

# L'Impliqu'Action

Été 2022 Volume 13, numéro 1.

## Un nouvel envol de notre organisme !

Comment qualifier la dernière année d'activités de L'AQDR Lévis-Rive-Sud ? L'an dernier, je parlais de « la lueur d'espoir que représent(ait) le succès de la campagne de vaccination »... Si c'était la lumière au bout du tunnel, celui-ci a pris un an à franchir!

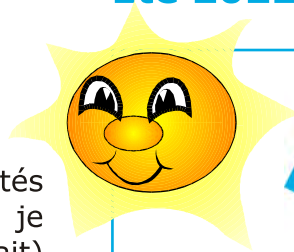


Toujours est-il qu'on pourrait affirmer que cette année a été à la fois l'occasion d'un nouvel envol de notre organisme, de la relance de plusieurs activités, en personne et non seulement par ZOOM ainsi que de la continuation de notre mission de défense des droits des aînés, par tous les moyens qui vous sont résumés dans les pages 3 à 5 de cette édition.

Vous constaterez que nos bénévoles et nos permanentes, Mélanie Pinault, nouvelle directrice générale depuis décembre 2021, ainsi que Martine Rodrigue, notre ancienne directrice générale et notre pilier depuis près de 20 ans qui a pris sa retraite le 31 mars 2022, n'ont pas compté leurs heures et leurs efforts, faisant preuve de résilience et d'imagination. Un dernier grand merci à Martine pour toutes ces années et pour avoir assuré le transfert des connaissances et de l'expérience. Mélanie a déjà pris la relève avec brio, assurée de l'appui des membres du conseil d'administration.

Par conséquent, nous avons eu le plaisir, pour ne pas dire le bonheur, de renouer en personne avec les membres par le biais des déjeuners-conférences, des cafés d'échange, tout en profitant de nos nouveaux équipements de vidéo-conférence pour une plus grande commodité. Bientôt, nous relancerons les séances du PIA, le Programme d'information aux aînés pour le choix d'un milieu de vie.

Avant de conclure, je profite de l'occasion pour vous présenter les sept membres du conseil



AQDR

Lévis-Rive-Sud

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

### Dans cette parution :

Mot du président . . . . .	1
Informations générales . . . . .	2
Faits saillants du rapport d'activités 2021-2022 et orientations 2022-2023 . . .	3-4-5
Le réseau d'Éclaireurs . . . . .	6-7
À surveiller cet automne ! . . . . .	8
Entre la retraite et la vieillesse . . . . .	9
Une ressource à découvrir . . . . .	10
Bon été à toutes et tous ! . . . . .	11
Pour faire un choix éclairé de son milieu de vie . . . . .	11

d'administration 2022-2023 élus lors de l'Assemblée générale annuelle du 30 mai dernier ainsi que les dirigeants entérinés lors de la première réunion du conseil, le 8 juin.

À la présidence : M. Jean-Claude Paquet  
À la vice-présidence : M. Gaétan Aubin  
À la trésorerie : M. Guy Lemay  
Au secrétariat : M. Bernard Dumais  
Administratrices : Mmes Jeannine Simard,  
Karole Labrie et Thérèse Blondeau.

Enfin, il me fait plaisir de continuer mon engagement à la Section en tant que président mais, il faut toujours penser à préparer la relève, tant pour les dirigeants que pour les administrateurs! Je vous remercie beaucoup chers membres du conseil pour votre belle collaboration !

**À TOUTES ET TOUS, UN BEL ÉTÉ, EN SANTÉ, AVEC PRUDENCE !**

Jean-Claude Paquet,  
président

## Invitation à soumettre un texte ou une opinion

Les membres ou lecteurs sont invités à soumettre un texte ou une opinion pour publication, pertinente à la mission ou aux activités de l'AQDR. Le comité du journal pourra l'éditer, raccourcir ou ne pas publier, selon l'idée, le contexte ou bien l'espace. De plus, les questions sont les bienvenues.

