



## La tragédie des milieux d'hébergement

**Le 13 avril, l'AQDRLL a émis un *communiqué* afin de déplorer, encore, la situation des aînés dans plusieurs CHSLD. Et nous avons raison de supposer qu'à Laval il y aurait des ravages. On ne peut pas avoir idée du bilan définitif. Mais on sait qu'au 4 mai, on rapportait que, sur les 2 398 décès du Québec, 1 519 ont eu lieu en CHSLD, 395 en résidence pour aînés et 55 en ressources intermédiaires. Presque 2 000, presque 5 fois plus que les autres morts.**

Gestion déficiente, manque de matériel de protection pour les soignantes, inadaptation des lieux et virus sous-estimé dès le début : voilà le cocktail qui a été fatal et qui a amené trop de résidents en perte d'autonomie à être gravement maltraités et à en mourir avant que les autorités s'en émeuvent.

Nous sommes loin de nous réjouir de voir que nous avons totalement raison de mettre en garde, depuis des années, les gouvernements successifs sur leurs privatisations effrénées des lits d'hébergement pour aînés, avec des services honteusement cher payés par rapport aux salaires du personnel qui les rendent.

Voir des militaires dans des CHSLD a quelque chose de surréaliste. On peut au moins espérer que leur entraînement à maîtriser une chaîne de commandement et la logistique en situation de crise aura des effets bénéfiques. Le réseau de la santé démontre en ce moment son incapacité à amener sur le terrain tant le matériel que le personnel qu'en haut lieu on affirme avoir réussi à rassembler.

C'est maintenant au tour des soignantes d'être malades, ce qui se traduit entre autres par un « foyer d'éclosion » à Montréal-Nord, autrement dit en milieu d'immigration et de pauvreté (une grande partie des soignantes sont d'origine haïtienne et ne roulent pas sur l'or...).

L'évolution précise de la situation des très nombreuses résidences privées de Laval n'est pas connue mais on sait que la COVID-19 n'épargne pas ces milieux de vie. Les familles et le public doivent avoir l'heure juste en temps réel là-dessus.

Dans ces endroits, les résidents qui paient souvent le prix fort sont actuellement privés de libertés et des services qu'ils croyaient se payer pour être mieux que dans leur maison. Contrairement aux aînés à domicile, ils ne peuvent même pas sortir de leur appartement ou prendre une marche !

Le Premier ministre Legault veut que, lorsque la crise sera passée, « on revoie toutes nos façons de faire dans les résidences pour les personnes âgées » et il peut compter sur nous pour le lui rappeler.





# À votre agenda



## L'assemblée générale annuelle de l'AQDRLL en période de COVID-19

À chaque année, à cette période, nous vous invitons à réserver une date à votre agenda pour prendre part activement à la vie démocratique de l'AQDR Laval-Laurentides en participant à notre assemblée générale annuelle (AGA). Normalement elle devait avoir lieu le 30 mai prochain mais, à cause de la situation actuelle, nous l'avons repoussée au mardi 30 juin.

**Nous vous invitons donc à réserver la date du mardi 30 juin 2020 à 13 h 30.**

Cette année, l'assemblée générale se déroulera par visioconférence sur la plateforme Zoom. Vous recevrez l'information technique pour vous brancher via internet avec un ordinateur, un téléphone ou une tablette dans l'AQDRLL Info de juin.

Nous téléverserons au fur et à mesure les documents requis pour l'AGA [ICI](#)

Nous espérons vous y accueillir en grand nombre !



## Avis - avis - avis

Notre bureau de Laval et le point de service des Laurentides sont fermés jusqu'à nouvel ordre.

Nous faisons du télétravail et prenons nos messages téléphoniques régulièrement.

Vous pouvez renouveler votre carte de membre en ligne et payer par carte de crédit en cliquant [ICI](#)

Pour une nouvelle adhésion, cliquez [ICI](#)



# Vivre un deuil

## **Guide pour personnes endeuillées**

L'équipe des Formations Monbourquette sur le deuil a réalisé un [Guide pour les personnes endeuillées en période de pandémie](#). Ce guide a été réalisé afin de proposer un éventail de suggestions sécuritaires (respectant les directives de la Santé publique), créatives et adaptées aux besoins des personnes qui amorcent un deuil durant la période de confinement. Ce guide a aussi pour objectif de soutenir la résilience des personnes endeuillées.

