

# RÉFLEX'ACTION

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées - section Ouareau



AQDR

Ouareau

VOLUME 7 NUMÉRO 4

MAI - JUIN 2026

## UN ÉTÉ ACTIF, SÉCURITAIRE ET SOLIDAIRE



Chers membres et partenaires de l'AQDR Ouareau,

L'été est enfin arrivé, déployant ses couleurs, sa lumière et sa chaleur sur nos belles terres de la Matawinie et de Montcalm. C'est une saison qui invite naturellement aux retrouvailles en famille, aux moments de détente en plein air, aux activités communautaires et aux douces soirées qui s'étirent sous le ciel d'été. Après les mois plus chargés de l'année, cette période nous offre une belle occasion de ralentir, de respirer et de profiter pleinement des petits plaisirs du quotidien.

Cette vitalité et cet esprit de communauté, nous les avons ressentis avec force lors de notre récente Assemblée générale annuelle (AGA). Ce fut un moment charnière, riche en échanges et en engagement, où nous avons pu témoigner, tous ensemble, de la force de notre mission. Ce succès démontre que notre détermination à défendre les droits des personnes âgées demeure intacte, portée par des membres solides et passionnés.

Si l'été est souvent synonyme de repos et de vacances pour plusieurs, il demeure aussi une période importante pour maintenir les liens sociaux et prendre soin les uns des autres. Dans cet esprit, nous vous invitons à cultiver la bienveillance au quotidien.

Un appel, une visite, un sourire ou un simple geste d'attention envers un voisin peut faire une réelle différence. Ces petites attentions contribuent à briser l'isolement, à renforcer le sentiment d'appartenance et à embellir les journées, particulièrement lors des périodes de grande chaleur où certaines personnes peuvent être plus vulnérables.

Cette saison est également l'occasion de porter une attention particulière à la sécurité et au bien-être de tous. Rester attentif à son entourage, s'informer des besoins des personnes plus isolées et offrir son aide lorsque c'est possible sont des gestes simples, mais essentiels pour bâtir une communauté solidaire et rassurante.

**Nos bureaux demeurent ouverts tout au long de la période estivale.** Que ce soit pour obtenir de l'information, poser une question, recevoir du soutien ou simplement partager les réflexions amorcées lors de notre assemblée, notre équipe reste présente et disponible pour vous accueillir et vous accompagner.

Profitons ensemble de ces mois estivaux pour nourrir notre vitalité, renforcer la solidarité et créer de beaux souvenirs au sein de notre communauté.

## CHALEUR EXTRÊME : PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

Un guide pratique pour reconnaître les signes et adopter les bons réflexes. L'été rime souvent avec soleil, activités extérieures... mais aussi, parfois, avec canicule. Lorsque les températures grimpent, il devient essentiel d'adopter de bons réflexes pour protéger notre santé et celle de nos proches. Voici quelques conseils simples pour mieux traverser les périodes de chaleur intense.

En période de fortes chaleurs, la vigilance est essentielle. La canicule peut avoir des conséquences importantes sur la santé, particulièrement chez les personnes âgées, les personnes vivant seules ou celles ayant une condition médicale préexistante. Nous souhaitons vous offrir quelques repères simples afin de vous aider à traverser ces périodes chaudes en toute sécurité.

### Reconnaître les signes de déshydratation

La déshydratation peut s'installer rapidement, parfois sans que l'on s'en rende compte. Soyez attentifs aux signes suivants :

- Sensation de soif intense ou bouche sèche;
- Fatigue inhabituelle;
- Étourdissements ou maux de tête;
- Urine foncée ou moins abondante.

### Le coup de chaleur : une urgence

Le coup de chaleur est une situation sérieuse qui nécessite une intervention rapide.

### Les signes peuvent inclure :

- Confusion ou désorientation;
- Peau chaude, rouge et sèche;
- Faiblesse importante;
- Absence de transpiration malgré la chaleur.

En présence de ces symptômes, il est important de contacter les services d'urgence sans délai.

