

LE DROIT DES AINÉS



ÉDITION AVRIL 2022

VOLUME 17 – NUMÉRO 1

Invitation au colloque « Et si le vieillissement se réinventait »



L'AQDR Granby est fière de vous inviter à participer à son colloque qui aura lieu le 17 mai 2022, sous la présidence d'honneur de madame Rosetta Bruno, présidente de l'AQDR Richelieu-Yamaska et du regroupement des AQDR Montérégie.

Le thème de cette année portera sur l'âgisme et a pour titre ***et si le vieillissement se réinventait.*** Vous pourrez assister à une conférence et à un atelier interactif de madame Martine Comtois, sur la représentation sociale des personnes âgées, sur les valeurs, les transitions et la quête de sens liées au vieillissement.

En après-midi, nous recevrons la troupe de théâtre Parminou et la pièce *Passé Date* qui est une réflexion théâtrale sur l'âgisme et la préemption sociale.

Pour informations : 450-372-3038

aqdrgranby@aqdrgranby.org

Billet en vente dès maintenant au coût de 25 \$ par personne incluant toutes les activités ainsi que le dîner. Théâtre Parminou



Opération Déchiquetage 2022

L'AQDR Granby, le Service de police de la ville de Granby ainsi que Déchi-Tech Mobile sont heureux de vous annoncer que notre rendez-vous annuel pour le déchiquetage pour les résidents de Granby et des environs se déroulera le **7 mai 2022 de 8 h à 11 h 30**. L'événement aura lieu dans le stationnement des Galeries de Granby (près du Brick).

Nous vous invitons à venir nous porter vos papiers confidentiels afin de les détruire de façon sécuritaire. Les documents remis seront détruits immédiatement, sur place. L'activité vise à sensibiliser et à contrer la fraude et le vol d'identité.



Assemblée générale annuelle

6 juin 2022, 13 h 30



Table des matières

Important

Mot de la présidente	3
Assemblée générale	4
Mise en nomination	5
Éditorial	6
Calendrier des activités	7
Droits de la personne	8
Quizz de Palamore	10
Notre pouvoir citoyen	13
Bottin des ressources	14
Voyages	15
Ah ! La mémoire !	16
Droits des femmes	18
CAAP	20
BAIL et RPA	21
La science de la mémoire	22
Coalition des aînés	24

Territoire couvert par l'AQDR 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@aqdrgranby.org

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/>



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

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



Rejoignez-nous !

facebook



Mot de la Présidente

Le droit de vieillir en dignité avec un revenu adéquat

Saviez-vous que, selon l'IRIS (Institut de recherche et d'informations socioéconomiques) 60 % des personnes âgées de 65 ans et plus ont un revenu inférieur de 30 000 \$ par année?

Et saviez-vous que 33 % des membres de l'AQDR ont un revenu inférieur de 18 000 \$ par année. Un autre 33 % des aînés membres de l'AQDR ont un revenu inférieur à 24 000 \$ par année. Donc 66 % des 25 800 membres aînés de l'AQDR ont un revenu inférieur à 24 000\$.

On constate que de nombreuses personnes vivent la précarité économique comme le démontrent ces chiffres. En effet, plusieurs personnes âgées ont pour seule source de revenu la pension de Sécurité de la vieillesse (PSV), le Supplément de revenu garanti (SRG) et le Régime des rentes du Québec (RRQ) puisqu'elles n'ont pas de fonds de pension ou de rentes de retraite privées.

Les personnes âgées voient leur pouvoir d'achat diminuer progressivement lorsque les revenus de leurs régimes de retraite ne sont pas suffisamment indexés au coût de la vie.

En 2022, les prévisions font état d'un taux d'inflation qui pourrait dépasser les 5 %.

C'est pourquoi l'AQDR Granby et l'AQDR Memphrémagog ont uni leurs efforts pour faire un pas afin de lutter contre l'appauvrissement des personnes âgées. Nous avons élaboré une pétition demandant au gouvernement du Québec d'ajuster le taux d'indexation des prestations versées par le Régime de rentes du Québec (RRQ) deux fois par année et d'adopter un plan de rattrapage visant l'établissement d'un revenu minimum garanti de 28 000 \$ pour une personne âgée. L'ajustement semestriel, plutôt qu'annuel, de l'indexation des prestations de la RRQ permettrait de mieux refléter la situation vécue par les personnes âgées.

Avoir de faibles revenus à la retraite entraîne d'importantes conséquences. Les personnes âgées touchées doivent couper dans leurs besoins essentiels et négliger des services nécessaires à leur santé et à leur qualité de vie.

Mobilisons-nous pour faire changer les choses en signant les pétitions et défendons nos droits pour améliorer nos conditions de vie!

Pour conclure, je nous souhaite de vivre intensément maintenant et de garder confiance dans l'avenir, car avec la force et avec notre expérience de vie, nous pouvons les utiliser pour construire un monde meilleur. Réflexion : « *Détermination et espoir sont les facteurs clés d'un meilleur avenir.* »

Dalaï Lama

Pour signer la pétition en ligne : <https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-9545/index.html?fbclid=IwAR2UxXm30ZrLttMn0Kswisr6HrNdHS0bq6yYTbf1aOzsES2VmOLLlIWf5Q4>

Madeleine Lepage, Présidente AQDR Granby

Assemblée générale annuelle

Avis de convocation

Tous les membres en règle de l'AQDR Granby sont convoqués à leur assemblée générale annuelle.

Lundi 6 juin 2022, 13 h 30

Carrefour Bingo, 94, rue Robinson Sud, Granby

Il faudra vous inscrire à l'arrivée.

