



# L'HÉRITAGE

Une publication de l'AQDR Haut-Richelieu

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 : aqdrhr@videotron.ca

---

## MOT DU PRÉSIDENT

Germain Lussier, collaborateur



**Un nouveau jour va se lever.**

Bientôt, la COVID-19 ne sera plus qu'un mauvais souvenir enfoui au fond de notre mémoire : une histoire à raconter aux générations futures.

Bientôt, le soleil brillera de nouveau sur un regain, une effervescence d'activités, de projets, de réjouissances, de sorties, de réunions de famille.

Toutefois, en attendant, nous devons prendre toutes les précautions nécessaires, nous soumettre pleinement, et de bon cœur, aux exigences et recommandations des autorités : porter le masque, respecter les distances, éviter les rassemblements, laver nos mains.

Personne ne désire contaminer les autres, encore moins être responsable de la propagation du virus dans sa propre famille ou le transmettre à ses amis. Il n'y a alors que peu de solutions si ce n'est **la prudence, le confinement.**

Que le Nouvel An vous apporte la santé, le bonheur, l'amour, la réalisation de vos plus chers désirs.

Bientôt, nous vous reviendrons avec la reprise de nos activités. Cependant, nous sommes toujours là pour vous; n'hésitez pas à communiquer avec nous.



**De tout cœur, acceptez les vœux les plus sincères de toute l'équipe  
de l'AQDR section Haut-Richelieu.**





## Conseil d'administration 2020-2021

### Présidence

Germain Lussier

### Vice-présidence

Michel Verville

### Secrétariat

Odette Dupuis

### Trésorerie

Francine Latulippe

### Administrateurs(-trices)

Danielle Anctil

Louise Barbeau

Félix Blanchard

Robert Boisvert

Louise Nadeau

Monique Nolet

Jean-Guy Savard



## Équipe du bureau



### Coordonnatrice

Julie Boulais

### Adjointe administrative

Gislaine Paquette

### Édition et réalisation graphique

Félix Blanchard

Julie Boulais

### Correction

Johane Gagnon

Louise Nadeau



**Prochaine parution** : Avril 2021

**Date de tombée** : 15 mars 2021

<p>Devant : Jean-Guy Savard, Louise Nadeau, Félix Blanchard Derrière : Francine Latulippe, Danielle Anctil, Odette Dupuis, Michel Verville, Germain Lussier, Louise Barbeau Absents sur la photo : Monique Nolet et Robert Boisvert</p>
---

**DATE**

**SUJET ET CONFÉRENCIER(-CIÈRE)**

À venir

Détails à venir



**ATTENTION ATTENTION ATTENTION ATTENTION ATTENTION**

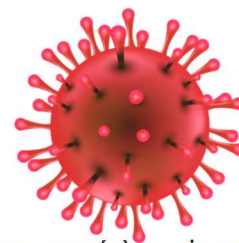
Vous avez des idées d'articles, vous avez fait un voyage qui vous a marqué, vous avez des souvenirs de jeunesses à partager ou des anecdotes... le journal l'Héritage a besoin de vous !!! Vous pouvez nous transmettre le tout par courriel : [aqdrhr@videotron.ca](mailto:aqdrhr@videotron.ca), par la poste ou par téléphone.

De plus, n'oubliez pas que les courriels que l'AQDRHR vous envoie sont importants, SVP bien les lire.

Si vous avez maintenant une adresse courriel, n'hésitez pas à nous la faire parvenir rapidement.



## EH OUI, J'AI EU LA COVID-19



Johanne Daraiche, collaboratrice

Tout a commencé le 2 avril 2020. Mon conjoint, qui travaille dans un CHSLD, a commencé à avoir mal à la gorge et être fatigué. Deux jours plus tard, « bang », c'est mon tour : j'ai mal à la tête et je fais de la fièvre. Le lendemain matin, on passe le test de dépistage tous les deux.

