



Alma

JOURNAL LE VIGILANT EXPRESS 01 - Novembre 2020

Bonjour à tous nos membres,

C'est avec plaisir que les membres du conseil et les employées vous donnent des nouvelles sous un nouveau format du Vigilant. Depuis le décret de l'état d'urgence sanitaire que nous vivons actuellement, l'AQDR Alma a dû adapter ses approches et ses pratiques afin de poursuivre sa mission de défense collective des droits des personnes âgées pour respecter les règles de la santé publique.

Durant les mois de mars et avril, nous avons été dans l'obligation de fermer nos bureaux et d'opter pour le télétravail. Nous avons pris l'initiative d'effectuer des appels téléphoniques à tous nos membres afin de leur transmettre les informations reliées à cette crise et pour s'assurer que chaque personne était en sécurité et qu'elle connaissait et recevait les services nécessaires. Cette action nous a permis d'entretenir des liens avec vous. Bien que la majorité s'en sort relativement bien, il en ressort chez certaines personnes un sentiment d'isolement social, de la détresse émotive, des retards dans les soins de santé, de la négligence, de la violence, la perte d'emploi, le manque de ressource financière.

L'AQDR Alma a maintenu en tout temps un service téléphonique que ce soit pour de l'information, du soutien, de la référence ou de la réorientation vers des ressources d'aide.

Dès septembre, toute l'équipe a repris ses fonctions et nos bureaux ont réouvert à la population. Toutefois, au moment d'écrire ces lignes, notre région vient de basculer en zone rouge.

Tel que mentionné par le Ministère de la santé et des services sociaux, les organismes communautaires offrent des services de première importance pour la population de leur territoire, notamment auprès de personnes en situation de vulnérabilité. À cet effet, même pour les zones rouges, il est souhaité que les organismes puissent maintenir leurs activités dans le respect des mesures sanitaires déterminées par la santé publique (ex. : port du masque, lavage des mains, distanciation physique, etc.).

Nouvelles de l'AQDR en période de pandémie

Vous comprenez qu'en ce contexte, nous devons constamment réorganiser nos services et nos activités pour assurer la protection de nos bénévoles, nos employées et notre clientèle. Nous suivons donc l'évolution des directives de la santé publique qui changent de jour en jour.

Nos déjeuners-conférences sont sur pause depuis le début de la pandémie.

Notre activité *Maltraitance Aînés* ainsi que notre projet *Faire fleurir la bientraitance* prévus dans les écoles, les résidences privées pour aînés ainsi qu'auprès des groupes d'aînés sont maintenant suspendus bien que nous en ayons présentés quelques-uns dans le mois d'octobre. Les rencontres reprendront dès que nous sortirons de la zone rouge.

Actuellement, l'AQDR Alma continue de travailler à la planification de conférences à offrir aux membres avec d'autres collaboratrices et collaborateurs. Celles-ci vous seront offertes en petit groupe ou encore présentées en vidéoconférence en zone rouge quitte à les reprendre plus tard en présentiel selon la demande, pour également pouvoir les filmer et les diffuser en collaboration avec NousTV.

Vous devez vous inscrire sur notre liste téléphonique pour être informés des sujets de conférences et dates à venir. Communiquez avec nous au 418 480-1122.

Entretemps, il est important de garder des contacts avec vos proches et vos amis.

Rompez l'isolement en privilégiant des discussions et des échanges.

Donnez des nouvelles et prenez-en.

Restez actif et en santé!

Pour en savoir davantage sur l'AQDR Alma et pour références :

visitez notre site Web aqdralma.com

consultez notre page



Sommaire

Nouvelles de l'AQDR en période de pandémie	2
Services et activités AQDR	3
Autres activités	4
Convocation assemblée générale annuelle	5
Ordre du jour AGA	6
Information SRG et vaccin	7
Mobilisation au port du couvre-visage	8
Mobilisation Journée de la Gentillesse	9
Aînés, des réponses à vos questions	10
L'épanouissement sexuel chez les aînés	11
Hommage à Madame Jacqueline Couture	12-13
Capsule santé	14
Nos commanditaires	15
Nous joindre et partenaires financiers	16

Services et activités

SERVICE TÉLÉPHONIQUE



Vous êtes une personne aînée et vous avez besoin de parler ou de soutien?

