



Janvier 2020

gissons

avec l'AQDR-RN

Vol. 18 n° 2

MOT DE LA PRÉSIDENTE

par France Riel, présidente

L'AQDR vous présente ses meilleurs vœux pour 2020!

L'année est déjà bien entamée. Une nouvelle année qui commence, c'est aussi le temps de prendre un nouveau départ, de recommencer « à neuf ». Il n'y a pas de moment mieux choisi pour vous dire merci de la confiance que vous nous avez témoignée tout au long de l'année 2019.

Je fais partie d'une formidable équipe au conseil d'administration en qui vous, les membres, démontrez la plus grande confiance pour remplir la mission de l'AQDR de Rouyn-Noranda : Daniel Thomas, Nadine Cambron, André Rioux, Rolande Paré et Christiane Lessard. À cette équipe, se joignent aussi nos membres bénévoles du comité du bulletin : Célyne Tessier, Julianne Pilon, Louise Hélène Audet et Jean Sirois ainsi que plusieurs autres.

Vous avez pu vous rendre compte de certains changements à nos bureaux : la présence de monsieur Guy Parent à titre de coordonnateur,

en remplacement de Lana Pépin, qui a décidé de prendre sa retraite, et de l'embauche de madame Louise Roch, le 18 novembre dernier, à titre d'adjointe au coordonnateur. Ensemble, ils vont assurer la programmation de nombreuses activités de formation et séances d'information pour vous, chers membres, le tout dans une ambiance chaleureuse qui vous aidera à lutter contre le froid de l'hiver.

J'anticipe l'année 2020 avec un optimisme et un enthousiasme que j'espère contagieux. Vous êtes la raison d'être de l'AQDR de Rouyn-Noranda et votre participation aux différentes activités est un gage de succès et de pérennité pour votre association.

Célébrez avec nous votre appartenance à l'AQDR de Rouyn-Noranda, un organisme riche et dynamique qui grandit du succès de chacun de ses membres et ce depuis déjà 20 ans.

Pour cette année 2020, je vous souhaite de vibrer pour des projets enthousiasmants et de les voir couronnés de succès!

Au plaisir de vous revoir ou de faire votre connaissance prochainement!



Comité de rédaction

Célyne Tessier
Julianne Pilon
Louise Hélène Audet
Guy Parent
Christiane Lessard

Révision des textes

Jean Sirois

Graphiste

Marie-Jeanne Lemieux

DES NOUVELLES DE VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

par Guy Parent

Comme toujours, l'automne est une période active pour l'AQDR de Rouyn-Noranda et cette année n'a pas fait exception. D'octobre à décembre, c'est plus d'une douzaine d'activités dans lesquelles l'organisme a été directement impliqué. C'est sans compter les réunions des différents comités dans lesquels s'impliquent plusieurs bénévoles dévoués.

En octobre, dans le cadre de la Journée internationale des aînés et des MARDIS MENSUELS de l'AQDR de Rouyn-Noranda, votre association a offert aux aînés une activité de reconnaissance qui s'est tenue le 15, à la résidence pour personnes âgées (RPA) Bleu Horizon. Plus de 60 personnes ont assisté avec grand plaisir à une prestation musicale de Monsieur Gilles Boucher. Il a chanté les grands succès de Joe Dassin, et agrémenté sa prestation d'une touche humoristique.

Le samedi des aînés, tenu le 19 octobre à l'école La Source, a attiré une centaine de personnes sous le thème de l'habitation et du logement. L'AQDR de Rouyn-Noranda a animé un atelier interactif en après-midi intitulé « Choisir un nouveau chez soi pour bien vieillir ». Cet atelier a nécessité l'implication de 8 personnes pour animer et coanimer. Les commentaires que nous avons reçus ont confirmé la pertinence d'un tel atelier et de cette journée pour guider les aînés dans leurs choix de milieu de vie.

