LE DROIT DES AINÉS

AQDR Granby

ÉDITION SEPTEMBRE 2023

VOLUME 18 – NUMÉRO 2

Un comité renouvelé pour contrer l'âgisme dans notre région

Au Québec, comme mondialement, l'âgisme envers les personnes aînées prend de l'ampleur. Défini comme des stéréotypes (pensées), des préjugés (sentiments) et de la discrimination (comportements) envers les personnes selon leur âge. L'âgisme touche près de 2 Canadiens âgés sur 3. Réalisée par et pour les personnes aînées, et soutenue par 5 personnes aînées de l'AQDR Granby, ainsi qu'une chercheuse postdoctorale du Centre de Recherche sur le Vieillissement de l'université de Sherbrooke, une recherche action a permis de rédiger un plan d'action régional regroupant des actions concrètes et réalistes pour contrer l'âgisme envers les personnes aînées sur notre territoire.

La recherche-action a permis d'identifier 12 actions stratégiques, regroupées selon 4 orientations pour contrer l'âgisme et valoriser davantage la place des personnes aînées dans la communauté :

1. Valoriser le vieillissement et les personnes aînées
2. Favoriser les contacts intergénérationnels dans la communauté
3. Adapter les pratiques, les approches et les services destinés aux personnes aînées
4. Encourager le pouvoir d'agir des personnes aînées

Un comité renouvelé pour contrer l'âgisme s'est formé et il est composé de 13 personnes aînées pour mettre en place des actions dans notre milieu. Ce plan d'action s'étendra sur une période de 5 ans. Les actions sont choisies à partir des orientations et des stratégies du plan d'action. Le comité verra à élaborer un plan de travail pour chaque action, voir à leur réalisation selon les ressources humaines et financières disponibles et à évaluer les résultats obtenus. Nos actions sont à court, moyen et long terme. Tout au long de ses travaux, le comité vous tiendra au courant de ses réalisations.

Lutter contre l'âgisme est un antidote à la dépression et à l'isolement social et cultive l'estime de soi !

Si vous êtes intéressé-e-s à travailler avec nous laissez-nous le savoir en téléphonant à l'AQDR Granby au 450 372-3038.

Liste des personnes membres du comité : Nicole Perreault, Julie Haman, Diane Côté, Diane Blais, Sylvie Allard, Pierre Cartier, Suzanne Racine, Suzanne Paré, Danielle Paquette, Richard Dubé, Madeleine Lepage Lorraine Riopel et Mélanie Bilodeau.

AQDR

Table des matières

Mot de la présidente	3
Calendrier des activités	4
Nouveau CA 2023-2024	5
Activités Brome-Missisquoi	6
La maltraitance	7
Aide médicale à mourir	8
Quel progrès !?	9
Notre mission	11
Le vol d'identité	13
Bottin des ressources	15
Reprise et éviction	17
Souvenir de lectures	21
La dégénérescence maculaire	22
Les mesures impériales	23
Renouvellement carte de membre	24

Important

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 :

708 rue Sud, Cowansville, J2K 2Y1
Heures d'ouverture: Le vendredi de 9 h à 16 h
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

Régie du logement : 1 800 683-2245

Site web

https://www.aqdrgranby.org/

Rejoignez-nous !

facebook

https://www.facebook.com/AQDRGranby

YouTube

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

Mot de la Présidente

Chers membres,

Après ce temps de repos et de plaisirs que nous procurent les vacances d'été, la rentrée d'automne est à nos portes. Toute notre équipe, les membres du conseil d'administration, nos généreux et généreuses bénévoles ainsi que Mélanie et Lorraine, nos travailleuses permanentes, reviennent au travail pour l'année 2023-2024.

Cette pause estivale avec la fermeture de nos bureaux était nécessaire et méritée par l'ensemble de notre équipe qui a travaillé très fort à la défense de nos droits et a contribué au dynamisme de notre vie associative.

J'entame un troisième mandat à la présidence de l'AQDR Granby. Je suis honorée de la confiance que me fait le conseil d'administration afin de poursuivre notre travail pour réaliser notre mission : **la défense collective des droits des personnes aînées.**

En mars dernier, nous avons vécu le lancement de notre Plan d'action régional pour contrer l'âgisme envers les personnes aînées avec beaucoup de visibilité. Nos élus étaient au rendez-vous : la ministre des Aînés, madame Sonia Bélanger; notre député de Granby, monsieur François Bonnardel; notre députée de Brome-Missisquoi, madame Isabelle Charest ainsi que la mairesse de Granby, madame Julie Bourdon, étaient tous présents et se sont montrés concernés à lutter avec nous contre l'âgisme. De plus, nous avons eu une très bonne couverture médiatique, bref ce fut un franc succès. Cet événement a été une sensibilisation importante sur l'âgisme qui est un problème social qui fait mal aux aînés et qui a pour conséquence notre difficulté à nous faire entendre.

Notre principal objectif est l'implantation de ce Plan d'action. Un comité pour contrer l'âgisme composé de 13 personnes travaille à élaborer et mettre en place des actions pour contrer l'âgisme sur notre territoire. Le comité a choisi sept actions variées à court et moyen terme découlant de ce Plan d'action. Nous faisons appel à votre solidarité et vos compétences pour y contribuer.

Nous avions amorcé un changement de nom de notre organisme dans le but d'être plus inclusif pour les MRC de Brome-Missisquoi et Rouville, mais le résultat n'a pas été satisfaisant. Donc, nous procéderons autrement pour être certain que ce changement est motivé et nécessaire. C'est l'identité de notre organisme dont il faut en être fiers et que nous puissions nous y reconnaitre.

Cette année, nous allons célébrer notre 40^{e} anniversaire ! C'est un événement important, une page de notre histoire que nous allons tourner. Nous souhaitons que cette commémoration soit à la fois une reconnaissance de nos efforts collectifs pour la défense des droits des personnes aînées, un temps de réflexion sur l'avenir de notre section et une fête !!

