION POPULAIRE à l'aide de conférences, de projets, de comités, d'activités ponctuelles, pour informer et éduquer nos membres sur leurs droits, sur la façon de les faire respecter et sur les ressources à leur disposition.

2. ANALYSE POLITIQUE NON PARTISANE à l'aide de cafés-rencontres, étudier des projets de loi concernant les aînés pour en discuter avec les membres lors des rencontres mensuelles. Lors de la conférence de septembre, rencontrer les candidats aux élections, s'il y a lieu, pour les connaître, pour exprimer nos besoins, pour nous aider à mieux voter.

3. MOBILISATION SOCIALE à l'aide de lettres ouvertes, de courriels, de pétitions, de marches, pour interpeller l'opinion publique ainsi que nos élus afin de faire connaître nos revendications pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées et ainsi leur permettre de vieillir dans la sérénité et la sécurité.

4. REPRÉSENTATION lors de repas, inviter les élus des trois paliers de gouvernement afin de nous faire connaître comme association, d'exprimer nos besoins et de permettre à nos membres de faire connaître leur point de vue.

Lors d'un besoin particulier, communiquer avec l'un d'entre eux pour formuler nos demandes.

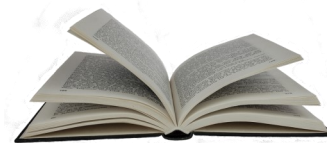
NOS SERVICES

1. Conférences mensuelles
2. Colloque annuel
3. Services de référencement
4. Comités de travail sur des sujets connexes à notre mission
5. Infolettres mensuelles
6. Journal bisannuel
7. Journée de déchetage
8. Déjeuner-rencontre mensuel
9. Activités culturelles (voyages)
10. Activités sociales pour vivre nos traditions : Fête de Noël et dîner à la cabane à sucre.



Un brin de lecture

Pendant le confinement, j'ai lu l'autobiographie de Pauline Robert, notre présidente, intitulée *Symphonie pour Eugène et Rachel*; j'ai été émue, alors j'aimerais vous la faire connaître.



Pauline est née au début de la Deuxième Guerre mondiale dans une famille typiquement québécoise où les liens familiaux sont tissés serrés. On découvre une enfant pleine de vie, déterminée et un brin aventureuse. Elle rend un hommage vibrant à ses parents, Eugène et Rachel. Tout au long du livre, elle se livre avec authenticité et tendresse à travers les faits de la vie quotidienne et nous partage ses réflexions, ses pensées et son amour de l'enseignement. La trame de son récit se déroule sur un fond de musique, de chansons et l'on y entend sa passion pour le folklore et la danse où elle rencontre l'amour de sa vie. Je vous invite à lire ce livre touchant, bien écrit, qui capte notre attention du début à la fin.

Madeleine Lepage

Membres du conseil d'administration 2020-2021

Derrière :

René Côté, secrétaire

Rita Bérubé, administratrice

Julie Haman, administratrice

Réal Foisy, administrateur

Devant :

Johanne Hould, trésorière

Pauline Robert, présidente

Madeleine Lepage, Vice-présidente



Votre conseil d'administration durant le confinement

Quand la nouvelle du confinement est tombée, le conseil d'administration (CA) a dû annuler plusieurs rencontres. Les conférences de mars et d'avril ; deux visionnements concernant l'âgisme à la fin de mars, une à Granby et l'autre à Cowansville ; le colloque, l'activité déchiquetage et l'assemblée générale annuelle (AGA).

Cependant, il s'est réuni quatre fois par vidéoconférence et une fois en présence pour préparer l'AGA. Il fallait adopter le rapport d'activités, le plan d'action, le budget et les états financiers. Tous les documents sont prêts, même les diaporamas les accompagnant.

Comment avez-vous réagi quand vous avez reçu l'infolettre de mai par la poste ? Malheureusement, elle est arrivée avec un très grand retard. Comme cette infolettre comprenait une liste des services offerts durant le confinement, nous avons pensé que ce serait bon que tous les membres l'aient en leur possession. C'était impossible pour nos téléphonistes de tout nommer et pour les membres de tout prendre en note. Nous croyons aussi que des membres n'ouvrent pas leur infolettre ou ne la lisent pas. C'était une façon de la leur faire connaître. De toute façon, nous n'avons pas dépensé pour les rencontres, alors nous avons mis ce montant dans cette infolettre.

Que nous réserve l'avenir ? Le CA prévoit une rencontre le 21 septembre pour l'AGA. Nous avons même prévu un agenda 2020-2021 en espérant continuer nos actions, mais les règles sanitaires peuvent changer très rapidement.

Alors, tenez-vous informés à l'aide de nos infolettres, de notre page Facebook, de notre site Web. Notre coordonnatrice, Mélanie, fait beaucoup de recherches et y met ses trouvailles.

Bon automne et au plaisir de vous revoir.

Pauline Robert

Éditorial

La pandémie que nous venons de vivre a mis en lumière une grande lacune de notre système de santé : les Centres hospitaliers de soins de longue durée, appelés CHSLD, manquent de personnel. La tâche est lourde, il faut du renfort.

Notre gouvernement a trouvé une solution, celle d'embaucher un grand nombre de préposés aux bénéficiaires, de les former pour assurer des soins adéquats aux personnes hébergées en CHSLD et en résidences pour personnes âgées. Espérons que les effets seront bénéfiques et à long terme.

