

L'HÉRITAGE

Une publication de l'AQDR des Forts et des Jardins

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
870, rue du Curé-Saint-Georges, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J2X 2Z8
Téléphone : 450 357-9545 Courriel : desfortsdesjardins@aqdr.org

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à vous membres de L'AQDRFJ,

Étant déjà dans la saison estivale, L'AQDRFJ prend relâche de ses activités tels les dîners-conférences, ainsi que les cafés-rencontres. L'équipe de travail s'affaire à nous préparer un automne flamboyant avec des sujets forts intéressants.

Notez qu'à ce jour votre association est plus vivante que jamais. En effet, dans le cadre de changement d'appellation (AQDR Haut-Richelieu pour AQDR des Forts et des Jardins). Un événement spécial se tiendra au Trinity Church le 25 septembre 2023 afin de souligner en grande pompe l'événement. Un goûter sera servi lors d'un 5 à 7 ou sera dévoilé le nouveau logo de votre section.

De plus, l'équipe de travail s'active à la préparation du 30ième anniversaire de fondation de votre section locale qui aura lieu en 2024, le tout sera fêté à l'hôtel Quality. De plus amples informations vous seront transmises en temps opportun.

Entre-temps profitons amplement des belles journées qui se présentent à nous. Soyez tous très vigilants et prudents pendant cette période de repos bien méritée pour chacun de nous.

Veillez prendre note que nos bureaux sont ouverts tout l'été. Il serait de mise de loger un appel téléphonique avant de vous déplacer pour venir nous rencontrer.

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos prochains dîners-conférences.

Michel Verville
Président



Conseil d'administration 2023-2024

Michel Verville, président
Claudine Vallières, vice-présidente
Odette Dupuis, secrétaire
Gislaine Paquette, trésorière
Francine Latulippe, administratrice
Monique Fortier, administratrice
Jean-Guy Savard, administrateur

Équipe du bureau

Julie Boulais, directrice
Thérèse Fortier, adjointe à la direction

Édition et réalisation graphique du journal

Julie Boulais, Thérèse Fortier

Correction du journal

Membres du conseil d'administration
Prochaine parution : octobre 2023
Date de tombée : 15 septembre 2023

Prochain dîner-conférence

DATE ET HEURE	SUJET	ENDROIT
11 septembre à 11 h	Préventions et sécurités Service des Incendie de Saint-Jean	Restaurant Le Qaisar's 665, 1ere rue Saint-Jean-sur- Richelieu
25 septembre à 17 h	5 à 7 pour la nouvelle appellation de votre AQDR	Trinity Church
2 octobre à 11h	Le budget ACEF Rive-Sud	Restaurant Le Qaisar's 665, 1ere rue Saint-Jean-sur- Richelieu



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le 29 mai dernier était la journée de l'assemblée générale annuelle de la section. Lors de cet après-midi, les membres ont élu leurs représentants pour la prochaine année.

M. Michel Verville, président
Mme Claudine Vallières, vice-présidente
Mme Gislaine Paquette, trésorière
Mme Odette Dupuis, secrétaire
Mme Monique Fortier, administratrice
Mme Francine Latulippe, administratrice
M. Jean-Guy Savard, administrateur



Nous leurs souhaitons une année bien remplie de travail afin de faire avancer la cause des aînés.

Veillez prendre notes que les activités dîners-conférence sont arrêter pour la saison estivale, elles reprendront le 11 septembre.

Lors de l'AGA, il y a eu un imbroglio au sujet du montant du repas. Le montant totale de l'addition est 25\$ taxes et pourboire inclus. À la suite d'une rencontre avec les propriétaires du restaurant Qaisar's, cette situation a été porté à leurs attention et ceux-ci ont bien confirmé le montant. Nous sommes désolés pour cet incon vénient et nous veillerons à ce que la situation soit unique.

EFFETS DE LA CHALEUR SUR LA SANTÉ

Lors d'une vague de chaleur, le corps a plus de difficulté à se refroidir et à maintenir sa température dans les limites de la normale. Dans de telles périodes, une exposition prolongée à la chaleur, un effort physique excessif ou une très forte transpiration peuvent avoir certains effets sur la santé.



Symptômes nécessitant la surveillance de l'évolution de l'état de santé chez les adultes.

