

# Le ProActif



## Dans ce numéro

MOT DES PRÉSIDENCES  
APRQ, CRM et CRQ

L'APRQ VOUS INFORME

DOSSIER MAINTIEN À DOMICILE

CHRONIQUE LITTÉRAIRE

Des lectures estivales

CHRONIQUE VOYAGE

L'espérance d'un Gavroche

Et bien d'autres sujets...

# SOMMAIRE

Magazine électronique de l'Association de professionnelles et professionnels retraités du Québec (APRQ)

**Volume 10 Numéro 2/Juin 2025**



INFORMATION SUR LA PUBLICATION.....	3
MOT DE LA PRÉSIDENCE APRQ .....	4
MOT DE LA PRÉSIDENCE DU CONSEIL RÉGIONALE DE QUÉBEC.....	5
MOT DE LA PRÉSIDENCE DU CONSEIL RÉGIONALE DE MONTRÉAL.....	7
<b>L'APRQ VOUS INFORME</b>	
De la parole aux actes.....	9
Rapport d'analyse de la consultation 2025 et propositions relatives aux services à offrir aux membres.....	10
12e congrès du SPGQ.....	13
Action ! On tourne ! .....	14
Recherche de bénévoles.....	15
Mission — Vision — Valeurs — Objectifs de l'APRQ.....	16
Activités de l'APRQ.....	17
Dîner annuel au domaine Cataraqui de Sillery (Québec).....	18
Répartition des membres.....	21
<b>DOSSIER MAINTIEN À DOMICILE</b>	
Le droit de vieillir chez soi : un droit fondamental pour les aînés du Québec.....	22
Sécuriser son chez-soi, la prévention des chutes à domicile, un jeu d'enfant ! .....	24
Maintien ou soutien à domicile, la suite.....	26
Journée internationale des personnes aînées déjà 35 ans.....	27
Arrêtons de taxer la qualité de vie des aînés vivant à domicile.....	29
Droits et brouillard.....	31
<b>CHRONIQUE LITTÉRAIRE</b>	
Des lectures estivales.....	32
<b>CHRONIQUE VOYAGE</b>	
L'espérance d'un Gavroche.....	34
<b>LIENS UTILES OU INTÉRESSANTS.....</b>	
<b>DIVERTISSEMENT MAINTIEN À DOMICILE.....</b>	

## CONCOURS

Concours de photos de l'APRQ.....	19
Concours la personnelle « Réviser ses besoins de protections, c'est payant ! ».....	25

# INFORMATION SUR LA PUBLICATION

## Intégration audio

Afin de faciliter l'accès à nos contenus pour les personnes malvoyantes, plusieurs articles de notre magazine *Le ProActif* sont désormais accompagnés de fichier audio.



Les articles dotés de cette fonctionnalité sont identifiés par l'icône à gauche, donnant accès au fichier audio, garantissant ainsi une expérience de lecture plus inclusive pour tous nos lecteurs.

Dans un premier temps, les fichiers audios redirigeront les auditeurs à l'extérieur du magazine. Cependant, nous envisageons à terme de proposer ces fichiers intégrés directement au sein du magazine.

Nous comptons sur votre collaboration pour nous faire part de votre appréciation de cette nouvelle fonctionnalité à [coordcontenu@leproactif.ca](mailto:coordcontenu@leproactif.ca).

[coordcontenu@leproactif.ca](mailto:coordcontenu@leproactif.ca)

## Version accessible

Nous offrons également un format d'édition alternatif préparé spécialement pour les personnes dont l'acuité visuelle est altérée. Cette version est libérée des images et des trames de couleur pour faciliter la lecture sur un écran. De plus, le document est optimisé pour faciliter la lecture par un lecteur d'écran.

Téléchargez cette version du magazine en cliquant sur l'icône à droite.



Pour en savoir plus sur les lecteurs d'écran consultez le lien ci-dessous

« [Lecteurs d'écrans : tout sur ces outils de travail pour malvoyants](#) »

FÉLICITATION!

CONCOURS SPGQ 2024 « À MOI LA ROUTE »  
Résultat du tirage du 12 décembre 2024

La gagnante est madame Nicole Bergeron,  
membre de l'APRQ »

248 INSCRIPTIONS ONT ÉTÉ REÇUES

## PARTENAIRES DU SPGQ - AVANTAGES DE L'APRQ

Les avantages que le SPGQ a négociés avec ses partenaires sont aussi accessibles aux membres de l'APRQ. Il vous suffit de les contacter et de vous identifier comme ancien membre du SPGQ et retraité.

Si vous avez besoin d'un numéro de membre pour bénéficier des rabais, celui-ci est disponible en appelant au SPGQ, 418 692-0022 ou sans frais au 1 800 463 5079 et demandez votre numéro d'ancien membre du SPGQ. Vous pouvez aussi profiter de l'occasion pour mettre à jour votre adresse résidentielle, car c'est le SPGQ qui gère notre fichier.

Consultez ces liens pour en connaître plus.

laPersonnelle  
Tarifs de groupe. Service unique.

beneva

Desjardins  
Caisse de l'Administration  
et des Services publics

Brunet & Associés  
AVOCATS • NOTAIRES



## MOT DE LA PRÉSIDENCE APRQ

# Des nouvelles sur les dossiers en cours



**PAR JACQUES PELCHAT**

Président de l'APRQ

[presidence@aprq.ca](mailto:presidence@aprq.ca)

 Le SPGQ et L'APRQ ont convenu de signer une entente concernant les services que le Syndicat offrira à notre Association. Au cours des années, les services ont évolué, mais sont demeurés sans entente formelle. Dans les prochaines semaines, nous devrions être liés par une entente officielle.

Dans les jours qui précèdent la présente parution, l'APRQ sera présente à l'assemblée annuelle de l'Alliance des associations de retraités (AAR). Comme nous avons maintenant plus de 5 000 membres, nous aurons droit à un deuxième siège au conseil d'administration. L'AAR nous représente particulièrement à la Tribune des retraités, lors des rencontres avec les représentants du gouvernement, ainsi qu'à la Coalition pour la dignité des aînés (CDA).

Dans le dossier du régime d'assurance collective des retraités, qui est sous la responsabilité du SPGQ, le conseil syndical de ce dernier doit finaliser le choix de la compagnie d'assurance qui offrira les services pour les prochaines années. Le régime actuel étant maintenu tel quel pour l'instant. À compter de l'automne prochain, nous devrions rencontrer les autorités du SPGQ afin de regarder quel rôle l'APRQ tiendra à l'avenir

dans ce dossier. La position énoncée par nos membres lors de la consultation étant très claire, 71 % de ceux-ci demandent que l'APRQ exerce un rôle plus important dans notre régime d'assurance.

Finalement, nous entendons, le 1er octobre prochain, célébrer la Journée internationale des personnes aînées (JIA). Le programme des activités s'échelonnera sur plusieurs jours, mais le 1er sera l'occasion d'une activité particulière. Plus d'informations vous seront fournies ultérieurement.

Dans la présente édition du magazine de juin, je vous invite à lire les articles vous présentant les orientations, les services et le projet de cotisation qui vous sont proposés et qui seront au cœur de notre Assemblée générale extraordinaire du 19 juin prochain.

Au cours des prochains mois, j'espère que nos membres pourront profiter des belles journées de l'été afin de partager de bons moments en famille et avec leurs amis. N'hésitez pas à profiter des différents événements offerts durant cette saison. Pour celles et ceux qui vivent seuls, n'hésitez pas à briser l'isolement et à faire des rencontres.



# MOT DE LA PRÉSIDENCE DU CONSEIL RÉGIONAL DE QUÉBEC

PAR PIERRE EUBANKS

Président du Conseil régional de Québec (CRQ)  
[présidence.quebec@aprq.ca](mailto:présidence.quebec@aprq.ca)



Aux membres du Conseil régional de Québec (CRQ),

Nous sommes heureux de vous faire connaître ce message de la présidence, écrit par Pierre Eubanks avec l'aide de ChatGPT 4 o Genie.

## Un printemps d'action et d'innovation

Au Conseil régional de Québec (CRQ), le printemps ne marque pas seulement le retour des beaux jours, mais aussi la continuité de notre élan dynamique et notre engagement sans faille envers nos membres. Nous sommes fiers de vous présenter un aperçu des activités et des initiatives qui animent notre Conseil régional, et nous vous invitons chaleureusement à vous joindre à nous pour créer un impact significatif.

## Conférence sur la domotique (fin avril 2025)

Fin avril, Pierre Eubanks, le président du CRQ, a présenté une conférence sur la domotique, spécialement destinée aux personnes âgées. Imaginez un monde où la technologie améliore la qualité de vie de nos personnes âgées, leur permettant de vivre plus confortablement et de manière autonome. Cette vision, nous la faisons devenir réalité au CRQ. Nous vous invitons à découvrir comment la technologie peut transformer vos vies.

## Dîner traditionnel à Cataraqui (mi-mai 2025)

À la mi-mai, Huguette Gendreau, membre du CA, a réservé les places pour le dîner traditionnel à Cataraqui. Dans cette maison historique à l'atmosphère enchanteresse, le dîner organisé par l'école hôtelière de la Capitale Nationale est une expérience

gastronomique unique. Ce dîner n'est pas seulement un repas, c'est une célébration de notre culture et de notre communauté.

## Lancement de Reno-Jouet (23 mai 2025)

Le 23 mai prochain, Jacques Pelchat, notre secrétaire au CRQ et président de l'APRQ, nous a invité à une journée Reno-Jouet. Cette initiative de réparation de jouets est un bel exemple de notre engagement envers la solidarité et le bien-être des familles. En redonnant vie à des jouets, nous redonnons le sourire aux enfants et contribuons à un avenir plus durable.

## Plan d'action et priorisation

Nos activités s'appuient sur un plan d'action solide, constamment mis à jour par Claude Martel, un membre du CRQ. Ce plan est la pierre angulaire de notre action, nous permettant de rester focalisés sur nos objectifs et de maximiser notre impact. Le maintien à domicile, la priorité pour l'APRQ, est également au cœur de nos efforts. Huguette Gendreau, Lucile Giguère, Jacques Pelchat et Pierre Eubanks travaillent sans relâche pour assurer que nos personnes âgées puissent vivre chez eux avec dignité et confort.

## Gouvernance efficace et transparente

Notre gouvernance est efficace et transparente, avec des réunions régulières tenues en visioconférence ou en présentiel,

# MOT DE LA PRÉSIDENCE DU CONSEIL RÉGIONAL DE QUÉBEC

PAR PIERRE EUBANKS

Président du Conseil régional de Québec (CRQ)  
[présidence.quebec@aprq.ca](mailto:présidence.quebec@aprq.ca)



(suite)

assurant une communication fluide et une prise de décision rapide. La participation active de Huguette Gendreau et Jacques Pelchat aux Tables de concertation témoigne de notre engagement à collaborer avec d'autres acteurs pour le bien-être des personnes âgées de notre région.

## Le Magazine *Le ProActif*

Le magazine *Le ProActif* est un autre exemple de notre dévouement. Pierre Eubanks, Lucile Giguère et Jacques Pelchat y contribuent activement, partageant leurs idées et leurs expériences pour inspirer et informer notre communauté. Leur participation montre

l'importance que nous accordons à nos membres.

## Appel aux bénévoles

Enfin, nous avons besoin de vous. Le CRQ est constamment à la recherche de bénévoles prêts à s'engager et à apporter leur énergie et leurs compétences. Que vous soyez intéressé par la technologie, la gastronomie, le travail manuel ou simplement désireux de faire une différence, nous avons une place pour vous. Ensemble, nous pouvons rendre la vie des membres de notre région plus dynamique et solidaire.