Nous vieillissons tous, pas au même rythme, mais à coups sûrs. Nous espérons tous mourir à la maison, dans notre lit, mais nous ne connaissons pas l'avenir. Peut-être que nous devrons être hébergés dans un CHSLD. Voulons-nous revivre ce qui vient de se passer ?

D'autres lacunes sont aussi à rectifier. Actuellement, le système de santé est ankylosé par un organisme trop gros pour être efficace. Il faut passer par tellement de filières avant la prise de décision que le mal a le temps de s'aggraver avant d'en arriver à la solution. Il serait temps de revoir tout le système pour l'alléger.

Depuis le regroupement des centres hospitaliers pour en faire des CIUSSS, nous payons des personnes pour voyager, non pour soigner. Et l'environnement en subit les conséquences. Une centralisation excessive n'aide pas à prendre des décisions sur le terrain.

Alors, soyons vigilants, demeurons à l'affût des décisions gouvernementales, surtout de leur application. Le système de santé doit être au service des malades.

Pauline Robert

Moins de stress

Que faire pour vieillir moins rapidement ?

D'abord identifier ce qui nous stresse. Est-ce un déménagement, une maladie, un conflit avec un proche ? Ensuite, apprivoiser notre stress en cherchant des solutions et surtout en reprenant le contrôle de la situation.

- ◆ Tendre vers une attitude positive, rire, dédramatiser. Les études démontrent que les personnes qui voient le verre à moitié plein sont généralement plus heureuses...
- ◆ Se parler comme si on parlait à notre meilleur ami.
- ◆ Faire de l'exercice physique, du yoga, de la méditation. Une étude a démontré que, soumis au même stress et perçu de la même manière, la personne qui fait de l'exercice physique aura une meilleure santé que celle qui est sédentaire.
- ◆ Bien dormir et bien manger.
- ◆ Aller chercher du soutien.





Aidant et Aidé

Un aidant est un étranger ou un proche d'une personne malade ayant besoin de quelqu'un pour la seconder dans sa vie quotidienne. L'aidé est cette personne malade ou handicapée qui a besoin de quelqu'un d'autre pour accomplir une partie ou l'ensemble de ses activités de jour, comme parfois aussi de nuit. Quand l'aidé est très malade ou handicapé et compte toujours sur la même personne pour le seconder, on parle de proche aidant ou aidant naturel.

L'aidé peut souffrir physiquement ou pas de ses handicaps ou de ses maladies, mais il souffre profondément psychologiquement de devoir compter sur autrui pour ses tâches quotidiennes. Perdre une partie de son autonomie est un deuil difficile à faire et l'accepter, un recommencement toujours à reprendre. Il a beau être reconnaissant envers son aidant, il a parfois des sursauts de révolte et de colère contre son état qui se répercutent involontairement dans ses contacts avec lui. Une grande humilité lui est demandée en plus de ses souffrances pour accepter son état et les soins de son aidant.

L'aidant, lui, est plein de bonne volonté pour prévenir et réaliser les soins exigés par l'état de l'aidé. Il est attentif pour répondre le mieux et le plus vite possible à ses besoins ou à ses désirs. Cette prévenance constante est exigeante pour l'aidant, surtout s'il est un proche de l'aidé, notamment son conjoint. Dans ce dernier cas, la vie à deux a dû beaucoup changer du fait de la maladie ou du handicap du conjoint. L'adaptation des deux à cette nouvelle situation se fait sur une assez longue période, chacun n'ayant eu à s'occuper que de lui-même dans le passé ; la manière de faire les choses est forcément propre à chacun et peut déplaire ou agacer l'autre.

À mesure que la santé de l'aidé se dégrade, les choses deviennent plus difficiles pour les deux. L'aidé doit encore faire son deuil de la perte de plus d'intimité et d'indépendance, alors que l'aidant se sent de plus en plus mobilisé dans sa tâche qui devient plus exigeante et plus prenante : ses rares loisirs s'estompent pour finir par disparaître. Sa santé mentale et même physique peut en souffrir et il n'est pas trop porté à demander de l'aide, qui existe pourtant à partir de plusieurs organismes d'appui aux malades et aux aidants.

Mais, aucun des deux, l'aidant comme l'aidé, n'avait imaginé sa retraite sous cette forme et les regrets et l'amertume peuvent envenimer la dernière étape de leur vie commune, d'où l'importance d'avoir l'humilité d'accepter de l'aide au besoin.

Raoul Blouin



De l'âgisme systémique envers nos aîné.e.s au Québec ? Ben...voyons donc!



Ce printemps les aîné.e.s ont fait l'actualité avec la Covid 19, virus qui les affecte au premier titre, car non seulement ils risquent de décéder s'ils le contractent, mais les lieux où ils habitent se révèlent des lieux de contagion.

L'épidémie a déchiré le voile sur cet aspect sordide réservé aux personnes âgées qu'est l'âgisme systémique. Systémique veut dire qu'on retrouve l'âgisme dans toutes les sphères de la société, publique, gouvernementale, privée, institutionnelle, médiatique, etc., avec ses pratiques qualifiées de chroniques, déshumanisantes et humiliantes.

Il est important que le gouvernement du Québec reconnaisse qu'il y a de l'âgisme systémique au Québec.

La situation qu'on observe dans les CHSLD, au pire de la pandémie, constitue une toute petite partie des problèmes que nous acceptons en tant que société de faire vivre aux personnes âgées du Québec. Même avant la Covid 19, les personnes âgées rencontraient des défis particuliers pour réussir à obtenir les services auxquels elles ont droit ainsi qu'à arriver à défendre leurs droits.

