

LE DROIT DES AINÉS



ÉDITION SEPTEMBRE 2024

VOLUME 19 – NUMÉRO 2

Une murale et 4 capsules-vidéo pour sensibiliser à l'âgisme



Après le racisme et le sexisme, c'est maintenant au tour de l'âgisme d'être identifié et dénoncé.

Dans le cadre du Plan d'Action Régional pour contrer l'âgisme envers les personnes âgées de la Haute-Yamaska/Brome-Missisquoi/Rouville issu en février 2023 de la recherche action menée par le Centre de recherche sur le vieillissement de l'Université de Sherbrooke et par l'AQDR Granby, deux projets ont récemment été complétés par l'AQDR Granby : une grande murale et quatre capsules-vidéo.

La murale « Regard sur l'âgisme » est une œuvre collective intergénérationnelle réalisée avec l'Atelier 19. Elle est le fruit d'une collaboration étroite entre des personnes retraitées, des étudiants de plusieurs écoles secondaires de Granby (JH Leclerc, Haute-Ville, L'Envolée PEI+) et du Carrefour Jeunesse Emploi, des stagiaires du CRIF et des bénévoles/employés de l'Atelier 19. Ensemble, ils ont tenu plusieurs séances de discussion sur l'âgisme et sur la façon d'illustrer certains comportements discriminatoires fondés sur l'âge. Et ensemble, ils se sont mis à l'œuvre, tout en continuant à discuter et à partager sur le sujet.



L'œuvre, mesurant 13 pieds par 6 pieds, est entièrement démontable. Elle sera exposée lors de différents

événements et conférences. Lorsqu'elle ne sera pas en itinérance, il est prévu qu'elle soit suspendue au Centre Communautaire Richard Goulet.

Quatre capsules-vidéo ont également été réalisées avec les Productions JOZ. Elles abordent chacune une situation d'âgisme : Au Travail, Chez le Médecin, À la boutique informatique, L'aide à domicile. Elles mettent en lumière différents impacts fréquemment subis par les personnes âgées : sentiment d'être devenus inaptés/inutiles, sentiment d'invisibilité, perte de confiance en leurs capacités, auto-âgisme, infantilisation, sentiment de dépendance. Suite de l'article en page 6.



Table des matières

Important

Mot de la présidente	3
Calendrier des activités	4-5
Nouveau CA 2024-2025	6
Pétition ministère des aînés	7
Nouveau partenariat	11
Les antibiotiques	13
Guide de planification	16
Le logement social	17
L'itinérance	18
Bottin des ressources	20
Formation intergénérationnelle	22
Pétition loi C-319	22
Formation ateliers numériques	23
Renouvellement carte de membre	25
Escapades de l'AQDR Granby	26

Territoire couvert par l'AQDR Granby

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

Nos Coordonnées bureau de Granby :

170 St-Antoine Nord, bureau 306

Granby, Québec, J2G 5G8

Heures d'ouverture: Lundi au Jeudi,

8 h 30 - 16 h, Fermé le Vendredi

Téléphone : 450 372-3038

Courriel : aqdrgranby@aqdrgranby.org

Nos Coordonnées bureau de Cowansville :

Téléphone : 579 420-3038

Courriel : aqdrgranby@aqdrcowansville.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

Tribunal administratif du logement : 1 800 683-2245



Site web

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



Rejoignez-nous !

facebook

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/AQDRGranby)

[AQDRGranby](https://www.facebook.com/AQDRGranby)

YouTube

[https://www.youtube.com/channel/](https://www.youtube.com/channel/UCE3j6rBca9-W9GfQmRbpb2g)

[UCE3j6rBca9-W9GfQmRbpb2g](https://www.youtube.com/channel/UCE3j6rBca9-W9GfQmRbpb2g)

Mot de la Présidente



Chers membres,

Le 1^{er} octobre se tiendra la Journée internationale des Aîné-e-s. À cette occasion, un comité composé de 5 personnes (Pierre Lynch, président de l'AQDR nationale, Gilbert Bourgeois et Judith Gagnon, administrateurs de l'AQDR nationale, un représentant de la Coalition pour la dignité des Aîné-e-s, Michel Bissonnette, président AQDR Memphrémagog, et moi-même, responsable du comité de mobilisation) se rendra à l'Assemblée nationale à Québec rencontrer des députés de tous les partis politiques pour leur faire part de nos revendications. Une motion sera déposée pour reconnaître le travail, l'expérience et l'immense contribution des aînés à la société québécoise.

Simultanément, nous avons lancé une pétition pour la création d'un ministère des aînés avec les pleins pouvoirs. Ce ministère serait dédié à la défense des droits des aînés afin d'assurer aux personnes âgées québécoises une retraite et un vieillissement dans la dignité. Car les conditions de vie des personnes âgées se détériorent que ce soit au niveau du revenu, du logement, du transport, de la santé, des soins et services à domicile. Jusqu'à maintenant, nous constatons l'inertie et l'indifférence des gouvernements face aux demandes répétées de l'AQDR et d'autres groupes d'aînés.

Face à cette situation, nous croyons que seule une action citoyenne des personnes âgées pourra nous faire entendre en venant appuyer nos revendications. Notre association a décidé de mettre en place un plan de mobilisation des aînés pour les deux prochaines années. Ce plan vise à sensibiliser et à mobiliser notre communauté, la population et à faire un suivi systématique auprès de nos dirigeants, nos députés pour observer si leurs actions concordent avec leurs paroles et leurs politiques.

J'espère que vous serez présents et présentes pour participer aux actions que nous vous proposerons au cours de l'année ! C'est ensemble que nous ferons avancer les choses.

Notre slogan « Rien pour les Aîné-e-s sans les Aîné-e-s ! »

Madeleine Lepage, présidente l'AQDR Granby



ACTIVITÉS 2024-2025

AQDR GRANBY

CONFÉRENCE DES MEMBRES

CARREFOUR BINGO DE GRANBY
94 RUE ROBINSON, GRANBY
13 H 30

- 23 septembre
- 21 octobre 2024
- 18 novembre 2024
- 20 janvier 2025
- 17 février 2025
- 17 mars 2025
- 14 avril 2025

DÎNER-CAUSERIE

RESTAURANT L'OEUF FOURCHETTE
1, BOULEVARD MOUNTAIN, GRANBY
11 H 30

- 11 septembre 2024
- 9 octobre 2024
- 13 novembre 2024
- 8 janvier 2025
- 12 février 2025
- 12 mars 2025
- 14 mai 2025

DÎNER DE NOËL

MAISON DE SPIRITUALITÉ
DES TRINITAIRES
200 BOULEVARD ROBERT, GRANBY
11 H

- 4 décembre 2024

ACTIVITÉ CABANE À SUCRE

ÉRABLIÈRE MARTIN
675, ROUTE 137 SUD,
STE-CÉCILE DE MILTON

- 9 avril 2025

OPÉRATION DÉCHIQUETAGE

STATIONNEMENT DES GALERIES
DE GRANBY

- Mai 2025

JOURNÉE DE RÉFLEXION

LIEU À DÉTERMINER

- 21 Mai 2025

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

CARREFOUR BINGO DE GRANBY
10 H 30

- 9 juin 2025

AQDR GRANBY
450-372-3038

AQDRGRANBY@AQDRGRANBY.ORG

ANDRÉANNE LAROUCHE

Votre députée de Shefford

📍 400, rue Principale, bureau 101
Granby (Québec) J2G 2W6
☎ (450) 378-3221
✉ andreanne.larouche@parl.gc.ca
📱 /votredeputeedeShefford



