

AUTOMNE 2024 | NUMÉRO 10

# La Courtepointe



## NOS RUBRIQUES

MOT DE L'ÉQUIPE.....2

JE M'INFORME..... 3

JE PARTICIPE..... 4

JE PENSE PLUS TÔT À  
PLUS TARD..... 9

ON S'INSPIRE.....10

ENSEMBLE, NOUS  
DÉFENDONS NOS  
DROITS.....11



# MOT DE L'ÉQUIPE

## Une nouvelle alliée pour les personnes âgées de Sherbrooke

Chers membres de l'AQDR Sherbrooke et région,

C'est avec enthousiasme que je vous annonce mon entrée en poste en tant que travailleuse de milieu dédiée aux personnes âgées au sein de l'organisme. Mon rôle comporte quatre volets :

1. **Faciliter** la connexion aux ressources communautaires pertinentes
2. **Accompagnement** dans la résolution de problèmes
3. Promotion du **bien-être et de l'autonomie**
4. **Écoute** et **soutien** personnalisé

De plus, je peux offrir des suivis à court terme en fonction de votre situation. En effet, le vieillissement peut occasionner plusieurs changements et bouleversements nécessitant du soutien, une écoute attentive et de l'accompagnement. Par exemple, une perte d'autonomie en raison de problèmes de santé, une récente hospitalisation, des deuils, de l'isolement ou un milieu de vie inadéquat peuvent parfois générer du stress, de l'anxiété ou de la détresse. Mon rôle est de m'assurer que vos besoins sont entendus et répondus le plus possible en fonction des services disponibles dans votre communauté. Je tiens également à souligner que je suis disponible pour accompagner les proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie.

### Comment puis-je contacter la travailleuse de milieu ?

Plusieurs moyens sont possibles pour me contacter du lundi au jeudi de 8 h à 16 h.

**Par téléphone** : 873-662-8570

**Par courriel** : [rpainchaud@aqdrsherbrooke.org](mailto:rpainchaud@aqdrsherbrooke.org)

**Via ma page Facebook** : Travail de milieu AQDR Sherbrooke

**À mon bureau** : 300, rue du Conseil à Sherbrooke, bureau 343 dans l'édifice de Sercovie par l'entrée sur le côté de la rue Murray.

Veuillez noter que je ne serai pas toujours présente à mon bureau, donc il est recommandé de prendre rendez-vous pour organiser une rencontre. Je peux également me déplacer à votre domicile si vous rencontrez des difficultés de transport ou si vous préférez être à votre domicile.

Au plaisir de vous rencontrer cet automne !

Roxanne Painchaud, T.S.

Travailleuse de milieu auprès des personnes âgées (ITMAV)



# JE M'INFORME

## Faits saillants - Automne 2024

### Vidéo de sensibilisation à l'âgisme

La vidéo de sensibilisation à l'âgisme destinée aux professionnels de la santé réalisée en collaboration avec l'AQDR Sherbrooke et région est maintenant en ligne! Vous pouvez la visionner sur la plateforme Youtube en cherchant Oser parler d'âgisme ou recopier l'adresse suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=A04lp53CT3c>. Vous y reconnaîtrez peut-être certains visages dont Marie Toupin, animatrice de Pensez plus tôt à plus tard, Nicole Couture, citoyenne impliquée et Luc Carrière, vice-président de l'AQDR Sherbrooke et région. N'hésitez pas à laisser vos commentaires!



### Rencontre du 30 mai

L'AQDR Sherbrooke et région a participé à la rencontre élargie des partenaires de la Concertation aîné(e)s de Sherbrooke le 30 mai dernier. Le mini-salon des organismes a été très populaire et c'est plus d'une 50 d'intervenant(e)s du CIUSSS qui sont venus à la rencontre des 12 organismes qui tenaient des kiosques. Une carte sociale des ressources en soutien aux aînés a également été complétée avec les partenaires présents.

### Manifestation contre l'exclusion numérique

Le 10 juin dernier, le vice-président de l'AQDR Sherbrooke et région, Luc Carrière, a présenté une allocution à la manifestation organisée par la Concertation Exclusion Numérique devant les bureaux de la CNESST pour revendiquer le maintien de nos services essentiels en personne. Une vingtaine de personnes y ont participé.