L'IRIS (Institut de recherche et d'informations sociaux-économiques) a analysé la situation des personnes de 65 ans et plus au Québec sous plusieurs angles : la santé, les finances personnelles et le revenu, la technologie et le logement.

L'étude a démontré que les personnes âgées rencontrent plusieurs défis dans leur vie quotidienne et que les institutions pour y répondre sont mésadaptées à leur réalité. Qui plus est, les recours (plainte, procédure judiciaire, etc.) pour corriger une situation déplorable sont limités. Les étapes sont souvent complexes, les moyens de communication difficiles d'accès et les délais parfois très longs, un enjeu crucial à un âge avancé.

En juin dernier, 146 ergothérapeutes ont écrit une lettre au gouvernement pour dénoncer l'âgisme systémique au Québec et les conditions de vie des aîné.e.s qui peuvent être qualifiées de maltraitance organisationnelle.

Depuis le début des années 90, le terme aîné.e.s est entré dans le vocabulaire et désigne l'ensemble des personnes âgées de 65 ans et plus. Il est devenu l'appellation officielle dans les politiques publiques, tout comme par la société civile, les médias et souvent la littérature scientifique pour qualifier les personnes âgées.

Mais à quoi fait-on référence quand on utilise le terme d'aîné.e.s?

On fait référence à certaines sociétés non occidentales qui, selon l'anthropologue Ignace Olazabal, PhD, cultivent le respect des aîné.e.s, valorisent leur expérience, leur connaissance de la vie et qui bénéficient d'un statut supérieur, ce qui n'est vraiment pas le cas dans notre société, ni dans l'Occident en général.

L'AQDR, les ergothérapeutes et de nombreuses organisations concernées par les conditions de vie des aîné.e.s demandent au gouvernement Legault de tenir des états généraux et non pas une commission scientifique et technique limitée au sujet de la pandémie et qui risque de noyer le poisson.

Réclamons très fort des états généraux sur les conditions de vie des aîné.e.s afin de repenser complètement les services aux aîné.e.s et espérons que, dans quelques années, les personnes âgées seront reconnues comme des aîné.e.s, au sens anthropologique du terme.

Madeleine Lepage

Attention ! Attention !

Chaîne courriel

Tous les membres ayant une adresse courriel devraient avoir reçu ce journal « *Le Droit des aînés* » par Internet. Si vous ne l'avez pas reçu, il y a quelques explications.

- Nous n'avons pas votre adresse courriel.
- Vous avez changé d'adresse et vous ne nous en avez pas avertis.
- Le message a été transféré dans vos pourriels.

Le fait d'avoir votre adresse courriel vous permet de recevoir notre infolettre mensuelle. Alors, si vous n'avez pas reçu ce journal par Internet, communiquez avec nous : au 450-372-3038 ou par courriel : aqdrgranby@outlook.com

Chaîne téléphonique

Pour les membres non branchés, nous avons une chaîne téléphonique mensuelle qui permet à ces personnes d'être au courant de nos activités. Si vous voulez en faire partie, donnez votre nom à notre bureau. Nous sommes aussi à la recherche de nouvelles téléphonistes ! Si vous désirez faire partie de l'équipe, contactez-nous : aqdrgranby@outlook.com ou 450-372-3038.

Comité Transport

Le nouveau comité transport de l'AQDR GRANBY vous offre l'occasion d'un covoiturage bénévole pour pouvoir assister aux conférences mensuelles du lundi, aux déjeuners du 2e mardi du mois, et aux autres activités (colloque, repas, fêtes saisonnières, etc).

Communiquez avec l'AQDR Granby pour nous faire connaître votre besoin de transport au 450-372-3038.

Le transporteur bénévole doit :

- ♦ Aviser son assureur d'auto pour inscrire son bénévolat à son dossier. Vu le faible kilométrage possible, le coût de l'assurance ne devrait pas augmenter. Il peut être compensé financièrement pour payer ses déplacements ;
- ♦ Détenir un permis de conduire et un dossier de bonne conduite ;
- ♦ Détenir un permis de conduire sans restriction médicale et un dossier de bonne santé à jour ;
- ♦ Détenir une preuve d'un mécanicien professionnel de l'inspection régulière de la mécanique de l'automobile utilisée et un dossier d'entretien mécanique à jour.

René Côté, secrétaire
Julie Haman, administratrice
responsables du comité transport



Le racisme

Les événements survenus cet été m'incitent à traiter d'un sujet de défense de droits que nous avons toujours négligé : le racisme. J'utilise un article lu que je résume et commente.

Il était une fois un groupe de blancs qui en avaient marre des noirs. Ces Blancs ont donc décidé de s'évader vers un monde meilleur. Ils sont passés par un tunnel très sombre pour ressortir dans une sorte de zone nébuleuse d'une Amérique sans Noirs, où toutes traces de leur passage avait disparu.

Au début, ces Blancs poussèrent un soupir de soulagement. Enfin, se dirent-ils, finis les crimes, la drogue, la violence et le bien-être social. Tous les Noirs ont disparu !

Mais soudainement, les blancs furent confrontés à une tout autre réalité : la nouvelle Amérique n'était plus qu'une grande terre aride et stérile ! Les bonnes récoltes étaient rares, car le pays s'était jusque-là nourri grâce au travail des esclaves noirs dans les champs !