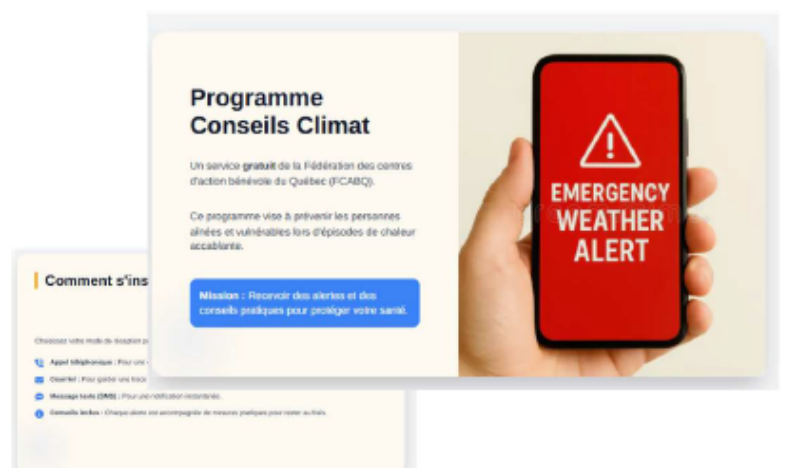
### Mesures de prévention simples et efficaces

Quelques gestes peuvent grandement réduire les risques liés à la chaleur :

- Boire de l'eau régulièrement, sans attendre la soif;
- Porter des vêtements légers, amples et de couleur pâle;
- Rester dans des endroits frais ou climatisés;
- Fermer les rideaux ou stores durant le jour pour limiter la chaleur;
- Éviter les efforts physiques intenses aux heures les plus chaudes.

### La solidarité, un geste essentiel

La période estivale est aussi un moment où la vigilance collective prend tout son sens. Un appel, une visite ou un simple message peut aider à briser l'isolement et à s'assurer que nos proches et voisins vont bien. Ensemble, nous pouvons contribuer à un été plus sécuritaire et plus serein pour tous.



## LA VIGILANCE EN FORÊT : PETITES BÊTES, GRANDS IMPACTS



Vivre dans Lanaudière, c'est avoir la chance de côtoyer une nature généreuse et des paysages exceptionnels. Avec le retour des belles journées, les sorties en forêt, le jardinage et les randonnées reprennent de plus belle. Pour profiter pleinement de notre magnifique territoire en toute tranquillité, un petit rappel de vigilance s'impose concernant les tiques et les insectes piqueurs.

### Les tiques : une réalité bien de chez nous

On en parle de plus en plus, et pour cause : la tique à pattes noires, responsable de la maladie de Lyme, a bel et bien élu domicile dans nos zones boisées et nos herbes hautes de la région. Puisqu'elle ne saute pas et ne vole pas, elle attend patiemment qu'on la frôle pour s'agripper. Heureusement, adopter quelques réflexes simples permet de profiter de la nature en toute tranquillité :

- **L'armure de randonnée** : Privilégiez des vêtements longs et clairs (ce qui permet de repérer les tiques plus facilement). Entrer le bas de votre pantalon dans vos chaussettes, ce n'est peut-être pas le comble de la mode, mais c'est d'une efficacité redoutable !
- **Le bouclier** : Appliquez un chasse-moustiques contenant du DEET ou de l'icaridine (ou picaridine) sur la peau exposée et sur les vêtements.
- **Le retour au bercail** : Au retour d'une activité extérieure, l'inspection générale est de mise. Examinez votre peau (et celle de vos animaux de compagnie !) de la tête aux pieds, en portant une attention particulière aux plis de la peau. Une douche rapide permet aussi de déloger les tiques qui ne se seraient pas encore agrippées.

### Que faire en cas de piqûre ?

Si vous découvrez une tique, pas de panique. Retirez-la délicatement à l'aide d'un tire-tiques, disponible en pharmacie, le bon geste consiste à saisir la bête au plus

près de la peau et de la tirer en la faisant pivoter dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour éviter qu'une partie de l'animal ne reste accrochée. Nettoyez ensuite la zone avec de l'eau et du savon.

**Il est déconseillé d'appliquer tout produit** (éther, alcool, etc.) qui risquerait de faire régurgiter la tique et ainsi d'accroître les risques d'infection liée à la borréliose, la bactérie transportée par les tiques.

Mais même si vous avez réussi à vous débarrasser de la tique, il faudra surveiller la zone mordue pendant un mois environ et consulter un médecin pour effectuer une vérification.

**Moustiques, mouches noires et guêpes** : Ils font partie du paysage québécois, mais leurs piqûres peuvent gâcher une belle journée. En cas de piqûre d'insecte, le premier mot d'ordre est d'éviter de gratter pour prévenir les infections.

