

L'HÉRITAGE

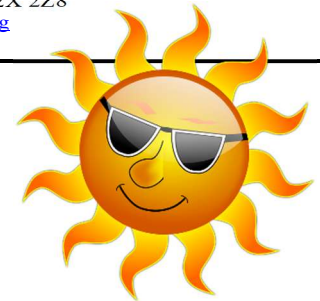
Une publication de l'AQDR des Forts et des Jardins

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 chers (es) membres de l'AQDRFJ

La période estivale est arrivée rapidement. Ce moment de l'année tellement propice à faire le plein d'énergie nous permettant de s'activer à des activités qui nous aide à refaire le plein de vitalité pour l'automne prochain. Il est bien certain qu'à ce moment de l'année, nous tous, pensons à un repos bien mérité.

Lors de la rentrée en septembre, le travail interne sera chargé comme par les années passées. Les activités reprendront sous différents types d'événements avec divers sujets toujours d'actualités pour les aînés. Les diners-conférences, le 30ième anniversaire de fondation, les salons des aînés (es), les cafés-rencontres à la grandeur de notre territoire, etc....La recherche de conférence instructive demeure une priorité pour notre section, dans le but de vous informer sur vos droits.

Profitez grandement de cette belle période estivale pour recharger vos batteries afin de participer en grand nombre à nos différents types d'événements.

Bonne saison estivale

Michel Verville
Président



Conseil d'administration 2024-2025

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 2024

Date de tombée : 15 septembre 2024

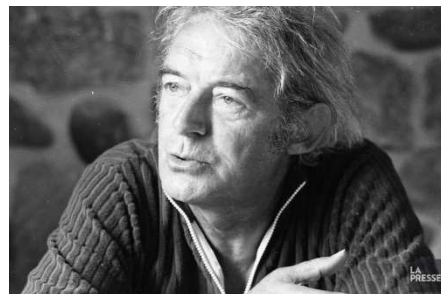
Prochain dîner-conférence

DATE ET HEURE	SUJET	ENDROIT
17 septembre à 17 h	30 ^e anniversaire	Domaine Trinity 360, rue McGinnis Saint-Jean-sur-Richelieu
7 octobre à 11 h	Soins palliatifs et aide médicale à mourir Vicky Lefrançois, infirmière consultante en soins palliatifs.	Restaurant Qaisar's 665, 1 ^{ere} Rue Saint-Jean-sur-Richelieu
4 novembre à 11 h	Comment planifier des funérailles selon ses moyens. Vicky Paraschuk, ACEF Rive-Sud	Restaurant Qaisar's 665, 1 ^{ere} Rue Saint-Jean-sur-Richelieu



« Vieillir c'est embêtant, mais c'est la seule façon de vivre longtemps. »

Parole de Félix Leclerc.



« Tout vieux a été jeune mais tout jeune n'aura pas le privilège de devenir vieux. »

Citation de Simone de Beauvoir.

30^E ANNIVERSAIRE

En 1994, au mois de septembre, naissait l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées section du Haut-Richelieu. Cette initiative démarrait d'un besoin des citoyens aînés de la région face à la connaissance de leurs droits.

Aujourd'hui, trente ans plus tard, nos aînés sont de plus en plus intéressés à connaître et faire reconnaître ce à quoi ils ont droits.

C'est avec un immense plaisir que les membres du conseil d'administration veulent soulignés adéquatement toutes ces années de dévouement auprès des aînés de notre territoire.

N'oubliez pas de réserver le plus rapidement possible et au plaisir de vous voir en grand nombre.



LE TRICOT ET LE CROCHET, DES ALLIÉS SANTÉ POUR LES ÂÎNÉS

Zoom sur leurs vertus insoupçonnées!

Saviez-vous que le tricot et le crochet, en plus de mener à la création de beaux objets artisanaux, regorgent de bienfaits pour la santé? Des études ont en effet démontré que ces passe-temps peuvent avoir un impact positif sur le corps et l'esprit. Voici comment!