Il est important de surveiller toute dégradation de l'état de santé chez un adulte qui présente les symptômes suivants :

- maux de tête
- crampes musculaires
- enflure des mains, des pieds et des chevilles
- apparition de petits boutons rouges sur la peau, appelés « boutons de chaleur »
- fatigue inhabituelle ou épuisement
- malaise généralisé
- signes de déshydratation
- forte soif
- diminution du besoin d'uriner
- urine foncée
- peau sèche
- pouls et respiration rapides
- nausées ou vomissements.

Si vous éprouvez l'un de ces symptômes, rendez-vous sans tarder dans un endroit frais et buvez de l'eau. Si vous avez des questions sur votre état de santé, appelez Info-Santé 811 ou consultez un professionnel de la santé, par exemple un pharmacien.

Quand consulter

D'autres symptômes nécessitent toutefois l'intervention rapide d'un médecin, c'est-à-dire dans un délai de moins de 2 heures. Il faut se rendre immédiatement à l'urgence ou composer le 9-1-1 lorsqu'un adulte présente un ou plusieurs des symptômes suivants :

- difficulté à respirer
- convulsions (raideur du corps et contractions saccadées et involontaires des muscles)
- signes de dégradation de l'état de conscience : confusion, comportement inhabituel, agitation, hallucinations, absence de réaction aux stimulations, perte de conscience
- signes d'un coup de chaleur : température de plus de 39,5 °C (103,1 °F) au thermomètre buccal ou de plus de 40 °C (104 °F) au thermomètre rectal, peau sèche, rouge et chaude ou pâle et froide, étourdissements ou vertiges, paroles confuses et illogiques, comportement agressif ou bizarre, malaise généralisé.

Le coup de chaleur est l'effet le plus grave de la chaleur. Il peut survenir subitement et entraîner la mort à très court terme s'il n'est pas traité.

Source : site gouvernement du Québec, www.quebec.ca

« TOUT FAIRE » POUR QUE LES ÂÎNÉS DEMEURENT À DOMICILE

La Presse s'est entretenue avec la ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, Sonia Bélanger, pour parler de ses priorités de début de mandat.

Soins à domicile, améliorations technologiques, maisons des aînés et hospitalisations à la maison : la nouvelle ministre déléguée à la Santé et aux Aînés Sonia Bélanger devra composer avec la pénurie de main-d'œuvre si elle veut arriver à donner vie à sa vision pour les personnes âgées du Québec. La Presse s'est entretenue avec elle.

« Quand on demande aux gens où ils souhaitent demeurer quand ils vont vieillir, ils répondent qu'ils veulent rester chez eux. On devrait tout faire au Québec pour s'assurer que les aînés demeurent dans leur domicile », a-t-elle déclaré en entrevue avec La Presse mardi dans son bureau de Montréal.

Infirmière de formation, Sonia Bélanger était jusqu'à tout récemment présidente-directrice générale du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Maintenant qu'elle est ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, sa « plus grande priorité » est de « consolider le soutien à domicile ».

Il faut faire le virage d'augmenter le soutien à domicile et que les communautés se mobilisent autour des aînés.

Avec le vieillissement de la population, le Québec doit élargir ses services auprès des aînés. Sa vision : éviter la multiplication des CHSLD au Québec. « On serait dans une vision contraire au vivre-ensemble. On ne veut pas créer des ghettos de personnes âgées. On veut les intégrer à la société », dit-elle.

900 millions pour les soins à domicile

Dans les quatre prochaines années, Québec investira 900 millions afin d'accroître les soins et l'aide à domicile. Cette somme sera principalement investie dans l'accroissement des ressources humaines, soit les professionnels de la santé et les aides domestiques, indique Mme Bélanger.

Depuis le 1er avril, 307 920 Québécois ont eu accès à du soutien à domicile, selon les données du réseau de la santé et des services sociaux. Elle souhaite augmenter le nombre de citoyens qui ont recours au soutien à domicile d'environ 8 % en 2023.

En pleine pénurie de main-d'œuvre, le recrutement du personnel est un défi, admet la ministre. Pour y arriver, elle souhaite d'abord miser sur la formation. « Ce qu'on est en train de faire actuellement avec le ministère de l'Enseignement supérieur, c'est de voir comment on peut décontingenter les programmes en soins et en services sociaux », dit-elle. Elle compte aussi sur l'immigration pour recruter le personnel nécessaire, bien que le gouvernement caquiste n'envisage pas de hausser les seuils d'immigration.