Proposition d'ordre du jour :

- Adoption du procès-verbal de l'AGA 2021
- Adoption du rapport d'activités 2021-2022
- Adoption des états financiers 2021-2022
- Nomination d'une firme comptable
- Adoption des prévisions budgétaires 2022-2023
- Adoption du plan d'action 2022-2023
- Élection à deux postes



Notes :

- Pour être éligible à un poste au sein du conseil d'administration, il faut avoir été membre durant un an, ce qui permet de mieux connaître l'organisme. Une excellente façon d'appriivoiser ses buts est de faire partie d'un comité. N'hésitez pas à remplir le formulaire de mise en nomination dans ce journal, trouvez deux membres signataires et postez-le à notre bureau.
- Venez nombreux, c'est le moment le plus important de l'année pour la survie de votre association.

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 \$ 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



Assemblée générale annuelle

Mise en candidature

Je soussigné(e) _____

(lettres moulées)

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

Proposé par :

(lettres moulées)

(signature)

Appuyé par :

(lettres moulées)

(signature)

Signature : _____

Date : _____



Éditorial

Notre colloque, qui aura lieu le 17 mai prochain, a comme thème l'âgisme. Un des projets importants que nous réalisons cette année est une recherche-action pour contrer l'âgisme. Le but principal est l'élaboration d'un plan d'actions réalistes pour lutter contre l'âgisme sur notre territoire.

Pourquoi nous préoccupons-nous tant de l'âgisme?

Toute une question à laquelle il y a une multitude de réponses. L'âgisme est un mal social sournois. Par exemple, plusieurs personnes interrogées dans le cadre de notre recherche ignoraient ce qu'est l'âgisme ou croyaient n'en n'avoir jamais été témoins, tellement cela semble la normalité. Un grand nombre de recherches à travers le monde décrivent l'âgisme comme un mal social insidieux qui discrimine un nombre important de citoyens aînés (au Québec 1,6 millions personnes sont âgées de 65 ans et plus).

Le visage du vieillissement est multiple. Les véritables problèmes du vieillissement ne concernent pas seulement la santé, la nourriture et l'argent... Un vide social est de plus en plus évident concernant les soins et les services à apporter au cœur et à l'âme des personnes aînées.

C'est un tel fléau que l'OMS (Organisation mondiale de la santé) a lancé une campagne mondiale contre l'âgisme, une initiative soutenue par les 194 États membres qui s'étendra sur dix ans. Cette campagne vise à lutter contre l'âgisme en changeant la façon dont nous pensons, ressentons et agissons face à l'âge et au vieillissement.

Les objectifs de l'AQDR Granby pour contrer l'âgisme sont :

- Transformer la représentation sociale du vieillissement;
- Reconnaître les personnes aînées dans leur potentiel et leur dignité;
- Augmenter le pouvoir des personnes aînées sur leur vie, leur santé et leur milieu de vie.

Voilà pourquoi nous avons mis l'âgisme au centre de nos actions afin de réaliser notre mission.

Ensemble réinventons le vieillissement!

Madeleine Lepage, Présidente AQDR Granby



Agenda 2022

Au moment d'écrire le journal, nous espérons que les activités pourront se dérouler normalement à l'automne. Cependant, nous demeurons toujours à l'affût des règlements de la Santé publique si la situation devait changer. Les infolettres et les courriels vous tiendront au courant des changements, s'il y a lieu.

Activités de Granby

Mois	Jour	Activité	Heure	Endroit	Notes
Avril	13	Activité Cabane à sucre	11 h	Cabane Martin	
Avril	25	Conférence des membres	13 h 30	Carrefour Bingo	ADMD
Mai	11	Déjeuner des membres	8 h 30	L'œuf Fourchette	
Mai	7	Opération Déchiquetage	8 h à midi	Galerie de Granby	Près du Brick
Mai	17	Colloque	9 h à 16 h	Trinitaires	Âgisme
Juin	6	AGA	13 h 30	Carrefour Bingo	
Juin	8	Déjeuner des membres	8 h 30	L'œuf Fourchette	
Juin	15	Journée contre la maltraitance			À déterminer

Activités de Cowansville

Mois	Jour	Activité	Heure	Endroit	Notes
Avril	20	Déjeuner	8 h 30	Resto de l'Estrie	
Mai	7	Opération Déchiquetage	8 h à midi	Galerie de Granby	
Mai	17	Colloque	9 h à 16 h	Trinitaires	Âgisme
Juin	6	AGA	13 h 30	Carrefour Bingo	
Juin	15	Journée contre la maltraitance	13 h 30	Église Emmanuel	Pièce de théâtre sur l'âgisme avec la troupe Parminou
Juin	15	Déjeuner	8 h 30	Resto de l'Estrie	

**** Prenez note que d'autres activités pourraient être ajoutées au calendrier**

Adresses des activités

L'œuf Fourchette — 1 Blvd Mountain, Granby

Carrefour Bingo — 94 Rue Robinson S, Granby

Maison de spiritualité des trinitaires — 200 Bd Robert, Granby

Galeries de Granby — 40 Rue Évangéline, Granby

Resto de l'Estrie — 714 Rue du Sud, Cowansville



Commission des droits de la personne

En tant que personne âgée, vous avez les mêmes droits et libertés que toutes les autres personnes. La Charte garantit notamment aux personnes âgées :

Le droit à l'égalité

C'est ce droit qui vous protège contre la discrimination et le harcèlement basés sur votre âge. L'âge est un motif interdit de discrimination et de harcèlement.

Une personne ne peut pas vous discriminer ou vous harceler en raison de votre âge. En effet, la Charte des droits et libertés de la personne interdit à tous :

- De vous traiter différemment en raison de votre âge
- De vous faire des commentaires offensants et répétés liés à votre âge
- D'avoir des comportements offensants et répétés envers vous, liés à votre âge



Le droit à la protection en cas d'exploitation

L'exploitation, c'est profiter de l'état de vulnérabilité d'une personne âgée pour la priver de ses droits.

Les libertés et droits fondamentaux

Ils comprennent le droit à la vie, à la sûreté, à l'intégrité et à la liberté de sa personne ainsi que le droit au respect de sa vie privée, le droit à la libre disposition de ses biens ou le droit au secours.