Ils contribuent à réduire le niveau de stress

Les mouvements répétitifs et la concentration qu'ils exigent peuvent avoir un effet calmant, un peu comme la méditation. Ces activités constituent donc un excellent moyen de lutter contre l'anxiété et la dépression.

Ils améliorent les fonctions cognitives

Le tricot et le crochet nécessitent l'utilisation des deux mains, ce qui permet d'améliorer la coordination œil-main et la motricité fine. Suivre un patron et noter les points de couture peut en outre aiguïser la mémoire et la concentration.

Ils soulagent la douleur

Les mouvements engendrés par ces loisirs peuvent aider à soulager les douleurs et les raideurs articulaires. Ainsi, ils sont particulièrement bénéfiques pour les personnes souffrant de maladie telles que l'arthrite. Bref, si vous cherchez une façon aussi amusante qu'utile de prendre soin de votre santé, vous avez tout intérêt à essayer le tricot ou le crochet.



Source : Canada Français 30 mai 2024 Vie dynamique 50+



MENU DE LIVRAISON

INFORMEZ-VOUS SUR LE

Délice **FRAIS** de la semaine



640 Dorchester
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 347-7527
WWW.CABSTJEAN.ORG

BŒUF (SOUPE INCLUSE)	POISSON (SOUPE INCLUSE)	POULET (SOUPE INCLUSE)
BŒUF BOURGUIGNON 8,25\$	FILET DE SOLE FRIT 8,25\$	PÂTÉ AU POULET 8,25\$
BŒUF STROGANOFF 8,25\$	PÂTÉ AU SAUMON (SAUCE AUX ŒUFS) 8,25\$	POULET À LA GRECQUE 8,25\$
BOULETTES AUX PÊCHES 8,25\$		RIZ FRIT AU POULET ET EGGS ROLLS 8,25\$
BOULETTES PORC-EPIC 8,25\$		SAUTÉ DE POULET TÉRIYAKI 8,25\$
CASSEROLE DE CHOUX 8,25\$	PORC ET VEAU (SOUPE INCLUSE)	
HAMBURGER STEAK 8,25\$	BRUNCH DU CAB 8,25\$	
PAIN DE VIANDE 8,25\$	CHILI AUX SAUCISSES ITALIENNES 8,25\$	DIVERS
PÂTÉ CHINOIS 8,25\$	FOIE DE VEAU 8,25\$	BISCUITS DU JOUR (PAQUET DE 4) 2,00\$
PÂTES (SOUPE INCLUSE)	JAMBON À L'ANANAS 8,25\$	MUFFINS DU JOUR (PAQUET DE 2) 3,00\$
LASAGNE 8,25\$	PORC EFFILOCHÉ BBQ 8,25\$	DESSERT DU JOUR 3,00\$
MACARONI À LA VIANDE 8,25\$	RÔTI DE PORC 8,25\$	TARTE (8 POUCES) 6,00\$
PÂTES AUX FROMAGES 8,25\$	SAUCISSES ET CHOUROUTE 8,25\$	SOUPES SEULEMENT (PAQUET DE 6) 8,25\$
SPAGHETTI À LA VIANDE 8,25\$	SAUCISSES ET LÉGUMES 8,25\$	PÂTÉ CHINOIS FORMAT FAMILIAL 20,00\$
	SAUTÉ DE PORC MEXICAIN 8,25\$	LASAGNE FORMAT FAMILIAL 20,00\$

REPAS CONGELÉS. TAXES INCLUSES DANS LES PRIX.

VOUS AVEZ 70 ANS ET PLUS?
UN REÇU FISCAL VOUS SERA REMIS AU DÉBUT DE L'ANNÉE POUR LE CRÉDIT D'IMPÔT POUR MAINTIEN À DOMICILE.

PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ APRÈS 50 ANS : MODE D'EMPLOI

Vous venez de rejoindre le « club des quinquagénaires » ou en faites déjà partie depuis quelques années? Il est fort probable que vous ayez commencé à percevoir des changements sur votre santé (prise de poids, fatigue, etc.) Que ceux-ci soient ponctuels ou plus présents, voici un court mode d'emploi pour vous aider à bien prendre soin de votre santé après 50 ans !

Surveillez votre alimentation

En privilégiant les aliments qui apportent les meilleurs nutriments en quantité suffisante, vous contribuez à ralentir la diminution de masse musculaire, notamment, et votre corps est plus en mesure de réguler son taux de cholestérol et de glycémie. Pensez donc à mettre en pratique ces conseils :

- Préférez les aliments riches en fibres, comme les féculents et les légumineuses;
- Veillez à toujours inclure des fruits et des légumes dans vos repas;
- Limitez votre consommation d'aliments sucrés, gras et transformés;
- Ajoutez une protéine maigre à vos menus, comme de la volaille, le poisson ou le tofu;
- Informez-vous sur les suppléments alimentaires dont vous pourriez avoir besoin.

Faites de l'activité physique

La pratique régulière d'activité physique contribue au maintien d'un poids santé, vous protège des accidents cardiovasculaires (qui sont plus susceptibles de survenir après 50 ans), améliore votre endurance et vous aide à réduire votre stress et à mieux dormir. Essayez d'inclure ces activités dans votre quotidien :

- Des étirements;
- Des exercices de flexibilité;
- De la marche;
- Du vélo;
- De la natation.

Maintenez une bonne hygiène de sommeil

Un sommeil de qualité est essentiel à votre santé. Il a pour effet de stimuler votre métabolisme de manière à réguler votre humeur et votre poids ainsi qu'à contrôler votre niveau de stress, qui entraîne plusieurs conséquences sur votre corps, tant physiquement que mentalement. Améliorez votre sommeil en appliquant ces conseils :

- Respectez autant que possible une routine de sommeil en vous couchant et en vous levant aux mêmes heures;
 - Investissez dans un bon matelas et un oreiller de qualité;
 - Évitez l'usage des écrans avant de vous coucher;
- Tentez de ne pas consommer de boissons (ex. : café, thé, cola) ou d'aliments (ex. : chocolat) contenant de la caféine en soirée.

Effectuez les tests recommandés

Après 50 ans, le risque de développer des maladies liées à l'appareil circulatoire ou un cancer augmente. Effectuer un bilan de santé annuel auprès de votre médecin et connaître vos antécédents familiaux vous aide à repérer d'éventuels signes et symptômes d'une maladie à un stade précoce. Informez-vous sur les vaccins préconisés et sur ces tests :

- Mammographie;
- Examen gynécologique;
- Coloscopie;
- Examen de la prostate;
- Vérification de la tension artérielle;
- Analyses sanguines;
- Examen de la vue.

Passer le cap de la cinquantaine doit rimer avec l'écoute attentive de votre corps. Consultez des professionnels de la santé (médecin, pharmacien, etc.) si vous observez des changements inquiétants!

Vieillir

EN PLEINE CRISE DU LOGEMENT

LES PERSONNES ÂTÉES À FAIBLES REVENUS SONT PARTICULIÈREMENT VULNÉRABLES À LA CRISE DU LOGEMENT.

Ca fait 28 ans que je vis ici, c'est sûr que je ne paie pas cher pour mon 4 1/2! Mon proprio met de la pression pour que je quitte, c'est pas payant pour lui! mais... j'irais où??

DANS LES QUARTIERS EN GENTRIFICATION, LES PERSONNES ÂTÉES RESSENTENT LA MENACE DIRECTE OU INDIRECTE D'ÊTRE DÉPLACÉES...