### Quelques conseils utiles :

- Évitez les parfums très odorants lors des activités extérieures;
- Portez des chaussures fermées dans les zones herbeuses;
- Gardez à portée de main un produit apaisant contre les démangeaisons;
- Appliquez une compresse froide pour diminuer l'enflure et l'irritation.

**Quand faut-il s'inquiéter ?** Les réactions locales (rougeur, petit gonflement) sont normales. En revanche, si vous observez des signes de réaction allergique grave (difficulté à respirer, gonflement du visage ou de la gorge, étourdissements), ou si une rougeur s'étend en forme de « cible » ou de « oeil de boeuf » quelques jours après une piqûre de tique, consultez rapidement un professionnel de la santé.

Ne laissez pas ces petites bêtes vous empêcher de profiter des grands espaces ! Avec quelques gestes simples et un peu de vigilance, vous pourrez continuer à explorer les richesses naturelles de Lanaudière en toute sérénité.

**Bonnes découvertes à tous !**

### Dans votre sac cet été :

- Bouteille d'eau
- Chasse moustiques
- Pince à tiques
- Téléphone cellulaire
- Chapeau
- Crème solaire



## VIE ASSOCIATIVE : NOS GRANDS RENDEZ-VOUS À INSCRIRE À VOTRE AGENDA

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 450-898-2241 | AQDR.OUAREAU@GMAIL.COM**

### UN VENT DE NOUVEAUTÉ SOUFFLE SUR L'AQDR CET AUTOMNE

Notre association vit grâce à votre engagement, et la rentrée qui approche s'annonce particulièrement inspirante. Les inscriptions battent déjà leur plein et les places sont limitées. Que votre cœur penche pour les technologies, l'histoire de nos droits ou la stimulation intellectuelle, assurez votre présence dès aujourd'hui.

Afin de vous simplifier la vie, nous nous rapprochons de chez vous ! Les cours seront offerts directement dans plusieurs municipalités de notre territoire.

**UNE BELLE SURPRISE VOUS ATTEND POUR CETTE SESSION.**

**CET AUTOMNE, C'EST NOTRE PROGRAMMATION QUI SE DÉPLACE POUR VOUS RENCONTRER.**

#### INFORMATIQUE: PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOS OUTILS



Finis le casse-tête des mises à jour, des courriels ou de la sécurité en ligne. Nos ateliers pratiques sont conçus pour vous installer aux commandes de votre ordinateur, de votre tablette ou de votre téléphone intelligent. À votre rythme, dans une ambiance décontractée, vous apprendrez les trucs essentiels pour naviguer sur le Web en toute confiance et rester branchés avec vos proches.

#### MÉMOIRE : MUSCLEZ VOS NEURONES EN VOUS AMUSANT



La mémoire, ça s'entretient ! Ce cours interactif vous propose une série de jeux, d'exercices ludiques et de stratégies concrètes pour stimuler votre vivacité d'esprit, améliorer votre concentration et faciliter les petits rappels du quotidien. Une excellente façon de garder un cerveau actif tout en s'amusant.

Joignez-vous à nous !

#### CES GRANDS COMBATS QUI ONT CHANGÉ NOS VIES



Plongez au cœur des grandes luttes sociales et des mouvements pour les droits humains qui ont façonné notre société. Ensemble, nous revisiterons ces moments historiques et ces victoires citoyennes qui ont permis d'acquérir les droits et la dignité dont nous bénéficions aujourd'hui. Un cours passionnant pour raviver notre mémoire collective et échanger sur notre histoire.

#### CAFÉ-RENCONTRE : 2 MARDIS PAR MOIS DE 9H30 À 11H30



Nos cafés-rencontres se poursuivent avec une programmation variée et enrichissante, où chaque rencontre aborde une thématique différente en lien avec les préoccupations et les intérêts de nos membres. Ces moments d'échange permettent de partager expériences, réflexions et conseils dans une ambiance chaleureuse, conviviale et respectueuse.

## VACANCES MAGIQUES POUR PETITS-ENFANTS (ET BUDGETS !)

L'été est enfin là, et avec lui, le bonheur d'accueillir les petits-enfants pour quelques jours ou une fin de semaine. C'est le moment idéal pour créer des souvenirs précieux ! Mais entre la crème glacée, les sorties et les activités, la facture peut rapidement grimper.

**Bonne nouvelle** : nos MRC de la Matawinie et de Montcalm regorgent de trésors cachés, d'activités gratuites ou à très bas prix. Pas besoin de vider son portefeuille pour être le grand-parent le plus cool de l'été ! Voici votre guide de survie financier et récréatif pour des vacances réussies.

