



AQDR

Ahuntsic–Saint-Laurent

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

MONTRÉAL, JUIN 2017

# La parole des aînés



L'AQDR Ahuntsic-St-Laurent est au service des personnes âgées de toutes origines qui habitent nos arrondissements.

**4770, rue de Salaberry, Montréal, Qc H4J 1H6**  
**Téléphone : (514) 856-3511 poste : 222**  
**[aqdr.astl@gmail.com](mailto:aqdr.astl@gmail.com) — [www.aqdr.org](http://www.aqdr.org)**

## MOT DU PRÉSIDENT



Durant plusieurs années j'ai dédié mon temps, bénévolement, à l'AQDR, section Ahuntsic/St Laurent.

Déjà hors du marché du travail, nous avons fait l'option de dédier nos efforts en nous impliquant dans les problèmes et la vie de ce groupe qu'on considère l'un des plus fragiles, secteurs de notre société, les AÎN(É)S.

À cause des changements, surtout dans le domaine de la santé, les problèmes des aînés sont aujourd'hui plus complexes, ce qui nous oblige à revoir nos actions et à redéfinir nos priorités; l'espoir de vie a augmenté, donc, nos inquiétudes se ciblent dans la qualité de vie des aîné(e)s et, dans ce qui est fondamental pour l'améliorer, la défense de leurs droits.

On a dédié nos programmes d'action à donner de l'information, à donner des outils, à travailler à l'unisson avec d'autres paliers, organismes, services, etc., en partenariat, et en collaboration avec eux afin de fortifier nos interventions en évitant, aussi, le dédoublement.

Notre engagement et nos interventions surtout définies dans les aires de la santé, du transport, de la lutte contre l'intimidation, de l'abus et la maltraitance des aîné(e)s, la défense de leurs droits, ont apporté une réelle reconnaissance à notre Association locale (Ahuntsic/Saint-Laurent), là où se traduisent dans l'espace que nous occupons dans le milieu, les projets et les programmes pour lesquels on reçoit du financement, ainsi que la collaboration et l'appui que nous obtenons de tous les intervenants et partenaires dans notre entourage, avec lequel on a construit de solides ponts de travail.

Rien de tout ceci n'aurait été possible sans des équipes de direction et d'appui au travail bien harmonisées, engagées, qui se partagent les exigences d'un œuvre professionnellement accomplie au jour le jour.

Des membres de direction qui répondent efficacement aux rôles définis pour chacun au conseil d'administration; tous et toutes sont à remercier pour leur engagement; une équipe de secrétariat efficace, dédiée, qui prends son travail à cœur; des nouvelles arrivées au pays qui apprennent, avec nos orientations et transferts d'expériences, les jours et les nuits qui les attendent dans le réel marché du travail et dans leurs nouvelle société; tout un morceau de vie personnelle duquel, on est sûr, elles se rappelleront toujours car on fait, maintenant, partie de leurs histoires. Un mot très spécial à nos bénévoles; ce groupe de personnes que vivent, avec nous, nos gloires et nos peines; sans nous lâcher et se désengager.

Mes remerciements personnels à toutes et à tous pour votre appui et reconnaissance; d'autres compromis m'obligent à laisser votre compagnie, laquelle a enrichi mon existence. Merci beaucoup; toujours près de vous tous, prêt à répondre à vos besoins.

NELSON OJEDA

Notre nouveau président est maintenant M. Samuel Luboya, membre du conseil d'administration depuis 2015.



## **Le bénévolat, une façon d'être utile pour la société**

Lorsqu'on est jeune et impliquée par-dessus la tête avec nos enfants, notre carrière etc, on a peu de temps pour le bénévolat (mais, dans certains cas, on le fait tout de même pour les associations de parents - ce que j'ai fait pendant tout le cours primaire et secondaire de ma fille- ou des causes qui sont très proches de nous). Rendu à la retraite, on peut choisir ses causes.

-Certaines personnes deviennent des proche-aidant pour des personnes plus âgées qu'elles, qu'elles soient dans leur parenté ou non.

