

LA FORCE de l'Âge

AQDR

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS
DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

Volume 11, numéro 1
Avril-mai 2003

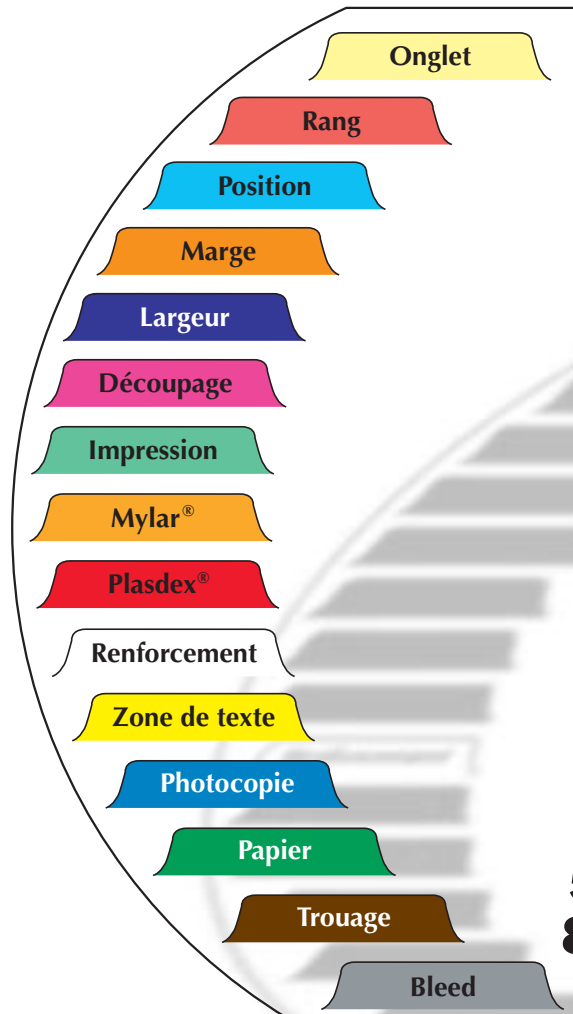
Au-delà
des mots,
les préjugés!

Les retraités
sont jeunes
et actifs

Élections 2003

L'intergénération, une valeur de société

Systemes d'index



sur mesure

Systemes d'index



Pour votre exemplaire
514-849-2321
800-690-2321

Lovell est soucieux de vous livrer un produit de qualité et ce, depuis 1835.

maintenant disponible!

un guide de

CONSEILS PRATIQUES

pour l'impression
des onglets

Le temps de l'intergénération

Si, en 1979, Albert Adam, Jean Gaudreau, Gaétan Huberdeau ont fondé l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), leur intention était de promouvoir et défendre les intérêts des personnes âgées et de les inviter à se prendre en main avant que les autres ne les prennent en charge! Depuis 20 ans, des centaines d'hommes et de femmes dans toutes les régions du Québec ont mis sur pied, administré et géré des sections de l'AQDR.

Aujourd'hui, l'AQDR, ce sont des sections aux profils communautaires variés, comprenant de 20 à plus de 1000 membres enracinés dans leur milieu.

L'AQDR, c'est une présence, dans toutes les régions du Québec, pour faciliter l'adaptation de la population aux changements dus au passage entre la vie de travail et une vie tout aussi active, mais non conditionnée par ce besoin de gagner sa vie.

L'AQDR, c'est une institution indépendante des partis politiques et des pouvoirs.

L'AQDR, ce sont des personnes actives qui effectuent des recherches, recueillent des informations, analysent des données, élaborent une argumentation, rédigent des mémoires, constituent des dossiers, animent des rencontres d'information, accomplissent toutes les actions requises pour justifier les revendications des personnes retraitées et préretraitées.

L'AQDR, c'est une preuve éclatante de la continuité dans l'engagement social.

L'AQDR poursuit inlassablement sa mission : défendre les droits économiques, sociaux et culturels de l'ensemble des personnes retraitées et préretraitées.

Comme vous le noterez dans ce numéro, le temps est toutefois à l'intergénération. Les retraités et préretraités sont maintenant beaucoup plus jeunes, plus favorisés socialement et, surtout, plus nombreux et actifs.

Les retraités et préretraités doivent vivre décemment et être reconnus comme citoyens à part entière. Garantir à tous un revenu de retraite décent, un vrai soutien à domicile, un hébergement salubre et adapté, l'universalité et l'accessibilité à des services et soins de santé, un transport adapté, voilà quelques revendications traditionnelles de l'AQDR qui, malgré le travail accompli durant toutes ces années, demeurent au centre de nos préoccupations.

Mais aujourd'hui, le mot « retraite » prend un tout autre sens qu'il y a vingt ans.

Je vous invite à lire attentivement les différents articles de cette présente édition. Ils ne font qu'effleurer les changements auxquels nous ferons face au cours des prochaines années.

*le président intérimaire
Henri Salembier*

La Force de l'Âge

Volume 11, numéro 1
Avril-mai 2003

Éditeur

M. Henri Salembier, président intérimaire et président du comité des communications
Courriel : laforcedelage@vl.videotron.ca

Comité des communications

Ginette Morel-Santoire
Michel Haguette
Claude Ménard
Jean-Guy Racine
Myroslaw Smereka, DG

Directeur de l'édition

Claude Ménard
Communications Claude Ménard et Associés inc.
Beloil • 450 464 2696

Rédacteur en chef

Élie Lalancette, Communications Velpro inc.
Saguenay • 418 542 4407
télé. : 418 547 5843
Courriel : info@velpro.com

Correction et révision :

Nathalie Boivin
Jonquière

Publicité

Paulin Grenier
Communicateurs régionaux
Laval
450 688 1500

La Force de l'Âge est une publication de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées AQDR

Conception graphique

Lucie Laverdure, L'Infographe
Saint-Hubert • 450 676 6278
Tirage : 10 000 exemplaires

Abonnement

15 \$ - 6 numéros (taxes incluses)
La Force de l'Âge est publiée 6 fois par an

La reproduction partielle ou totale des textes est permise à condition d'en mentionner la source. La forme masculine est utilisée, à l'occasion, sans intention discriminatoire et uniquement dans le but d'en alléger la forme.

L'équipe se réserve le droit d'abrégé (sans modifier le sens) ou de réécrire les textes jugés trop longs.

Convention de Poste Canada 40052945

La distribution de la Force de l'Âge rejoint tous les membres de l'AQDR, les députés à l'Assemblée nationale, à la Chambre des communes, les élus et fonctionnaires des grandes villes, ainsi que les responsables d'organismes nationaux et provinciaux, voués à la défense et à la promotion des droits culturels, économiques et sociaux des personnes de + 50 ans et de tous les autres groupes et mouvements qui ont des revendications justes et raisonnables.

