

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 chers(es) membres,

L'hiver n'as pas été celui de nos enfances, vous rappelez vous de ces situations « des bancs de neige à la hauteur des fils électriques, obligation de mettre des chaînes sous nos pneus lors de grosses tempêtes etc.», celui-ci nous a permis sans aucun doute d'être plus actif. Cependant, la douce chaleur des derniers mois nous ramène un regain de vie. Les sorties extérieures et les activités sont et seront plus fréquentes.

Votre AQDR se mobilise chaque mois afin de vous offrir des conférences intéressantes sur divers sujets dont notre certitude nous porte à croire que vous en apprécierez le contenu vu le nombre croissant de participants.

De plus, cette année votre AQDR fêtera son trentième anniversaire de fondation au mois de septembre prochain. Événement marquant pour un organisme comme le nôtre qui se module constamment aux besoins des aînés. Ce sera un moment à imprégner dans le temps en se rappelant la raison d'être de notre AQDR.

Le personnel se réinvente lors de la parution de chaque journal, celles-ci essaient d'être à l'affût de nouveauté afin de vous les partager. Ne soyez pas gêné de faire appel à nos employées dévouées concernant une interrogation, elles se feront un plaisir de vous accompagner dans votre démarche et ce au meilleur de leur connaissance.

Rappelons-nous, ces vieilles expressions qui se perpétue de génération en génération.

- Doux printemps quand reviendras-tu, faire pousser les feuilles.
- En avril, ne te découvre pas d'un fil.

Au plaisir !

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 : juillet 2024

Date de tombée : 15 juin 2024

Prochain dîner-conférence

DATE ET HEURE	SUJET	ENDROIT
6 mai à 11 h	Budget ACEF	Restaurant Le Qaisar's 665, 1ere rue, Saint-Jean-sur- Richelieu
3 juin à 11 h	Assemblée générale annuelle	Restaurant Le Qaisar's 665, 1ere rue, Saint-Jean-sur- Richelieu
septembre	30 ^e anniversaire	À déterminer



TRUCS

Odette Dupuis, collaboratrice

❖ Voici trois façons de rentabiliser vos grains de cafés moulus :

1. Pour le café;
2. Ensuite pour exfolier vos petits pieds (la rugosité des talons) et jambes;
3. Quand vous le faites dans la douche, le marc de café dégraissera vos tuyaux.

Bonne exfoliation.



❖ Vous avez de la difficulté à atteindre vos pieds pour les crémér :

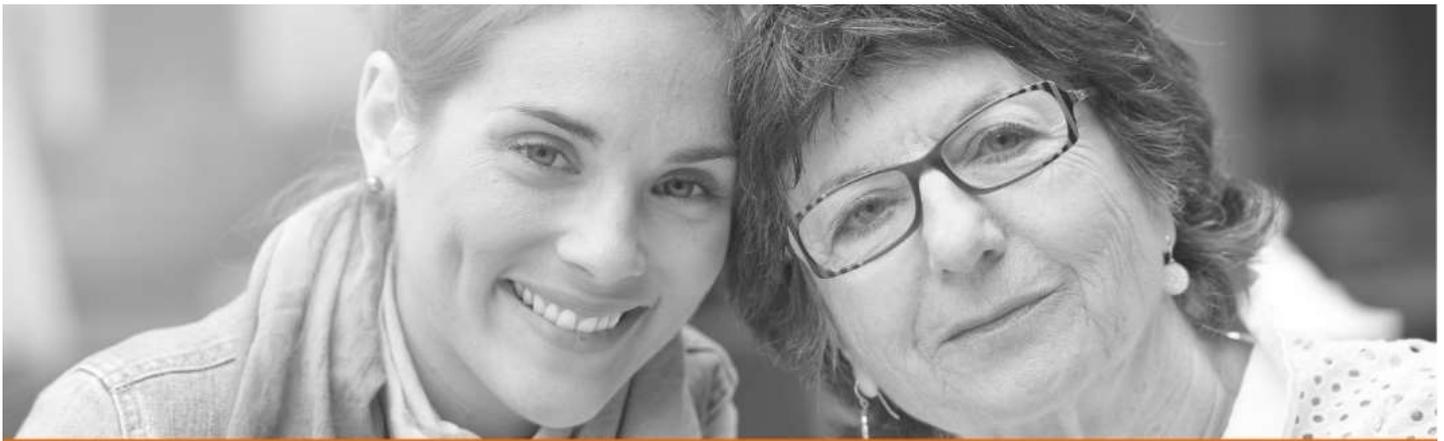
Utilisez un petit rouleau à peindre en "foam", y ajouter votre crème, roulez sur vos pieds et sur vos jambes.