Saviez-vous que...?

Le Québec a aboli la retraite obligatoire en 1983. Un employeur n'a pas le droit de vous mettre à la retraite parce que vous avez atteint ou dépassé l'âge ou le nombre d'années de service qui vous permettent de prendre votre retraite.

Défendre vos droits

Si vos droits n'ont pas été respectés, vous pouvez tenter de régler la situation :

- En faisant valoir vous-mêmes vos droits
- Vous pouvez vous joindre à d'autres personnes dans la même situation que vous
- Vous pouvez vous faire aider par votre syndicat ou par un organisme
- En déposant une plainte à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse
- En vous adressant directement à un tribunal

Pour en apprendre davantage ou joindre la **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse**, composez **SANS FRAIS LE 1 800 361-6477** ou par courriel information@cdpdj.qc.ca



**LA PAROLE EST À VOUS !
FAITES RESPECTER
VOS DROITS**



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, d'information et d'éducation pour 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, études de projets de loi concernant les âînés pour en discuter avec les membres lors des rencontres mensuelles. Lors d'une conférence, 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, invitations aux personnes élues des trois paliers de gouvernement afin de nous faire connaître comme association, d'exprimer nos besoins et de permettre à nos membres de discuter avec eux.

Lors d'un besoin particulier, leur communiquer 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 de documents personnels
8. Déjeuner-rencontre mensuel
9. Activités culturelles (voyages)



INVITATION À PARTICIPER AU QUIZZ DE PALMORE

Le gérontologue Erdman Palmore, qui fut professeur émérite à l'Université Duke en Caroline du Nord, a élaboré les Facts on Aging Quiz en 1976. Il a voulu en faire un instrument pour combattre les préjugés et la discrimination envers les personnes âgées. Ce moyen éducatif est toujours de grande actualité pour faire prendre conscience des stéréotypes qui affligent trop souvent certaines personnes. Un bel outil pour combattre l'âgisme que nous avons quelque peu adapté.

À la fin de chaque assertion, encerclez la bonne réponse (lettre V (Vrai) ou F (Faux)).

1. La majorité des personnes âgées de plus de 65 ans ont des problèmes cognitifs comme les pertes de mémoire ou la démence. (V) (F)
2. Tous les sens tendent à décliner avec l'avancée en âge. (V) (F)
3. Plus de la moitié des gens âgés de plus de 65 ans n'ont plus de relations sexuelles. (V) (F)
4. La capacité pulmonaire tend à décliner avec l'âge. (V) (F)
5. La majorité des aînés de plus de 65 ans se sentent malheureux ou démunis la plupart du temps. (V) (F)
6. La force physique tend à décliner avec l'avancée en âge. (V) (F)
7. Au moins 10 % des aînés de plus de 65 ans vivent en institution comme les CHSLD ou en RPA. (V) (F)
8. Les conducteurs âgés ont peu d'accidents comparativement aux plus jeunes conducteurs. (V) (F)

SUITE QUIZZ DE PALMORE

9. La majorité des travailleurs âgés n'ont pas la capacité et l'efficacité au travail des plus jeunes. (V) (F)
10. Au moins 80 % des personnes âgées de 65 ans et plus soutiennent qu'ils sont suffisamment en santé pour vaquer à leurs occupations quotidiennes. (V) (F)
11. La majorité des aînés sont incapables de s'adapter aux changements. (V) (F)
12. Les vieilles personnes exigent plus de temps que les jeunes pour apprendre quelque chose de nouveau. (V) (F)
13. Il est à peu près impossible pour la majorité des aînés faire de nouveaux apprentissages. (V) (F)
14. Les réactions des personnes âgées sont en général plus lentes que celles des gens plus jeunes. (V) (F)
15. Généralement, la majorité des aînés ont des comportements semblables. (V) (F)
16. La majorité des personnes de plus de 65 ans disent qu'elles s'ennuient rarement. (V) (F)
17. Les aînés soutiennent qu'ils sont très souvent seuls. (V) (F)
18. Les travailleurs âgés ont moins d'accidents que les travailleurs plus jeunes. (V) (F)
19. Environ 20 % de la population québécoise actuelle a plus de 65 ans (V) (F)
20. La majorité du personnel du domaine de la santé accorde une moindre importance aux aînés. (V) (F)
21. La plupart des aînés disposent d'un revenu annuel inférieur au seuil de la pauvreté établi à environ 18 000 \$ au Québec en 2021 pour une personne seule. (V) (F)
22. La plupart des personnes âgées aimeraient trouver du travail ou faire du bénévolat. (V) (F)
23. La majorité des aînés éprouvent davantage de sentiments religieux en vieillissant. (V) (F)
24. La plupart des aînés de 65 ans et plus se disent rarement en colère. (V) (F)
25. La santé et le statut socio-économique des personnes âgées, comparativement aux plus jeunes, n'ont guère changé depuis dix ans. (V) (F)



Corrigé : Les assertions avec un chiffre pair sont vraies (V) et les autres sont fausses (F).

Source : *Géophare*, Trad. libre: A. Ledoux



Les droits ne vieillissent pas



JOURNÉE INTERNATIONALE
DE SENSIBILISATION À LA
MALTRAITANCE ENVERS LES ÂÎNÉS

Le 15 juin, défendez les droits humains des personnes âgées.

15 juin 2022

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 (indésirables).



Le fait de nous transmettre 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@aqdrgranby.org

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@aqdrgranby.org ou 450-372-3038.

Droits vs devoirs

Qui dit droit dit devoir. Le droit des uns s'arrête au droit des autres. La pandémie a forcé les différents gouvernements à penser au bien commun au détriment du bien particulier. Ce qui en a fait réagir plusieurs qui ont revendiqué haut et fort et ont nui à l'intérêt commun. Certains individus se sentent frustrés dès qu'un règlement ne coïncide pas avec leurs valeurs. Et ils sont persuadés qu'ils sont les seuls à avoir raison.