## Rejoignez-nous !

Rejoignez le Conseil régional de Québec dès aujourd'hui et soyez partie prenante de ce mouvement d'innovation et de solidarité. Ensemble, nous pouvons faire de ce printemps un moment de renouveau et d'action pour tous.



# MOT DE LA PRÉSIDENCE DU CONSEIL RÉGIONAL DE MONTRÉAL

**PAR DENISE BOUTIN**

Présidente du Conseil régional de Montréal (CRQ)  
[présidence.montreal@aprq.ca](mailto:présidence.montreal@aprq.ca)



 Aux membres,

Depuis février 2025, le CA a tenu deux réunions régulières. Les membres du CA sont très sollicités afin de participer à divers comités et réseau de l'APRQ.

## Échos du CA du CRM

Voici un résumé des points majeurs traités.

- Joscelyne Charbonneau-Banerjee a accepté de représenter l'APRQ à la Table de concertation des aînés de l'Île de Montréal
- Les membres du CA ont convenu de mettre leurs efforts sur le recrutement de bénévoles. L'offre d'activités n'est donc plus une priorité à moins qu'une ou un d'entre vous s'offre pour être responsable de l'organisation d'une ou plusieurs activités.
- Assemblée générale annuelle
  - Conseil régional de Montréal : 12 novembre 2025
  - En visioconférence
  - Détails à venir

## Cotisation obligatoire ?

Je me permets de vous soumettre un sujet qui relève du CA de l'APRQ et qui aura une incidence sur notre Association, donc sur vous. Il s'agit de la cotisation obligatoire.

Les membres de votre CA se sont penchés sur le fait que notre association dépend largement de la subvention versée par le SPGQ, soit 10 000 \$. Cette situation rend quasi impossible le développement de l'offre de service, qui dépend entièrement de membres bénévoles, et ce, depuis de nombreuses années. D'où, après analyse et consultation d'autres associations de

personnes retraitées, l'idée de percevoir une cotisation est revenue.

Deux avenues sont possibles :

- D'après les Règlements généraux, le CA peut décider de demander une cotisation ainsi que le montant et les conditions relatives à cette cotisation.
- Le CA de l'APRQ peut demander l'adoption d'une cotisation obligatoire lors d'une AGE.

Le CA de l'APRQ penche plus vers cette voie. Cependant, s'est ajouté un élément important, à savoir que l'APRQ devienne preneur de l'assurance collective.

Deux hypothèses ont été avancées :

- L'APRQ devient le preneur de l'assurance collective et la cotisation devient obligatoire.
- La cotisation est obligatoire, sans que l'APRQ devienne preneur de l'assurance collective.

## Position des membres de votre CA régional :

Les membres du CA jugent que cela ne paraît pas possible dans le contexte actuel que l'APRQ devienne preneur de l'assurance collective, actuellement gérée par le SPGQ. Il y a une réflexion à faire sur la capacité de l'APRQ de gérer un tel budget d'importance. Pour le moment, cela semble au-delà de nos capacités. Il faut situer cette décision dans une vision d'ensemble.

## Tournée du président

Il est donc important que vous participez en grand nombre aux rencontres Zoom animées par le président, Jacques Pelchat, afin de pouvoir vous faire une idée sur l'ensemble des développements à venir.

# MOT DE LA PRÉSIDENCE DU CONSEIL RÉGIONAL DE MONTRÉAL

**PAR DENISE BOUTIN**

Présidente du Conseil régional de Montréal (CRQ)  
[présidence.montreal@aprq.ca](mailto:présidence.montreal@aprq.ca)



(Suite)

## Recherche active de bénévoles

Cependant, le CRM est toujours à la recherche de membres voulant s'engager au développement de l'APRQ.

- Membres ayant à cœur la bonne marche de son association de personnes retraitées
- Temps à consacrer : de quelques heures à plus d'heures, selon vos disponibilités
- Possibilité de mentorat
- Appel à votre expertise professionnelle

## Postes à pourvoir

- Au CA de votre Conseil régional, à titre d'administratrice ou administrateur
  - Deux postes vacants
- À titre de représentante ou représentant de l'APRQ aux Tables régionales de concertation des personnes aînées

Sur ce, il semble que l'été sera vraisemblablement très chaud, selon les prévisions météorologiques. Il faudra donc penser dès maintenant à s'y préparer.

- Région des Laurentides

- Région de l'Outaouais

Vous devez résider dans une de ces régions.

Vous voulez être aux premières loges de ce qui s'en vient, répondez présente ou présent pour nous donner un coup de main.

## Les dirigeantes et les dirigeants — CA du CRM — 2025-2026

- Denise Boutin, présidente
- Poste vacant, secrétaire
- Sylvain Bordeleau, trésorier
- Joscelyne Charbonneau-Banerjee, administratrice et coordonnatrice du réseau des TRCA
- Louise Gagné, administratrice
- Poste vacant, administratrice ou administrateur



# De la parole aux actes

**PAR JACQUES PELCHAT**

Président de l'APRQ

 Au fil des numéros de notre magazine trimestriel, j'ai exprimé la détermination du conseil d'administration à faire évoluer l'APRQ. À titre d'organisme, qui réunit les anciens membres du SPGQ, nous faisons le choix de nous tourner davantage vers l'avenir. La mission que nous nous sommes donnée est de promouvoir et défendre les droits et les intérêts de nos membres.

Au-delà des mots, si nous désirons vraiment y parvenir, nous devons développer une APRQ plus présente auprès de ses membres. Nous devrons fournir un environnement auquel ceux-ci auront le goût de participer à ses actions et aux activités offertes, le tout en développant un sentiment d'appartenance. Nous désirons offrir un carrefour d'information et d'échanges pouvant mettre à contribution les compétences et les expériences variées de nos membres tout en offrant des services propres à nous. Pour certains, l'APRQ devrait être plus militante et, pour d'autres, nous devrions tout simplement être plus présents dans les médias et auprès des décideurs. Le choix incombera autant à notre organisation

qu'à chacun d'entre nous, de la manière qui nous convient le mieux.

Comme votre conseil d'administration vous propose une Association qui veut en faire plus pour ses membres, il va de soi que nous demanderons aux membres de s'impliquer davantage, soit par du bénévolat, mais aussi par une cotisation annuelle. Nous existons depuis 1993 grâce au SPGQ, il faut maintenant exister aussi par la contribution de tous. Le 19 juin 2025, nous vous soumettrons un projet en ce sens afin de pouvoir nous comparer aux autres associations, telles : l'AQRP, l'AREQ, l'ARQF, l'APRFAE, le RIIRS.

Nous avions annoncé la tenue d'une tournée régionale en mode virtuel pour le mois de mai. Comme nos discussions à l'interne n'ont pas assez progressé, nous avons décidé de reporter cette tournée et nous en avons quelque peu modifié le format. Il y aura seulement trois rencontres en visioconférence, sans égards au lieu de résidence des membres. Celles-ci se tiendront les 10, 11 et 12 juin prochains. Une Assemblée générale extraordinaire aura lieu le 19 juin afin de ratifier certaines modifications à nos règlements généraux dans le but notamment d'instaurer une cotisation annuelle ainsi que de fixer le montant de celle-ci.

Dans la présente édition du magazine de juin, je vous invite à lire les articles vous présentant les services et les orientations qui vous sont proposés et qui seront au cœur de notre Assemblée générale extraordinaire du 19 juin prochain.



# Rapport d'analyse de la consultation 2025

## Et propositions relatives aux services à offrir aux membres



**Rapport déposé par Jacques Pelchat, président,  
au conseil d'administration de l'APRQ.**

### Bloc 1 : Objectifs

Les cinq objectifs inscrits dans nos règlements généraux demeurent importants. Toutefois, celui qui consiste à promouvoir et défendre les intérêts des membres correspond maintenant à notre mission. Nous avons remarqué que les objectifs qui ont reçu le moins d'appui sont ceux dont le taux de répondants indiquant qu'ils ne savaient pas quoi choisir était élevé. En ce qui concerne l'objectif « favoriser les liens entre les membres », vous pouvez consulter les questions du bloc 4 afin d'en comprendre les faibles résultats obtenus.

Dans l'analyse des commentaires, nous ne retrouvons pas de proposition de nouveaux objectifs.

### Bloc 2 : Services à offrir

Dans notre consultation, nous avons identifié sept services. En analysant les résultats, nous avons constaté qu'un seul de ces services ne recevait pas une majorité positive, ce service étant l'offre d'une référence et/ou d'une assistance téléphonique à nos membres. Cependant, ce service peut être fourni par d'autres organismes auxquels l'APRQ peut rediriger ses membres. Le faible nombre de réponses positives à l'amélioration du magazine *Le ProActif* peut s'expliquer par la satisfaction exprimée dans les commentaires accompagnant chacune de ses éditions quant à la qualité de ce média. Il serait donc judicieux de se concentrer sur l'amélioration des autres médias.

#### Services proposés :

- offrir des visioconférences sur différents sujets d'intérêts ;

- participer à des coalitions avec d'autres associations de retraités ou organisations travaillant pour les personnes aînées ;
- ajouter de nouvelles formations sur différents sujets en plus de celles sur les finances personnelles et les successions ;
- améliorer la présentation et le contenu de nos moyens de communication ;
- informer les membres sur les politiques des gouvernements qui concernent les personnes aînées ;
- offrir un service de référence et/ou d'aide téléphonique à nos membres ;
- négocier pour nos membres des rabais ou avantages auprès d'entreprises.

### Bloc 3 : L'assurance collective

La réponse à cette question est claire, OUI, plus de 70 % de nos membres désirent être impliqués dans le devenir de notre régime d'assurance collective. C'est, curieusement, le groupe des 75 ans ou plus qui y sont sensibles, ainsi que les membres ayant moins de 65 ans. Les commentaires reçus portent principalement sur ce sujet. Pour les membres ayant moins de 65 ans, c'est l'exclusion du régime universel d'assurance médicament qui les frustre. Pour les membres âgés de 75 ans ou plus, nous pouvons penser que le plafonnement, depuis 2009, de certains remboursements, ainsi que la hausse récente des primes ont un impact important sur leurs finances personnelles. Rappelons qu'ils bénéficient d'un revenu de retraite inférieur à celui des jeunes retraités.

Devant ce résultat favorable à une implication de l'APRQ (71 %), nous devons envisager la

# Rapport d'analyse de la consultation 2025

## Et propositions relatives aux services à offrir aux membres

(suite)

possibilité que l'APRQ devienne le preneur du contrat d'assurance, afin de le modeler selon les besoins des retraités. Cette question devrait faire l'objet d'une consultation SPGQ-APRQ, comme celle tenue en 2022. Au préalable, nous devrions faire une analyse plus approfondie sur ses avantages et inconvénients avant de procéder. Nous devons toutefois affirmer notre désir d'assurer la gestion du régime.

### Service proposé :

Le conseil d'administration se doit de prendre une décision dans ce dossier, soit en :

- affirmant une volonté d'assumer un tel service, à titre de preneur du contrat, après analyse de faisabilité et d'opportunité ; une décision finale devant être prise, au mieux, en 2026.
- ou
- demandant au SPGQ d'être reconnu comme participant au régime d'assurance collective pour les retraités.