Toujours au cours du mois d'octobre, le nouvel atelier de l'AQDR de Rouyn-Noranda « La bienveillance en action » a été animé à 2 reprises, dans une RPA et auprès de l'association Entr'Amis. L'atelier « Moi... victime d'intimidation? Et si c'était le cas! » a aussi été présenté aux résidents à la RPA Bleu Horizon.

En novembre, au MARDI MENSUEL de l'AQDR de Rouyn-Noranda, nous avons organisé une séance d'information sur le mandat de protection avec le concours d'Anne-Marie Poirier, notaire, à la RPA le Bel Âge. Les treize personnes présentes ont apprécié le contenu et l'opportunité de poser des questions. Au cours de ce mois, les ateliers « La bienveillance en action » et « Moi...victime d'intimidation? Et si c'était le cas! » ont été donnés, dans le premier cas, auprès des membres de l'AQDR de Rouyn-Noranda et de l'AQRP de Rouyn-Noranda, et dans l'autre cas auprès des employés de la RPA Bleu Horizon.

Au cours du mois de décembre, l'atelier « Quitter sa maison » a été donné auprès de 40 membres du Regroupement Interprofessionnel des Intervenants retraités des services de santé de l'Abitibi-Témiscamingue. L'atelier « Moi... victime d'intimidation? Et si c'était le cas! » a été présenté à plusieurs employés de la RPA Bleu Horizon, le 9.

Le 10 décembre, à titre de MARDI MENSUEL de l'AQDR de Rouyn-Noranda, nous avons tenu un dîner de Noël pour célébrer avec nos membres. Un total de 21 personnes y ont participé. Ce fut un moment de nouvelles rencontres, de belles discussions et de plaisir, sous le thème de la gratitude. Cinq prix de présence ont été distribués. Tout le monde a grandement apprécié ce moment.

La hausse du soutien financier de la part du Secrétariat à l'action communautaire et aux initiatives sociales (le SACAIS) représente aussi un beau défi pour votre conseil d'administration : le niveau d'activités a augmenté et une adjointe au coordonnateur, Louise Roch, a pu être embauchée à la mi-novembre. Le conseil d'administration travaille aussi sur une politique des conditions de travail, comprenant une politique relativement au harcèlement psychologique et sexuel au travail (nouvelle obligation). Étant donné l'accélération du vieillissement de la population, sans parler de l'impact des changements climatiques, de nouveaux enjeux sont apparus. D'ailleurs, si le dossier des changements climatiques vous intéresse, ou encore la communication ou les finances, nous vous invitons à vous manifester et à vous joindre à une belle équipe qui aimerait faire une différence pour un monde meilleur.

Merci à tous les précieux bénévoles qui contribuent à la force et à la pertinence de l'AQDR de Rouyn-Noranda. C'est en étant bien informé et en connaissant nos droits que nous sommes en mesure de les défendre fièrement!

*Et si en 2020,
nous choisissons
la bienveillance
comme base de toute
action, quelle belle année
cela nous ferait vivre!*



AVONS-NOUS UN DROIT FONDAMENTAL AU LOGEMENT?

par Daniel Thomas

On lit parfois que nous avons « un droit fondamental au logement » ou à l'habitation. Est-ce le cas? Non!

Qu'est-ce qu'un droit fondamental? C'est un type de droit qu'on appelait autrefois « droits de l'homme » ou « droits humains ». C'est un droit rattaché si étroitement à la personne qu'il a préséance sur tous les autres droits. Généralement, vu leur importance, ces droits sont contenus dans la constitution d'un pays ou dans une charte.

Au Québec, les personnes sont protégées par les droits fondamentaux contenus dans la *Charte canadienne des*

droits et libertés, dans la *Charte (québécoise) des droits et libertés de la personne* et par les droits de la personnalité régis par le *Code civil du Québec*. Aucun de ces droits fondamentaux ne nous attribue un droit fondamental au logement, à un lieu pour vivre.

Il faut éviter l'illusion que nous serions protégés par un droit fondamental en matière d'habitation.