## **Lumi-Vie**

Offre un service d'accompagnement dans tout ce qui touche de près ou de loin le deuil et la fin de vie.

Soutien par téléphone ou par visioconférence.

Site web : <http://www.lumivie.com/>

Téléphone: 450 687-8311

Courriel : [info@lumivie.com](mailto:info@lumivie.com)



## **Palliacco**

Offre gratuitement ses services et ses activités, en français et en anglais, aux résidents des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle.

Site web: <http://www.palliacco.org/>

Téléphone : 1 855 717-9646

Courriel : [admin@palliacco.org](mailto:admin@palliacco.org)

- ◆ Soutien psychosocial par téléphone
- ◆ Répét et accompagnement à domicile pour les personnes en fin de vie
- ◆ Référencement
- ◆ Rencontres individuelles et de groupe par visioconférence

# Le masque ou couvre-visage

Comme des preuves scientifiques confirment que des personnes sans symptômes peuvent transmettre le virus de la COVID-19, il est maintenant indiqué de porter un couvre-visage **pour protéger les autres à proximité.**

Sur son [site](#), le ministère de la Santé et des Services sociaux informe la population sur l'utilité du couvre-visage et comment bien l'utiliser et le porter d'une manière sécuritaire.

D'emblée, il est important de souligner que **le port du couvre-visage ne remplace pas les mesures de protection** qui sont le lavage des mains et la distanciation physique.

Rappelons également qu'il est essentiel pour toute personne qui présente des symptômes de la COVID-19 de s'isoler à la maison.

Le port du couvre-visage est recommandé dans les lieux publics lorsque la distanciation physique de 2 mètres n'est pas possible, par exemple dans les transports en commun ou pour à l'épicerie. **Il protège les autres personnes** contre les gouttelettes microscopiques que nous émettons en parlant, voire en respirant. Il faut utiliser un tissu serré et souple, comme le coton, qui permet à l'air de passer pendant la respiration. Le couvre-visage doit être utilisé et nettoyé adéquatement.



Ministère de la Santé et des Services sociaux | Youtube

Les enfants de moins de 2 ans, les personnes avec des difficultés respiratoires, les personnes handicapées ou incapables de retirer leur couvre-visage sans l'aide d'une autre personne ne devraient pas en porter.

*Rappelons que les masques médicaux doivent être réservés aux travailleurs de la santé et des services sociaux et aux professionnels qui offrent des soins directement à la population.*

Pour savoir [comment confectionner un couvre-visage](#), le site du MSSS offre deux schémas : avec et sans couture (on trouve aussi de nombreux tutoriels sur Youtube).

Et une vidéo expliquant [comment bien le mettre et l'enlever](#) par le Dr Vadeboncoeur (*photo*).

# Clinique d'assistance juridique

La ministre de la Justice et procureure générale du Québec, Sonia LeBel et le bâtonnier du Québec Paul-Matthieu Grondin, ont annoncé la mise en place d'une Clinique d'assistance juridique COVID-19.

Il s'agit d'une ligne téléphonique de conseils juridiques gratuits pour les citoyens ayant des questions sur leurs droits et leurs obligations dans le contexte de la pandémie.

On peut joindre la Clinique d'assistance juridique COVID-19 par l'un des numéros suivants:

1 866 699-9729 (sans frais) 514 789-2755 (Montréal) 418 838-6415 (Capitale-Nationale) 819 303-4080 (Gatineau)



shutterstock.com • 438214615

La Clinique d'assistance juridique COVID-19 est ouverte du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Quelque 200 juristes à travers le Québec y participent bénévolement et répondent rapidement aux préoccupations d'ordre juridique de la population quant à l'application et aux effets des mesures d'urgence décrétées par le gouvernement du Québec visant à réduire la propagation de la COVID-19.



**Toujours là...  
pour vous!**

**Jean Rousselle**  
Député de Vimont

Porte-parole de l'opposition officielle en matière de travail  
Porte-parole de l'opposition officielle en matière d'intégrité  
des marchés publics



ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

Place aux citoyens

**1 877 644-4545**

**Ligne d'information  
gouvernementale  
sur le coronavirus.**

Si vous avez des questions générales sur la COVID-19 ou **si vous présentez des symptômes grippaux**, appelez le 450 644-4545, 514 644-4545, ou 1 877 644-4545 (sans frais) pour être dirigé vers la bonne ressource.