Les enjeux actuels concernant les personnes aînées, que sont le manque de logements abordables et diversifiés, le revenu suffisant pour vivre dans la dignité, la santé et les services et soins à domicile pour vieillir chez soi et un transport collectif adapté aux besoins des aînés seront au cœur de toutes nos préoccupations et orienteront toutes nos décisions et actions.

Souvenons-nous qu'ensemble, nous formons une force vitale toujours capable d'apporter des changements positifs dans notre société qui est en constante évolution!

Nous sommes là pour vous! Bonne rentrée !

Madeleine Lepage, présidente AQDR Granby

ACTIVITÉS 2023-2024

AQDR GRANBY

CONFÉRENCE DES MEMBRES

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

- 18 septembre
- 16 octobre 2023
- 20 novembre 2023
- 15 janvier 2024
- 19 février 2024
- 18 mars 2024
- 15 avril 2024

DÎNER-CAUSERIE

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

- 13 septembre
- 11 octobre 2023
- 8 novembre 2023
- 10 janvier 2024
- 14 février 2024
- 13 mars 2024
- 12 juin 2024

DÎNER DE NOEL

MAISON DE SPIRITUALITÉ
DES TRINITAIRES
200 BOULEVARD ROBERT, GRANBY

- 13 décembre 2023

ACTIVITÉ CABANE À SUCRE

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

- 10 avril 2024

OPÉRATION DÉCHIQUETAGE

STATIONNEMENT DES GALERIES
DE GRANBY

- Mai 2024

40ième anniversaire de l'AQDR Granby

HÔTEL LE CASTEL
901, RUE PRINCIPALE, GRANBY

- 15 Mai 2024

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

CARREFOUR BINGO DE GRANBY
13 H 30

- 10 juin 2024

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

BLOC Québécois

FRANÇOIS BONNARDEL

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

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

Conseil d'administration de l'AQDR Granby

2023-2024

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

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

Notre conseil d'administration est composé d'individus talentueux et engagés, issus de divers horizons et apportant une richesse d'expérience et de compétences. Chacun de nous est animé par la volonté de servir notre communauté avec intégrité, empathie et dévouement. Nous nous engageons à écouter attentivement les besoins et les préoccupations de tous les membres, en mettant l'accent sur l'inclusion, la diversité et l'équité.

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 nous engageons à favoriser la collaboration avec d'autres organisations et partenaires locaux pour maximiser notre impact et construire des partenariats solides au sein de notre communauté.

Nous vous invitons tous à vous joindre à nous dans cette aventure. Que vous souhaitiez contribuer bénévolement, partager vos idées, ou simplement en apprendre davantage sur nos activités et services, nous vous encourageons à nous contacter. Ensemble, nous pouvons créer une communauté plus forte, plus solidaire et plus prospère pour tous.

Merci pour votre soutien continu et votre confiance.

Le conseil d'administration de l'AQDR Granby

Éducation populaire autonome
Formation gratuite

L'AQDR Granby vous invite à participer à son atelier de formation sur l'éducation populaire autonome qui aura lieu le 24 octobre prochain, de 9 h à 16 h.

Une formation qui :

- Parcourt les principes et le processus de l'éducation populaire autonome
- Soutient le développement d'outils et de démarches participatives
- Connecte à la dimension politique de l'action communautaire autonome
- Favorise la cohésion et le sentiment d'appartenance

Carrefour de Participation Ressourcement Formation

Un dîner vous sera offert sur place gratuitement. Pour obtenir des informations supplémentaires ou pour vous inscrire, contactez-nous au **450-372-3038** ou encore par courriel à **aqdrgranby@aqdrgranby.org**

Places limitées, réservez rapidement !

Calendrier des activités de l'AQDR Granby, point de service de Brome-Missisquoi

Activité	Animateur/ Animatrice	Endroit	Date
Café-rencontre avec sur les Services d'aide à domicile (SAAD)	Normand Roy, directeur de la COOP des Vergers	Sac à mots	Vendredi 22 septembre 9 h 30
Formation sur les tablettes Android	Alexandre Leclair	Sac à mots	Vendredi 6 octobre 13 h 30
Conférence sur la fraude	Geneviève Racine, Policière communautaire	Bibliothèque Gabrielle-Giroux -Bertrand	Vendredi 13 octobre 9 h 30
Formation sur les tablettes Android	Alexandre Leclair	Sac à mots	Vendredi 20 octobre 13 h 30
L'accompagnement des aînés lors d'un litige avec un propriétaire	Julie Coderre de l'ACEF	Bistro des Nations	Mercredi 24 octobre 13 h 30
Café-rencontre sur le Carnet santé	Marie-Josée Mauriange	Sac à mots	Vendredi 27 octobre 9 h 30
L'accompagnement des aînés lors d'un litige avec un propriétaire	Julie Coderre de l'ACEF	Local de l'ACEF	Mercredi 3 novembre 13 h 30

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

Adresses des activités :

- Sac à mot : 708 Rue du Sud, Cowansville
- ACEF Montérégie : 515 rue Sud, local 206, Cowansville
- Bibliothèque Gabrielle-Giroux-Bertrand : 608 Rue du Sud, Cowansville
- Bistro des Nations : 979 rue Principale Est, Farnham

La maltraitance institutionnelle en RPA, qu'est-ce que c'est et que peut-on y faire ?

Un webinaire (conférence en ligne) sur la maltraitance en résidence privée pour aînés (RPA), avec 650 participants, s'est tenu le 13 juin dernier. Mélanie Couture, la conférencière qui animait le webinaire, est titulaire de la Chaire de recherche sur la maltraitance envers les aînés, du CIUSS de l'Estrie-CHUS.

La maltraitance institutionnelle se définit comme toute situation préjudiciable qui compromet l'exercice des droits et libertés des personnes. En 2017, une loi pour lutter contre la maltraitance a été adoptée. La loi la définit ainsi : un geste singulier ou répétitif qui cause du tort ou de la détresse à une personne. Un seul geste peut être suffisant pour causer de la maltraitance. La négligence, quant à elle, correspond à un défaut d'action.

