

# PARLEZ-MOI

Bulletin d'information de l'AQDR Brandon



2

## Toute une année!

Le petit mot de la présidente

4

## Les réflexions de Blanche

6

## Toujours en action

8

## Flash info!

14

## Photo

15

## Les p'tites pensées de Diane

18

## Quiz

Chers membres de l'AQDR Brandon,

L'année qui s'écoule a été portée par les nombreux bénévoles de l'AQDR, sans permanence à leur côté, ce qui explique que vous recevez ENFIN le bulletin Parlez-moi, le seul de l'année 2024.

Les membres sont autant impliqué.e.s, une richesse pour notre organisation et les voici qu'ils et elles vous proposent des textes à la couleur de chacun.e.

Soyez assuré.e.s que nous portons toujours la préoccupation de défendre vos intérêts et vos droits. Nous vous invitons à suivre les activités de chacun de nos trois comités qui vous invitent chaleureusement. Parlant de chaleur, nous vous en souhaitons pour vous entourer de bienveillance en ces temps parfois difficiles pour plusieurs.e.s.

## Le Conseil d'administration

### Les personnes qui ont collaboré à ce numéro :

Louise Beaudry  
Blanche Galarneau  
Diane St-Denis

Luc Dugas  
Danielle Jacques  
Yvon Sylvain

Johanne Mansell Vincent  
Nathalie Perreault  
Mise en page par Nancy Frenette



## TOUTE UNE ANNÉE

Bonjour à vous toutes et tous,

Voici enfin un numéro de notre journal après une longue absence; c'est un si grand plaisir de vous retrouver. Pour nous comme pour d'autres, l'année 2024 a été fertile en rebondissements avec des événements d'actualité de toutes sortes chez nous et ailleurs sur la planète qui nous inquiètent, qui nous bouleversent. Oui, c'est une année difficile qui s'achève; elle fait place à une toute neuve qui débutera dans quelques semaines et celle-là nous l'espérons de tout cœur « pluss meilleure ».

À l'AQDR Brandon, nous avons vécu une année 2024 difficile où notre capacité d'adaptation aux imprévus a été mise à l'épreuve. Heureusement notre vie associative est en bonne santé; malgré l'épuisement, nos bénévoles sont toujours là, toujours motivé.e.s ayant à cœur de porter la mission de nos fondatrices. Sans permanence depuis janvier, nous sommes désolé.e.s de n'avoir pas pu assurer une présence quotidienne au bureau d'où notre souci de trouver bientôt une nouvelle ressource permanente qui soutiendra notre travail au quotidien.

D'ici là, prioritairement, le Conseil d'administration redouble d'efforts pour limiter au minimum les impacts sur les activités de ses trois comités locaux.

Une année 2024 où vous avez pu profiter de rencontres et d'échanges, une année 2024 où vous avez répondu à l'appel d'agir pour le mieux-être des personnes âgées. Une année 2024 où nous avons tenté, et parfois réussi, à nous faire entendre auprès de nos dirigeants et des instances pour que nos droits soient entendus et reconnus.

Une année 2024 où nous avons profité de notre complicité avec nos partenaires pour faire avancer nos revendications : droit à une sécurité financière, droit à un toit pour soi, à un logement adéquat et adapté à notre condition de personnes âgées, droit à un environnement sécuritaire, droit à l'accès à une bonne alimentation, droit à des services de santé de proximité, droit à une réelle visibilité, droit à une citoyenneté pleine et entière dans nos municipalités et ailleurs. En 2024, nous avons avancé dans notre profonde conviction de la justesse de nos revendications, mais ... il semble que nous ayons encore du pain sur la planche.

**Suite à la page suivante...**



2025 s'annonce avec plein de défis! Les personnes âgées devront encore prendre la parole et pour cela, nous serons à vos côtés et si vous le désirez être votre porte-voix. L'AQDR Brandon a besoin de vous pour continuer la route, merci d'être là.

2025 sera aussi une occasion de marquer une belle étape dans la vie de l'AQDR Brandon: **notre 45e anniversaire!** Une occasion pour nous souvenir de tout le chemin parcouru depuis 1980. Nous vous invitons à venir fêter avec nous en mai prochain. Plus de détails suivront bientôt sur cette belle fête que nous vous préparons.

En attendant, profitez bien des derniers jours de 2024 pour vous reposer et vous amuser avec les personnes qui vous sont chères.