# Suspension des retraits obligatoires FERR

**Voici une lettre que l'AQDR Laval-Laurentides a fait parvenir le 22 avril dernier concernant les retraits obligatoires des FERR. Le gouvernement fédéral a diminué de 25% l'obligation de ces retraits mais nous en demandons l'exemption pour l'année en cours.**

*Monsieur le Premier ministre*

*Monsieur le ministre des Finances*

*Madame la ministre des Aînés*

*Mesdames et messieurs les députés fédéraux*

*Objet : Suspension des retraits obligatoires FERR*



*Madame, Monsieur,*

*Dans le contexte de la COVID et bien que le gouvernement ait abaissé le niveau des prélèvements obligatoires de 25%, l'AQDR Laval-Laurentides juge cela insuffisant et demande la suspension pure et simple des prélèvements obligatoires pour 2020.*

*Dans cet optique, lors de la réunion de conseil d'administration de l'AQDR Laval-Laurentides le 15 avril dernier, les membres ont pris la résolution suivante :*

- ⇒ Étant donné que les marchés boursiers sont en chute libre à cause de la crise causée par la COVID-19 ;*
- ⇒ Étant donné que de nombreux aînés ont accumulé des épargnes dans des REER qui leur permettent de compléter leur revenu de retraite ;*
- ⇒ Étant donné qu'à partir de 71 ans les aînés doivent convertir leur REER en FERR et sont obligés d'en retirer un certain pourcentage chaque année ;*
- ⇒ Étant donné qu'ils seront nombreux à devoir vendre à perte pour le faire en 2020, ce qui réduira leur épargne et la durée pendant laquelle elle pourra contribuer à leur revenu ;*

*L'AQDRLL demande au gouvernement fédéral que cette obligation soit suspendue pour 2020.*

*Espérant une réponse favorable, veuillez recevoir, monsieur, madame, nos meilleures salutations.*

*Pierre Lynch, président AQDR Laval-Laurentides*

# Se préoccuper de sa santé mentale, c'est vital

**Certaines ressources de support se mettent sur pied pour épauler la population en ces temps de crise, d'autres adaptent leurs services pour continuer de desservir leur clientèle.**

## **Séances gratuites avec Thérapeute en relation d'aide TRA**

Accompagnement par l'ANDC (Approche non directive créatrice créée par Colette Portelance).

Le service, effectué par vidéoconférence ou par téléphone, propose :

- Une écoute empathique, bienveillante et l'accueil du vécu sans jugement
- Un espace pour exprimer et libérer les émotions et recontacter les ressources
- Une aide favorisant l'identification de divers moyens pour traverser cette épreuve
- Un espace pour briser l'isolement, pour se relier et retrouver l'espoir

Selon l'évaluation de chaque situation, le service pourra se prolonger jusqu'à 3 rencontres gratuites, d'une durée d'une heure, par personne.

Afin de se prévaloir de ce service, il faut laisser son nom, numéro de téléphone et code postal au COURRIEL suivant : [covid\\_aide@citrac.ca](mailto:covid_aide@citrac.ca)

## **Services psychosociaux de Laval et des Laurentides**

Composer le 811 option 2

### **Tel-Aînés – 514 343-2463**

Pour parler et être écouté

### **Ligne Aide Abus Aînés 1 888 489-2287**

Écoute et référence dans les situations où la sécurité des aînés est menacée (matérielle ou psychologique)

### **Espace Mieux être Canada [ca.portal.gs](http://ca.portal.gs)**

En développement.  
Outils et ressources en ligne.