### Bloc 4 : Les activités organisées pour nos membres

Avant l'apparition de la COVID-19 en 2020, les activités organisées par l'APRQ se déroulaient principalement en personne, que ce soit pour des repas en groupe, des sorties ou des conférences. Pendant la période d'isolement, ces événements sont passés au format virtuel et se sont résumés à des conférences en virtuel. À la reprise des activités sociales, les conférences sont demeurées offertes en ligne.

En l'an 2022, on observe un regain de participation aux activités sociales en personne. Cependant, ces événements ont principalement lieu à Québec, attirant uniquement les résidents de sa région

métropolitaine. Les participants soulignent le besoin d'organiser plus d'événements dans différentes régions provinciales.

Les questions soumises tentaient de déterminer qui était le mieux placé pour organiser des activités en dehors des deux grands centres urbains. À la lumière des résultats, il faut tout d'abord souligner que 28 % des membres estiment qu'il ne revient pas à l'APRQ de s'occuper de cette tâche, certains ajoutant même leurs commentaires dans ce sens. De plus, 26 % des membres n'ont pas répondu, ce qui laisse voir que seulement 46 % des membres ont exprimé leur opinion sur cette question.

L'analyse montre que 20 % des membres de la région métropolitaine de Québec (Capitale Nationale et Chaudière-Appalaches) préfèrent le statu quo comme mode de fonctionnement. C'est également le cas dans la région métropolitaine de Montréal (Montréal, Montérégie, Laval), où ce taux s'élève à 21 %. Toutefois, pour les membres qui ne résident pas dans ces deux grandes villes, leur premier choix est une centralisation de l'organisation pour 24 %, suivie de l'option d'une organisation au niveau de leur région administrative avec 18 %. Le statu quo arrive en troisième position avec seulement 12 %.

En conclusion, une réflexion plus approfondie doit être menée par l'APRQ d'ici à l'Assemblée générale de décembre 2025.

### Service proposé :

- les activités offertes aux membres doivent être rendues plus accessibles aux membres de toutes les régions administratives du Québec ;
- les membres doivent être impliqués davantage dans les choix et la réalisation des activités.

# Rapport d'analyse de la consultation 2025

## Et propositions relatives aux services à offrir aux membres

(suite)

### Bloc 5 : Les problématiques que vivent nos membres partout au Québec

Dans notre mode de fonctionnement actuel, ces problématiques que vivent nos membres sont traitées soit :

- par notre réseau des Tables de concertation des personnes âgées au Québec, dans les régions où nous participons ;
- par le comité de défense des droits ;
- par notre représentation à l'Alliance des associations de retraités (AAR — CDA et la Tribune des retraités) ;
- par les conseils d'administration régionaux ;
- par le conseil d'administration de l'APRQ ;
- sans oublier, nous avons amorcé le processus de création d'un réseau de membres qui ne fonctionne pas actuellement.

Il est difficile de faire un choix parmi les quatre options proposées dans cette consultation. L'analyse des choix en fonction du lieu de résidence révèle que la centralisation est plus avantageuse en fonction de l'éloignement de Québec.

Une réflexion importante doit être menée afin de nous assurer que les intérêts de nos membres soient représentés adéquatement. Une fois la réflexion terminée, nous ferons les choix administratifs en conséquence.

#### Service proposé :

Afin de mieux prendre en compte les différentes problématiques que vivent nos membres partout au Québec, le conseil d'administration entreprendra, à

l'automne 2025, une réflexion sur les moyens à mettre en place.

### Blocs 6, 7 et 8 : Données sociologiques

D'après les résultats de cette consultation, il semble y avoir une légère surreprésentation des hommes, une légère sous-représentation des répondants âgés de moins de 65 ans et une sous-représentation des membres provenant de la région de la Capitale-Nationale.

Notes : Les résultats détaillés de cette consultation sont disponibles

[Voir le document](#)



### SOLUTION DIVERTISSEMENT

S	O	I	N		N	E	U	F		M	O	D	E	M
P		N		A		N		O		A		Y		E
A	C	T	I	V	I	T	E	S		I	N	N	E	S
R		E	R		R		R		S		N		A	S
A	D	R	O	I	T	E		E	S	T	I	M	E	E
D		L		T		T				I		I		I
R	A	I	L		O	I	N	D	R		S	O	C	
A		N	V		E		O		N		M		A	
P	I	C		I	G	N	A	M		P	E	A	N	
		L		T			O	L				O		
T	R	U	C	A	G	E			T	R	I	P	O	D
E		S		L		V		I		A		K		I
M	O	I	S	I		E	S	Q	U	V	A	I	S	
P		O	T		I		U		S		P		T	
S	A	N	I	E		L	I	E	N		A	I	D	E

**L'APRQ VOUS INFORME**

# 12e congrès du SPGQ

**PAR JACQUES PELCHAT**

Président de l'APRQ

 Les délégués représentant les quelque 35 000 cotisants du Syndicat de professionnelles et professionnels du gouvernement du Québec (SPGQ) se sont réunis du 9 avril au 12 avril dernier afin de décider des grands défis et orientations que le SPGQ a relevés au cours des quatre prochaines années. Claude Bouchard, trésorier de l'APRQ et moi-même, nous étions présents à ce congrès.

Votre Association a été présente à certaines activités du congrès. Notre rôle principal a été d'assurer une présence auprès des délégués et des futurs retraités présents. Les délégués que nous avons rencontrés nous ont adressé plusieurs questions relativement à la couverture des assurances collectives qui seront accessibles pour les retraités du SPGQ. Les principales préoccupations soulevées concernent les couvertures et le coût du régime d'assurance collective que le SPGQ gère et offre à tous les retraités. Nous avons dû expliquer la raison pour laquelle les coûts du régime sont plus dispendieux pour les retraités de moins de 65 ans. Nous avons discuté aussi des activités et services offerts par l'Association.

Comme à chacun des congrès, la première partie a porté sur les statuts et règlements du syndicat. Par la suite, il y a eu la tenue de 6 ateliers sur trois grands thèmes.

## 1. Notre action syndicale et sociale

- Les luttes syndicales de l'avenir
- Allié des luttes sociales

## 2. Notre identité

- La force du nombre
- Construire des bases solides

## 3. Notre mission

- Un SPGQ offensif
- Les nouvelles réalités de la mobilisation

Les défis que le SPGQ aura à relever au cours des quatre prochaines années seront nombreux. De ceux-ci, je retiens principalement, le travail visant au maintien de services publics assurés par des employés de l'état afin d'assurer une indépendance face aux entreprises visant plus le profit que les services à la population (contrer le démantèlement de l'État).



# ACTION ! ON TOURNE !

**PAR CLAUDE MARTEL**

Administrateur au Conseil régional de Québec

 De l'action, il y en a au Conseil régional de Québec et l'on peut en voir le film à travers cinq objectifs de haute définition, soit :

1. Promouvoir et défendre les droits et les intérêts des membres ;
2. Agir comme carrefour d'échanges et de services ;
3. Contribuer aux réflexions et actions de l'APRQ ;
4. Se donner et utiliser les moyens nous permettant de réaliser nos objectifs ;
5. Reconnaître le travail accompli par des membres.

Ainsi, sur le plateau du Conseil de Québec, on tourne, que ce soit en direct, que ce soit en virtuel en utilisant Zoom. Pour le premier trimestre de 2025, on retrouve déjà des réalisations aux archives.

- Des conférences :
  - Soutien et stratégies pour accompagner son proche par la Société Alzheimer de Québec ;
  - Prendre soin de soi, ça veut dire quoi ? par la Société Alzheimer de Québec ;
  - De la maltraitance à la bientraitance : quand un geste simple peut faire la différence par le CIUSSS de la Capitale-Nationale.
- Une activité sociale, sans péter de la broue, s'est tenue sous forme d'un 5 à 7+ dans une brasserie.
- Une retransmission d'une activité diffusée via la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale, soit le

Forum Y a pas d'âge pour être actif réalisé par Générations actives.

Le scénario de la programmation pour le reste de l'année propose du contenu pour en mettre plein la vue.

- Des conférences :
  - Au volant de ma santé : La sécurité routière n'a pas d'âge par la SAAQ ;
  - Centraide — Québec : Les dons planifiés ;
  - La domotique par Pierre Eubanks ;
  - Un regard différent, une approche différente par la Société Alzheimer de Québec ;
  - Soutien et stratégies pour accompagner un proche par la Société Alzheimer de Québec.
- Des activités sociales :
  - Brunch sur le Louis-Joliette ;
  - Dîner au domaine Cataraqui ;
  - Souper-théâtre à Beaumont-Saint-Michel

Le Conseil de Québec fait partie d'un réseau affilié de partenaires, notamment en étant impliqué au sein de la Table de concertation des aînés de la Capitale-Nationale, qui rejoint aussi celle de Portneuf et de Chaudière-Appalaches. Ce Conseil régional participe aussi aux réalisations de niveau national.

Notamment :

- Au groupe de travail sur les conférences nationales ;
- Au comité d'accès à l'information ;
- Au réseau régional des membres ;
- À tout autre mandat national au besoin.



# ACTION ! ON TOURNE !

(suite)

Les principaux moyens utilisés par le Conseil de Québec pour réaliser et diffuser sa programmation sont :

- Le bulletin En Action ;
- L'Info-Express ;
- Le magazine *Le ProActif* ;
- La page Facebook de l'APRQ ;
- Le site Internet de l'APRQ ;
- Une contribution volontaire avec remise lors de certaines activités ;
- Une transparence au regard des opérations budgétaire.

De plus, afin de reconnaître le travail de ses artisans, le Conseil régional de Québec, sur une base biennale, commémore le travail accompli par un de ses membres.

Chères lectrices et chers lecteurs, ainsi se termine le synopsis du Plan d'action 2025 du Conseil régional de Québec.

## Recherche de bénévoles Table de concertation des aînés

**PAR JACQUES PELCHAT**  
Président de l'APRQ



Chaque région du Québec possède une Table de concertation des aînés et ces Tables forment la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés pour tout le Québec : <https://conferencedestables.org/>.

Toutes ces Tables et la Conférence sont là pour développer la concertation entre les organismes locaux et les retraités de chacune de ces régions, ainsi que pour contribuer à l'amélioration des services gouvernementaux par des avis à la ministre responsable des personnes aînées au Québec.

L'APRQ désirant être présente partout au Québec, nous sollicitons l'implication de membres pour quelques régions :

Saguenay — Lac-Saint-Jean  
Gaspésie — Îles-de-la-Madeleine  
Bas-Saint-Laurent  
Côte-Nord  
Outaouais  
Centre-du-Québec

Nos représentants aux différentes Tables sont regroupés dans un réseau des Tables de concertation de l'APRQ et le réseau se réunit tous les deux mois afin de faire le point sur ce qui se passe au Québec.

La responsable du réseau est Denise Boutin : [présidence.montreal@aprq.ca](mailto:présidence.montreal@aprq.ca)

La coordonnatrice est Jocelyne Charbonneau-Banerjee : [info@aprq.ca](mailto:info@aprq.ca)

# MISSION – VISION – VALEURS – OBJECTIFS DE L'APRQ

**PAR JACQUES PELCHAT**  
Président de l'APRQ

 Dans le cadre de la révision de notre fonctionnement, ainsi que des services offerts par l'Association, votre conseil d'administration proposera à l'Assemblée générale extraordinaire du 19 juin prochain, de doter nos Règlements généraux d'un texte énonçant la mission, la vision, les valeurs et les objectifs qui seront à la base de notre existence et de nos engagements pour les prochaines années.