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque du Canada

ISSN-0833-871X, 1^{er} trimestre 2003

Charmes D'antan



*Vos hôteses, les soeurs
Danielle et Francine Fournier*

Bienvenue



*Prélassiez-vous dans notre jardin
d'ombre, bercez-vous sur notre
galerie, observez les oiseaux,
sympathisez avec nos animaux
domestiques et retrouvez ainsi la
simplicité de la vie.*

**Finaliste 2003
au Gala des Grands Prix
du Tourisme de l'Outaouais**



**Pour informations ou
réservations : (819) 983-4301
60, Route 321
Saint-André-Avellin, Québec**

Un nouveau visage



Henri Salembier

*Président intérimaire et
président du comité des communications
l'éditeur*

La Force de l'Âge se présente à vous,
aujourd'hui, sous un nouveau visage.

Depuis plusieurs mois, les membres de votre conseil d'administration ont échangé sur les meilleures façons susceptibles d'aider l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) à devenir plus efficace.

Avec l'aide d'un consultant externe, nous avons développé et fait adopter un plan de communication, dont un des éléments consiste à nous donner un outil moderne, efficace et attrayant pour bien informer nos membres.

La Force de l'Âge se présente donc sous ses plus beaux atours, en fonction d'une approche de communication intégrée et constante. Vous retrouverez donc, à chacune des six prochaines éditions, des pages réservées à des thèmes précis.

Notre objectif principal est d'améliorer nos outils de communication actuels et d'en augmenter le rayonnement. Notre revue se veut d'abord et avant tout le reflet de nos revendications, mais pour y parvenir nous devons nous préparer à affronter la réalité du troisième millénaire. Comme vous le constatez, les 50 ans et plus deviennent une force de plus en plus grande. Ils sont pleins d'énergie et

désirent contribuer au développement de la société qui leur a tant donné.

La mission première de L'AQDR est la défense des droits culturels, économiques et sociaux des personnes retraitées et préretraitées (50 ans et plus). La Force de l'Âge entend s'imprégner de cette mission première et vous la faire partager.

La présente revue ne pourra rapporter tous les efforts déployés par les diverses régions. Par contre, elle se veut le lieu de rencontre, d'échanges et d'information de chacune de celles-ci.

L'équipe de rédaction aura pour tâche de sélectionner les éléments d'information les plus susceptibles de servir l'ensemble des membres de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR).

J'invite tous les lecteurs de notre revue à échanger entre eux, à nous exprimer leurs attentes et à nous transmettre leurs suggestions. De la sorte, nous remplirons adéquatement notre tâche d'être à l'écoute de nos membres.

Bonne lecture!

Nouvelles des sections

SAINT-HUBERT

Le 26 octobre 2002 marquait le 20^e anniversaire de fondation de la section Saint-Hubert. La présidente fondatrice a été Mme Marie-Claire Woods. Le président actuel est M. Jerry Roach.

La section Saint-Hubert est très active avec ses déjeuners, ses dîners-conférences, son journal mensuel et ses sorties d'un jour.

* * * * *

BRANDON

La section a tenu un forum sur la violence faite aux aînés, le 26 novembre dernier. Plus d'une centaine de personnes ont participé à l'événement.

* * * * *

LÉVIS RIVE-SUD

La section Lévis Rive-Sud dessert maintenant la nouvelle ville fusionnée de Lévis, soit une population de 135 000 habitants.

Dans le cadre du programme «Engagé dans l'action, pour les

aînés du Québec», la section a reçu une subvention de 45 000 \$ pour la réalisation d'un projet visant à contrer les abus, la violence, la négligence et les mauvais traitements dont sont victimes des aînés sur le territoire.

La section travaille à sa mise en œuvre. L'importance du projet n'a d'égal que le travail de sensibilisation, d'information, de prévention qu'il comporte.

* * * * *

SAINT-MICHEL

La section a pignon sur la rue François-Perreault, dans le Nord-Est de Montréal. L'édifice re-

groupe plusieurs organismes municipaux communautaires. Le président dirige aussi le journal *Le Monde*, lequel dessert le Centre Nord de Montréal. La section comprend 288 membres et le conseil d'administration se compose de neuf membres.

ÉPINGLETTES

L'AQDR possède des épinglettes AQDR à vendre. Vous pouvez vous les procurer pour la modique somme de 4,00 \$ l'unité. Si vous désirez en faire une activité de financement, vous pourriez les revendre 5,00 \$.

M. Normand Lemieux représente l'AQDR provinciale au sein du CENTRE D'ÉDUCATION ET D'INFORMATION DES AÎNÉS ET AÎNÉES (CEIAA). L'organisme a tenu son assemblée générale annuelle le 26 novembre dernier.

LE GOÛT DU BÉNÉVOLAT

Bernard Shapiro a été le principal de l'Université McGill pendant neuf ans. Il vient de prendre sa retraite et a le goût du bénévolat.

À 67 ans, M. Shapiro sait qu'il vit une situation privilégiée. « Je n'ai pas besoin de travailler pour vivre. Il y a beaucoup de choses à faire. J'ai du temps, pas besoin d'argent », notait-il dans une entrevue.



COMMUNICATIONS

VELPRO
INC.

*Cabinet conseil
en communications
et relations publiques*

- Programmes cadres
- Relations publiques
- Rédaction
- Conférences de presse
- Campagnes électorales
- Formation
- Animation de réunions

Téléphone :
(418) 542-4407



Consortium TRAM-SUD

Le mode de transport de l'avenir

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) et les élections

Au moment où cette revue sera publiée, au moment où vous lirez cet article, il faut le souhaiter, le Québec sera en pleine campagne électorale.

Les principales organisations politiques auront tôt fait de solliciter les membres des différentes organisations regroupées sous le chapeau de L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR).

L'important n'est pas de s'identifier sous une bannière plutôt qu'une autre, mais de prendre le temps de lire les programmes électoraux des différents partis politiques, de les questionner et de juger de la pertinence tant de leurs programmes, de leurs promesses que des candidats en place.

Notre démocratie nous permet de confronter les candidats soit par des invitations individuelles

ou soit par la participation à des débats entre les candidats. Attention toutefois à la façon dont ces rencontres sont dirigées. Un véritable débat suppose des échanges entre les candidats et les participants. Trop souvent, depuis une vingtaine d'années, par souci d'équité, les « débats » ont pris l'allure d'exposés lus et préparés par les organisations centrales des principaux partis politiques, sans jamais savoir quel était l'engagement du candidat local.

UN MOMENT FORT DE DÉMOCRATIE

Une campagne électorale est un moment fort au sein d'une démocratie. Il est temps de forcer les représentants des organi-

sations à se commettre. Il est temps d'organiser de vrais débats entre les options politiques. En matière de finances, certains membres de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), ont étudié les difficultés rencontrées. Il est temps d'agir. Pourquoi pas une bonne présentation en présence des candidats locaux, ou régionaux ou même lors de la tournée des chefs.