-Dans d'autres cas, des grands-parents essaient d'être utiles pour le gardiennage des petits-enfants.

-Certaines personnes veulent redonner à la société ce que la société leur a donné.

-D'autres personnes s'impliquent dans des causes qui leur ont toujours tenues à cœur, mais pour lesquelles elles n'avaient pas eu le temps d'investir du temps. Il y a une pléthore d'activités où une personne aînée peut être utile. Et, il n'y a pas qu'un seul background qui est pertinent. Au contraire, les bénévoles peuvent être très complémentaires dans le cadre de diverses associations. Ci- dessous des exemples :

- accueillir les personnes lors d'une activité;
- préparer le petit goûter;
- agir comme animateur ou animatrice lors d'une activité
- donner des lifts à des personnes sans voiture ou à mobilité réduite
- aider à la comptabilité
- faire des comptes-rendus de réunions
- aider au recrutement de personnes pour des causes auxquelles on croit
- contribuer à des demandes de subventions

La liste de possibilités de contributions est très vaste. D'une part, ces contributions aident l'association ; et, par ailleurs, il y a aussi une certaine gratification pour le ou la bénévole, qui se sent utile et qui se crée un réseau d'amis parmi ces bénévoles et d'autres participants aux activités.

En tant que bénévole depuis plusieurs années à l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent, je vous incite à devenir bénévole dans cette Association qui fait beaucoup pour aider les plus démunis de la société à Ahuntsic / Laurent et, plus largement dans d'autres zones géographiques. Je suis certaine que vous y trouverez vous-même une certaine gratification.

Hélène Robillard-Frayne, Membre du CA de l'AQDR ASL, membre du CA de l'AQDR nationale.

.....  
**Présence de l'esprit, de Luc Monastesse**

La langue de l'esprit c'est le silence

Il peut être assourdissant mais on y reconnu une présence

On ne discute pas avec cette voix, on l'absorbe

Elle peut aussi passer, là, au milieu de vous comme la langue de feu

Quelques un seront touchés

C'est pour ça que la conscience est la voix de l'âme

Résidente de cette ailleurs

Et que l'on peut ne pas l'entendre

Un jour, un temps, la grâce vous rejoindra

Et vous serez l'hôte de cette bienheureuse présence.

Extrait de D'ICI ET D'AILLEURS

# Québec ami des aînés – volet Soutien aux actions communautaires



Le programme Québec ami des aînés (QADA) permet de soutenir financièrement des initiatives locales, régionales et nationales visant l'adaptation des milieux de vie aux réalités des personnes aînées pour leur permettre de rester chez elle, dans leur communauté, et ce, en favorisant leur participation dans des environnements sains, sécuritaires.

Ce projet est une continuité de MADA mais de grande envergure. Nous avons reçu un financement pour une durée de deux ans pour mener à bien ce projet.

Avec l'AQDR Ahuntsic Saint- Laurent, ce projet visera principalement à :

La mise sur pied des Comités d'aîné(e)s dans les organisations des communautés culturelles qui n'en n'ont pas avec l'appui de l'AQDR nationale.

Transférer notre expérience organisationnelle, nos connaissances sur les droits des aîné(e)s et de la problématique de la maltraitance envers les aîné(e)s,

Outiller ces comités pour qu'ils puissent à l'avenir, organiser de façon autonome, leurs propres activités,

Organiser avec les membres de ces comités des ateliers sur les thèmes des droits des aîné(e)s, la maltraitance et ses diverses formes, comment se prémunir des abus envers les personnes aînées,

Organiser dans les résidences privées de personnes aînées, les bibliothèques, des ateliers sur la maltraitance et les moyens de se prémunir,

Transmettre le savoir faire sur la manière de se défendre, comment chercher de l'aide, bénéficier des ressources du milieu. La méthode participative employée dans les ateliers permet des susciter l'apprentissage en groupe, le développement des comportements positifs et utiles à l'aide efficace et à l'entraide pour faire face aux situations de maltraitance.