Il existe quatre grands types de maltraitance : des soins omis ou inadéquats, des engagements non respectés, des besoins des résidents non comblés et des représailles de la direction. Les soins omis ou inadéquats peuvent se présenter sous la forme d'un mauvais médicament administré, de nourriture qui ne respecte pas les restrictions alimentaires, de services donnés dans de trop grands délais, ou encore de soins donnés de manière brusque pouvant causer de la douleur.

Les représailles peuvent se manifester de plusieurs manières. Par exemple, des directions de RPA peuvent refuser de faciliter la mise sur pied d'un comité de milieu de vie, sous prétexte que cela entraîne des problèmes. Un directeur de RPA a déjà expulsé de son bureau des membres du comité de résidents. Aussi, la direction d'une RPA a déjà interdit de mettre à l'ordre du jour des points acceptés par les membres du comité de résidents. Les représailles peuvent aller jusqu'au bâillon qui peut prendre la forme d'une interdiction d'accès à la résidence à la suite d'un recours collectif, même si le locataire continue de payer son loyer.

Heureusement, il existe plusieurs pistes de solution pour lutter contre la maltraitance institutionnelle. Par exemple, la politique d'établissement pour contrer la maltraitance doit être affichée dans les RPA. La sensibilisation constitue le point de départ. La mise sur pied et le soutien de comités de milieu de vie font aussi partie des solutions. D'ailleurs, l'article 47 de la Loi sur la santé et les services sociaux stipule ceci : *l'exploitant d'une résidence privée pour aînés de catégorie 2 ou 3 comprenant plus de 99 unités locatives doit mettre sur pied un comité de milieu de vie*. Cette loi entrera en vigueur en décembre 2023. Enfin, accentuer la pression auprès des directions, afin que les sanctions soient appliquées, s'avère une stratégie efficace. Voilà de quoi donner de l'espoir dans la lutte contre la maltraitance envers les aînés en RPA, sans oublier de reconnaître qu'il existe aussi de très bonnes RPA qui ne tolèrent pas la maltraitance.

Dans un prochain numéro, nous traiterons de la maltraitance entre les aînés vivant en RPA.

Lorraine Riopel, agente de développement et de services de l'AQDR Granby

ORGANISME APPUYÉ PAR Granby

Demande anticipée et aide médicale à mourir : la loi sur les soins de fin de vie évolue

La *Loi modifiant la Loi concernant les soins de fin de vie et d'autres dispositions législatives* (ex-projet de loi 11) a été adoptée le 7 juin 2023 par l'Assemblée nationale du Québec. Ce texte va notamment permettre aux personnes touchées par une maladie cognitive menant à l'inaptitude, telle l'Alzheimer, de bénéficier d'une demande anticipée d'aide médicale à mourir (AMM). L'AQDMD fait le point.

Qu'est-ce qu'est le projet de loi 11?

Le projet de loi 11 proposait notamment de permettre à une personne touchée par une maladie neurodégénérative cognitive menant à l'inaptitude (comme l'Alzheimer), de pouvoir obtenir l'aide médicale à mourir une fois devenue inapte, grâce à une demande anticipée. Le projet de loi 11 a été adopté le 7 juin 2023, et est désormais devenu la *Loi modifiant la Loi concernant les soins de fin de vie et d'autres dispositions législatives*.

Faire une demande anticipée d'aide médicale à mourir sera donc autorisé

C'est une immense avancée pour la sérénité des patients. Sans demande anticipée, les patients touchés par une maladie menant à l'inaptitude qui souhaitent se prévaloir de l'aide médicale à mourir ont deux choix :

- soit ils effectuent une demande d'AMM de manière prématurée, pour recevoir le soin tant qu'ils sont *aptes*, et ils perdent ainsi de nombreux mois de vie intéressante avec leurs proches ;
- soit ils n'effectuent pas de demande d'AMM et sont donc condamnés à vivre la perte de leur aptitude et de leur autonomie, malgré leur volonté.

En ayant accès à l'aide médicale à mourir par demande anticipée, les personnes concernées pourront vivre leurs dernières années de lucidité dans l'apaisement. La légalisation du principe de la demande anticipée d'aide médicale à mourir grâce à l'adoption de projet de loi 11 est donc un espoir concret pour la population. Toutefois, le nouveau cadre doit être davantage défini.

Le cadre d'application de la demande anticipée d'aide médicale à mourir doit encore être défini

- Un délai maximal de 2 ans pour l'application

Malgré l'adoption de la loi, les patients éligibles ne pourront pas faire une demande anticipée d'aide médicale à mourir avant plusieurs mois. En effet, un délai maximal de deux ans pour appliquer la loi sur ce point est prévu par le texte de loi. Ce délai supplémentaire doit permettre au gouvernement de s'harmoniser avec le Fédéral et de répondre aux questions en suspens sur le cadre réglementaire : les guides de pratique clinique, les documents légaux nécessaires, les précisions sur les obligations du "tiers de confiance", etc.

La loi sur les soins de fin de vie évolue également sur d'autres points

D'autres progrès sont permis par l'adoption du projet de loi 11.

- Les personnes touchées par une « déficience physique grave entraînant des incapacités significatives et persistantes », – c'est-à-dire un handicap – pourront bénéficier de l'aide médicale à mourir. Cet ajout uniformise la loi du Québec avec le Code criminel qui, à l'instar de la décision de la Cour suprême du Canada, indique comme critère que le demandeur doit souffrir d'une "maladie, handicap ou affection graves et incurables". (suite page 9)

- Les maisons de soins palliatifs ne pourront plus exclure l'aide médicale à mourir des soins qu'elles proposent.
- Les infirmier·es praticien·nes spécialisé·es (IPS) pourront réaliser l'ensemble du processus de l'AMM, comme ailleurs au Canada.
- Les patients pourront recevoir les soins de fin de vie dans le lieu de leur choix

Ainsi, la situation de l'aide médicale à mourir au Québec a donc progressé avec l'adoption du projet de loi 11. En particulier, autoriser la demande anticipée d'aide médicale à mourir est un progrès considérable pour les droits des patients, mais le travail n'est pas terminé. Malgré l'adoption de la loi, la demande anticipée n'est pas encore accessible aux patients. Définir le cadre d'application au provincial est la prochaine étape essentielle. Au Fédéral aussi, cette option doit être étudiée par le Parlement.