Les bureaux de l'AQDR seront fermés du 20 décembre au 4 janvier; nous vous reviendrons alors avec toujours le même plaisir de vous côtoyer et de marcher ensemble.

Bonne fin d'année et que 2025 vous apporte tout le bonheur tant mérité et surtout la santé pour bien profiter de jours meilleurs.

***Louise Beaudry, présidente***

## LES RÉFLEXIONS DE BLANCHE



Si vous êtes né.e avant 1960, vous avez probablement entendu parler du « banc des quêteux ».

Ce meuble plus ou moins rustique se trouvait presque partout dans les maisons du Québec.

Il accueillait le sans-abri pour quelques jours. Une paille de blé d'Inde et un « confortable » (couverture faite maison avec des retailles de vieux lainages) ajoutait à son bien-être. En échange, parfois de menus travaux, mais le plus souvent, il racontait les histoires survenues dans tout le Canton pour le plus grand plaisir des familles.

À son départ, on brûlait la paille et la couverture était lessivée à grande eau, de peur des puces et des poux.

Le mendiant partait souvent avec de « vieux vêtements neufs » un crouton de pain, quelques sous et son hôte, une place assurée au paradis. Le curé le disait en chaire!

***Je me souviens du quêteux de ma tante Marie-Ange : Pépère Hector (Il n'avait pas plus de 40 ans!)***



On était charitable au Québec.

L'après-guerre a amené bien des changements. Les femmes travaillaient à l'extérieur, partageaient des idées nouvelles et on arrivait à conclure que la charité, bien que louable, ne comblait pas les besoins criants des moins bien nantis; que le problème en était un de société.

La société avait des devoirs envers ses citoyens qui avaient le droit de vivre décemment et en sécurité. On organise des groupes d'entraide, pour les familles, les « vieux », pardon : aînés, les chômeurs, les femmes battues, etc.

Lentement, TROP lentement, on tissait un filet social.

Les associations d'aide et de défense de droits se multiplient. On informe, on réfère, on réclame et ça marche!

Mais la misère a toujours un kilomètre d'avance...

**Suite à la page suivante...**

Et ça coûte cher, des locaux, des denrées de toutes sortes, des déplacements, on court après les subventions, les dons, les bénévoles.

Les structures se compliquent, les redditions de comptes, les rapports financiers, prennent du temps et de l'énergie et grèvent lourdement la mission sociale. Il faut faire plus avec moins.

Beaucoup de personnes passent alors à travers les mailles du filet et se retrouvent dans la pire des situations possibles : sans-abris.

Il y a des ressources, des travailleurs de rue qui se démènent avec les moyens du bord, mais bien en deçà des besoins.

Personne n'est épargné : hommes, femmes, vieux et jeunes! Les mal-aimés entre tous. Et l'hiver est là!

On ne veut pas les voir, ils sont sales, agressifs, dangereux!

**Avec cette étiquette, c'est plus facile de ne pas se sentir coupable de ne pas tendre la main.**

Chez nous, on a vu un édifice abritant des organismes reconnus et enregistrés avec un numéro de charité des plus officiels, émettre un règlement de tolérance zéro dans ses locaux. Porte verrouillée en tout temps. Ouste, sinon Police!

Dérangeants, désorganisés, qui ne le serait pas, dans leur situation! Comment se sentent-ils quand ceux qui devraient comprendre leur misère les chassent à coup de balai ?

Peut-être avons-nous besoin d'une nouvelle réflexion sur notre vision d'une société simplement HUMAINE. Un jour, une femme a mis au monde cette personne, elle est de notre race! Elle a le DROIT de vivre sans recevoir l'insulte suprême : l'ignorance et le rejet.

Je ne sais pas si elles le savent, ces pauvres épaves, qu'un jour, il y a eu au Québec des bancs de quêteux pour les accueillir?



Blanche Galarneau

## TOUJOURS EN ACTION

### L'AQDR EN REPRÉSENTATION RÉGIONALE ET NATIONALE.

Depuis sa naissance, l'AQDR Brandon s'est fait un devoir de participer à la vie associative de son regroupement. Deux instances annuelles, soit l'Assemblée générale annuelle AGA et l'Assemblée des présidences, auxquelles nous avons encore été présent.e.s cette année.



Délégations des AQDR Brandon, Des Moulins et La Ouareau à l'AGA de l'AQDR nationale, à Shawinigan



Délégation de Lanaudière à l'Assemblée des présidences de l'AQDR Nationale à Orford



Comité Femmes âgées de la Table de concertation des groupes de femmes de Lanaudière (TCGFL)



## COMITÉ DE STE-ÉMÉLIE

Affichez votre solidarité...