Nous aiderons à accroître l'impact de l'information à travers le poste de Radio Centre - Ville où seront diffusées les campagnes.

La démarche proposée implique pour l'AQDR une nouvelle façon de faire dans le sens que les activités vont s'adresser principalement à des groupes ciblés au lieu de s'adresser au public en général (ce qui n'empêchera pas d'organiser, si la demande se présente, une activité ouverte au public en général).

Georgette Kourouma  
Coordonnatrice du projet QADA





## CONVENTION INTERAMÉRICAINNE SUR LA PROTECTION DES DROITS DES AÎNÉS

Le continent américain est devenu, le 15 juin 2015, la première région du monde à adopter une convention visant à protéger les droits des personnes âgées, sous le parrainage de l'Organisation des États-Américains (OEA).

La convention définit comme aîné la personne de 60 ans et plus. Cet instrument juridique international a été immédiatement signé par le Chili, l'Argentine, le Brésil, le Costa-Rica, l'Uruguay et la République dominicaine.

Les principaux droits protégés par la Convention sont l'égalité, la non-discrimination basée sur l'âge, le droit à la vie et à la dignité pendant la vieillesse, le droit à l'indépendance et à l'autonomie, le droit à la participation et à l'intégration citoyenne, le droit à la sécurité et à une vie sans violence, le droit à la vie privée et à l'intimité, à la sécurité sociale, à la santé, au logement, à la culture, etc.

De plus, cette Convention vise la promotion et la défense des droits humains et des libertés fondamentales applicables aux aînés, la valorisation des personnes âgées, leur rôle dans la société et leur contribution au développement

Dans ce contexte, les États membres s'engagent à fournir les installations adéquates, la nourriture et des soins médicaux spécialisés aux aînés qui en ont besoin; à mettre sur place des programmes d'emploi spécifiques qui leur permettent de réaliser une activité productive selon leur capacité, leur vocation et leurs souhaits.

En Amérique latine et les Caraïbes, des millions de personnes ne reçoivent pas de pension, notamment les travailleurs autonomes qui ne cotisent pas. Et ils sont très nombreux.

Par exemple, le Chili réalise des efforts importants pour que tous les travailleurs cotisent à un fond de retraite. Cependant, les pensions y sont très insuffisantes. Plusieurs experts chiliens affirment que la vieillesse constitue le nouveau visage de la pauvreté. Durant mon séjour récent de quatre mois dans ce pays, j'ai participé à de grandes manifestations et marches contre le système actuel de Fonds de pension, qui ne sont que des épargnes individuelles des travailleurs, sans participation de l'État ni des employeurs.

Sous les pressions de millions de salariés, le gouvernement de la Présidente Michelle Bachelet enverra bientôt un projet de réforme et d'amélioration de ce système. Les employeurs seront obligés à verser une cotisation de 5% aux Associations de Fonds de Pension (AFP), ce qui permettrait de hausser les revenus de retraite.



Bienvenue à notre nouvelle secrétaire, Anay Hernandez

Nous avons une nouvelle secrétaire depuis le début du 15 mai.

Elle s'appelle Anay Hernandez (prononciation: Ana Y). Elle est Cubaine et mère de deux enfants: deux garçons de 7 et 3 ans. Elle est arrivée au Québec en mars 2016. Il s'agissait pour elle de son premier départ à l'étranger. Elle fait partie d'un projet d'immigrants de travailleurs et travailleuses qualifié(e)s, projet qui donne

la possibilité de se développer dans sa profession.

Sa profession est «Comptabilité et finance», dont elle a été diplômée à Cuba en 2001.

Dans son pays, elle a travaillé comme auditrice pendant 5 ans et ensuite comme comptable, pour se développer sur le plan professionnel.

Anay le dit franchement: elle aime les chiffres, les calculs, ce qui était tout à fait nouveau dans sa famille! Et pourquoi pas!

Le père d'Anay est mécanicien automobile. Ils sont 7 enfants dans la famille; elle a 4 frères et 2 soeurs.

