



AQDR

Alma

JOURNAL LE VIGILANT EXPRESS 02 - JANVIER 2021

Mot de la présidente

Bonjour à tous nos membres,

Après cette année très spéciale qui vient de se terminer, nous souhaitons toutes et tous que l'année 2021 soit remplie de joie, de moments de tendresse, de retrouvailles familiales et amicales. Nous sommes dans l'attente de reprendre nos activités, nos rencontres, revoir les membres de nos associations, se déplacer dans les endroits connus sans crainte, retrouver notre vie d'avant.

La grande majorité de la population a fait preuve de résilience face à la situation, je vous en remercie.

Plusieurs d'entre nous ont perdu des êtres chers. Les deuils ne sont pas faciles à vivre dans de telles périodes.

L'espoir d'un retour à la normale est à nos portes. Encore quelques mois et la crise devrait s'atténuer. Il nous faut être encore vigilant. Heureusement, pour la plupart d'entre nous, notre prudence nous a permis de conserver notre santé. Il est important de continuer, nous avons un rôle primordial à jouer pour vaincre. Le vaccin s'avère aussi un complément essentiel pour ce retour à une vie plus normale.

Au plaisir de vous revoir lors de la reprise de nos activités en présentiel. En attendant, je vous invite à participer à nos conférences par Zoom pour ceux et celles qui utilisent l'informatique.

*Je vous souhaite une bonne et heureuse Année 2021
avec tout ce qu'elle pourra vous apporter de beaux,
de bons et d'agréable.*

À votre santé!



Lucie Harvey

Nouvelles de l'AQDR

Nous venons d'apprendre que tout le Québec vient d'être confiné jusqu'au 8 février. À l'AQDR Alma, nous continuons d'avancer en adaptant notre plan d'action au rythme du contexte actuel. Les rencontres du conseil d'administration se déroulent par Zoom. Nos employées poursuivent le travail, en télétravail ou au bureau, et répondent aux appels et demandes d'aide des personnes âgées. La direction assure un suivi constant de tous les dossiers pour demeurer à jour. Nos téléphonistes bénévoles ont pris la charge des appels téléphoniques aux membres pour conserver des liens, rompre l'isolement et prendre des nouvelles.



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

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

Tous les appels sont importants et traités confidentiellement.

Membres du conseil d'administration

Lucie Harvey, présidente
Louisette Gagnon, vice-présidente
Claudette Bérubé, secrétaire
Germain Lavoie, trésorier
Fleurette Jean, administratrice
Johanne Bouchard, administratrice

Employées

Josée Martel, coordonnatrice
Line Audet, agente de développement

Sommaire

Nouvelles de l'AQDR-----	2
Information -----	3-4
Quand faut-il réclamer sa rente du RRQ -----	5
Résumé conférence Se libérer de l'anxiété----	6
Résumé conférence Faire place aux émotions	7
Vivement 2021-----	8-9
Les bienfaits de la COVID-----	10 à 13
Conférences au programme-----	14
Nos commanditaires -----	15
Nous joindre et partenaires financiers-----	16

Comité journal : Josée Martel et Line Audet

AQDR Alma : aqdralma.com



AQDR nationale : aqdr.org

Information

Hébergement en établissement public - Le 1er janvier 2021, modifications des règles pour le calcul de la contribution

La grande majorité des bénéficiaires des centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) publics doivent payer une contribution maximale chaque mois. Après plusieurs années d'inaction des gouvernements antérieurs, **le présent gouvernement du Québec revoit les exemptions et les exclusions qui s'appliquent dans le calcul de la contribution financière d'un adulte hébergé en CHSLD**. Il est très important pour les conjoints ou conjointes des personnes hébergées d'effectuer une demande d'exonération sans tarder afin que les nouvelles modifications soient prises en compte dans le calcul de la contribution. Informez-vous!