### Escouade bientraitance

L'AQDR Sherbrooke et région a participé à l'escouade bientraitance en marge de la Journée mondiale de lutte à la maltraitance envers les aînés le 15 juin. Organisée par le comité prévention de la maltraitance de la Concertation aîné(e)s de Sherbrooke, l'escouade s'est déplacée dans divers centres d'achat de Sherbrooke afin de distribuer des dépliants et outils divers. Plus de 600 personnes ont été sensibilisées !

### AGA

Près de 30 personnes étaient présentes à l'assemblée générale annuelle (AGA) de l'AQDR Sherbrooke et région. Elles ont eu l'occasion de découvrir les nombreuses actions réalisées en 2023-2024 de même que les projets à venir. Les membres ont également apprécié la conférence qui suivait l'AGA « Et si les soins palliatifs signifiaient vivre mieux » offerte par la Dre Louise La Fontaine, présidente de l'Association québécoise pour les soins palliatifs.





# JE PARTICIPE

## Activités - automne 2024

Participez aux mercredis-conférences de l'automne! - Gratuit



**AQDR**  
Sherbrooke et région

**MAINTIEN À DOMICILE :  
DÉCOUVREZ LES SERVICES  
DE LA COOPÉRATIVE DE  
SERVICES À DOMICILE DE  
L'ESTRIE**

Conférence gratuite offerte en  
collaboration avec l'AQDR  
Sherbrooke et région

**CSDE**  
Coopérative de  
services à domicile  
de l'Estrie

SEPTEMBRE 25 — DÉBUTE À 13 h 45

300, RUE CONSEIL  
ENTRÉE SUR LA RUE MURRAY  
CAFÉTÉRIA DE SERCOVIE



**AQDR**  
Sherbrooke et région

**VOS DROITS EN TANT  
QUE LOCATAIRES ÂÎNÉS**

Offerte par l'AQDR Sherbrooke et  
région et le Centre de justice de  
proximité de l'Estrie

**CENTRE DE JUSTICE  
DE PROXIMITÉ**

NOVEMBRE 27 — DÉBUTE À 13 h 45

300, RUE CONSEIL  
ENTRÉE SUR LA RUE MURRAY  
CAFÉTÉRIA DE SERCOVIE



**AQDR**  
Sherbrooke et région

**DÉCOUVREZ  
L'ACCORDERIE DE  
SHERBROOKE :  
UN RÉSEAU D'ÉCHANGE  
DE SERVICES**

Offerte par l'Accorderie de Sherbrooke  
en collaboration avec l'AQDR  
Sherbrooke et région

**L'Accorderie**  
de Sherbrooke  
coopérative de solidarité

OCTOBRE 16 — DÉBUTE À 13 h 45

300, RUE CONSEIL  
ENTRÉE SUR LA RUE MURRAY  
CAFÉTÉRIA DE SERCOVIE



**AQDR**  
Sherbrooke et région

**MANDAT DE PROTECTION  
ET TUTELLE AU MAJEUR :  
TOUTES LES RÉPONSES**

Conférence gratuite offerte par  
Maître Catherine Chouinard, notaire

**NOVEMBRE 13 — DÉBUTE À 13 h 45**

300, RUE CONSEIL  
ENTRÉE SUR LA RUE MURRAY  
CAFÉTÉRIA DE SERCOVIE

- Stationnement gratuit : Sercovie ou sur la rue Bruno-Dandenault.
- Pour obtenir le calendrier complet des mercredis-conférences, rendez-vous sur la [page Facebook de Sercovie](#) ou contactez l'organisme au 819 565-5522.

Venez nous rencontrer au Salon 50+ de l'Estrie !

Lobe présente  
Salon 50+  
DE L'ESTRIE

9h à 16h  
**26 et 27 octobre 2024**  
CENTRE DE FOIRES DE SHERBROOKE

L'AQDR Sherbrooke et région sera présente lors du Salon 50 + de l'Estrie organisé par la FADOQ – région Estrie

Venez nous rencontrer :

**Date** : les 26 et 27 octobre prochain

**Heures** : de 9 h à 16 h

**Lieu** : Centre de foires de Sherbrooke, au kiosque C2 dans l'allée centrale!

Au plaisir de faire votre connaissance !