L'AQDR Alma invite les personnes aînées, pour quelques raisons ou problématiques que ce soient, à téléphoner au 418 480-1122.

Tous les appels sont importants et traités confidentiellement.

CONFÉRENCES au programme en fonction du niveau d'alerte en vigueur

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

L'AQDR Alma offre deux conférences qui seront présentées en collaboration avec Santé mentale Québec :

À noter que d'autres dates peuvent s'ajouter selon la demande.

Jeudi 12 novembre à 10 h

Se libérer de l'anxiété

Présentée en vidéoconférence sur
ZOOM.

Inscrivez-vous!

Jeudi 3 décembre à 10 h

Faire place aux émotions

Présentée en petit groupe, en
présence, si nous changeons de niveau
d'alerte.

Si zone rouge, ZOOM

Inscrivez-vous!

D'autres conférences avec collaboration sont à venir très prochainement.

Autres activités

INSCRIPTION OBLIGATOIRE 418 480-1122

Présentées en petit groupe, sur demande,
sauf en zone rouge



SÉANCE D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION

Vous êtes toutes et tous invités, peu importe l'âge,
que l'on soit confronté ou pas à une situation de
maltraitance.

Venez jouer à

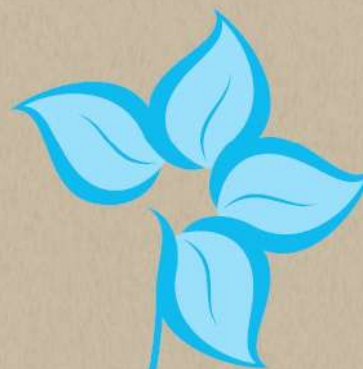
FAIRE FLEURIR LA BIENTRAITANCE!

On se dit que les attitudes et les comportements
positifs et respectueux sont comme les pétales d'une
fleur et qu'ensemble, on s'engage à multiplier les
gestes aimants afin de faire fleurir la bientraitance.



LUTTE CONTRE la Maltraitance et PROMOTION DE la Bientraitance

« La Bientraitance est un ensemble d'attitude et de
comportements positifs et constants envers des
personnes, qu'elles soient en situation de
vulnérabilité ou non. »



C'est donc :

- Placer la personne aînée au centre des actions
- Favoriser son autodétermination
- Respecter la personne et sa dignité
- Favoriser son inclusion et sa participation sociale
- Intervenir avec savoir-faire et savoir-être
- Offrir un soutien concerté

Assemblée générale annuelle

Avis de convocation

Alma, le 5 novembre 2020

Le conseil d'administration et l'équipe de l'AQDR Alma sont heureux de vous convier à l'assemblée générale annuelle qui se tiendra le :

**Jeudi 26 novembre 2020
à 10 heures
En vidéoconférence Zoom**

Compte tenu que notre région est présentement en zone rouge, nous ne pouvons partager ensemble, en présentiel, notre assemblée annuelle. Advenant un changement de palier d'ici le 26 novembre, qui nous permettrait un rassemblement, nous vous en informerons. En participant à cette rencontre, vous pourrez prendre connaissance de tout le travail effectué par notre organisme.

Si vous êtes intéressés à joindre notre équipe, nous aurons quatre postes de deux ans à combler. Vous devrez avoir acquitté la cotisation de votre carte de membre pour obtenir le droit de vote. Votre participation est importante pour la tenue du vote concernant l'élection des nouveaux membres du conseil.