LETTRE INQUIÉTANTE DU PROPRIO

VOISIN DE LONGUE DATE QUI VIENT D'ÊTRE EXPULSÉ

NOUVEAUX COMMERCES INABORDABLES



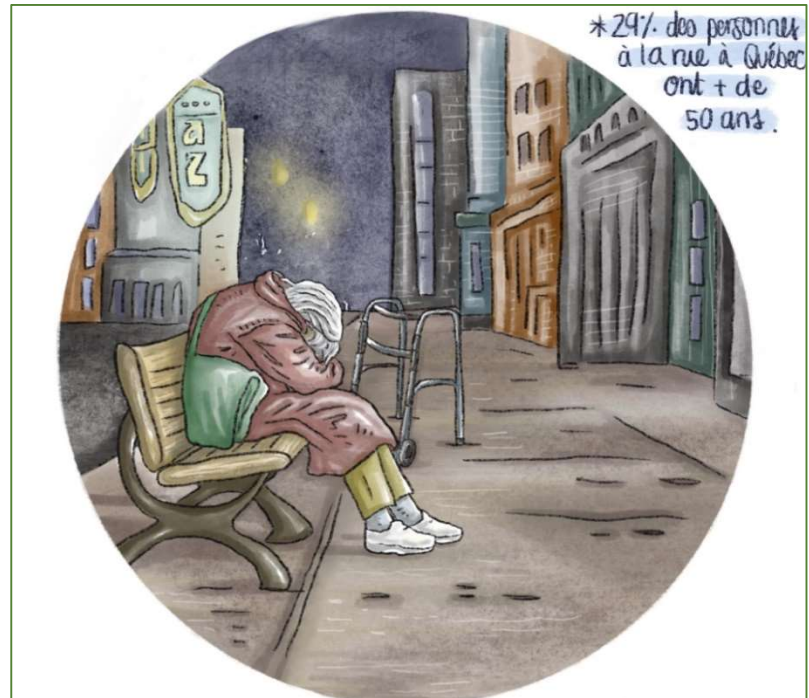
Au locataire du 325, 28 rue E.

Bonjour,
Nous vous informons que des travaux majeurs seront effectués dans votre logement. Vous devez avoir quitté d'ici au 30 juin prochain.
Un montant de 300\$ vous sera octroyé pour le déménagement.
Veuillez signer ici: _____ (signature)

LE MOMENT DE LA VENTE DE L'IMMEUBLE EST SOUVENT CRITIQUE: LES NOUVEAUX PROPRIOS SOUHAITANT REMETTRE LE LOYER AU PRIX DU MARCHÉ. RÉNOVICTIONS ET REPRISES FRAUDULEUSES SONT MONNAIE COURANTE...

SE RELOGER, QUAND ON NE PEUT COMPTER QUE SUR LES RÉGIMES DE PENSIONS PUBLICS, ET QU'ON EST EN PLUS EN PERTE D'AUTONOMIE...
C'est un énorme défi!





Face à cette

CRISE

il y a

URGENCE

d'agir!

Dans ce contexte, il n'est pas étonnant de voir une hausse de l'itinérance chez les aînés...

LA MINISTRE DURANCEAU

APRÈS AVOIR FAIT DU DÉNI PENDANT PRÈS DE 2 ANS, JE ME DÉCIDE ENFIN À INSTAURER UN MORATOIRE DE 3 ANS SUR LES ÉVICTIONS POUR AGRANDISSEMENT ET SUBDIVISIONS. JE VAIS AUSSI ÉLARGIR LA LOI «FRANÇOISE DAVID» POUR PROTÉGER LES GENS DE 65 ANS ET + QUI SONT DANS LEUR APPARTEMENT DEPUIS + DE 10 ANS DES REPRISSES DE LOGEMENT...



*c'était pas trop tôt, hein?!

C'EST UN 1^{ER} PAS DANS LA BONNE DIRECTION ... MAIS BEAUCOUP RESTE À FAIRE POUR ASSURER LE DROIT AU LOGEMENT DES AINÉ.ES...