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/hebergement-etablissement-public>

Mise en garde - Arnaques par courriel

Dans le contexte exceptionnel de la COVID-19, il est plus important que jamais d'être à l'affût des arnaques. **Des courriels frauduleux circulent.**

Exemple : 1er courriel : *Salut, Puis-je te parler par mail. (Évidemment, j'acquiesce.)* 2e courriel : *Merci infiniment pour ta réponse. Cela me donne un sentiment de honte de te parler de cette situation. Depuis une semaine, confidentiellement, je fais la navette entre l'hôpital et la maison pour des examens et analyses plus poussées chez un spécialiste. On m'a découvert une hépatite virale B. Je n'ai voulu en parler à personne de cette maladie vu qu'elle est mal prise aux yeux de tous alors je n'en parle qu'à toi, je te fais confiance et je souhaite de tout cœur que tu gardes cette nouvelle pour toi, c'est vraiment important pour moi. J'ai besoin que tu m'apportes main forte s'il te plaît. Pourrais-tu te rendre dans une épicerie ou un IGA proche de toi ? Tu peux me répondre par mail, j'irai d'ici peu en salle d'observation pour d'autres examens et les téléphones ne sont pas autorisés. Je laisse ma tablette connectée en attendant ta réponse. Je voudrais obtenir de ta part une aide financière. Je te rembourserai avec intérêt bien sûr.*

Soyez vigilants et méfiez-vous. Si vous recevez ce genre de courriel, communiquez avec le Centre antifraude du Canada pour signaler l'incident au numéro sans frais 1 888-495-8501.

Arnaques par téléphone ou en personne à notre résidence

Dans gens se présentent avec une fausse identité pour vendre toutes sortes de services ou encore disent que nous avons gagné un lot. C'est de l'escroquerie, ils cherchent à obtenir nos renseignements personnels. Encore une fois, soyez alertes pour déceler l'arnaque.

Information

Le service 211 maintenant accessible dans notre région

Le 211 est un **service d'information et de référence sociale**, qui permet à toute personne ayant des besoins sociaux de trouver des services gratuits. Accessible 7 jours sur 7, gratuit et confidentiel. Pour répondre en premier lieu aux besoins jugés prioritaires, soit : **l'aide alimentaire et matérielle**, le **soutien au logement** et à la **recherche d'emploi**, **l'aide en santé mentale** et les **services gouvernementaux**. Les autres organismes seront ajoutés au fur et à mesure d'ici au 31 mars 2021.

Report de l'assemblée générale annuelle du 26 novembre 2020

Suite à une nouvelle consigne ministérielle, le SACAIS a émis un communiqué le 13 novembre 2020 permettant une seconde fois le report de l'AGA pour les exercices financiers du 31 décembre 2019 au 31 décembre 2020. L'AQDR Alma a donc annulé l'AGA qui était prévue le 26 novembre 2020 pour la reporter dans l'année financière 2021-2022.

Nos **déjeuners-conférences** sont **suspendus** ainsi que nos projets **Faire fleurir la bientraitance** et **Échec à la maltraitance chez les aînés** puisque ces activités doivent être présentées en présentiel.

Renouvellement carte de membre

Pour renouveler votre adhésion annuelle, différents modes de paiements sont possibles : chèque par la poste, carte de crédit sur le site Internet de l'AQDR ou en argent au bureau.

Présentement, nos bureaux sont fermés au public jusqu'au 8 février. Téléphonnez-nous pour toute information 418 480-1122.

Mobilisation au port du couvre-visage

Nous avons encore des couvre-visages lavables à distribuer gratuitement aux aînés. Téléphonnez-nous si vous en avez besoin 418 480-1122.



Ce ne sont pas les plus forts qui survivent, ce sont ceux qui s'adaptent.

Charles Darwin

Les Québécois peuvent réclamer leur rente du RRQ dès l'âge de 60 ans ou la retarder jusqu'à l'âge de 70 ans. Plus on attend, plus la rente sera bonifiée.

Mais ne risque-t-on pas de laisser de l'argent sur la table à regarder le temps passer sans toucher sa RRQ ? C'est la question du lecteur, qui traduit une crainte largement répandue.

Nombreux sont les retraités qui s'empressent de demander leur rente de crainte de ne pas profiter pleinement des sommes cotisées au régime. Quelque 60 % des Québécois réclament la prestation dès 60 ans. Moins de 15 % commencent à la recevoir à l'âge prévu, soit 65 ans. En recevant leur rente le plus rapidement possible, les bénéficiaires du régime de retraite public cherchent à prévenir le risque de mourir tôt. En planification de retraite, le vrai risque, pourtant, est de survivre à son épargne, donc de mourir tard.