FRANÇOIS BONNARDEL



Député de Granby
Ministre de la Sécurité publique
Ministre responsable de la région de l'Estrie

450 372-9152



Francois.Bonnardel.GRAN@assnat.qc.ca



ACTIVITÉS 2024-2025

AQDR GRANBY POINT DE SERVICE DE BROME-MISSISQUOI

CONFÉRENCE COWANSVILLE

BIBLIOTHÈQUE DE COWANSVILLE,
SALLE PAULINE MARTEL
608 RUE DU SUD, COWANSVILLE
13 H 30

- 10 septembre 2024
- 8 octobre 2024
- 12 novembre 2024
- 12 décembre 2024
- 14 janvier 2025
- 11 février 2025
- 11 mars 2025
- 8 avril 2025
- 13 mai 2025

CONFÉRENCE FARNHAM

BISTRO DES NATIONS
979 RUE PRINCIPALE EST, FARNHAM
13 H 30

- 11 septembre 2024
- 19 novembre 2024

Dates à venir pour 2025

ATELIERS ALPHA-NUMÉRIQUE

BIBLIOTHÈQUE DE COWANSVILLE,
SALLE PAULINE MARTEL
608 RUE DU SUD, COWANSVILLE
8 H 30 À 12 H 30

Inscription nécessaire

- 10 janvier 2025
- 17 janvier 2025
- 24 janvier 2025
- 31 janvier 2025

CONFÉRENCE BEDFORD, LAC-BROME ET SUTTON

DATES ET LIEUX À SURVEILLER
PUBLICATION À VENIR DANS NOTRE INFOLETTRE

CONFÉRENCE BROMONT

CENTRE COMMUNAUTAIRE DE BROMONT
117 BOULEVARD BROMONT
13 H 30

- 14 novembre 2024
- 27 novembre, 2024 (Soirée, 19 h)
- 21 janvier 2025
- 19 février 2025
- 19 mars 2025
- 16 avril 2025
- 7 mai 2025
- 4 juin 2025

AQDR GRANBY, POINT DE SERVICE DE
BROME-MISSISQUOI
579-420-3038
AQDRCOWANSVILLE@AQDRGRANBY.ORG

Pour des informations supplémentaires et pour vous inscrire aux activités, veuillez contacter, Denise Maheu, agente de développement et de services pour le territoire de Brome-Missisquoi au 579-420-3038 ou encore par courriel à aqdrcowansville@aqdrgranby.org

JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES AÎNÉS 1^{ER} OCTOBRE 2024

Nous, les aînés!

MARIE TIFO ET
PIERRE CURZI
PORTE-PAROLLES 2024



CONFÉRENCE
des Tables régionales de concertation
des aînés du Québec

ESTRIE
RÉGION HÔTE
— 2024 —

En partenariat avec :
Québec

Une murale et 4 capsules-vidéo pour sensibiliser à l'âgisme

(Suite de l'article en page couverture)

Chaque capsule est d'une durée d'environ deux minutes. Elles seront présentées lors de différentes conférences et ateliers. Un guide d'animation a également été généré par Marie-Hélène Plante (consultante) afin d'accompagner les présentateurs à susciter une discussion bénéfique au sein de l'auditoire, et à élaborer une liste de possibles comportements alternatifs convenables.

En plus d'avoir favorisé les contacts intergénérationnels durant l'exécution de ces deux beaux projets, nous souhaitons maintenant que ces outils de communication puissent sensibiliser la population au phénomène insidieux qu'est l'âgisme et à en faciliter sa détection. Nous espérons ainsi amorcer une réflexion sur la place qu'occupent les personnes âgées dans nos vies et dans la société, à valoriser le vieillissement et à modifier les attitudes envers les aînés.

Nous désirons remercier le programme Québec ami des aînés (QADA) pour sa contribution financière et sans qui ces projets n'auraient pas été possibles.

Sylvie Allard, membre du comité âgisme

Première sortie prévue de la murale :
Le 27 septembre 2024, au foyer du Palace, lors de la pièce de théâtre présentée dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées.



Première sortie prévue des capsules-vidéo : 21 octobre 2024, au Carrefour Bingo, lors de la conférence mensuelle des membres de l'AQDR.



Journée internationale des personnes âgées

Activités Spéciales

Dans le cadre de cette journée internationale et avec la collaboration du programme Nouveau Horizon, l'AQDR Granby vous invite à participer à un atelier-rencontre avec DIRA-Estrie.

Comme sa mission est de prévenir et de contrer la maltraitance envers les aînés, DIRA-Estrie a mis sur pied des activités de prévention, de sensibilisation et de formation. Dans sa lutte contre les méfaits de la maltraitance, DIRA-Estrie répond aussi aux demandes d'aide individuelle provenant d'aînés qui sont ou croient être maltraités.

L'équipe de DIRA-Estrie vous présentera quelques saynètes mettant en scène des situations potentielles de maltraitance et d'intimidation. Créant des liens entre la théorie et la pratique, cette activité ludique et participative permettra aux participants de :

- Reconnaître les situations de maltraitance et d'intimidation ainsi que leurs conséquences;
- Se familiariser avec le repérage des indices observables;
- Envisager des pistes de solutions pour mettre fin à la maltraitance et à l'intimidation;
- Développer des attitudes et des comportements bienveillants;
- Connaître les ressources existantes pouvant leur venir en aide.



Parce qu'il faut d'abord le dire

Financé en partie par le gouvernement
du Canada par le biais du programme
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

QUAND ? Le mardi 1er octobre, 13 h 30

OÙ ? Au Centre communautaire Richard-Goulet, 170 rue Saint-Antoine N, salle 323

**** Attention, les places sont limitées ! Veuillez svp réserver votre place au 450-372-3038 ou par courriel aqdrgranby@aqdrgranby.org ****

ZOO – Gratuité pour les aînés

Saviez-vous que les personnes âgées de 65 ans et plus de Granby et qui possèdent leur carte loisir ont accès gratuitement au Zoo de Granby pendant les mois de juin, septembre et octobre ? Tous les détails sur leur site. Consultez le lien ci-dessous : [ZOO GRATUIT AÎNÉS](#)



JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES AÎNÉES

Deux bains libres gratuits pour les personnes de 65 ans et plus

Mardi 1^{er} octobre

- 10 h 45 à 12 h 55
- 14 h 30 à 16 h 25



Centre aquatique Desjardins
Granby

Conseil d'administration de l'AQDR Granby

2024-2025

C'est avec plaisir que nous vous présentons notre conseil d'administration. De gauche à droite : Lucien Charrette (trésorier), Rita Bérubé (administratrice), Madeleine Lepage (présidente), André Leduc (administrateur), Linda Scott (vice-présidente), Julie Haman (secrétaire) et Réal Foisy (administrateur).

C'est avec une passion commune pour le bien-être des aînés de notre communauté et une volonté d'apporter un changement positif que les membres du conseil d'administration de l'AQDR Granby est impatient de travailler ensemble pour poursuivre la mission de défense des droits des personnes âgées.

Notre conseil d'administration est composé de personnes engagées, issus de divers horizons et apportant une richesse d'expérience et de compétences.

Nous travaillerons activement à renforcer nos programmes existants, à développer de nouvelles initiatives et à élargir notre portée afin de toucher un plus grand nombre d'aînés sur notre territoire.

