

RÉFLEX'ACTION

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



VOLUME 7 NUMÉRO 5
SEPTEMBRE - OCTOBRE 2026

ENSEMBLE POUR UNE RENTRÉE RICHE EN DÉCOUVERTES ET EN ACTION



Il y a une poésie particulière dans ces derniers jours d'été qui s'étirent. Doucement, sans bruit, la lumière du soir change, la fraîcheur du matin s'installe et les portes de nos maisons se referment lentement sur la saison chaude.

Nous laissons derrière nous la nonchalance des après-midis au soleil, les portes ouvertes sur le jardin, les rires partagés sur la galerie et cette liberté propre aux beaux jours.

Si l'été nous disperse au gré des vacances et des sorties, septembre possède ce don précieux de nous rassembler, de resserrer les liens et de nous ramener les uns vers les autres.

À l'AQDR Ouareau, cette transition est le moteur d'un élan renouvelé. Nous avons pensé cette grande rentrée comme un refuge d'apprentissage, d'action et d'amitié, où chacun trouve sa place, sa voix et sa dignité.

AU CŒUR DE NOTRE PROGRAMMATION (voir pages 4 et 5)

- **Série « Ces combats qui ont changé nos vies »** : Conférences captivantes sur les grandes luttes sociales et juridiques qui ont façonné nos droits.
- **Ateliers et causeries sur vos droits** : Un calendrier complet de rencontres citoyennes axées sur la défense de vos droits, pour vous outiller, échanger et briser l'isolement.
- **Ateliers de stimulation de la mémoire** : Exercices ludiques et stimulants dans un cadre bienveillant.
- **Cours d'informatique** : Formations pratiques pour apprivoiser la technologie et naviguer en toute sécurité.

En parallèle de nos activités habituelles, nous déployons de nouveaux projets mobilisateurs au cœur de notre communauté :

- **Projet Fragments de vie** : Collecte et mise en valeur de récits de vie auprès des personnes âgées vivant en CHSLD pour préserver et honorer leur mémoire.
- **Droits des personnes âgées en résidence** : Ateliers d'information et d'animation directement dans vos milieux de vie pour vous outiller et faire respecter vos droits.
- **Capsules vidéo communautaires** : Capsules pratiques mettant en lumière les ressources et la vie citoyenne de notre région.

Cette rentrée n'est pas seulement un retour aux activités elle est une occasion de se retrouver, de s'engager et de faire une réelle différence, ensemble. À l'approche des élections, plus que jamais, votre présence compte, votre voix est essentielle et votre participation fait vivre notre mission.

Nous vous invitons à franchir la porte, à prendre part aux échanges, à oser poser vos questions, partager vos idées et faire entendre ce qui vous tient à cœur. Car une société juste et inclusive se construit aussi par l'engagement citoyen de chacun et chacune.

OCTOBRE : CÉLÉBRER, RECONNAÎTRE ET AGIR



Le 1er octobre marque la Journée internationale des personnes âgées. Instaurée par l'Organisation des Nations Unies, cette journée vise à reconnaître la contribution essentielle des personnes âgées et à sensibiliser la population aux enjeux liés au vieillissement.

Le vieillissement de la population québécoise n'est plus une réalité à venir : **21,7 % de la population du Québec était âgée de 65 ans et plus.**

Cette transformation démographique est particulièrement marquante lorsqu'on regarde son évolution dans le temps. En 1981, les personnes de 65 ans et plus représentaient environ 9 % de la population québécoise. En 2024, cette proportion avait atteint 21 %, témoignant d'une progression considérable en un peu plus de quatre décennies.

Et ce changement est loin d'être terminé. Selon les projections démographiques de l'Institut de la statistique du Québec, les personnes de 65 ans et plus pourraient représenter 25 % de la population québécoise dès 2031.

Donc, très bientôt, une personne sur quatre au Québec sera une personne âgée.