L'AQDR travaille d'une façon originale pour conserver les acquis pour les personnes âgées

- Sensibilisation par des conférences éducatives (plan dentaire canadien, prévention incendies, regard d'accompagnateur vers la mort, etc...)
- Rencontres sociales pour briser l'isolement
- Transport et accompagnement médical
- Activités au goût des membres: MADA, dîner de Noël, cabane à sucre, etc.

Un petit moment de rétrospective est alloué à chaque rencontre pour favoriser les échanges. En faisant ressortir les bienfaits pour l'âme et le cœur, on tente de briser l'isolement comme un semeur d'amour.

Joignez-vous à nous, les 3e mercredis du mois derrière la bibliothèque municipale.

Yvon Sylvain,  
Trésorier Comité Ste-Émélie

## NOUVELLES DE L'AQDR, COMITÉ DE ST-GABRIEL

### *Prise de sang à St-Gabriel : augmentation du nombre de jours*

En avril et mai 2024, nous avons fait des démarches auprès du CISSS de Lanaudière via notre agente de liaison, Mme Caroline Martel : le but était de faire en sorte de passer de 3 jours à 5 jours/mois en comparant la population du secteur Brandon (12 000 pers.) à celle de Saint-Michel et St-Donat (4 000 pers. chacune). Nous avons ensuite rencontré Mme Brien du CISSS de Lanaudière à ce sujet; elle a répondu en nous parlant du temps pour le transport des prélèvements. Donc elle a ignoré le fond de la question. À suivre...

### *Vaccination COVID/influenza : augmentation du nombre de jours*

En octobre, nous avons utilisé le même canal auprès de Mme Martel compte tenu que la seule vaccination prévue à St-Gabriel aura lieu le... 7 décembre; Nous attendons la réponse.

### *COOP médicale/CLSC*

Nous surveillons attentivement cette question depuis plus d'un an compte tenu que la COOP voulait combler ses effectifs médicaux en déménageant les effectifs médicaux du CLSC.

## NOUVELLES DE L'AQDR, COMITÉ DE ST-GABRIEL

### *Programme de l'année 2024-2025*

Dans les années passées, nous faisons un sondage auprès de nos membres (par lettre et par courriel) pour connaître leurs suggestions d'activités... Avec peu de succès.

Cette année, notre soutien par excellence, Nathalie Perreault, nous a suggéré un sondage plus technique avec 17 sujets possibles auprès de nos membres, sondage appuyé par des téléphones pour les personnes qui n'avaient pas répondu; résultat, 17 personnes ont répondu (plus du double des années antérieures).

Un effet secondaire et fort intéressant de ce sondage; TOUS nos membres rejoints se sont montrés heureux de nous parler de vive voix.

Ainsi, nous devons reprendre un outil que nous avons un peu délaissé avec la COVID, soit de les rappeler quelques jours AVANT toutes nos activités.

Cela nous a permis de prioriser les sujets suivants pour les conférences :

- 1er : Plan dentaire gouvernemental (52.9%)
- 1er : Aide médicale à mourir (mise à jour) (52.9%)
- 2e : L'intelligence artificielle (mieux comprendre) (47.2%)
- 3e : Crédit d'impôt pour le maintien à domicile (41,2%)
- 4e : Le test de conduite pour les personnes âgées (35.3%)
- 4e : Protection des données personnelles (35.3%).

*Le Comité*

*Jacques Bernèche, Lise Dechantigny,  
Luc Dugas, Monique Rousse*

## NOUVELLES DE L'AQDR, COMITÉ DE SAINTE-MÉLANIE

### *Service offert, le transport médical*

Vous n'avez pas de transport pour aller à un rendez-vous médical? Nous offrons ce service, mais il faut réserver absolument en appelant au 1 514-794-2337.

Si vous le pouvez, une contribution volontaire est la bienvenue.

### *Rencontres-conférences gratuites*

Rencontres-conférences gratuites une fois par mois et ce, sept mois par année. Vous pouvez inviter un ou une amie. Café et collation offerts.