Pourtant, vivre chez soi suppose la présence d'un lieu d'habitation approprié : financièrement abordable, accessible et adapté à notre état de santé et d'une qualité acceptable.

Au cours des dernières années, certains partis d'opposition ont proposé d'inclure un tel droit dans l'une ou l'autre de nos chartes. Mais ces projets de loi n'ont pas été adoptés.

Pour l'instant, nous sommes surtout protégés en matière de logement par les articles du *Code civil du Québec* qui concernent la location et le bail d'un logement. Ici « on est en affaires »! Puisque l'immobilier c'est d'abord une marchandise et, de plus en plus, un objet de spéculation financière. Cela ne nous protège pas toujours adéquatement.



C'EST À VOTRE TOUR DE VOUS LAISSER PARLER D'AMOUR...

par Christiane Lessard

Il nous fait plaisir de souligner les anniversaires de naissance de nos membres qui auront lieu au cours des prochains mois. Nous les avons classés dans l'ordre chronologique à l'intérieur de chaque mois. Vous connaissez la personne? Devinez sa date de naissance en communiquant avec elle au cours du mois en question. Ce sera une belle occasion de connaître réellement sa date et, surtout, de lui parler d'amour! Avez-vous trouvé le membre du CA dans la liste?

En janvier : Sylva GINGRAS, Camil BERNARD, Lorraine DUBOIS MAROIS, Patricia LÉTOURNEAU, Gisèle DUQUETTE, Mario PÉPIN, Laurier BEAUDOIN, Robert GAUTHIER, Madeleine LÉVESQUE, Marielle PEPIN, Louiselle LUNEAU, Daniel DUSSAULT, Rollande PARÉ, Micheline GAUTHIER et Suzanne BERGERON.

En février : Yvonne CARLOS, Normand MANSEAU, Cécile RICHARD, Julianne PILON, Réjean PLANTE, Mario MORIN, Roger MAROIS, Robert F GENDRON, Lise MORIN, Marguerite PARADIS, Louise CASELLES-THIBAUT et Ronald ST-PIERRE.

En mars : Diane BRILLON, Laurette BEAUDOIN, Gaston BLANCHETTE, Georgette PARENT, René CHAMPAGNE, Liliane LAFRENIÈRE, Jacques BRASSARD, Jean-Guy NOËL, Ginette PARADIS, France NEVEU, Yoland ARPIN, Claude PERRON, Jean-Yves BERGERON et Guy THERRIEN.



PRÉOCCUPATIONS DE LA PROTECTRICE DU CITOYEN

RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉS 2019

par Guy Parent

Nous avons pris le temps de lire les passages du rapport annuel d'activités 2019 de la Protectrice du citoyen, madame Marie Rinfret, qui concernent les services aux personnes âgées. Elle y déclare : « Je suis particulièrement préoccupée par l'accès aux services publics pour les personnes plus vulnérables en raison de leur santé, de leur âge, de leur condition sociale et économique ou de leur isolement. Lorsque les règles d'accès sont trop lourdes, elles les privent des services dont elles ont besoin et auxquels elles ont droit ».

Concernant les soins à domicile : « La politique ministérielle s'éloigne année après année de la cible du chez-soi comme premier choix... « de trop nombreuses personnes démunies n'ont pas accès aux services auxquels elles devraient avoir droit, et leurs proches s'épuisent en attendant du soutien qui ne vient pas. »(p.92) ... « de nouveaux critères d'exclusions sont adoptés par des établissements pour diminuer le nombre de personnes admissibles. » Ce type de restrictions peut fragiliser la situation déjà précaire d'une personne avec des incapacités importantes et déstabiliser son réseau d'aidants.

La ministre de la Santé et des Services sociaux a demandé aux établissements de cesser toute coupe en soutien à domicile et de répondre à la demande. D'ailleurs, le gouvernement du Québec a dégagé des sommes additionnelles aux soins et aux services à domicile de 80 millions de dollars en 2018-2019 et de 280 millions de dollars en 2019-2020. Cet engagement financier majeur va dans le sens de ce que recommande l'organisme depuis plusieurs années. Il faudra voir si ces sommes profiteront concrètement aux usagers.