Le 5 avril, on reçoit nos résultats, on est positifs. Le soir même, je perds le goût et l'odorat, je fais toujours de la fièvre et j'ai encore mal à la tête. Je suis faible, impossible de me lever. Le dimanche de Pâques, toujours malade, je me demande si je vais passer au travers.

Lundi, toutes les cliniques sont fermées. Le mardi matin, j'appelle mon médecin, impossible de le voir. On me donne donc un rendez-vous en urgence à cette clinique. Verdict : je fais une double pneumonie. On me prescrit des antibiotiques et on me dit que, si dans les 48 heures je ne vais pas mieux, je devrais aller à l'urgence.

Le vendredi, je fais encore de la fièvre, je me rends à l'urgence. On me fait passer un scan et tout est beau, pas d'embolie, donc retour à la maison avec du repos. J'ai commencé à aller mieux le dimanche suivant, mais toujours fatiguée et essoufflée à l'effort. Retour de l'odorat et du goût tranquillement.

Ça se replace, mais après six mois, je suis toujours essoufflée et fatiguée. Comme nous sommes dans l'inconnu de ce virus, on ne sait pas combien de temps ça peut prendre. Comme je suis retraitée, je prends mon mal en patience.

**Voilà, il faut être vigilant avec ce méchant virus-là.**

---

## GERMAIN LUSSIER : LE RASSEMBLEUR À L'ÉCOUTE

Prix hommage aux aînés.

Retraité du monde de l'éducation, Germain Lussier s'est impliqué à l'Association des retraités de l'éducation du Québec (AREQ) secteur Saint-Jean, puis pour la Montérégie. Il œuvre présentement à l'AQDR section Haut-Richelieu, dont il a élargi le territoire en ajoutant les MRC des Jardins Napierville et d'une partie de Roussillon. Depuis deux ans, il préside le Regroupement AQDR de la Montérégie.

« À l'âge où je suis rendu, confie-t-il, je pourrais prendre du repos, mais le bénévolat me garde dans l'action, en contact avec mes pairs, fait travailler ma tête et m'aide à garder mon acuité intellectuelle ».

Sa force sur un conseil d'administration réside en la création de liens solides entre les administrateurs, tout en les motivant et en faisant ressortir le meilleur de chacun.

Merci, M. Lussier, pour tout le travail accompli et pour le futur!

Source : infolettre de la TRCAM



# ÉCRIRE SA VIE

Odette Dupuis, collaboratrice

Voici la suite d'un article paru dans le journal *L'Héritage* de juillet 2020, qui parlait du projet « Écrire sa vie! » lancé par Jeanette Bertrand au printemps 2020. Mme Bertrand avait alors invité les personnes âgées à participer à un atelier inspirant et chaleureux sur l'écriture autobiographique.

Vous ne le savez pas mais l'un de vos enfants ou petits-enfants sera peut-être intéressé à vous lire et connaître vos souvenirs. J'aurais bien aimé que ma mère me laisse un tel souvenir.

Faisons travailler NOTRE MÉMOIRE, à nos crayons ou clavier.

Madame Bertrand a réalisé une série de huit capsules thématiques où elle accompagne les participants dans leur processus d'écriture. En voici un résumé.



## Résumé des capsules

### Capsule 1

Écrire en « je ». Écrire pour soi.

Mes parents, qui étaient-ils? Ils étaient comment? Ils venaient d'où? Finir avec « Et je suis né ». Séparez les décennies.

### Capsule 2

Après ma naissance! Ce que j'ai ressenti. Mon rang dans la famille. Ma vérité, mes rêves et mes opinions. Ma fratrie. Mes qualités et mes défauts. L'école, mes premières menstruations, mon adolescence. Mes joies, mes peines. Ce que j'aurais aimé faire. Étais-je féministe? Et, j'ai eu 20 ans!

### Capsule 3

20 @ 50 ans!

Mariage, la venue des enfants, la carrière! Le rôle de l'Église dans ma vie. L'ignorance de la sexualité. Les méthodes de contraception. Vivre dans une ville (ou à la campagne), comment c'était? Nos mères ne connaissaient pas le mot « vulve ». Parler de notre ignorance de la sexualité. Il n'y a pas de mères parfaites, il n'y a que des mères passables. Les rêves et les déceptions du mariage.