Et le tour est joué.

Un truc qui m'a été donné par la personne qui fait mes soins de pieds.

Bon crémage.





PROCHES AIDANTS SAINT-JEAN

NOUVELLE COHORTE DE FORMATION DÈS LE 2 AVRIL

Pour les personnes de 35 ans et plus qui prennent soin, sans rémunération, d'un proche atteint d'une incapacité due au vieillissement

SERVICES OFFERTS AUX PROCHES AIDANTS



HALTE-RÉPIT

- Halte-répit de groupe
- Accompagnateurs qualifiés sur place
- Disponible à l'année
- Activités de stimulation et d'encadrement
- Réservations obligatoires



FORMATIONS

- Huit rencontres bi-mensuelles
- Sujets du quotidien abordés



PLUS ENCORE...

- Aide au transport
- Service gratuit
- Places limitées

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
450 347-7527

WWW.CABSTJEAN.ORG



CENTRE D'ACTION
B É N É V O L E
DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Appui
proches aidants

Vous êtes là *pour eux*,
nous sommes là *pour vous*.

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR EN TANT QUE LOCATAIRES SUR LE PROJET DE LOI 31

Claudine Vallières, collaboratrice



1- Ce sera plus difficile de céder votre bail

Un propriétaire pourra refuser à un locataire de céder son bail pour des motifs sérieux seulement. * Si le propriétaire refuse, le bail sera aboli à la date à laquelle le locataire souhaitait céder son bail.

Avec ce changement, la cession de bail ne pourra plus vraiment être utilisée comme un outil de contrôle de prix des loyers, souligne l'avocat spécialisé en droit du logement Antoine Morneau-Sénéchal.

Les locataires qui souhaitent quitter leur logement avant la fin du bail pourront quant à eux le faire plus facilement. En effet, tout ce que le locataire aura à faire, c'est « demander une cession de bail, le propriétaire la refuse et là il peut partir », précise l'avocat.

**Qu'est-ce qu'on veut dire, au juste, par motifs sérieux? Il faut que le propriétaire puisse prouver que le ou la locataire à qui vous voulez céder votre bail est dans l'incapacité de payer son loyer ou qu'il ou elle a déjà eu des ennuis avec d'autres locations.*

2- Un proprio ne pourra plus vous expulser juste pour se débarrasser de vous

« Avant, dans la loi, tu pouvais être en guerre contre ton locataire, pondre un projet d'éviction, par exemple un agrandissement, le dire clairement au Tribunal administratif du logement (TAL) et il devait l'accorder au propriétaire », explique l'avocat spécialisé en droit du logement David Searle.

Un propriétaire qui veut évincer un locataire devra prouver qu'il agit de bonne foi et qu'il ne souhaite pas juste se débarrasser d'un locataire pour relouer le logement à quelqu'un d'autre.

3- Vous pourrez demander plus pour une éviction

En cas d'éviction après 3 à 24 ans dans un logement, les locataires recevront un mois de loyer par année vécue.

Les frais de déménagement sont également à la charge du propriétaire en cas de reprise du logement.

4- On ne tiendra plus pour acquis que vous acceptez une éviction

Ne pas répondre à un avis d'éviction ne sera plus considéré comme un accord implicite de l'éviction.

5- Vous pourrez poursuivre votre propriétaire pour une éviction malhonnête

Les locataires pourront poursuivre les propriétaires pour une éviction malhonnête dans les trois ans suivant la fin du bail. En cas de succès, ils pourront demander un dédommagement équivalent à la différence de loyer entre le nouveau et l'ancien logement.