Nous vous invitons tous à vous joindre à nous dans cette aventure. Que vous souhaitez contribuer bénévolement, partager vos idées, ou simplement en apprendre davantage sur nos activités et services, nous vous encourageons à nous contacter. Merci pour votre soutien continu et votre confiance.

Le conseil d'administration de l'AQDR Granby



Réfléchissez avant de cliquer!

Les escrocs ont créé des vidéos et des pages Web qui font la promotion d'information fautive ou trompeuse au sujet des prestations de retraite canadienne.

Mais comment savoir si l'information que vous trouvez est fiable?

Voici des conseils pour savoir si l'information est VRAIE ou FAUSSE.

En cas de doute, consultez Canada.ca/Aines pour obtenir de l'information exacte sur les pensions et sur la retraite.

**FIABLE
OU
FAUX?**
Protégez-vous
contre les
affirmations
trompeuses



Vérifiez la source

Arrêtez-vous et vérifiez l'information avec un esprit critique. Qui a créé l'information et dans quel but?

Vérifiez l'affirmation

Existe-t-il d'autres sources crédibles traitant de la même information? Si vous ne trouvez pas d'autres sources ou si les seules autres sources ne sont pas familières, c'est un drapeau rouge.

Retracer l'information

Trouvez la source originale de l'information. Consultez des sites Web crédibles pour obtenir l'information que vous cherchez.

Canada.ca/Aines

Canada

Pétition — ministère des Aînés

Pourquoi un ministère des Aînés est essentiel pour le Québec

Alors que la population du Québec vieillit à un rythme accéléré, il devient primordial de mettre en place des politiques publiques adaptées aux besoins spécifiques des personnes âgées. Actuellement, les questions liées aux aînés sont intégrées au sein du ministère de la Santé et des Services sociaux, mais cette approche dilue souvent l'attention portée à leurs enjeux. La création d'un ministère des Aînés, indépendant et autonome, serait une avancée significative pour garantir une meilleure qualité de vie aux aînés québécois.

1. Une attention dédiée et spécialisée

Le principal avantage d'un ministère des Aînés est la **priorisation des besoins spécifiques** de cette population. Contrairement au ministère de la Santé, qui doit gérer l'ensemble des enjeux de santé publique, un ministère autonome pourrait se concentrer sur des problématiques telles que la maltraitance, l'isolement social et les logements adaptés pour les aînés. En créant une instance dédiée, le gouvernement pourrait mieux adapter ses actions pour répondre aux réalités du vieillissement et offrir des solutions concrètes aux aînés.

2. Meilleure coordination des services

Un ministère indépendant permettrait une **meilleure coordination entre les différents secteurs** qui touchent les aînés, tels que le logement, le transport, les soins de santé et le soutien aux aidants. Par exemple, les initiatives pour favoriser le vieillissement à domicile pourraient être mieux planifiées, avec une collaboration plus fluide entre les services de soins à domicile et les organismes communautaires. Cela permettrait aussi de s'assurer que les lois et règlements futurs tiennent compte de leur impact sur les aînés, comme l'a souligné l'AQDR dans ses revendications ([La Revue](#))

3. Représentation politique accrue

Actuellement, les aînés n'ont pas de voix politique distincte dans le gouvernement, ce qui peut les désavantager face à d'autres groupes démographiques. En créant un ministère dédié, le gouvernement assurerait une **représentation politique directe** aux aînés, leur offrant un porte-parole pour défendre leurs intérêts dans les débats publics et les décisions politiques. Cette représentation plus forte contribuerait à mettre de l'avant leurs droits, notamment en matière de revenu viable, de transport gratuit et de soins appropriés ([La Revue](#)).

4. Répondre aux défis démographiques

Avec les projections qui estiment que 25 % de la population québécoise sera âgée de 65 ans et plus d'ici 2030, il est impératif de **prévoir et planifier** les ressources et infrastructures nécessaires. Un ministère des Aînés serait en position d'anticiper ces besoins en travaillant sur des solutions à long terme, telles que le développement de logements accessibles et l'augmentation des places en soins de longue durée. Cette planification proactive permettrait d'éviter des crises futures et de mieux répartir les ressources.

5. Mobilisation pour un changement

Il est temps de soutenir cette cause essentielle pour le bien-être de nos aînés. L'AQDR appelle tous ses membres et sympathisants à se mobiliser et à signer la **pétition pour la création d'un ministère des Aînés**. En unissant nos voix, nous pouvons pousser le gouvernement à faire ce pas en avant pour garantir que les aînés québécois reçoivent l'attention et les services qu'ils méritent. Ensemble, nous pouvons faire la différence pour nos parents, grands-parents, et pour les générations futures d'aînés.

Pourquoi un ministère des Aînés est essentiel pour la dignité et les droits des aînés ?

Les aînés représentent un pilier fondamental de la société québécoise, ayant contribué à son développement social, économique et culturel. Cependant, ils ne bénéficient pas encore d'une représentation politique à la hauteur de leur importance. Actuellement, les questions liées aux aînés sont diluées au sein du vaste ministère de la Santé et des Services sociaux, une approche que plusieurs, y compris l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées (AQDR), jugent insuffisante. Ce cadre est limitant car il réduit souvent les préoccupations des aînés à des questions strictement médicales, négligeant ainsi la complexité de leurs besoins.

Un leadership fort et imputable

Il est crucial que les aînés aient un **ministère indépendant** qui porte leur voix de manière forte et claire. Un tel ministère permettrait un leadership dédié, capable de **défendre spécifiquement les droits et besoins des aînés**, et de créer des programmes adaptés à leur réalité. Comme le soulignent de nombreux militants pour les droits des aînés, les enjeux touchant cette population ne se limitent pas à la santé. Ils englobent également le logement, le revenu, la participation sociale et le respect de leur dignité dans toutes les sphères de la vie. Ce leadership doit être responsable et **imputable**, garantissant que chaque décision prise concernant les aînés soit évaluée et prise avec sérieux et transparence.

Un ministère pour briser le cloisonnement des services

Plutôt que d'enclaver les services pour les aînés dans le titanesque ministère de la Santé, un ministère des Aînés permettrait de **regrouper sous un même toit** toutes les politiques les concernant, comme l'ont fait nos voisins ontariens avec leur ministère des Services aux Aînés et de l'Accessibilité. Cela faciliterait la coordination des services, que ce soit pour le transport adapté, les soins à domicile, ou encore les initiatives pour contrer l'isolement social. Il s'agit d'une vision plus **holistique**, qui reconnaît que les aînés sont des citoyens à part entière, avec des droits au-delà des soins médicaux.

Une réponse adaptée à la complexité des besoins

Les personnes âgées ne doivent pas être cantonnées à une approche strictement médicale. Elles sont des **acteurs actifs de la société**, et leur réalité est beaucoup plus riche et diversifiée que ce que la simple sphère de la santé peut couvrir. Le Québec doit suivre l'exemple de ses voisins et mettre en place une approche plus respectueuse de la complexité de la vie des aînés, en tenant compte de tous les aspects qui influencent leur bien-être, comme le logement abordable, la mobilité et l'accès aux loisirs. Un ministère des Aînés pourrait également mieux défendre le **droit à vieillir chez soi** et le **droit à une retraite paisible**.