Vieillir n'est pas un problème à régler. C'est une étape de la vie qui doit pouvoir se vivre dans la dignité, la sécurité, l'autonomie et la participation.

Avec l'augmentation du nombre de personnes âgées, les enjeux liés au logement, aux soins et aux services de proximité, au transport, à l'isolement, à la fracture numérique et à la défense des droits prennent nécessairement une importance grandissante.

Une richesse collective à reconnaître

Cette évolution démographique représente également une richesse immense. Les personnes âgées sont des citoyennes et des citoyens à part entière. Elles contribuent à leur communauté par leur engagement bénévole, leur implication sociale, leur soutien aux proches, leurs connaissances, leur expérience et leur participation à la vie collective. Leur contribution ne disparaît pas avec l'âge, **elle prend simplement d'autres formes.**

C'est pourquoi le Mois des aînés doit être bien plus qu'un moment pour souligner leur contribution. Il doit être l'occasion de rappeler que les personnes âgées doivent **être entendues, consultées et présentes dans les décisions qui façonnent leur quotidien et l'avenir de notre société.**

Connaître ses droits pour mieux les défendre

Le respect des droits des personnes âgées est au cœur de cette réflexion.

Droit à la dignité, à la sécurité, à l'information, à l'autonomie, à des conditions de vie adéquates, à des services accessibles et à la participation sociale ; ces droits ne diminuent pas avec l'âge.

Pourtant, plusieurs personnes peuvent hésiter à poser des questions, à dénoncer une situation ou simplement à demander de l'aide lorsqu'elles estiment que leurs droits ne sont pas respectés.

C'est pourquoi l'information et l'éducation citoyenne sont essentielles. **Connaître ses droits, c'est se donner les moyens de les défendre.**

À l'AQDR Ouareau, cette mission est au cœur de notre engagement. Par nos activités, nos ateliers, nos conférences, nos projets et nos actions citoyennes, nous souhaitons contribuer à une communauté où les personnes âgées sont informées, respectées et pleinement actives.

Une voix qui doit compter

Alors que le Québec avance rapidement vers une société où **une personne sur quatre sera âgée de 65 ans et plus**, nous devons collectivement nous demander si nos services, nos milieux de vie et nos politiques sont prêts à répondre à cette nouvelle réalité.

Plus nous serons nombreux à porter cette voix, plus elle sera difficile à ignorer!

ÉLECTIONS PROVINCIALES 2026 : VOTRE VOTE COMPTE!



Cet automne, la population québécoise sera appelée aux urnes pour élire ses représentants à l'Assemblée nationale du Québec. La participation citoyenne demeure le moyen le plus direct d'influencer les décisions publiques. **Les orientations du gouvernement touchent concrètement notre quotidien, notamment en matière de santé, de services sociaux, de logement, de sécurité financière et de protection des droits.**

Vous serez à l'extérieur du Québec pendant la période électorale? Il est possible de demander à s'inscrire au vote hors Québec, ce qui permet de voter par la poste.

La demande doit être faite au plus tard le 16 septembre 2026. Élections Québec fera parvenir une trousse de vote aux personnes admissibles après le déclenchement de l'élection.

Depuis les dernières élections générales, **les règles ont changé.** Une personne qui quitte temporairement le Québec peut maintenant exercer son droit de vote à l'extérieur de la province pendant les cinq années suivant son départ, plutôt que deux ans auparavant. Une nouvelle exception permet également aux personnes qui fréquentent un établissement d'enseignement à l'extérieur du Québec de voter, peu importe la durée de leur séjour.

S'informer pour mieux décider

À l'approche des élections, l'AQDR Ouareau invite ses membres à s'informer, à exercer leur droit de vote et à prendre une part active à la vie démocratique. Chaque voix compte et la participation de chacun contribue à une société plus inclusive et à une meilleure représentation des enjeux qui touchent les personnes aînées.

Avant de voter, pensez à...