Voici un fait vécu. Une dame n'ayant pu avoir un rendez-vous la journée de son appel, a invectivé son médecin à son arrivée quelques jours plus tard. Elle était en colère, criant qu'elle avait le droit de le voir dès qu'elle en avait besoin, qu'elle porterait plainte...

C'est de la violence verbale. Avec plus de 2000 patients à rencontrer, un médecin ne peut pas les voir tous dans une même journée. « À l'impossible, nul n'est tenu. »

Est-ce que notre société souffre d'un syndrome de tout de suite, j'ai tous les droits, je veux même des passe-droits pour différentes raisons : âge, handicap, santé, etc. ?

Faisons respecter nos droits, mais jamais au détriment de ceux des autres. Respectons les personnes qui sont à notre service. Ce sont des êtres humains tout comme nous. Elles peuvent se tromper, elles ont droit à l'erreur.

Pauline Robert

Comité Transport

l'AQDR GRANBY vous offre l'occasion d'un covoiturage bénévole pour pouvoir assister aux conférences mensuelles du lundi, aux déjeuners du 3e mardi du mois, et aux autres activités (colloque, repas, fêtes saisonnières, etc.) »

Communiquer avec l'AQDR Granby pour nous faire connaître votre besoin de transport au 450-372-3038 ou encore par courriel aqdrgranby@aqdrgranby.org

De notre pouvoir citoyen, sommes-nous conscients?

Dernièrement j'ai été touché par une belle histoire de gens qui ont pris leur place dans leur communauté. Ils ont OSÉ, osé s'indigner, osé dénoncer, osé se regrouper, osé revendiquer, et ils ont réussi à sauvegarder leur acquis.

Je vous raconte : Au mois de décembre 2021, les résidents de *Villas des Rivières* ont reçu une lettre de l'Office d'habitation de Brome-Missisquoi annonçant le changement de certification pour juillet 2022; passant de niveau 3 au niveau 1. En conséquence, des services tel que la buanderie, l'entretien ménager, ainsi que les services de préposés et de soins spécifiques à la personne ne seront plus offerts à partir de juillet 2022. Ceci impliquait que les locataires semi-autonomes ne recevraient plus les services nécessaires pour conserver leur qualité de vie. Ils devraient quitter, être relocalisés avec le risque de perdre les liens avec leur communauté et leur aidant naturel.

Devant cette situation, plusieurs citoyens se sont indignés de savoir que des personnes âgées de la communauté devraient quitter leur logement à prix abordable et avec services pour être déracinés et relocalisés hors secteur. Ils ont dénoncé cette situation et ils ont formé un comité d'action pour assurer le maintien des services médicaux de niveau 3 aux *Villas des Rivières* et ils ont obtenu un statu quo d'un an. Maintenant ils sont à la recherche de solution à long terme.

Devant cette situation, l'AQDR de Granby a demandé à la table de développement âgés Brome-Missisquoi d'expliquer ce qui se passe pour les logements âgés dans la MRC Brome-Missisquoi et il fut résolu d'inviter un représentant du CIUSS Estrie pour présenter le portrait de l'offre de logements pour les âgés dans Brome-Missisquoi. D'ailleurs, pour l'AQDR Granby, le logement est une priorité : les coûts, les services, les augmentations, la rareté...

Voilà un bel exemple de pouvoir citoyen où les membres d'une communauté participent par différents moyens à maintenir des acquis pour le bien des citoyens de cette communauté.

Que pouvons-nous faire?

1- Devenir ami Facebook du Comité Citoyen pour les Services de Santé dans le Pôle de Bedford; ainsi vous montrez aux décideurs que vous encouragez leur démarche. Voici le lien : <https://www.facebook.com/Comit%C3%A9-Citoyen-pour-les-Services-de-Sant%C3%A9-dans-le-P%C3%B4le-de-Bedford-QC-103260872281127>

2- Être vigilant concernant le logement pour âgés. (Rareté, coût, augmentation, changement de proprio...) et partager les informations (Amis, organismes, décideurs...)

3- Continuer de suivre et supporter le Comité de Bedford

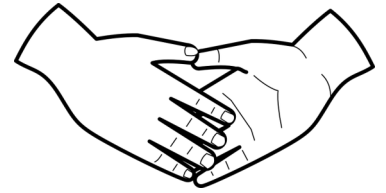
Besoins d'aide pour le logement :

TAL (tribunal administratif logement) 77, rue Principale, bureau 1.26, Granby, QC Tel : 1 800 683-BAIL (2245)

ACEF Granby : 179, rue Principale, bureau 201, Granby tel : 450 375-144

Par Diane Blais, administratrice AQDR Granby et du comité Brome Missisquoi

Bottin de ressources



- ◇ Si vous désirez aller vivre en résidence, vous pouvez consulter le guide *Choisir mon chez moi* en cliquant juste [ici](#)
- ◇ 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 services (médicaux, magasinage, ou autres), la Fondation Crevier, 450-375-1153.
- ◇ Vous avez besoin de repas à la maison, la Popote roulante, aux Centres d'action bénévole, 450-372-5033, 450-263-3758.
- ◇ Vous avez peu de revenus et avez besoin d'aide pour vos impôts, les Centres d'action bénévole, 450-372-5033, 450-263-3758, la Fondation Crevier, 450-375-1153.
- ◇ Vous avez besoin d'appareils orthopédiques, les Centres d'action bénévole, 450-372-5033, 450-263-3758.
- ◇ Vous avez besoin d'aide-domestique et de surveillance sécuritaire, Coop Autonomie chez-soi, 450-372-1000.
- ◇ Vous vivez seul.e et avez besoin de sécurité, le programme PAIR, 450-375-5599.
- ◇ Vous êtes déprimé.e 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 aînée, Aide-abus-aînés, 1-888-489-2287.
- ◇ Vous avez besoin d'aide et d'un hébergement pour un rendez-vous médical à Montréal, Les Accordailles, 514-282-1553, poste 101.
- ◇ Info Santé et Info social, 811.
- ◇ Association Les petits frères, 1-877-805-1955.
- ◇ Service d'écoute TEL-Aînés, 1-877 353-2460.
- ◇ Ligne d'information juridique 1 2 3 aîné, 514-598-0620 poste 123.
- ◇ Justice Alternative et médiation, 450-777-4208.