Nous vous encourageons à faire du covoiturage pour favoriser la participation; sachez que le kilométrage est alors défrayé. Vous aurez à remplir un formulaire à cet effet. Pour information 450-889-8977

Voici les prochaines:

- Le 12 février 2025 : la fiscalité des aîné.e.s par l'ACEF
- Le 12 mars 2025: journal patrimonial par un notaire du Centre de justice de proximité Laval-Laurentides.
- Le 9 avril 2025: le yoga du rire par Françoise Boudrias

### *Hommage*

Le comité de Sainte-Mélanie tient à rendre hommage à une femme d'exception : Pauline Landry.

Le 7 septembre dernier, à Sainte-Mélanie, Monseigneur Gilles Lussier célébrait, à grand déploiement, les funérailles de Pauline Landry, décédée à 93 ans.

Une personnalité féminine haute en couleur qui a marqué son passage à la municipalité, à la paroisse, et à l'AQDR, durant les 50 dernières années. Intelligente, cultivée, militante, même vivant isolée au fond du 8e rang, elle était partante pour aider SON QUÉBEC, à aller de l'avant, dans la foulée de la Révolution tranquille.

Son franc-parler était redoutable. Adorée des uns, détestée des autres, elle ne laissait personne indifférent.

La politique, l'Église et l'AQDR, entre autres mouvements, pouvaient compter sur sa participation active.



On lui doit, la mise sur pied de la bibliothèque Louise-Amélie-Panet, à grand renfort de démarches et pétitions.

À l'AQDR, elle a initié le Parlez-moi et durant sa présidence, en 2002 une mémorable journée d'étude sur le thème « Vulnérable, mais je me soigne » avec pièce de théâtre professionnel, ateliers et conférences, où 92 personnes ont participé et n'oublions pas le 20e anniversaire.

La paroisse a reconnu son bénévolat, à notre tour de lui dire MERCI ! Pauline, repose en paix.

## **FLASH INFO!** *En rafale: des nouvelles d'intérêt pour vous!*

### **Les avantages d'être membre**

Être membre de l'AQDR vous procure plusieurs avantages. Avec votre carte de membre de \$20.00 par année, vous recevez les publications comme le journal Parlez-moi, distribué trois fois par année, l'accès aux activités gratuitement telles que les différentes conférences offertes par les trois comités de l'AQDR.

Saviez-vous que depuis octobre 2024, la carte de membre pour les personnes de 90 ans et plus est maintenant offerte GRATUITEMENT !! Évidemment, vous devez quand même manifester votre intérêt à adhérer ou à renouveler.

Vous avez aussi accès à certains privilèges tels que :

- Tarification privilégiée et des avantages exclusifs chez Assurance Beneva
- L'installation gratuite d'un produit Lifeline
- Un rabais de 5% pour une assurance-voyage avec Sécuriglobe
- Divers rabais et avantages chez Iris lunetterie
- Plusieurs rabais chez les audioprothésistes Groupe Forget

### **Régime de soins dentaires**

Avant de prendre un rendez-vous, assurez-vous d'avoir vérifié votre date d'admission pour ne pas payer de frais. Vous trouverez la date exacte inscrite dans la lettre que vous avez reçue avec votre carte d'assurance dentaire par la poste.

### **Vaccination contre le zona**

Le groupe d'âge est changé, profitez de l'occasion pour avoir droit à cette gratuité.

Les personnes âgées de 75 ans et plus ainsi que les personnes immunodéprimées âgées de 18 ans et plus peuvent se faire vacciner gratuitement contre le zona. Santé Québec rend les rendez-vous possibles par Internet ou en appelant au 1 877 644-4545 (du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h)

Source: [Québec.ca/santé](https://quebec.ca/santé)



**PROCHE AIDANT ?**

Vous vous demandez si vous êtes proche-aidant.e et si vous auriez droit à certains privilèges? Voici un site à consulter. Vous y trouverez des réponses.

De plus, vous pourrez visionner de beaux et touchants témoignages des gens qui vivent des situations semblables à la vôtre.

A dark blue banner for the 'Info-aidant' service. On the left, there is an illustration of a man and a woman in conversation. The text 'Info-aidant' is prominently displayed in white. Below it, a curved arrow points to the text 'Tous les jours de 8 h à 20 h'. Three white rounded rectangular boxes contain the contact information: 'info-aidant@lappui.org', 'clavardage', and '1 855 852-7784'. At the bottom, three red circular icons precede the service features: 'Écoute bienveillante et confidentielle', 'Information personnalisée', and 'Références adaptées à vos besoins'.