### Plages locales et parcs : Sortir le grand jeu (et le maillot !)

Nos deux MRC ont la chance d'avoir une nature généreuse et des parcs municipaux exceptionnels avec des infrastructures modernes pour les plus jeunes.

- **Les jeux d'eau et parcs municipaux** : Presque chaque municipalité possède désormais ses jeux d'eau gratuits. C'est l'activité parfaite pour les après-midis de canicule.

**À découvrir** : Le Parc récréotouristique de Saint-Lin-Laurentides ou le Sentier de l'Amitié à Chertsey offrent de superbes espaces de jeux ombragés pour pique-niquer pendant que les petitsenfants profitent de la fraîcheur des grands arbres pour s'amuser.

- **Les plages municipales** : Pourquoi payer une fortune pour un parc aquatique quand on a des lacs magnifiques ? Plusieurs plages de la région sont gratuites ou demandent un tarif très symbolique pour les résidents.

**Le bon plan** : La plage municipale de Rawdon (un classique !) ou celle de Saint-Alphonse-Rodriguez.

**Astuce** : Pensez à apporter votre preuve de résidence pour bénéficier des tarifs locaux ou de la gratuité !

### Check-list du grand-parent prévoyant

Pour être certain que "gratuit" ne rime pas avec imprévu, préparez votre sac d'activités à l'avance :

- La carte de bibliothèque ou preuve de résidence : votre clé d'or pour la gratuité dans votre région;
- La collation stratégique : les enfants ont toujours faim à l'extérieur. Un contenant de fruits coupés et des biscuits maison évitent l'arrêt obligatoire au dépanneur;
- Le kit de rechange : un short et un T-shirt de secours parce qu'une flaque d'eau ou un jeu d'eau c'est si vite arrivé !

**Culture et magie** : Les heures du conte extérieures Les bibliothèques de nos municipalités débordent de créativité pendant la saison estivale. Elles sortent souvent de leurs murs pour offrir des activités magiques et totalement gratuites.

- **L'heure du conte sous les arbres** : Plusieurs bibliothèques de la Matawinie et de Montcalm organisent des lectures de contes animées dans les parcs locaux. C'est l'activité douce idéale pour les 3 à 8 ans en matinée.
- **Le Club de lecture d'été TD** : Inscrivez vos petits-enfants dès leur arrivée à la bibliothèque locale. C'est gratuit, ils reçoivent un carnet d'activités, des autocollants, et cela leur donne un petit objectif ludique pour les jours de pluie.
- **Les pianos publics et spectacles extérieurs** : Surveillez la programmation culturelle de votre municipalité (souvent disponible sur leur site Web ou page Facebook). Les spectacles familiaux en plein air ou les soirées de cinéma sous les étoiles sont monnaie courante en juillet et août.

**Nature et rando** : Pour les petits aventuriers Si vos petits-enfants ont de l'énergie à revendre, la Matawinie est le paradis de la randonnée accessible.

- **Le Parc régional des Chutes Dorwin (Rawdon)** : Bien que l'accès soit payant pour les non-résidents, les tarifs restent très abordables pour une journée complète, gratuit pour les résidents. Les sentiers sont faciles pour les petites jambes et les points de vue sont impressionnants.
- **La Forêt Ouareau** : Certains secteurs offrent des boucles de marche très courtes et faciles. Improvisez un « Cherche et trouve » en nature, et dessinez une liste d'éléments estivaux à repérer (feuilles, insectes, fleurs). C'est une excellente façon d'explorer tout en s'amusant.

### Le saviez-vous ?

Les plus beaux souvenirs des enfants ne sont pas liés au prix de l'activité, mais au temps de qualité passé avec vous.

Une marche en forêt à chercher des grenouilles ou une histoire lue à l'ombre d'un grand arbre restera gravée dans leur mémoire bien plus longtemps qu'un billet de parc d'attractions !

## DES CLÉS POUR BIEN VIEILLIR

Marie de Hennezel, psychologue et auteure de nombreux livres, propose une vision positive du vieillissement.