Voyages de l'AQDR avec Les Escapades de Lyne

♦ **DÉCOUVERTE DES CLOCHERS DE BÉCANCOUR ! Mercredi, 4 mai 2022**

Comprenant les visites guidées avec l'histoire des Églises Ste-Gertrude, Précieux Sang et St-Grégoire ainsi que le dîner au QUAI DES BRASSEURS et temps libre pour découvrir la distillerie l'Angéline et La Maison de BIBI.

Départ à 7 h 30 de Bromont / 8 h de Granby. Retour prévu à 17 h.

Coût membre AQDR : 120\$/NM AQDR : 130\$/ 20\$ en argent et CPD au 1^{er} avril 2022. Date limite : 18 avril 2022

♦ **Comédie musicale / ANNIE ! Mercredi, 29 juin 2022**

Comprenant le billet de spectacle, souper Casa Grecque et 1 verre de vin;

Départ 15 h 30 de Bromont / 16 h de Granby. Retour prévu à Minuit.

Coût M AQDR : 170\$/ NM AQDR : 180\$/ 20\$ en argent et CPD 1^{er} mai 2022.



♦ **Théâtre d'été St Mathieu de Beloeil / L'INSTITUT ! Jeudi, 7 juillet 2022**

Comprenant le billet de spectacle et le souper-buffet à la salle du théâtre;

Départ 15 h 30 de Bromont / 16 h de Granby. Retour prévu à minuit.

Coût membre AQDR= 135\$/NM AQDR= 145\$/ 20\$+CPD le 1^{er} juin 2022. Date limite : 1^{er} juin 22.

♦ **Cirque du Soleil à Trois Rivières / LES DIVAS ! Jeudi, 21 juillet 2022**

Comprenant le billet de spectacle et souper au Manoir du Spaghetti;

Promenade libre dans le Vieux Trois Rivières (si la température le permet);

Départ 15 h de Bromont / 15 h 30 de Granby. Retour prévu à minuit.

Coût membre AQDR : 175\$/NM AQDR : 185\$/ 40\$ en argent et CPD le 7 juin. Date limite : 7 juin 22

♦ **Journée découvertes et dégustations aux communautés de Montréal! Vendredi, 23 sept. 2022**

Comprenant l'animation spécialisée et plusieurs dégustations aux communautés

Italienne, Grecque, Portugaise, Ukrainienne...

Départ 7 h 45 de Bromont / 8 h 15 de Granby. Retour prévu à 17 h.

Coût membre AQDR : 115\$/ NM AQDR : 125\$/ 20\$ de dépôt en \$ et CPD au 15 août 2022.

RÈGLES des paiements de

Les escapades de Lyne et voyages AQDR

- ♦ **Paiement** comptant ou par chèque seulement pour les escapades d'une journée;
- ♦ Dépôt **non remboursable** exigé en argent comptant lors de la réservation;
- ♦ Lorsque **le paiement est final**, il n'y a **aucun remboursement** à moins que VOUS trouviez un remplaçant !



Dates et lieux de réservations et de paiements :

- ♦ Lors des rencontres mensuelles de l'AQDR à partir d'avril au Carrefour Bingo de Granby, au 94 rue Robinson, Granby.
- ♦ Sur appel au **579-488-6346** et Lyne vous donnera rendez-vous.
- ♦ **Vous pouvez consulter la programmation complète à l'adresse suivante :** <https://www.facebook.com/lesescapadesdelyne> ou sur le site web des *Escapades de Lyne* : <http://escapadeslyne.com/>

Ah! La mémoire...!

« T'en souviens-tu? » une question qu'on entend souvent entre deux ami(e)s qui se rencontrent. Généralement, tout le monde se souvient puisqu'on fait alors appel à la mémoire à long terme, celle que nous avons exercée dès notre plus tendre enfance.

Le par cœur ! Comme cela était valorisé à l'époque de notre jeunesse! Tout l'apprentissage scolaire était basé sur cette fabuleuse capacité de retenir des enfants : les prières quotidiennes, les tables de multiplication jusqu'à 12, les 10 commandements de Dieu, les 7 de l'Église, les 7 sacrements, les 7 péchés capitaux, les Fables de La Fontaine, les temps des verbes, l'accord des participes, les exceptions du pluriel de certains mots.

Certaines personnes ont eu recours à des moyens mnémotechniques pour parvenir à se rappeler ces caprices de notre langue, comme les noms en « ail » qui demandent « aux » au pluriel :

bail, corail, émail, soupirail, travail, vantail, et vitrail. Connaissez-vous cette petite histoire pour les exceptions au pluriel des noms en « ou »? « Viens, mon *bijou*, mon *chou*, mon *joujou*, sur mes *genoux* lancer des *cailloux* à ce gros *hibou* plein de *poux*! »

« Avec l'âge, viennent les trous de mémoire et même s'ils sont désagréables, ils font partie de l'ordre naturel des choses. 'On perd entre 5 et 8 % de nos neurones à chaque décennie après l'adolescence, c'est donc normal d'avoir moins la capacité de se souvenir de tout quand on vieillit, souligne le Dr Zacchia (1). On ne doit pas s'empêcher de fonctionner pour autant.' Bref, rien ne sert de dramatiser, estime Rose-Marie Charrest. « On peut désamorcer une situation en recourant à l'humour. [...] Il faut s'attarder à ce qu'il nous reste, et non à ce qu'on considère qu'on a perdu. » (2)

Certains se remettent à l'apprentissage sur le tard. M. Jean Chrétien, ex-premier ministre du Canada, nous apprenait récemment à l'émission « Tout le monde en parle » qu'en quittant la politique, il s'était mis à la mémorisation de la poésie et qu'il avait appris jusqu'à 1500 vers dont il se souvient encore de la majorité aujourd'hui. Apprendre une autre langue est populaire également, de même que de multiples formes de loisirs qui rendent la retraite intéressante.