### Mission

Notre mission est de regrouper les personnes retraitées et préretraitées ayant cotisé au Syndicat des professionnelles et professionnels du gouvernement du Québec (SPGQ), dans le but de promouvoir et défendre les droits et intérêts de nos membres.

### Vision

L'APRQ souhaite être un leader reconnu pour l'autonomisation de ses membres, en assurant leur épanouissement personnel et collectif à domicile, grâce à l'information, la collaboration et des services innovants qui renforcent les liens communautaires.

### Valeurs

**Solidarité** : Encourager l'entraide et la coopération entre nos membres.

**Engagement** : Démontrer un engagement indéfectible à défendre les droits et intérêts de tous nos membres.

**Innovation** : Chercher constamment des moyens novateurs pour améliorer nos services et notre impact.

**Transparence** : Maintenir une communication ouverte et honnête avec tous nos membres et nos partenaires.

**Respect** : Valoriser la diversité des expériences et des compétences de chaque membre.

**Écoute** : Prêter une attention aux besoins et préoccupations de chaque membre.

### Objectifs

- ▶ Mettre à contribution les compétences et expériences variées des membres
- ▶ Offrir un carrefour d'information et d'échanges entre les membres
- ▶ Favoriser les liens entre les membres
- ▶ Offrir une gamme de services
- ▶ Développer un sentiment d'appartenance
- ▶ Promouvoir l'engagement de nos membres envers leur association



# ACTIVITÉS DE L'APRQ

**PAR JACQUES PELCHAT**

Président de l'APRQ

[Toute la programmation des activités de l'APRQ est disponible sur notre site Internet](#)

## Activités réalisées

**6 mars 2025** Visioconférence : Prendre soin de soi, ça veut dire quoi ? par la Société Alzheimer de Québec

**12 mars et 25 mars 2025** Visioconférence : Notre régime d'assurance collective par Paul Corbeil

**20 mars 2025** Visioconférence : Présentation de l'APRQ à l'intention des membres et nouveaux retraités par Jacques Pelchat

**25 mars 2025** Visioconférence : L'hébergement : étape par étape par la Société Alzheimer de Québec

**26 mars 2025** Visioconférence : Liquidation de succession par Bernard Frigon

**28 avril 2025** [Visioconférence : Utilisation de la domotique](#) par Pierre Eubanks

**8 mai 2025** Visioconférence : la conduite et les aînés par la SAAQ [PowerPoint de la conférence](#)

**8 mai 2025** Visioconférence : Démystifier les troubles neurocognitifs — le chemin vers un diagnostic par la société Alzheimer

**15 mai 2025** Dîner au domaine Cataraqui de Québec

**23 mai 2025** Une Journée à Réno-Jouets, organisme voué à la récupération de jouets usagés à Québec

## Activités planifiées

**9 juin 2025 à 18 h 30** Visioconférence : L'hébergement, étape par étape par la société Alzheimer  
[Information et inscription](#)

**10 juin à 10 h** [Inscription ou](#) Visioconférence : **Tournée d'information des membres**

**11 juin à 13 h 30** [Inscription ou](#)

**12 juin à 10 h** [Inscription](#)

- Présentation des orientations et services de l'APRQ
- Projet de cotisation annuelle

**19 juin 2025 à 13 h 30** Visioconférence : **Assemblée générale extraordinaire**  
[Information et inscription](#)

### Ordre du jour (projet)

1. Mot de bienvenue du président
2. Constatation de la régularité de la convocation de l'Assemblée et du quorum
3. Présentation des orientations et services de l'APRQ
4. Ratification des résolutions du conseil d'administration portant sur les règlements généraux
  - Modifications diverses
  - Autorisation d'une cotisation annuelle
  - Montant de la cotisation annuelle
5. Clôture et levée de l'Assemblée générale extraordinaire

**17 juillet 2025** Souper-théâtre à Beaumont — Saint-Michel [Information et inscription](#)

**11 septembre 2025** Brunch sur le Louis-Joliette à Québec [Information et inscription](#)

Prenez note que seules les activités de conférences et assemblées générales sont financées à même le budget de l'APRQ, les autres activités sont financées par les membres qui y participent.

## ACTIVITÉS DE L'APRQ

# Dîner annuel au domaine Cataraqui de Sillery (Québec)

PAR JACQUES PELCHAT et MICHEL LAVERGNE pour les photos

 Afin de ne pas rompre avec notre tradition, nous avons réservé tout le restaurant, soit 60 places. Aucune des personnes inscrites n'a manqué à sa parole et toutes les places ont été occupées. Les repas servis étaient préparés par les étudiants de l'École hôtelière de la capitale. Le menu était digne d'un restaurant étoilé à un prix raisonnable. Les invités ont pu bénéficier d'un verre de vin payé à même les contributions volontaires des membres de la région de Québec.

[15 mai 2025 — Filet de doré Beurre blanc au Vermouth — Ravioli marin, Julienne étuvée...](#)



organisées par la région de Québec sont accessibles à tous. Je vous invite toutes et tous à regarder sur la page des activités de la présente édition du magazine ou sur le site Internet de l'Association, les différentes activités offertes.



Depuis le retour plus ou moins normal après l'épreuve de la COVID-19, ce sont les activités où nous nous regroupons autour d'une bonne table qui fonctionnent le plus à l'APRQ. À Montréal et à Québec, il est certes plus facile d'organiser de telles rencontres, puisque nos membres sont principalement concentrés dans les deux grands centres urbains. Il n'en tient qu'à vous, membres vivant dans les autres régions du Québec, si vous désirez vous retrouver, autour d'une bonne activité, nous pouvons vous aider à l'organiser. Voici trois adresses courriel pour nous faire part de vos projets : [présidence.montreal@aprq.ca](mailto:presidence.montreal@aprq.ca), [activites.quebec@aprq.ca](mailto:activites.quebec@aprq.ca) et [info@aprq.ca](mailto:info@aprq.ca).

Bon été à toutes et à tous. Au plaisir de se rencontrer à l'automne.

Avec un service impeccable, nous avons passé plus de deux heures agréables en bonne compagnie. Que les participantes et les participants soient venus en couple ou seul, tous ont échangé, brisé l'isolement et parfois revu des compagnes ou compagnons de travail. L'un de nos participants était descendu de la métropole juste pour cette occasion.

J'en profite pour mentionner que les activités



Le **ProActif** / Juin 2025

# Concours de photos de l'APRQ

Par l'équipe de rédaction



Aux membres de l'APRQ,

Nous avons le grand plaisir de vous inviter à participer à notre concours de photographie, spécialement conçu pour enrichir la banque d'images de notre magazine *Le ProActif*. Ce concours est une occasion unique de mettre en lumière votre talent tout en contribuant à la communauté de l'APRQ.

### Critères d'admissibilité

Le concours est ouvert uniquement aux membres de notre Association.

1. Les images soumises doivent être de haute résolution, mesurant au moins 4000 pixels en hauteur ou en largeur.
2. Nous acceptons tous les formats de fichiers connus, tels que PNG, JPEG, TIF, et bien d'autres.
3. En participant, les propriétaires des photos s'engagent à céder les droits de leurs images à l'APRQ. Ils certifient aussi que les photographies sont exemptes de droits de tiers susceptibles d'entraver ce transfert. Utilisez le formulaire :  
[« Concours de photographie — APRQ »](#).
4. Les membres du jury ne peuvent pas participer au concours, mais ils peuvent toujours transmettre des photos en utilisant le formulaire pour la banque de photos.

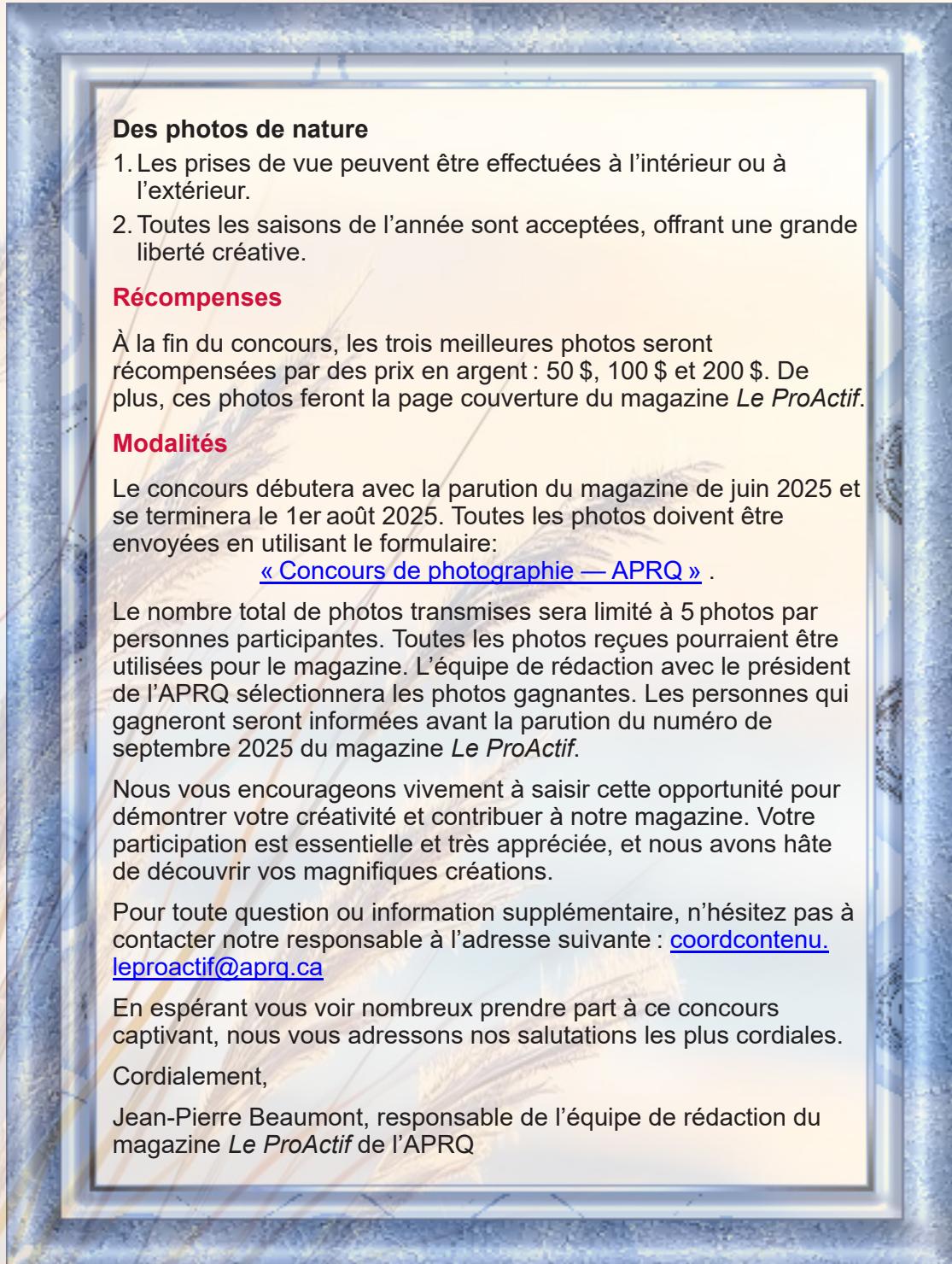
### Nature des images

#### Des photos avec des personnes aînées

1. Chaque photo doit inclure au moins une personne aînée.
2. Les prises de vue peuvent être effectuées à l'intérieur ou à l'extérieur.
3. Les photos peuvent représenter les personnes aînées dans tous types d'activités ou simplement en train de se détendre, à la discrétion du photographe.
4. Toutes les saisons de l'année sont acceptées, offrant une grande liberté créative.