Source : l'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité (AQDMD)

Quel progrès !?

La Brigade des Crayons Aiguisés

Nous sommes un groupe d'aînées de l'AQDR-Granby (Association québécoise de défense des droits de retraités-ées et des aînés-ées) qui réfléchissons aux enjeux et défis du vieillissement dans notre société. Au cours de nos discussions, un sujet s'est manifesté rapidement : les effets pervers, déshumanisants et envahissants des avancées technologiques numériques.

Quelques exemples suffiront à mettre la table. Pauline, 84 ans, s'évertue pendant plus de trois jours à essayer, par toutes sortes de moyens, de remplacer sa carte de crédit perdue. Ève, 14 ans, victime d'une agression sexuelle, se décide finalement à composer le 1-833-DÉNONCE pour confier son désarroi à… un système automatisé. Antoine, 19 ans, étudiant en génie civil à l'université, présente un travail de fin de session sur la construction des ponts, créé de toutes pièces par ChatGPT. C'est quoi ça, ChatGPT ??? C'est un *robot conversationnel, ou générateur de texte, tournant sur des algorithmes d'IA*. Hein ?! Tant pis si vous ne comprenez pas, c'est un vocabulaire réservé aux initiés.

S.O.S.! Où est passé l'être humain? Cette question suscite des débats animés et soulève de vives émotions dans un groupe d'aînées, de personnes d'expérience, qui constatent l'effritement des valeurs humaines fondamentales : disponibilité à soi et aux autres, désir de prendre le temps, plaisir de la rencontre, authenticité. Les technologies dites « de pointe » nous font reculer au Moyen Âge, sinon à la préhistoire : elles nous plongent dans un déclin d'humanité.

Attention! Nous ne refusons pas la technologie, si elle est au service de l'humain et de la vie, non pas l'inverse, c'est-à-dire l'humain asservi à la technologie.

Nous partageons le fruit de nos réflexions par le biais de courts articles, empreints d'humour et de lucidité, illustrant bien l'ambiance qui règne au sein de notre petit groupe, d'où notre nom… La Brigade des Crayons Aiguisés.

À bientôt!
Groupe Antidote VIT de l'AQDR Granby

« Fiche-moi la paix ! »

Dans un moment difficile, il nous est tous arrivé de lancer cette expression pas trop gentille, marquant ainsi notre impatience. Mais qu'est-ce donc que la paix? Le dictionnaire affirme que la paix est acquise quand il y a des « rapports calmes entre citoyens : absence de troubles, de violences ».

La paix est un mot très souvent utilisé. Faire la paix, garder la paix, donner la paix, trouver la paix intérieure, vivre en paix, faire la paix dans les ménages, signer la paix, être en paix avec soi-même, semer la paix, aller en paix, et même on le dit aux morts : « Qu'ils reposent en paix » R.I.P. On sent partout l'idée de calme, d'harmonie ou de résolution pacifique des conflits.

On parle beaucoup de paix, mais c'est surtout la guerre qui marque les esprits en raison des souffrances et des dommages engendrés. Pourtant, il y a eu plusieurs périodes de paix dans l'histoire du monde, bien que des conflits locaux et régionaux aient toujours été présents.

Quelques exemples de périodes de relative stabilité et de paix : la paix romaine (de 27 av. J.-C. à 180 ap. J.-C.); la paix mongole suite aux conquêtes de Gengis Khan (1206-1368); les ententes au Congrès de Vienne (1814-1815) qui ont permis de restaurer la stabilité et de maintenir la paix en Europe pendant plusieurs décennies; la Belle Époque suite à la fin du second empire en France (1871-1914) ; l'entre-deux guerres (1918-1939); la période de la Guerre froide (1947-1991) sans conflit direct majeur.

La paix est un objectif continuel et complexe à atteindre à l'échelle mondiale. Mais à un niveau plus proche de nous, elle est possible si on agit avec lucidité et bonne volonté.

Raoul Blouin, avec l'aide de ChatGPT (intelligence artificielle)

L'AQDR Granby, point de service de Brome-Missisquoi vous invite à participer à sa conférence sur la fraude grands-parents.
La conférence sera animée par l'agente Geneviève Racine, de la Sûreté du Québec.
La conférence se déroulera à la Bibliothèque Gabrielle-Giroux-Bertrand, de 9h30 à 11h30 et sera suivie d'un dîner gratuit.
L'OBJECTIF de cette rencontre est de sensibiliser les aînés aux diverses situations concernant le fléau actuel qu'est LA FRAUDE grands-parents en :

- En fournissant des renseignements généraux sur les diverses fraudes.
- En abordant le sujet par des exemples concrets (cas vécus) qui présentent des situations problématiques et en échangeant sur les thèmes abordés.
- En dirigeant les personnes concernées vers des ressources professionnelles compétentes.

⇒ **L'activité est ouverte aux membres et non-membres.**

Nous vous prions de bien vouloir réserver afin de nous aider à bien planifier l'événement.
Par téléphone au 579-420-3038 ou par courriel à aqdrcowansville@aqdrgranby.org

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 aînées 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 aînées, 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 aînées. 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 aînées 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 aînées 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 déchiquetage de documents personnels
8. Dîner-rencontre mensuel
9. Activités culturelles (voyages)

Les comités de vigie

Les comités de vigie ont été créés quand, lors de la réforme Barette, la gouvernance a été transférée à Sherbrooke. Les citoyens ont ainsi perdu le sentiment d'appartenance à leur hôpital, les employés et les bénévoles ont été démotivés, les Fondations ont perdu leur autonomie, etc.

Ce comité est composé de citoyens impliqués dans la communauté sur l'ensemble du territoire et ayant des compétences variées. Le principal mandat est d'exercer les pressions nécessaires pour rétablir les services perdus et pour que ces services soient offerts en qualité et en quantité suffisantes pour répondre aux besoins actuels et futurs.