Pour justifier le report de notre AGA, nous vous informons que le *Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales (SACAIS)* a permis le report du dépôt des documents de reddition de compte requis dans le cadre du soutien en appui à la mission globale au plus tard le 31 décembre 2020, afin d'offrir une souplesse aux organismes communautaires, dans le respect des exigences légales et administratives.

Une confirmation de votre présence serait appréciée au plus tard le 19 novembre 2020 afin de nous permettre de procéder à la livraison de vos documents pour l'assemblée et de vous faire parvenir le lien Zoom pour la connexion. Veuillez nous aviser par téléphone au 418 480-1122.

Nous espérons avoir le plaisir de vous compter parmi nous!



Lucie Harvey, présidente

Assemblée générale annuelle

Ordre du jour

1. Mot de bienvenue
2. Ouverture de l'assemblée par la présidente; nomination d'une personne à la présidence et au secrétariat
3. Vérification du quorum et lecture de l'avis de convocation
4. Présentation des membres du conseil d'administration
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour
6. Lecture et approbation du procès-verbal de l'AGA du 16 mai 2019
7. Lecture et adoption du rapport d'activités 2019-2020
8. Bilan du plan d'action 2019-2020 et dépôt du plan d'action pour la prochaine année
9. Présentation et adoption des états financiers au 31 mars 2020
10. Recommandation pour la nomination d'un expert-comptable
11. Prévisions budgétaires pour l'année 2020-2021
12. Élections des membres du C.A. « 4 postes vacants » :
 - a. Nomination d'une personne à la présidence d'élection, d'un ou une secrétaire et deux scrutateurs
 - b. Mises en nomination
 - c. Vote s'il y a lieu
13. Annonce des nominations
14. Remerciements et tirage de prix de participation
15. Levée de l'assemblée

Carte de membre

Nous vous rappelons l'importance de renouveler votre carte de membre. Différentes possibilités de paiement s'offrent à vous.

Une personne de moins de 50 ans peut aussi devenir membre de l'AQDR; le nombre de ces personnes étant limité à 25 % du total des membres d'une section.

Information

**** IMPORTANT ** SUPPLÉMENT DE REVENU GARANTI, ALLOCATION AU SURVIVANT**

L'AQDR informe ses membres que 12 456 aînés au Québec risquent de perdre leur prestation du supplément de revenu garanti, l'Allocation ou l'Allocation au survivant dès le 1er janvier 2021 :

(Montréal, 22 octobre 2020) Le Ministre Jean-Yves Duclos, Président du Conseil du Trésor a déclaré lors de son passage à l'émission Zone Économie de RDI le 19 octobre 2020 que 65 539 aînés au Canada, prestataires du Supplément de Revenu Garanti (SRG) qui n'ont pas encore produit leur déclaration de revenus 2019, risquent de perdre leur prestation de supplément de revenu garanti (SRG) dès le 1er janvier 2021 à moins de produire leur déclaration de revenus avant le 29 novembre 2020.

Un communiqué de presse demandant un délai de production au Ministre Duclos a été publié par l'AQDR nationale.

Si cette situation vous concerne, nous vous informons que vous devez produire votre déclaration de revenus 2019 avant le 29 novembre 2020.

VACCIN CONTRE LA GRIPPE

La campagne de vaccination contre la grippe est débutée et la prise de rendez-vous est OBLIGATOIRE.

La vaccination est recommandée pour les personnes qui ont plus de risque de présenter des complications. Parlez-en à votre médecin.



Cette année, il y a trois façons différentes pour se faire vacciner :

1. Dans une clinique médicale lors d'un rendez-vous déjà prévu (pour les personnes à risque);
2. Dans une pharmacie près de la maison;
3. Dans une clinique de vaccination un peu partout dans la région.

Pour connaître les lieux et horaires de vaccination [Santesaglac.gouv.qc.ca](https://santesaglac.gouv.qc.ca)

Mobilisation au port du couvre-visage

Le port du masque ou du couvre-visage est obligatoire dans les lieux publics fermés ou partiellement couverts. Il s'accompagne des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène.