J'ai 20 ans! Qu'est-ce que je suis? Ai-je été heureuse? Mon grand amour.

J'ai 30 ans! Comment est ma vie? Mon divorce, s'il y a lieu. Mes enfants, comment cela a été? Étais-je féministe (= égalité des sexes)?

J'ai 40 ans! La crise de la quarantaine. Le départ des enfants. Les changements de la vie. J'ai 50 ans!

### Capsule 4

50 @ 70 ans!

Le passage de 49 @ 50 ans! Qu'est-ce que ça fait? Maladie. Être grands-parents!

J'ai 60 ans! On n'est pas vieux. La peur de vieillir. La solitude. Mes enfants en couple. Abus de la part des enfants (pour certains). Comment on accepte de vieillir. Les drames : la perte des parents et amis. La peur d'être malade. Qu'avez-vous fait pour rester jeune?

Et j'ai 70 ans!



## Capsule 5

Retour sur 60 ans! « L'âge de la retraite ». C'est un changement dans sa vie et à la maison. La fin d'une vie professionnelle. 25 % des couples se séparent à cette étape. La difficulté de la prendre, de l'appriivoiser. Le voyage qu'on fait dure 2 ou 3 semaines. Qu'est-ce qu'on fait les 49 et 50 autres semaines? Qu'est-ce que je veux en faire?

70 ans! La pire année. On pense 80. Très difficile. Ai-je eu la vie que je voulais? Et on se rend à 80 ans, c'est là qu'on est vieille.



## Capsule 6

Pensez et être « je ». Nos opinions, nos émotions. Il faut les sortir. Fouiller dans nos émotions. Renforcer notre estime de soi.

Les peurs : la maladie, la mort, la peur d'être un poids, d'être placée, de se faire dire « Tu vas être mieux là! ». Pour les hommes, l'impuissance. La peur de ne plus être aimée. La peur des CHSLD! Vendre sa maison. Vivre la maison inter ou bigénérationnelle. Vouloir être une personne entière. Renforcer notre estime de soi. Dire nos peurs. Ne pas avoir peur de dire à nos enfants « C'est moi qui ai fait ce que tu es devenu ».

## Capsule 7

La pandémie. Sortir ses émotions. Ce n'est pas un récit. Ne pas aller trop vite.

Vieillir dans la pandémie, le confinement. Vous étiez où lors de son déclenchement? Les émotions que ça a occasionnées. Si seule, racontez ce que c'est d'être seule pendant le confinement. Parlez de vos peurs pendant cette période. Le temps est long, qu'est-ce qu'on fait? Se sent-on abandonnée? Comment voyez-vous ce qui s'est passé dans les CHSLD? Comment voyez-vous la vie des personnes âgées? Qu'est que vous voudriez que l'on fasse? On est là pour transmettre notre expérience de vie. Car vous étiez là, vous le viviez! Qu'est-ce qu'on devrait changer?

## Capsule 8

Faire la liste de mes plaisirs et des-à-côtés (comme pour la douleur). Qu'est-ce que d'écrire ma biographie m'a appris? C'est quoi le bonheur pour moi? Qu'est-ce que la vie m'a appris? Qu'est-ce que j'attends de mon avenir?

Pour être publiée : faire une recherche sur « comment être publiée au Québec » ou le faire soi-même en allant chez Bureau en gros. Ça tourne autour de 2000 \$.