Miser sur les nouvelles technologies

Pour rendre les soins à domicile plus performants, la ministre mise aussi sur l'introduction de nouvelles technologies. « C'est extrêmement important. On est en retard au Québec », admet-elle.

Elle souhaite notamment l'utilisation de capteurs suivant l'état des patients à distance et l'informatisation des dossiers des patients.

Beaucoup de professionnels de la santé prennent des notes sur un petit papier qu'ils vont recopier au bureau. On ne veut plus ça. Sonia Bélanger, ministre déléguée à la Santé et aux Aînés.

L'implantation de ces nouvelles technologies n'est pas incluse dans le budget de 900 millions. « Tout ce qui touche aux technologies de l'information, ce sera une enveloppe supplémentaire », soutient-elle.

L'hébergement, un incontournable malgré tout

Au cours de son mandat, la ministre souhaite également améliorer l'offre d'hébergement en soins de longue durée. Cette promesse passera notamment par la création de 46 maisons des aînés qui, à terme, permettront de loger 3000 personnes âgées.

À la mi-novembre, Québec a repoussé à 2023 la livraison des 33 maisons des aînés qui devaient être livrées d'ici la fin de l'année. Treize d'entre elles sont toujours prévues pour 2023 et 2024.

En même temps que la [construction] des maisons pour aînés, on va aussi rénover nos CHSLD pour

améliorer les lieux physiques et le nombre de places. Sonia Bélanger, ministre déléguée à la Santé et aux Aînés

En date du 3 décembre, 4500 personnes étaient toujours en attente d'une place en CHSLD dans la province.

Lors de l'entrevue, la ministre Bélanger a déclaré que tous les CHSLD privés deviendront conventionnés au cours de son mandat, une mesure qui avait été annoncée par la précédente ministre des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, en mars dernier. À l'heure actuelle, une douzaine de CHSLD privés ont entamé le processus de devenir conventionnés, a-t-elle indiqué.

Être hospitalisé... à la maison

La ministre souhaite également implanter au moins un projet pilote d'hospitalisation à domicile dans toutes les régions du Québec d'ici quatre ans. Ces projets s'inspireront de ceux déjà mis en place à l'Hôpital général juif et au CLSC de Verdun, qui permettent de suivre l'état des patients à distance et de soigner les patients à domicile.

Avant la fin de 2023, elle vise l'implantation d'au moins « trois à quatre projets » à Montréal, trois en Montérégie, un à Laval, un dans les Laurentides et un dans Lanaudière. « Ce sera assez facile de mettre ça en place dans la première année, estime-t-elle. C'est urgent qu'on le fasse. On n'a pas le luxe d'attendre. On doit aller de l'avant. »

Source : Alice Girard-Bossé, La Presse, publié le 23 décembre 2022



RÉFLEXION

Jean-Guy Savard, collaborateur

Un être humain qui s'éteint,
Ce n'est pas un mortel qui finit,
C'est un immortel qui commence.

C'est pourquoi, en allant confier
le corps de mon fils à la terre accueillante
ou il dormira doucement à côté des siens,
en attendant que j'aie l'y rejoindre,
je ne lui dis pas adieu, je lui dit à bientôt.

Car la douleur qui me serre le cœur,
raffermit à chacun de ses battements,
ma certitude qu'il est impossible
d'autant aimer un être et de le perdre pour toujours.

Ceux que nous avons aimés et que nous avons perdus
ne sont plus ou ils étaient,
mais ils sont toujours et partout où nous sommes.

Cela s'appelle d'un beau mot plein de poésie et de tendresse :
Le souvenir.



Source : Doris Lussier

DE NOUVEAUX PROJETS À MONTRÉAL ET QUÉBEC DÈS CET ÉTÉ

Des patients du Grand Montréal et de la Capitale-Nationale pourront bientôt obtenir des suivis médicaux directement dans le confort de leur foyer. Québec mettra de l'avant huit projets d'hospitalisation à domicile d'ici 2024 et certains d'entre eux pourraient voir le jour cet été.

Il y aura de nombreux bénéfices pour les patients qui pourront être en compagnie de leurs proches dans leur milieu. En plus, cette alternative à l'hospitalisation permettra de libérer des lits d'hôpitaux », a déclaré la ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, Sonia Bélanger, en conférence de presse lundi matin. La participation au programme se fera de façon volontaire.