Le lendemain du scrutin, il sera toujours temps d'évaluer le chemin parcouru. Un simple petit pas pour la défense des droits des retraités et des préretraités représentera souvent un grand pas dans la défense des droits de ceux et celles qui détiennent, sans le savoir, la balance du pouvoir.

La retraite : une nouvelle étape dans la vie active



Viola Ouellet

Enseignante au Cégep de Jonquière pour les cours de préretraite, je relève ce défi depuis 12 ans. Ces gens proviennent des grandes corporations, des milieux universitaires ou collégiaux et n'ont souvent que 50 ans et quelques plumes. Jeunes, en santé et en bonne forme physique, ils entreprennent cette nouvelle étape de vie avec enthousiasme.

Depuis cinq ans, ces retraités, de la cohorte des « baby-boomers » sont différents de ceux qui, il y a à peine une décennie, se retiraient de la vie de travail. Plus âgés, fatigués, ils voulaient profiter de la vie en se reposant.

Si, par les années passées, les clubs de l'âge d'or brisaient l'isolement des 65 ans et plus, les 50 ans d'aujourd'hui veulent relever de nombreux défis et démontrent leur grande vivacité.

La situation économique de ces nouveaux retraités leur permet de s'impliquer davantage auprès des leurs. Des fonds de pension plus importants leur donnent la chance d'envisager une vie intéressante et enrichissante, remplie de voyages, de projets, de bénévolat et de s'activer socialement au sein de leur communauté.

Les retraités d'aujourd'hui possèdent un potentiel intéressant à partager. Plus que jamais, leur sagesse et leur expérience peuvent être mis à contribution par le mentorat. Rien de surprenant à constater qu'il n'aiment pas être considérés comme vieux.

C'est au fil des jours que nos retraités d'aujourd'hui bâtissent leur place et jouent leur rôle comme citoyens à part entière.

La retraite du travail, oui ! mais non la retraite de la vie !



L'intergénération, une valeur de société

Le journal *Le Devoir* publiait, récemment, une série de chroniques sous le titre : *l'intergénération, une valeur de société*.

Le Pont entre les générations est un groupe de réflexion formé d'aînés et de jeunes adultes de toutes sensibilités politiques et sociales. Ses membres ont comme préoccupation première l'équité et la transmission entre générations.

Voici un extrait de l'article publié le mardi 21 janvier 2003

Le Pont entre les générations s'est toujours soucié d'équité et de transmission, de partage et de filiation, d'entraide et de durée.

C'est à partir de ces mêmes principes que notre collectif entend suggérer quelques propositions aux partis politiques qui préparent actuellement leur plateforme en vue de la prochaine campagne électorale.

Le Québec est une communauté qui s'est construite grâce à la transmission d'un patrimoine culturel, grâce également à l'entraide consciente entre les générations. À l'époque du Canada français, cette entraide prenait essentiellement place au sein de la famille, de l'Église catholique et des Caisses populaires. Au cours des années 50, les générations décidèrent progressivement que le temps était venu de doter cette société d'un État moderne. Un nouveau pacte social allait s'instaurer entre les générations. Le système d'éducation actuel, les allocations familiales, le réseau public de santé, la Régie des

rentes du Québec, les pensions de vieillesse sont autant d'institutions publiques conçues, élaborées puis développées dans le but d'assurer aux générations présentes et futures de meilleures conditions d'existence et d'épanouissement. Le Québec d'aujourd'hui est le résultat de ce pacte entre les générations qui ne s'est pas construit sans résistances, sans débats, sans méfiance. C'est ainsi qu'est né un espace de solidarité permettant au Québec de se doter de politiques sociales qui le distinguent de ses voisins ontarien et américain.

LES DANGERS DE DÉRAPAGE

Lors de la prochaine élection, la question du pacte social entre les générations risque de se poser d'une nouvelle façon avec la montée dans les sondages de l'Action démocratique du Québec. À sa tête, on retrouve un homme dans la jeune trentaine qui analyse souvent les enjeux auxquels est confrontée la société québécoise en fonction d'une plus grande équité entre les générations. Certains dirigeants du parti au pouvoir n'ont d'ailleurs pas manqué de le noter en amalgamant l'ADQ à une «génération individualiste». Piqués au vif, certains dirigeants adéquistes se sont défendus en laissant entendre que le parti au pouvoir, à cause de l'âge de ses dirigeants, n'aurait plus rien à offrir à la population. D'un côté, on accuse les jeunes de

fuir leurs responsabilités collectives; de l'autre, on demande à une génération de quitter la scène publique. Les uns promettent le «changement» en laissant croire que les cheveux gris, en politique comme ailleurs, sont forcément source de stagnation; les autres montrent un désolant manque de confiance dans la génération montante en lui accolant une étiquette réductrice.

Voilà, à notre avis, le moyen le plus insidieux de perpétuer une fracture déjà trop présente entre les générations. Il s'agit moins de savoir si une génération est plus individualiste qu'une autre ou s'il faut ou non se débarrasser des plus vieux pour «faire de la place aux jeunes», mais de bâtir ensemble une société responsable du bien commun.

La perspective générationnelle peut considérablement enrichir le débat public si elle aide à situer les enjeux de société dans le long terme, dans la durée; elle peut aussi l'appauvrir si elle se confine aux accusations réciproques, à la rancoeur, au ressentiment. À notre avis, un débat public d'une certaine envergure ne peut faire l'économie d'une référence aux générations. À moins de concevoir la société comme une froide mécanique ou de croire que les choix politiques sont essentiellement des choix techniques, les grandes décisions collectives que nous avons à faire nous obligent à prendre en compte les générations futures.

La pauvreté à Laval

La table régionale de concertation des aînés de Laval soutient que la pauvreté a atteint les limites du supportable sur l'Île Jésus.

Selon le vice-président de ce regroupement, M. Gilles Fournier, le pourcentage des personnes âgées de 65 ans et plus, vivant sous le seuil de faible revenu, est de 28,7 pour cent, comparative-ment à 17,5 pour cent au Canada et à 25,8 pour cent au Québec.

Ce pourcentage élevé est attribuable en grande partie au fait que les personnes âgées demeurant dans les municipalités environnantes décident de venir s'établir à Laval parce qu'elles ne peuvent profiter d'aucune aide dans leur milieu.

D'après les études réalisées, plusieurs personnes âgées n'osent pas démontrer qu'elles sont dans le besoin à cause de leur orgueil, ce qui les prive de soins médicaux.

La table régionale a lancé un cri d'alarme pour que les personnes vivant sous le seuil de la pauvreté puissent avoir des logements sociaux salubres, dont le coût ne dépasserait pas 35 pour cent de leurs revenus.