# Concours de photos de l'APRQ

(suite)



**Des photos de nature**

1. Les prises de vue peuvent être effectuées à l'intérieur ou à l'extérieur.
2. Toutes les saisons de l'année sont acceptées, offrant une grande liberté créative.

**Récompenses**

À la fin du concours, les trois meilleures photos seront récompensées par des prix en argent : 50 \$, 100 \$ et 200 \$. De plus, ces photos feront la page couverture du magazine *Le ProActif*.

**Modalités**

Le concours débutera avec la parution du magazine de juin 2025 et se terminera le 1er août 2025. Toutes les photos doivent être envoyées en utilisant le formulaire :  
[« Concours de photographie — APRQ »](#).

Le nombre total de photos transmises sera limité à 5 photos par personnes participantes. Toutes les photos reçues pourraient être utilisées pour le magazine. L'équipe de rédaction avec le président de l'APRQ sélectionnera les photos gagnantes. Les personnes qui gagneront seront informées avant la parution du numéro de septembre 2025 du magazine *Le ProActif*.

Nous vous encourageons vivement à saisir cette opportunité pour démontrer votre créativité et contribuer à notre magazine. Votre participation est essentielle et très appréciée, et nous avons hâte de découvrir vos magnifiques créations.

Pour toute question ou information supplémentaire, n'hésitez pas à contacter notre responsable à l'adresse suivante : [coordcontenu.leproactif@aprq.ca](mailto:coordcontenu.leproactif@aprq.ca)

En espérant vous voir nombreux prendre part à ce concours captivant, nous vous adressons nos salutations les plus cordiales.

Cordialement,

Jean-Pierre Beaumont, responsable de l'équipe de rédaction du magazine *Le ProActif* de l'APRQ

# RÉPARTITION DES MEMBRES

Mise à jour du 12 mars 2025

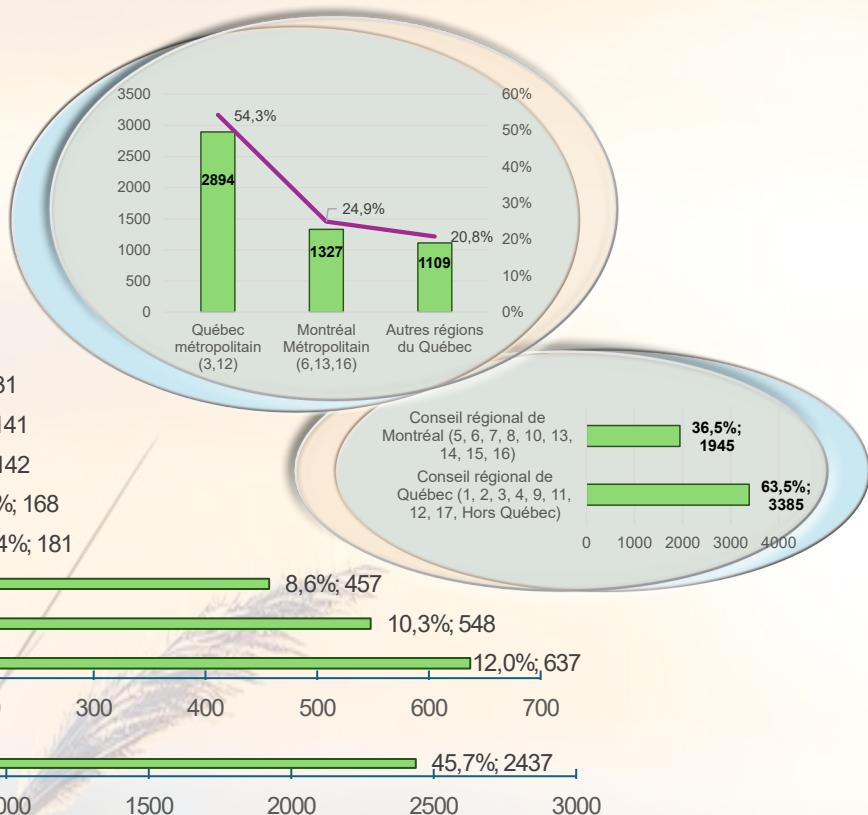
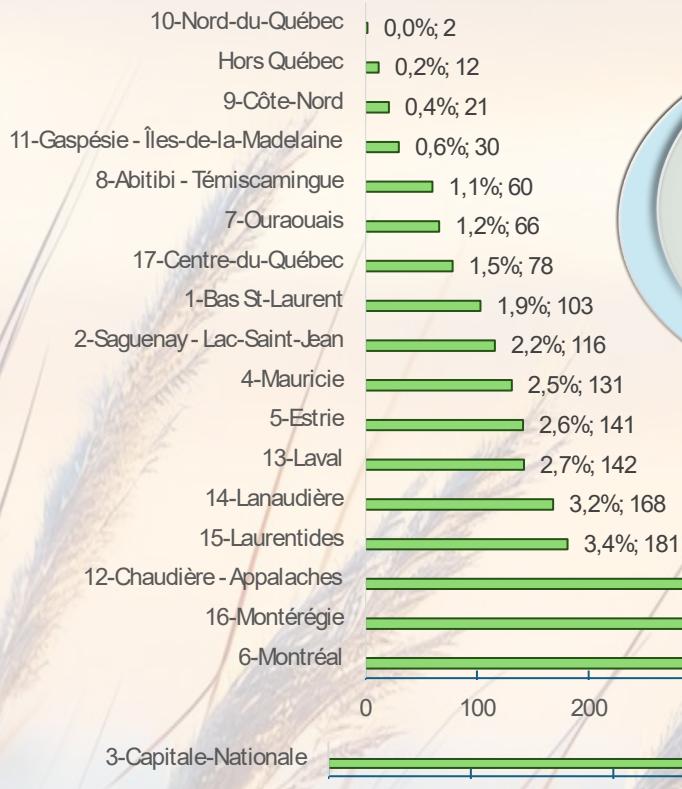
**Données par JACQUES PELCHAT**

Président de l'APRQ

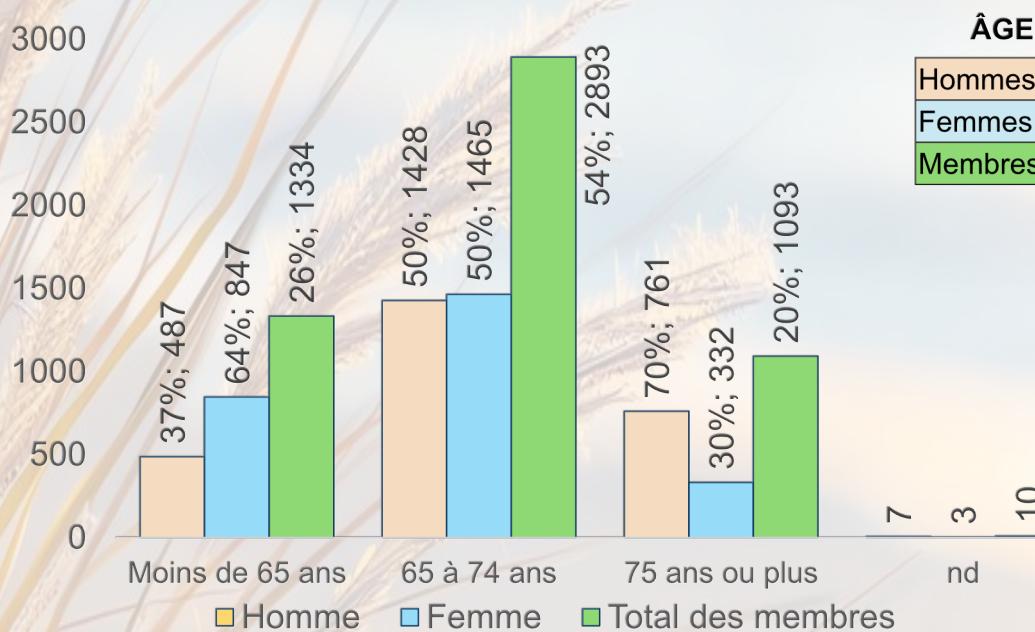
**Graphiques par ISABELLE McKENZIE**

Membre de l'équipe de rédaction, [graphiste.leproactif@aprq.ca](mailto:graphiste.leproactif@aprq.ca)

## RÉPARTITION PAR RÉGION n = 5330



## RÉPARTITION SELON L'ÂGE ET LE SEXE



## ÂGE MOYEN

Hommes	71,4 ans
Femmes	68,3 ans
Membres	69,9 ans

# Le droit de vieillir chez soi : un droit fondamental pour les aînés du Québec

PAR PIERRE EUBANKS

Membre de l'équipe de rédaction, assisté par ChatGPT Genie



Vieillir dans la dignité, entourée de ses repères et de ses proches, est bien plus qu'un simple souhait : c'est un droit fondamental. Au Québec, comme ailleurs dans le monde, les personnes aînées aspirent à vivre dans leur domicile le plus longtemps possible, malgré les défis liés à l'âge.

Pourtant, cette aspiration se heurte souvent à des obstacles structurels, financiers ou sociaux. Pourquoi le maintien à domicile devrait-il être considéré comme un droit inaliénable ? Comment le Québec peut-il mieux soutenir ses aînés dans cette démarche ? Cet article explore ces questions en démontrant que vieillir chez soi n'est pas seulement une préférence, mais une nécessité sociale, économique et humaine.

### 1. Un enjeu de dignité et d'autonomie

Le domicile représente bien plus qu'un simple logement : il est le reflet d'une vie, d'une histoire et d'une identité. Contrairement aux centres d'hébergement, souvent perçus comme des solutions de dernier recours, le maintien à domicile permet aux aînés de conserver leur autonomie et leur sentiment d'appartenance. Des études montrent que les personnes aînées qui restent chez elles bénéficient d'une meilleure santé mentale, d'un réseau social plus solide et d'une plus grande estime de soi.

Au Québec, la Charte des droits et libertés de la personne reconnaît le droit à la sécurité, à l'intégrité et à la dignité. Or, forcer un aîné à quitter son domicile contre son gré peut constituer une violation de ces principes. Il est donc essentiel que les politiques publiques favorisent des solutions adaptées, comme les soins à domicile, les services de proximité et les aménagements pour l'accessibilité.

### 2. Une solution économiquement viable

Certains pourraient arguer que les centres d'hébergement sont une solution plus simple

et moins coûteuse. Pourtant, les chiffres démontrent le contraire. Selon le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, le coût moyen d'une place en CHSLD s'élève à environ 50 000 \$ par année, alors que le maintien à domicile avec des services de soutien revient souvent à moitié moins cher.

Investir dans des services à domicile (infirmières, aides-soignants, livraison de repas, etc.) permet non seulement de réduire la pression sur le système de santé, mais aussi de créer des emplois locaux. De plus, cela évite la surpopulation dans les établissements, déjà saturés. En somme, soutenir le vieillissement à domicile est une stratégie gagnante sur le plan financier.

### 3. Un impératif social face au vieillissement de la population

Le Québec vieillit rapidement : d'ici 2030, près d'un Québécois sur quatre aura plus de 65 ans. Face à cette réalité, il est urgent de repenser notre approche en matière de soutien aux personnes aînées.

# Le droit de vieillir chez soi : un droit fondamental pour les aînés du Québec

(suite)

Les CHSLD ne pourront jamais absorber toute la demande, et de nombreuses familles n'ont pas les moyens de payer des résidences privées.