Le marché immobilier doit être régulé de manière plus stricte, notamment en imposant un



*OBLIGATOIRE

ET, ON NE CESSERA PAS DE LE RÉPÉTER : IL Y A URGENCE DE FINANCER ET DÉVELOPPER DU LOGEMENT SOCIAL ADAPTÉ AUX BESOINS LIÉS AU VIEILLISSEMENT!



* Le modèle actuel des résidences privées visant la recherche de profits n'est pas compatible avec leur mission de soins et services!

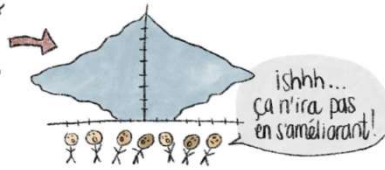
ET, AU DELÀ DES BÂTIMENTS, IL Y A TOUTE LA QUESTION DU SOUTIEN À DOMICILE À LAQUELLE IL FAUDRA S'ATTARDER SÉRIEUSEMENT!

Comme la plupart des gens, on aimerait vieillir à la maison!



→ SANS INVESTISSEMENTS MAJEURS DANS CE DOMAINE, ON S'EN VA DROIT DANS UN MUR!

{ la pyramide des âges, qui nous plane au dessus de la tête ... }



BREF, C'EST MAINTENANT QU'IL FAUT METTRE EN PLACE DES SOLUTIONS ABORDABLES ET DIGNES EN MATIÈRE D'HABITATION POUR LES AINÉES!!

* PSSST! ÇA NOUS CONCERNE TOUS ET TOUTES... PARCE QUE VIENDRA NOTRE TOUR D'ÊTRE VIEUX ET VIEILLES!

AGENCE QMI

L'exposition passive à la chaleur peut poser un risque pour les personnes ayant des antécédents de maladie coronarienne, selon une récente étude.

Des chercheurs de l'Institut de cardiologie de Montréal (ICM), qui ont réalisé leur étude auprès d'une soixantaine de personnes, dont 20 adultes âgés et atteints de la maladie coronarienne, ont mis en lumière les effets de la chaleur passive, comme la canicule, sur le cœur.

L'étude publiée lundi dans la revue «Annals of Internal Medicine» a démontré que l'augmentation de la température corporelle accroît le débit sanguin vers le cœur chez toutes les personnes, y compris celles atteintes de maladie coronarienne.

Les chercheurs ont également observé que certains participants à l'étude ont développé sous l'effet de la chaleur une ischémie myocardique, c'est-à-dire un manque d'oxygène au cœur, ce qui peut conduire à l'angine de poitrine et à l'infarctus du myocarde.

Avec la hausse des températures conséquemment aux changements climatiques, les résultats de cette étude démontrent qu'il est primordial de repérer les personnes à risque, notamment celles ayant des problèmes cardiaques.

«La chaleur peut mettre beaucoup de stress sur le cœur, causant un déséquilibre entre la demande et l'apport de sang dans les vaisseaux malades. À long terme, cela pourrait provoquer des crises cardiaques» a déclaré le Pr Daniel Gagnon, chercheur au Centre ÉPIC de l'ICM.

Les médecins devraient informer les patients à risque des dangers de la chaleur excessive, selon cette étude qui insiste sur l'importance de prendre des mesures pour rester au frais durant les périodes de grandes chaleurs.

Source : Journal de Québec 11 juin 2024



SALADE DE FRAISES ET FRUITS D'ÉTÉ

Ingrédients : 4 personnes

Pêche : 2

Fraise : 125 g

Groseille : 125 g

Framboise : 125 g

Pistache : 30 g

Amande : 30 g

Sucre : 2 c à soupe

Limonade : 15 ml



Préparation des fruits

Couper les pêches en quartiers après avoir ôté les noyaux. Les placer dans un saladier. Équeuter les fraises et les groseilles. Tailler les fraises en rondelles et ajouter tous les fruits rouges aux pêches. Parsemer les fruits de sucre et de fruits secs (amandes, pistaches...). Verser un trait de limonade ou de vin pétillant.