Selon M. Fournier, cette pauvreté aura un effet sur la santé des aînés, car les soins sont souvent inaccessibles. Cela est d'autant plus important de s'en occuper maintenant, selon lui, que le nombre est appelé à croître et non pas diminuer au cours des prochaines années.

AQDR Drummond

Une mention d'honneur a été attribuée, par le jury du PRIX DROITS ET LIBERTÉS - ÉDITION 2002, à l'équipe de l'AQDR DRUMMOND pour son action de défense des droits et libertés, notamment en prévention des abus et de l'exploitation envers les aînés.

L'AQDR DRUMMOND est responsable, au sein des 40 sections de l'Association québécoise de

défense des droits des retraités et des préretraités, du COMITE PROVINCIAL PRÉVENTION-ABUS.

S'appuyant sur une philosophie positive du vieillissement, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) DRUMMOND suscite la solidarité, l'entraide et le respect à tout âge.



Bravo pour votre travail en prévention des abus et de l'exploitation envers les aînés.

L'équipe de la Force de l'Âge

Finis les vieux

Les retraités sont jeunes et actifs

Les retraités sont jeunes et actifs. Et contrairement aux mythes souvent entretenus, ils ne sont pas, pour la plupart, seuls, isolés de leur famille et en mauvaise santé.

Selon une vaste enquête¹ menée par Jacques Roy auprès des personnes âgées, la grande majorité des retraités sont actifs, autonomes et engagés dans leur communauté.

Considérés comme improductifs, malades et isolés, les vieux constitueraient un groupe social vivant en marge de la société, « à charge » des gens actifs et enfermés dans une sorte de passivité englobante, sans distinction aucune. Cette vision ne correspond pas à la réalité, si on en croit le chercheur associé au Centre de recherche sur les services communautaires de l'Université Laval et professeur en technique de service social au Cégep de Sainte-Foy. Au terme d'une vaste enquête effectuée auprès d'un groupe de 575 aînés de 65 ans et plus vivant à domicile, Jacques Roy affirme que

l'opinion publique fait fausse route quand elle considère les vieux sous le seul angle de la perte d'autonomie, de la vulnérabilité et de la faiblesse.

Des gens satisfaits et actifs

De cette enquête dont les participants et participantes proviennent des milieux urbain (région de Québec) et rural (région de Sherbrooke) se dégagent certains faits. Essentiellement, les aînés sont largement satisfaits de leurs conditions d'habitation, neuf sur dix ne souhaitant nullement déménager de leur domicile actuel. Les deux tiers sont propriétaires de la résidence qu'ils habitent; très peu (3 %) souhaitent être hébergés en institution, comme les centres d'accueil et de soins de longue durée. « Il existe même une culture anti-hébergement institutionnel chez les personnes âgées, révèle Jacques Roy. Ressource convoitée dans les années soixante-dix, la solution institutionnelle aurait perdu tout attrait, et ce, même chez les personnes qui accusent une perte d'autonomie sévère.»

Côté santé, les gens âgés se portent bien, huit sur dix qualifiant leur état de santé de « bon à excellent ». Si 44 % s'estiment « plutôt heureux » et 54 % « très heureux », les deux tiers des aînés disent ne jamais se sentir dépendants de leurs proches. Le bien-être de leurs enfants et de leurs petits-enfants constitue leur principal sujet d'inquiétude; viennent ensuite « la santé en général » et « la sécurité des proches ». En outre, les aînés estiment majoritairement (61 %) être les premiers arti-

sans de leur bien-être, la famille et l'État se partageant la seconde place avec 18 % et 17 %, laissant une part minime aux autres proches et aux ressources communautaires. En cas de perte d'autonomie importante, ils désignent le conjoint (41 %) ou les enfants (28 %) comme personnes à qui ils demanderaient de l'aide en premier lieu. Là encore, l'État arrive loin derrière, avec 16 %, tandis que les autres combinaisons (amis, voisins, groupes communautaires) sont à peu près inexistantes. Plus de la moitié des personnes interrogées (52 %) sont membres de groupes sociaux dans leur milieu ou les fréquentent. Enfin, la moitié des gens âgés engagés dans des groupes sociaux font du bénévolat auprès des personnes âgées lors des activités de groupe (60 % en milieu rural).

Dans « La fin des mythes », paru aux Éditions de l'IQRC, l'auteur présente une recherche dont les résultats viennent remettre en question le fameux mythe de la passivité accolé aux vieux. « Tout au long de notre itinéraire, nous avons rencontré des personnes âgées relativement autonomes et en bonne santé, satisfaites de leur vie sociale et bien engagées dans leur communauté, résume l'auteur. Il faut en finir avec cette vision passiviste selon laquelle une personne est « finie » à 60 ans.»

Selon le chercheur, une réflexion doit s'engager dès maintenant afin de concilier le développement des aînés comme groupe social et celui du reste de la société, des jeunes en particulier. Par conséquent, des liens entre les générations doivent s'établir. Chose certaine, les aînés ont leur mot à dire quant à l'avenir de la société.



1 Source : « La fin des mythes », paru aux Éditions de l'IQRC




Parlement des sages



Simulation des travaux parlementaires de l'Assemblée nationale

15, 16 et 17 septembre 2003
Hôtel du Parlement, Québec

Organisé par l'Association québécoise de défense
des droits des personnes retraitées et préretraitées 
en collaboration avec l'Assemblée nationale du Québec
et l'Amicale des anciens parlementaires du Québec

Les fiducies testamentaires



André Martel a.v.c.

Planificateur financier

Bon nombre d'entre nous avons déjà entendu parler de fiducie testamentaire mais sans vraiment y porter attention. Nous pensons que cette méthode de planification n'est destinée qu'aux gens fortunés.

Ne vous y trompez pas car cela peut vous permettre d'améliorer considérablement vos revenus de retraite à la suite du décès d'un proche.

La technique est fort simple : Monsieur Untel décède. Au lieu de transférer ses actifs directement à Madame Untel, il les lègue à un patrimoine fiduciaire au profit de Madame Untel. Vous direz que cela ne change pas grand chose, mais cette simple indication dans un testament permettra à Madame Untel d'utiliser ce qu'on appelle la règle du fractionnement de revenu. Madame Untel devra s'imposer sur ses re-

venus et tous les revenus provenant de la fiducie seront imposés distinctivement; donc deux déclarations d'impôt.

En plus d'économiser directement sur le taux d'impôt, un des grands avantages est la récupération de programmes sociaux et fiscaux qui se trouvent souvent affectés par une hausse de revenu tels que : le crédit remboursable de TPS, la pension de sécurité de la vieil-

lesse, le supplément du revenu garanti, le crédit de personne âgée, le crédit d'impôt pour revenu de retraite pour ne nommer que ceux-ci. Dès leur imposition dans la fiducie, le revenu du capital peut être distribué sans impôt aux bénéficiaires.