Mais revenons à la question de départ : qui est le plus susceptible de laisser de l'argent sur la table ? Celui qui attend de fêter son 65^e anniversaire avant de réclamer son dû ou celui qui le fait dès 60 ans ?

Les points à considérer : L'âge auquel on décide de percevoir sa rente affectera le montant de celle-ci la vie durant. Pour recevoir 100 % de sa rente, il faut la réclamer à 65 ans. En avançant la demande à 60 ans, on profite du RRQ cinq ans de plus, mais avec une prestation amputée de 36 %.

D'autres facteurs entrent en ligne de compte. Je ne les énumérerai pas tous, mais rappelons le plus important : l'âge du décès. Un autre qui n'est pas à négliger : le rendement obtenu sur l'épargne. En choisissant la rente le plus tôt possible, on pige moins dans son bas de laine dans les premières années. Plus le rendement est élevé, plus l'option de la rente à 60 ans est favorable.

Que disent les chiffres : Prenons deux voisins du même âge qui cessent de travailler à 60 ans. Le premier réclame sa rente du RRQ dès le départ, l'autre attend à 65 ans.

Dans notre scénario, nous avons retenu comme hypothèse une inflation de 2 % et une hausse des salaires un peu supérieure, à 2,5 % (cette donnée influence le montant de la rente à 65 ans). Nous avons supposé un rendement sur l'épargne de 3,5 %. Nous avons présumé que nos retraités touchaient la prestation maximale.

Entre 60 et 65 ans, l'avantage se concentre bien entendu du côté de celui qui a opté pour la rente précoce. Le bénéficiaire touche 8390 \$ dès 60 ans, une prestation qui augmente de 2 % par année par la suite. Après cinq ans, celui-ci aura touché près de 41 000 \$.

Son voisin qui attend son 65^e anniversaire pour demander sa rente n'a toujours pas reçu un dollar du RRQ. Mais au moment où sa prestation commence à entrer, elle s'élève à un peu plus de 14 800 \$ par année, indexée à 2 %. À ce moment-là, la prestation de l'autre retraité atteint 9265 \$.

L'avantage financier accumulé au départ par le premier se met alors à fondre tranquillement. Quand nos deux voisins célébreront leur 74^e anniversaire, ils auront reçu, au cumulatif, les mêmes sommes en provenance du régime.

Dès lors, l'avantage basculera en faveur du second et ne cessera de grandir aussi longtemps que les deux voisins vivront.

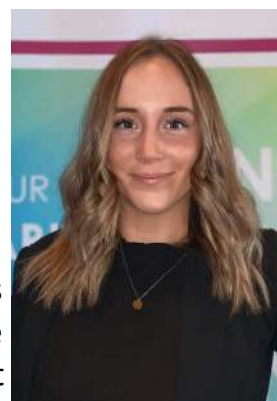
Qui laisse de l'argent sur la table? Dans le cas d'un décès prématuré, celui qui aura attendu à 65 ans pour toucher le RRQ sera perdant, mais comme il ne respire plus, il n'aura pas vraiment l'occasion de regretter sa décision. Si le bénéficiaire vit longtemps, il risque au contraire de ressentir les conséquences d'avoir choisi la rente à 60 ans. Au tournant de 74 ans, il se trouve désavantagé. Arrivé à l'âge de 90 ans, il aura laissé sur la table plus de 60 000 \$ (plus de 47 000 en dollars d'aujourd'hui).

Et si on touche le SRG? Cela change la donne considérablement, car chaque dollar qu'on reçoit du RRQ retranche environ 0,50 \$ en Supplément de revenu garanti. Selon nos calculs, il est plus avantageux de demander la rente du RRQ à 60 ans si on prévoit recevoir des prestations importantes du SRG.

Extrait d'un article du Journal de Montréal du 30 décembre 2020

Résumé conférence - Se libérer de l'anxiété

L'AQDR Alma a invité Mme Roxanne Bouchard, conseillère en prévention et promotion de la santé mentale pour Santé mentale Québec, pour venir présenter en Zoom deux conférences les 12 novembre et 3 décembre 2020.