Pour une représentation démocratique adéquate

Il en va des **droits démocratiques** des aînés que de bénéficier d'une représentation adéquate dans les instances gouvernementales. Un ou une ministre dédié(e) serait chargé(e) de porter la cause des aînés à l'échelle nationale, de veiller à ce que leurs besoins soient pris en compte dans toutes les décisions politiques et de représenter leur intérêt au plus haut niveau. Cette représentation politique est cruciale pour garantir que les aînés, qui ont tant contribué à la société québécoise, puissent vieillir dans la dignité, la sécurité et le respect.

Mobilisez-vous pour un ministère des Aînés

Pour garantir une véritable prise en charge des enjeux qui touchent les aînés, nous vous invitons à **signer la pétition** demandant la création d'un ministère des Aînés. Il ne suffit plus de confier ces questions à des ministres délégués, comme c'est actuellement le cas; il faut un ministère pleinement responsable, doté des ressources nécessaires pour répondre efficacement aux attentes de cette population. En signant cette pétition, vous contribuez à une société plus juste et plus respectueuse de ceux qui ont façonné le Québec tel que nous le connaissons aujourd'hui.

Signez dès aujourd'hui et faites partie de ce mouvement pour un meilleur avenir pour nos aînés!

[Signature - pétition - ministère des Aînés](#)

Nouveau partenariat

Valorisons ensemble les compétences des travailleurs expérimentés!

L'AQDR s'allie à [Emploiretraite.ca](https://emploi-retraite.ca) seule plateforme de recrutement entièrement dédiée aux travailleurs expérimentés en Amérique Nord, ainsi qu'à la Fédération des chambres de commerce du Québec (FCCQ), afin de faciliter le maillage entre candidats d'expérience intéressés et aptes à se maintenir ou à retourner en emploi et entreprises cherchant à les intégrer au sein de leur équipe.

[EmploiRetraite.ca](https://emploi-retraite.ca) propose une solution gagnant-gagnant pour les travailleurs expérimentés et les entreprises, et l'AQDR est fière de s'associer à une organisation reconnaissant les réalités et les défis particuliers des personnes préretraitées et retraitées, et ayant pour mission de faire le pont entre leurs besoins et attentes spécifiques et les entreprises intéressées par leur profil :

« L'essentiel est de nous assurer que les personnes préretraitées et retraitées retournent au travail ou se maintiennent en emploi d'abord parce qu'elles le veulent et en sont capables. On a découvert chez [EmploiRetraite.ca](https://emploi-retraite.ca) une réelle sensibilité à ces réalités, puisque les entreprises qui y affichent des postes ont un intérêt spécifique envers la contribution que les travailleurs expérimentés peuvent amener en milieu de travail.

La plateforme accompagne les candidats pour qu'ils y trouvent une option qui convient à leurs besoins et à leurs capacités » - Pierre Lynch, Président de l'AQDR.

Dans les prochains mois, l'équipe [d'EmploiRetraite.ca](https://emploi-retraite.ca) prendra part à des activités avec les membres de l'AQDR afin d'échanger avec eux sur les défis et les opportunités propres aux travailleurs expérimentés en recherche d'emploi et promouvoir sa solution unique, qui donne déjà des résultats.



Programme PAIR

Si vous demeurez seul à la maison, recevez-vous un appel téléphonique chaque jour ? Est-ce que quelqu'un vous rend une visite quotidienne ? Si vous répondez non à ces deux questions, vous êtes quelqu'un qui devrait s'abonner au programme PAIR.

Que se passera-t-il ? Vous recevrez un appel entre 9 et 11 heures chaque jour. Si vous ne répondez pas au premier appel parce que votre occupation à ce moment vous en empêche, vous en recevrez un deuxième cinq minutes plus tard et même un troisième.

C'est là où ça devient important. Si vous n'avez toujours pas répondu, il se passe quelque chose. Ou vous avez oublié d'avertir de votre absence (une des conditions du programme est d'avertir), ou vous êtes dans l'impossibilité de répondre pour cause de maladie ou d'accident.

Un policier et une personne en qui vous avez confiance et qui a la clé de votre domicile viendront vérifier si vous êtes bien. Cette visite vous permettra de recevoir les soins nécessaires si vous êtes en difficulté.

N'hésitez pas, appelez au 450-375-5599. C'est gratuit, vous recevez un appel tous les jours avec une belle pensée et vous vous sentirez en sécurité.

Résumé d'une causerie par Rachel Carr, lors du dîner du 8 février.

Notes prises par Pauline Robert

Vignette de stationnement pour personnes handicapées : ce qu'il faut savoir

Vous ne pouvez pas vous déplacer de façon autonome ou sans risque, même de façon temporaire? Vous pourriez avoir accès à une vignette de stationnement pour personnes handicapées, que vous soyez ou non propriétaire d'un véhicule.

Les vignettes de stationnement pour personnes handicapées sont délivrées par la [Société de l'assurance automobile du Québec \(SAAQ\)](#). Toute personne vivant une incapacité liée à ses déplacements sur de courtes distances peut la demander.

Vous y avez accès **si, pour une durée minimale de six mois**, vous ne pouvez pas vous déplacer sans aide. Cela s'applique aussi lorsque vous risquez de compromettre votre sécurité ou votre santé en vous déplaçant sans aide sur une courte distance.

Des déplacements facilités, à certaines conditions

La vignette permet de stationner, dans les espaces réservés aux personnes handicapées, le véhicule transportant la personne à qui elle appartient. Comme elle n'est pas rattachée à un véhicule, mais à une personne, vous pouvez utiliser votre vignette autant à titre de passager que de conducteur.

Vous devez toutefois, sous peine d'amende, respecter certaines obligations :

- À chaque utilisation, suspendre la vignette au rétroviseur du véhicule de façon qu'elle soit visible de l'extérieur.
- À chaque utilisation, avoir en votre possession le certificat d'attestation délivré avec la vignette.
- Ne jamais prêter votre vignette ou votre certificat.



Obtenir une vignette

Remplissez vous-même le [formulaire Demande de vignette de stationnement pour personnes handicapées](#) si :

- Votre permis de conduire est assorti de la condition P (véhicule équipé de commandes manuelles).
- Vous utilisez, pour tous vos déplacements, un fauteuil roulant, une poussette ou une orthomobile subventionné par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).
- Vous avez bénéficié du [Programme d'adaptation de véhicule pour les personnes handicapées pour certains équipements](#) : plancher abaissé, plateforme, coffre de toit, chariot ou treuil.

Dans toute autre situation, adressez-vous à un professionnel de la santé reconnu par la SAAQ. S'il estime que votre état justifie l'utilisation d'une vignette, il remplira le formulaire de demande, que vous devrez ensuite signer.

La vignette et le certificat d'attestation sont valides 5 ans. Notez que vous devez les retourner à la SAAQ si votre état n'en justifie plus l'utilisation.

Vos recours

Vous avez besoin d'aide pour faire une demande de vignette? Adressez-vous à [l'Office des personnes handicapées du Québec \(OPHQ\)](#). L'OPHQ offre aux personnes handicapées et à leurs proches un accompagnement personnalisé dans leurs démarches d'accès aux services.

Votre demande de vignette a été refusée par la SAAQ et vous n'êtes pas d'accord avec cette décision? Vous êtes insatisfait des services de la SAAQ ou de l'OPHQ? Tournez-vous vers [le Protecteur du citoyen](#).

Source : Protecteur du citoyen

Docteur, ai-je vraiment besoin d'un antibiotique ?

Qu'est-ce que la résistance aux antibiotiques et pourquoi doit-on y porter attention ?