Avons-nous les moyens de passer outre cette possibilité qui s'offre à nous ? Pour aller plus loin, il est nécessaire de consulter un spécialiste car chaque situation demande une analyse pour répondre aux objectifs poursuivis.

Il faut donc revoir notre testament.

À la prochaine

De l'importance des retraités

Les retraités ne passent pas tous leurs hivers en Floride! Tous ne sont pas non plus malades, improductifs et incapables de s'adapter au changement. Les stéréotypes et les attitudes négatives envers les retraités minimisent les différences individuelles. Ils semblent d'ailleurs s'appuyer sur l'impression que les aînés constituent un groupe homogène qui se caractérise principalement par la diminution, voire la perte des possibilités personnelles. Ces stéréotypes sont également des sources potentielles de conflits entre les

générations dont une société doit absolument faire l'économie, en particulier quand le quart de sa population a plus de 65 ans.

Les retraités sont des citoyens à part entière qui ont non seulement des besoins spécifiques et une réalité qui leur est propre, comme tous les individus de chaque catégorie d'âge, mais aussi un vécu qui mérite d'être connu et partagé.

Ceux-ci veulent continuer à jouer un rôle actif dans leur milieu. Ils constituent un grou-

pe important de la société québécoise et ils comptent parmi ses membres les plus actifs. Ils sont le reflet de notre société, de ce qu'elle était dans le passé et de ce vers quoi elle s'oriente. Ce sont des acteurs importants de la communauté, des partenaires d'une évolution qui ne saurait se faire sans tenir compte de leur présence, de leurs actions, de leur volonté toujours démontrée de faire progresser le Québec.

Au-delà des mots, les préjugés !

«Maintenant, au restaurant, on m'adresse la parole en m'appelant «Ma p'tite madame et on m'offre un p'tit café, des p'tites patates, un p'tit morceau de gâteau ». Celle qui s'exprime ainsi, c'est Mme Denise St-Jean. À 52 ans elle prenait sa retraite et devenait membre de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR). Mais, malgré son jeune âge, elle constate que sa vie vient de basculer. «Quand comprendra-t-on que la retraite ce n'est pas la vieillesse», se demande-t-elle?

Mme Saint-Jean ne reçoit pas sa pension de vieillesse, ne se couche pas à 21h00 le soir, ni ne se lève à 9h00 le matin. Elle ne fait pas la sieste parce que trop occupée et se lève à 6h00 le matin.

Mais sa situation de retraitée lui fait vivre toutes sortes de situations loufoques qui peuvent parfois choquer au plus haut point. S'adressant au Gala 20^e anniversaire de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), celle-ci raconte qu'elle doit rappeler aux gens qu'elle n'est pas née après la guerre des Boers en 1899 ou encore avant la première guerre mondiale. Elle s'abstient même de se rendre au magasin La Baie, les mardis après-midi, pour éviter qu'on ne lui offre des rabais pour les 60 ans et plus.

Cette frustration touche plusieurs aspects de sa vie courante. Chez le concessionnaire, au lieu de lui parler de performance de sa future auto, on lui parle de la couleur. Chez Bell, on met en doute sa capacité de juger des services qu'elle reçoit. Elle n'a plus le droit d'avoir mal à la tête ou d'être fatiguée, car les gens ont l'impression qu'elle ne travaille pas. « On dirait qu'à

la retraite, tu vieillis d'un coup » constate-t-elle.

«Au-delà des mots, il y a aussi les préjugés, précise-t-elle, lesquels sont difficiles à combattre quand tous les gens qui nous entourent et les médias nous traitent comme s'il n'y avait que les 50 ans et plus qui coûtent cher à la population. On oublie que nous payons des taxes et en

avons payé toute notre vie. Il semble que notre pouvoir d'achat ne soit pas à dédaigner. Nous ne faisons pas qu'acheter des médicaments ou encombrer les centres d'accueil.»

Propos de Denise St-Jean à l'occasion du 20^e anniversaire de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), section Saint-Hubert.

Une vice-présidente au développement qui n'a pas froid aux yeux

La vice-présidente – développement au Conseil d'administration provincial de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) n'a pas froid aux yeux.

Née à Mont-Joli le 23 juillet 1931, Marthe Asselin-Vaillancourt y fait ses études avant de se diriger au Cégep de Jonquières pour y recevoir son DEC en intervention sociale.

Depuis 26 ans, elle est engagée au sein de la communauté régionale. On la retrouve partout. De 1971 à 1974, elle est membre du Conseil des affaires sociales et de la famille, puis de 1976 à 1979, membre du Conseil de la Justice. Membre du conseil d'administration provincial du Prix Yvette Rousseau de 1975 à 1985, membre du Conseil élargi de la société de Criminologie en 1983, membre du conseil consultatif canadien de la situation de la femme de 1973 à 1980, secrétaire, présidente au niveau régional et vice-présidente provinciale de la Fédération des femmes du

Québec, secrétaire locale et régionale du Mouvement familial, Mme Vaillancourt est membre de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR).

Depuis 1976, elle se consacre à la cause des femmes victimes de violence par la mise sur pied d'un centre d'hébergement et par son travail au sein d'un Bureau des enquêtes criminelles de la Sûreté du Québec dans un CLSC.

Fondatrice et directrice du Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC), elle a reçu le prix de la Justice du Québec en 1998.

Au Parlement des sages, elle a occupé la fonction de Chef du 2^{ème} groupe de l'Opposition (les Écologistes) pendant trois ans.

Salle de bain Conseils sécurité

Nathalie Falardeau

Ergothérapeute



C'est décidé, vous rénovez votre salle de bain. Déjà, vous êtes allés voir les couleurs et les tuiles... Mais avant de faire des rénovations coûteuses, pensez que cette salle de bain devrait être accessible, sécuritaire et répondre à vos besoins pour plusieurs années. Environ trente pour cent des personnes âgées de plus de soixante-quatre ans rapportent être tombées au moins une fois dans la dernière année. Plusieurs chutes surviennent à la sortie du bain : surface glissante, mauvais appui, omission du port des lunettes.

Voici donc quelques aspects à considérer pour maximiser à long terme l'utilisation de votre salle de bain.

Tuiles : antidérapantes et de couleur contrastante.

Douche : assez grande pour pouvoir y mettre un banc de bain si nécessaire. Une barre d'appui à l'intérieur et un plancher antidérapant.

Bain : les bains podium sont bien jolis mais oh! combien difficiles d'accès pour y entrer et en sortir. Essayez en plusieurs. Pourriez-vous en sortir avec un mal de dos? Une barre d'appui est recommandée avec l'intérieur du bain antidérapant.