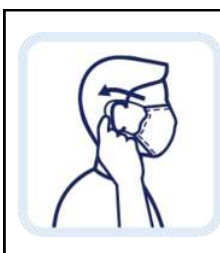
L'AQDR Alma mobilise tous ses membres à porter le couvre-visage.

Téléphonez-nous pour venir chercher votre couvre-visage AQDR gratuit avant le 18 décembre. Nous vous le livrerons à votre voiture en toute sécurité.

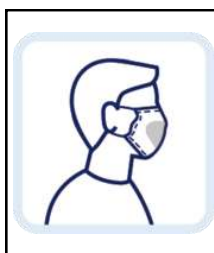
Ensemble, mettons tout en œuvre pour freiner la propagation de la COVID-19.

Soyons solidaires et protégeons les plus vulnérables.

Respectons les consignes sanitaires.



Placez le couvre-visage sur votre nez, votre bouche et sous le menton en le fixant derrière vos oreilles.



Changez le couvre-visage s'il est humide, souillé ou endommagé.



Ne gardez pas le couvre-visage accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher.



Lavez votre couvre-visage régulièrement.

Avertissement : Le couvre-visage ne remplace pas :

Le lavage des mains - La distanciation physique (2 mètres) - L'isolement si vous êtes malade.

Mobilisation Journée de la Gentillesse



L'AQDR Alma invite la population du secteur Lac-Saint-Jean-Est à se mobiliser pour la **Journée de la Gentillesse** le 13 novembre.

Cette Journée mondiale de la gentillesse est soulignée dans plusieurs pays. Elle a été initiée dans les années 1960 au Japon **pour contrer tout acte de violence** et officialisée au Québec en 2014 par l'Assemblée nationale. La journée de la gentillesse s'inscrit dans un besoin de faire plaisir et de profiter de cette journée pour exprimer sa gentillesse.

L'AQDR Alma juge cette mobilisation intergénérationnelle importante qui met en **priorité les valeurs de respect, d'entraide et de solidarité entre générations**. Le changement d'attitude de chacun peut faire beaucoup pour un changement social empreint d'humanisme.



Aînés, des réponses à vos questions

À notre déjeuner-conférence du 16 janvier 2020, l'AQDR Alma a eu le plaisir de recevoir M. Danny Desbiens, coordonnateur de l'AQDR Chicoutimi, pour nous présenter une séance d'information qui a porté sur deux fascicules du guide « Aînés, des réponses à vos questions » soient :

Vos droits dans votre milieu de vie et Vos protections juridiques

Vous trouverez ci-dessous la liste des sujets qui ont été abordés pour chacun des fascicules. Pour en prendre connaissance, nous vous invitons à venir les chercher directement à nos bureaux. Vous pouvez également consulter l'information sur le site Internet de l'AQDR nationale à l'adresse suivante : www.aqdr.org/guide-des-aines/

01 | Vos droits dans votre milieu de vie



En appartement

- Le bail de logement
- Les droits et obligations du propriétaire
- Les droits et obligations du locataire
- La cession de bail et la sous-location du logement
- Le renouvellement et la résiliation du bail
- La Régie du logement

En résidence pour aînés

En ressource intermédiaire

En centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD)

Le maintien à domicile

Les ressources

03 | Vos protections juridiques



La procuration

Le mandat de protection

Les régimes de protection

- Le conseiller au majeur
- La tutelle
- La curatelle
- Le rôle du Curateur public

Le testament

- Pourquoi faire un testament?
- Les différentes formes de testament
- La révision, la modification et la révocation de son testament
- Le liquidateur successoral

Les préarrangements funéraires

L'accès à vos petits-enfants

Les ressources

Nous avons également à votre disposition les fascicules suivants tout aussi intéressants :

02 | Votre droit de vieillir avec dignité



04 | Vos droits en santé et services sociaux



L'épanouissement sexuel chez les aînés

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Lac-Saint-Jean



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Résumé de la conférence présentée à notre déjeuner-conférence du 20 février par Mme Roxanne Bouchard, conseillère en prévention et promotion de la santé mentale pour Santé mentale Québec.