Lorsque les antibiotiques ne fonctionnent plus pour tuer les bactéries, on parle de résistance aux antibiotiques. Cela signifie que les infections causées par des bactéries peuvent devenir difficiles ou impossibles à traiter avec les antibiotiques. On observe par exemple que les infections urinaires sont de plus en plus résistantes aux antibiotiques qui, avant, les guérissaient facilement et rapidement. Autre exemple : certains types de tuberculose sont résistantes à plusieurs antibiotiques et peuvent causer la mort, tout comme elles l'étaient avant l'utilisation des antibiotiques.

Au Canada, plus du quart des infections bactériennes sont maintenant résistantes aux antibiotiques qui devraient efficacement les guérir. En 2018, on a estimé que 15 Canadiens meurent chaque jour à cause de la résistance aux antibiotiques. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la résistance aux antibiotiques est l'une des dix problèmes de santé publique les plus importants de notre époque. La résistance aux antibiotiques s'est récemment aggravée en raison d'un moins grand nombre de nouveaux antibiotiques développés au cours des dernières décennies, en particulier ceux qui ciblent les bactéries les plus résistantes.

Pourquoi les aînés devraient-ils se préoccuper de la résistance aux antibiotiques ?

Les Canadiens âgés de 60 ans et plus reçoivent 1,5 fois plus d'ordonnances d'antibiotiques que les autres groupes d'âge. Plusieurs raisons expliquent cela. Les aînés peuvent avoir un système immunitaire plus faible, ce qui les rend plus vulnérables aux infections bactériennes. De plus, les personnes qui vivent dans des centres de soins de longue durée ou qui sont hospitalisées sont plus à risque d'être exposées à des « superbactéries » comme le C. difficile. Le C. difficile peut provoquer une diarrhée potentiellement mortelle, en particulier chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou chez celles qui ont récemment utilisé des antibiotiques. C. difficile est maintenant résistant à la plupart des antibiotiques.

Quelles sont les causes de la résistance antibiotique ?

- L'utilisation d'antibiotiques lorsqu'ils ne sont pas nécessaires
Les antibiotiques sont souvent prescrits pour traiter des maladies qui ne sont pas causées par des bactéries, comme le rhume et la grippe. Un autre exemple commun est lorsqu'un test de laboratoire montre la présence de bactéries dans l'urine, mais qu'il y a aucun symptôme d'une infection urinaire. Cela peut être fréquent chez les aînés. Dans ce contexte, donner des antibiotiques pourrait entraîner une résistance aux antibiotiques.
- L'utilisation excessive d'antibiotiques à large spectre
Les antibiotiques à large spectre sont un type d'antibiotique qui tue plusieurs types de bactéries et non pas seulement les bactéries spécifiques responsables de la maladie.

Qu'est-ce que les antibiotiques ?

Les antibiotiques sont des médicaments qui tuent les bactéries et les empêchent de se propager dans notre corps. Des exemples d'infections bactériennes qui nécessitent souvent des antibiotiques sont les infections de plaies, de la peau et des dents, les infections urinaires et des maladies comme la tuberculose. Les antibiotiques ne fonctionnent pas pour traiter les maladies causées par des virus, comme le rhume, la grippe ou la COVID-19. Ils ne fonctionnent pas non plus contre les infections causées par des champignons comme le pied d'athlète.

Un exemple de ces médicaments sont les fluoroquinolones, des antibiotiques à large spectre dont le nom se termine par « floxacine », comme la ciprofloxacine ou Cipro®. Leur surutilisation contribue à la résistance aux antibiotiques. Des antibiotiques qui se concentrent sur les bactéries spécifiques à l'origine de l'infection devraient être utilisés lorsque c'est possible. Parfois, des tests sont nécessaires pour déterminer le type de bactérie en cause. À noter, les fluoroquinolones doivent aussi être utilisées avec prudence, car elles peuvent causer des effets secondaires nocifs.

- Ne pas suivre les instructions
Il est important de n'utiliser que les antibiotiques qui vous ont été prescrits et de les prendre pour toute la durée prescrite et ce, même si l'infection semble être guérie avant la fin du traitement.
- Une utilisation mondiale d'antibiotiques mal réglementée
Les antibiotiques sont surutilisés dans l'agriculture, la production de fruits de mer et de viande. Dans certains pays, ils sont disponibles sans ordonnance, ce qui entraîne une surconsommation et contribue à la résistance. Les résidus de l'utilisation d'antibiotiques contaminent le sol et l'eau, une autre cause de résistance aux antibiotiques.

Que pouvez-vous faire pour réduire la résistance aux antibiotiques ?

À éviter :

- Ne partagez pas vos antibiotiques et n'utilisez pas des antibiotiques restants d'anciennes ordonnances.
- Si votre médecin, infirmière, dentiste ou pharmacien vous dit que vous n'avez pas besoin d'antibiotique, n'exigez pas d'en recevoir un.

À faire :

- Demandez à votre médecin, infirmière, dentiste ou pharmacien : « Ai-je vraiment besoin d'un antibiotique ? »
- Si on vous prescrit des antibiotiques, suivez les conseils de votre médecin, infirmière, dentiste ou pharmacien.
- Prenez les antibiotiques tels que prescrits, même si vous vous sentez mieux avant d'avoir terminé.
- Prévenez les infections bactériennes :
- Lavez-vous les mains régulièrement, surtout après être allé aux toilettes et avant de manger.
- Évitez tout contact étroit avec des personnes malades.
- Assurez-vous que vos vaccins soient à jour.
- Sensibilisez vos proches aux dangers de la résistance aux antibiotiques et aux façons d'utiliser les antibiotiques de façon judicieuse.

PARLEZ TOUJOURS À VOTRE MÉDECIN, VOTRE PHARMACIEN OU VOTRE INFIRMIÈRE AVANT D'ARRÊTER OU DE MODIFIER LA DOSE DE TOUT MÉDICAMENT.

Source : [Le Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription \(ReCAD\)](#)



LES AÎNÉS : 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. ([Aînés, 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 aînés 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. Dîner-rencontre mensuel
9. Activités culturelles (voyages)



Outil : Guide de planification

Avez-vous fait une planification préalable des soins de longue durée?

En vieillissant, il faut avoir des conversations essentielles sur vos valeurs et consigner vos volontés et préférences en matière de soins avec vos proches. Vous pouvez aussi discuter de ce qui compte vraiment à vos yeux avec des prestataires de soins, des juristes et des professionnels du domaine de la santé.

Cette démarche, est souvent faite lors de l'entrée dans un établissement de soins de longue durée, mais vous pourriez faire votre planification dès l'âge adulte et la réviser ensuite.

La planification permet de s'assurer du respect de vos valeurs, convictions et volontés si vous deveniez incapables de vous exprimer vous-mêmes. Pour savoir par où commencer dans ces conversations essentielles, voici un guide intéressant : [Guide de planification préalable des soins](#)

Source : Delphine Roigt, avocate et conseillère en éthique

VALEURS, VOLONTÉS, CONVICTIONS ET OBJECTIFS DE SOINS DE LA PERSONNE



La clé, c'est le logement social !

Pénurie de logements locatifs, flambée du prix des loyers, discrimination, évictions malhonnêtes en vue de faire du profit, changements d'affectation de résidences pour aînés (RPA) : sans alternative, les ménages locataires sont toujours plus nombreux à vivre de l'insécurité résidentielle, dans des logements trop petits, trop chers, insalubres, inadaptés à leurs besoins, ou encore à rejoindre les rangs de l'itinérance.