Les recommandations de la Protectrice du citoyen à cet égard se résument comme suit :

de cesser d'exclure les personnes dont les besoins avaient été évalués à moins de 5 heures par semaine, de rétablir la gratuité des services d'aide domestique pour les personnes à faible revenu, de ne plus limiter l'accès aux services aux personnes vivant seules ... et d'évaluer d'abord avec les aidants naturels avant d'appliquer une coupe de services (p.92).

Le rapport traite aussi de la durée chronométrée de certains services à domicile qui brime les droits de la personne à obtenir des services de qualité(p.93). Cela implique aussi de faire porter aux intervenants l'odieux d'appliquer la norme.

Mme Rinfret couvre aussi la question du manque de main-d'œuvre. Plusieurs mesures et projets pilotes ont été mis en place par le ministère de la Santé et des Services sociaux et tous les partenaires pour diminuer les conséquences auprès des usagers (p.94) À suivre.

La Protectrice du citoyen demande aussi aux établissements d'améliorer la communication avec la famille et de consacrer le temps nécessaire aux membres de la famille pour améliorer la compréhension mutuelle (p.96).

Vous pouvez télécharger le rapport annuel d'activités 2019 complet à l'adresse Internet suivante : https://publications.virtualpaper.com/protecteur-citoyen/rapport_annuel_2019/

Le saviez-vous?

Si les proches aidants étaient payés au salaire minimum, le budget de la santé au Québec augmenterait de 11 %, soit quelques milliards. (Revue Virage – hiver 2019)





« DANS LE BON VIEUX TEMPS »



LE 29 FÉVRIER

par Louise-Hélène Audet

Ce jour est une curiosité parmi les dates de notre calendrier puisqu'il apparaît seulement aux années bissextiles, généralement à tous les 4 ans. Mais pourquoi en avons-nous besoin? Nous pouvons répondre à l'aide de l'astronomie.

Nous savons que depuis la nuit des temps, l'humanité règle ses activités sur le mouvement des astres, se basant sur un calendrier solaire ou lunaire. Toutefois, il y a un problème puisque l'année civile dure 365 jours alors que l'année solaire compte 365,24222 jours. Cette erreur de calcul atteint presque 6 heures par année, soit une journée après 4 ans. Il fallait donc faire un ajustement et celui-ci remonte à l'Antiquité romaine.

À cette époque, les populations utilisent l'année dite « de Numa » de 355 jours, c'est-à-dire 12 mois lunaires. Le retard avec le calendrier solaire est alors comblé par l'empereur qui décrète l'ajout de mois intercalaires de durées variables. Toutefois, l'affaire est « bancal » puisque au fil du temps, les mois et les fêtes changent de saisons. Vers l'an 45, l'astronome Sosigène suggère à Jules César d'instaurer un calendrier solaire inspiré

de l'Égypte comprenant 365 ¼ jours par an et d'ajouter une journée tous les 4 ans. L'empereur décide de répéter le 24 février, soit le 6^e jour avant les calendes de mars, le 1^{er} mois de l'année; ce jour devient un « 24 février bis » à l'origine du mot bissextile : en effet, « bis sextus » en latin signifie double six; le suffixe « ilis » ajouté donne l'adjectif « bissextilis » et bissextile en français.

Plus tard, une autre réforme devient nécessaire. Ce calendrier, « dit julien » fonctionne mal, accumulant trop de journées « bis sextus »; il y a maintenant 10 jours de décalage entre les années civile et solaire. La solution envisagée est radicale; en 1582, le pape Grégoire XIII réaligne le calendrier sur le soleil. On passe directement du jeudi 4 octobre au vendredi 15 octobre; le jour intercalaire du 29 février remplace celui du « 24 février bis ». Le calendrier grégorien est né et il sera adopté par la plupart des pays sous influence catholique.