## Bien être et art de vivre



100 exposants | [www.fadoq.ca/estrie](http://www.fadoq.ca/estrie)

Zone Découverte | Photomaton | Réalité virtuelle



Rencontrez  
Peanut  
et ses amis!

**Tirages**  
une valeur de  
**15 000 \$**  
en prix à gagner !

- kayak
- vélos électriques
- forfait 2 nuitées
- Entourage sur-le-Lac
- consultation Profil de style
- et plus !



Me Catherine Chouinard

## Mandat de protection et tutelle au majeur : une conférence juste pour vous!

L'AQDR Sherbrooke et région a le plaisir de vous convier à une **conférence offerte gratuitement et exclusivement aux membres**, le mercredi 11 décembre prochain. La conférencière, Me Catherine Chouinard, vous expliquera tout ce que vous devez savoir sur le « Mandat de protection et tutelle au majeur », en plus de répondre à vos questions.

**Quoi ?** Conférence gratuite « Mandat de protection et tutelle au majeur »

**Quand ?** Mercredi 11 décembre, de 9 h 30 à 11 h

**Où ?** 300, rue du Conseil, 2e étage (entrée sur la rue Murray - salle à confirmer)

Café et viennoiseries offerts sur place

**Réservez votre place** en nous contactant au 819 829-2981

## Les cafés-discussions sont de retour cet automne! (anciennement cafés-rencontres)

Cette activité vise à permettre aux membres de tisser des liens entre eux et de développer des compétences et acquérir des connaissances essentielles à la défense de droit (connaissance de ses besoins/limites, capacité à exprimer ses besoins/limites, confiance en soi, communication non violente, etc.)

# CAFÉS-DISCUSSIONS



Les jeudis, de 13 h 45 à 15 h 45

Au 300, rue du Conseil, 3e étage (salle 313)

Réservés  
aux membres

**Inscription obligatoire au 819 829-2981**

Avec la participation d'Olivier Bertrand et de Roxanne Painchaud,  
travailleurs de milieu auprès des aînés

**12 septembre**

Soins de santé : rôle des  
différentes spécialités et  
comment obtenir leurs  
services



**26 septembre**

Prendre sa place en tant  
qu'aîné(e) : affirmation de  
soi et définition des limites  
personnelles



**10 octobre**

Aide médicale à mourir : La  
loi, vos droits et les enjeux  
éthiques associés



**24 octobre**

Écoanxiété : comprendre  
l'écoanxiété et les moyens  
d'y faire face

**7 novembre**

Âgisme : atelier de réflexion  
et de sensibilisation



**21 novembre**

Gestion de conflits et  
communication non-violente



# JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉ.E.S

*Aîné.e.s, ami.e.s et familles de Sherbrooke  
vous êtes invités à venir célébrer cet événement!*

**1er octobre 2024 de 13 h à 16 h**

**Au Parc Victoria, rue du Cégep, Sherbrooke**

**Les activités  
sont  
gratuites!**



**Prestations musicales**

**Collations et café**

**Des organismes offrant  
des services pour les aîné.e.s  
tiendront des kiosques!**

**Jeux d'antan, zumba, danse country,  
miniputt et bien d'autres activités pour  
tous les goûts!**

**Aucune inscription nécessaire**

ser  
co  
vie

 **AQDR**  
Sherbrooke et région

 **Concertation  
aîné.e.s** | SHERBROOKE

 **Office municipal  
d'habitation  
de Sherbrooke**

 **Le Parallèle**  
d'habitation sociale inc.

 **Maison des  
Grands-Parents  
de Sherbrooke**  
D'ACCueillir | D'écouter | D'insérer

**Ville de  
Sherbrooke**

**BESOIN DE PARLER?  
BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT?**

Je suis là pour vous écouter  
et vous soutenir!