Accès à la salle de bain : si possible, enlever le seuil de porte qui crée un risque de chute et limite l'accès avec une marchette.

Éclairage : est-il adéquat?

Robinetterie et poignée de porte : favorisez des poignées allongées au lieu des rondes. La manipulation est plus facile.

Siège de toilette : optez pour un modèle avec un siège plus haut.

Ces différents articles sont disponibles dans la plupart des magasins. Il est plus important de considérer l'aspect fonctionnel que simplement l'aspect esthétique. Vous pourriez épargner beaucoup en pensant maintenant à ces items. Cependant si vous avez déjà un problème de santé tel que sclérose en plaques, diabète, arthrite, problème cardiaque, etc, et que vous n'avez pas de suivi actif en réadaptation, vous devriez demander une évaluation de la salle de bain auprès de votre CLSC. Ce service est gratuit. Un/une ergothérapeute évaluera vos besoins spécifiques et vous informera de certains programmes d'adaptation domiciliaire disponibles.



- 44 chambres chaleureuses et confortables.
- 15 km de sentiers pédestres aménagés en pleine nature.
- Une gamme complète de soins corporels, esthétiques, de massothérapie et de naturopathie.
- Des installations modernes incluant une piscine intérieure, une piscine extérieures et une salle d'entraînements fonctionnelle.
- La supervision des activités physiques par des entraîneurs qualifiés.
- Une fine cuisine qui fait la preuve que l'on peut cuisiner santé sans sacrifier le goût.
- Un personnel expérimenté qui ne souhaite qu'une chose : votre bien-être physique et mental.
- Et tout ce qu'il faut pour que vous expérimentiez la vraie vie

895, chemin des Diligences, Eastman
(450) 297-3009 ou le 1 800 665-5272

Pauvreté et exclusion sociale

Michel Haguette

Le président de la section de L'Assomption

L'adoption de la loi 112 place le Québec au 1^{er} rang des gouvernements dans le monde dans la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) se joint au «Collectif pour l'adoption d'une loi sur l'élimination de la pauvreté» pour voir dans l'adoption de cette loi un geste historique et un pas important au plan de l'action citoyenne.

Le mémoire, présenté conjointement par l'AQDR et la section L'Assomption, a été très bien reçu par les membres de la commission parlementaire.

Notre première et principale recommandation se retrouve mot à mot dans la loi. Nous avons souligné qu'à la lecture du projet de loi. Les «personnes de 55 ans et plus avaient la conviction d'avoir été oubliées» par le législateur. Pour corriger le tir, les parlementaires ont ajouté le paragraphe suivant :

«Reconnaître l'apport des aînés dans la société et soutenir ceux qui sont en situation de pauvreté afin de leur rendre accessible une diver-

sité de services et de programmes adaptés à leurs besoins.»

La loi fixe à trois ans au lieu de cinq le délai que possède le ministre pour présenter un rapport au gouvernement «sur les cibles de revenus et sur les moyens pour les atteindre afin d'améliorer la situation économique des familles et personnes en situation de pauvreté». (Article 60)

Enfin, nous voulions que les assistés sociaux, logeant à deux dans le même logement, ne voient pas leurs faibles revenus amputés de 50 \$. Cela est en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2003.

Voilà donc un autre succès à mettre au palmarès de notre association. Ce succès est la preuve que l'AQDR est écouté car elle défend les personnes de 55 ans et plus.

VIGILANCE

Il nous faut être vigilant pour que le plan d'action soit rempli de mesures concrètes, novatrices, souples et pertinentes aux besoins particuliers des régions et adaptées aux situations de pauvreté et d'exclusion sociale des personnes. Cette loi 112 est prometteuse, nous la jugerons à la richesse de ses fruits.

Les activités intergénérationnelles

L'intergénération établissait des ponts entre deux générations. L'intergénération d'aujourd'hui se définit plutôt entre plusieurs générations.

Les jeunes parents sont souvent coincés entre le travail et la famille, les études et la famille, le travail et les études ont souvent plus besoin d'aide que les générations précédentes.

Le rôle des grands-parents a évolué depuis des décennies, certains s'éloignant de plus en plus des petits-enfants, par suite des migrations des populations régionales vers les centres urbains. Les changements sociaux, les transformations de la structure familiale, l'adaptation des rôles traditionnellement masculins ou féminins, ont obligé les grands-parents à composer avec toute cette évolution.

La seule chose qui ne change pas, c'est que les grands-parents continuent à aimer tendrement leurs petits-enfants, même s'ils sont éloignés. Or, à deux pas d'eux, souvent des familles vivent des attentes similaires lesquelles n'attendent qu'à être comblées.

Le temps est maintenant venu d'établir des relations harmonieuses entre des jeunes et leurs grands-parents? Les jeunes parents très occupés, partagés entre leur carrière et leur famille, se sentent compressés alors qu'à l'autre bout de la pyramide des âges, on trouve des grands-parents dont l'impli-

cation est de moins en moins sollicitée par la société. Le terrain est favorable pour un changement.

Un premier pas

Il est temps de mettre un terme aux préjugés entre les générations.

Les chambardements survenus dans la société ne laissent pas les grands-parents indifférents. Plusieurs d'entre eux ont décidé de jouer un rôle actif dans leur milieu en venant en aide aux jeunes familles, en transmettant les connaissances et les valeurs qui les ont animées.

Un chroniqueur de renom

La Force de l'Âge est heureuse d'accueillir parmi ses chroniqueurs, le Dr Maurice Falardeau, qui vient de prendre sa retraite comme professeur titulaire de clinique au département de chirurgie de l'Université de Montréal.

Il vient d'ailleurs d'être nommé professeur honoraire ou chercheur à la retraite, en reconnaissance des services rendus à cette institution.

Bien connu dans les milieux de la médecine oncologique, ce dernier possède une fiche de route plus qu'impressionnante.

La nomenclature de ses nombreuses implications sociales, communautaires, professionnelles et intellectuelles couvrent d'ailleurs plusieurs pages.

Parmi ses nombreuses réalisations mentionnons que le Dr Falardeau a été, depuis 1976, chef de l'unité d'enseignement clinique à l'hôpital Notre-Dame de Montréal, chef du service de chirurgie générale au même établissement de 1980 à 1998, chef adjoint au département de chirurgie de 1977 à 1998, fondateur et directeur de l'Unité des soins palliatifs de l'hôpital Notre-Dame.

Il a publié plus de 130 articles scientifiques et collaboré à la rédaction de différents chapitres de

livres, en plus d'être conférencier à de nombreux colloques et congrès locaux canadiens et internationaux.

En 1999, il recevait le prix d'excellence du Centre hospitalier de l'Université de Montréal.