Pour être bien dans sa tête et dans son corps :

Bien que la sexualité soit partie intégrante de la vie des gens et ce, depuis toujours, il ne demeure pas moins difficile d'aborder ce sujet auprès de ceux-ci et tout particulièrement, auprès des aînés. Toutefois, il est reconnu que l'épanouissement sexuel conduit à une santé mentale positive et qu'elle a de nombreux bienfaits.

On entend souvent la phrase suivante : « *Il/elle est trop vieux/vieille pour changer* ». Cette croyance est tellement ancrée dans nos mœurs que même les personnes concernées finissent par y contribuer. Il est pourtant faux de dire que l'on ne peut changer en raison de notre âge et il est important de le comprendre afin de mieux s'adapter à la société d'aujourd'hui. Bien sûr, le contexte social de l'époque ne ressemble en rien à celui que l'on connaît maintenant, mais c'est aussi grâce à cela qu'il a été possible d'humaniser davantage la sexualité ainsi que les relations amoureuses. Autrefois un tabou dans la communauté, la sexualité est maintenant un sujet que l'on aborde sous un tout autre sens que celui de la procréation.

Être en bonne santé sexuelle, c'est être en mesure de jouir d'une satisfaction à l'égard des comportements sexuels, à travers des aspects qui concernent le corps, les sentiments, l'esprit et les relations. La santé sexuelle valorise la personnalité, la communication et l'amour, en plus d'avoir de nombreux bienfaits en donnant le moral, en libérant les tensions et en donnant une sensation de bien-être, de relaxation et de détente.

Même s'il y a des changements qui surviennent en vieillissant, ils n'empêchent aucunement une sexualité satisfaisante et agréable. C'est en connaissant et en acceptant ces changements qu'il est possible de développer une sexualité, sensualité et intimité émotionnelle avec son/sa partenaire.

Par ailleurs, il est important de ne pas intégrer les préjugés et mythes concernant la sexualité des aînés et laisser ceux-ci transformer le vécu sexuel des personnes concernées. Il faut savoir qu'il n'y a absolument rien dans la physiologie du vieillissement qui éteint automatiquement la fonction sexuelle. Tous ont des besoins d'intimité et de plaisir, et ceux-ci ne disparaissent certainement pas avec l'âge.

En étant informé des changements normaux dus au vieillissement et en ne voyant pas ceux-ci comme une perte des moyens, en suivant son rythme lors des rapports sexuels et en communiquant ses envies, ses besoins et ses inquiétudes, il n'y a pas de raisons que le plaisir sexuel disparaisse au cours de la vieillesse.

Médaille du Lieutenant-gouverneur

HOMMAGE À MADAME JACQUELINE COUTURE

En février 2020, nous avons soumis la candidature de Madame Jacqueline Couture pour l'obtention de la médaille du Lieutenant-gouverneur du Québec pour les Aînés (argent). Cette reconnaissance a pour but la reconnaissance de l'engagement bénévole, de la détermination et du dépassement de soi de québécois et québécoises qui ont ou qui ont eu un rayonnement tangible au sein de leur communauté.



Au mois d'avril, Madame Couture a reçu la médaille honorifique. Malheureusement, en cette année très particulière de pandémie, il n'y a pas eu de cérémonie présidée par le lieutenant-gouverneur « Honorable J. Michel Doyon, 29e lieutenant-gouverneur du Québec ».

Voici le parcours de notre récipiendaire :

Étant l'aînée d'une famille de dix enfants, Mme Couture a développé dès son très jeune âge l'esprit d'entraide et de dévouement. Son père, un homme vaillant et courageux, est devenu invalide suite à un accident de travail qui allait changer le cours de sa vie. Comme sa mère éprouvait elle aussi des problèmes de santé, Jacqueline a dû abandonner l'école à la fin du primaire afin de la seconder dans toutes les tâches domestiques. Elle garde toutefois le souvenir d'une famille aimante et heureuse. C'est à ce moment que l'action bénévole de Mme Couture prend déjà racine.