### Note à nos abonnés à la version papier de ce journal :

Nos écrits comprennent souvent des *hyperliens* conduisant à des lectures complémentaires. Si vous ne disposez pas de l'accès internet à ces lectures, vous êtes, en tout temps invités à nous contacter pour recevoir leur contenu au **418 835-9061**

## Autofinancement



L'AQDR Lévis-Rive-Sud est un organisme de bienfaisance reconnu.

Afin de soutenir la mission de l'AQDR Lévis-Rive-Sud, toute personne désireuse de contribuer à l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées est invitée à s'impliquer dans l'organisation comme bénévole.

Comme nous savons que ce n'est pas possible pour tous, nous vous suggérons d'offrir un support monétaire pour soutenir les actions mises de l'avant pour le mieux-être des personnes les plus vulnérables. Tous les dons sont les bienvenus.

**Un reçu sera émis sur demande.**

#### **L'Impliqu'Action**

ISSN 1923-7340 (imprimé)  
ISSN 1923-7359 (en ligne)  
Dépôt légal : Bibliothèque et Archives Nationales  
Édition : AQDR Lévis-Rive-sud  
Impression : BuroproCitation  
Distribution : Postes Canada  
Sites web : [www.aqdr-levis.org](http://www.aqdr-levis.org)  
[www.aqdr.org](http://www.aqdr.org)



#### **Équipe de cet édition:**

Christiane Lapointe, Jean-Claude Paquet et Mélanie Pinault.

**Infographie :** Gaétan Aubin

#### **Prochaines parutions:**

Automne 2022, Hiver 2022, Printemps 2023 et Été 2023.

**Date limite pour les articles de la prochaine parution :** le 1er août 2022

#### **Faites parvenir vos textes à :**

[aqdrlevis@videotron.ca](mailto:aqdrlevis@videotron.ca)  
ou au 6150, rue St-Georges, bureau 306,  
Lévis (QC) G6V 4J8

**"Les opinions émises dans les textes publiés n'engagent que la responsabilité de leur auteur"**



# Faits saillants du rapport d'activités 2021-2022 et... orientations 2022-2023

## Activités de mobilisation sociale

- Tribunes médiatiques (radio, journaux, ...),
- Invitations à s'impliquer dans des actions, lors d'activités collectives, lors d'appels de témoignages,
- Partages et signatures de pétitions selon les enjeux,
- Participation à des consultations citoyennes,
- Mettre en place des lieux d'échange:
  - Cafés d'échange (nouveauté cette année) : 5 occasions

## Adhésion / renouvellement des membres

**Augmentation de 129 personnes** par rapport à 86 membres l'année d'avant.

Au 31 mars 2022 : 745 membres

## Activités d'action politique non partisane

- Enquêtes et sondages,
- Recherche et analyses d'enjeux, de politiques ou budgets gouvernementaux,
- Les lettres à des députés ou autres instances selon la pertinence,
- Appuis à des projets, des démarches, des campagnes de revendication,
- Contribution à des plateformes de revendication, de déclaration commune, etc.

## Activités d'éducation populaire autonome

- 7 Déjeuners-conférences,
- Formations offertes aux bénévoles et aux salariées pour enrichir leurs compétences.
- Activités de sensibilisation ou de formation offertes à tous (grand public) pour lutter contre la maltraitance envers les personnes âgées, notamment lors de la journée mondiale (15 juin) ainsi que promouvoir la Bientraitance,
- Programmes spécialisés et développés par la Section :
  - Le PIA (programme d'information aux aînés) sur le choix éclairé d'un milieu de vie,
  - Le programme de lutte à l'intimidation chez les aînés « Une grande différence ».