Ils n'avaient plus d'ascenseur, de feux de circulation, d'autos avec transmission automatique, de tramway, de taille-crayon, de machine à écrire, de boîte aux lettres, d'arrosoir mécanique, de tondeuse à gazon, de vadrouille, de porte-poussière, de planche à repasser, de sècheuse à linge, de réfrigérateur, etc., car toutes ces inventions ont été imaginées et créées par des Noirs.

Martin Luther King Jr. a dit un jour :

« Quand vous êtes prêts à partir pour le travail, sachez que la moitié de toutes les choses et de tous les appareils dont vous vous êtes servis avant de quitter votre maison a été inventée par des Noirs »



Au Québec, nous avons plusieurs artistes de race noire et ils nous font honneur. On n'a qu'à penser à Boucar Diouf, Dany Laferrière, Grégory Charles, Normand Brathwaite, Anthony Kavanagh, Régine Laurent, Yolande James, Dominique Anglade, Varda Étienne, etc.

En tant qu'aînés, nous voulons que cesse l'âgisme et nous désirons être traités comme des êtres à part entière. C'est la même chose pour les personnes nées avec une peau différente de la nôtre. Ils sont humains eux aussi, avec leurs qualités, leurs défauts, leur créativité, leur amour, etc.

Pauline Robert

d'après un texte pris sur le Web.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS

Directives



Pour favoriser la santé, et améliorer les capacités fonctionnelles, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.



Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.



Les aînés à mobilité réduite devraient faire de l'activité physique afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes.



S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les aînés transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- La marche rapide
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les aînés transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La natation
- Le ski de fond

Être actifs pendant au moins 150 minutes par semaine peut contribuer à réduire le risque :

- De maladies chroniques telles que l'hypertension et les maladies du cœur
- De décès prématuré

Et peut également aider les aînés à :

- Conserver leur autonomie fonctionnelle
- Conserver leur mobilité
- Améliorer leur condition physique
- Améliorer ou maintenir leur poids corporel
- Maintenir leur santé osseuse
- Maintenir leur santé mentale et à se sentir mieux

Choisissez un moment. Choisissez un lieu. Élaborez un plan et bougez davantage!

- ☒ Joignez-vous à un groupe communautaire de marche nordique en milieu urbain ou de marche dans un centre commercial.
- ☒ Marchez de façon rythmée autour du pâté de maisons après le dîner.
- ☒ Entraînez-vous puis prenez part à une marche ou à une course pour une organisation caritative!

- ☒ Recommencez à pratiquer votre sport préféré.
- ☒ Bougez en famille! Planifiez des « rencontres actives ».
- ☒ Profitez de la nature et faites de la randonnée pédestre pendant le week-end.
- ☒ Promenez votre chien après le souper.

**Il est temps de passer à l'action.
Marchez, courez, roulez et
profitez de la vie!**



Bottin de ressources



- ◇ Si vous désirez aller vivre en résidence, demandez le guide pour vous aider dans votre choix à l'AQDR Granby. Il existe des organismes pouvant vous accompagner si vous êtes seul.
- ◇ Vous êtes un proche aidant et vous avez besoin de répit, appelez la Maison de soutien aux aidants, 450-375-9115, ou la société Alzheimer, 450-777-3363.
- ◇ Vous avez besoin de transport médical et vous voulez être accompagné, les centres d'action bénévole : Granby, 450-372-5033 ; Waterloo, 450-539-2395 ; Cowansville, 450-263-3758 ; Marieville, 450-460-2825.
- ◇ Vous avez besoin de transport pour différents besoins (médicaux, magasins, ou autres), la Fondation Crevier, 450-375-1153.
- ◇ Vous avez besoin de repas à la maison, la Popote roulante, aux centres d'action bénévole.
- ◇ Vous avez peu de revenus et avez besoin d'aide pour vos impôts, les centres d'action bénévole, la Fondation Crevier.
- ◇ Vous avez besoin d'appareils orthopédiques, les Centres d'action bénévole.
- ◇ Vous avez besoin d'aide-domestique et de surveillance sécuritaire, Coop Autonomie chez-soi, 450-372-1000.
- ◇ Vous vivez seul et avez besoin de sécurité, le programme PAIR, 450-375-5599.
- ◇ Vous êtes déprimé et avez des idées suicidaires, le Centre de prévention suicide, 450-375-4252.
- ◇ Vous vivez avec quelqu'un qui a une maladie mentale et avez besoin de soutien, Oasis santé mentale, 450-777-7131.
- ◇ Vous êtes témoin de violence, de négligence envers une personne âgée, aide-abus-aînés, 1-888-489-2287

VIVEZ-VOUS LA RETRAITE DONT VOUS AVIEZ RÊVÉ ?



Dans un futur sondage, à être réalisé prochainement, 79,9 % des retraités sondés reconnaîtront ne pas avoir pu réaliser leurs rêves pour une « retraite bien méritée ».

Pourtant soigneusement et longuement préparée, cette importante portion finale de la vie s'avère plutôt décevante, frustrante, déplorable, angoissante et interminable pour une portion croissante de la population que le vieillissement ne laisse pas aller.

Vous rêviez de voyages exotiques ? Une expédition hardie de ski dans des montagnes peu connues vous a laissé avec des séquelles douloureuses, rappelées quotidiennement par une jambe rebelle. Vos petits soupers en tête-à-tête avec votre conjoint(e) ont rapidement cessé avec sa disparition soudaine à la suite d'un accident de voiture. Votre cercle d'amis s'est soudainement rétréci en raison d'un malentendu sur vos intentions qui ont fermé la porte à votre implication dans le bénévolat. Finalement, vos placements ont fléchi de façon désastreuse et votre identité se promène à travers le monde dans la flopée du vol des données des grandes institutions financières.