Des pays comme la Suède ou le Danemark ont déjà mis en place des politiques robustes pour favoriser le maintien à domicile, avec des résultats probants. Le Québec doit s'en inspirer en :

- ▶ Renforçant les services à domicile (plus d'heures d'aide, meilleur accès aux soins)
- ▶ Subventionnant les adaptations du logement (rampes, salles de bain sécuritaires, etc.)
- ▶ Sensibilisant la société pour lutter contre l'âgisme et l'isolement

#### 4. Des solutions concrètes pour un droit effectif

Pour que le droit de vieillir chez soi devienne une réalité, plusieurs actions sont nécessaires :

- ▶ Élargir l'accès aux aides financières (programmes comme Rénovation Québec ou Habitation adaptée)
- ▶ Développer des alternatives innovantes (cohabitation intergénérationnelle, villages-retraite autonomes)
- ▶ Former plus de professionnels en soins à domicile pour répondre à la demande croissante.

#### Conclusion : un choix de société

Vieillir chez soi n'est pas un privilège, mais un droit qui doit être garanti à tous les aînés du Québec. Cela passe par une volonté politique, des investissements ciblés et une mobilisation collective. En agissant maintenant, nous pouvons bâtir une société où chaque personne aînée a la possibilité de vivre ses dernières années dans le confort et la dignité, entourée de ce qui compte vraiment : son chez-soi.



**Le Québec a les moyens de protéger ses personnes aînées.  
Il est temps de le faire.**

# Sécuriser son chez-soi

## La prévention des chutes à domicile, un jeu d'enfant !

PAR PIERRE EUBANKS

Membre de l'équipe de rédaction, assisté par ChatGPT Genie

 Il y a quelques jours, un ami m'a lancé une question qui a remis toute ma maison en question : « Es-tu vraiment à l'abri des chutes dans ta résidence ? ». Pour être honnête, je n'ai pas su quoi répondre : « Je ne sais vraiment pas ». Et vous, que répondriez-vous si l'on vous posait la même question ?

Les chutes à domicile ne sont pas à prendre à la légère, surtout pour les personnes âgées pour qui l'autonomie et le confort sont primordiaux. Pourtant, elles ne doivent pas être source d'inquiétude constante. Il existe des stratégies simples pour minimiser les risques et profiter pleinement de son chez-soi. Voici comment s'y prendre, le sourire aux lèvres et sans transformation superflues.

### 1. Un regard neuf sur les classiques du danger

Commençons par un tour de votre domaine ! Imaginez-vous avec un flair de détective, fouillant chaque recoin de votre maison. Les escaliers, les salles de bains, ou encore les entrées sont souvent les scènes du crime. Le premier chapitre de cette enquête est d'identifier les périls invisibles pour mieux les neutraliser.

### 2. Aménager en toute sérénité

Dans l'aventure qu'est la sécurisation de votre espace, les escaliers sont souvent en haut de la liste. Un bon éclairage est votre premier allié, pensez à des lumières à détecteur de mouvement pour illuminer votre passage comme une vedette de cinéma ! Les rampes solides ne sont pas seulement pratiques, elles ajoutent aussi une touche chic à vos marches quotidiennes.

Dans les autres pièces, simplifiez le parcours. Libérez les chemins, comme on nettoie la scène pour accueillir les danseuses et les danseurs ! Évitez les obstacles par un rangement intelligent et à portée de main. Investir dans des étagères sécurisées ne fera pas de mal non plus : le design rencontre la sécurité.

### 3. L'éclairage, votre veilleur de nuit



Ne sous-estimons pas le pouvoir de la lumière. Un bon éclairage épargne bien des déboires et illumine les zones à risques. Placer des veilleuses dans les corridors peut transformer une promenade de minuit en douce balade. Alors, allumons !

### 4. La salle de bain, votre oasis de sérénité

La salle de bains peut souvent être aussi traîtresse qu'une savonnette. Mais avec des petites astuces, elle se transforme en véritable sanctuaire de sécurité. Des barres d'appui près de la baignoire ou de la douche apportent un soutien bienvenu, tandis que des tapis antidérapants gardent vos pas bien ancrés.

### 5. La technologie pour une tranquillité assurée

Invitons la technologie à la fête !

Des alarmes médicales discrètes peuvent faire une grande différence. Elles assurent que de l'aide est toujours à portée de clic, apportant une tranquillité d'esprit précieuse.



## DOSSIER MAINTIEN À DOMICILE

# Sécuriser son chez-soi

## La prévention des chutes à domicile, un jeu d'enfant !

(suite)

### 6. Une affaire de famille

Demandez l'aide de vos proches. Faire de la maison un espace sûr peut devenir une activité collaborative amusante avec vos enfants ou petits-enfants. C'est aussi l'occasion de discuter des besoins de chacun et de renforcer les liens familiaux autour d'un projet commun.

#### Conclusion : Vive l'autonomie, vive la sécurité !

Prévenir les chutes, c'est d'abord prendre soin de soi. Ces petits ajustements apportent une grande quiétude. Qui ne voudrait pas vivre sereinement chez lui ? Alors, ne remettons pas à demain ce que nous pouvons faire aujourd'hui : embellissons notre maison tout en la sécurisant. Vous méritez de vous sentir chez vous comme dans un cocon, où votre confort et votre sécurité dansent main dans la main. Après tout, il est toujours plus agréable de se savoir à l'abri des petits bobos imprévus !



### « Réviser ses besoins de protections, c'est payant ! »

Le concours exclusif aux membres du SPGQ et de l'APRQ

Apprenez-en plus sur votre offre exclusive d'assurance de groupe et courez la chance de gagner un des 2 chèques de 1 500 \$ !

Vous pourriez tirer profit d'une assurance personnalisée qui vous permet d'économiser grâce à des tarifs spéciaux non offerts au grand public.

#### COMMENT PARTICIPER ?

- Il suffit de demander une soumission d'assurance auto ou habitation.
- Visitez [lapersonnelle.com/concoursppgq](http://lapersonnelle.com/concoursppgq) ou contactez-nous au 1888 476-8737.
- Si vous avez déjà une assurance avec La Personnelle, votre inscription au concours est automatique.



Réviser ses besoins de protections, c'est payant !

laPersonnelle

Le partenariat entre le SPGQ et La Personnelle vous donne accès aux avantages suivants :

- un service à la clientèle exceptionnel d'agents et agentes en assurance de dommages qui en font plus pour vous ;
- des économies additionnelles, si vous regroupez vos assurances auto et habitation.

C'EST PAYANT DE FAIRE PARTIE DE L'APRQ-SPGQ !

La Personnelle désigne La Personnelle assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. Vous recevez nos offres en vertu d'un consentement obtenu par le SPGQ, pour les fins de la promotion du régime d'assurance offerte en partenariat avec La Personnelle. En tout temps, vous pouvez retirer votre consentement et demander de ne plus recevoir ces offres en communiquant avec le SPGQ. La PersonnelleMD et les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence.

<sup>1</sup>Pour les détails, consultez le règlement du concours. Aucun achat requis. Le concours s'adresse exclusivement aux personnes admissibles au régime d'assurance de dommages du SPGQ de La Personnelle qui ont obtenu une soumission d'assurance auto ou habitation ou qui détiennent déjà une police d'assurance, entre le 1<sup>er</sup> février et le 18 juillet 2025 pour le 1<sup>er</sup> tirage, et le 19 juillet et le 21 novembre 2025 pour le 2<sup>er</sup> tirage. Le 1<sup>er</sup> tirage aura lieu le 7 août 2025 et le 2<sup>er</sup> tirage aura lieu le 12 décembre 2025. Au total, 2 prix constitués chacun d'un chèque d'une valeur de 1 500 \$ CA seront attribués. Le concours se déroule au Québec et prend fin le 21 novembre 2025 à 23 h 59 (heure de l'Est). Les personnes gagnantes doivent répondre à une question d'habileté mathématique pour recevoir leur prix.

# Maintien ou soutien à domicile, la suite

PAR JACQUES PELCHAT

Président de l'APRQ

 Contrairement à une approche gouvernementale qui préconise le soutien à domicile, l'APRQ réitère que le gouvernement du Québec doit travailler au maintien à domicile comme principe de base des services à offrir à sa population aînée. Pour nous, l'essentiel du mémoire, déposé par l'APRQ cet hiver, n'a pas reçu les échos espérés de la part des autorités. Nous tenions et nous tenons toujours à ce que le [maintien à domicile](#) soit reconnu comme un droit au Québec.

Je ne suis donc pas surpris des suites que le gouvernement entend donner à ce dossier dans les prochains mois. C'est aussi sans surprise que nous n'avons pas fait partie des organisations invitées au volet présentiel de la [Journée de concertation — Vers une politique nationale de soutien à domicile](#) que la ministre responsable du dossier, Sonia Bélanger, a tenue le 14 mai dernier.

Heureusement que notre participation à l'Alliance des Associations de retraités (AAR) nous a permis de participer à la première partie de cette consultation. Nous y avons été représentés indirectement par la présidente de l'AAR, Mireille Beaulac. Celle-ci est également administratrice à l'APRQ.

Lors de cette rencontre nationale, Geneviève Landry, sous-ministre adjointe et secrétaire aux aînés, ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS), a dressé le bilan de la démarche gouvernementale de consultation. Plusieurs panels d'invités se sont succédé afin de couvrir les quatre orientations majeures retenues par le gouvernement : la prévention, l'accès, l'engagement et le partenariat ainsi que la gouvernance clinique intégrée.

Si nous nous fions au [communiqué de presse](#), émis dans le cadre de cette journée, le gouvernement dévoilera sa politique nationale

à l'automne. Cette politique visera à établir une vision claire pour répondre aux besoins des citoyens et citoyennes du Québec en matière de soutien à domicile, selon quatre orientations :

1. Accès aux services et à l'information visant à optimiser et simplifier le parcours en soins à domicile (SAD) de l'usager et l'usagère et de ses proches
2. Financement visant l'optimisation et la durabilité
3. Engagement et collaboration
4. Gouvernance et organisation clinique des services SAD

Dans un [communiqué de presse](#) émis par la Coalition pour la dignité des aînés (CDA), cet organisme regroupant plus de 150 000 personnes aînées du Québec (dont l'AAR) signale que seulement 10 % des besoins de la population aînée sont actuellement comblés au Québec. La Coalition s'attend à des actions à court terme de la part des autorités gouvernementales dans le cadre de sa nouvelle politique. La Coalition rappelle qu'un consensus avait été dégagé lors du [Rendez-vous national du 8 mai 2024](#), demandant la décentralisation des soins et des services à domicile dans les CLSC, afin d'améliorer l'accès et réduire la paperasse pour les aînés en perte d'autonomie et leurs proches. Lors de cette rencontre, les [quatre recommandations](#) avaient atteint un large consensus de la part des participants.

Pour connaître la position de l'APRQ sur ce dossier, nous vous invitons à vous rendre occasionnellement sur le site Internet de l'APRQ, à l'onglet défense des droits et à la page sur le [maintien à domicile](#), ainsi que [notre dossier de presse](#) du 3 mars 2024.



# Journée internationale des personnes aînées déjà 35 ans

PAR JACQUES PELCHAT  
Président de l'APRQ

 Vous trouvez trop tôt pour parler de la Journée internationale des personnes aînées?

Il n'est jamais trop tôt pour bien faire sa publicité. C'est en 1990 que l'Organisation des Nations unies (ONU) a décrété que le 1er octobre est reconnu comme [Journée internationale des personnes âgées](#).