**Info-aidant**

Tous les jours de 8 h à 20 h

[info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)   **clavardage**   **1 855 852-7784**

- Écoute bienveillante et confidentielle
- Information personnalisée
- Références adaptées à vos besoins

**Mesure d'assistance du Curateur public**

Offerte par le Curateur public, la mesure d'assistance permet à une personne qui vit une difficulté d'être assistée gratuitement par une ou deux personnes de son choix. Elles peuvent ainsi aider la personne assistée dans les situations de sa vie courante, soit par exemple pour obtenir ou transmettre des renseignements de suivis médicaux de la personne assistée ou vérifier le détail d'une facture auprès d'un fournisseur de services (internet, électricité, etc.), d'opérations bancaires auprès d'institutions financières ou de l'état de traitement d'une demande de prestations auprès d'organismes gouvernementaux.



**Pour rejoindre le Curateur public :**  
**Région de Montréal et environs :**  
514 873-4074  
**Sans frais 1 844 532 8728**

### *Fraudes*

Nous constatons de plus en plus que les personnes âgées sont victimes d'arnaques, principalement au téléphone. Assurez-vous de ne donner aucun renseignement personnel et confidentiel.

Vous n'avez rien commandé? Ou on vous informe qu'un de vos proches est en difficulté et on vous réclame de l'argent pour le secourir? Même si la voix vous est familière, dites plutôt : je te rappelle!! Prenez le temps de vérifier auprès de vos proches et assurez-vous de toujours faire les vérifications nécessaires avant de faire confiance à quiconque.

Sachez que les institutions bancaires ne vous demanderont jamais votre numéro de carte ni votre NIP (numéro d'identification personnel).

Méfiez-vous des messages courriels qui semblent provenir de source fiable et ne présumez pas qu'un message est légitime seulement parce que l'adresse courriel semble être la bonne. Les fraudeurs peuvent la modifier. Il faut absolument éviter d'ouvrir les pièces jointes ou de cliquer sur un lien inclut dans ces messages frauduleux.

**Vous craignez avoir été victime d'une fraude? Communiquez avec le Centre antifraude du Canada au 1 888 495-8501**

### *Nous réclamons un ministère des aîné.e.s*

À l'initiative de toutes les Sections AQDR du Québec, la pétition présentée à l'Assemblée nationale, le 1er octobre 2024, a recueilli un grand total de 6 942 signatures. Bravo à toutes les personnes qui ont signé. Nous réclamons, avant les prochaines élections provinciales, un ministère avec portefeuille qui aura comme priorité les personnes âgées.



## ***La lutte à la pauvreté, ça concerne aussi les personnes âgées***

Dans le cadre de la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté, le 17 octobre de chaque année, c'est dans Lanaudière, comme partout au Québec, que se sont tenus plusieurs événements ou rassemblements pour dénoncer les conditions de vie des personnes les plus vulnérables.

Le 24 juin 2024, la ministre Chantal Rouleau déposait son 4<sup>e</sup> plan de lutte à la pauvreté. Ce plan répondait-il à nos attentes? Nous sommes plusieurs organismes à avoir interrogé la ministre à ce sujet.

Il est malheureusement toujours de mise de dénoncer les conditions de vie auxquelles sont confrontées tant de personnes démunies. Faut-il redire encore et encore qu'il y a des personnes âgées de plus en plus fragilisées économiquement? Des personnes âgées qui doivent choisir entre les médicaments et la nourriture? Des personnes âgées en itinérance, des personnes âgées aux prises avec la solitude et l'isolement? Assez, ça suffit! Combien de temps encore à dénoncer pour que nos dirigeants finissent par entendre leur voix? À nous de leur porter assistance et de dire haut et fort notre indignation pour que les choses changent.

Via une campagne nationale de sensibilisation\*, nous avons présenté nos critères d'acceptabilité :

- Viser prioritairement à augmenter les revenus des personnes qui n'arrivent pas à couvrir leurs besoins de base;
- Permettre de régler les crises de l'itinérance, de l'insécurité alimentaire et du logement;
- Contribuer à réduire les inégalités entre les plus pauvres et les plus riches;
- Favoriser la lutte contre les préjugés à l'égard des personnes en situation de pauvreté;
- Contribuer à améliorer la qualité et l'accessibilité des services publics, notamment pour les personnes en situation de pauvreté;
- Tenir compte des recommandations soumises par les personnes en situation de pauvreté et les organismes qui les représentent;
- Nous permettre, collectivement, de tendre vers un Québec sans pauvreté, plus égalitaire et riche de tout son monde.