GRATUIT / CONFIDENTIEL

 **AQDR**  
Sherbrooke et région

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

**Roxanne Painchaud,**  
travailleuse de milieu auprès des aînés

Contactez-moi :  
Téléphone 873-662-8570  
[rpainchaud@aqdrsherbrooke.org](mailto:rpainchaud@aqdrsherbrooke.org)  
 [travaildemilieuAQDRSherbrooke](https://www.facebook.com/travaildemilieuAQDRSherbrooke)

 **itmav**

Initiatives de travail de milieu  
auprès des aînés vulnérables

Avec la participation financière du Gouvernement du Québec dans le cadre du programme  
Initiative de travail de milieu auprès des aînées en situation de vulnérabilité



## Prendre des décisions financières éclairées en vue de la retraite

- ♦ D'ici la retraite, devriez-vous privilégier le REER ou le CELI ?
- ♦ Faites-vous partie des gens qui auraient avantage à décaisser leur REER avant 65 ans ?
- ♦ Devriez-vous retirer vos rentes du RRQ dès votre 60<sup>e</sup> anniversaire ou au contraire les repousser au-delà de 65 ans ?
- ♦ Pour réduire votre impôt à payer, quelles stratégies de décaissement devriez-vous envisager ?



## CONFÉRENCE GRATUITE

**Mercredi 30 octobre, de 18 h 30 à 21 h**

Endroit à confirmer

La Clé pour des Finances d'OR



M. Jean-François Robert, MBA  
Représentant de courtier en  
épargne collective  
Inscrit auprès de Mérci Services  
Financiers Inc.



## RENCONTRE INDIVIDUELLE

**offerte *gratuitement\** pour les 50 à 65 ans**

### **\*Barèmes ou conditions requises :**

- Revenus de carrière : Max 66 000 \$ pour une personne seule / Max 110 000 \$ pour un couple
- Revenus de retraite attendus : Max 20 000 \$/an provenant d'un régime de retraite à prestations déterminées

**Inscriptions obligatoires - Conférence et Rencontre individuelle :**

ACEF Estrie 819 563-8144 AQDR Sherbrooke et région 819 829-2981



**AQDR**

Sherbrooke et région  
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

PENSEZ  
**PLUS TÔT**  
À PLUS TARD



Association coopérative  
d'économie familiale  
de l'Estrie  
Membre de l'Union des consommateurs



# JE PENSE PLUS TÔT À PLUS TARD

## Une nouvelle programmation d'ateliers Pensez plus tôt à plus tard!



Préparez-vous aux différentes étapes du vieillissement grâce aux ateliers Pensez plus tôt à plus tard. Vous y découvrirez une foule d'outils et d'informations sur un ensemble de thématiques : Mon second projet de vie, Ma situation financière, Mon chez-moi demain, Ma condition physique et cognitive, Ma participation sociale, Mon grand âge, Ma fin de vie.

Faites vite les places sont limitées! La participation à l'ensemble des ateliers est obligatoire.

Contactez-nous au 819 829-2981 afin de réserver votre place avant le jeudi 12 septembre 17 h !

PENSEZ  
PLUS TÔT  
À PLUS TARD

© AQDR Sherbrooke 2018

ÉMISSIONS

VISIONNEZ  
LA 3<sup>e</sup> SAISON  
sur MATv



Pour faciliter  
l'adaptation aux  
changements à  
toutes les étapes  
du vieillissement

Une **3<sup>e</sup> saison** sera diffusée dès le **mardi 6 août 19 h 30** sur la chaîne communautaire **MATv**. Elle comporte 3 émissions portant sur des thèmes transversaux et réunissant une brochette d'experts :

- Émission 1 : Estime de soi et place des aînés
- Émission 2 : Défis du bien-vieillir
- Émission 3 : Les rêves et l'avenir des aînés



Pour visionner les deux  
premières saisons, rendez-vous à  
[pensezplustot.org/emissions](https://pensezplustot.org/emissions)





# ON S'INSPIRE

## Des souhaits émis lors de l'éclipse solaire totale!

Des membres ayant participé à l'activité d'observation de l'éclipse solaire totale le 8 avril dernier nous ont partagé des souhaits pour les droits des aînés. Les voici :

### Une membre souhaite qu'il y ait :

- Des complexes multigénérationnels de type Écohabitat à Québec incluant des repas partagés hebdomadaires dans une grande salle commune et des activités communes ;
- Une entraide renforcée pour les petits travaux (grand ménage, gardiennage d'animaux, etc.) accessible à tous ;
- Une participation active en arts comme le dessin, la danse, la musique, le théâtre et que ce soit accessible à tous ;
- Du transport en dehors des centres urbains ;
- De l'activité physique en dehors et dedans, même en dehors des centres urbains.