On ne se rappelle pas spontanément du nom d'untel? Il n'est pas oublié, à preuve : peu de temps après, il vous revient. Cela aurait été utile cependant et moins gênant de se le rappeler au moment de le présenter à l'ami(e) avec qui vous causiez il y a quelques minutes... Mais, pourquoi s'en faire? Ne sommes-nous pas tous et toutes un peu pareils?



- 1) Dr Camillo Zacchia, psychologue clinicien spécialisé dans le traitement des troubles anxieux et vice-président du conseil d'administration de Phobies-Zéro
- 2) Extrait de « Je n'ai plus peur » - Le Bel Âge – novembre 2021

ÂGISME

L'âgisme se rapporte aux **PENSÉES** (STÉRÉOTYPES), aux **SENTIMENTS** (PRÉJUGÉS) et au **COMPORTEMENT** (DISCRIMINATION) à l'égard des autres et de nous-mêmes en fonction de l'âge

L'ÂGISME EST OMNIPRÉSENT

1 PERSONNE SUR **2**
A UNE ATTITUDE ÂGISTE
CONTRE LES PERSONNES ÂGÉES
et, en Europe, l'âgisme
cible davantage les jeunes
que les personnes âgées

L'âgisme nous touche tous
TOUT AU LONG DE NOTRE VIE
et on le retrouve dans nos
institutions, dans nos relations
et en nous-mêmes

HANDICAP
RACE
ÂGISME
SEXE
L'âgisme
ACCENTUE LES
AUTRES PRÉJUDICES

L'ÂGISME EST NÉFASTE

SANTÉ PHYSIQUE

SANTÉ MENTALE

BIEN-ÊTRE SOCIAL

L'âgisme prélève un
LOURD TRIBUT
ÉCONOMIQUE
sur les personnes
et sur la société.

L'âgisme a de profondes
RÉPERCUSSIONS SUR TOUS LES ASPECTS
DE LA SANTÉ DES PERSONNES

L'ÂGISME PEUT ÊTRE COMBATTU



POLITIQUE ET LOIS
Elles peuvent protéger les droits humains
et lutter contre la discrimination et les
inégalités liées à l'âge



ACTIVITÉS ÉDUCATIVES
Elles peuvent faire passer des
connaissances et des savoir-faire
et renforcer l'empathie



**INTERVENTIONS
INTERGÉNÉRATIONNELLES**
Elles peuvent permettre à des personnes
de générations différentes de nouer des liens

#AWorld4AllAges

CAMPAGNE
MONDIALE
CONTRE
L'ÂGISME

COOPÉ RÉGIONS

**Vous avez 50 ans
et plus et venez
à Montréal pour
des soins médicaux?**

**Le projet CoopÉRégions, de l'organisme
LES ACCORDAILLES, est pour vous!**

- Aide à trouver un hébergement
- Accueil à votre arrivée dans la métropole
- Soutien
- Accompagnements lors de vos rendez-vous

Pour info :



438-395-2427



cooperegions@gmail.com



Évolution des droits pour les femmes

La mission de l'AQDR est axée sur la défense des droits des personnes âgées. Comme la majorité de nos membres est féminine, le texte traitera de l'évolution du droit des femmes au Québec.

1900—1920 : femme au foyer

En 1918, la femme obtient le droit de vote au Canada.

1920—1940 : femme, épouse et mère.

En 1929, la femme est reconnue maintenant comme une personne. Elle peut être élue au Sénat.

En 1940, le Québec lui donne enfin le droit de vote.

En 1945, le Canada donne l'allocation familiale aux mères, un pas vers leur autonomie financière. Au Québec, le gouvernement voulait que ce soit aux pères parce que, selon lui, la femme ne savait pas comment utiliser cet argent.



1960—1980 : femme étudiante

En 1964, la femme devient majeure : elle a le droit de signer des papiers, d'avoir un compte en banque. Avant cette date, seul le mari pouvait signer pour une hospitalisation, une opération, l'achat d'une maison...

Les filles peuvent recevoir la même éducation que les garçons et le transport scolaire aide les enfants des campagnes à avoir une meilleure instruction.

La Loi 16 qui oblige la femme à obéir à son mari est abolie.

En 1966, grâce à la pilule contraceptive, la femme devient maîtresse de son corps.

En 1968, le divorce est permis.

L'homosexualité ne constitue plus un crime.

Création des cégeps pour des études supérieures.

En 1977, on parle d'autorité parentale à la place d'autorité paternelle. On ne peut plus discriminer à cause de l'orientation sexuelle.

En 1979, les femmes ont maintenant droit à un congé de maternité de 18 semaines.

1980—2000 : femme universitaire

En 1980, les femmes qui sont collaboratrices de leur mari ont droit à un salaire et à des avantages sociaux. Elles sont plusieurs à poursuivre des études universitaires et deviennent des professionnelles au même titre que leurs confrères masculins.

En 1981, le nouveau Code civil reconnaît l'égalité des femmes mariées qui gardent leur nom de naissance.

En 1983, une loi condamnant les agressions sexuelles est votée à Ottawa.

En 1988, l'avortement ne constitue plus un crime.

Suite Évolution des droits pour les femmes

En 1989, le patrimoine familial permet l'égalité économique des époux. Les droits acquis avant le mariage appartiennent à chacun et l'enrichissement depuis le mariage appartient aux deux membres du couple.