## NOS MEMBRES EN ACTION



Lise et Monique en action lors de leur AGA de Sainte-Émélie



AGA de Sainte-Émélie, animation par Marie-Josée Lépine



Prix de reconnaissance des bénévoles



Fête des bénévoles à St-Gabriel



Membres en formation

## LES PETITES PENSÉES DE DIANE

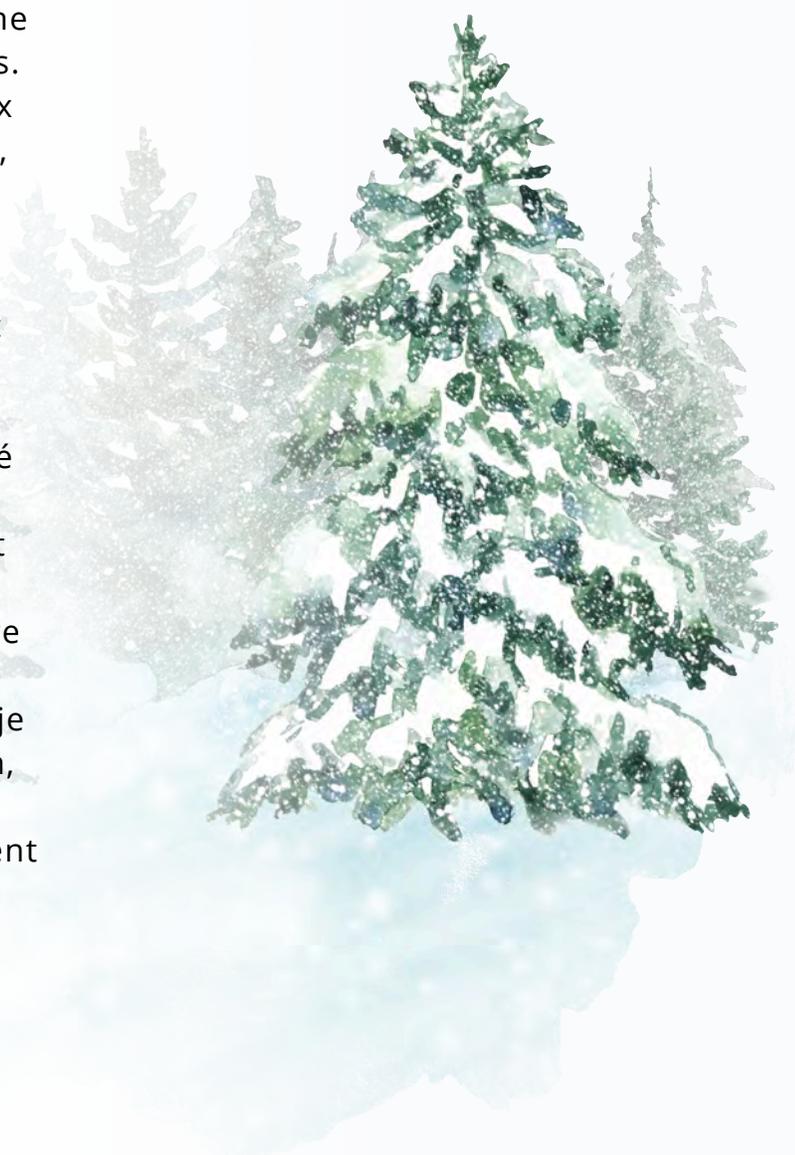


Bonjour à vous toutes et tous,

L'automne est déjà amorcé quoiqu'un peu changeant avec ces écarts de température. De mon salon j'observe un couple de canards entrainer un petit à s'élever sur la rivière. Comme la nature peut nous émerveiller. Je ne me lasse pas d'observer les couleurs. La semaine dernière c'était de beaux chevreuils qui descendaient du bois, de toute beauté.

Je vous ai choisi un texte justement sur cette belle nature. Ce texte peut aussi nous faire penser au mois de novembre, souvenir de nos compatriotes qui autrefois ont laissé leur vie sur les côtes de Normandie. Encore aujourd'hui il y a la guerre et des milliers de morts, dans trop de pays. Prenons donc le temps de vivre et apprécier notre chance et dire merci à la vie malgré la violence, et je vous offre, plus loin dans ce bulletin, une petite recette rapide, nourrissante pour plusieurs qui vivent trop rapidement ou trop pris par un bénévolat demandant. À bientôt.