6- Votre proprio doit remplir la clause G

Les propriétaires doivent désormais remplir la clause G dans le bail, spécifiant le loyer le plus bas des 12 derniers mois. Son non-respect peut entraîner des dommages punitifs.

7- Vous ne pourrez plus charger comme bon vous semble pour sous-louer des chambres

Les locataires ne pourront pas fixer n'importe quel prix pour sous-louer des chambres ; le loyer ne peut pas dépasser celui payé par le locataire principal.

8- Vous pourrez vous faire représenter par quelqu'un d'autre devant le TAL

Un locataire ou un propriétaire peut décider de se faire représenter devant le TAL par une personne qui n'est pas un avocat.

« Une personne qui est vulnérable peut être intimidée de s'exprimer devant le tribunal, par exemple une personne âgée. Elle pourrait demander à quelqu'un de faire l'audience à sa place », précise Me Morneau-Sénéchal.

9- L'avis d'augmentation de loyer que vous recevrez sera modifié

Votre propriétaire devra maintenant vous informer des options qui s'offrent à vous lorsqu'il vous transmet un avis d'augmentation de loyer, explique Me Searle.

Rappelons qu'un locataire a trois options: accepter l'augmentation, refuser l'augmentation et rester ou quitter le logement à la fin du bail.

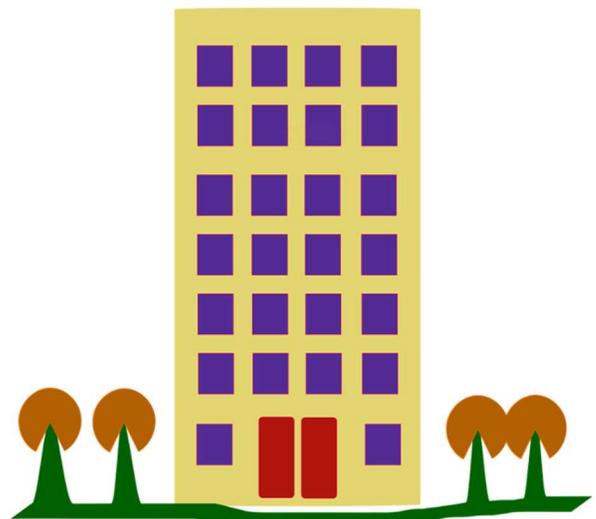
La nouvelle loi: bonne ou mauvaise pour les locataires?

Globalement, la nouvelle loi est vue positivement par les avocats spécialisés, sauf en ce qui concerne les cessions de bail.

« Le projet de loi vient particulièrement s'attaquer à l'éviction et la rendre plus dispendieuse pour les propriétaires », mentionne Me Searle.

Il est toutefois trop tôt pour dire comment la nouvelle loi pourrait influencer les loyers et la crise du logement.

« Si on avait vraiment voulu avoir un impact sur le prix des loyers, il aurait fallu avoir une réflexion plus large sur le mécanisme de fixation des loyers », insiste Me Morneau-Sénéchal.



Source : Genevieve Abran et Silo 57, 15 février 2024

RÉSERVÉ AUX VIEUX

Gislaine Paquette, collaboratrice



Ils nous appellent "les personnes âgées"

Nous sommes nés dans les années 40-50-60.

Nous avons grandi dans les années 50-60-70.

Nous avons étudié dans les années 60-70-80.

Nous étions ensemble dans les années 70-80-90.

Nous nous sommes mariés et avons découvert le monde dans les années 70-80-90.

Nous nous sommes aventurés dans les années 80-90.

Nous nous sommes stabilisés dans les années 2000.

Nous sommes devenus plus sages dans les années 2010.

Et nous allons fermement jusqu'en 2020 et au-delà.

Il s'avère que nous avons traversé HUIT décennies différentes...

DEUX siècles différents...

DEUX millénaires différents...

Nous sommes passés du téléphone avec un opérateur pour les appels longue distance aux appels vidéo partout dans le monde.

Nous sommes passés des diapositives à YouTube, des disques vinyles à la musique en ligne, des lettres manuscrites aux e-mails et Whats App.