Rôle du comité :

⇒ Superviser l'élaboration des orientations stratégiques et s'assurer de leur réalisation.

⇒ Créer des comités au besoin.

⇒ Développer un réseau de contacts avec la communauté.

⇒ S'assurer de la représentativité des services de santé auprès de la population.

⇒ Voir au maintien des services et à la gratuité du stationnement.

Résumé de la conférence de Jean-Guy Gingras, lors du colloque du 16 mai.

Notes prises par Pauline Robert

Comment se protéger contre le vol d'identité ?

Dans les dernières années, on remarque un nombre croissant de personnes victimes de vol d'identité au Québec. Voici un tour d'horizon du phénomène et des conseils de prévention pour éviter une telle situation.

- **Voyagez léger et gardez l'œil sur vos effets personnels.**

Pour vos sorties quotidiennes, n'apportez que les pièces d'identité indispensables. Laissez les autres cartes et pièces d'identité en lieu sûr, comme votre carte d'assurance sociale et votre certificat de naissance.

- **Utilisez une déchiqueteuse ou un foyer.**

Évitez de jeter à la poubelle vos documents personnels, vos factures, vos relevés bancaires et même les offres de marketing. Détruisez-les. Profitez de la journée de déchiquetage organisée par l'AQDR, le service de police et Déchitech-Mobile.

- **Maniez vos cartes bancaires avec prudence.**

La plupart des institutions financières offrent maintenant des cartes à puce. Si vous en détenez une, préférez cette méthode de paiement.

- **Portez attention à votre boîte à lettres.**

Ramassez votre courrier tous les jours. Si vous voyagez, demandez à vos proches ou à un voisin de confiance de récupérer votre courrier, ou faites-le retenir par Postes Canada jusqu'à votre retour.

- **Ne mordez pas à l'hameçon électronique ou téléphonique.**

Les technologies de l'information sont une véritable mine d'or pour les fraudeurs. Elles offrent un moyen rapide et efficace de procéder à des fraudes à grande échelle de manière totalement anonyme.

- **Prudence sur les réseaux sociaux.**

Pour limiter les risques, évitez de divulguer des dates, des adresses, ou autres informations trop précises dans vos publications. Ne dites pas que vous partez en vacances, vous ouvrez la porte aux voleurs. Partagez vos photos de vacances après votre retour, et ne diffusez jamais d'image de vos documents personnels (acte de vente, bail, diplôme, passeport, etc.).

- **Variez vos mots de passe.**

Modifiez vos mots de passe souvent en utilisant différents types de caractères. Choisissez-les avec soin, sans faire référence à des dates importantes pour vous, aux noms de vos enfants ou de vos animaux de compagnie, etc.

Aujourd'hui, on suggère d'avoir des mots de passe d'au moins 12 caractères : lettres minuscules, majuscules, chiffres et caractères spéciaux. Le hic est de s'en souvenir soi-même.

- **Trouvez votre appui auprès de votre assureur.**

En cas d'arnaque, dès que vous en prenez connaissance, parlez-en à votre assureur. Celui-ci pourrait vous prêter assistance en cas de vol d'identité.

Pour bénéficier de l'expertise d'un **conseiller en sécurité financière de Beneva inc.**, communiquez avec eux au **1 888 852-6666**.

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).

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 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

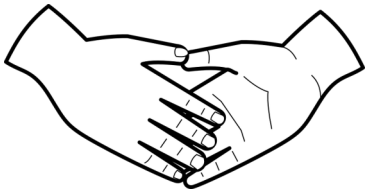
L'AQDR Granby vous invite au covoiturage lorsque vous participez aux activités de l'organisme. Ce qui est un bon moyen d'entraide et de partage. Plusieurs personnes parmi nos membres n'ont pas accès à un véhicule pour leurs déplacements, ce qui peut entraver leur participation et les conduire à s'isoler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

Le privé en santé et services sociaux

La 1re ligne est difficile d'accès : les CLSC n'ont pas beaucoup de médecins de famille qui préfèrent travailler dans leur cabinet privé. La télémédecine est une brèche par le privé.

Trois mythes :

1. Le privé est plus efficace.
2. Le privé coûte moins cher.
3. Le privé aide à désengorger le public.

La santé est de plus en plus livrée par le privé :

1. Les services de soins à domicile (agences, résidences pour personnes âgées [RPA])…
2. L'hébergement dans les CHSLD, les RPA, les RI…
3. Les médicaments.
4. La plupart des services professionnels : dentiste, optométrie, chirurgie, radiologie, assurances, laboratoires d'analyse médicale...

Jetons un regard sur les GMF :

Ce sont des cliniques privées financées par le public. Elles sont payées pour les frais de fonctionnement et le gouvernement les soutient depuis 20 ans. Elles n'ont pas atteint leurs objectifs :

1. Être ouverts les soirs et les fins de semaine.
2. Travailler en groupe autour du patient.
3. Intégrer d'autres professionnels.
4. Désengorger les urgences.

D'autres problèmes :

1. La pénurie de main-d'œuvre est criante en santé et en services sociaux. La main-d'œuvre disponible est limitée, les deux systèmes se les partagent.
2. Plusieurs employés choisissent le privé à cause des conditions de travail, donc moins d'employés au public.

Quelles sont les pistes de solution ?

1. Renforcer le système public.
2. Réinvestir en santé
3. Améliorer les conditions de travail.
4. Éviter de développer un système à deux vitesses, ce qui n'est pas équitable.

Condensé de la conférence d'Anne Plourde lors du colloque du 16 mai 2023.

Notes prises par Pauline Robert

REPRISE ET ÉVICTION

La reprise de logement

- Peut être demandée par le propriétaire pour s'y loger lui-même ou un proche (famille de 1er degré: parents, enfants, sauf cas particulier).
- Peut être exercée seulement par un propriétaire unique ou un couple, mais pas par des associés ou une compagnie.
- Ne peut être exercée si le propriétaire a d'autres logements comparables qui sont disponibles dans le même secteur.