Je lui ai posé une question bien typique, je crois. «Connaissez-vous le Québec?» Sa réponse: «Pas vraiment. Plutôt par Internet»

Alors pourquoi avez-vous choisi le Québec, et non pas l'Ontario, par exemple, lui ai-je demandé? Tout simplement, par ce qu'elle aime mieux le Québec, m'a-t-elle dit.

Enfin, dernière question: «À Cuba, y a-t-il des associations du type AQDR?». Non, dit-elle, mais il y a des maisons qui accueillent des aîné(e)s, mais pas vraiment comme des AQDR.

.....

Suite de la page 5

D'autre part, les aînés chiliens s'organisent de plus en plus en associations. Ils demandent aux municipalités de promouvoir les droits et les intérêts des personnes âgées. Une bonne initiative gouvernementale concerne les programmes de tourisme en vigueur pour les aînés dont les vacances sont financées en partie par l'État pendant la basse saison, quand les hôtels sont vides ou reçoivent moins de clients. Le Chili possède une grande diversité de climats pendant toute l'année, selon les régions du nord, du centre ou du sud du pays, ce qui facilite cette sorte de tourisme. Mais cette nation - qui jouit du PIB le plus élevé en Amérique latine - a encore beaucoup de chemin à parcourir afin de permettre aux retraités de vivre dignement et de respecter ainsi les principes et les normes prévus à la Convention interaméricaine sur la protection des droits des personnes âgées.

Osvaldo Nuñez

Membre du CA de l'AQDR - ASTL

Responsable du Comité des Personnes aînées immigrantes (CPAI)



### Par François Marquis

Bien se loger quand on est vieux! Tel est le souci de plusieurs d'entre nous, qui n'avons guère les moyens de nous loger convenablement, après avoir travaillé fort toute notre vie!

Pourtant, notre société produit des tours à bureaux par milliers, des centres d'achats assez grands pour s'y perdre et des condos assez spacieux pour y faire atterrir un hélicoptère sur le patio!

Pendant ce temps-là, le retraité à revenu modeste qui cherche un logement de 3 ou 4 pièces doit payer de 800\$ à 1200\$ par mois. S'il n'a pas l'argent voulu, il vivra dans un logement trop petit pour ses besoins, souvent mal rénové et même infesté de bibittes indésirables! Avec un peu de chance et une attente de trois ans, il obtiendra un HLM où le strict nécessaire lui sera garanti. Autrement, il habitera dans un environnement déprimant, où il (elle) attrapera toutes sortes de maladies. Dans cet environnement étroit, il ne pourra éternuer sans se frapper la tête sur les murs! Cela coûte cher en soins de santé!

Est-ce bien ce genre de vie que méritent les bâtisseurs de notre société? Il faut prendre la peine de s'indigner lorsque la loi du profit vole plus haut que la dignité des personnes!