**Écrire sa vie!**  
QUELQUES EXTRAITS  
COUPS DE CŒUR

**Rendez-vous**  
en novembre pour  
de nouvelles  
capsules avec  
Janette Bertrand

AvantÂge iugm  
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

UNE COLLABORATION SPÉCIALE AVEC LE PROGRAMME AVANTÂGE  
DE L'INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE MONTREAL  
DU CIUSSS DU CENTRE-SUD-DE-L'ÎLE-DE-MONTREAL

Julien Faugère

Source : [centreavantage.ca/ecrire-sa-vie](http://centreavantage.ca/ecrire-sa-vie)





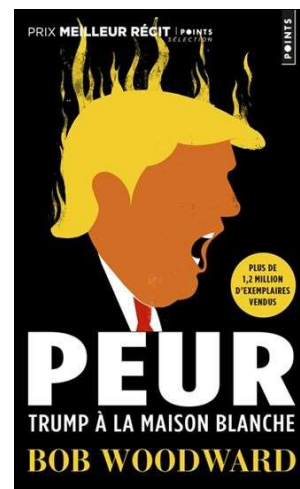
## LECTURE

Louise Nadeau, collaboratrice

Woodward, Bob. *Peur, Trump à la Maison Blanche*, Éditions Points, novembre 2018, pour la version française, 526 pages.

L'auteur, Bob Woodward, un journaliste très connu, raconte la vie à la Maison-Blanche au jour le jour. Le lecteur a l'impression d'assister aux réactions du président devant les suggestions et les positions de ses conseillers et à la manière dont il prend les décisions. Le lecteur est aussi témoin de la perception des conseillers face à la façon d'agir et de comprendre du président.

L'auteur fait suivre ce qui se déroule du début de l'élection de Trump jusqu'en 2018. Il a écrit à partir des remarques des personnes présentes et des écrits parus à la suite des rencontres : des notes au bas des pages spécifient la source de la documentation.



Odette Dupuis, collaboratrice



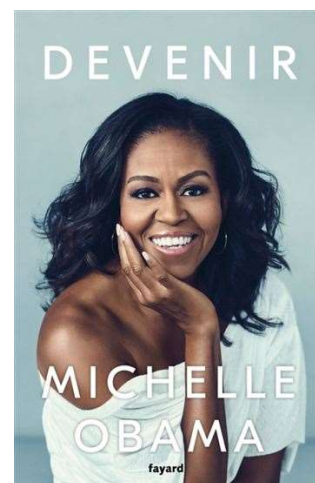
Qui a connu *L'Agent IXE-13 – L'As des espions canadiens*? Dernièrement, en allant fouiner à la librairie, j'ai aperçu deux livres, tomes 1 et 2, ce qui m'a fait faire un retour à mon adolescence en me souvenant des fascicules qui étaient vendus au restaurant du coin et racontaient les aventures d'IXE-13, l'espion canadien français.

L'auteur québécois était Pierre Saurel, nom de plume de Pierre Daigneault, bien connu, en outre, pour son rôle de rapporteur officiel de Séraphin Poudrier dans le [feuilleton Les Belles Histoires des pays d'en haut](#). Monsieur Saurel, auteur prolifique, a écrit plus de 900 fascicules, qui étaient vendus 0,10 \$ chacun, mais les livres n'en contiennent que six chacun. Les Cyniques en ont aussi fait un film. Ces petits fascicules ont contribué à mon amour pour la lecture.

Louise Nadeau, collaboratrice

Obama, Michelle. *Devenir*, Éditions Fayard, 2018, pour la traduction française, 750 pages. Il s'agit de l'histoire de la vie de Michelle Obama, de toutes les étapes, de la naissance jusqu'à son rôle de première dame à la Maison-Blanche. Le lecteur prend connaissance de son milieu modeste, de ses études, de sa progression dans la vie, de ses croyances, de ses valeurs. Il apprend les détails de sa rencontre avec Barack, qui change sa vie, sa façon de réagir lorsqu'elle rencontre des difficultés ou qu'elle vit des tensions. Il est témoin de tout ce qui se déroule, de ce qu'elle veut faire auprès des militaires et de leur famille, de sa volonté de rendre service, d'agir auprès des enfants, comment elle veut que son passage à la Maison-Blanche laisse des traces.

C'est intéressant, même passionnant; le lecteur voit son côté humain : elle traite de ses faiblesses et de son manque de confiance; elle parle de sa croissance, de sa vie, de celle de son mari et de ses enfants, de leur volonté de continuer à vivre une vie normale.