Vous pourriez être à l'abri d'une reprise si vous êtes âgés de 70 ans et plus **et** que vous habitez le logement depuis 10 ans **et** plus et que vous êtes admissible aux HLM (logement subventionné) …**À moins que le propriétaire ou son proche ait 70 ans et plus.**

Le propriétaire doit vous aviser dans les délais (généralement 6 mois avant la fin du bail) Si vous ne répondez pas, vous êtes réputé avoir refusé de quitter le logement Aucune compensation n'est prévue par la loi. Cependant, en refusant vous pourriez en négocier une ou lors d'un passage en audience, le juge pourrait accorder une certaine compensation.

L'éviction

Possible dans 3 situations précises:

- Pour subdivision
- Pour agrandissement substantiel
- Pour changement d'affectation

Le propriétaire doit vous aviser dans les délais (généralement 6 mois avant la fin du bail)

Vous pourriez être à l'abri d'une éviction si vous êtes âgés de 70 ans et plus et que vous habitez le logement depuis 10 ans et plus et que vous êtes admissible aux HLM (logement subventionné)

Vous avez 1 mois pour vous opposer en déposant une demande au Tribunal administratif du logement (TAL). Si vous ne le faites pas, vous êtes réputé consentir à quitter le logement. Vous avez droit à une compensation équivalente à 3 mois de loyer et à des frais de déménagement raisonnables.

Les « rénovictions »

Peut-on évincer un locataire pour faire des travaux majeurs?
Non. La loi ne permet pas d'évincer des locataires pour la simple raison que le propriétaire fait ou prévoit d'effectuer des travaux majeurs sur la propriété. Le locataire a un droit absolu de retourner vivre dans le logement lorsque les travaux seront finis.

Pour en discuter et recevoir plus d'informations
Venez nous rencontrer

- Farnham, le 24 octobre 13h30 ,au bistro des nations, 979 principale Est, Farnham à côté du IGA
- Granby, le 2 novembre à 13h30, à la salle 323 du Centre communautaire Richard-Goulet
- Cowansville, le 3 novembre 13h30, au bureau de l'ACEF, au 515 rue du Sud, local 206
- Waterloo, le 15 novembre à 13h30, au Centre d'Action Bénévole aux 4 vents de Waterloo
- Sutton, le 15 novembre 14h30, à l'ancienne église Olivet sur la rue Maple, à Sutton

Réservez votre place au 450 375-1443 ou à info @acefme.org

Un système de santé sous respirateur

Le facteur majeur des problèmes du système de santé au Québec provient surtout du changement fréquent de ministres de la Santé. Chacun arrive avec sa réforme, on va de commissions d'enquête en commissions d'enquête et les rapports sont souvent tablettés. Finalement, rien n'est réglé.

Un autre problème majeur est la centralisation excessive, avec un organigramme compliqué, qui amène une bureaucratie démesurée. On ne demande plus à la population de former un CA, elle n'a plus droit de parole.

Ajoutons à ces problèmes, le corporatisme des employés qui œuvrent au sein de 46 ordres professionnels dont 27 en santé. Ce n'est pas facile pour simplifier les choses.

Tout est centré sur l'hospitalisation et la première ligne est en difficulté. À la création des CLSC, leur mission était la première ligne. Actuellement, ce sont les GMF qui sont la base de notre système de santé parce que les médecins ont refusé d'adhérer au CLSC, préférant travailler dans leur clinique privée.

Quelles sont les conditions de succès ?

- Décentraliser le réseau pour que les décisions puissent se prendre au niveau local, près du patient.
- Assurer la gestion des services médicaux, de santé et de services sociaux plus près du patient.
- Accroître la participation du patient dans la prise de décision.
- Rendre imputables les fonctionnaires par une reddition de compte.
- Consulter le milieu par des forums de la population.
- Reconnaître les comités locaux et régionaux de vigie citoyenne.

Conditions spécifiques :

- Consolider la 1re ligne dans les CLSC en incluant les médecins de famille.
- Augmenter le financement des services à domicile.
- Accroître le financement de la prévention et de la promotion de la santé.
- Obliger les établissements de santé à employer les entreprises d'économies sociales et les coopératives de services.
- Décontingenter les admissions dans les programmes universitaires en santé et services sociaux.
- Comparer nos données de santé à celles des autres provinces et pays semblables.

Assurer la stabilité :

- Écouter le milieu, surtout les aînés.
- Prendre le temps de bien faire les choses.
- Créer et animer un comité de pilotage sur l'avenir de notre système de santé.
- Apaiser le réseau grâce à un comité de vigie.

Résumé de la conférence de Michel Bissonnette, colloque du 16 mai 2023.

Notes prises par Pauline Robert

Quelques conseils pour l'entretien de vos lunettes

Olivier Comtois, O.O.D.

Olivier Comtois est membre de l'Ordre des Opticiens du Québec et fondateur de Monsieur Lunettes, la lunetterie communautaire de la Montérégie.

Voilà, ça y est, vous venez de prendre possession de vos nouvelles lunettes. Vous voyez bien, la tête vous tourne un peu: c'est normal, vous savez que les inconforts seront passagers.

Vous revenez chez vous et vous préparez votre souper. Quand vient le temps de sortir le plat du four, vous ouvrez la porte et vos nouvelles lunettes se remplissent de buée de vapeur: vous sortez votre plat sans vous brûler. Une fois votre plat posé, vous enlevez vos lunettes d'une main et les déposez rapidement sur le comptoir de la cuisine.

Vous les rattrapez quelques minutes plus tard pour vous rendre compte que les verres sont sales. Vous les frottez du coin de votre chemise rapidement, sans résultat satisfaisant.

Finalement, vous les balancez dans l'eau chaude de la vaisselle et les essuyez avec le premier torchon venu.

Vous venez simplement de faire les gestes à éviter avec vos lunettes. Vous reconnaissez-vous?