# Se préoccuper de sa santé mentale, c'est vital

## Je ne peux pas contrôler

(JE DOIS DONC LÂCHER PRISE)

LA DURÉE  
DE LA  
CRISE  
SANITAIRE



LA  
RÉACTION  
OU LES  
ACTIONS  
DES  
AUTRES



CE QUI VA  
SE PASSER  
DANS LE  
FUTUR



LE STRESS  
DE MES  
PROCHES



MES CHOIX  
D'ACTIVITÉS  
PERSONNELLES



MON  
ATTITUDE  
POSITIVE



MES  
ACTIONS  
(p.ex. respect des  
recommandations, ce que  
je dis)



### Je peux contrôler

(JE DOIS DONC ME  
CONCENTRER SUR CES  
CHOSSES)

MON HYGIÈNE  
DE VIE



MA  
DISTANCE  
PHYSIQUE



MON  
DOSAGE  
D'INFORMATION



Institut national  
de psychiatrie légale  
**Philippe-Pinel**  
Université **rim**  
de Montréal

[Site internet du gouvernement](#) du Québec qui présente divers moyens pour aider à votre mieux-être émotionnel et psychosocial



# Foire aux questions COVID-19

## INFORMATION SUR LA COVID-19

Le CISSS de Laval a procédé à la rédaction d'une [Foire aux questions](#) (FAQ). Le document est mis à jour régulièrement pour assurer la validité des informations.

## INFORMATION MULTILINGUE SUR LA COVID-19

Par l'Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux (ACCÉSSS) : <https://accesss.net/informations-multilingues-sur-le-coronavirus-covid-19/>

## SITUATION À LAVAL ET DANS LES LAURENTIDES

[Consultez les données de l'évolution de la pandémie à Laval.](#)

## SITUATION GÉNÉRALE

[Site du ministère de la Santé et des Services sociaux](#) (mis à jour quotidiennement)

[Site d'Affaires mondiales Canada](#) donne l'information concernant les déplacements à l'étranger

[Schéma d'aide à la décision en cas de symptômes de COVID-19](#)

[Schéma du cheminement d'une analyse COVID-19](#)



**Guy Ouellette**  
Député de Chomedey  
M.N.A for Chomedey



**ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC**

**Bureau de circonscription / Riding Office**

4599, boul. Samson, bureau 201

Laval, Québec.

H7W 2H2

Tél. : 450-686-0166

Télec.: 450-686-7153

[Guy.Ouellette.CHOM@assnat.qc.ca](mailto:Guy.Ouellette.CHOM@assnat.qc.ca)



ONLINE &  
INTERACTIVE!

# SENIORS WELLNESS

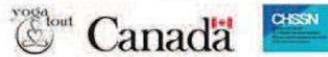
## CHAIR YOGA

Chair-adapted yoga with Josephine.  
All you need is a sturdy chair (preferably with no arms)

**Every Thursday from 10am - 11:30am**

**Join us on Zoom to connect live!**

Not sure what Zoom is? Need help connecting online?  
Contact Melanie Wilson 1-888-974-3940 ext. 231  
or [melanie@4korners.org](mailto:melanie@4korners.org) and she'll help set you up!



ONLINE &  
INTERACTIVE!

# SENIORS WELLNESS

## Tai Chi

Join us for a session of Tai Chi with Christine.  
We suggest that you wear loose fitting clothing.

**Every Tuesday from 1pm - 2:30pm**

**Join us on Zoom to connect live!**

Not sure what Zoom is? Need help connecting online?  
Contact Melanie Wilson 1-888-974-3940 ext. 231  
or [melanie@4korners.org](mailto:melanie@4korners.org) and she'll help set you up!



# Vos droits et la COVID-19

Voici des informations présentées sur la page de la *Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse* dans le contexte de crise liée à la COVID-19.

[Foire aux questions \(FAQ\) sur les droits de la personne et la COVID-19](#)

[Foire aux questions \(FAQ\) sur la protection de la jeunesse et la COVID-19](#)

[Retrouvez toutes les communications émises par la Commission depuis le début de la crise liée à la COVID-19.](#)

Pour plus d'information sur les services dans le contexte actuel, consultez : [Modifications temporaires de nos services](#).

## Consultation dentaire d'urgence en ligne

[Allodent](#) est un tout nouveau service gratuit de téléconsultation, par téléphone, clavardage ou vidéo-conférence. Il permet de communiquer en 15 minutes avec un dentiste bénévole qui pourra établir un diagnostic, prescrire des antibiotiques ou vous exhorter à voir un collègue dans une clinique d'urgence.

C'est le plus grand réseau de cliniques dentaires au Canada, Dentalcorp, qui est derrière l'initiative.