## SAVIEZ-VOUS QUE...



- Vos yeux sont fatigués de lire durant ce temps de pandémie, qui semble ne pas vouloir nous quitter? Pourquoi ne pas écouter des lectures choisies : textes, poésies, histoires, légendes, confortablement assis dans votre fauteuil? Rendez-vous sur la page Facebook du projet Liratoutâge pour y entendre des lectures virtuelles sur vidéos : [www.facebook.com/pg/liratoutage/videos](http://www.facebook.com/pg/liratoutage/videos). Des heures d'écoute vous attendent.
- Il est possible de « rouler » le Fonds enregistré de revenu de retraite (FEER) du conjoint décédé dans le compte du survivant sans pénalité fiscale.
- On pense qu'au décès d'une personne, le Régime de rentes du Québec verse toujours un montant de 2500 \$ pour les frais funéraires. Attention, ce n'est pas toujours le cas. Il faut avoir suffisamment cotisé. Consultez la page suivante et cliquez sur les mots « suffisamment cotisé » pour en savoir plus : [www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/decès/rentes-prestations/rrq-prestation-deces](http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/decès/rentes-prestations/rrq-prestation-deces).
- Beaucoup ne savent pas que les Compte d'épargne libre d'impôt (CELI) du conjoint décédé peuvent être transférés au survivant du couple sans frais et surtout sans que cela affecte le maximum permis pour ce dernier. On appelle cela des CELI exclus.
- À l'approche de l'hiver, de très bons conseils nous sont donnés par le *Journal de Montréal*, Intact Assurance ou CAA-Québec. Un membre dévoué de notre conseil d'administration nous en a compilé dans plusieurs domaines. Si cela vous intéresse, appelez au bureau de l'AQDRHR. On vous les fera parvenir. Voici quelques détails qui m'ont frappé dans ces feuilles :
  - Si vous tombez en panne, ne paniquez pas, appelez 4141 ou bien CAA-Québec; ayez toujours des câbles de survoltage.
  - Il existe aussi une liste de tout ce qu'il faut mettre dans une trousse d'urgence.
  - À l'approche de l'hiver, soyez prêts à y faire face : adaptez votre conduite, préparez votre voiture tout en sachant que ce n'est pas vrai que l'essence gèle si le réservoir est presque vide. En revanche pourquoi ne pas prévenir?
  - Pelleter, c'est du sport, mais il faut connaître ses limites



## GÂTEAU AU YOGOURT ET AUX CANNEBERGES

Monique Nolet, collaboratrice

### Ingrédients

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| - 1 ½ tasse de farine           | - ½ tasse de beurre              |
| - 1 ½ c. à thé de poudre à pâte | - 1 tasse de sucre               |
| - sel                           | - 2 œufs                         |
| - 1 tasse de yogourt nature     | - 1 c. à thé de vanille          |
| - 1 c. à thé de soda à pâte     | - ½ tasse de canneberges séchées |

### Préparation

- Tamiser la farine, la mesurer et y ajouter la poudre à pâte et le sel.
- Mêler le yogourt et le soda dans un bol à part.
- Réduire le beurre en crème, y ajouter graduellement le sucre et les œufs, un à la fois, en battant entre chaque addition.
- Ajouter la vanille puis la farine, en alternance avec le yogourt.
- Ajouter les canneberges et bien mélanger.
- Verser dans un moule graissé.

Cuire au four à 350° F de 40 à 45 minutes.



# LES DROITS DES AÎNÉS

Félix Blanchard, collaborateur

Nous sommes en pandémie. Nous ne pouvons pas utiliser les mêmes références pour analyser les situations. Cependant, il ne faut pas nous traiter comme si nous n'avions rien à dire sur le sort qui nous revient.

Quand j'entends un spécialiste se réjouir qu'il n'y a eu que 28 morts tel jour, je me pose des questions. Je comprends que, si on compare au printemps, il s'agit d'une très grosse amélioration. Pourtant, il sera toujours nécessaire de demeurer des chiens de garde.