En cette journée spéciale du 29 février, n'oublions pas ceci : « la coutume le veut, et la loi autorise les femmes à demander les hommes en mariage ». En effet, une tradition gaélique du 13^e siècle et qui s'est répandue en Europe mentionne que Sainte Brigitte négocie avec Saint-Patrick cette législation en faveur des femmes célibataires. Et si les hommes éconduisent l'offre, ils doivent offrir une compensation, par exemple, 12 paires de gants, une pour chaque mois, afin que la femme puisse cacher sa main sans bague de fiançailles, une robe de soie ou encore une amende selon leurs revenus.

CALENDRIER DES MARDIS MENSUELS DE L'AQDR-RN 2019-2020

DATE	ACTIVITÉ
25 février 2020	Mardi mensuel : Clinique d'impôt A.R.C. - 9 h 30, Salle Pauly, Bibliothèque municipale
10 mars 2020	Mardi mensuel : Quitter sa maison, renouveler son bail - 9 h 30
14 avril 2020	Mardi mensuel : La bienveillance en action - 9 h 30
14 mai 2020	Spécial : Fêtons les 20 ans de l'AQDR-RN - 11 h 30, Salle Témabex
16 juin 2020	Assemblée générale annuelle – 9 h

Le saviez-vous?

Quatre années complètes,

c'est le temps que nous consacrons à manger au cours d'une vie. De plus, pour manger, il faut bien faire les courses, et nous passons en moyenne trente mois à l'épicerie.

FINI LE GASPILLAGE!

par Manon Trudel, nutritionniste CISSSAT CSLC-Rouyn-Noranda.

Tiré de Extenso.org

Des fruits et légumes meurtris aux restes de tables oubliés, en passant par les aliments brûlés par la congélation, la perte totale en aliments correspond à 40 % de ce qui est produit au pays.

Qui gaspille au Canada?

Le gaspillage alimentaire se produit lorsque les produits potentiellement destinés à l'alimentation humaine sont perdus ou jetés entre la ferme et la fourchette. Selon une étude publiée en 2010 par Value Chain Management Center, les foyers canadiens balancent à la poubelle plus de 51 % des aliments perdus au pays.

Pourquoi autant de nourriture aux poubelles?

- Manque de planification des achats.
- Expiration des aliments avant leur utilisation.
- L'insouciance et le manque de sensibilisation du consommateur par rapport à l'impact environnement et social des pertes d'aliments.

Comment faire pour moins gaspiller?

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut vraiment faire une différence. Trois éléments clés vous permettront d'y arriver : planifier, bien entreposer et connaître la durée de conservation des aliments.

1. Planifier

- Planifiez vos repas en fonction de ce que vous avez.
- Utilisez une liste d'achats et suivez-la.
- Mangez avant d'aller faire l'épicerie afin d'éviter les achats impulsifs.
- Achetez les bonnes quantités et cuisinez les portions appropriées afin d'éviter d'accumuler trop de restes.
- Pensez à servir de petites portions à la fois pour éviter de jeter les aliments servis en trop (quitte à se resservir plus souvent).
- Faites des potages, des soupes, des pots au feu, etc.

avec les légumes non utilisés de la semaine.

- Soyez créatif, inspirez-vous des livres de recettes, des sites Internet ou des blogues pour utiliser les restes de la semaine.

2. Bien entreposer

- Maintenez la température du frigo à 4°C et celle du congélateur à -18°C. L'achat d'un thermomètre est peu coûteux et permet de s'assurer d'avoir une température de conservation optimale.
- Suivez les indications d'entreposage sur l'emballage du produit.
- Placez correctement les aliments au frigo. Par exemple, évitez de mettre les aliments plus périssables dans la porte du frigo qui est la zone la plus chaude.
- Emballez les aliments entamés et utilisez des contenants réutilisables hermétiques pour éviter le flétrissement, les odeurs et la contamination.