Vérifier son inscription : Assurez-vous d'être bien inscrit ou inscrite sur la liste électorale et que votre adresse résidentielle est à jour auprès d'Élections Québec.

Explorer les options de vote : Plusieurs bureaux et modalités par anticipation sont mis à disposition pour faciliter l'exercice de votre droit de vote sans cohue.

S'informer sur les programmes : Prenez le temps de consulter les propositions des candidats et candidates sur les enjeux qui vous tiennent à cœur.

DATES CLÉS À RETENIR

29 août 2026 : Déclenchement prévu de la période électorale.

16 septembre 2026 : Date limite pour faire une demande de vote hors Québec (par la poste) pour les personnes temporairement à l'extérieur de la province.

25 septembre au 1er octobre 2026 : Période d'ouverture des différentes modalités de vote par anticipation.

5 octobre 2026 : Jour officiel du scrutin.

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

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

UNE RENTRÉE SOUS LE SIGNE DES RENCONTRES!

Septembre et octobre nous ramènent au plaisir de nous retrouver, d'échanger et de partager de beaux moments ensemble. Pour ces deux mois, nous vous proposons une programmation variée : conférences, ateliers, activités sociales et rendez-vous communautaires : autant d'occasions de sortir, de faire des rencontres et de profiter pleinement de l'automne.

Découvrez les activités de septembre et octobre et choisissez vos prochains rendez-vous!

INFORMATIQUE: PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOS OUTILS



La rentrée marque aussi le retour de nos cours d'informatique, avec une grande nouveauté cette année : **les cours sont maintenant offerts à Saint-Lin-Laurentides!**

RAWDON : DÉBUT LE 8 SEPTEMBRE

SAINT-LIN-LAURENTIDES : DÉBUT LE 10 SEPTEMBRE

Les cours sont offerts aux deux semaines, dans une formule privilégiant les petits groupes afin de permettre un accompagnement personnalisé et de répondre aux besoins de chacun.

Les places sont très limitées et l'inscription est obligatoire.

CAFÉ-RENCONTRES



Après la pause estivale, les Cafés-rencontres sont de retour! Un rendez-vous convivial pour se retrouver, échanger, discuter de sujets qui nous touchent et simplement passer un bon moment ensemble.

MARDIS DE 9H30 À 11H30

1ER SEPTEMBRE • 15 SEPTEMBRE • 29 SEPTEMBRE

13 OCTOBRE • 27 OCTOBRE

CONFÉRENCE DU DR JEAN-PIERRE DESPRÉS SUR LE CONCEPT DE LA SANTÉ DURABLE



22 SEPTEMBRE À 13 H 30

Nous avons l'honneur d'accueillir le Dr Jean-Pierre Després, auteur et professeur à l'Université Laval, pour une conférence incontournable sur le thème de la santé durable.

Au programme : des conseils concrets, inspirants et accessibles pour augmenter votre énergie, bouger plus et adopter de saines habitudes au quotidien.

LIEU : 3590, RUE METCALFE, RAWDON

TARIF : MEMBRES : GRATUIT | NON-MEMBRES : 20 \$

Notez que ce montant de 20\$ inclut la remise d'une carte de membre annuelle, vous donnant accès à tous nos avantages.

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

3^E TOURNOI AMICAL DE PÉTANQUE



24 SEPTEMBRE 2026 À 16H

Préparez vos boules et votre esprit d'équipe pour notre tournoi annuel !
Plaisir et belle compétition amicale au rendez-vous.

LIEU : PARC NICHOL, RAWDON

TARIF : GRATUIT

FILM-DÉBAT : DEMAIN - 28 SEPTEMBRE, DE 13 H 30 À 16 H 00



Face aux prévisions alarmantes concernant l'avenir de l'humanité, ce célèbre film documentaire français réalisé par Cyril Dion et Mélanie Laurent adopte une approche résolument optimiste. En parcourant dix pays, il met en lumière des pionniers et des solutions concrètes qui réinventent l'agriculture, l'énergie, l'économie, la démocratie et l'éducation. La projection sera suivie d'une période de discussion conviviale.