Des matchs en direct à la radio, à la télévision en noir et blanc, à la télévision couleur, puis à la télévision HD 3D.

Nous sommes allés au magasin de vidéos et maintenant nous regardons Netflix.

Nous avons connu les premiers ordinateurs, les cartes perforées, les disquettes et maintenant nous avons des gigaoctets et des mégaoctets sur nos smartphones.

Nous avons porté des shorts tout au long de notre enfance, puis des pantalons longs, des Oxfords, des pattes d'éléphant, des combinaisons et des jeans bleus.

Nous avons évité la paralysie infantile, la méningite, la poliomyélite, la tuberculose, la grippe porcine et maintenant le COVID-19.

Nous avons fait du skate, du tricycle, du vélo, du cyclomoteur, de l'essence ou du diesel et maintenant nous conduisons des hybrides ou des électriques.

Oui, nous avons traversé beaucoup de choses, mais quelle belle vie nous avons eue !

Ils pourraient nous décrire comme des « exannuels » ; des gens qui sont nés dans ce monde des années

50, qui ont eu une enfance analogique et une vie adulte numérique.

Nous avons en quelque sorte « tout vu » !

Notre génération a littéralement vécu et témoigné plus que toute autre dans toutes les dimensions de la vie.

C'est notre génération qui s'est littéralement adaptée au « CHANGEMENT ».

Un grand bravo à tous les membres d'une génération très spéciale, qui sera UNIQUE.

Un message précieux et très vrai que j'ai reçu d'un ami...

LE TEMPS NE S'ARRÊTE PAS.

La vie est une tâche que nous nous sommes amenés à faire à la maison.

Quand tu regardes... il est déjà six heures de l'après-midi ;

quand tu regardes... c'est déjà vendredi;

quand on regarde... le mois est fini.

Quand on regarde... l'année est finie;

quand on regarde... 50, 60 et 70 ans ont passé !

Quand tu regardes... on ne sait plus où sont nos amis.

Quand tu regardes... on a perdu l'amour de notre vie... et maintenant, il est trop tard pour revenir en arrière.

Donc...

N'arrêtez pas de faire quelque chose que vous aimez par manque de temps.

N'arrêtez pas d'avoir quelqu'un à vos côtés. Vos enfants ne seront bientôt plus les vôtres et vous devrez faire quelque chose avec ce temps restant, où la seule chose qui nous manquera sera l'espace qui ne peut être apprécié qu'avec les amis habituels si vous avez la chance de les avoir. Le temps qui malheureusement, ne revient jamais...

* Le jour est aujourd'hui! *

* NOUS NE SOMMES PLUS À L'ÂGE DE REMETTRE À PLUS TARD. *

J'espère que vous aurez le temps de lire puis de partager ce message... ou bien laissez-le pour "Plus tard" et vous verrez que vous ne le partagerez jamais !

Source : Trouvé sur le net.



CENTRE DE CRISE ET DE PRÉVENTION DU SUICIDE DU HAUT-RICHELIEU-ROUVILLE



Vous souhaitez faire la différence dans votre communauté? Contribuer à éliminer les tabous sur la santé mentale? Participer à la prévention du suicide à votre façon?

Le Centre de crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville est toujours à la recherche de nouveaux membres intéressés à s'engager pour la cause!

À propos du CCPSHRR

Nous sommes une équipe composée d'une trentaine d'intervenantes ayant pour mission d'aider, d'accompagner et d'outiller toutes personnes touchées par le suicide ou par une situation de crise. Nous souhaitons leur redonner le pouvoir sur leur vie et favoriser un retour à l'équilibre.

Facteurs de motivation pour devenir membre

Les facteurs de motivation sont nombreux : pour vivre une nouvelle expérience ou acquérir des connaissances en prévention; parce que vous aimez le travail d'équipe ou faire partie de quelque chose de plus grand que vous; ou encore parce que vous avez déjà vécu des périodes difficiles ou perdu quelqu'un par suicide.