En à peine 75 ans, l'espérance de vie dans le monde s'est accrue de 25 années, principalement dans les pays en voie de développement, selon l'ONU. Elle est passée de 50 ans à 75 ans pendant cette période.

Au Canada, il aura fallu attendre en 2010 pour que la Journée nationale des personnes aînées soit reconnue par le parlement canadien. Au Québec, c'est la [Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec](#)

(CTRCAQ) qui a reçu le mandat d'en faire la promotion. Son mandat est de faire la promotion et non l'organisation des activités. Comme organisation de retraités, nous avons donc décidé de vous offrir certaines activités.

L'APRQ fait quoi?

À l'APRQ, le comité de défense des droits a été mandaté afin d'organiser les activités reliées à cette journée. Nous vous invitons à

réserver le [1er octobre 2025](#) sur votre calendrier.

Les activités qui vous seront offertes dépendront des sommes que l'APRQ pourra y consacrer. Vous n'êtes pas sans savoir que, faute de cotisation annuelle, notre budget annuel est seulement de 10 000 \$ que le SPGQ nous accorde annuellement. Nous devons donc, en 2025, nous tourner vers une demande de subvention externe afin de vous offrir une programmation plus substantielle.

Pour l'instant, il est prévu de tenir une conférence le 1er octobre, à laquelle nous aurons un ou des présentations reliées au thème.

Nous désirons organiser aussi des ateliers en présentiel, si possible, et en virtuel assurément, afin de permettre aux membres d'échanger sur ce vaste sujet.

### LE MAINTIEN À DOMICILE : UN DROIT POUR LES PERSONNES AÎNÉES.

Voici donc le projet en discussion au comité. Dans l'édition de septembre prochain du magazine *Le ProActif*, plus d'information sera disponible.

- Défendre, dans la société québécoise
  - Le droit de vieillir en santé à son domicile, de recevoir des soins

# Journée internationale des personnes aînées déjà 35 ans

(suite)

- adaptés à sa condition de santé et même de choisir de mourir dans son domicile ;
- Le droit de recevoir tous les soins de support pour demeurer dans son domicile, du point de vue des soins infirmiers, de l'aide psychologique et de la réalisation de petits travaux domestiques (repas, entretien ménager, repas, etc.), et exiger la mise en place des ressources humaines nécessaires.
- Revendiquer, auprès du ministre de la Santé et de la ministre déléguée à la Santé et aux Aînés
  - Les conditions financières pour permettre aux personnes aînées de vivre sereinement dans leur domicile ;
  - Le paiement des structures nécessaires de surveillance par
- l'installation de systèmes de surveillance électronique et de services adaptés, selon la situation de la personne aînée dans son domicile ;
- Pour que le gouvernement reconnaisse les besoins spécifiques des personnes aînées demeurant dans leur domicile.
- Informer les personnes aînées
  - Par un rôle-conseil, de soutien et de référence auprès des divers organismes offrant des services ;
  - Sur les moyens qu'elles peuvent prendre dans l'optique de faire de la prévention un moyen visant à réduire les interventions.

**Si vous avez des commentaires ou des suggestions à nous faire sur ce thème, les conférenciers à inviter et les sujets particuliers à traiter**

**OU**

**Si vous désirez vous investir dans ce dossier, ou dans tout autre dossier de l'APRQ,**

**contactez-nous à [info@aprq.ca](mailto:info@aprq.ca)**



## DOSSIER MAINTIEN À DOMICILE

OPINION D'UN MEMBRE\*

# Arrêtons de taxer la qualité de vie des aînés vivant à domicile

**PAR MICHEL CHAGNON**, un aîné, administrateur au CA de l'APRQ et membre du CA de la Table régionale de concertation des aînés de Lanaudière (TRCAL)



Le manque de volonté gouvernementale pour déplacer une partie des incitatifs financiers offerts dans les centres spécialisés vers ceux qui font le choix de rester à domicile est une taxe indirecte faite sur les aînés désireux de rester chez eux. Le gouvernement doit cesser de financer directement les résidences privées pour personnes aînées (RPA). Ceci n'empêche pas d'avoir des logements spécifiques pour les personnes aînées. Structurons des services pour toutes les personnes aînées selon leur domicile.

Fini la nécessité de négocier des ententes de services avec des propriétaires de logements pour personnes aînées. Fini la disparité des services offerts à géométrie variable d'un immeuble à l'autre. Les immeubles RPA deviennent des immeubles à logements locatifs conformes aux autres immeubles à logements locatifs, mais spécifiques à une clientèle pour les personnes aînées. Le virage vers le maintien à domicile est de fusionner les services pour les personnes aînées vivants dans leur domicile (logement ou maison).

Nous, les personnes aînées, cela fait plus de 30 ans qu'on attend que les services arrivent. En 1994, on vote une loi cadre sur les services de soins à domicile et les

services communautaires. Que de publications ou consultations ont été faites par nos divers gouvernements sur le maintien à domicile. Arrêtons, les filières débordent ! .

Beaucoup de personnes aînées pensent qu'on ne les prend pas véritablement au sérieux quand ils disent qu'ils veulent rester chez eux. Elles ne comprennent pas le taux peu élevé de réponse à leurs besoins. Faudrait-il un jour que les personnes aînées se choquent et doivent manifester avec leurs fauteuils roulants, leurs cannes, leurs marchettes devant le parlement de Québec pour que nos élus comprennent le droit fondamental au maintien à domicile ? Qu'attendent nos élus pour agir ? Pourtant, elles lisent les mêmes études de chaires économiques : le virage à domicile serait une économie comparée à des services en milieu spécialisé. Réservons les places dans ces centres pour les personnes aînées qui ont des profils élevés de vieillissement (niveau 10 et plus, selon les profils ISO-SMAF). Tout retard dans ce virage entraîne une augmentation de difficultés : en argent et en personnel.

Pendant ce temps, des personnes aînées attendent les services et combien souffrent, désespèrent, se brisent une hanche (cause principale de décès selon ISQ) et même

## DOSSIER MAINTIEN À DOMICILE

### OPINION D'UN MEMBRE

# Arrêtons de taxer la qualité de vie des aînés vivant à domicile

(suite)

demandent l'aide médicale à mourir (AMM). Tous ces rapports et consultations de notre gouvernement donnent l'illusion qu'on avance. Le taux de réponse aux besoins fait presque du « sur place, soit autour de 10 % ». Selon une étude de la chaire Parizeau, 30 % des résidents de CHSLD ont des profils 10 et moins (ISO-SMAF). Avec des services adéquats, ces personnes pourraient demeurer à la maison. Une chambre dans un CHSLD exige des déboursés de plus de 1,5 million. En plus, les services dans ces centres dépassent 105 000 \$ par année et par personne. Si une personne aînée demeure dans sa maison, on économise sur l'immeuble et les soins. Selon la même étude et un vrai virage de maintien à domicile, les besoins en place d'hébergement seront réduits du tiers d'ici 2040.

Les années passent... Pendant ce temps, beaucoup de personnes aînées quittent leur domicile par manque de services ; elles ne sont plus capables d'entretenir leur maison : pelouse, déneigement, etc. Déplaçons une partie des incitatifs financiers offerts dans les centres spécialisés vers celles qui font le choix de rester à domicile. Arrêtons de taxer la qualité de vie des personnes aînées vivant à domicile en limitant ou en coupant dans les services auxquelles elles ont

besoin. Votons au Québec le droit des personnes aînées de demeurer chez eux. Structurons les CLSC pour qu'ils deviennent un seul lieu d'information et de services.

Les années passent. Des personnes aînées disparaissent. Pour eux, c'est une question de vie ou de mort. Déclarons au Québec, le droit pour les personnes aînées au maintien à domicile. Avec les services nécessaires, les personnes aînées vont être certainement plus heureuses et vivre plus longtemps.



#### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous sommes toujours à la recherche d'une ou plusieurs ressources pour la planification et l'organisation des visioconférences Web sous la responsabilité du responsable des conférences pour l'APRQ.

Les tâches nécessitant votre apport :

- ▷ Rechercher des conférencières ou des conférenciers et des conférences
- ▷ Mettre à jour les pages Web annonçant les conférences
- ▷ Réserver les conférences sur notre compte ZOOM
- ▷ Animer les conférences sous notre responsabilité

Contactez-nous à [Info@aprq.ca](mailto:Info@aprq.ca)



# DOSSIER MAINTIEN À DOMICILE

OPINION D'UN MEMBRE\*

# Droits et brouillard

PAR MICHEL LAVERGNE, membre de l'équipe de rédaction



## Les personnes âgées solidaires ou oubliées

Notre Association (comité de défense des droits) s'est penchée sur le maintien et le soutien à domicile que le Gouvernement pourrait instaurer\*.

Les membres ont bien travaillé pour promouvoir l'intérêt après des participants à l'APRQ, et ce, en association avec l'Alliance des associations de retraités (AAR).

Oui, nous avons des droits, mais aussi des devoirs.

Comme individu et comme groupe  
Je m'explique.

Nous deviendrons le quart de la population dans quelques années.

Serons-nous présents ou oubliés ?

Tel est la question.

Déjà que les « vieux » sont « tassés » socialement.

Nos organismes de défenses des droits sont mobilisés selon la préoccupation de chaque groupe.

Mais.... sont-ils écoutés ? Tel est la question.

Et, que la situation économique et politique gouvernementale soit aux rendez-vous. Ce qui est loin d'être la réalité.

J'ai des droits, mais où sont-ils ? Respectés ?

Il y a les interventions collectives des groupes de pression, qui sont bien organisés et souvent peu soutenus.

On parle beaucoup, mais il y a tant d'indifférence et beaucoup d'individualisme.

Que faire ?

Notre organisme (APRQ) est sensible et actif, mais les moyens sont parfois quelque peu dérisoires.

La bonne volonté est là, ainsi que les mots généreux. C'est le résultat qui me semble davantage nébuleux.

Et, ce n'est pas une critique, mais un constat. C'est comme la misère du monde : on en parle, mais la réalité est comme perpétuelle.

Vieillir est une réalité progressive depuis un peu plus d'un siècle.

On fait moins d'enfants et plus de gens âgés.

Peut-on faire la grève ?

On peut rêver du devenir !

(Nous aurons tout ce qui nous manque

Des feux d'argent aux portes des banques

Des abattoirs de millionnaire

Des réservoirs d'années-lumière) Desjardins

Nous aurons des rencontres participatives et des ateliers.

Peu importe la formule et ce qui en ressortira, c'est d'abord la prise de conscience qui importe et l'effet papillon que cela produira.

Tous espèrent vivre en santé et à domicile si possible.

Cela exige un soutien collectif : il n'est pas évident dans le contexte actuel... et futur.

On peut faire des colloques ou des prières. La réalité de notre monde nous rattrape.

Même une très bonne conférence n'est pas le salut.

La société est un organisme vivant qui évolue non seulement par la bonne volonté, mais aussi et souvent par des réalités pragmatiques.

Les pouvoirs publics sont des organisations limitées et restrictives. Autant intellectuellement que politiquement.

Et même moralement.

Pour les droits, nous reviendrons, Pour nos actions : au jour le jour.

À suivre.

Fin de l'introduction.

\* Projet de loi n° 893, Loi sur le maintien de l'autonomie des personnes âgées.

Ce projet de loi vise à maintenir l'autonomie des personnes âgées. À cette fin, il leur reconnaît plusieurs droits, dont le droit de vivre dans leur domicile aussi longtemps que possible, le droit à un logement abordable et adapté à leurs besoins ainsi que le droit à la sécurité financière.