LIEU : BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-CALIXTE - TARIF : GRATUIT ET OUVERT À TOUS !

PIÈCE DE THÉÂTRE : LE DÉPLACEMENT DES PÔLES - 13 OCTOBRE À 13 H 30



Tel que promis, cette pièce a été reprogrammée puisqu'elle avait dû être annulée pour des raisons hors de notre contrôle en avril dernier. Ne manquez pas cette œuvre touchante qui explore la fatigue, la culpabilité et les défis des proches aidants, tout en mettant en lumière la solidarité, l'empathie et les liens qui se reforment. Un regard puissant et nécessaire sur une réalité qui touche tant de vies.

LIEU : (À DÉTERMINER - LES DÉTAILS SUIVRONT SOUS PEU)

GRATUIT POUR LES MEMBRES - NON-MEMBRES : 20 \$

Notez que ce montant de 20\$ inclut la remise d'une carte de membre annuelle, vous donnant accès à tous nos avantages.

UTA SAINT-DONAT, LE PLAISIR D'APPRENDRE

Voici la programmation de l'UTA de Saint-Donat pour l'automne 2026.

Jeu 8 octobre

Jean-Baptiste N'Diyae – La situation géopolitique du Moyen-Orient.

Mercredi 14 octobre

Mark Bradley – Pondichéry, la Nouvelle-France d'Asie.

Mercredi 28 octobre

Lorraine Pagé – Clémence Desrochers, une grande figure québécoise.

Jeu 5 novembre

Michel Côté – L'énergie solaire et son potentiel au Québec.

Mercredi 11 novembre

Félix Lemieux – Trump, la Maison-Blanche et les élections de mi-mandat.

Mercredi 18 novembre

Robert Lamontagne – Notre fin et les dinosaures.

Vendredi 27 novembre

Alexandre Leboeuf – Diogène le cynique : penser sa vie et vivre sa pensée.

Informations : Eddy Dupuis : 819 424-5424 ou uta.stdonat@gmail.com

Inscriptions : Lyse Noël Lahale : 514 602-8188 ou Lyse.Lahale@gmail.com

FRAGMENTS DE VIE : DES HISTOIRES QUI MÉRITENT DE VIVRE



Il existe des héritages que l'on ne retrouve dans aucun testament. Ils ne se déposent pas dans une banque, ne s'enferment pas dans une boîte et ne portent aucune valeur marchande. Ce sont des souvenirs, des histoires, des gestes, des paroles, des recettes, des traditions et des savoirs qui se transmettent doucement, d'une génération à l'autre.

C'est le legs de la mémoire.

Chaque personne porte en elle un petit morceau d'histoire. Une enfance, un métier, des rencontres, des expériences, des joies, des habitudes d'autrefois... Autant de fragments qui racontent non seulement une vie, mais aussi une époque.

Raconter son histoire, c'est parfois ouvrir une vieille boîte de souvenirs. Une photographie fait surgir un visage, une chanson ramène à une autre époque, une odeur rappelle la cuisine de notre enfance. Et soudain, le passé n'est plus si loin. Il reprend vie dans les mots de celui ou celle qui le raconte.

Des histoires qui ne demandent qu'à être entendues

Les personnes âgées possèdent une richesse immense : celle de l'expérience. Elles connaissent des métiers qui ont changé, des façons de faire qui se perdent, des traditions qui ne demandent qu'à revivre.

Même lorsque les années passent, chaque vie demeure riche de souvenirs, d'expériences et d'histoires à raconter.

Le projet Fragments de vie donne justement une place aux personnes âgées vivant en CHSLD pour recueillir leurs souvenirs, leurs récits et les moments qui ont marqué leur parcours.