  
ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

**CHRISTOPHER  
SKEETE**

**Député de Sainte-Rose**

Pour nous joindre:  
132, boulevard Sainte-Rose, Laval (Québec) H7L 1K4  
450 963-8272 | christopherskeete.com

✉ christopher.skeete.saro@assnat.qc.ca

 fb.christopherskeete.com  @cskeete

## Mon proche est hébergé

Quatre étapes pour une communication  
orientée, adaptée et bienveillante

1

### IDENTIFIER SES CAPACITÉS RÉELLES

- Audition, vision, écriture, lecture
- Expression verbale et non verbale, et capacité à nommer ses émotions et ses besoins
- Jugement-résolution de problèmes et capacité d'adaptation.
- Orientation dans le temps/espace
- Attention/concentration
- Mémoire/rétention de l'information.

*Plus ses capacités sont présentes, plus mes moyens de communication seront diversifiés. Inversement, si on constate des limitations importantes chez notre proche, on devra privilégier le canal de communication le plus adapté à sa réalité.*

2

### IDENTIFIER SES FORCES

#### Exemples:

- **Accès aux souvenirs anciens**- J'apaise son sentiment d'abandon en lui rappelant nos vœux de mariage: nous serons ensemble "pour le meilleur et pour le pire" / ou en le faisant voyager dans des images des souvenirs réconfortants. ( famille, amis, passions, voyages, qualité )
- **Il comprend le mot -crise-** Il a déjà surmonté une faillite. Il est résilient; ça le soulage quand je lui parle du leadership du premier ministre.
- **Est empathique et sociable** - J'en profite pour lui demander de remercier les gens autour de lui, les soignant.e.s.
- **Capacité à reciter les prières. ( si croyances religieuses) ou des chansons significatives** Lui proposer de prier ou de chanter ENSEMBLE.
- **Attention et concentration:** lui raconter ma journée lentement; lui décrire un lieu, une émotion, une image.

3

### QUEL MOYEN DE CONTACT?

- Vérifier avec le personnel l'équipement ou le matériel mis à sa disposition;
- IPAD: visioconférence, ordinateur, téléphone dans sa chambre ou cellulaire calepin, feuilles et crayons;
- Accès extérieurs: balcon, fenêtre ou autre;
- Prise de nouvelles par le personnel selon la disponibilité convenue.

4

### QUEL MOMENT EST LE PLUS OPPORTUN?

- Si votre proche possède ses propres appareils de communication et qu'il peut s'en servir de manière autonome, essayez de maintenir les horaires de contact habituels, autant que possible. Installer une routine
- Établir une routine et une fréquence d'échanges souple et qui convient au personnel de soins.
- Ne pas oublier de privilégier des moments propices également pour vous.
- Préparer d'avance les questions à poser aux soignants concernés afin de maximiser leur temps de réponse et favoriser leur capacité d'attention à vos demandes.
- Évaluer si vos questions posées au personnel soignant peuvent être dites devant votre proche .

**Être proche aidant c'est tout d'abord  
prendre soin de moi ...**

**Mes  
Forces**

- Empathie
- Persévérance
- Détermination
- Courage
- Créatif
- Engagement

**Ce que j'offre  
comme  
soutien à mon  
proche**

- Écoute;
- Compassion;
- Compréhension;
- Patience ;
- Tolérance;
- Réconfort.
- Dédrammatisation

=

**Comment puis-  
je m'offrir ce  
même  
réconfort?**

- Par ma  
bienveillance;
- Par mon accueil;
- Par mon écoute;
- En restant en  
contact avec ce  
qui me fait plaisir.

## CAPSULE # 97

## Le CAAP - Laval en période de pandémie

# LE SAVIEZ-VOUS?

Une capsule informative du CAAP - Laval  
450 662-6022 \* caaplaval@caaplaval.com

Depuis les dernières semaines, nous vivons tous, sans exception, des bouleversements majeurs dans nos vies. Afin de respecter les mesures gouvernementales, **les services du CAAP - Laval sont maintenus**, mais offerts à distance. L'accès à nos bureaux est ainsi fermé. Malgré le contexte de la Covid-19, le CAAP - Laval a modifié ses pratiques pour assurer la continuité de ses services.

Voici comment l'équipe du CAAP - Laval **continue à offrir ses services à la population lavalloise.**

**Nous prenons nos messages téléphoniques et nos courriels plusieurs fois par jour.** Nous nous assurons de contacter, dans les meilleurs délais, tous ceux qui communiquent avec nous.