Diane St-Denis  
Vice-présidente AQDR Brandon  
Présidente, comité de Sainte-Mélanie



### *La leçon des oies blanches*

Cet automne, lorsque vous verrez les oies se diriger vers le Sud pour l'hiver dans leur vol typique en « V », vous pourrez vous demander ce que la science a découvert au sujet de cette façon caractéristique de voler.

**Fait no.1 :** en battant des ailes, chaque oie provoque un courant ascendant pour celles qui la suivent. En volant en formation en V, la volée d'oies augmente d'au moins 71% sa durée de vol par rapport à un oiseau qui vole seul. Quand une oie sort de la formation, elle ressent soudainement la résistance qu'il y a à voler seule. Elle revient vite dans la formation pour profiter de la force ascendante produite par les oiseaux qui la précèdent.

**Fait no.2 :** Quand l'oie de tête est fatiguée, elle fait une rotation vers l'arrière et une autre oie prend sa place.

Leçon: si les gens agissaient comme les oies, ils réaliseraient que leur succès dépend d'un travail d'équipe, incluant la rotation des tâches difficiles et le partage du leadership.

**Fait no. 3 :** Les oies de derrière cacardent (klaxonnent) pour encourager celles de devant à maintenir leur vitesse.

Leçon: Veillons à ce que nos propres « coups de klaxon » soient réellement encourageants. Dans les groupes où l'on s'encourage mutuellement, la productivité est toujours beaucoup plus grande.

**Fait no. 4 :** Quand une oie est malade, ou blessée, deux autres oies sortent de la formation et la suivent jusqu'au sol, pour l'aider et la protéger. Elles restent avec l'oie blessée jusqu'à ce qu'elle soit capable de voler ou qu'elle meure.

Ensuite, elles repartent avec une autre formation ou rejoignent leur groupe.

Leçon: Restons solidaires, quoiqu'il arrive, surtout en temps de difficultés. Si nous arrivons à rester unis dans un même esprit d'équipe, sans s'attarder sur nos différences, nous pourrions réussir bien mieux à l'instar de ces oies qui avancent ensemble.

Auteur anonyme

Diane St-Denis  
Vice-présidente AQDR Brandon  
Présidente, comité de Sainte-Mélanie





## DEUX RECETTES DE DIANE

En ce temps des fêtes, Diane St-Denis vous offre ces deux recettes, nourrissantes pour plusieurs qui vivent trop rapidement ou trop pris par un bénévolat demandant.

### *Sandwich chaud au thon*

Recette pour 2 ou 3 personnes selon l'appétit. Rapide et réconfortant.

#### INGRÉDIENTS

- 1 boîte de thon blanc égoutté
- 1 boîte de crème de champignons avec une ½ boîte de lait
- 1 bâton de céleri en dés
- ½ piment en dés (choisir votre couleur)
- 1 c. table de beurre

Rissoler 1 échalotte complète, ajouter le thon et la soupe, mijoter à feu doux 5 à 10 minutes. Servir sur des toasts grillés ou autre pain. Ajouter une portion de salade mesclun. Bon appétit!

### *Recette de Noël : crème caramel (20 gr de glucides)*

#### INGRÉDIENTS

##### Caramel

- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau

##### Flan

- 60 ml (1/4 tasse) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé) d'essence de vanille
- 500 ml (2 tasses) de lait, chaud
- 3 oeufs, légèrement battus

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

##### **Caramel**

2. Dans une casserole, chauffer le sucre et l'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel de couleur ambrée. Répartir dans six ramequins d'une contenance de 125 ml (1/2 tasse). Laisser refroidir.

##### **Flan**

1. Ajouter le sucre et l'essence de vanille au lait chaud. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Dans un bol, fouetter les oeufs. Y incorporer le liquide chaud toujours en fouettant. Verser dans les ramequins.

2. Préparer un bain-marie, c'est-à-dire déposer un linge au fond d'un grand plat de cuisson. Y déposer les ramequins et remplir à moitié d'eau fumante. Cuire au four environ 40 minutes. L'eau ne doit jamais bouillir.

3. Retirer du four et de l'eau. Laisser tiédir. Réfrigérer. Passer la lame d'un couteau tout autour des ramequins, renverser et servir très froid.