Mariée pendant vingt ans, elle est la mère de quatre enfants (Linda, Carol, Josée, Pascal) et grand-mère de trois petits-enfants. La troisième de la famille, Josée, est une enfant différente; elle est déficiente intellectuelle.

Jacqueline s'est impliquée comme membre du Conseil d'administration et Secrétaire du Comité de parents de la Villa des Lys d'Alma pendant six ans. Elle a fréquenté les groupes familiaux AL-ANON sur une période de huit ans et c'est à travers ce bénévolat qu'elle a découvert qu'elle pourrait gagner sa vie en aidant les autres.

De nature courageuse et déterminée, elle a effectué un retour aux études à l'âge de 26 ans afin de compléter son secondaire jusqu'à l'obtention d'un baccalauréat en Service Social. Elle a fait carrière au Centre local de services communautaires des Prés Bleus de St-Félicien pendant 25 ans; elle affirme, encore aujourd'hui, qu'elle exerçait le plus beau métier du monde. Son engagement bénévole en milieu de travail est impressionnant. Elle s'est impliquée afin de donner un nouveau départ à l'Association Canadienne de santé mentale à Roberval, a fait partie du comité organisateur d'un Colloque provincial de l'Ordre des travailleurs sociaux qui s'est tenu à Roberval et a été membre d'un comité qui avait le mandat de mettre sur pied un programme innovateur afin d'unifier les soins palliatifs.

Médaille du Lieutenant-gouverneur

Elle a rencontré un ange sur son chemin, son conjoint Nicolas, qui partageait la même passion pour les fleurs; ils sont devenus membres de la Société d'Horticulture d'Alma jusqu'en 2018; à plusieurs reprises, ils ont gagné des prix pour l'ensemble de leur terrain. Elle a pris sa retraite en 2002 et s'est découverte des talents pour la broderie. Elle a exposé ses œuvres à de nombreux endroits dans la région et même à Québec. Elle a fait partie du Couvige des dentellières et des brodeuses du Saguenay-Lac-St-Jean.

Toutes ces expériences l'ont amenée au conseil d'administration du Havre de l'Hospitalité d'Alma, établissement qui favorise le développement et l'accomplissement des personnes et des groupes dans leur croissance humaine et spirituelle, où elle a été présidente pendant cinq ans. Très impliquée, elle ne comptait pas ses heures et a relevé de nombreux défis pour favoriser l'augmentation de la clientèle et l'amélioration des lieux, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Elle a été membre de l'Association québécoise des retraités du secteur public et parapublic (AQRP) où elle a siégé au sein du conseil d'administration pendant deux ans à titre de secrétaire. Depuis plusieurs années, elle donne de son temps au Centre d'Action Bénévole du Lac pour faire le service d'accompagnement transport pour les personnes qui ont besoin de soins médicaux.

Elle a écrit son autobiographie ayant pour titre « Des anges sur mon chemin » avec le programme d'écriture autobiographique, appelé « Je me raconte » de la Société d'Histoire du Lac-Saint-Jean d'Alma. Le but ultime était de laisser en héritage à ses descendants son histoire de vie, semblable à bien d'autres, mais pas banale du tout, avec son lot de petits miracles survenus pendant les différentes périodes de son existence. Gardant le bénévolat bien présent dans sa vie, elle s'est jointe à notre organisme, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR Alma). Elle a été membre du conseil d'administration pendant trois ans, ce qui nous a permis d'apprécier cette belle personne très sensible à toute la fragilité humaine.

Madame Jacqueline Couture est une femme dont la détermination et l'enthousiasme ont marqué la vie d'une quantité innombrable de gens tout au long de sa vie et pour notre organisme, elle a été un support précieux de connaissances et d'expériences.