L'anxiété est un enjeu d'actualité qui interfère malgré nous dans chacune des sphères de nos vies. C'est pourquoi nous avons jugé bon de monter une conférence à ce sujet afin de mieux comprendre son impact dans notre quotidien et les façons de s'en libérer.

Par ailleurs, avec le contexte actuel de pandémie, il est plus que primordial de prendre soin de soi et de sa santé mentale. Nous faisons actuellement face à une situation historique hors du commun qui, pour bon nombre d'entre nous, affecte grandement notre état et notre bien-être.

La population québécoise étant maintenant isolée, le sentiment de solitude se fait de plus en plus grand et l'anxiété monte en flèche. De simples actions peuvent être mises en place afin de ne pas laisser l'anxiété prendre toute la place, en commençant par le maintien de saines habitudes de vie : bien s'alimenter, dormir suffisamment et bouger. D'autres actions sont à privilégier au quotidien et sont efficaces quant à la réduction de l'anxiété : pratiquer la respiration diaphragmatique et la pleine conscience, s'entourer de « chaud » (camomille, tisane, bain...), incitant ainsi le corps à relâcher ses muscles et finalement, faire le plus possible d'activités menant à la détente (cela pourrait être, par exemple, d'écouter de la musique, de lire un livre, de faire l'amour, de rire, de prendre une marche, etc.)

Il est compréhensible que dans une telle situation, il puisse être plus difficile de voir les choses de manière optimiste. Toutefois, il ne demeure pas moins important de nous rappeler que cette période, quoi que difficile, nous permet également de nous centrer sur nous-mêmes et de veiller à ce que notre santé mentale se porte au meilleur de sa forme. Rappelons-nous que, comme toute bonne chose a une fin, la pandémie aura elle aussi une fin. Tentons donc de garder la forme et de maintenir un bon équilibre mental pour ainsi être prêt(e) pour l'après-covid-19 !

Résumé conférence - Faire place aux émotions



Roxanne Bouchard

Conseillère en promotion et
prévention de la santé mentale

Puisque 90 % de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions, il va de soi de dire qu'il est important d'apprendre à les accueillir, les apprivoiser et vivre avec elles afin d'être en mesure de mieux répondre à ses besoins.

Plusieurs de nos émotions sont d'ailleurs sollicitées avec le contexte que nous vivons actuellement : colère, peur, inquiétude, impuissance, etc. Bien que ces émotions puissent être désagréables, elles ne sont pas moins utiles. Chaque émotion, agréable ou non, a une fonction nous permettant de revenir à un équilibre et à un bien-être interne. Prendre le temps de vivre chacune de nos émotions est donc le premier pas vers la béatitude.

Il faut par ailleurs prendre conscience que de nier ou de réprimer ses émotions ne les fait pas disparaître, mais bien au contraire les amplifie. Il faut donc faire preuve d'ouverture et de compassion envers soi et se laisser aller au niveau de l'expression de ses émotions, ce qui ouvrira ainsi la porte à une meilleure régulation émotionnelle dans le futur.

Également, nos émotions nous fournissent de précieuses informations quant à ce qui contribue au maintien de notre bien-être. C'est en les accueillant que l'on trouve des solutions pour combler nos besoins et envies.

C'est finalement en faisant aussi place aux émotions des autres, en cultivant l'écoute active et l'empathie que nous parvenons à développer davantage notre intelligence émotionnelle et qu'ainsi nous contribuons non seulement au maintien de notre santé mentale, mais aussi à celle de la communauté.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que nous ne cessons jamais d'évoluer sur le plan des émotions. Il est donc faux de dire qu'à un certain moment dans notre vie, « *nous sommes trop vieux pour changer* ». L'amélioration, l'évolution et le changement sont possibles et ce, à tout âge ! D'ailleurs, l'année que nous venons de passer nous démontre très clairement combien les gens sont en mesure de s'adapter à travers différents obstacles qui se présentent au cours d'une vie ! C'est notre capacité d'adaptation, notre résilience et notre ouverture qui nous permet aujourd'hui de vivre un tant soit peu une vie normale. Continuons donc sur cette voie, tout en portant attention aux messages que nous livrent nos émotions et qui nous permettront de vivre plus sereinement cette période.