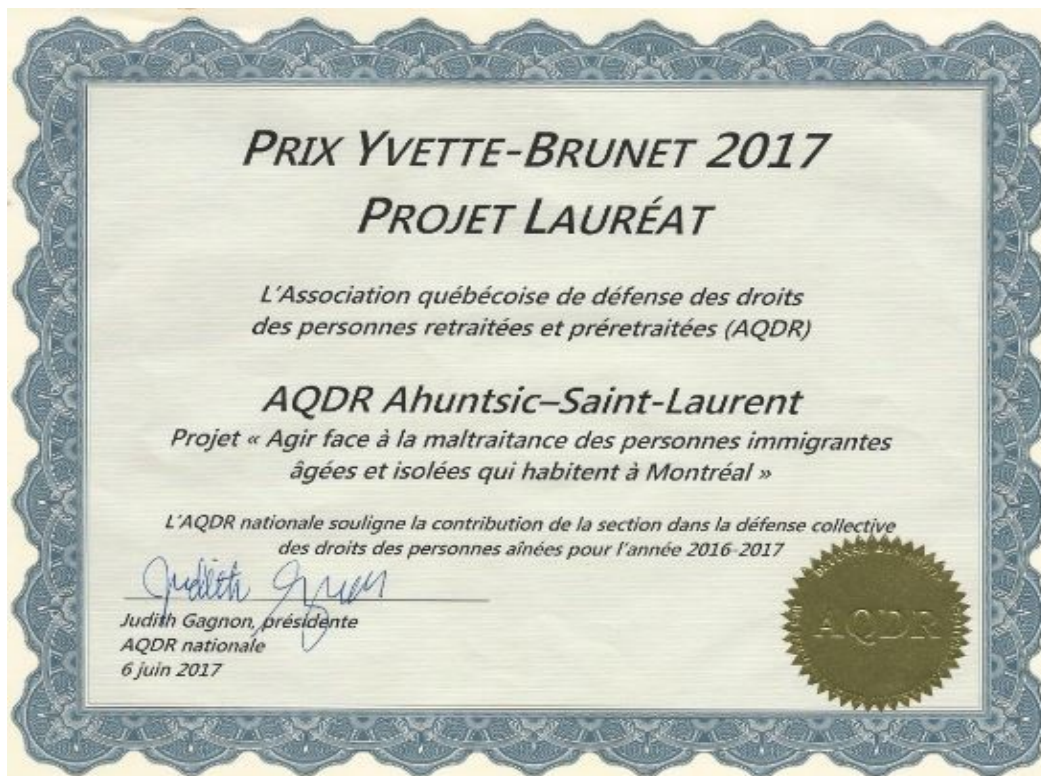
Parlez à votre député (e) fédéral. Dites-lui ou elle que vous n'acceptez pas que les entreprises et les gouvernements vous traitent de la sorte. Nous avons besoin d'un grand chantier de construction de HLM et de logements sociaux. Le Parlement canadien et la SCHL (Société Canadienne d'Hypothèques et de Logement) doivent investir rapidement de grosses sommes en habitation sociale, une ressource encore plus négligée que l'entretien de nos routes. Nos autos et camions sont mieux logés que nos aîné(e)s démun(e)s!

Il est temps d'exiger mieux et vite, de 'monter sur nos grands chevaux', parce que nous sommes en JOUAL-VERT!



## CONFÉRENCES AUX BIBLIOTHÈQUES AUTOMNE 2017

BIBLIOTHÈQUES	Date confirmée	Sujet de la conférence	Conférencière
<b>Bibliothèque Au Café de Da</b>	Mercredi 18 octobre 2017  de 19h à 20h30	<b>Qui a accès à mon dossier de santé ?</b>	Me Hélène Guay
	Mercredi 29 novembre 2017  de 19h à 20h30	<b>Qui peut diriger ma vie ?</b>	Me Hélène Guay



L'AQDR Ahuntsic Saint-Laurent est heureuse de vous informer qu'elle est l'une des lauréates du prix Yvette Brunet 2017, en raison de son travail pour le projet MADA. Nos plus vives félicitations à notre membre du CA, Hélène Robillard-Frayne et à notre grande responsable du projet MADA, Georgette Kourouma.





## Les aînés et l'humour

Selon le dictionnaire français Larousse, la définition de "dire une blague" 'avec le sens familier du terme c'est une histoire plaisante, imaginée pour amuser ou pour tromper. Mais dans le vieux sens, c'est une farce ou une plaisanterie faite aux dépens de quelqu'un; faire une sale blague.

Dans le passé, l'humour était considéré comme vulgaire et qui avait un caractère négatif. Il n'était pas souvent utilisé et il devait être proscrit. Mais grâce à la psychologie avancée et moderne qui se concentre sur le comportement humain, l'humour est vu comme un moyen d'aider les gens à se sentir bien, à mieux créer une intimité avec les autres et, surtout, à atténuer le stress.

Pour bien comprendre une blague, il faut avoir le sens de l'humour. Il faut savoir le contexte de la blague et encore bien comprendre ses multiples interprétations afin de pouvoir bien saisir le point le plus drôle. Certains psychologues utilisent l'humour comme traitement pour améliorer le sentiment de bien-être.