Une personne âgée de trop qui meurt alors qu'on aurait pu la sauver et qu'elle aurait pu avoir encore de belles années, ça reste un drame. Le souci actuel qu'on se fait pour nous, les aînés, me réjouit. À cause de la catastrophe causée par l'entrée de la COVID dans un CHSLD ou une résidence pour aînés autonomes, on essaie de nous protéger.

Je suis de près le travail de notre AQDR nationale. Ses prises de positions me plaisent. Ses initiatives sont louables. Dernièrement, les circonstances ont fait que je n'ai pas beaucoup aidé, mais on se doit d'être là pour soutenir nos aînés. Mon retour est pour bientôt.



---

## CHSLD GERTRUDE-LAFRANCE EN PLEINE TEMPÊTE

Félix Blanchard, collaborateur

La pandémie a frappé chez nous. Nos aînés ont été sévèrement touchés. L'article du *Journal de Montréal* fait frémir. La peur se lisait dans les yeux de ceux qu'on sortait de leur chambre. Des gens qui n'avaient plus grand-chose dans la vie se voyaient tout à coup arrachés de leur port d'attache.

Avait-on fait la préparation adéquatement? Était-ce possible de faire autrement? Je connais bien ce centre et je le trouvais acceptable. J'ose croire que, dans les circonstances dramatiques auxquelles ils faisaient face, les responsables ont essayé de faire ce qui leur semblait être la décision la plus sage ou la moins pire. Est-ce que le comité des usagers a été mis au courant? Est-ce que la catastrophe, après tant d'autres ailleurs, aurait pu être évitée ou, pour le moins, être amoindrie.

Le *Journal de Montréal* ne nous dit pas tout. Je ne voudrais pas que l'on juge cette résidence, et encore moins son excellent personnel, sans se dire que, peut-être, la tempête qui foudroie le monde depuis le printemps ne pouvait être évitée. Cependant, en tant qu'organisme voué à la défense des aînés, nous nous devons d'être aux aguets. Nous voulons, pour nos aînés, la moins pire des solutions et, si possible, la meilleure.





# PAS DE RÉPIT POUR LE CAAP MONTÉRÉGIE, MÊME EN TEMPS DE PANDÉMIE.

Myriam Noiseux, collaboratrice

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Montérégie est un organisme régional mandaté par le ministre de la Santé et des Services sociaux pour informer, assister et accompagner les personnes insatisfaites d'un service reçu dans le réseau de la santé et des services sociaux et qui désirent porter plainte.



Depuis avril 2019, l'organisme offre également de l'information et de l'assistance aux locataires des résidences privées pour aînés (RPA) concernant leurs baux, leurs droits et leurs obligations.

## Nos services

La pandémie de COVID-19 n'a pas diminué le nombre de demandes de la part des usagers et des résidents, au contraire. Nous avons reçu un nombre important de plaintes liées à la COVID-19, autant pour le volet régime d'examen des plaintes que pour le volet résidences pour aînés « CAAP sur le bail ». Des aînés et leurs proches ont vécu, et vivent toujours, des inquiétudes et des situations insatisfaisantes liées à la pandémie, autant dans les résidences privées pour aînés que dans les CHSLD et les résidences intermédiaires.

Depuis avril, nos conseillères dévouées ont informé, assisté et accompagné plus de 800 personnes. Nous constatons toutefois que les aînés du grand âge sont beaucoup moins enclins à vouloir déposer une plainte ou contester la direction des résidences privées pour aînés concernant leurs baux. Les raisons sont toutes simples : ils craignent les représailles, ne connaissent pas leurs droits et plusieurs ne connaissaient pas nos services.

Étant donné la pandémie, nos séances d'information dans les organismes et les résidences ont été reportées. Nous souhaitons reprendre rapidement ces activités en 2021.

## Organisation

La COVID-19 a fait son apparition en plein changement de direction. Nous nous sommes rapidement ajustés à la situation afin de continuer de répondre aux besoins de nos usagers et résidents. Des mesures ont été mises en place afin de respecter les consignes sanitaires liées à la pandémie. Nous avons réorganisé nos échéanciers et nous nous sommes tournés vers les visioconférences.