L'AQDR remercie chaleureusement Roxanne pour ces deux présentations.

Vivement 2021!

Dans ces efforts ultimes pour gagner la bataille contre un virus ravageur, outre l'imposition critiquée mais peut-être salutaire d'un couvre-feu s'ajoutant à d'autres mesures déjà en place, il y a cette campagne de vaccination massive en mode accéléré qui vient jeter une lueur d'espoir à l'horizon, dans un avenir proche.



Où sont donc passés nos arcs-en-ciel, qu'on les remette puisqu'on est maintenant confiant que ça va bien aller.

Toutefois, les contraintes imposées par l'urgence sanitaire, nos réflexions quant à l'essentiel et la révision de nos habitudes, nous ont amenés à se poser la question qui tue : « Est-ce qu'on va retrouver notre vie d'avant? ». *D'avant la pandémie.* Se peut-il que la réponse soit : « Non, ce ne sera pas comme avant... MIEUX qu'avant! ». Parce qu'on aurait appris de 2020.



Là, nous savons que le plus important, c'est « l'humain » et cela, peu importe l'âge et l'endroit où on se trouve sur la planète : nous avons besoin de relations sociales positives et significatives les unes, les uns avec les autres. Et que pour ce faire, il nous appartient de donner le meilleur de nous-mêmes, de s'appliquer individuellement à faire une différence.

Fidèle à la tradition, on rappelle : « C'est le temps de prendre des résolutions pour la nouvelle année ». Et pourquoi pas, à partir d'aujourd'hui, nous investir, au quotidien, dans de p'tits efforts afin que le respect, l'écoute, la sollicitude et la dignité à l'égard de tout être humain deviennent comme une partie intégrante de notre culture, pour que ce soit MIEUX qu'avant, quoiqu'il arrive?

Cette année, prenons quelques résolutions particulièrement empreintes d'humanité et de bienveillance :

- ◇ Décidons de 3 actes d'altruisme à effectuer par semaine (aider un proche, faire un appel téléphonique d'amitié, prendre le temps d'écouter une personne, faire un compliment senti, encourager, marquer la confiance, envoyer un texto gentil, etc.).
- ◇ Saluons une personne rencontrée sur notre chemin. Sourions : le sourire a un effet insoupçonné chez les personnes, provoquant chez elles un sentiment de complicité, de réconfort, de considération.

Vivement 2021 (suite)

- ◇ Ayons de la gratitude : apprenons à dire merci à la vie et listons chaque soir nos 3 plaisirs du jour.
- ◇ Pardonnons pour nous libérer du passé : apprenons à lâcher prise en se pardonnant à soi-même et aux autres.
- ◇ Cultivons la tolérance : restons vigilants et à l'affût de nos propres jugements et transformons-les en nous servant de l'empathie, en se mettant dans la peau de la personne.
- ◇ Essayons de développer notre compassion en nous investissant, par exemple, dans des causes qui nous interpellent.
- ◇ N'oublions pas non plus de prendre le temps de vivre nos émotions. Par exemple, « Suite à ce que je viens de vivre, comment je me sens? » et se respecter. Ce respect que l'on a (ou pas) pour soi-même influence directement le respect que les autres nous accordent.

Nous sommes toutes et tous des vecteurs de changements pour des jours meilleurs parce que nous avons décidé de devenir des personnes meilleures. Sur ce, soyons solidaires et souhaitons-nous une année 2021 pleine d'amour, de santé, de partages et de joie!

*Line Audet,
Agente de développement*

La ligne Abus-Aînés célèbre ses 10 ans cette année!

Le 1^{er} octobre dernier, la ligne nationale d'écoute et de référence Aide Abus Aînés a soufflé ses 10 bougies! N'hésitez pas à utiliser ce service si vous vivez de la maltraitance ou si vous en êtes témoin. Un simple doute est suffisant pour communiquer avec eux. Cette ligne offre un service gratuit et confidentiel de 8 h à 20 h tous les jours.