Selon la chercheuse universitaire américaine Jennifer Stanley, les séniors aiment l'humour "affiliatif", c'est-à-dire un humour social bienveillant qui permet de créer du lien avec les autres. Au-delà de l'effet de génération, l'hypothèse de Jennifer Stanley est que les séniors apprécient l'humour sympathique, car cela aide à surmonter les difficultés de la vieillesse.

Pour vous divertir, j'aimerais vous offrir quelques histoires plaisantes (\*1)

1-Trois petits vieux qui étaient de bons amis se retrouvent après de longues années. -Que faites-vous depuis que vous êtes en retraite? Le premier dit : "moi je fais de la photo", le deuxième : "Moi, je jardine". Et le troisième annonce: "Moi je fais de la recherche" ! Ah bon ! Et dans quoi? Tous les jours, je cherche mes lunettes, ma canne, mon dentier, mes clés.

2-On demande à une vieille dame : "À votre âge vénérable, si vous avez le choix entre Parkinson et Alzheimer, que choisirez-vous? Très futée, elle répond: "définitivement le Parkinson. J'aime mieux renverser la moitié de mon vin que d'oublier où j'ai mis la bouteille!!!".

3-Si tu arrives à l'âge des métaux (cheveux d'argent, dents en or, pacemaker en titane). Si la bouffe te fait mal à l'estomac, si le poivre t'irrite et l'ail te fait régurgiter. Si la télé t'endort. Si tu dois te servir de plusieurs paires de lunettes de près, de loin, de soleil. Si tu as des douleurs d'origine inconnue. C'est sûr, tu souffres d'HELLÉparthie. Et oui HELLÉParthie ta jeunesse !

Peu importe, laisse la jeunesse partir, vous vous réjouissez avec votre Bel Âge, faites de l'exercice, mangez bien et détendez vous de manière adéquate. Soyez heureux vous-même car le plus grand secret du Bonheur, c'est d'être bien avec soi. D'ailleurs tous les problèmes ont une solution car ils ne sont pas éternels. Et sachez bien que la vie est précieuse. Il faut l'aimer. Il faut la caresser. Il faut lui consacrer plus de temps, de plaisir, d'humour, de joie et d'amour pour vivre intensément avec tout ce monde qu'on aime.

Vive la belle vie!!!

Huong Lê Thanh



# CONCOURS VOYAGE DE RÊVE AVEC LA CAPITALE

**EXCLUSIF AUX MEMBRES**

Participez en nous demandant une soumission  
ou en nous laissant vos dates de renouvellement

[partenaires.lacapitale.com/aqdr](http://partenaires.lacapitale.com/aqdr) 1 844 928-7307

**À GAGNER**

**CRÉDIT-VOYAGE  
DE 5 000 \$<sup>1</sup>**



**AQDR**

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



**La Capitale**  
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages. En tout temps, seule le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. 1. Détails et règlement disponibles au [partenaires.lacapitale.com/aqdr](http://partenaires.lacapitale.com/aqdr). Le concours se déroule du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2017. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.

## **Sous le parapluie**

À me rassembler... J'ai le goût du rassemblement  
J'ai trouvé un parapluie, mon complice  
Et j'ai fait alliance avec lui

Sous cette ombrelle, par une chaude pluie d'été  
Ainsi à l'abri, la pluie devient amicale  
Je me laisse, par elle, atteindre profondément

Le parapluie me fait ainsi un toit heureux

Moments d'intimité, moments de rassemblement  
Qui me rendent capable d'incorporer  
Un paysage tout entier  
Je me sens plu grand que l'espace où je suis

Extrait de D'ICI ET D'AILLEURS  
de Luc Monastesse



**Directeur du journal : Gilles Léveillé**

À la conception : divers membres du C.A. de l'AQDR/Ahuntsic St-Laurent  
Mise en page: Anay Hernandez, secrétaire-comptable de l'AQDR/ASTL