## Réunions de conseil d'administration et gouvernance

8 régulières et 3 spéciales pour 862 heures bénévoles

## Implication bénévole et vie associative

Comités et différentes tâches pour 1473 heures bénévoles

(suite à la page suivante)

# Faits saillants du rapport d'activités 2021-2022 et... orientations 2022-2023

(suite)

## Activités de représentation

### Lutte à la maltraitance

- Concertation mensuelle du Groupe Experts-Conseils (GEC) pour les intervenants depuis 2003 : 30 partenaires réguliers.
- Comité régional d'orientation en matière de lutte à la maltraitance chez les aînés.

### Droits des aînés, inclusion et accès aux services

- Table de concertation locale des aînés Lévis-St-Lambert
- Table de concertation pour les personnes vivant avec une déficience intellectuelle, un handicap physique et / ou un trouble du spectre de l'autisme
- Rencontre des organismes communautaires avec les responsables SAPA-CISSS en contexte COVID-19 et les mesures sanitaires
- Collectif « AIME » : priorité aînés – soutenu par la CDC (corporation de développement communautaire)
- Commission de développement social et communautaire de la Ville de Lévis

### Droit au logement

- Comité concertation logement de Lévis (CLL)

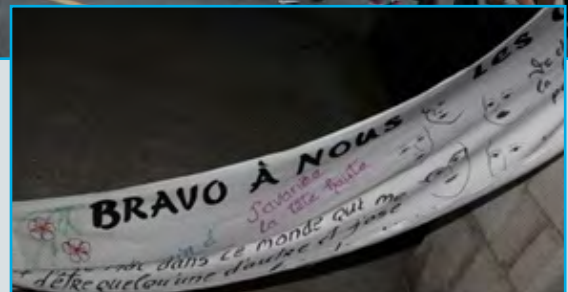
### Droit à un revenu adéquat et lutte à la pauvreté

- Groupe de réflexion et d'action contre la pauvreté (GRAP)
- Projet « Aliments pour tous » – soutenu par la CDC (corporation de développement communautaire)

## Droits des femmes

- Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes : le 17 septembre 2021  
Près de 100 personnes ont marché avec une banderole collective.

### Notre banderole



## Soutien direct

### Assistance et accompagnement

- Cette année, plus de **120 appels**
- 21%** Droits généraux
  - 18%** Droit financier/aide financière
  - 18%** Intimidation - Conflit HLM/RPA - perte de jouissance des lieux
  - 12%** Renouvellement /modification au bail
  - 11,5%** Abus/maltraitance
  - 10%** Insatisfaction face aux services de santé
  - 6,5%** Droit des consommateurs
  - 3%** Soutien à domicile

(suite à la page suivante)



# Faits saillants du rapport d'activités 2021-2022 et... orientations 2022-2023

(suite)

## Reconnaisances

- **Organisme de bienfaisance** : pouvoir émettre des reçus pour les dons.
- **Organisme partenaire** de la **Ville de Lévis** via sa direction «Vie communautaire».

## Sources de financement

### Financement à la mission



### Soutien financier ponctuel



### Financement pour des projets spéciaux

**QADA** (Québec Ami des Aînés) 2021-2023 « La compétence n'a pas d'âge »

Programme et campagne destinés aux travailleurs expérimentés et aux employeurs afin de valoriser et promouvoir le bien-être et l'accès au travail après 65 ans.

**PNHA** (Programme Nouveaux-Horizons pour Aînés) 2021 « Connec'Action Aînés »

Mise à niveau numérique en vue de contrer la fracture numérique vécue par les aînés en contexte COVID-19.

## Orientations 2022-2023

- Promotion et visibilité,
- Relance de sessions de PIA,
- Concertation et vigie des besoins et enjeux touchant les aînés,
- Suivi du projet de valorisation des travailleurs expérimentés : « La compétence n'a pas d'âge »,
- Journées thématiques : 15 juin (lutte à la maltraitance faite envers les aînés), 16 septembre (lutte à la violence sexuelle faite envers les femmes), 1er octobre (journée internationale des aînés), 17 octobre (élimination de la pauvreté),
- Préparation du 25e anniversaire de la Section pour 2023,
- Relève des bénévoles et des administrateurs,
- Continuité des saines pratiques de gouvernance.