Ce que ça implique

Une fois membre, vous pourrez vous impliquer au niveau que vous désirez et n'aurez aucune tâche obligatoire à faire. Vous serez invité à notre assemblée générale annuelle, qui a lieu chaque mois de juin. Ce sera l'occasion de poser des questions et d'apporter vos idées, en plus d'avoir le droit de voter sur les enjeux discutés (s'il y a lieu).

Vous aimeriez organiser un événement pour soutenir la cause? Ou suivre une formation grand public? Ou simplement vous concentrer sur le partage de nos publications sur les médias sociaux? En tant que membre, votre implication vous appartient!

Comment s'inscrire

Consultez le www.ccpshrr.ca/participation-citoyenne et remplissez le formulaire d'adhésion. L'inscription se fait sur une base de contribution volontaire.

SERVICES Ligne d'intervention 24/7 | Hébergement de crise | Suivi clinique | Postvention | Groupe pour personnes endeuillées par suicide | Formations | Services à la communauté

MUNICIPALITÉS Chambly | Carignan | Henryville | Lacolle | Marieville | Mont-Saint-Grégoire | Noyan | Richelieu | Rougemont | Saint-Alexandre | Saint-Blaise-sur-Richelieu | Saint-Césaire | Saint-Georges-de-Clarenceville | St-Jean-sur-Richelieu | Saint-Mathias-sur-Richelieu | Saint-Paul-de-l'Île-aux-noix | Saint-Sébastien | Saint-Valentin | Sainte-Angèle-de-Monnoir | Sainte-Anne-de-Sabrevois | Venise-en-Québec

BESOIN D'AIDE? Pour vous ou pour un proche, n'hésitez pas et composez le 450-348-6300 ou 1-866-APPELLE (1-866-277-3553). Notre équipe d'intervention vous répond 24/7.

CONNEXION EMPLOI

Connexion Emploi vous propose un service gratuit et spécialisé offert aux retraités depuis 15 ans : Le programme Conciliation Retraite-Travail – CRT.

Connexion emploi est un **centre-conseil**, qui dessert la population de la Municipalité régionale de comté (MRC) du Haut-Richelieu, spécialisé en main-d'œuvre; nous offrons des services professionnels, adaptés aux besoins des chercheurs d'emploi et du marché du travail.

VOUS ÊTES RETRAITÉ OU PRÉ-RETRAITÉ ET ...

- Vous souhaitez avoir une autre activité en retournant sur le marché du travail;
- Jouer le rôle de Mentor auprès des plus jeunes et permettre un transfert de vos compétences acquises et développées tout au long de votre carrière;
- Vous cherchez un emploi à la hauteur de vos attentes notamment à temps partiel.

VOICI CE QUE NOUS PROPOSONS :

- Un programme à temps partiel favorisant les réflexions, les échanges et les découvertes;
- Un bilan de votre carrière vous permettant de vous reconnaître et de vous valoriser;
- Une identification de vos compétences, de vos intérêts et de vos besoins;
- L'exploration de nouvelles opportunités d'emploi appropriées à votre situation;
- L'actualisation de vos outils et méthodes de recherche d'emploi;
- Une démarche qui saura vous redonner fierté et confiance dans le plaisir et la convivialité!

Ne tardez pas à vous inscrire, les prochains groupes débutent les lundis 15 avril et 27 mai prochains.

Veillez téléphoner au **450 346-3044**

Nous sommes situés au 315 rue MacDonald, bureau 202

Saint-Jean-Sur-Richelieu



MERCI À NOS COMMANDITAIRES



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Carole
MALLETTE
DÉPUTÉE DE HUNTINGDON

📞 450 427-2150
✉ Carole.Mallette.Hunt@assnat.qc.ca

LOUIS LEMIEUX
Saint-Jean

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

ANDRÉANNE LAROUCHE
Députée de Shefford

🏠 400, rue Principale, bureau 101
Granby (Québec) J2G 2W6
☎ (450) 378-3221
✉ andreeanne.larouche@parl.gc.ca

  **BLOC Québécois**





BRENDA SHANAHAN
 Députée | MP
 Châteauguay–Lacolle
brenda.shanahan@parl.gc.ca
 450 691-7044
 253, boulevard D'Anjou
 Châteauguay, Québec J6J 2R4




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