La ligne **1-888-489-2287**
Aide Abus Aînés

Les bienfaits de la COVID

Bien possible que mon titre puisse vous surprendre... Pas vraiment dans le ton du discours mondial actuel. Bouleversement planétaire : virus invisible, partout présent, millions de maladies graves, hôpitaux bondés, soignants épuisés, décès ratés, chômage, solitude imposée, inquiétude sournoise... Les pays sur « pause », en état de choc... À quand le bout du tunnel? Oui! On le sait que trop bien, assez d'en parler, mais il s'en parle partout! « **Du jamais vu** » pas question d'oublier, répète l'annonceur!



Pourtant, une voix en dedans me force à penser que cette « pause » était comme prévisible, nécessaire, qu'elle formule un message vital à révéler, à retenir. Des commentaires sur les médias sonnent la même cloche : « ne pas gaspiller la crise » y réfléchir, chercher « l'autre côté de la médaille » de ces méfaits... Et quels bienfaits, alors? J'y arrive...

Je vous invite de tout mon cœur à allonger la liste : la sagesse n'est pas en confinement!

L'évidence qui frappe le plus, c'est de constater la **complexité** de notre vie moderne. Tout semblait pourtant tourner assez rond, vite et bien : vive le progrès et tous ses bienfaits! Mais voilà qu'une sorte de petite boule hérissée de piquants, un virus, micro-micro organisme, invisible, même pas vivant, parasite de nos cellules, s'invite dans l'engrenage gigantesque de notre casino de bonheur! STOP! Le grand manège magique est désarticulé! La planète sur PAUSE!

Du « **jamais vu!** » : villes désertes, (sauf les ambulances et services essentiels), avions au sol, portes fermées, chacun dans sa crèche, masqué, contacts proscrits, la source de vie en danger? STOP! La course folle, affolée, se fige, sauf celle de la « bibitte » et des soignants qui la traquent. Il faut réfléchir, agir vite et bien, aplanir les courbes d'infection, la vague, les vagues!

Et si la cruelle leçon était de repenser le manège? Idéaliste ou salutaire de ralentir, de penser simplifier nos vies, de **réviser** nos priorités prioritaires, redresser le focus? « Tu perds ta vie, à vouloir la gagner... » sur un air de valse, avec Chantale Pary... Le confinement nous aide à reprendre notre souffle, essoufflé. Cette pause imposée qui permet de nous poser cette question, il me semble que c'est une bonne idée, et bien d'autres l'expriment.

Un semblant de **réponse** s'amorce dans ma tête. Comme cet émerveillement qui me gonfle devant la force créatrice de l'intelligence humaine et ce réflexe instinctif d'inventer des **solutions** aux défis de la Nature... Voilà que, devant l'urgence de trouver une arme contre « l'ennemi », les scientifiques du monde plongent dans les mixtures de leurs laboratoires : un **vaccin!** Il faut faire vite et bien et efficace et en millions!

Les bienfaits de la COVID (suite)

Et voilà alors que les savants partagent leurs idées, leurs pistes, leurs trouvailles, laissant de côté ce besoin viscéral de protéger leurs propres travaux, comme des secrets d'état surveillés par des agents d'espionnage! Oui, une vraie « **communauté** » de recherches s'est installée, annoncée dans les médias, comme une règle d'éthique incontournable et plus que rassurante!

Résultats : Ces « génératrices de création » ont mis au point, **un, deux, trois vaccins**, sauveurs de la vie précieuse! En quelques huit mois, alors que le carcan de la peur et du profit semblait imposer des années de travail au succès de ces presque magies!

« **Du jamais vu** », répète l'annonceur...Et des millions de vaccins arrivent pour autant de bras consentants. **Pas question d'oublier**, n'est-ce pas?

Permettez-moi d'en ajouter.

Cette complicité de commune-union, d'**entraide**, se manifeste de même dans la communauté du « monde ordinaire » et vole la vedette aux tristes bilans. Stratégies d'entraide, réseaux communautaires, banques alimentaires mieux alimentées, nos impôts retournés en aide ponctuelle aux citoyens. Les mots « **ensemble** » - attention aux autres - confiance - se soutenir - se réinventer - s'adapter - « tout le monde ensemble ». Et d'autres milliards de dollars sortent des coffres et soulagent les inquiétudes.