**De nombreuses personnes sont grandement touchées par la pandémie.**

**Les répercussions psychosociales qui en découlent pourraient se faire sentir pendant des mois, voire des années. Le but du réseau d'éclaireurs est d'augmenter la capacité d'adaptation ainsi que la résilience des individus et de la communauté en contexte de pandémie, mais aussi de post-pandémie.**

# D'ÉCLAIREURS

LE RÉSEAU



## OBJECTIFS

- Renforcer la résilience communautaire et le tissu social;
- Augmenter la capacité de la communauté à soutenir les personnes touchées sur le plan psychologique et, de manière plus générale, à promouvoir le bien-être de la population;
- Favoriser et contribuer à renforcer une culture de salutogenèse au sein de la population;
- Mobiliser les ressources existantes dans la communauté, notamment dans les organismes communautaires, les écoles, les municipalités, etc.

**ÉCLAIREURS** Les éclaireurs sont des personnes significatives déjà présentes dans leur milieu, en raison de leur travail (ex. : personnel des milieux scolaires, intervenants d'organismes communautaires, travailleurs de rue), de leur bénévolat (ex. : membres d'un club social) ou de la place qu'elles occupent dans leur milieu ou leur communauté (ex. : pairs aidants, sentinelles en prévention du suicide, citoyens impliqués dans leur communauté, etc.). Au quotidien, elles sont susceptibles d'être en contact avec des personnes présentant une moins bonne santé psychologique ou encore des personnes qui ont le goût de s'impliquer afin de contribuer au mieux-être des membres de leur communauté.

Engagés de façon volontaire, les éclaireurs sont soutenus par une équipe d'intervenant-e-s du réseau de la santé et des services sociaux pour les accompagner dans leur rôle auprès des personnes et de leur communauté :

### Le rôle des éclaireurs est de :

- reconnaître les personnes présentant des signes de détresse (ou d'une moins bonne santé psychologique), établir le contact avec elles, les soutenir et, lorsque nécessaire, les diriger vers des ressources d'aide appropriées;
- promouvoir, dans leur communauté, les façons de prendre soin de soi et des autres;
- contribuer au développement d'une approche positive dans les milieux de vie visant à renforcer la mobilisation communautaire, la participation citoyenne, la bienveillance, la quête de sens et, de manière plus générale, la culture de salutogenèse.





# À surveiller cet automne !

## > 16 septembre 2022

### Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes

Une *Marche d'action* aura lieu vers 18h. Le lieu de rassemblement du départ vous sera confirmé au début de septembre. Surveiller la promotion !

termes des difficultés liées à la stabilité résidentielle de personnes en situation de vulnérabilité ? Êtes-vous aussi les plus à même d'indiquer les meilleures méthodes pour rejoindre efficacement ces personnes en situation d'itinérance ou à risque de l'être ? Contacter les responsables : [Tout le monde compte](#) — [CAPJ Lévis](#)



## > 11 octobre 2022

### Dénombrement ponctuel des personnes en situation d'itinérance « Tout le monde compte » 3<sup>e</sup> portrait de l'itinérance au Québec

Depuis de nombreuses années le Canada ainsi que le Québec s'emploient à évaluer l'ampleur du phénomène de l'itinérance et à mieux cerner les facteurs y conduisant, et ce, dans une perspective de mieux intervenir tant en prévention qu'en soutien.

Avez-vous une connaissance fine des réalités terrain de votre communauté en

## > 17 octobre 2022

### Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté

Vu la pandémie, plusieurs réunions d'organismes ont été reportées ou mises de côté ces deux dernières années, entre autres la promotion de la journée du 17 Octobre. Nous, la Section Lévis - Rive-Sud de l'AQDR, croyons à l'importance de souligner cette journée !