## QUIZ

### **1. Qui est/sont à l'origine de la fondation de l'AQDR Brandon?**

- a. Monsieur Henri Bergeron, premier président du Conseil d'administration du CLSC Brandon
- b. Mesdames Laurianna Coutu, Yvette Gariépy, Jeanne Beausoleil, Marie-Ange Thériault, Jeannette Armstrong et Yvette Gariépy
- c. Madame Jocelyne Marion, organisatrice communautaire

### **2. En 2025, notre section célébrera un anniversaire. Lequel?**

- a. Notre 60e anniversaire,
- b. Notre 35e anniversaire
- c. Notre 45e anniversaire

### **3. Quel est l'âge de notre doyenne parmi nos membres?**

- a. 96 ans
- b. 100 ans
- c. 94 ans

### **4. Quel est l'âge de la plus jeune de nos membres?**

- a. 43 ans
- b. 36 ans
- c. 59 ans

### **5. Une membre de l'AQDR Brandon porte le nom de famille d'un.e artiste interprète bien connu.e. Quel est-il ?**

- a. Brel (Jacques)
- b. Fabian (Laura)
- c. Adamo (Salvatore)

### **6. Quels étaient les métiers exercés par nos membres avant leur retraite?**

- a. Plâtrier, médecin, quincaillier, biologiste, agente de bord
- b. Chimiste, violoniste, pompière, dessinateur industriel, douanière
- c. Conseillère pédagogique, auxiliaire familiale, postière, hortultrice, enseignante, ménagère



## RÉPONSES AU QUIZ

- 1. B.** Mesdames Laurianna Coutu, Yvette Gariépy, Jeanne Beausoleil, Marie-Ange Thériault, Jeannette Armstrong et Yvette Gariépy

Des personnes âgées engagées dans l'implantation du CLSC Brandon au début des années 70. Madame Jocelyne Marion a été la première organisatrice communautaire du CLSC ayant le mandat de nous soutenir dans l'exercice de notre mission. Sur décision du Conseil d'administration de l'époque, l'AQDR Brandon a obtenu un local pour installer ses bureaux que nous occupons toujours.

- 2. C.** Notre 45e anniversaire

Après plusieurs mois de travail terrain et de nombreuses réunions d'organisation pour son implantation, l'AQDR Brandon est officiellement née en février 1980; des célébrations sont prévues en mai 2025.

- 3. B.** 100 ans

Alice Bacon Lépine, ex-résidente de Sainte-Émélie-de-l'Énergie, a atteint ce bel âge le 7 décembre dernier; elle est membre depuis les tout débuts. Bravo Alice!

- 4. A.** 43 ans

Toute personne peut adhérer à l'AQDR dès l'âge de 50 ans; cependant nos règlements permettent l'adhésion de personnes plus jeunes en autant que cela ne représente par plus de 10% de nos membres. On pense à la relève. Une retraite, ça se prépare!

- 5. C.** Adamo

Nous ignorons si Madame Adamo a un lien de parenté avec Savaltore Adamo.

- 6. C.** Auxiliaire familiale, postière, hortultrice, ménagère, électricien

Dans leur formulaire d'adhésion, très peu de nos membres nous ont indiqué l'occupation/le métier exercé. Parmi les métiers répertoriés, nous avons découvert entre autres : comptable, camionneur, chercheur, agricultrice, architecte-paysagiste, technicienne en santé animale, autrice-éditrice, conseillère pédagogique, enseignante, directeur de pompes funèbres, gestionnaire en lotissement, secrétaire, représentant, conseiller en marketing, charpentier-menuisier, préposée aux bénéficiaires, organisateur communautaire, mécanicien, directeur de polyvalente, travailleuse communautaire, éducatrice, coiffeuse, wagonnier au CP Rail, gérante de bibliothèque. Quelle richesse d'expertises parmi nos membres!

## PHOTOS



C.A. et membres



Comité Ste-Mélanie

## NOS COORDONNÉES



30, rue Saint-Gabriel, bureau 310  
Saint-Gabriel, QC J0K 2N0



[www.aqdr.org/brandon](http://www.aqdr.org/brandon)



450 835-4705 poste 433499



[aqdrbrandon.coordination@gmail.com](mailto:aqdrbrandon.coordination@gmail.com)



[www.facebook.com/aqdrbrandon](https://www.facebook.com/aqdrbrandon)

L'AQDR Brandon a pour mission la défense collective, la protection et la promotion des droits des personnes âgées, retraitées et préretraitées. Grâce à nos trois comités locaux (Sainte-Émélie-de-l'Énergie, Saint-Gabriel et Sainte-Mélanie), nous sommes présent/es dans trois MRC du nord-est de Lanaudière (de D'Autray, Joliette et Matawinie).