Spécialiste du cancer, il a voulu qu'on accompagne les malades frappés par cette maladie. Il est le fondateur de l'Association québécoise des soins palliatifs en 1990, où il devient président de 1992 à 1997.

Il signait, en 1999, un article intitulé «Plaidoyer et reconnaissance pour les bénévoles accompagnants et administratifs», où il écrivait : « Reconnaissance et merci à toutes ces personnes qui participent à assurer aux patients actuels, de près ou de loin, et à tous les patients en définitive une qualité de soins et d'environnement; elle pratiquent l'humanisation et l'humanisme concret et de tous les jours ».

La Force de l'Âge le remercie de se joindre à elle pour communiquer son savoir-être et son savoir-faire à l'ensemble de ses lecteurs et lectrices dans nos prochains numéros.



L'intergénération s'applique à différents domaines et à différents niveaux. Avec un peu d'imagination, on peut apporter une dimension intergénérationnelle à des activités régulières afin qu'elles soient plus représentatives de la réalité sociale. Les préretraités ou retraités d'aujourd'hui sont jeunes, actifs et, souvent, financièrement à l'aise, ce qui n'est plus le cas des jeunes diplômés universitaires. Ces jeunes familles ont grandement besoin d'aide.

La ténacité est une règle d'or lorsque l'on veut pénétrer des secteurs institutionnalisés et il ne faut pas reculer devant le premier refus.

Il faut bâtir une activité en fonction du potentiel, des capacités et des ressources des participants. Jamais cependant, ceux-ci

ne doivent se placer dans un contexte où ils se sentiront exploités. L'implication sociale des gens n'est pas une occasion de se procurer de la main-d'oeuvre à bon marché ou encore une façon de se substituer à des spécialistes dont les services sont irremplaçables.

Au-delà de tous ces éléments, la règle de base dans la mise sur pied d'activités ou de projets intergénérationnels demeure toutefois l'analyse des besoins des gens avec qui nous vivons et de la volonté des personnes impliquées.

Les principes

Les principes sont simples : permettre le décloisonnement des âges, des générations, rompre l'isolement, renouer des liens sociaux, redonner une place, un

rôle à chacun dans le respect de tous.

Les activités intergénérationnelles peuvent être aussi simples que des promenades régulières dans le parc, la préparation et la participation à des fêtes communes,

des rencontres autour d'un jardin où poussent des légumes, la plantation de fleurs et de plantes.

Enfin, il peut s'agir également d'ateliers de réflexions, des conférences avec des personnes ressources et des activités éducatives regroupant les parents, grands-parents et adolescents pour améliorer leurs relations, susciter et soutenir l'esprit communautaire dans leur milieu.

L'Assemblée nationale

Le Parlement des sages est une activité de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR). Il donne l'occasion aux «sages» de partager, avec tous les citoyens, leurs réflexions sur la société du prochain millénaire.

Alors que cette association existe depuis 20 ans, regroupe 40 sections et compte des milliers de membres à travers le Québec, le Parlement des sages en est à ses débuts. Il vise à faire ressortir les préoccupations, les réflexions et les espoirs des citoyens de 55 ans et plus.

En collaboration avec l'Assemblée nationale et l'Amicale des anciens parlementaires du Québec (AAPQ), l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et

préretraitées (AQDR) souhaite augmenter la compétence de ses membres. Souvent, plusieurs d'entre eux doivent intervenir auprès des commissions parlementaires ou diverses autres instances pour défendre les droits des personnes retraitées et préretraitées dans des champs variés.

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) veut également stimuler la participation des personnes retraitées au développe-

ment de la société et susciter, chez plusieurs d'entre elles, une réflexion sur leur engagement et leur participation à la vie publique.

Parmi les principaux sujets abordés lors du dernier parlement, notons :

- les abus et la violence
- l'assurance-médicaments
- logement social et abordable
- les finances et la fiscalité
- l'hébergement
- la santé et les services sociaux
- le transport





Congrès d'orientation 2003

La relance de l'AQDR

Auberge des Gouverneurs, Shawinigan

les 17 et 18 juin 2003

La première journée en sera une d'orientation et de réflexion ce qui lui permettra de reprendre son élan et son dynamisme.

La deuxième, celle de l'Assemblée générale annuelle

Liste des membres du Conseil d'administration provincial 2002 - 2003

Président intérimaire

Henri Salembier
640, Gosselin, Grande-Île
(Québec) J6S 5A5
Téléphone (450) 371-3706
Télécopieur (450) 371-5485
visionglobale@sympatico.ca

Secrétaire

Louise Dionne
5333, rue Sherbrooke E # B1803
Montréal (Québec) H1T 4B6
Téléphone (514) 251-1917
Chalet (450) 882-2403
louisedionne@sympatico.ca

Administrateur

Joseph Caron
4453, des Cyprès, Charlesbourg
(Québec) G1G 1S9
Téléphone (418) 626-9462
Télécopieur (418) 626-2112
carojos25@hotmail.com

Administratrice

Lucie Bourdon
349, rue François, Laval
(Québec) H7P 2L9
Téléphone (450) 625-0807
Télécopieur (450) 625-7520

Vice-Président - Communication

Henri Salembier
640, Gosselin, Grande-Île (Québec)
J6S 5A5
Téléphone (450) 371-3706
Télécopieur (450) 371-5485
visionglobale@sympatico.ca Vice-

Trésorier

Normand Lemieux
1061, chemin du Lac Daniel
Sainte-Émilie-de-l'Énergie
(Québec) J0K 2K0
Téléphone (450) 886-2804
Télécopieur (450) 886-9186

Administrateur

Aldéo Bernard
705, Cousineau # 4, Laval
(Québec) H7G 3K7
Téléphone (450) 669-8239
aldeo.bernard@sympatico.ca

Administratrice

Pierrette Auger
22, rue Saint-Georges, # 2
Beauharnois (Québec) J6N 3H8
Téléphone (450) 429-5380
Télécopieur (450) 429-6663

Vice-Présidente - Développement

Marthe Vaillancourt
2255, rue Lamarche, Jonquière
(Québec) G7S 1L7
Téléphone (418) 548-6870

Administrateur

Maurice Boucher
7, rue Pelletier, Lévis
(Québec) G6W 1P2
Téléphone (418) 833-0155
Télécopieur (418) 833-9881
maubou@oricom.ca

Administratrice

Louise Rajotte
715, Bousquet # 310, Drummondville
(Québec) J2C 5P4
Téléphone (819) 474-1614 - domicile
Téléphone (819) 475-6909 - bureau
Télécopieur (819) 477-0972

Administratrice

Ghislaine Cournoyer
204, Rang Bellevue, Saint-Robert
(Québec) J0G 1S0
Téléphone (450) 782-2853
Télécopieur (450) 742-4686

Charmes D'antan



Un petit-déjeuner typique au café couette, Charmes d'antan, à St-André Avellin situé dans la région de la Petite-Nation.