Sachez que ces petits gestes, pris individuellement et sans répétition, n'ont rien de dramatique, mais apprenez qu'il y a des façons de bien traiter (ou pas!) vos lunettes.

Des lunettes, ça demande entretien et rigueur si vous comptez les garder longtemps et en bonne forme. Voici les principes de base:

1- Manipulez toujours vos lunettes avec vos deux mains. Que vous les mettiez sur votre visage ou les enleviez rapidement, vous devriez toujours le faire à deux mains. Répétez ce geste d'une main souvent et vous aurez rapidement des lunettes croches, au mieux, ou brisées, au pire.

2- Déposez vos lunettes sur le dos. La deuxième meilleure façon de déposer des lunettes est, avec les deux branches ouvertes, sur le dos. La meilleure étant de les ranger dans un étui rigide. Le but est de protéger les verres des égratignures, d'éviter de les écraser. Déposez-les sur une table et non pas sur une chaise ou un sofa… avant de vous assoir dessus!

3- Pour le lavage, je vous recommande l'eau courante du robinet, froide ou tiède et du savon doux. Vous pouvez les essuyer avec un mouchoir de papier-tissu ou un linge de coton doux et propre! Les lingettes en microfibres doivent toujours servir à sec, soit pour polir après le lavage, soit pour enlever une petite tache.

4- Les lunettes - leurs traitements en fait - n'aiment pas les grandes chaleurs. Vous devez faire attention au four, au lave-vaisselle, au BBQ, au spa et au bain tourbillon en plus de ne jamais utiliser d'eau chaude. Encore moins de les laisser dans la voiture l'été ou sur une table en plein soleil en juillet...

5- Faites attention aux produits chimiques comme les fixatifs à cheveux, les nettoyants à vitre et le chlore de piscine, par exemple. Si vos lunettes se retrouvent en contact avec une produit chimique fort, essayez de les rincer abondamment à l'eau froide le plus rapidement possible.

Si vous suivez ces conseils d'entretien de façon diligente, vous devriez pouvoir garder vos lunettes en bonne forme de nombreuses années. Du moins, je vous le souhaite!

Je veux te parler, cher patient

Notre système de santé souffre de la centralisation, de la déshumanisation, ce qui a démotivé les travailleurs. Les citoyens ne reçoivent pas tous des traitements égaux : le milieu rural en souffre, les moins bien nantis ne sont pas toujours bien soignés, les mieux nantis se dirigent vers le privé.

Déterminants de la santé :

1. Le revenu et le statut social ;
2. L'emploi et les conditions de travail ;
3. L'éducation et la littératie ;
4. Les expériences vécues pendant l'enfance ;
5. L'environnement physique ;
6. Le soutien social et la capacité d'adaptation ;
7. Les comportements sains ;
8. L'accès aux services de santé ;
9. La biologie et le patrimoine génétique ;
10. Le genre ;
11. La culture ;
12. La race et le racisme.

Que pouvons-nous faire ?

1. Les patients doivent faire connaître leurs besoins selon leurs conditions physiques : santé mentale, toxicomanie, maintien à domicile…
2. Les organismes communautaires doivent veiller pour une communication fluide entre les personnes, même organiser un comité de vigie si nécessaire.
3. Les organismes patients doivent travailler de concert avec les CISSS et les CIUSSS.
4. Les villes et les MRC doivent collaborer en matière de prévention et d'accessibilité. Elles doivent siéger aux comités de vigie.

Notes :

1. La santé ne devrait pas être un objectif pécuniaire.
2. Les plus vulnérables doivent être soignés et protégés.
3. Ce n'est pas sain d'avoir un système parallèle au public.
4. Le privé fait appel à la carte de crédit et non à la carte RAMQ.
5. Le privé réduit l'accessibilité de ceux qui en ont besoin pour permettre à ceux qui ont les moyens de se faire soigner.
6. Quand un médecin s'en va au privé, le public en perd un.

Résumé de la conférence de Ruth Vander Stelt, lors du colloque du 16 mai 2023.

Notes prises par Pauline Robert

Nos souvenirs de lecture de notre enfance

Que lisent les jeunes d'aujourd'hui? Ont-ils eux aussi leurs loisirs de formation de leur imagination, moins sous forme de livres que nous? Il semble que oui, sauf pour les Albums et les bandes dessinées qui gagnent en popularité. L'essentiel de leurs loisirs cependant passe généralement par les réseaux sociaux, sur leur téléphone ou leur tablette.

On le constate aussi en France : « En fait, plus ils grandissent, moins ils lisent. Les jeunes consacrent moins de temps à la lecture au profit du temps passé devant les écrans. Mais d'après le CNL, (Centre National du Livre), les écrans peuvent pousser les jeunes vers le livre : plus d'un lecteur sur deux (58%) estime avoir déjà lu un livre après avoir vu une série ou un film sur une plateforme. Les jeunes générations lisent aussi de plus en plus de livres sur leur téléphone portable (55% des lecteurs de livres numériques) et n'hésitent pas à se tourner vers de nouvelles pratiques de lecture (livre audio, podcasts...) » [(1)]

Quant à nous, c'est avec une belle nostalgie que nous nous rappelons des belles lectures que nous avons faites à partir de la 3e ou 4e année du primaire, dès que nous avons pu lire assez couramment. Des histoires qui nous ont fait découvrir un monde nouveau, insoupçonné et surtout merveilleux.

On se souvient entre autres de : *Alice au pays des merveilles* — « Les contes de Perreault » comme *Le petit Poucet — La Belle au bois dormant —Le Chat botté — Barbe bleue — Le petit Chaperon rouge — Riquet à la houppe ou Peau d'âne*. Rappelons-nous aussi « Les contes de la Comtesse de Ségur » : *Mémoires d'un âne — Un bon petit diable — Le général Doukarine. Aussi, Cendrillon —Blanche neige et les sept nains — La chèvre de monsieur Séguin et Les malheurs de Sophie*.

Les plus aventureux d'entre nous ont choisi quelques livres de Jules Verne comme *Vingt mille lieues sous les mers — Le tour du monde en 80 jours — L'Ile mystérieuse — Voyage au centre de la terre — De la terre à la lune — Cinq semaines en ballon — Cinq cents millions de la Bégum — Le château des Carpathes,* etc.