C'est quand même bienfaisant de reconnaître ces bienfaits... **Du déjà vu, multiplié!** L'entraide humaine, ce n'est pas si nouveau, c'est la base de l'humanité! Bien sûr, les guerres, les armes pointées, les violences qui nous glacent le cœur... Mais les innombrables gestes de bienfaisance qui tissent un bonheur quotidien, ça se passe le plus souvent **en sourdine**, pas si médiatisés...

Rajoutons-en encore.

Les **aînés en vedette!** Enfin! Mais c'est une dure prise de conscience devant la situation des « plus vulnérables »... Cette entrée forcée dans les refuges de « soins de longue durée », ou des personnes sont parties, seules, presque abandonnées...Triste, triste, triste... mais c'est bien arrivé!

Pas vraiment efficace de chercher des coupables, mais plutôt de se rappeler la dignité intrinsèque de chaque être humain, quelles que soient sa prestance, sa puissance, son âge-lité! Et de traduire en actions concrètes, bienfaisantes, notre admiration pour ces vies bien vécues, offertes en héritage. Il est logique et naturel de s'émerveiller devant la magnificence des soleils couchants, tout aussi vivifiants que les diamants des gouttes de rosée dans l'aube promise... Le souci de l'humain, remis au premier plan : **pas question d'oublier!**

Les bienfaits de la COVID (suite)

Surgit alors l'évidence de la **responsabilité individuelle**... Moi, dans ma simple vie, toi dans ton supposé cocon : attention! Le satané virus voyage de ma bouche à l'autre bouche, en cachette, en vapeur, sans symptôme alertant, il s'installe quelques jours avant de se signaler! Incontournable, scientifique et maudissant, mais c'est vrai! Et ça me dit que je pourrais être, moi sans malice, un maillon de la chaîne de transmission... Misère!

Responsabilité individuelle **essentielle** : suivre les consignes sanitaires, sans faute, plus que moins, pour déjouer la fatalité. Ou participer à étirer le drame... Comme **chaque maille** dans le tricot du tissu social. Pas si importante, ma petite maille? Ouais... Une maille échappée et le trou s'installe dans le tricot! Un proverbe dit : « La force d'une chaîne est égale à la force de son plus faible maillon ». C'est lui qui casse la chaîne et bang : la chute dans l'abîme! La collectivité, c'est le mot pour dire l'ensemble des responsabilités individuelles.

La même vérité pour les **bonnes actions**. On nous explique les avantages de l'**achat local**. Bien sûr, nos bananes seront encore africaines! Mais combien de biens, très bien acceptables se produisent chez nous! Plein d'idées géniales, originales, pour augmenter notre autonomie et notre sécurité. Plus besoin des masques chinois pour la prochaine pandémie : on les produit! La mondialisation est une stratégie attirante. Mais aussi dangereuse : à constater la mondialisation du virus...

Bah, là, il faut pas charrier, Gisèle, prendre les nerfs : c'est pas bon pour ta santé mentale! Mais il y a bien des façons de charrier : comme de nier la présence du virus, de prétendre à des complots de malfrats, ou de se croire invulnérables... Ceux qui contestent l'obligation des consignes imposées, comme des atteintes à leurs droits personnels, comment réagiraient-ils si on leur refusait les soins à l'hôpital? Tant qu'à pousser l'illogisme : pas de vrai virus, donc pas de vraie maladie, donc pas besoin de soins, ce serait peut-être logique... Mais...

Le dévouement et l'expertise de ces « **anges** » **dans les hôpitaux** deviennent une autre source de gratitude. Chaque personne considérée comme unique, importante, méritant tous les efforts possibles et impossibles pour sauvegarder la vie et la santé. Malgré les heures, la fatigue, le danger, on invente des stratégies, on salue les guérisons, on continue consciencieusement, tout en alertant devant les inquiétudes réelles. De quoi soulever toute une vague de reconnaissance et une ingéniosité de soutiens. Énergies d'espoir dans le temple des cœurs!

Oui, l'accent mis et remis sur la **santé mentale**. Le soin nécessaire à notre âme, à notre cerveau, à notre faculté d'interpréter la vie et de s'y adapter sainement. Ça se passe surtout dans notre tête, nos rêves, nos choix. Et notre compréhension de l'humain, de ses besoins, ses aspirations et comme de ses errances! Et je veux surtout souligner ce « **bon temps d'avoir du temps** » en confinement...! Combien de personnes l'ont souligné et ont apprécié cette pause, goûté leurs liens familiaux, l'intériorisation qui nous ramène à nos ressources personnelles et collectives, ces forces en dedans... Près de 75 % de personnes annoncent leur intention de garder ces habitudes.