### Une autre membre souhaite :

- Qu'on bâtit des RPA à prix modiques ;
- Qu'on voit le vieillissement d'une façon plus proactive en reconnaissant les expériences des personnes aînées et en reconnaissant davantage leur participation sociale.

### Une autre membre encore souhaite :

- Voir arriver le règne de la paix sur terre ;
- Que la justice sociale prenne racine dans une société plus égalitaire pour tous et pour toutes.

Enfin, une dernière personne a témoigné de son expérience lors de l'éclipse solaire :

« Très belle expérience que vous nous avez permis de vivre. À notre âge, nous ne pourrions pas le revivre une autre fois. J'espère que les gens qui vivent cette expérience vont prendre le temps de vivre une journée à la fois et réaliser que nous sommes petits à côté de cette expérience. Je ressens de la paix. »

Et vous, avez-vous un souhait pour l'avenir ? Transmettez-nous vos souhaits à [info@aqdrsherbrooke.org](mailto:info@aqdrsherbrooke.org) ou envoyez-les par la poste à AQDR Sherbrooke et région, 300, rue du Conseil, local 341, Sherbrooke (Québec) J1G 1J4.



# ENSEMBLE, NOUS DÉFENDONS NOTRE DROIT

## Éviction : un moratoire de 3 ans!

La ministre France-Hélène Duranceau a annoncé le 6 juin dernier, la mise en place d'un moratoire de 3 ans sur les évictions. Il sera ainsi interdit pour un propriétaire d'évincer un locataire pour « subdiviser un logement, l'agrandir substantiellement ou en changer l'affectation » pour une période de trois ans. Toutefois, un locateur qui voudrait reprendre un logement pour sa famille pour toujours le faire.

De plus, le projet de loi 65 modifie la loi « Françoise David » :

- L'âge d'admissibilité passe de 70 à 65 ans ;
- Le revenu admissible doit maintenant être égal ou en-deçà de 125% du revenu permettant d'être admissible à un HLM

Retrouvez l'article complet sur La Presse (Un moratoire de trois ans sur les évictions)

## Une nouvelle ressource pour vous aider!

Le Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec (RCLALQ) vient de lancer un nouveau site Web d'information pour les locataires : **locataire.info**

Vous avez une question ? la réponse s'y trouve, en détails et avec des informations privilégiées que vous ne trouverez pas sur d'autres sites du même genre !



## Connaissez-vous la Coalition pour la Dignité des Aînés ?

Depuis 2020, la Coalition pour la Dignité des Aînés souhaite réunir des solutions prometteuses afin qu'il soit possible de vieillir sereinement et dignement au Québec. L'AQDR nationale y siège.

À ce propos, la Coalition a récemment tenu un Rendez-vous national sur le maintien à domicile auquel une centaine de représentants d'organisations issues de la société civile, des services publics et d'institutions d'enseignement et de recherche ont participé. Découvrez les 4 recommandations pour concrétiser le virage vers le maintien à domicile formulées par les participants à l'issue de l'événement :

1. Adopter une loi cadre intersectorielle sur le maintien de l'autonomie
  2. Faire des CLSC la porte d'entrée principale vers les soins et services à domicile
  3. Assurer une meilleure coordination dans chaque région
  4. Renforcer la place des soins et services à domicile dans l'organisation du réseau de la santé
- Rendez-vous en ligne à [coalitiondigniteaines.quebec](http://coalitiondigniteaines.quebec) pour plus d'informations.





**AQDR**

Sherbrooke et région

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

### **AQDR Sherbrooke et région**

300, rue du Conseil, bureau 341

Sherbrooke (Québec) J1G 1J4

819 829-2981 | [info@aqdrsherbrooke.org](mailto:info@aqdrsherbrooke.org)

[www.aqdrsherbrooke.org](http://www.aqdrsherbrooke.org)

[www.pensezplustot.org](http://www.pensezplustot.org)

Suivez-nous sur



## **Comment renouveler votre abonnement annuel**

- **Par la poste** : Transmettez vos coordonnées accompagnées d'un chèque de 20 \$ à l'ordre de AQDR, à l'adresse ci-haut.
- **Par Internet** : Rendez-vous au [www.aqdrsherbrooke.org](http://www.aqdrsherbrooke.org) puis cliquez sur l'onglet « Renouveler avec carte de crédit ».
- **En personne** : Prenez rendez-vous en nous contactant au 819 829-2981.