Macération de la salade de fruits

Bien mélanger l'ensemble et laisser macérer pendant 2 heures au réfrigérateur pour que les saveurs se mélangent.

Dressage

Répartir la salade de fruits dans des coupes ou un grand saladier. Râper un zeste de citron vert sur le dessus juste avant de servir, pour apporter une touche d'acidité rafraîchissant !

MOTS CACHÉS

Jeu crée par <http://nounoubricabrac.centerblog.net/>

Rayer dans la grille tous les mots de la liste ci-dessous. Ces mots sont toujours inscrits en ligne droite, horizontalement, verticalement ou diagonalement, à l'endroit ou à l'envers. Quand ce sera fait, il vous restera 7 lettres : assemblées, vous découvrirez le nom de l'oiseau, symbole de la paix.

S E R P E N T A I R E I V R E P E E E
 I T T E R E N N O D R A H C H L C T R
 R O N N M I L A N I N O X E R Y T I T
 L U G E A I R H B G A G N A G E U N S
 I R T L V R Z I A S O O H N N O A A O
 R N E O A E S B T I P N E N I C V E R
 E E U P T I L O P E G O O P I A C C I
 I A Q E T M G U P P B R R L C P A O N
 R U O C I A R L O U E G E O E O P R O
 T R R B L D E L E G R P U T P K U N C
 I U R E A A B M R I N C O D T H C E U
 U B E I C L E E V A A E H A R E I I A
 H U P P E O B E C L C A B E Z O N L F
 G Y G I S U U U M A H A L I V A M L E
 D A M R C E O C Z M E S A N G E A E E
 N N R O E T N C O A L C Y O N M C C T
 A I R L U T T T A U R L A L A P I H T
 L V S L E E I O I N O D O N P I C A E
 E E O E U Q T M I N A B T R A H E S V
 O R R C Q E U T G R E R A N I R E S U
 G O T O E E I I E C O L I B R I D E A
 R L A N G T S D N S E L L E C R A S F
 U L B D U S T U E L L E R E T R U O T
 E E L O O U A E B R O C A R D I N A L
 A R A R R E L L E D N O R I H E R O N

AIGLE
 AIGRETTE
 ALAPI
 ALBATROS
 ALCYON
 ALOUETTE
 ARA
 ARLEQUIN
 AVOCETTE
 ATTLA
 BALBUZARD
 BERGERONNETTE
 BERNACHE
 BUCORVE
 BUSE
 CABEZON
 CANARD
 CANARI
 CAPUCIN
 CARDINAL
 CHARDONNET
 CHEVECHE
 COLIBRI
 CONDOR
 CONIROSTRE
 CORBEAU
 CORNEILLE
 COUCAL
 COUCOU

... Sylvie

CYGNE
 DAMIER
 DROME
 ECHASSE
 EIDER
 EMEU
 ENGOULEVENT
 EPERVIER
 ETOURNEAU
 FAUCON
 FAUVETTE
 FLAMANTROSE
 GANGA

GEAI
 GOELAND
 GONOLEK
 GREBE
 GRIVE
 GRUE
 GYGIS
 HARLE
 HERON
 HIBOU
 HIRONDELLE
 HUITRIER
 HUPPE

IBIS
 LORIOT
 MAHALI
 MESANGE
 MILAN
 MOUETTE
 NINOXE
 NIVEROLLE
 OCEANITE
 OIE
 PAON
 PELICAN
 PENELOPE

PEPOAZA
 PERROQUET
 PHENOPEPLE
 PIC
 PIE
 PLOUI
 PIROLLE
 PRIRIT
 PTILOPE
 RALE
 REMIZ
 ROSSIGNOL
 ROUGEQUEUE

SARCELLE
 SAVACOU
 SENTINELLE
 SERIN
 SERPENTIAIRE
 SIRLI
 SPOROPHILE
 SYLPHE
 TITYRE
 TOUCAN
 TOURTERELLE
 URUBU

Réponse : COLOMBE

MERCI À NOS PARTENAIRES



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