Fragments de vie, c'est avant tout une démarche humaine. C'est prendre le temps de s'asseoir, d'écouter et de reconnaître que derrière chaque résident se trouve une personne avec une histoire unique, une identité et une richesse d'expériences. Chaque fragment raconte quelque chose de précieux.

Vous aimeriez contribuer à cette belle aventure, donner de votre temps pour écouter, échanger et recueillir ces fragments de vie? Appelez-nous, votre présence pourrait faire toute la différence.

QUAND LES GÉNÉRATIONS SE RENCONTRENT

Transmettre, ce n'est pas seulement parler du passé. C'est aussi partager ce que la vie nous a appris : la patience, la débrouillardise, la résilience, l'importance de prendre soin des autres et cette capacité à traverser les tempêtes tout en continuant d'avancer.

Il suffit parfois d'une rencontre pour créer un pont.

Une personne retraitée qui entre dans une classe pour raconter son métier. Une personne âgée qui accompagne un jeune dans un projet. Une grand-mère qui transmet une recette. Un bénévole qui prend le temps d'écouter un adolescent. Une personne qui partage une passion pour le jardinage, la musique, l'histoire ou les arts.

Dans une école, une maison de jeunes, une bibliothèque ou un organisme communautaire, ces rencontres peuvent devenir de petits rendez-vous porteurs de sens.

Et le plus beau, c'est que la transmission ne va jamais dans une seule direction.

Les jeunes ont aussi leurs histoires, leurs idées et leurs savoirs à partager. Ils peuvent à leur tour apprendre aux personnes âgées à apprivoiser les nouvelles technologies, à découvrir de nouvelles façons de communiquer ou simplement à regarder le monde avec des yeux différents.

Alors, les générations ne se succèdent plus : elles se rencontrent.

DES LIENS QUI RÉCHAUFFENT L'AUTOMNE.

Avec le raccourcissement des journées et l'arrivée des températures plus fraîches, au lieu de commencer à se réfugier à la maison, si nous portions une attention particulière à notre bien-être et à nos liens avec les autres!

Conseils pratiques pour prévenir l'isolement et prendre soin de soi

Profiter de la lumière naturelle

Dès que possible, sortez prendre l'air et profitez de la lumière du jour, particulièrement le matin. Une courte marche fait du bien au corps, au sommeil et au moral.

- **Garder une routine stimulante**

Donnez un rythme à vos journées en conservant des activités qui vous font plaisir : lecture, artisanat, jardinage, exercice, jeux ou participation à des activités communautaires.

- **Garder le contact**

Un coup de téléphone, un message, une visite ou une pause-café avec un proche ou un voisin peut suffire à briser la solitude. N'attendez pas d'avoir besoin de compagnie pour prendre des nouvelles!

- **Sortir et participer**

Les activités offertes par les organismes communautaires sont de belles occasions de bouger, de rencontrer des gens et de créer de nouveaux liens. Même une petite sortie peut changer une journée.

- **Oser demander du soutien**

Une baisse de moral qui persiste ne doit pas être ignorée. Parlez-en à un proche, à un professionnel de la santé ou à un organisme de votre communauté. Demander de l'aide est une force, jamais une faiblesse.

L'automne nous invite peut-être à ralentir, mais il ne doit pas nous isoler. Les liens humains sont aussi une façon de prendre soin de notre santé.

PETITS GESTES, GRANDE SÉCURITÉ

L'automne est le moment idéal pour préparer sa maison avant l'arrivée du froid, du gel et de la neige. Quelques vérifications simples peuvent contribuer à prévenir les chutes, à faciliter les déplacements et à préserver son autonomie.

N'oubliez pas que maintenir une activité physique régulière contribue à rester autonome :

Marcher, se promener à bicyclette, pratiquer le yoga ou une gymnastique douce par exemples !