LA CLÉ, C'EST LE LOGEMENT SOCIAL!

Afin de sortir durablement de la crise du logement, il est urgent que le gouvernement du Québec investisse dans le logement social, dans la perspective qu'il occupe 20 % du parc de logement locatif d'ici 15 ans.

Afin d'atteindre cet objectif, le gouvernement doit prévoir le financement de 10 000 logements sociaux par année, sous forme d'OSBL, de coopératives d'habitation et de logements sociaux publics et se doter d'un ou de plusieurs programmes de logement sociaux financés adéquatement, pérennes et dédiés uniquement au logement social.

UN LOGEMENT SOCIAL, C'EST QUOI?

Le logement social, c'est du logement à but non lucratif, qui sort de la logique du profit. Il appartient à la collectivité plutôt qu'à des intérêts privés. De plus, en étant subventionné par les gouvernements, le loyer des logements sociaux respecte la capacité de payer des locataires ou, à tout le moins, est inférieur au prix du marché. Pour toutes ces raisons, il représente la formule la plus complète et la plus permanente d'aide au logement, celle dont les retombées sociales sont les plus importantes. Il existe trois grandes formes de logement social : les coopératives d'habitation (coops), les organismes sans but lucratif d'habitation (OSBL), les habitations à loyer modique (HLM).

Coopératives d'habitation (Coops) : Les coops sont gérées par les membres qui en sont collectivement propriétaires, tout en étant locataires de leur propre logement. Ce sont les membres de la coopérative qui voient à la gestion et à l'entretien des bâtiments. L'implication est donc le mot à retenir lorsque l'on veut y vivre. La participation des membres est obligatoire pour la santé de la coop. On peut s'impliquer en étant membre du conseil d'administration ou d'un comité (finances, entretien, etc.), en participant aux assemblées générales, ou encore aux tâches collectives (corvées de peinture, ménage des espaces communs, etc.). C'est l'assemblée générale qui fixe les loyers, qui sont d'entrée de jeu inférieurs au prix du marché. Une partie des locataires, à plus faible revenu, peut bénéficier de subventions leur permettant de payer un loyer respectant leur capacité de payer (généralement 25% de leur revenu).

Organismes sans but lucratif d'habitation (OSBL) : Les OSBL sont gérés par des conseils d'administration, formés de personnes impliquées dans leur milieu, mais n'habitant pas nécessairement les logements dont elles s'occupent. Les locataires peuvent y siéger, ce qui est obligatoire pour les OSBL réalisés après 1996. Les locataires à plus faible revenu reçoivent des subventions qui leur permettent généralement de consacrer 25% du revenu au loyer. Les autres ont un loyer inférieur à celui du marché. Au Québec, les OSBL sont souvent destinés à des locataires vivant des situations particulières (personnes âgées, personnes à risque d'itinérance, etc.). Dans ces cas, un soutien communautaire peut être offert : accompagnement auprès des services publics, aide pour faire un budget, animation du milieu de vie, etc. Il y a aussi des OSBL qui gèrent des logements dont la seule caractéristique est d'être sans but lucratif.



HABITATION À LOYER MODIQUE (HLM) : Les HLM sont des propriétés publiques. Elles appartiennent à l'État. Ce sont les offices d'habitations (OH) qui les gèrent. L'ensemble des locataires paie un loyer équivalent à 25% de leur revenu. Pour être admissible à un HLM, il faut respecter certains critères liés au revenu du ménage et à la citoyenneté. Les demandes sont classées en fonction d'un pointage tenant compte d'éléments comme les revenus et l'ancienneté. Certaines demandes peuvent être considérées comme prioritaires, par exemple en cas de violence conjugale, de sinistre ou de logement déclaré insalubre par la ville. Au Québec, les locataires demeurant en HLM peuvent s'impliquer de différentes manières, par exemple en participant à leur association des locataires, ou au comité consultatif de résidents et résidentes (CCR). Malheureusement, à l'exception de quelques immeubles développés par des offices, les gouvernements ne construisent plus de HLM depuis 1994 et c'est parfois long pour y avoir accès.

POUR S'Y INSCRIRE

Coops

Pour en devenir membre et pouvoir y habiter, il faut écrire une lettre aux coops qui nous intéressent. Pour obtenir une liste, contacter la fédération des coopératives de son territoire. Certains comités logement tiennent également des listes de requérantes et requérants.

OSBL

Pour faire une demande de logement, il faut contacter l'OSBL qui nous intéresse. Pour les connaître, il est possible de consulter la fédération régionale d'OSBL ou le comité logement de son territoire: rqoh.com/le-rqoh/#federations

HLM

Pour s'inscrire sur une liste d'attente, il faut remplir un formulaire de l'office d'habitation de sa localité. On peut aussi obtenir de l'aide du comité logement de son territoire: habitation.gouv.qc.ca/repertoire. Pour plus de renseignements ou pour vous inscrire sur une liste d'attente, vous pouvez contacter votre comité logement. POUR TROUVER SON COMITÉ LOGEMENT frapru.qc.ca/comites-logement

Source : frapru.qc.ca

L'itinérance

Le nombre de sans-abri a doublé depuis la pandémie. Personne n'est à l'abri de l'itinérance. Un mauvais coup du sort : incendie, perte de son loyer, maladie grave, surtout maladie mentale, drogue et alcoolisme... Les jeunes de la DPJ ne sont plus pris en charge quand ils atteignent l'âge de 18 ans et plusieurs se retrouvent à la rue parce qu'ils n'ont pas de crédit, pas assez d'expérience, etc. Même des personnes âgées deviennent itinérantes, surtout quand leur résidence ferme et qu'elles n'arrivent pas à se reloger à un coût raisonnable.

C'est cyclique pour plusieurs personnes. Quand leurs problèmes sont résolus, elles reprennent leur place dans la société. Pour d'autres, c'est chronique, on peut dire 15 %. Elles sont dans la rue depuis longtemps et elles ne savent pas comment s'en sortir. Ces personnes sont toujours en alerte, il leur faut trouver à manger, à se laver, à faire leurs besoins, à dormir...

N'ayant pas d'adresse fixe, elles ne peuvent pas recevoir leur chèque : assurance sociale, revenus de retraite... Elles n'ont plus de carte d'assurance maladie et ne peuvent plus se faire soigner. C'est alors que des organismes leur viennent en aide, entre autres, le Groupe Action Solution Pauvreté (GASP).

Que pouvons-nous faire ?

Quand on le peut et qu'on le veut, on peut leur donner quelque chose, exemple, un coupon leur permettant d'aller manger, surtout au Partage Notre-Dame. Un simple regard, un sourire, un bonjour leur redonnent confiance en eux.

Conférence de Karine Lussier, directrice du GASP. Le 18 mars.

Notes prises par Pauline Robert

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). Allez vérifier !

Le fait de nous transmettre votre adresse courriel (si cela n'est pas déjà fait lors de votre inscription) 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 qui désirent recevoir les informations transmises dans l'infolettre mensuelle de l'AQDR Granby, nous avons une chaîne téléphonique qui permet à ces personnes d'être au courant de nos activités. Si vous voulez en faire partie, communiquez votre nom à notre bureau. Il nous fera plaisir de vous ajouter à nos listes. Contactez-nous au 450-372-3038.

Le 211

Qu'est-ce que le 211 ? C'est une façon rapide de trouver l'aide dont on a besoin, soit par téléphone ou par Internet.