Le patient rencontrera régulièrement son équipe de soins de manière virtuelle. « Tout le matériel technologique va être fourni au patient », a déclaré l'adjoint parlementaire du ministre de la Santé et député de Saint-Jérôme, Youri Chassin. Une infirmière sera également disponible en tout temps par téléphone.

L'intelligence artificielle sera mise de l'avant, a indiqué le Dr Vincent Oliva, président de la Fédération des médecins spécialistes du Québec.

On peut suivre la pression artérielle, l'électrocardiogramme, le sucre dans le sang et l'oxygène dans le sang avec la technologie Bluetooth. Le Dr Vincent Oliva, président de la Fédération des médecins spécialistes du Québec

« Les patients auront le même accès que s'ils étaient dans un lit d'hôpital, c'est-à-dire l'accès prioritaire aux examens diagnostiques, comme un scan, aux consultations en médecine spécialisée ou à la médication fournie par les pharmacies hospitalières, mais tout cela sera fait dans le confort de leur foyer », a indiqué Mme Bélanger.

Des projets uniques

Les projets seront uniques à chaque région. « On veut que les différents projets soient conçus par les équipes cliniques, les équipes médicales, en fonction des besoins de la population d'un établissement de santé », a indiqué la ministre Bélanger. Les établissements ciblés ont jusqu'à la mi-mai pour proposer leur plan de déploiement au gouvernement Legault.

À terme, les projets permettront de créer à domicile l'équivalent de 5 % des lits d'hôpital.

« Dans les Laurentides, il y a environ 1000 lits, donc on peut dire qu'à terme, quand leur projet sera bien en place, cela pourrait permettre d'avoir jusqu'à 50, 60 lits de plus de disponibles », a indiqué Mme Bélanger.

Les projets auront lieu aux CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal, aux CISSS des Laurentides, de Laval, de Lanaudière, de la Montérégie-Centre et au CHU de Québec-Université Laval.

Le gouvernement Legault souhaite déployer des projets d'hospitalisation à domicile dans toutes les régions du Québec d'ici 2026. Les médecins spécialistes, par l'entremise de l'Institut de la pertinence des actes médicaux (IPAM), offriront 40 millions pour leur déploiement.

S'inspirer de l'Hôpital général juif

La ministre Sonia Bélanger a indiqué vouloir s'inspirer du service de soins à domicile de l'Hôpital général juif de Montréal. « Ils ont mis en place un projet et ils l'améliorent de jour en jour et vont maintenant servir de modèle », a-t-elle déclaré.

L'unité virtuelle de l'Hôpital général juif a fêté son premier anniversaire en janvier. Pendant les trois premiers mois, le service était réservé aux patients atteints de la COVID-19. Dans la dernière année, l'équipe a poussé l'expérience plus loin avec des patients souffrant notamment d'insuffisance cardiaque, de maladies pulmonaires et de pneumonie. Jusqu'à présent, plus de 200 patients ont été hospitalisés à domicile.

La codirectrice administrative des soins virtuels de l'Hôpital général juif, Erin Cook, se réjouit des nouveaux projets de soins à domicile à travers la province et souhaite collaborer avec les établissements de santé impliqués. « C'est important avec ces projets-là de faire du partage d'expertise », a-t-elle déclaré à La Presse.

De son côté, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a accueilli favorablement l'annonce de ces nouveaux projets. « C'est un premier pas concret pour l'implantation d'un soutien à domicile répondant aux attentes et besoins des aînés », a déclaré le président, Pierre Lynch.

Source : La Presse 2 mai 2023, Alice Girard-Bossé



DEVINETTES

❖ A quelle question est-ce que vous ne pourrez jamais répondre "oui"?

Réponse : Es-tu déjà endormi ?

❖ Un berger possède 27 brebis. Toutes meurent sauf 8.

Combien en reste-t-il ?

Réponse : 8... Si vous avez répondu 19 c'est que vous vous êtes fait avoir comme moi la première fois que j'ai entendu cette devinette !

❖ Qu'est-ce qui vous appartient bien que les gens l'utilisent plus que vous ?

Réponse : Votre prénom.

❖ Qu'est ce qui a 13 cœurs mais aucun autre organe ?

Réponse : Un jeu de carte.

❖ Durant quel mois on dort le moins ?

Réponse : Février, car c'est celui qui a le moins de jours.

❖ Dans quelle situation le chiffre deux est égale à dix ?