Que reste-t-il de ces rêves ambitieux que vous aviez échafaudés ? Vous vivez un quotidien morne, anodin, sans surprise, sauf celles que votre état de santé vous réserve.

À quoi bon, finalement, « avoir préparé sa retraite ? »

Il vous reste à vous créer une 2^e vie... Celle qui n'aura rien de commun avec la première, ou si peu ! Vous refaire une santé par un programme d'exercices adapté à votre situation actuelle, mais qui pourra se bonifier avec vos progrès. Adhérer à une association dont vous ne savez rien des activités, mais qui vous permettra de rencontrer des personnes différentes, de vous faire connaître par votre dynamisme et votre dévouement et ainsi vous constituer un nouveau groupe d'ami(e)s.

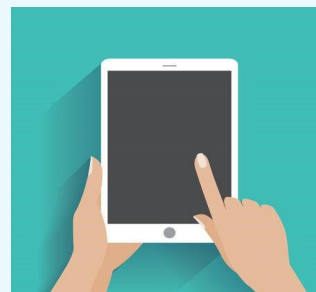
Alors, vous vous sentirez revivre, vous trouverez à nouveau la vie excitante, vous vous épanouirez dans un milieu plus propice à votre bien-être actuel.

Vous vivrez enfin la retraite dont vous n'espériez plus qu'elle se réalise.

Raoul Blouin

Quels sont les avantages d'utiliser des appareils numériques ?

- ◇ L'utilisation d'un ordinateur permet d'accéder à Internet et de rester informés sur l'actualité, de stimuler le cerveau par l'entremise de jeux.
- ◇ Les moyens de communication numérique, tels que les courriels et les réseaux sociaux, gardent les aînés en contact avec leur famille et leurs amis en plus de leur parler.
- ◇ Grâce aux appels vidéo et aux vidéoconférences sur Internet, les aînés peuvent voir leur famille et leurs amis.
- ◇ Les tablettes et les livres électroniques aident les aînés à lire, car ils peuvent ajuster les caractères et l'éclairage.
- ◇ Pour rester en contact avec leur entourage, quoi de mieux que les téléphones intelligents qui nous suivent partout !



Source : Technology use among seniors.

La Fable du Porc-Épic!

C'était l'hiver le plus froid jamais vu. De nombreux animaux étaient morts en raison du froid.

Les porcs-épics, se rendant compte de la situation, avaient décidé de se regrouper. De cette façon ils se couvraient et se protégeaient eux-mêmes !

Mais les piquants des porcs-épics de chacun blessaient leurs compagnons les plus proches, même s'ils se donnaient beaucoup de chaleur les uns aux autres.

Après un certain temps, ils ont décidé de prendre leur distance l'un de l'autre et ils ont commencé à mourir seuls et congelés.

Alors, ils devaient faire un choix : accepter les piquants de leurs compagnons ou disparaître de la terre. Sagement, ils ont décidé de revenir en arrière pour vivre ensemble.

De cette façon, ils ont appris à vivre avec les petites blessures, causées par l'étroite relation avec leurs compagnons, mais la partie la plus importante était la chaleur qui venait des autres. De cette façon, ils ont pu survivre.

La meilleure relation n'est pas celle qui rassemble les gens parfaits, mais le mieux est quand chacun apprend à vivre avec les imperfections d'autrui et on peut y découvrir et admirer les bonnes qualités des autres personnes.

La morale de l'histoire : « Apprendre à aimer les piquants dans notre vie. »



UN AMI OU UNE AMIE

Un ami, c'est quelqu'un qui respecte tes moments de réflexion et ton besoin de solitude. C'est aussi quelqu'un qui sait être présent quand tu en as besoin.

Un ami, c'est quelqu'un avec qui tu partages tes rêves, tes espoirs, tes craintes, tes angoisses, tes peines et tes joies. Un ami sait t'écouter sans critiquer, sans te juger. Il sait t'accepter tel que tu es.

Un ami, c'est quelqu'un qui a considéré avec soin tes défauts et tes qualités et qui t'as choisi malgré tout cela ; mieux encore, il t'a préféré aux autres parce qu'il se sent bien avec toi.

Un ami, c'est un cadeau qu'on se fait à soi-même. Un ami, c'est aussi quelqu'un avec qui tu peux découvrir le charme des marguerites, la beauté d'un goéland, etc.

Un ami, c'est tout cela et beaucoup plus encore.

(Auteur inconnu)



Mettez votre cerveau au défi

Le cerveau s'ennuie facilement; il est plus efficace lorsqu'il est confronté à de nouveaux défis.

Les nouvelles expériences aident à entretenir la mémoire, les capacités de réflexion, l'attention et la logique au fur et à mesure que vous vieillissez. Les études sur le sujet montrent que la stimulation du cerveau au moyen de nouvelles activités contribue à la création de nouvelles cellules et connexions cérébrales.

Les gens ont tendance à opter pour les jeux cognitifs sur ordinateur, les sudokus et les mots croisés pour s'aiguiser l'esprit. Toutefois, il n'existe pas de données suffisantes pour dire que ces activités améliorent la santé du cerveau ou réduisent le risque de démence. Ça ne signifie pas que vous devez tirer un trait sur ces jeux, mais il serait mieux pour vous d'essayer d'autres activités en plus.