(Le Progrès, 19 décembre 2020, p. 39).

Les bienfaits de la COVID (suite)

« Dans la grande chaîne de la vie,
Où il fallait que nous passions...

(En 2020...) avec Raymond Lévesque, continuons :
Quand les hommes vivront d'amour (et avec des consignes sanitaires!)
Il n'y aura plus de misère (ni de Covid...)
Et reviendront les beaux jours,
..., **Et nous serons encore là, mes frères!** »

C'est là encore un changement de mentalité à renforcer, une *cocologie* positive, un concert de musique comme s'ingénient à nous offrir nos **artistes québécois**, ces grands porteurs de « bonnes nouvelles », de baume sur les bobos... Persévérance, tolérance, et beaucoup d'amour! Chapeau de même à **nos élus**, à tous les **intervenants** responsables : ils font tout leur possible et répondons en faisant de même. « Confiance dans le peuple québécois » et dans toutes les bonnes personnes de l'Univers!

Tissons des gerbes de gratitude pour la Vie reçue et protégée en abondance!
Tricotons des mailles d'actions pour piéger l'intrus!
Nous vivons sûrement « **Du jamais vu!** » mais « **Pas question d'oublier!** ».

Bonne année!
J'ai hâte de vous revoir!

Gisèle Gobeil

Des nouvelles de la Conférence des Aînés, Ville d'Alma

En raison de la pandémie, les rencontres de la Conférence ont été suspendues un certain temps. En novembre, Mme Véronique Fortin, conseillère au Conseil municipal, appuyée de sa collègue Mme Audrey Villeneuve, nous a fait part de leur intention de redémarrer l'action de cet organisme. Mme Lucie Harvey, notre présidente, m'ayant offert à collaborer, nous avons accepté avec cœur. Des rencontres virtuelles se préparent et vous serez informé-es.

Une note très importante : nous avons besoin de vous, de vos idées et demandes, afin de les porter à leurs réalisations. Donc, considérez comme un devoir d'exprimer et de soutenir toute bonne piste, afin de favoriser une meilleure vie et participation des Aînés en Ville d'Alma. N'hésitez pas à nous contacter, vous serez bien accueilli-es par nos dévouées responsables. La vie des Aînés almatois n'en sera que plus valorisée et valorisante...

Gisèle Gobeil

Conférences au programme par Zoom ou présentiel

INSCRIPTION OBLIGATOIRE 418 480-1122

<p>JEUDI 21 JANVIER 10 h</p>	<p>Soyez un proche aidant actif et... conservez votre équilibre</p> <p>Mme Sarah Tremblay</p> 
<p>JEUDI 11 FÉVRIER 10 h</p>	 <p>La résilience</p> <p>M. Florent Thériault, conférencier en psychologie</p> 
<p>JEUDI 18 FÉVRIER 10 h</p>	<p>Un consommateur avisé en vaut deux</p> <p>Février mois de la justice</p> 
<p>JEUDI 18 MARS 10 h</p>	<p>Pour que vieillir soit gai</p> <p>Assurer la bienveillance des personnes âgées lesbiennes, gaies, bissexuelles, trans</p> <p>M. Daniel Gosselin</p> 
<p>15 AVRIL</p>	<p>Sujet à venir</p>
<p>20 MAI 10 h</p>	<p>Assemblée générale annuelle AQDR Alma</p>

Faites-nous connaître les sujets dont vous aimeriez recevoir de l'information.
Nous sommes présents et disponibles pour vous! 418 480-1122

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 % 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
- **Journal Le Vigilant Express**
- **Aide et soutien dans vos démarches pour la lutte de vos droits**
- **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 1 800 673-4553**
- Abonnement gratuit au **bulletin électronique mensuel L'AQDR Express**
- Abonnement gratuit à la **revue La Force de l'âge** (édition spéciale seulement)
- **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 *Viellir 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 2020-2021

**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 