Jus de raisin blanc givré **Poires chaudes épicées** (voir recette)

Œufs bénédicte et sa chiffonnade de légumes du jardin
Croissant du matin accompagné de notre confiture aux pêches et amandes maison
Assiette de fromage du terroir et noix
Panier de fruits frais
Café au lait ou régulier, chocolat à la crème, assortiment de thé et tisane

La recette des poires chaudes épicées

de Danielle et Francine :
3 grosses poires pelées et évidées
1 1/2 tasse de jus de mangue
1 bâton de cannelle broyé
1/2 c. à thé de muscade râpée
3 c. à table de raisin de corinthe
2 c. à table de sucre brun

Mettre les moitiés de poires dans une casserole avec tous les ingrédients. Cuire à feu doux pour faire fondre le sucre et amener peu à peu à ébullition.

Réduire le feu et laisser mijoter environ 8 minutes. Servir les poires chaudes nappées du sirop et farcir le centre des poires avec une cuillère à table de crème yaourtée et en saison décorées d'une capucine (fleur comestible légèrement poivrée).

Bon appétit

DONNEZ-NOUS VOS COMMENTAIRES ET PARTICIPEZ AUX TIRAGES

Vous aimez ou n'aimez la nouvelle orientation du magazine, faites-nous le savoir !

Vous avez des commentaires, des chroniques, des reportages que vous aimeriez que l'on aborde au cours des prochains numéros, postez-nous ou envoyez-nous un courriel.

Parmi toutes les lettres et courriels reçus, avant la fêtes des mères, nous tirerons au hasard les noms de trois personnes qui se mériteront l'un des trois certificats cadeaux suivants :

Un forfait Champêtre 1 nuit pour deux personnes (comprenant trois repas) au SPA – Eastman, le pionnier des vacances santé au Québec

Deux forfaits une nuitée (une chambre pour deux personnes comprenant le déjeuner cinq services, tel qu'indiqué dans la rubrique)

Les noms des gagnant(e)s seront publié(e)s dans notre prochain numéro.

Envoyez vos commentaires et suggestions par courriel à : laforcedelage@vl.videotron.ca

ou par courrier à l'adresse suivante :

La Force de l'âge
339 rue Adam
Beloeil, Qc J3G 4Z8

À LIRE



Éditions
Pierre Tisseyre

Quelque part sur le Grand Océan, existe un monde interdit. Un monde réservé aux dieux et dont les hommes sont depuis toujours exclus. C'est une île, semblable à un mirage posé entre le jour et la nuit, impossible à oublier. Les rares témoins qui l'ont contemplée évoquent l'heureuse vision : «Azura, le Double Pays», murmurent-ils en rêvant. Le premier tome de cette saga nous conduit de l'autre côté de l'horizon, en compagnie du prince Nimir. Là où les pouvoirs qui dorment en chacun de nous s'expriment avec un vigueur inattendue. Mais le souffle empoisonné du Dieu Reptile a chassé les génies sauvages des branches de l'Arbre-Roi et la vie de son petit royaume pourrai être à jamais bouleversée.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Au lendemain des élections où va L'AQDR?

Nouvelles des sections

Nouvelles en bref du Conseil d'administration

Chronique conseil de Mme Nathalie Falardeau

Chronique de M. André Martel, conseiller en placement

Sondage sur la perception des lecteurs

Pour rejoindre l'AQDR en région

Alma.....	(418) 480-1122	L'Islet-Nord.....	(418) 598-9507
Beauharnois.....	(450) 429-5380	Mékinac.....	(418) 365-5599
Brandon.....	(450) 835-4707 # 3303	Memphrémagog.....	(819) 868-2342
Centre-de-la-Mauricie.....	(819) 539-8844	1-877-868-2737
Champlain.....	(450) 679-9338	Montréal-Nord.....	(514) 329-2333
Chicoutimi.....	(418) 543-8347	MRC Rouyn-Noranda.....	(819) 797-5587
Des Chenaux.....	(418) 362-2134	Québec.....	(418) 524-0437
Des Moulins.....	(450) 477-5935	Rivière-des-Prairies.....	(514) 643-0930
Drummondville.....	(819) 475-6909	Rivière-du-Loup.....	(418) 862-4912
Gatineau.....	(819) 663-8599	Roberval.....	(418) 275-2737
Granby.....	(450) 372-3038	Rosemont.....	(514) 725-0183
Haute-Côte-Nord.....	(418) 587-2754	Saint-Félicien.....	(418) 679-0558
Haut-Richelieu.....	(450) 357-9545	Saint-Hubert.....	(450) 656-9242
Hochelaga-Maisonneuve.....	(514) 598-9999	Saint-Michel.....	(514) 374-7943
Jonquière.....	(418) 548-6870	Salaberry-de-Valleyfield.....	(450) 370-0204
La Pocatière.....	(418) 856-5337	Sherbrooke.....	(819) 829-2981
La Prairie.....	(450) 659-7514	Troisième ge Chertsey.....	(450) 882-2598
Laval.....	(450) 978-0807	Trois-Rivières.....	(819) 371-3195
Lévis-Rive-Sud.....	(418) 835-9061	Val d'Or.....	(819) 824-4397
L'Assomption.....	(450) 581-0440		

Écouter
Innover
Tout pour vous distinguer
Créer

Animée par la passion de créer, notre équipe est tout autant soucieuse de vous écouter, vraiment, pour bien cerner ce que vous êtes, ce que vous voulez et vous livrer le produit qui vous permettra d'aller là où vous voulez.

On crée pour vous et non pour nous. C'est vous qui avez raison et nous nous employons à vous conseiller tout en répondant à vos attentes.

Pour un produit final professionnel, respectant vos besoins et vos délais, faites nous confiance pour tous types de projets et quel que soit le média imprimé.

L'INFOGRAPHE
Conception graphique

4 5 0 6 7 6 6 2 7 8
linfographe@videotron.ca

IL N'Y A PAS DE VACANCES SANS HISTOIRE

Que ce soit en faisant le commerce des fourrures avec un trappeur ou en échangeant avec un soldat des Compagnies franches de la Marine, vos enfants et petits-enfants seront comblés par la visite de l'un des 25 lieux historiques nationaux du Canada au Québec.

En l'espace de quelques heures, ils pourront fouiller le sol à la recherche des traces du passé, devenir domestiques ou bourgeois, rencontrer des personnages historiques, ou encore se laisser bercer par des légendes fantastiques. Peu importe le lieu historique national que vous choisirez, une histoire n'attendra pas l'autre !

Pour obtenir gratuitement votre brochure des parcs nationaux et des lieux historiques nationaux du Canada situés au Québec, faites le 1 800 463-6769 ou visitez le www.parcscanada.gc.ca