Ce que vous pouvez faire comme défis pour votre cerveau

- **Mettez-vous souvent au défi** et apprenez toujours de **nouvelles choses**;
- Dansez, apprenez une nouvelle langue, lisez, suivez un cours d'art, apprenez à jouer d'un instrument;
- Renseignez-vous sur les **programmes d'entraînement cérébral**;
- Faites du **bénévolat** ou du mentorat;
- Changez votre routine;
- Essayez un nouveau **sport**, un nouveau passe-temps ou quelque chose que vous n'avez encore jamais fait;
- Faites plus d'une activité et privilégiez la variété.

Protégez votre tête



Les blessures à la tête mettent votre cerveau en danger.

Les traumatismes crâniens peuvent affecter le fonctionnement du cerveau et augmenter le risque de démence. De plus en plus, les données confirment le lien entre les commotions répétées et la démence. Chez les aînés, les chutes sont la principale cause des blessures à la tête, mais vous pouvez les prévenir en prenant certaines précautions.

Ce que vous pouvez faire pour protéger votre tête

Soyez conscient de vos **risques de chute** et **dressez un plan pour les réduire**

Assurez-vous que votre plan pour réduire les risques de chute comprend les éléments suivants :

- L'aménagement sécuritaire de votre maison;
- Des **exercices** pour maintenir et améliorer votre force et votre équilibre;
- Des tests auditifs et des examens de la vue;
- Des stratégies pour dormir suffisamment;
- Un rendez-vous avec votre pharmacien pour lui parler de vos prescriptions et de vos médicaments sans ordonnance;
- Le signalement à votre médecin de tout incident où vous avez chuté, glissé ou trébuché;
- Le port d'un **casque** homologué lorsque vous pratiquez des sports comme le patin, le ski, le vélo, la planche à roulettes ou la glissade;
- Une conduite prudente et le port de votre ceinture de sécurité.

Top 10 aliments antistress

Avoir une vie zen passe aussi par l'assiette. La preuve, voici 10 aliments antistress à mettre au menu !



Le chocolat

Le **chocolat** est l'**aliment antistress** par excellence. Grâce à sa richesse en **magnésium**, il permet de lutter contre les **baisses d'énergie** et de mieux faire face aux situations stressantes. Il est préférable de consommer du chocolat noir, car sa richesse en magnésium est importante : en moyenne **112mg pour 100 g**. À titre de comparaison, le chocolat au lait en contient 60 mg. En outre, sa saveur douce et sucrée en fait un **aliment doudou** par excellence et active la production d'**endorphines**, l'hormone du plaisir.



Les amandes

Les amandes sont riches en **phytostérols**, en **acides gras mono-insaturés**, en **protéines végétales**, en **fibres solubles**, en **vitamines** et en **minéraux**. Consommer une poignée d'amandes au quotidien n'a aucune incidence sur la ligne et contribue à davantage de sérénité, grâce à une teneur élevée en **magnésium**, tout comme le chocolat. De manière générale, tous les **fruits à coque** (noix de macadamia, noisettes) et les **oléagineux** sont excellents pour la santé et le moral.



La banane

La **banane** est riche en **magnésium** et en **potassium**. Elle contient également du **tryptophane**, un acide aminé réputé pour ses vertus relaxantes qui agit directement sur le taux de sérotonine. La sérotonine est un **messager chimique du système nerveux central** impliqué dans de nombreuses fonctions physiologiques : le sommeil, l'humeur, les comportements alimentaires, etc.



Le cassis

Le cassis, comme tous les aliments riches en **vitamine C**, est un antistress naturel. Riche en **antioxydants**, il influe sur le taux de cortisol, qui est l'hormone du stress. En outre, il réduit les **douleurs articulaires** qui peuvent être liées à une tension de l'organisme. Il se consomme tel quel, en **infusion**, sous forme de **gélules** ou de **suspensions buvables**.



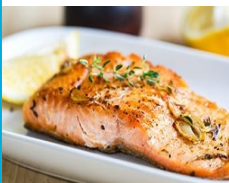
Les figes séchées

Les figes sont riches en **antioxydants** et en **vitamine B3**. Les antioxydants apportent de l'énergie et permettent de lutter contre les maladies alors que la vitamine B3 joue un rôle important au niveau des **neurotransmetteurs** en facilitant la synthèse de **sérotonine**. Riches en eau et en sucre, elles peuvent être consommées tous les jours dans une quantité modérée et dans le cadre d'une **alimentation équilibrée**.



Les champignons

Les champignons fournissent des apports en **vitamines** et **minéraux** indispensables à notre santé. Leurs richesses en **sélénium** favorisent les échanges entre les neurotransmetteurs et permettent de lutter contre l'anxiété et la dépression, qui se traduisent d'un point de vue physiologique par des **échanges perturbés entre neurotransmetteurs**.



Les poissons gras

Les **poissons gras**, comme le thon ou le saumon, sont riches en **acides gras polyinsaturés**, dont les oméga 3 font partie. Les oméga 3 ont des effets favorables sur la **composition des membranes cellulaires** ainsi que sur de nombreux processus biochimiques de l'organisme : la régulation de la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, les réactions immunitaires, etc. Favorisant la transmission de l'influx nerveux, ils améliorent ainsi l'**équilibre émotionnel**.