En 1996, le Québec reconnaît à travail égal, salaire égal, mais ce n'est pas acquis au Fédéral.

En 1997, le Québec crée les Centres de la petite enfance, les CPE.

2000—2022 : femme dirigeante

En 2002, les couples peuvent s'unir civilement et l'adoption est ouverte à tous.

En 2005, les personnes du même sexe peuvent se marier.

En 2015, les personnes transgenres peuvent plus facilement changer de sexe.

En 2017, Granby adopte une politique d'égalité.

En 2021, la loi sur le divorce inclut la notion de violence conjugale.

En 2022, un tribunal est spécialisé au sujet des violences sexuelles et conjugales.

Notes prises par Pauline Robert

Source : AFEAS Granby



BIOGRAPHIE DE DENISE BOMBARDIER

« Une vie sans peur et sans regret »

Connue de moi surtout comme intervieweuse pointue et rédactrice franche et directe, je n'avais d'elle aucun détail sur ses origines, sa vie professionnelle et personnelle. La lecture de son autobiographie m'en a révélé tous les aspects, des plus sombres jusqu'aux plus glorieux.

Issue d'une famille dysfonctionnelle, dont le père était entre autres violent et autoritaire, elle en a retenu la force et la détermination qui lui ont permis de sortir de ce milieu indigent et peu instruit, pour s'insérer graduellement dans l'élite intellectuelle et artistique du Québec afin de rejoindre la France, chez qui elle recevra toute sa vie un accueil bien plus chaleureux que celui de sa patrie.

Elle a fréquenté les plus grands de ce monde, en politique comme en littérature, et reçu les plus importantes décorations tant de « la mère-patrie » que du Québec et du Canada. Elle a vécu les débuts de la révolution tranquille et les grands espoirs suscités par les promoteurs de la création d'un pays indépendant, mais sans exprimer ses allégeances en raison de la neutralité imposée par son métier de journaliste.

Elle a connu l'amour véritable à quelques reprises et a un fils qu'elle a toujours adoré.

Ses métiers de journaliste et d'écrivaine l'ont amenée à effectuer d'innombrables voyages à travers le monde, interviewant les personnalités les plus improbables et se créant du même coup de précieux contacts et de chaleureuses amitiés qui l'ont grandement soutenue quand ses débordements d'enthousiasme ou ses sorties contre l'inacceptable lui ont valu des mises au rancart temporaires dans ses engagements.

Une battante, que les revers n'ont pas réussi à décourager et dont l'amour pour la langue française ne s'est jamais démenti. Voilà la riche personnalité que cet ouvrage nous permet de découvrir.

Raoul Blouin

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes

Durant notre vie, nous faisons plusieurs fois affaire avec le système de santé. Parfois, nous sommes satisfaits, d'autres fois, nous le sommes moins.

N'oublions pas que nous avons des droits et qu'il est important de les faire respecter.

- ♦ Dignité
- ♦ Vie privée
- ♦ Secours
- ♦ Liberté
- ♦ Etc.

Il y a aussi des lois qui nous protègent.

- ♦ Information
- ♦ Sécurité
- ♦ Secret
- ♦ Choix du professionnel de la santé
- ♦ Accès à son dossier médical
- ♦ Etc.



Si un de nos droits est brimé, il est important d'en informer les autorités. Le plus facile est d'en informer le comité des usagers. Si ce comité n'arrive pas à combler nos besoins, nous pouvons contacter le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP).

CAAP Estrie : 1-877-767-2227

Responsable : Serge Arel

Le CAAP reçoit l'information, suit le dossier, voit à la satisfaction du client

- ♦ Écouter pour connaître l'insatisfaction et identifier la plainte.
- ♦ Ouvrir le dossier
- ♦ Essayer de régler autrement
- ♦ Écrire la plainte et les attentes
- ♦ Signer et envoyer au commissaire aux plaintes qui a 45 jours pour répondre. (Si c'est le protecteur du citoyen, il peut prendre jusqu'à six mois)
- ♦ Réagir à l'avis de réception
- ♦ Accompagner dans la démarche qui suit.

Il se peut qu'il faille aller en audition. Le CAAP poursuit son aide.

- ♦ Aider à la démarche
- ♦ Préparer à répondre aux questions
- ♦ Essayer de faire baisser la pression
- ♦ Informer des choix

Problèmes dans les résidences privées pour personnes âgées

Dans les résidences privées pour personnes âgées (RPA), les droits peuvent être brimés. En premier lieu, en informer le comité des résidents, s'il existe. Le CAAP peut aussi nous rendre service.

Le principal problème concerne le bail. Est-ce que la personne reçoit les services écrits au bail ?

Concernant les baux, le CAAP

- Informe
- Accompagne
- Vérifie que les trois options sont mentionnées :
 - ⇒ J'accepte
 - ⇒ Je refuse et je reste
 - ⇒ Je refuse et je quitte



Si vous cochez je refuse et je reste, le propriétaire doit prouver devant le Tribunal administratif du logement (TAL), que l'augmentation est justifiée en présentant ses états financiers, les salaires, les frais....

Il existe quelques raisons qui nous obligent à quitter la résidence avant la fin du bail

Pour raison de santé

- Avis du médecin et du travailleur social
- 2 mois à payer sauf si le logis est loué
- Ne pas payer pour les services non rendus, seulement le loyer.

Pour décès

- Document certifiant le décès
- 2 mois de loyer sauf si le loyer est loué
- Ne pas payer pour les services non rendus, seulement le loyer.

Pour d'autres raisons

- Donner au moins 6 mois de préavis.

Actuellement, les résidences rencontrent une grave pénurie de personnel. Pour compenser, la résidence peut cesser de donner certains services et baisser de catégorie. Soyons vigilants et revoyons le bail pour ne pas payer des services non rendus.