En juillet dernier, nous avons aussi déménagé nos locaux. Dans une situation aussi contraignante et exigeante, nous sommes heureux d'avoir trouvé l'emplacement idéal. Notre organisme est maintenant situé au 125, rue Saint-Charles à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Nous avons tenu notre assemblée générale annuelle en présentiel le 22 septembre 2020 et deux nouvelles conseillères se sont jointes à notre équipe au mois d'octobre. L'année s'est terminée avec le lancement de notre nouveau site web, et c'est avec plaisir que nous vous invitons à venir le consulter au : [www.caapmonteregie.ca](http://www.caapmonteregie.ca).

Bref, cette année ne fut vraiment pas comme les autres; elle nous a aussi permis de nous dépasser.



## RAMQ – AJUSTEMENT DES TARIFS DU RÉGIME PUBLIC D'ASSURANCE MÉDICAMENTS AU 1<sup>ER</sup> JANVIER 2021

En juillet 2020, la RAMQ nous annonçait un gel d'une partie des tarifs du régime public d'assurance médicaments pour tenir compte des conséquences financières de la pandémie du COVID-19 sur les personnes assurées. Les tarifs annoncés étaient en vigueur jusqu'au 31 décembre 2020 avec possibilité de réévaluer le tout en fin d'année, en fonction de l'évolution de la situation.

Le 1<sup>er</sup> janvier 2021, les tarifs ont de nouveau été ajustés :

### Prime annuelle

La prime est ajustée à la hausse. Une augmentation de 2,2 % par rapport au plus récent tarif.

### Franchise mensuelle

La prime augmente à 22,25 \$, soit une hausse de 2,3 %. Selon la RAMQ, n'eût été le contexte particulier actuel, l'augmentation aurait dû être de 3,5 %.

### Coassurance

Pour ce qui est du tarif de la coassurance, soit le % du coût du médicament assumé par la personne assurée (une fois la franchise soustraite), celui-ci est réduit à 35 %, soit une baisse de 2 %. Selon la RAMQ, n'eût été le contexte particulier actuel, le tarif aurait dû être augmenté à 40 %.

### Contribution maximale mensuelle

Le tarif de la contribution maximale ne subit aucun changement.

Pour plus de détails concernant les nouveaux tarifs du régime public d'assurance médicaments, voici le communiqué de presse de la RAMQ du 29 décembre 2020 : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/salle-presse/communiques/2020-12-29/regime-public-assurance-medicaments-modification-participation>

Source : Infolettre de l'AREQ

## Marche hivernale : 9 conseils pour prévenir les chutes

En hiver, les déplacements à pied prennent parfois des allures de sport extrême, particulièrement lorsqu'on est un aîné. Vous devez absolument circuler sur une surface périlleuse? Pour prévenir les chutes, suivez ces conseils :

1. Gardez les pieds écartés (environ 30 cm de distance) pour plus de stabilité;
2. Fléchissez légèrement les genoux;
3. Faites de petits pas;
4. Marchez d'un pas lent ou modéré (même si vous êtes pressé!);
5. Posez les pieds bien à plat sur le sol (ce n'est pas le moment d'imiter une ballerine!);
6. Évitez les talons hauts ou pointus;

### CONSEIL BONUS

Procurez-vous des sous-vêtements rembourrés ou une ceinture protectrice légère : en cas de chute, ces accessoires pourraient vous éviter une fracture de la hanche!