**Nous continuons à offrir de l'accompagnement** aux usagers qui désirent déposer une plainte à l'égard d'un établissement de santé, bien que certaines étapes du Régime d'examen des plaintes soient au ralenti.

**Nous tenons à continuer d'offrir un service d'écoute et de soutien personnalisé.** Pour y arriver, l'équipe demeure en contact permanent, tous les jours et suit de près l'évolution de la situation.

**Notre équipe est consciente qu'elle doit s'ajuster à une nouvelle réalité.** C'est pourquoi elle tient à suivre régulièrement **des formations** afin d'avoir une meilleure connaissance des outils technologiques qui l'aideront à maintenir des services de qualité à distance.

**Les rencontres en personne sont remplacées** par des conférences téléphoniques, des visioconférences ou par des échanges courriel.

**La confidentialité demeure une priorité.** C'est pour cette raison que le CAAP s'est doté d'une procédure interne qui engage les employés à respecter la confidentialité des dossiers et qui balise le travail à distance.

### Pour en savoir plus:

CAAP - Laval  
Téléphone : 450 662-6022  
Courriel : caaplaval@caaplaval.com  
Site Internet: caaplaval.com



Si vous êtes témoin d'une situation problématique, qu'elle soit liée à la COVID - 19 ou non, n'hésitez pas à nous en faire part.

# Humeurs et humour

Sur les réseaux sociaux et à travers les médias, il y a un déferlement de traits d'humour et de réflexions qui contribuent à nous tenir le moral à flot. Nous en avons recueilli quelques-uns pour vous aider à traverser le mois de mai

Qui aurait pu s'imaginer qu'en 2020 pouvoir se présenter à la banque avec des gants et un masque serait considéré comme normal.

Coronavirus: Et toi pendant le confinement quel hibou es-tu?



## L'association des hydroalcooliques anonymes



**MONIQUE SAUVÉ**  
Députée de Fabre



### ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Porte-parole de l'opposition officielle en matière d'emploi et de solidarité sociale  
Porte-parole de l'opposition officielle pour les aînés et les proches aidants

#### Bureau de circonscription

538, rue Principale  
Laval (Québec) H7X 1C8  
Tél. 450 689-5516 Téléc. 450 689-7842  
Monique.Sauve.FABR@assnat.qc.ca



### Service Info-Social Laurentides

**8 1 1** Un seul numéro à composer

Une équipe disponible au bout du fil 24 h par jour, 7 jours sur 7, pour vous écouter, vous orienter et vous permettre d'obtenir un rendez-vous avec un intervenant selon l'évaluation de vos besoins.



# Transition

En hommage à l'amour, à la vie, à la brillance étincelante de ton regard mon ami, ma mère, mon amour, mon enfant...

Nous avons tous aux coins et aux recoins de nos vies, nos chers disparus, des deuils, des larmes et des peines si grandes qu'elles nous propulsent, nous déracinent parfois d'un océan à l'autre de nous-mêmes : transformation incommensurable...

Sortilège, solitaire, silencieuse la vie s'en habille.

De froid et de noir, la vie se retire puis les pourquoi fusent, s'entremêlent à nos quotidiens qui se refusent, se rebutent sans réponses. Tamisés ou cruellement à fleur de peau, nos deuils nous embrasent parfois tout entier nous laissant sans repos.

Que de deuils passés, présents ou à venir inévitables nous devons tous les rencontrer à nouveau un jour ou l'autre sur le chemin de notre vie. Je vous propose ce court texte en guise de réconfort et de baume. Laissez-vous bercer par celui-ci et insuffler l'espoir de ce jour des douces retrouvailles.