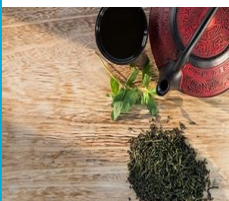
Les œufs

Les **œufs** ont souvent mauvaise presse, car ils augmentent le **mauvais cholestérol**. Pourtant, consommés en quantités raisonnables, soit **2 à 3 fois par semaine**, ils sont bons pour la santé et contribuent à avoir un **moral d'acier** grâce à la richesse en **vitamine B 9 du jaune**. Cette vitamine joue en effet un rôle important sur le système nerveux.



Les tisanes

Les **tisanes** sont de vieux remèdes de grand-mère pour calmer les petits maux du quotidien. Les tisanes à base de **camomille** sont recommandées pour leurs propriétés calmantes. Celles à base de **tilleul**, recommandé en cas de troubles nerveux ou de **passiflore**, anxiolytique naturel, sont à privilégier. Consommées le soir au moment du coucher, elles offrent un **moment de détente** propice au sommeil.



Le thé vert

À raison de 5 tasses par jour, le **thé vert** réduirait les effets du stress. Une récente étude l'a d'ailleurs mis en évidence. Les Japonais qui affirmaient **boire plus de 5 tasses de thé vert par jour** étaient **moins stressés** que ceux qui n'en buvaient pas ou moins de 5 tasses. Dans tous les cas, la **richesse en antioxydants** du thé vert ne peut avoir que des effets bénéfiques sur l'organisme et donc sur le moral.



Et tout s'est arrêté...

Ce monde lancé comme un bolide dans sa course folle, ce monde dont nous savions tous qu'il courait à sa perte, mais dont personne ne trouvait le bouton « arrêt d'urgence », cette gigantesque machine a soudainement été stoppée net. À cause d'une toute petite bête, un tout petit parasite invisible à l'œil nu, un petit virus de rien du tout... Quelle ironie ! Et nous voilà contraints à ne plus bouger et à ne plus rien faire. Mais que va-t-il se passer après ? Lorsque le monde va reprendre sa marche ; après, lorsque la vilaine petite bête aura été vaincue ? À quoi ressemblera notre vie, après ?

Après ?

Nous souvenant de ce que nous aurons vécu dans ce long confinement, nous déciderons d'un jour dans la semaine où nous cesserons de travailler, car nous aurons redécouvert comme il est bon de s'arrêter ; un long jour pour goûter le temps qui passe et les autres qui nous entourent. Et nous appellerons cela le **dimanche**.

Après ?

Ceux qui habiteront sous le même toit, passeront au moins 3 soirées par semaine ensemble, à jouer, à parler, à prendre soin les uns des autres et aussi à téléphoner à papy, qui vit seul de l'autre côté de la ville, ou aux cousins qui sont loin. Et nous appellerons cela la **famille**.

Après ?

Nous écrirons dans la Constitution qu'on ne peut pas tout acheter, qu'il faut faire la différence entre besoin et caprice, entre désir et convoitise ; qu'un arbre a besoin de temps pour pousser et que le temps qui prend son temps est une bonne chose. Que l'homme n'a jamais été et ne sera jamais tout-puissant et que cette limite, cette fragilité inscrite au fond de son être est une bénédiction puisqu'elle est la condition de possibilité de tout amour. Et nous appellerons cela la **sagesse**.

Après ?

Nous applaudirons chaque jour, pas seulement le personnel médical à 20 h, mais aussi les éboueurs à 6 h, les postiers à 7 h, les boulangers à 8 h, les chauffeurs de bus à 9 h, les élus à 10 h, et ainsi de suite. Oui, j'ai bien écrit les élus, car dans cette longue traversée du désert, nous aurons redécouvert le sens du service de l'État, du dévouement et du Bien commun. Nous applaudirons toutes celles et ceux qui, d'une manière ou d'une autre, sont au service de leur prochain. Et nous appellerons cela la **gratitude**.

Après ?

Nous déciderons de ne plus nous énerver dans la file d'attente devant les magasins et de profiter de ce temps pour parler aux personnes qui comme nous, attendent leur tour. Parce que nous aurons redécouvert que le temps ne nous appartient pas ; que Celui qui nous l'a donné ne nous a rien fait payer et que décidément, non, le temps ce n'est pas de l'argent ! Le temps, c'est un don à recevoir et chaque minute, un cadeau à goûter. Et nous appellerons cela la **patience**.

Après ?

Nous pourrions décider de transformer tous les groupes Internet créés entre voisins pendant cette longue épreuve, en groupes réels, en dîners partagés, en nouvelles échangées, en entraide pour aller faire les courses ou amener les enfants à l'école. Et nous appellerons cela la **fraternité**.

Après ?

Nous rirons en pensant à avant, lorsque nous étions tombés dans l'esclavage d'une machine financière que nous avons nous-mêmes créée, cette poigne despotique broyant des vies humaines et saccageant la planète. Après, nous remettrons l'homme au centre de tout parce qu'aucune vie ne mérite d'être sacrifiée au nom d'un système, quel qu'il soit. Et nous appellerons cela la **justice**.

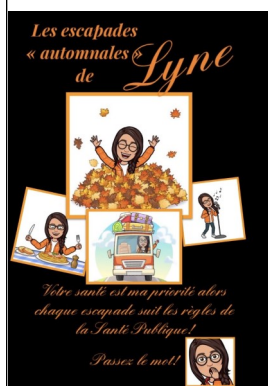
Après ?

Nous nous souviendrons que ce virus s'est transmis entre nous sans faire de distinction de couleur de peau, de culture, de niveau de revenu ou de religion. Simplement parce que nous appartenons tous à l'espèce humaine. Simplement parce que nous sommes humains. Et de cela, nous aurons appris que, si nous pouvons nous transmettre le pire, nous pouvons aussi nous transmettre le meilleur. Simplement parce que nous sommes humains. Et nous appellerons cela **l'humanité**.