7. Préférez les bottes avec semelles antidérapantes (si vous avez des crampons amovibles, retirez-les avant de marcher sur un plancher lisse et dur);

8. Utilisez une canne ajustée selon votre morphologie, le cas échéant, et fixez un pic à glace au bout;

9. Habillez-vous chaudement, car trembler de froid pourrait compliquer l'exécution de vos mouvements.



Source : Canada Français, 6 janvier 2021



## J'AI MAL À L'ÂME

Germain Lussier, collaborateur

Les trop nombreuses nouvelles concernant la maltraitance envers les enfants nous renversent, nous révoltent. Quand les faits rapportés se passent dans des pays lointains, nous sommes épouvantés, scandalisés, horrifiés, et parfois la douleur nous amène à ouvrir nos porte-monnaie pour leur venir en aide. Quand de tels événements se produisent chez-nous, dans la ville d'à côté, chez des gens de notre race, chez les peuples autochtones, qu'on puisse retrouver les mêmes négligences, la même indifférence, la même application de lois sans âme, je n'ai qu'une réaction et un cri : **J'ai mal à l'âme.**

Encore plus navrant quand on ignore, néglige ou rejette l'aide, la présence, l'amour des grands-parents, qui souvent se sont occupés, ont peut-être même accueilli ou élevé l'enfant.

La Commission Laurent veut replacer l'enfant au cœur du processus des décisions quand ce dernier a besoin de secours, de prise en charge. La personne concernée, **l'enfant**, n'était donc qu'**un objet, une chose** où la loi, l'administration, agissait en maître absolu, sans âme, seule détentrice de la vérité.

Les grands-parents sont souvent le principal lien d'attachement, d'amour stable, de réconfort, de présence consolatrice de l'enfant; récepteurs de confidences, de leurs peines, leurs craintes et leurs peurs. D'où vient l'incohérence de la législation voulant que, pour qu'une famille d'accueil adopte un enfant, celui-ci doive couper tout lien avec sa famille d'origine, y compris les grands-parents?

De telles situations ne se passent pas dans les nuages, mais bien à côté de nous, dans notre milieu. Voilà l'une des raisons qui motive l'Association des grands-parents du Québec, qui revendique leurs droits, dénonce les incohérences du système et fait des représentations auprès des instances politiques. On peut joindre l'association, et même en devenir membre, en communiquant avec :

Nicole Mousseau : 514 249-9822  
Également : 514 745-6110, 1 418 998-3544



Source : Communiqué de presse, Association des grands-parents du Québec.



## RENFORCER LE FILET SOCIAL

Germain Lussier, collaborateur

La Coalition Main rouge a lancé récemment une pétition demandant au gouvernement de s'engager dans le renforcement de notre filet social.

Selon la Coalition Main rouge, le Québec doit faire le choix d'une fiscalité plus équitable et récupérer l'argent là où il est : dans les poches des plus fortunés, dont le patrimoine s'accroît beaucoup plus rapidement que celui des ménages de la classe moyenne ou des plus pauvres. Les plus nantis doivent contribuer davantage si nous souhaitons rétablir notre filet social, qui a été malmené par des années de politique néolibérale.

Choisir de financer une mission sociale au détriment d'une autre est un choix politique; une autre voie est possible. La relance économique n'est pas tenue de graviter autour du béton, elle pourrait aussi servir à renforcer notre filet social.

Enfin, la pétition sera déposée pour la Journée mondiale de la justice sociale le 20 février 2021.



Source : <https://arep.lacsq.org/actualites>  
[www.filetsocial.ca](http://www.filetsocial.ca)

---

## SOUVENIRS DE JEUNESSE



- ❖ Je me souviens quand j'avais cinq ans et que nous demeurions sur la 9<sup>e</sup> Avenue à Iberville. Le service des travaux publics utilisait un cheval avec une gratte à l'arrière pour enlever la neige sur les trottoirs, un gros cheval noir.
- ❖ **La baratte**  
Haut comme trois pommes, j'étais tout heureux d'aider ma grande sœur à tourner la manivelle de la baratte jusqu'à ce que la crème se transforme en un beau beurre. (Oui! Oui! Pas longtemps, mais un peu...) Ensuite, nous déposions ce nectar dans la petite boîte en bois pour former des livres de beurre, qu'on enveloppait dans du papier ciré.  
Souvent ma mère nous contait, *tout horrifiée*, qu'elle devait cacher son beurre au marché Bonsecours quand une certaine « madame » arrivait avec son 10 cents tout crotté et voulait prendre une lichette de beurre pour vérifier s'il était assaisonné à son goût.