Réponse : Lorsqu'on lit les minutes sur une montre à aiguille.

❖ Qu'est-ce que vous pouvez attraper mais pas jeter ?

Réponse : Un rhume.

❖ Qui se lève sans faire de bruit ?

Réponse : Le jour

❖ Qu'est ce qui réfléchit sans réfléchir ?

Réponse : Un miroir.



AIDE MÉDICALE À MOURIR – LE PROJET DE LOI SUR LES SOINS DE FIN DE VIE ADOPTÉ

La ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé, Sonia Bélanger, et la députée de Roberval, Nancy Guillemette, qui a présidé les travaux de la Commission spéciale sur l'évolution de la *Loi concernant les soins de fin de vie*, soulignent l'avancée que représente l'adoption du projet de loi n° 11 (PL 11) qui permet l'élargissement de l'admissibilité à l'aide médicale à mourir (AMM).

Cette importante étape donne suite aux recommandations de la Commission spéciale sur l'évolution de la *Loi concernant les soins de fin de vie* et à celles du Groupe d'experts sur la notion de handicap. Les consultations en commission parlementaire ont permis d'entendre 37 groupes. Elles ont contribué à bonifier le projet de loi. Cela s'ajoute aux groupes entendus lors de la consultation sur la notion de handicap où furent présentées les conclusions du rapport du comité d'experts mandaté par les parlementaires.

L'adoption de ce projet de loi vise à :

- permettre à une personne ayant un diagnostic de maladie grave et incurable menant à l'incapacité à consentir aux soins de faire une demande d'AMM;
- permettre à une personne ayant une déficience physique grave entraînant des incapacités significatives et persistantes de faire une demande d'AMM;
- empêcher d'associer l'aide médicale à mourir à un bien ou à un service offert dans le cadre d'une activité commerciale et dont il est fait la promotion ou la publicité;
- introduire l'obligation pour les maisons de soins palliatifs et les hôpitaux privés d'inclure dans leur offre de soins l'AMM;
- autoriser les infirmières praticiennes spécialisées et les infirmiers praticiens spécialisés à offrir tous les soins de fin de vie, y compris l'AMM, au même titre que les médecins;
- autoriser les infirmières à constater les décès, et ce, tant pour l'AMM que dans toutes les autres circonstances de décès;
- confirmer le retrait du critère de fin de vie des critères d'admissibilité pour effectuer une demande d'AMM, conformément au jugement Truchon-Gladu;
- augmenter le nombre de membres qui composent la Commission sur les soins de fin de vie et permettre à cette commission d'obtenir tous les renseignements nécessaires à son mandat de surveillance de l'application des exigences relatives à l'AMM.

Ces mesures s'appliqueront au moment des entrées en vigueur prévues par la loi.

Citations :

« Je suis très fière d'avoir piloté mon premier projet de loi, dans une démarche transpartisane et dans l'ouverture depuis le début. La société a évolué sur la question de l'aide médicale à mourir et nous avons été à l'écoute. Je tiens à remercier tous les groupes qui sont venus en commission parlementaire, le comité d'expert, ainsi que tous les parlementaires qui ont contribué à faire de ce projet de loi un reflet des demandes de la société québécoise. »

Sonia Bélanger, ministre déléguée à la Santé et aux Aînés

« L'adoption du projet de loi est une grande étape de franchie, deux ans après la démarche amorcée par la Commission spéciale. Des sujets aussi complexes et délicats que ceux de la souffrance et de la fin de vie doivent être abordés dans le plus grand respect. Je suis très fière du travail accompli. Nos échanges se sont déroulés dans un esprit transpartisan afin de dégager le plus large consensus possible. Je tiens à remercier les collègues de la Commission spéciale et tous les intervenants qui y ont contribué. »

Nancy Guillemette, députée de Roberval et présidente de la Commission spéciale

Source : QUÉBEC, le 7 juin 2023 /CNW/

3 RÈGLES D'OR POUR BIEN SE NOURRIR APRÈS 65 ANS

L'importance des protéines

Qu'elles soient d'origine animale ou végétale, après 65 ans, les protéines sont une des clés du mieux manger pour mieux vieillir. Les besoins nutritionnels sont plus importants à cet âge-là, contrairement à ce qu'on peut penser. En effet, les protéines réparent les tissus, aident à lutter contre la fonte musculaire et donnent de l'énergie tout en procurant la satiété. Chaque repas doit donc en apporter une portion adéquate, estimée à 20 /25 g (soit 60 / 70 g par jour) à cet âge.