3. Connaître la durée de conservation des aliments

- Faites une bonne rotation des restes en mettant les aliments qui doivent être consommés plus vite en évidence.
- Congeler est une bonne option pour éviter les pertes. La plupart des aliments se congèlent sans problème.
- Pensez inscrire le nom de l'aliment et la date de congélation.

Diminuer le gaspillage alimentaire chez soi, c'est une façon valorisante de réduire sa facture d'épicerie et son empreinte écologique.

LES BIENFAITS DE L'HIVER

par Julianne pilon

« Maudit hiver frette! » Au Québec, il y a consensus : l'hiver est trop long, trop frette et les journées sont trop courtes. Mais attardons-nous ici aux bons côtés de l'hiver!

Un premier bienfait nous vient tout de suite à l'esprit : l'exercice physique. Les sports d'hiver sont nombreux : ski de fond, ski alpin, raquette, marche en sentier, motoneige, pêche blanche et autres. Et ce n'est pas parce qu'on avance en âge qu'il faut s'en priver.

L'hiver aide à mieux dormir. La température de votre chambre est plus stable et moins chaude qu'en été. Une température autour de 19 /20 degrés est idéale pour un bon repos. Le soleil se levant plus tard, on peut allonger la période de sommeil.

Le froid stimule le système immunitaire et aide à combattre les infections. Alors pourquoi l'hiver est-il la saison des gripes? Tout simplement parce que nous restons trop à l'intérieur où la promiscuité et la chaleur en milieu fermé facilitent la propagation des virus. Allez dehors et aérez votre domicile.

L'hiver soulage les allergies. Le taux de pollen est pratiquement nul en hiver. Mais attention aux allergies domestiques!

Y a-t-il quelque chose de meilleur pour la santé mentale que de jouer dans la neige avec les petits-enfants? C'est bon de rire! Tout en faisant attention à nos muscles et nos vieux os.



Le temps froid est souvent accompagné d'un ciel très bleu et d'une belle luminosité reflétée par la neige, ce qui fait sécréter la sérotonine, l'hormone du plaisir et du bonheur. Dommage que le ciel s'assombrisse trop souvent à notre goût et que tombe la neige. Mais c'est si reposant et calmant de la regarder tomber... Une vraie méditation.

En hiver, on a tendance à s'enfermer chez soi bien au chaud. À ce qu'il paraît, ce n'est pas scientifiquement prouvé, ceci nous porterait à prendre contact plus souvent avec des parents et amis par téléphone ou par courriel. Utilisez-vous plus votre tablette?

Si l'hiver est notre ami, il faut aussi s'en méfier. Attention à votre dos et votre cœur si vous pelletez! Attention aux chutes si c'est glissant! Mieux vaut porter des crampons. Attention aux engelures par froid intense avec un facteur éolien!

Profitez tout de même des joies de l'hiver! Un petit séjour dans le Sud avec cela?

PROGRAMME DE MESURES D'ADAPTATION POUR LA LIVRAISON DE POSTES CANADA

par Célyne Tessier

Tiré du site Internet de Postes Canada (www.canadapost.ca/cpc/fr/home.page)

Vous avez un handicap vous causant certaines limitations et avez de la difficulté à accéder à votre courrier? Le *Programme de mesures d'adaptation pour la livraison* est un service de livraison conçu pour aider les clients dont les limites fonctionnelles entravent leur capacité d'accéder à leur courrier.

Quels sont les clients admissibles aux mesures d'adaptation? Les clients résidentiels ayant une limite fonctionnelle, à mobilité réduite ou qui ont d'autres problèmes de santé limitant leur capacité à accéder à leur courrier sont

admissibles à des mesures d'adaptation. Les demandes de mesures d'adaptation sont évaluées au cas par cas. Vous pouvez soumettre une requête au nom de la personne qui nécessite une mesure d'adaptation pour la livraison.