Sincères félicitations Jacqueline!



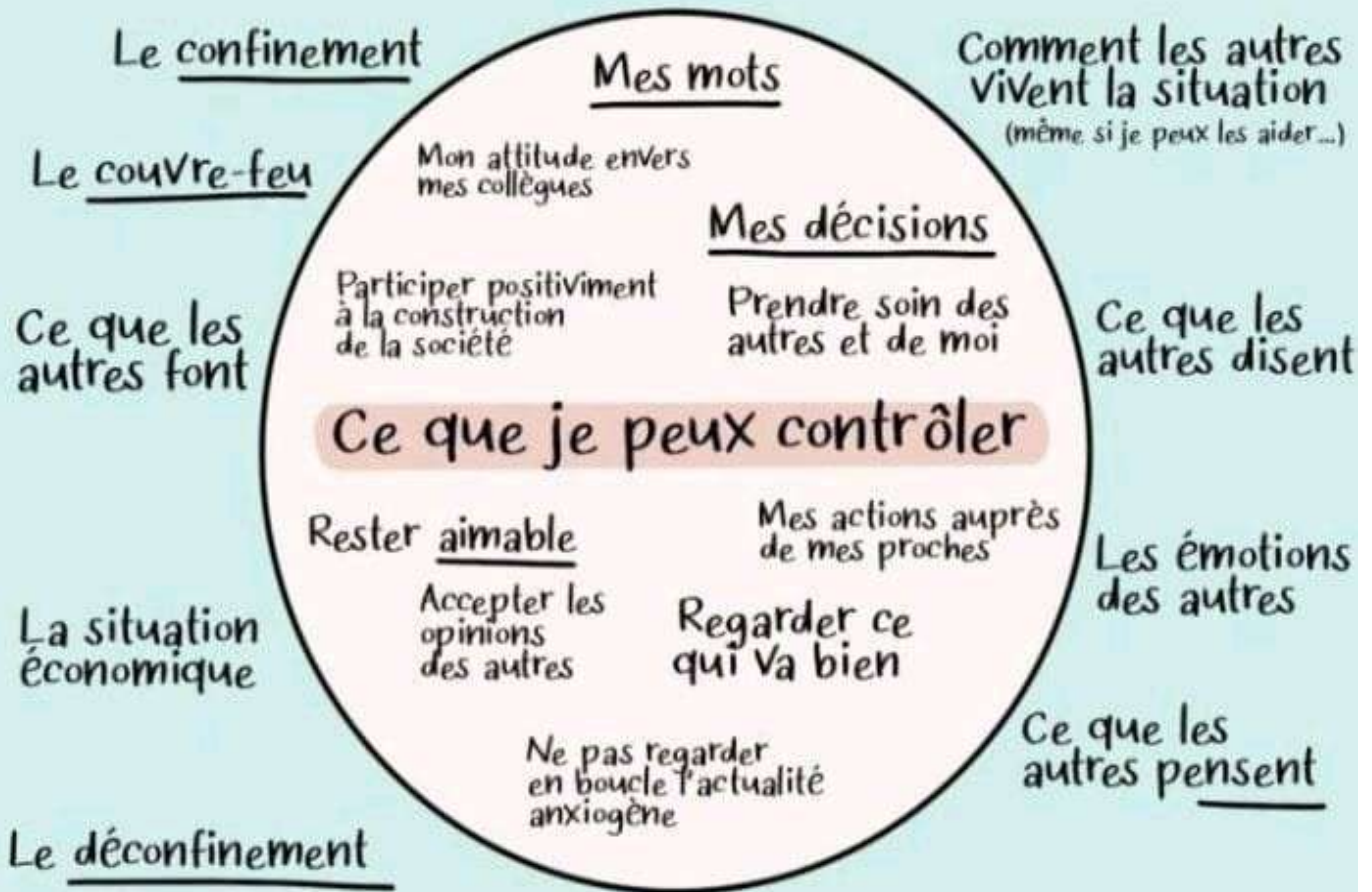
L'AQDR Alma

Lucie Harvey et Marie-Paule Martel, comité hommage

Capsule santé

Comment vivre positivement et naturellement le quotidien

Ce que je ne peux pas contrôler



Alors utilisons notre énergie de façon constructive !