En signalant ce numéro, après avoir entendu et compris vos besoins, le conseiller ou la conseillère vous oriente vers la ou les ressources disponibles. Ces ressources sont multiples, autant en aide alimentaire que pour l'aide communautaire, les aînés, l'éducation, la justice et la défense de droits, les handicaps, les services gouvernementaux, etc.

Par Internet, il faut ajouter votre municipalité pour y trouver les nombreuses ressources à votre disposition.

Ce service est disponible du lundi au vendredi 8 h à 19 h. Les fins de semaine et les jours fériés, de 8 h à 15 h 30.

Résumé de la mini-conférence de Lorraine Riopel lors du dîner du 10 mai.

Notes prises par Pauline Robert

Offre de covoiturage

L'AQDR Granby vous invite au covoiturage lorsque vous participez aux activités de l'organisme. Ce qui est un bon moyen d'entraide et de partage. Plusieurs personnes parmi nos membres n'ont pas accès à un véhicule pour leurs déplacements, ce qui peut entraver leur participation et les conduire à s'isoler davantage.

Nous demandons aux personnes intéressées à offrir ou à recevoir un covoiturage de contacter la responsable du pairage :

Julie Haman, responsable du comité : 450-578-6249 ou
au bureau de l'AQDR Granby au: 450-372-3038



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 et avez besoin de sécurité, le programme PAIR, 450-375-1153.
- ◇ 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 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 de Granby, 450-915-6222.
- ◇ Service d'écoute TEL-Aînés, 514-353-2463.
- ◇ Justice Alternative et médiation, 450-777-4208.
- ◇ Appui proche aidant , 1-855-852-7784.

Les droits en mouvements : 75 ans de lutte

La Déclaration universelle des droits de l'homme, le 10 décembre 1948, a fêté ses 75 ans l'an dernier. Des droits pour toutes et tous, sans discrimination. Est-ce à dire que tous les droits sont acquis une fois pour toutes ? Voici quelques dates qui démontrent que nous sommes toujours en lutte pour que les droits pour tous soient respectés.

1964 : la femme mariée obtient son statut légal de capacité juridique pouvant signer des documents à son nom, pouvant faire des emprunts...

1969 : l'acte homosexuel est décriminalisé.

1970 : les minorités sociales obtiennent des droits : autochtones, immigrants, personnes âgées, femmes célibataires...

1973 : droits des aînés : logement, alimentation, services à domicile, retraite...

1975 : Charte québécoise : lié aux autochtones pour des droits économiques, sociaux, culturels...

1977 : les personnes LGBTQ obtiennent le droit de vivre leur sexualité sans répression.

1982 : droits des handicapés pour une politique d'accessibilité.

1985 : « Ne touchez pas à notre pension » devant le premier ministre Mulroney.

2022 : droit à un environnement sain.

C'est donc dire que nous devons toujours être aux aguets, que nous devons continuer nos luttes pour que nos droits soient respectés.

Résumé de la conférence de Paul-Étienne Rainville, lors du colloque du 15 mai

La maison au Diapason

Cette maison, qui couvre les MRC de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi, reçoit gratuitement des malades en fin de vie, pas plus de deux mois. C'est le médecin ou le CLSC qui en fait l'admission. Beaucoup de services sont offerts : médecins, infirmières, psychologues... La priorité est donnée aux personnes seules ou ayant des besoins plus grands.

Une équipe de bénévoles les accompagne. Étant donné qu'il en coûte plus d'un million par année pour procurer tous les soins, de nombreuses levées de fonds ont lieu chaque année.

D'après une mini-conférence de madame Hélène Giroux, le 12 juin.

Notes prises par Pauline Robert



N.B. Avez-vous rempli les « Directives médicales anticipées » qui indiquent votre refus d'être réanimé, intubé... Dans la négative, voici le lien du formulaire: [Formulaire de directives médicales anticipées](#). C'est une manière de préciser clairement vos choix personnels.

Formation « Rapprochement intergénérationnel »

En collaboration avec Intergénération Québec, L'AQDR Granby invite ses membres intéressés à participer à une formation sur l'implantation d'activités intergénérationnelles.

Basée sur le guide pratique: « Comment réaliser un projet intergénérationnel » d'Intergénération Québec, cette formation vise à sensibiliser les participants aux enjeux du rapprochement intergénérationnel et à les outiller dans le développement d'initiatives qui y sont dédiées.

Grace à cette formation, les participants pourront s'approprier le concept du rapprochement intergénérationnel tout en le situant dans un contexte sociétal. Ils auront également une meilleure compréhension des retombées individuelles et collectives des initiatives intergénérationnelles ainsi que des différents facteurs facilitant leur réussite.

La formation aura lieu le mardi 15 octobre, de 13 h à 16 h, au Centre Richard-Goulet. L'inscription est nécessaire car les places sont limitées. Veuillez réserver votre place par courriel à aqdrgranby@aqdrgranby.org ou par téléphone au 450-372-3038.



Pétition pour le projet de loi C-319 – L'AQDR maintient son appui pour l'augmentation de la Pension de la Sécurité de la Vieillesse applicable aux 65 ans et plus

L'AQDR a soutenu le projet de loi C-319, qui modifie la Loi sur la sécurité de la vieillesse, dès son dépôt en juin 2022. Ce projet de loi vise à éliminer la discrimination fondée sur l'âge en augmentant de 10 % la pleine pension de vieillesse (PSV) pour tous les aînés de 65 ans et plus. Il propose également de faire passer l'exemption de revenu d'emploi de 5 000\$ à 6500 \$ dans le calcul du Supplément de revenu garanti (SRG).

Cependant, les travaux de la Chambre des communes sont au point mort et, deux ans plus tard, des milliers de personnes âgées de 65 à 74 ans ne reçoivent toujours pas le montant auquel elles devraient avoir droit pour leur pension de vieillesse. C'est pourquoi l'AQDR Granby vous invite à signer cette pétition, exhortant le gouvernement du Canada à accorder la recommandation royale au projet de loi C-319 afin d'augmenter la PSV de 10 % pour les 65 à 74 ans et de relever le seuil de revenus possibles de 5 000 \$ à 6500 \$ sans affecter le calcul du SRG.

Lien pour signer la pétition : [Pétition loi C-319](#)

Date limite de signature : 3 octobre 2024

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



Inscription — Formation Alpha-numérique

Dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour aînés, l'AQDR Granby est heureuse de vous inviter à vous inscrire à ses ateliers de formation numérique. Une inscription est nécessaire pour participer aux ateliers. Faites vite, les places sont limitées !