*Celui unit aux jours d'avoir tant aimé à celui de l'amour triomphant. Glaçons. Comme une goutte d'eau glissant le long d'une tige, d'un visage ou d'un nuage, au creux de l'hiver, je cristallise. Je redonne le blanc des puretés des mariages sacrés, des sapins enneigés, des lacs glacés. Loin ou placés aux quatre coins de vos existences, je demeurerai jusqu'à vos silences. Je vis mon hiver en hiver, perlant, me fixant en suspension...*

*Sachant que le printemps et ce qui s'en suit confirmera l'éternel voyageur qui parcourt le monde dans toutes ses formes, d'apparence en apparence. Je suis le glaçon de l'hiver, fait de beauté d'eau et de transparence. Je m'unis au soleil, je vibre d'étincelles de couleurs. Acrobat en suspension, je défie les éléments en transmittance.*

*L'hiver cimente mes molécules pour un jour retrouver ma fluidité et glisser à nouveau en gouttes d'eau, vapeur d'un soupir pour monter plus haut, averse diluvienne propice à votre imaginaire, eau boueuse des flaques d'eau, rivières tumultueuses bouillonnantes. Je suis le cortège de vos vies, du visible à l'invisible, je suis sensible aux vivants.*

*Je suis la ronde de chacun de vos instants. Vos larmes m'en témoignent, en alimentant ce que vous appelez vos tragédies, mais qui ne sont, dans le fond, que l'expression de ce qu'est la vie.*

*En ce premier jour de mars, ou d'autres jours, j'espère des roses d'hiver bleus givres de neige éternelle, pour celle que j'ai aimée, et qui, sous ses pieds, a senti la glace céder, avant de s'envoler.*

**Nicole Gravel, membre de l'AQDR Laval-Laurentides**

**COVID-19**

**LIGNE DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES DE 75 ANS ET PLUS SOUFFRANT D'ISOLEMENT**

Composez sans frais le **1-877-805-1955**  
ou écrivez-nous au **COVID-19@petitsfreres.ca**

Vous souffrez de **solitude** et vous aimeriez qu'une personne de confiance vous appelle ?

Vous souhaitez **référer** une personne à notre escouade téléphonique ?

Vous souhaitez être un **bénévole appelant** ?

Une initiative de  
**LES PETITS FRÈRES** | La grande famille des personnes âgées seules

# La revue de presse

« La sécurité des aînés gravement compromise dans les milieux d'hébergement », dénonce L'ADQR, L'Écho de Laval, 15 avril 2020

Toujours aucun cas dans les milieux de vie pour aînés de la région, L'info du Nord 16 avril 2020

CHSLD dans les Laurentides : On se prépare à une vague éventuelle Journal Accès 21 avril 2020

Les aînés peuvent s'épanouir en confinement Courrier Laval, 21 avril 2020

Fraude liée à la Covid : Vidéotron invite à la prudence Journal de Montréal 2 mai 2020

Marie-Hélène Gaudreau et le Bloc Québécois au service des étudiants, des agriculteurs et des aînés, Journal Accès 4 mai 2020

Le cri du cœur de Véronique Hivon contre la mort sans dignité Radio-Canada, 5 mai 2020

Plan de déconfinement pour les aînés en résidence, Bonjour résidences, 5 mai 2020

## INFO-AIDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

Info-aidant est un service téléphonique professionnel, confidentiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.

**APPELEZ-NOUS**

**1 855 852-7784**

[Info-aidant@lappui.org](mailto:Info-aidant@lappui.org)

## HORIZON 65+



**L'autobus, c'est gratuit!**

Lavallois de 65 ans ou plus, déplacez-vous sans frais sur notre réseau grâce au titre HORIZON 65+.



[stl.laval.qc.ca](http://stl.laval.qc.ca)  
Centre contact clients: 450 688-6520

## Le lavage des mains Comment ?



1. Mouiller



2. Ajouter du savon



3. Frotter ses mains



4. Frotter entre ses doigts



5. Rincer



6. Sécher



# AQDR

Laval-Laurentides

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

1450, boulevard Pie X, bureau 202  
Laval, Québec H7V 3C1  
450-978-0807  
1-844-978-0807

### Coordination

Brigitte Tremblay

### Rédaction et mise en page

Brigitte Tremblay  
Anne Falcimaigne

## Notre mission

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a pour mission exclusive la défense collective des droits culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes âgées.

L'AQDR est un regroupement d'hommes et de femmes de toutes les régions du Québec qui œuvrent à la défense collective de leurs droits. Il existe des sections à travers tout le Québec qui regroupent près de 25 000 personnes âgées.

Suivez-nous sur [Facebook](#) 

et sur notre site [aqdr.laval.org](http://aqdr.laval.org)

## NOS PARTENAIRES