Catherine Testa

Nos commanditaires



Rabais sur vos assurances :
Habitation **10 %** et
Automobile **12 %**

Ligne sans frais dédiée aux membres de
l'AQDR **1 800-322-9226**



Rabais de 2,5 % à 12,5 % sur
une **assurance voyage**
adaptée à vos besoins

Ligne sans frais dédiée aux membres de
l'AQDR **1 844-766-0124**



Lunettes de prescription—Économisez 150 \$ sur une paire complète (lentilles et monture) ou de lunettes de soleil sur ordonnance (la valeur des lentilles incluant le traitement doit être de 250 \$ et plus);

Remplacement des lentilles—Économisez 50 \$ sur des lentilles de prescription à foyers progressifs ou les lentilles d'une valeur de 250 \$ et plus;

Lentilles cornéennes—Économisez 50 \$ à l'achat d'un forfait annuel de lentilles cornéennes;

Protection solaire—Économisez 50 \$ à l'achat de lunettes solaires sans prescription de 100 \$ et plus.

AVANTAGES DE L'AQDR SECTION ALMA

- **Rabais 10 % Restaurant Le Coq Roti** (menus à prix régulier, exclus tables d'hôte et boisson)
- **Rabais 10 % Élixir Centre d'esthétique** (soins complets : visage, pédicure et manucure)
- **Audioprothésistes Bergeron et Villeneuve** (avantages reliés sur présentation de la carte)
- **CopieXpert – ImagerieXpert** (15 % sur prix régulier pour une commande d'impression grand format, format standard)
- **Rabais 10 % Bijouterie Le Saphir**
- **Rabais 10 % Boutique Alexandre**
- **Rabais 10 % Bérubé & fils** (sur la liste de prix : avantages funéraires sur présentation de la carte de membre)
- **Rabais de 20 \$ Madame Lunette** sur rendez-vous 418 618-3050
- **Aide et soutien dans vos démarches pour la lutte de vos droits**
- **Journal Le Vigilant Express**
- **Soutien d'un organisme de défense collective des droits des aînés**

AUTRES RABAIS

- Rabais d'environ 35 % chez les **marchands de peinture Bétonel**, # compte 307928970000
- Rabais sur certains produits et services du **Groupe Forget, audioprothésistes**
- Abonnement gratuit au **bulletin électronique mensuel L'AQDR Express**
- Abonnement gratuit à la **revue La Force de l'âge**
- **Information sur les droits** culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes de 50 ans et plus

AQDR ALMA

Notre mission

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées a pour mission la **défense collective**, la **protection** et la **promotion des droits des personnes âgées, retraitées et préretraitées**.

Les prises de position de l'AQDR Alma s'inscrivent dans toutes les problématiques qui concernent les personnes de 50 ans et plus pour que celles-ci puissent bien vivre et mieux vieillir en société. Elles s'insèrent dans le cadre des travaux du gouvernement pour le renouvellement de sa politique *Vieillir et vivre ensemble chez soi, dans sa communauté, au Québec*.



Pour nous joindre :

20, rue Saint-Joseph Sud
Alma (Québec) G8B 3E4
418 480-1122

Courriel : aqdralma@bellnet.ca

Site Web : aqdralma.com

Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi
8 h 30 à 12 h
13 h à 15 h 30

Partenaires financiers

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales

Québec 

Avec la participation financière du gouvernement du Québec
dans le cadre du programme Québec ami des aînés

Québec 




ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Eric Girard
Député de
Lac-Saint-Jean
Adjoint parlementaire
du ministre de l'Énergie
et des Ressources
naturelles