Se préparer aux dépenses de chauffage

Alors que les températures baissent, la facture de chauffage peut peser lourdement sur le budget. Heureusement, des gestes simples et des programmes d'aide existent pour aborder l'hiver en toute tranquillité.

Avant de prendre la route

Renseignez-vous sur les conditions routières en consultant le site Québec 511 ou par téléphone, au numéro 511

Informez-vous sur les aides disponibles : certains programmes gouvernementaux, municipaux ou communautaires peuvent offrir du soutien pour l'efficacité énergétique ou les situations financières plus difficiles.

**Bien préparer son domicile et son budget, c'est accueillir l'hiver
avec plus de sérénité et de tranquillité d'esprit.**





3590 rue Metcalfe
Rawdon (QC)
J0K 1S0

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.

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

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

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

<http://www.aqdrouareau.org>

ÊTRE VIEUX (VIEILLE), C'EST SÉRIEUX.



Dans notre monde, je parle de l'Occident, tout est nouveau, tout change : ce qui est jeune est bon, le changement est nouveau, la nouveauté est changeante et qu'on soit humain ou grille-pain, il n'est pas recommandé de vieillir.

Anti-tache, anti-rouille, anti-ride, anti-vieillesse.

Si la vieillesse est un naufrage, la vie ne serait finalement que ce grand voyage de l'absurde où nous traversons périls et océans, désert et continents pour mieux glisser, ridicules et impotents sur la pente irréversible de la fatalité.

Il est vrai que l'on meurt. Il est encore plus vrai que nous nous amenuisons avec le temps rapport au fonctionnement et aux apparences de notre corps. Des études récentes révèlent que lorsque nous ne mourons pas, nous vieillissons. J'en connais, décédés un peu tôt, qui aurait tout donné pour vieillir en paix.

Toutefois sur le sujet du vieux, je ne sais pas de sociétés plus mal barrées que la nôtre. Nous faisons tout pour dramatiser la vieillesse, tout pour la rapetisser, la rendre déplorable et la disqualifier.

Oui, il se cache du "petit" dans notre regard moderne sur le vieux. Petits vieux, petites vieilles qui font des petits dodos, des petits pipis, ils prennent des petites marches, des petites pilules, ils reçoivent de la petites visite, un petit-fils, une petite-fille, ils mangent comme des petits oiseaux et puis meurent comme des petits poulets.

Il pleurera à chaque ride celui pour qui la beauté se résume tout entière au look de la jeunesse. Nul ne sait plus assumer ses pertes de mémoire et plus personne ne sait boiter. Personne ne se vante de son grand âge, la durée n'en impose plus. Nous ne préparons pas notre vieillissement. Nous préparons notre retraite comme on prépare ses vacances mais nul n'envisage réellement sa vieillesse. Nous la nions plutôt, nous la craignons et nous renouvelons les mots pour cacher nos frayeurs : âge d'or, troisième âge et autres inepties. Comme si le mot vieillard était déjà trop vieux.

Je ne dis pas que vieillir est agréable. Mais on meurt à tout âge! J'ai connu trop de vieux et de vieilles qui rebondissaient mieux que certains jeunes prématurément épuisés pour m'inquiéter sérieusement du temps qui passe. Je crains la maladie, je crains le gagaïsme, mais je ne crains pas mon âge et tous les âges que j'atteindrai.

Je propose d'embrasser chacune des années qui me seront données. Avec une canne en merisier que je lèverai au ciel, je clamerai mon grand âge sur tous les toits de la ville et je serai le premier responsable de ma fierté, si Dieu me prête l'amour et la santé.

J'espère ma vieillesse comme j'ai espéré toute ma vie. J'aurai la peau comme une écorce très ancienne, profondément ridée. Je serai honorable mais je serai armé. Et je tirerai un coup de semonce au premier qui me proposera une petite collation, un petit voyage en autobus, voire un petit n'importe quoi. Tous les vieux devraient être armés...

Serge Bouchard