Pour recevoir un formulaire de demande ou discuter des mesures disponibles, vous pouvez accéder au groupe chargé de ces mesures en appelant au numéro suivant : **1 844 454-3009**. (Attention, il se peut que l'accessibilité au service soit un peu long. Soyez patient!)



NOTES DE LECTURE

par Julianne Pilon

Quelques suggestions :

La saison d'automne a été particulièrement prolifique chez les auteurs québécois. Je vous fais donc quelques suggestions de livres que j'ai vraiment appréciés.

Anna et l'enfant-veillard, par Francine Ruel. Anna recherche et veut sauver son fils de l'enfer de l'itinérance et de la drogue, malgré lui, jusqu'à ce que sa psychologue lui dise : « Laisse-le atteindre le fond ». Tant de douleur, c'est à pleurer!

Le cœur en bandoulière, par Michel Tremblay. Ne serait-ce que pour la beauté des descriptions de couchers de soleil, ça vaut la peine. C'est à lire à voix haute pour retrouver le charme du parler québécois des années 60.

Traverser la nuit, par Marie Laberge, L'histoire émouvante d'Emmy, vieille femme étrange et affaiblie dont s'occupe Jacky, la préposée qui sait si bien prendre soin des délaissés et des esseulés. Une critique sévère de notre société avec ses mensonges et ses préjugés.

Vers d'autres rives, par Dany Laferrière de l'Académie française. De Petit Goave, en Haïti, à Port-au-Prince, à Miami et Montréal, voguez dans les souvenirs de Dany et sa grand-maman

Da. Une véritable œuvre d'art entre les mains pour les petits textes calligraphiés et les dessins naïfs de l'auteur. C'est à prendre par petits morceaux.

Du côté des Laurentides, tome 1, *L'école de rang*, par Louise Tremblay d'Essiambre. Au début des années 30, Agnès Lafrance, jeune diplômée, arrive comme institutrice dans un petit village où rien ne se passe comme prévu. Quelle différence avec nos écoles d'aujourd'hui même les plus mal foutues! Si vous aimez les séries, le tome 2 sortira au printemps.

Autres suggestions :

Félix et la source invisible, par Éric-Emmanuel Schmitt, Suivez le voyage du petit Félix, 12 ans, qui veut retrouver l'âme de sa maman Fatoue et lui redonner son bonheur. Le chant d'amour d'un garçon pour sa mère. À la recherche de sens.

Les secrets ne meurent jamais dans *Ne t'enfuis plus* de Harlan Coben. Un père à la recherche de sa fille, Paige, jeune junkie, qui s'enfuit après l'assassinat de Aaron, son amant et pusher. Une véritable descente dans l'enfer de la drogue et de la criminalité par un père désespéré qui ne veut pas lâcher prise, même au risque de sa vie.

Soulager le mal de dos sans médicaments par Alix Lefief-Delcourt



et Sonia Marinez Reygaza aux Éditions Broquet. Trouvez les causes de vos maux de dos et découvrez les exercices appropriés pour les soulager. Un guide simple, bien expliqué et illustré par une kinésiothérapeute et ostéopathe. Facilement compréhensible et efficace. Ça m'a fait du bien, croyez-en une personne aînée.

La revue *Relations*, décembre 2019, présente un dossier sur *Ce que l'hiver nous dit de nous*. Quelques articles nous expliquent notre relation avec l'hiver, comment penser l'hiver autrement, comment briser l'isolement des personnes aînées pendant cette saison et autres articles sur ce sujet. Cette revue ainsi que les volumes suggérés sont disponibles à la bibliothèque.

En allant à la bibliothèque municipale, faites un tour dans le hall de la salle d'exposition pour voir les magnifiques lithographies *Oies, jutes et feuilles* de Jean-Paul Riopelle, un de nos plus grands peintres québécois.



Nos partenaires

AVANTAGES IRIS



AQDR-Rouyn-Noranda

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

380, avenue Richard, bureau 205, Rouyn-Noranda (Qc) J9X 4L3
Téléphone : 819 762-7855 Courriel : info@aqdr-rn.ca