Nous avons donc pris l'initiative d'inviter les membres de l'ADDS (Association de défense des droits sociaux) à se joindre à nous pour échanger et organiser l'événement en octobre prochain. Les idées fusaient en cette première rencontre du 7 mai dernier. Un angle s'est alors dessiné, celui de la dignité ! Depuis et avec le soutien de la CDC (Corporation de développement communautaire), d'autres organismes ont manifesté le désir d'entrer dans la ronde. Le programme promet d'être aussi intéressant que réussi. À surveiller !



# Entre la retraite et la vieillesse

Pour certaines personnes la retraite peut se traduire par la tristesse du désœuvrement. Mon dictionnaire termine la définition de ce mot par ceci: sentiment de malaise ou d'abattement qui accompagne l'absence d'activité. Que faire de tout ce temps qui nous semble interminable lorsqu'on ne sait pas comment ni par où commencer? Voilà la question!

Si vous lisez cet article les chances sont grandes que vous ayez joint l'AQDR. Alors, soit vous êtes de ceux qui appréciez votre nouvelle vie, plus calme et habitée d'un sentiment d'accomplissement autant que de repos bien mérité. Soit, vous faites partie du groupe des joyeux lurons et luronnes qui désirent une retraite active, intéressante et parfois, remplie d'inattendu. Même si cette maladie du désœuvrement ne vous concerne pas, vous pouvez m'aider à inverser la tendance chez les gens qui en sont atteints. Car je vous considère, invariablement les retraités du premier ou second groupe, comme les meilleurs ambassadeurs pour démontrer que tout ce temps, nouvellement octroyé et de plus en plus vaste peut devenir la plus belle période d'une vie. Vous pouvez m'aider par votre dynamisme, vos projets et votre ouverture à contrer les méfaits de ce mal de vivre. Vous pouvez m'aider quand votre sourire lumineux et

vos attitudes rayonnantes lors de vos activités parlent pour vous et finissent par contaminer quelques résistants au bonheur. Et, sans prêcher à qui que ce soit, vous êtes en mesure de témoigner de l'importance de se réinventer tout au long de la vie et prouver que l'élan nécessaire pour amorcer un changement bénéfique est possible avec un rien d'audace et de courage.

Et moi je crie (j'écris) que oui, la retraite ce n'est pas nécessairement les misères de la vieillesse. Bien sûr convertir notre quotidien habituel en plages horaires qui nous conviennent, ce n'est pas toujours simple, mais ça en vaut vraiment le coup! Parce que donner une nouvelle orientation à sa vie peut se traduire par une richesse supplémentaire. Et de plus faire la découverte de sa ou ses passions ressemble parfois à une renaissance. Pour terminer je vous livre ma conviction intime qui est celle-ci : plus nous serons nombreux, déterminés et visibles, nous les retraités heureux et fiers de l'être, plus nous saurons renforcer notre voix et arriverons à nous faire entendre socialement et politiquement. Pourquoi pas?... Nous avons déjà la force du nombre.

À bientôt,

**Christiane Lapointe, bénévole**

## Mouvement Albatros Lévis

# Une ressource à découvrir

À deux (2) occasions distinguées, nous avons reçu M. Gilles Harvey en conférence à nos déjeuners pour nous parler d'accompagnement à la personne ainsi que de la possibilité de faire nos directives médicales anticipées. « *Un organisme de cœur soutenu par des bénévoles ayant du cœur !* »



Messieurs Jean-Claude Paquet de l'AQDR Lévis-Rive-Sud et Gilles Harvey du Mouvement Albatros Lévis.

**418 832-9992 poste 353**  
<http://albatroslevis.com>

**Albatros** | LÉVIS  
ACCOMPAGNANTS  
PALLIATIFS

### Offrir l'accompagnement palliatif

C'est offrir présence et écoute à la personne malade.

### Offrir soutien et répit aux proches

C'est par une présence rassurante auprès de la personne malade que nous procurons un moment de répit aux proches.