Cela correspond par exemple à :

- 100 à 130 g de viande, poisson, volaille ou fruits de mer,
- ou 60 à 100 g de fromage ferme,
- ou 80 g de thon en boîte (sans huile),
- ou 2 œufs + 40 g de fromage.

Pour faire le plein, on n'hésite pas à ajouter des yaourts ou du fromage blanc à tous les repas.

Le pouvoir des fibres

Elles sont souvent négligées ! Pourtant, avec l'âge, les fibres jouent un rôle crucial, notamment en prévention de maladies chroniques. Elles permettent tout à la fois d'abaisser le cholestérol, réguler la glycémie et stimuler la production de substances anti-inflammatoires. Sans parler de leur vertu sur le ventre (constipation, côlon irritable...), un vrai sujet chez les personnes âgées aussi.

En tête des aliments riches en fibres, on trouve le pain complet, les céréales, les fruits (comme le coing, les abricots secs, les pruneaux...), les oléagineux (amandes, noix...) et les légumineuses. Chaque repas doit en apporter une portion pour pouvoir atteindre les apports journaliers conseillés chez les seniors : 25 g par jour.

Cru ou fermenté ?

Les deux mon capitaine ! La diversité de notre microbiote, dont on sait toute l'importance qu'il a pour maintenir la santé, s'appauvrit avec l'âge. Pour l'augmenter, on mise sur la variété dans l'assiette et en particulier sur deux catégories d'aliments :

- les fruits et légumes crus (si on n'a pas de mal à les digérer)
- les aliments fermentés : yaourts, miso, boissons fermentées (kéfir, kombucha), kimchi, tempeh... qui sont en plus d'excellentes sources de protéines.

Source : *Femme actuelle* Publié le 10/04/2020



IMPORTANT

ATTENTION, ATTENTION, ATTENTION, ATTENTION, ATTENTION

À METTRE À VOTRE AGENDA

4 et 5 novembre 2023

Quality Hotel - Centre de Congrès,

SALON
VITALITÉ
50+

Table de concertation
des **âînés** du Haut-Richelieu



Plus de 50 exposants

Plusieurs conférences

Soyez des nôtres!



PROBLÈME DE LOGEMENT? IL Y A GUICHET POUR TOI

Le service d'aide à la recherche de logement : porte d'entrée des services concertés en logement. La Table de concertation en logement du Haut-Richelieu s'est mobilisée afin d'implanter un projet offrant un service de soutien complet pour les locataires. Préoccupée par l'absence de ressources pour soutenir les ménages sans logement ou à risque de le devenir, dans le contexte de taux d'inoccupation des logements de 0,8%, la Table considère qu'il était essentiel d'agir.

La volonté est de centraliser l'information au sujet du logement et d'optimiser les ressources en créant une porte d'entrée unique pour les différents services liés à l'habitation. Cette porte d'entrée se nomme Service d'aide à la recherche de logement (SARL).

Le projet répond aux besoins de la population et comprend trois volets :
Information et accompagnement à la recherche de logement.
Aide pour défendre les droits des locataires.
Soutien logistique d'urgence.

Pour de plus ample information : 450 348-3831, option 2 ou sarl@omhhr.com



MERCI À NOS COMMANDITAIRES



BRENDA SHANAHAN

Députée | MP
Châteauguay–Lacolle

brenda.shanahan@parl.gc.ca
450 691-7044

253, boulevard D'Anjou
Châteauguay, Québec J6J 2R4



ANDRÉANNE LAROUCHE

Députée de Shefford



400, rue Principale, bureau 101, Granby (Qc) J2G 2W6
andreeanne.larouche@parl.gc.ca
andreannelarouche.ca
(450) 378-3221

 [votredeputeedeShefford](#)

**LOUIS
LEMIEUX**
Saint-Jean





ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Audrey Bogemans

Députée d'Iberville

Bureau de circonscription

715 boul. Iberville, suite 102
Saint-Jean-sur-Richelieu, Qc, J2X 4S7
450 346-1123



Présente
à la grandeur de la
circonscription! 



CHRISTINE
Normandin
Députée de Saint-Jean
à la Chambre des communes

450 357-9100
christine.normandin@parl.gc.ca
100, rue Richelieu, bureau 210
Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec J3B 6X3
www.christinenormandin.quebec