### Les clés de Marie de Hennezel pour bien vieillir :

- Cultiver la chaleur humaine : L'amour, la tendresse et le maintien de liens sociaux forts sont essentiels pour rester vivant et éviter que le corps et l'esprit ne se sclérosent;
- Accepter le corps qui change : Il faut faire le deuil de la jeunesse physique tout en découvrant les forces et les joies associées à la maturité ;
- Conserver la curiosité : Voir le vieillissement non pas comme un naufrage, mais comme une « aventure » intérieure pleine de découvertes et de nouvelles émotions ;
- Lutter contre l'âgisme : Refuser l'image dégradante et dépressive que la société renvoie aux personnes âgées pour rester un citoyen actif, épanoui et utile.

**Lutter contre l'âgisme est un défi collectif majeur** qui demande de transformer notre regard sur la vieillesse. La société réduit trop souvent les aînés à leur vulnérabilité, oubliant leur immense valeur humaine, sociale et économique.

### Actions concrètes pour refuser les stéréotypes :

- Changer de vocabulaire : Bannir les termes infantilisants ou réducteurs au quotidien;
- Valoriser la transmission : Créer des espaces de partage d'expérience entre générations;
- Occuper l'espace public : Participer activement aux débats, aux votes et à la vie citoyenne;
- Pratiquer le co-habitat : Encourager les projets de logements mixtes étudiants-aînés;
- Consommer la culture : Fréquenter les cinémas, théâtres et conférences à tout âge.

## UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE - UTA SAINT-DONAT



Le programme de l'UTA de l'Université de Sherbrooke pour l'antenne de Saint-Donat est géré localement.

- La programmation complète des cours et activités pour la saison de l'automne 2026 sera dévoilée vers la fin du mois de juin.
- Lieu des cours : Les activités se déroulent généralement dans les locaux municipaux de Saint-Donat (comme la Salle Jules-St-Georges ou l'Hôtel de ville).
- Inscription : Le formulaire d'inscription sera disponible bientôt en ligne à une date qui reste à déterminer.
- Coordonnées de l'antenne de Saint-Donat : Courriel : [uta.stdonat@gmail.com](mailto:uta.stdonat@gmail.com)
- Site internet : <https://www.usherbrooke.ca/uta/prog/lanaudiere/std>

## LOGEMENT ET CANICULE : VOS DROITS D'ÉTÉ

Le mercure grimpe, le soleil brille... et les appartements se transforment parfois en véritables étuves. Pour les locataires aînés, l'été ne devrait pas être synonyme de calvaire ou d'anxiété face au thermomètre. Au-delà du simple confort, le maintien d'une température fraîche et l'accès à des espaces sécuritaires sont de véritables enjeux de santé publique.

Saviez-vous que **la loi vous protège** contre la chaleur excessive ? Que votre balcon et les aires communes de votre immeuble répondent à des règles strictes ? Enfilez vos lunettes de soleil : on fait le point, de manière dynamique et sans jargon, sur vos droits pour passer un été au frais et en toute sérénité !

### Climatisation et fraîcheur : Ce que la loi dit (vraiment)

En hiver, les règles sont claires : le propriétaire doit chauffer. Mais qu'en est-il en été ? Bien qu'il n'existe pas de « température maximale » chiffrée dans la loi, le Code civil impose au propriétaire de fournir un logement habitable et sécuritaire. Une chaleur extrême et prolongée menace directement la santé des personnes aînées, ce qui change la donne.

### Le match du climatiseur : Qui paie et qui décide ?

- Votre droit d'installer un climatiseur : De manière générale, un propriétaire ne peut pas vous interdire d'installer un climatiseur amovible (de fenêtre ou portatif), car cela touche à votre bien-être thermique.
- La sécurité avant tout : Le propriétaire est en droit d'exiger que l'appareil soit installé de façon sécuritaire (pas de risques de chute sur les passants !) et qu'il n'endommage pas le cadre de la fenêtre.
- La facture d'électricité : Attention aux petits caractères de votre bail ! Si l'électricité est incluse dans votre loyer, le propriétaire peut légitimement exiger une charge supplémentaire raisonnable pour les mois d'été (souvent entre 30 \$ et 50 \$ par mois, selon l'appareil). Si vous payez votre propre facture d'Hydro, il ne peut rien vous demander de plus.

### L'arme secrète : Les moustiquaires

Pour créer des courants d'air la nuit sans inviter tous les moustiques du quartier, les fenêtres doivent être fonctionnelles. C'est la responsabilité du propriétaire de fournir et de réparer les moustiquaires. S'ils sont déchirés, exigez leur remplacement !