Après ?

Après ce sera différent d'avant, mais pour vivre cet après, il nous faut traverser le présent. Il nous faut consentir à cette autre mort qui se joue en nous, cette mort bien plus éprouvante que la mort physique. Car il n'y a pas de résurrection sans passion, pas de vie sans passer par la mort, pas de vraie paix sans avoir vaincu sa propre haine, ni de joie sans avoir traversé la tristesse. Et pour dire cela, pour dire cette lente transformation de nous qui s'accomplit au cœur de l'épreuve, cette longue gestation de nous-mêmes, pour dire cela, il n'existe pas de mot.

Pierre Alain LEJEUNE, prêtre à Bordeaux



ESCAPADES AUTOMNALES RÉINVENTÉES!

Venez fredonner et vous amuser avec nous lors de mes soupers-spectacles au restaurant Bistro Forik de Granby comprenant le repas principal, la soupe, le dessert, café-thé, taxes et pourboires ainsi que le musicien. Les dates sont:

- 1^{er} septembre avec mon souper à l'italienne animé par M. Yves Rousseau au coût de 25\$ pp.

- 6 octobre avec mon souper fondue (1 choix de viande)/ aiglefin/ poitrine de poulet, animé-chanté, accompagné au piano par Marie-Christine Lance au coût de 35\$ pp.

LE RESTAURANT EST RÉSERVÉ QUE POUR LES ESCAPADES DE LYNE ET PLAISIR ASSURÉ!

- 11 septembre: Escapade Québec en liberté et dîner au Château Frontenac au coût de 150\$ p.p. **RESTE 4 PLACES;**

- 1^{er}-2 octobre: Charlevoix et son Manoir comprenant une nuitée, le souper et le déjeuner pour 350\$ p.p. en occ. double. **RESTE 6 PLACES;**

- Mi-septembre (date et tarif à confirmer): Visite libre des jardins du Parc Marie-Victorin à Kingsey Falls.

PRENEZ NOTE QUE LES ESCAPADES SE FONT SELON DES RÈGLES TRÈS STRICTES DE LA SANTÉ PUBLIQUE ET ADVENANT L'ARRÊT DE SERVICES DÙ À LA PANDÉMIE, VOUS SEREZ REMBOURSÉ À 100%.

N.B. Malheureusement, je me dois dans l'obligation d'annuler toutes les autres escapades. Je vous contacterai dans les prochaines semaines pour la remise de votre argent et chèques.

Pour informations et réservations, contactez Les escapades de Lyne au 579-488-6346.

Avantages à être membre de l'AQDR



Obtenez **425\$ d'économie moyenne** en regroupant vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs
Ligne sans frais dédiée aux membres de l'AQDR **1-800-322-9226**



Obtenez un **rabais de 2,5 % à 12,5 %** sur une assurance voyage adaptée à vos besoins étant membre de l'AQDR.
Ligne sans frais dédiée aux membres de l'AQDR **1-844-766-0124**



Lunettes de prescription | Economisez 150\$ sur une paire complète (lentilles et monture) - **Remplacement des lentilles** | **Economisez 50\$** sur les lentilles de prescription à foyers progressifs ou les lentilles.



Dépistage auditif sans frais lors d'une première consultation

AVANTAGES COMMERCES DE GRANBY SEULEMENT

- LANGLOIS & FILS INC, 10 % de rabais - 450 372-7579
- CHAUSSURE POP, 10 % de rabais - 450 361-2777
- VVOG, 10 % de rabais - 450 372-3221
- NETTOYEUR ST-JACQUES, 10 % nettoyage à sec et buanderie - 450 375-0232
- CLINIQUE THÉRAPEUTIQUE ROBERT NOREAU, essai gratuit d'appareils thérapeutiques pour soins de santé à la maison - 450 378-3382
- LUNETTERIE FARHAT, rabais de 10 % à l'achat d'une paire de lunettes complète (monture et lentilles) également sur la promotion 3/1 - 450 378-8877
- FLEURISTE MAISON MONTCALM, 10 % de rabais exclus : spécial de la semaine et FTD - 450 372-3925
- DIVERTISSEMENT CLUB DE GOLF LES CÈDRES, Mardis des seniors d'avril à août inclusivement - 450 372-0167
- THÉÂTRE PALACE, 3,00\$ de rabais à l'achat de billet à prix régulier - 450 375-2262
- RESTAURANTS AU VIEUX DULUTH, 10 % de rabais après 16h - 450 360-0444
- DELICATESSEN DE GRANBY, 10 % de rabais applicable sur votre facture - 450 378-3768 *Non valide sur produits alcoolisés.
- RÔTISSERIE DUHAMEL, 10 % de rabais comptoir et salle à manger sauf sur les promotions et spéciaux - 450 372-7583
- MÉCANIQUE & ÉLECTRIQUECIEN BEAULIEU TRANSMISSION ET SILENCIEUX 10 % de rabais sur certaines pièces - 450 378-6306
- CENTRE DE PEINTURE DUMAS, 10 % de rabais - 450 375-1661
- PEINTURE BÉTONEL - DULUX, 25 % de rabais sur mention du numéro d'escompte 30799855 - 450 372-5055
- Dormez-vous, Granby, 5% de rabais sur les prix réguliers - (450) 361-0742