Que de beaux exploits pour stimuler l'imagination des enfants que nous étions et nous inspirer des projets pour l'avenir ! De nos jours, ces ouvrages, qui ont charmé notre jeunesse, ne disent plus rien bien sûr à la génération qui grandit. Mais, cessons de nous inquiéter : les jeunes d'aujourd'hui sauront s'adapter aux besoins d'évolution de leur époque et être créatifs comme ceux qui les ont précédés.

Et vous ? Quels livres ont marqué votre jeunesse ? Venez nous en parler en écrivant un petit mot à notre responsable du journal, soit par courriel aqdrgranby@aqdrgranby.org ou par la poste :

AQDR Granby, 170 Rue Saint Antoine N, Granby, QC J2G 5G8 et les plus intéressants messages seront publiés dans le prochain numéro.

Raoul Blouin

http://www.vie-publique.fr/en-bref/284905-lecture-la-pratique-des-jeunes-face-la-concurrence-des-ecrans

LA FORCE DE VOS DROITS...

Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)

La dégénérescence maculaire est une maladie dégénérative de la macula, située au centre de la rétine, au fond de l'œil. Cette maladie déforme les objets.

Comment la dépister :

- Visiter votre spécialiste de la vue (optométriste ou ophtalmologiste) qui prendra une photo du fond de l'œil.
- Faire un test tous les jours à l'aide de la grille d'Amsler (copies disponibles bureau)

Les facteurs de risques :

- L'âge : de 8,5 % pour les personnes de 43 à 54 ans, elle passe à 36,8 % pour celles de plus de 75 ans.
- Antécédents familiaux : jusqu'à trois fois plus élevé au sein d'une même famille.
- Sexe : les femmes sont plus vulnérables.

Types :

- Dégénérescence sèche (90 % des cas)
- Dégénérescente humide (exsudative, 10 % des cas).

La DMLA sèche :

Des dépôts se forment dans une couche profonde de la rétine. C'est sans douleur et la personne ne s'en aperçoit pas.

Traitement :

Des vitamines oculaires (Vitalux ou Préservision) sont conseillées pour ralentir le processus. Il y a aussi les oméga 3.

La DMLA humide :

Le sang et le liquide s'échappent de la rétine, soulèvent des couches de l'œil et perturbent les cellules qui reçoivent les images. Des taches aveugles empêchent de bien voir ce qui est au centre.

Symptômes :

- Vision floue
- Lignes droites qui semblent ondulées
- Taches aveugles dans la vision centrale

Traitement :

- Injection intravitrienne (ça ne guérit pas, mais ralentit la maladie).

Comment la ralentir :

- Éviter le tabagisme
- Se nourrir de vitamines et de minéraux antioxydants
- Porter des verres solaires
- Surveille sa tension
- Avoir un poids santé

Notes :

- La forme humide est une urgence.
- Des technologies peuvent assister les personnes ayant une vision très déficiente.
- Demander de l'aide si ça cause de la détresse.
- Briser l'isolement, partager son vécu.

Résumé de la conférence de madame Hélène Thibodeau (présidente de l'association québécoise de la dégénérescence maculaire) AQDM, du 17 avril 2023

Notes prises par Pauline Robert

Qui regrette les mesures impériales ?

C'est en 1970 que le Canada a commencé à mettre en œuvre graduellement les changements nécessaires pour adopter le système métrique en remplacement du système impérial britannique. On peut donc dire que les aînés d'aujourd'hui ont appris et ont fonctionné une bonne partie de leur vie avec les « milles », les « pintes », les « chopines », les « demiards » et les « gallons », les « onces et les livres », les « pouces et les pieds », « les degrés Fahrenheit », etc.

Le système métrique est pourtant le plus largement utilisé à travers le monde pour sa simplicité puisqu'il « s'agit d'un système décimal (on passe d'une unité à ses multiples à l'aide de puissances de 10) sauf pour la mesure du temps (heures, minutes) et des angles (degrés). » Mais, nos puissants voisins américains ne l'ont pas encore adopté.

Ce changement n'a pas été facile pour nous, les aînés, habitués à nous mesurer en pieds et en pouces au lieu de mètres et de centimètres et à nous peser en livres au lieu de kilogrammes et à cuisiner nos recettes en onces, tasses, cuillerées à thé ou à table au lieu de milligrammes ou de millilitres! Pour la température, cela a été plus simple, la télévision nous bombardant constamment avec « le temps qu'il fera » en degrés Celsius. Imaginons les changements chez les fabriquants de marchandises pour les formats à standardiser et l'étiquetage.

Il y a tout de même le milieu de la construction qui est resté en mesures impériales, sans doute pour faciliter les rénovations des habitations avec des matériaux standards et aussi pour le commerce du bois avec les États-Unis. « Des matériaux, comme les bardeaux pour la toiture, sont mesurés en pieds carrés. Les tapis et les revêtements de sol sont vendus à la verge carrée, même s'il s'agit en fait du mètre carré. Les dénominations impériales sont utilisées également pour des liquides d'usage courant. Si on demande « un gallon de peinture », on obtiendra 3,87 litres, tandis que trois sacs de lait, appelés « trois pintes de lait », contiennent en réalité quatre litres. »

On peut dire qu'on en a connus beaucoup de changements au cours de notre vie.

Raoul Blouin

Voir : https://usito.usherbrooke.ca/articles/th%C3%A9matiques/curtis_1

Voyages AQDR GRANBY 2023

Transport en autocar de luxe au départ de Granby

La programmation des escapades de l'AQDR Granby pour l'automne 2023 vous sera communiqué d'ici les prochaines semaines. Restez à l'affût de nos publications qui vous serons partagées sur nos différentes plateformes !

Informations, réservations et paiements auprès de Lyne Fontaine

579-488-6346 ou par courriel voyageslynefontaine@gmail.com

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
Granby (Québec) J2G 5G8

AQDR