**Espaces communs** : Votre refuge anti-canicule. Quand l'appartement devient trop lourd, le hall d'entrée climatisé, le salon communautaire ou les jardins extérieurs deviennent de véritables bouées de sauvetage.

**Interdiction de couper l'accès** : Les espaces communs font partie intégrante de votre milieu de vie. Un gestionnaire ou un propriétaire ne peut pas verrouiller le salon communautaire ou en restreindre l'accès sous prétexte que « cela coûte trop cher d'électricité » pour le climatiser.

**Le droit à la socialisation et à la fraîcheur** : Particulièrement dans les résidences pour personnes aînées (RPA) ou les complexes d'habitation d'envergure, ces zones doivent rester accessibles permettre aux résidents de se rafraîchir.

**Le balcon : Votre oasis privée sous conditions.** C'est votre salon d'été. C'est un espace privé, mais puisqu'il est visible de l'extérieur et qu'il surplombe le vide, il obéit à des règles de sécurité strictes :

- **Gare aux jardinières volantes** : La majorité des règlements d'immeuble interdisent de suspendre des bacs à fleurs vers l'extérieur de la balustrade. Un coup de vent, et le pot pourrait blesser quelqu'un en bas.
- **La saga du barbecue** : Le droit de cuisiner sur son balcon dépend de deux choses : les règlements municipaux (souvent très sévères sur la distance minimale entre un réservoir de propane et un mur) et le règlement d'immeuble. Consultez votre bail avant de lancer les invitations pour vos grillades !
- **Qui répare le balcon ?** C'est au propriétaire d'agir immédiatement. Ne prenez aucun risque avec un garde-corps instable.

### TABLEAU DE BORD : VOS RECOURS EN CAS DE LITIGE

| Étape          | Action recommandée                                                        | Pourquoi ?                                                                                                  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La discussion  | Approche verbale amicale mais ferme.                                      | Souvent, un simple rappel des faits ou un compromis règle la situation.                                     |
| L'écrit        | Envoi d'une mise en demeure par courrier recommandé.                      | Cela constitue une preuve légale que le propriétaire est au courant du problème.                            |
| L'aide externe | Contacteur un comité de logement ou une association de défense des aînés. | Pour obtenir un accompagnement gratuit et ne pas traverser cela seul.                                       |
| Le Tribunal    | Recours au Tribunal administratif du logement (TAL).                      | En dernier recours, pour forcer le propriétaire à exécuter ses obligations ou demander une baisse de loyer. |





Caroline Bolduc, directrice  
(450) 898-2241 - [aqdr.caroline@gmail.com](mailto:aqdr.caroline@gmail.com)

Julie Maillé, adjointe & coordonnatrice de projet  
(450) 898-2241 - [julie.maille.aqdr@gmail.com](mailto:julie.maille.aqdr@gmail.com)

Pascale Servonnat, coordonnatrice de projet  
(450) 898-2241 - [aqdr.pascale@gmail.com](mailto:aqdr.pascale@gmail.com)

<http://www.aqdrouareau.org>

## INFORMER | MOBILISER | DÉFENDRE

Porter une vision vivante, plurielle et citoyenne du vieillissement et rassembler autour de cette vision l'ensemble de la communauté de notre territoire,

## NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION : CAP SUR L'ANNÉE 2026 - 2027

C'est avec fierté que nous vous dévoilons la composition du conseil d'administration pour le mandat 2026-2027, suite aux élections qui ont eu lieu lors de l'assemblée générale annuelle du 4 juin dernier. Les administrateurs élus et réélus mettent leur expertise et leur leadership au service de la saine gouvernance et du développement de notre organisation. Nous saluons leur engagement et leur souhaitons un excellent mandat.



### **Présidente**

Ginette Boisclair

### **Vice-président**

Camille Solomon

### **Trésorier**

Gilbert Bourgeois

### **Administrateurs**

Guy Béïque

Daniel Huard

Francine Daniel

Luc Lasnier

## MATIÈRE À RÉFLEXION



La vraie force, c'est celle qui sait prendre soin de la fragilité. Être fort, ce n'est pas écraser les autres sous le poids de ses certitudes ou de ses ambitions. Être fort, c'est être capable de douceur dans un monde qui ne l'est pas. C'est accueillir le doute, le vide, le silence et continuer d'avancer sans jamais céder à l'amertume. La vraie force est invisible, elle se niche dans les gestes simples, dans les regards bienveillants, dans la patience des jours.

Christian Bobin