En demandant l'aide au CAAP, on peut trouver des solutions ensemble.

Notes prises par Pauline Robert

La science de la mémoire décortiquée

Plutôt de dire la mémoire, il faudrait plutôt dire les mémoires :

- La mémoire temporaire : à court terme, aide pour le travail. Elle est passive et fidèle, basée sur les connaissances.
- La mémoire à long terme se divise en trois segments : Épisodique — sémantique – procédurale
La mémoire épisodique se rappelle les événements, souvent selon ce qui nous a frappés. C'est la plus attaquée par la maladie d'Alzheimer.
- La mémoire sémantique est basée sur les connaissances acquises.
- La mémoire procédurale prend en charge les activités : vélo, piano, internet. Elle est plutôt stable.

Que faire pour garder le plus longtemps notre mémoire ?

- Porter attention à nos actions, prendre conscience en évitant les bruits de fond.
- Bien mettre en mémoire, faire des liens, regrouper selon le sens, visualiser...
- Faciliter la vie en étant organisé, avoir un agenda pour enlever le stress et être efficace.

Quels sont les ennemis de la mémoire ?

- Anxiété, stress, dépression
- Fatigue
- Alcool, drogue
- Certains médicaments
- Problèmes sensoriels
- Maladie cardiovasculaire



Quels sont les amis ?

- Activités physiques : coordination (souplesse, équilibre...) ; musculaire (densité osseuse, artères...), cardiovasculaire (marche, sports, natation...)
- Bonne alimentation : chaque jour 50 % de fruits et légumes, produits laitiers. Chaque semaine, protéine (noix, poisson, légumineuses, œufs...) Limiter la viande rouge et les charcuteries, le sucre. Prendre le temps de savourer. Boire de l'eau.
- Activités intellectuelles : études, lecture, cours, création (arts, musique, menuiserie...), jeux.
- Réseau social : avoir des amis, faire du bénévolat, assister à des spectacles.

Stratégies

- Faire un portrait de la situation actuelle.
- Se fixer des objectifs mesurables et atteignables.
- Être motivé, savoir pourquoi.
- Connaître les embûches et trouver des solutions.
- Planifier.



Conférence par Zoom

Dr Sylvie de Belleville, de la Société Alzheimer

Charles Émile Desgagnés-Cyr, Appui proche aidant

Les connaissez-vous ?

La Dynamique des Handicapés de Granby et Région (Haute-Yamaska et Estrie)

Situé au Centre communautaire St-Benoît à Granby – suite 106

450 777-0270 - <https://www.facebook.com/laDynamique/> site web <https://dynamiquehandicape.ca/>

La DHGR qui existe depuis 32 ans, est un organisme de promotion et de défense collective des droits, valorisant l'accessibilité universelle, l'intégration et l'inclusion des personnes handicapées, des personnes en situation de handicap, en perte d'autonomie et/ou vulnérables.

La DHGR est un organisme de bienfaisance sous le numéro ARC 14085 1890 RR 0001

Liste des services offerts à nos membres adhérents à la DHGR (Cotisation 10\$/an) :

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL :

Mise en relation avec les instances gouvernementales, sociales, etc. Un service personnalisé peut être mis en place selon les cas et selon notre compétence dans le domaine concerné.

ÉCOUTE INDIVIDUELLE :

Étude du cas et recommandation vers les services adaptés si besoin.

RÉCEPTION DES PLAINTES EN DROIT INDIVIDUEL :

Prise en compte des problématiques rencontrées et évaluation des recours ou solutions.

RÉCEPTION DES PLAINTES EN DROIT COLLECTIF :

Prise en compte des problématiques rencontrées et évaluation des stratégies à adopter vers une défense collective des droits selon la pertinence et notre mission.

DEMANDES D'INFORMATIONS DIVERSES : direction@dynamiquehandicape.ca

Je pense donc je suis !

- Vis pour ce que demain a à t'offrir et non pour ce qu'hier t'a enlevé.
- Le cellulaire rapproche ceux qui sont loin et éloigne ceux qui sont proches.
- Une maman porte son enfant neuf mois dans son ventre, deux ans dans ses bras et toute une vie dans son cœur.
- La vie c'est comme aller à bicyclette. Il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.
- Lorsque parle ton cœur, prends des notes.
- Si j'effaçais les erreurs de mon passé, j'effacerais la sagesse de mon présent.
- Le matin, tu peux rester couché et poursuivre ton rêve ou te lever pour le réaliser.
- Avant d'être quelqu'un, il faut être soi-même

LA COALITION POUR LA DIGNITÉ DES ÂÎNÉS ANNONCE LA TENUE D'ÉTATS GÉNÉRAUX SUR LES CONDITIONS DE VIE DES ÂÎNÉS

L'AQDR et la [Coalition pour la dignité des aînés \(CDA\)](#), qui représentent plus de 150 000 personnes aînées, ont annoncé la tenue d'états généraux sur les conditions de vie des aînés, qui se dérouleront à Québec le 3 mai prochain.

Ainsi, la Coalition souhaite réunir autour de la table des représentants de la société civile et des experts québécois afin de se positionner relativement aux [38 solutions](#) élaborées par la CDA. L'objectif est de parfaire ces solutions, de les prioriser et de mettre de l'avant les meilleurs moyens d'assurer la dignité aux aînés. Ces 38 solutions proposées par la Coalition sont regroupées sous quatre principaux thèmes : la santé, les finances, les droits des aînés et la participation citoyenne.

Par ailleurs, la coalition vise à élaborer une déclaration commune qui permettra de tracer les contours de ce que nous voyons comme des conditions de vie réellement adaptées aux besoins et aux désirs des aînés d'aujourd'hui et de demain. Parce que vivre, c'est aussi vieillir!

Au terme des états généraux, la Coalition exigera un engagement ferme du gouvernement en faveur des revendications acheminées.



**Coalition
pour la dignité
des aînés**