Les vendredis de 8h30 à 12h30

Cowansville : 10, 17, 24 et 31 janvier 2025

Granby : 7, 14, 21 et 28 février 2025

3 heures de formation + 1 heure pour la pratique et vos questions

PHASE 2 : Atelier Alpha-Numérique

Dans le cadre du programme Nouveaux Horizons, en partenariat avec le Cégep de Granby

L'AQDR vous invite à une formation pour apprendre à naviguer en toute sécurité sur différentes applications :

- Facebook
- Messenger
- Clic Santé
- Volet Sécurité /Fraude
- Mon Dossier (gouvernements)

Lieu : Granby et Cowansville

Informations & Inscriptions : Denise Maheu 579-420-3038
aqdrcowansville@aqdrgranby.org



Service
Canada



DÉVELOPPEMENT EXPERTISE ET SOLIDARITÉ INTERNATIONALE

Chers retraités et pré-retraités,

Votre parcours humain et professionnel vous a doté de compétences et de connaissances précieuses. Aujourd'hui, une nouvelle opportunité s'offre à vous : mettre vos talents au service de la coopération et de la solidarité internationale. L'organisation Développement Expertise et Solidarité Internationale (DESI) vous invite à vous joindre à elle pour soutenir des communautés en Afrique francophone et en Haïti par des actions concrètes comme :

- Habilitier des femmes à fabriquer du pain avec des farines locales et à tenir une boulangerie ainsi que développer la transformation du manioc au Togo;
- Produire des biofertilisants pour le maraîchage avec des jeunes et des femmes, participer à la formation de métiers pour des jeunes filles défavorisées dans le quartier Guedjowaye de Dakar, au Sénégal;
- Soutenir l'association Notre Dame de Siloé qui travaille avec des jeunes de la rue à retrouver leur dignité et un travail décent, à Mbour au Sénégal,
- Appuyer la formation scolaire de jeunes enfants défavorisés dans le village de Falokh, au Sénégal,
- Offrir à des jeunes sans formation des villages de Keur Mariama au Sénégal, l'opportunité d'apprendre les métiers de la terre en agriculture et élevage,
- Offrir à des femmes de St Jean du Sud en Haïti des opportunités de gagner dignement leur vie.

Qui est DESI ?

Depuis 20 ans, DESI œuvre pour le développement durable et l'autonomie des populations au Togo, au Sénégal, au Mali, au Niger, en Haïti et bientôt au Bénin. Notre organisation, forte d'une nouvelle stratégie adoptée cette année, se concentre sur des projets variés : éducation, santé, agriculture, développement économique local et environnement. Nous croyons que chaque personne, quel que soit son âge, a quelque chose d'incalculable à offrir. DESI est la seule organisation en coopération et solidarité internationale au Québec, composée uniquement de personnes bénévoles retraitées et préretraitées actives et engagées. Pour les trois prochaines années, nous allons consolider nos acquis, grandir avec nos partenaires et créer de nouvelles alliances.

Pourquoi nous rejoindre ?

Devenir membre de DESI, c'est intégrer une communauté de personnes bénévoles dévouées et expérimentées, prêtes à partager et à apprendre. Les opportunités sont multiples :

1. **Membre sympathisant** : Soutenez nos actions par votre adhésion et restez informé de nos projets et de nos avancées.
2. **Membre actif** : Participez directement à la mise en œuvre de nos projets. Vos compétences en gestion, en formation, ou dans des domaines spécifiques peuvent avoir un impact réel. Accompagnez à distance nos partenaires dans la réalisation de leur projet.
3. **Membre du conseil d'administration** : Contribuez à la gouvernance de l'organisation, en apportant votre vision et vos idées pour orienter notre stratégie.
4. **Membre Parrain ou marraine de projets** : Apportez un soutien financier et moral à un projet particulier, en suivant son évolution et en participant à son succès.

Comment votre expérience peut faire la différence?

Les défis auxquels sont confrontées les communautés que nous soutenons sont variés et complexes. Votre expertise peut aider à développer des solutions adaptées et durables. Que ce soit en matière d'ingénierie, de santé, d'éducation, ou de gestion de projets, chaque compétence est précieuse. Par exemple, nos membres ont contribué :

- À la mise en place de centres de santé communautaires,
- À l'amélioration des pratiques agricoles locales, et à la formation de jeunes entrepreneurs,
- À l'élaboration de politiques favorisant l'inclusion des femmes et des jeunes filles,
- À la réalisation d'un guide de formation en coopération à distance,
- À la mise en place d'un dispensaire,
- À la formation des infirmières à l'hôpital de Labrousse, Haïti,
- À la recherche de financement pour un pétrin pour une boulangerie.

Un engagement qui transforme des vies – y compris la vôtre

S'impliquer avec DESI, c'est aussi l'opportunité de vivre une expérience humaine enrichissante. Vous rencontrerez des personnes passionnées, découvrirez de nouvelles cultures, et participerez à des projets qui ont un impact tangible sur le terrain. En partageant votre savoir et votre expérience, vous contribuerez à un avenir meilleur pour des milliers de personnes, tout en enrichissant votre propre vie.

Nous vous invitons à nous rejoindre et à explorer les différentes façons dont vous pouvez contribuer. Ensemble, nous pouvons faire une différence significative.

Pour plus d'informations, visitez notre site web : <https://ong-desi.qc.ca/> ou contactez-nous directement au

514-937 1614, poste 353 pour la région de Montréal ou au 1-888-330-3603, poste 353, ailleurs au Québec.

Nous serons ravis de discuter de la meilleure façon dont vous pouvez participer.

Avec gratitude et solidarité

Jean Pierre Chicoine, président, pour l'équipe de DESI

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 nationale :

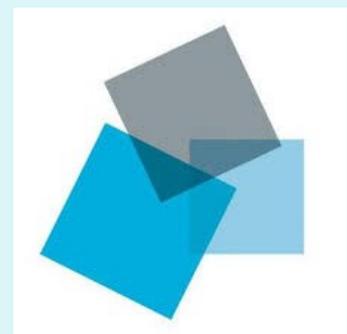
<https://membership.aqdr.org/renouvellement/> Ou vous pouvez aussi faire parvenir votre demande par la poste (en incluant votre chèque de 20 \$ à l'ordre de l'AQDR) à l'adresse suivante :

AQDR nationale

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

AQDR Granby

170 rue Saint-Antoine Nord, bureau 306





Voyages AQDR GRANBY 2023

Avec Lyne fontaine, conseillère en voyages



Transport en autocar de luxe au départ de Granby

Escapade ROUTE DES CLOCHERS DE MONTRÉAL

Mercredi 9 octobre 2024

Tournée commentée de 3 clochers de Montréal incluant le dîner.

Coût : 185\$/ 10\$ de rabais pour les membres de l'AQDR Granby.

Escapade Ambiance des Fêtes à Montréal !

Lundi 16 décembre 2024

Avec les visites du Grand Marché de Noël de la Place des spectacles et la visite du Salon des Métiers d'arts de Montréal.

Choix 1 :

- Salon des métiers d'arts, en toute liberté pour la journée.

Choix 2 :

- Visite du Grand marché de Noël I de la Place des spectacles avec un dîner au Complexe Desjardins (**Dîner non inclus**, mais pour ceux qui le désirent, Lyne peut réserver votre place au resto St-Hubert avec elle)

Coût : 107 \$ / 10 \$ de rabais pour les membres de l'AQDR Granby

DATE LIMITE DE RÉSERVATION : 15 novembre 2024

Escapade spectacle NOËL UNE TRADITION EN CHANSONS!

Jeudi 12 décembre 2024

- Spectacle Noël une tradition en chansons! Avec Luce Dufault et sa fille Lunou, Marie-Michèle Desrosiers, Barnev, Joe Bocan et Gabrielle Destroismaisons À la Salle Maurice O'Bready de Sherbrooke. Souper au resto Ranch du Spaghetti (**inclus**).

Coût : 175\$ / 10\$ de rabais pour les membres de l'AQDR Granby

Date et lieu pour les inscriptions et réservations :

- Lors des rencontres mensuelles de l'AQDR Granby au Carrefour Bingo, rue Robinson;
- Sur appel au 579-488-6346 et Lyne vous donnera rendez-vous.