### Former des gens de cœur

C'est leur partager des connaissances et un savoir-faire par l'entremise de formatrices et de formateurs d'expérience.

Aussi, vous pouvez consulter :  
**Mouvement Albatros du Québec - Accueil**



Une main tendue pour accompagner la vie jusqu'au bout...



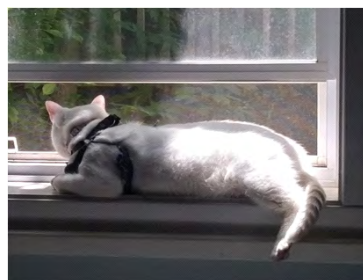
**La mission du Mouvement Albatros du Québec** est d'accompagner en toute gratuité jusqu'en fin de vie et sans discrimination d'aucune sorte, les personnes de maladies grave qui vivent les dernières étapes de leur vie et ce, dès l'annonce du diagnostic.

# Bon été à toutes et tous !

Pour la saison estivale, prenez note que nos bureaux seront fermés du 15 juillet au 31 août 2022 inclusivement. Nous reviendrons énergisés pour reprendre les activités et ce, en période électorale.

D'ici là, si vous avez besoin d'un soutien psychosocial, pensez au 811, option 2 !

Pour de l'accompagnement à un processus de plainte, contactez le CAAP (Centre d'accompagnement et d'assistance aux plaintes) au **1 877-767-2227**.



## Pour faire un choix éclairé de son milieu de vie

**Curieux de connaître les enjeux  
et les ressources :**

**Inscrivez-vous pour la prochaine session !**

En petit groupes, vous aurez une panoplie d'information en 6 modules portant, entre autres, sur la recherche d'une résidence et sa certification, sur votre capacité budgétaire actuelle et à venir, sur les aides et services possibles pour demeurer à domicile, sur les droits et obligations d'être locataire, sur les droits des consommateurs et, sur divers aspects légaux tel que le mandat de protection.

\* **Coût** : 30\$





# NOS PARTENAIRES

## BUROPRO Citation

Avec vous depuis 1946

ARTS - JEUX - CADEAUX - MATÉRIEL SCOLAIRE  
LIBRAIRIE - ÉQUIPEMENTS D'IMPRESSION  
FOURNITURES DE BUREAU - INFORMATIQUE  
MOBILIER DE BUREAU - IMPRESSION CRÉATION

Victoriaville - Beloeil - Saint-Hyacinthe  
Drummondville - Granby - Lévis - Montmagny  
Rivière-du-Loup - Rimouski - Saint-Agapit - Saint-Luce



[buroprocitation.ca](http://buroprocitation.ca)

Secrétariat à l'action  
communautaire  
autonome  
et aux initiatives  
sociales

Québec



Fiers de s'impliquer !

Merci  
infiniment !



La ligne **Aide Abus Aînés**  
1-888-489-2287



Lévis-Rive-Sud

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



La personne aînée  
au cœur de  
nos préoccupations

6150 rue St-Georges,  
bureau 306  
Lévis (Québec) G6V 4J8  
418 835-9061

[www.aqdr-levis.org](http://www.aqdr-levis.org)

## Pour devenir membre

Le coût est de **20\$ par année** à la date d'adhésion.  
Vous pouvez payer par carte de crédit en visitant le  
site sécurisé : [www.aqdr.org](http://www.aqdr.org)

Ou par chèque ou argent comptant à l'adresse de  
notre bureau à Lévis ou à celui du bureau national :  
1090, rue de l'Église bureau 204 à Verdun,  
Québec, H4G 2N5

Notez bien que l'AQDR Lévis-Rive-Sud **ne partage, ni  
ne diffuse** les informations concernant ses membres.

**Pour toute information supplémentaire,  
veuillez nous contacter au 418 835-9061 ou  
par courriel à [aqdrlevis@videotron.ca](mailto:aqdrlevis@videotron.ca)**