# Des lectures estivales

PAR JOHANNE ROY

Membre de l'APRQ



Les vacances invitent à la détente et au divertissement. Je vous propose trois romans où vous n'aurez pas à vous casser la tête. Laissez cette autrice et ces auteurs vous raconter leur histoire et oubliez le reste !

### LA LIBRAIRIE DES LIVRES INTERDITS

Marc Levy



À la mort de son père, Mitch a hérité d'une petite cagnotte. En sa mémoire, il a fait construire une petite librairie près de la gare et devient un libraire passionné.

L'adoption de la loi américaine HB 1467 interdisant certains livres bousculera son quotidien. Une liste des titres interdits à la vente et à la consultation est rendue publique. Après la visite d'un inspecteur, Mitch est arrêté. À sa sortie de prison cinq ans plus tard, il reprend sa vie de libraire.

Mitch croisera par hasard le procureur qui l'a fait condamner. Il fera aussi la rencontre d'Anna qui pourrait bien être la femme de sa vie. Un désir irrépressible de vengeance montera en lui ainsi qu'une irrésistible envie d'aimer. Qui l'emportera ? La vengeance ou l'amour ?

Marc Levy nous livre une histoire brillante et engagée. J'ai adoré ce roman pour son intelligence et son audace. L'auteur se porte à la défense des livres. Son personnage principal résiste face à l'adversité et à la censure.

La loi HB 1467 a bel et bien été signée par le gouverneur de la Floride le 25 mars 2022. Elle donne le droit à tout résident de l'État de faire retirer des livres des programmes d'enseignement ainsi que des bibliothèques scolaires et publiques. Une liste non exhaustive de titres interdits se trouve à la fin du livre.

Un roman très actuel qu'apprécient les amoureux des livres !

### LA TRÈS CATASTROPHIQUE VISITE AU ZOO

Joël Dicker



Joël Dicker met en scène cinq élèves de la classe spéciale de Mademoiselle Jennings. Joséphine est la seule fille. Elle s'amuse bien avec ses copains : Artie hypocondriaque, Thomas fort en karaté, Otto qui sait tout, Giovanni dont les parents sont très riches et Yoshi qui ne parle jamais.

Un lundi matin, en arrivant à l'école, les pompiers sont sur place en raison d'une inondation. De la pâte à modeler a obstrué le siphon des éviers et les robinets sont restés ouverts pendant tout le week-end. Les élèves sont relocalisés temporairement à l'école des enfants normaux. Commence

# Des lectures estivales

(suite)

alors une série de catastrophes qui mèneront à celle du zoo.

Joséphine et ses amis décident de mener leur propre enquête pour découvrir le responsable de cette inondation. La grand-mère de Giovanni passionnée de roman policier leur viendra en aide.

À la veille de Noël, une visite scolaire au zoo tourne à la catastrophe. Que s'est-il donc passé cette fois-ci ? Tout s'entremêle pour connaître le dénouement de cette histoire rocambolesque.

Cette joyeuse bande vous en fera voir de toutes les couleurs. Les enfants de l'école spéciale sont attachants. Leur naïveté et leurs réflexions d'une logique enfantine déroutent les adultes.

La Très Catastrophique Visite au ZOO est un roman drôle, amusant et divertissant. Une invitation à délaisser nos écrans quelques heures pour plonger dans l'enfance. Une lecture idéale pour les vacances.

**LIV MARIA**

Julia Kerninon



Liv Maria, fille unique, demeure avec ses parents sur une île bretonne. Elle mène une vie sans souci. À 14 ans, elle parcourt l'île au volant d'une vieille Volvo. Conduire comme pécher la rend heureuse. Comme le seul policier sur l'île était son oncle, lorsqu'elle se fait arrêter, il

se contente de vérifier que sa ceinture soit bouclée et lui donne un baiser sur le front.

Son quotidien insulaire basculera à la suite d'un événement imprévu. Liv Maria sera envoyée chez sa tante à Berlin. À 17 ans, elle tombera amoureuse de Fergus O'Shea, son professeur d'anglais, un homme de 40 ans et père de trois enfants. Avec lui, elle découvrira les plaisirs charnels.

Fergus remplace un collègue pour l'été. Quand il repart en Irlande, il ne donne plus de ses nouvelles. Liv Maria s'en veut d'avoir été si naïve et idiote. Même si elle se jure que l'on y reprendra plus, cet épisode changera sa vie à jamais.

« Sur l'île, son corps avait été un corps pour la pêche, pour la nage, pour faire face au froid, pour sentir le vent — un corps qui tenait bon, pas un corps qu'on tenait dans ses bras. Elle n'avait jamais imaginé de le confier à quiconque ».

Puis, Liv Maria se marie avec Flynn avec qui elle aura deux fils. Le couple s'installe en Irlande. C'est là que le passé de Liv Maria ressurgit de façon inattendue. Parviendra-t-elle au bonheur en vivant dans le secret et dans le mensonge ?

Cette histoire pourrait être banale, mais elle ne l'est pas. La trame narrative est bien ficelée. C'est écrit avec justesse et finesse. Ce roman jette un regard moderne sur la vie, l'amour et la famille.

# L'espérance d'un Gavroche

PAR MICHEL LAVERGNE, membre de l'équipe de rédaction



Un gamin d'Ayiti c'est un mélange

Et du diable et d'un ange

Son œil malin s'attendrit devant un fruit

Il est de ce peuple affranchi

Oui, là, Gavroche, c'est le peuple.

À Gonaïves, un soir, j'ai rencontré un véritable Gavroche.

Il avait comme 13-14 ans.

Nous venions de faire des emplettes et des enfants venaient nous solliciter des « j'ai faim »

Et soudain, ce Gavroche apparaît et me dit :

— « Donne-moi une piastre »

Je lui ai dit : pourquoi ?

Il me répète

— « Donne-moi une piastre ».

Je lui ai demandé son âge : « J'ai 13 ans. Toi ? » — « 71 ! » ai-je répondu.

— Comment ça ? Tu n'es pas dans une maison de vieux ?

À travers ces quelques mots, j'ai compris une dimension de la vie en Haïti. Et des pays émergents.

La vie de jeunes dans ces pays pauvres et démunis s'arrête à leur enfance et adolescence insouciante.

Gavroche rêvait d'une vie meilleure pour tous et d'un monde plus juste : on l'a tué à 15 ans.

La réalité de tous ces enfants qui rêvent d'un monde meilleur finit mal : dans le crime ou l'exploitation.

Je l'ai constaté non seulement en Haïti, où c'est patent, mais aussi au Pérou dans une activité d'intervention sociale à Cusco.

Et même en Tunisie...

Seul Cuba prend soin de ses enfants dans les pays dits « pauvres ».

C'est une expérience de prise de conscience et du réel de la vie.

C'est aussi une leçon qui oriente notre façon de voir le monde.

Oui, dans l'attachement d'un enfant à la vie, il y a quelque chose de plus fort que toutes les misères du monde.

Je vous livre quelques photos des lieux de nos interventions. Elles reflètent la réalité d'un peuple d'espérances.

Le projet que nous avons fait n'a pas été le plus facile, mais c'était le plus beau en termes de connaissance du monde.

C'était après le terrible tremblement de terre qui a affecté le pays déjà misérable.

Note : Gavroche est un personnage du roman Les Misérables de Victor Hugo, qui prend les traits d'un enfant des rues.

Il voulait un monde meilleur et plus juste. On l'a tué.

C'est le sort de jeunes dans bien des lieux des Amériques, Et en Haïti, c'est la réalité de la vie.

Là, tu meurs jeune : c'est ton sort à Port-au-Prince.

Voir : Les villages de Dieu par [Emmelie Prophète](#).



### Définitions

En français, le mot Gavroche signifie « **gamin des rues** » et « **enfant espiègle** »

Dans le livre Les Misérables, Gavroche **symbolise la liberté, et représente le courage**.

On pourrait ainsi le croire inspiré du gamin du tableau La liberté guidant le peuple d'Eugène Delacroix.

Gonaïves est une commune d'Haïti, chef-lieu du département de l'Artibonite et de l'arrondissement des Gonaïves. La ville est fondée le 19 juillet 1422 par des Amérindiens qui lui donnèrent le nom de Gonaibo.

# L'espérance d'un Gavroche

(suite)



Il m'a dit à l'oreille  
Que le sort lui a enlevé ses parents  
Mais il sourit à l'étranger. Pourquoi ?  
(Orphelinat d'Archahaie)



La vie la ville Puerto Principe (Port-au-Prince [en créole haïtien : Pòtoprens] la capitale d'Haïti)



Haïti: sans bout d'univers  
Il pleure ou rêve d'un tour du monde  
(Art local)

# LIENS UTILES OU INTÉRESSANTS

PAR JEAN-PIERRE BEAUMONT

Membre de l'équipe de rédaction

Voici quelques hyperliens qui me semblent intéressants à conserver et à relire.

## SANTÉ

 Démence. Le cerveau contient une cuillerée de microplastiques

La Presse, Jean-Benoit Legault La Presse canadienne, publié le 2025-03-07 à 13 h 46

Le cerveau humain contient en moyenne une cuillerée de microplastiques et de nanoplastiques, et on ne peut pas exclure que cela ait un lien avec l'explosion des cas de démence, prévient une nouvelle étude américaine.

 La COVID-19, cinq ans plus tard. L'espoir au bout de la COVID longue

La Presse, Rima Elkouri, dossier de trois articles, publiés le 2025-03-08 à 5 h

La COVID longue — qui accable des milliers de Québécoises — met en lumière le fait qu'hommes et femmes ne sont pas encore égaux dans le cabinet du médecin. Notre chroniqueuse est allée à la rencontre de la Dre Anne Bhéreut et de la femme d'affaires Julie Pinard, dont la vie a basculé du tout au tout durant la pandémie. Récit d'une longue traversée en quête d'espoir.

 Témoignages. La COVID qui n'en finit plus

La Presse, Émilie Houle, Marie-Michelle Bellon, Karyne Cournoyer, dossier de 3 articles publiés 2025-03-10 à 5 et 7 h

Cinq ans après le début de la crise sanitaire, des milliers de Québécois souffrent de la COVID longue, ce qui chamboule leur quotidien. Malgré la perte d'énergie et les difficultés cognitives, des personnes qui en sont atteintes ou leurs proches ont pris la plume pour témoigner des effets de la maladie sur leur vie.



Comment commémorer la pandémie de COVID-19 ?

Radio-Canada, Mélanie Meloche-Holubowski, publié le 15 mars 2025

Au grand désarroi des proches des victimes de la COVID-19, peu de gouvernements ont marqué le cinquième anniversaire de la pandémie. Ils espèrent qu'un jour il existera des lieux de commémoration pour souligner la mort de plus de 7 millions de personnes.



Qu'est-ce qui est pire : Une cigarette, un verre d'alcool ou une poutine ?

La Presse, Catherine Handfield, publié 2025-03-16 à 6 h 30

Est-il scientifiquement démontré qu'une cigarette réduit en moyenne de 20 minutes la vie du fumeur ? Les deux tiers des décès sont causés par des maladies chroniques au Canada, et, on le sait, le mode de vie y est pour beaucoup : tabac, malbouffe, usage nocif d'alcool, inactivité physique.

Quel comportement est associé au plus grand nombre de décès ? C'est encore aujourd'hui le tabagisme, responsable de 91 décès par tranche de 100 000 habitants, selon les données de 2021 de l'Institut de mesure et d'évaluation de la santé. En deuxième position, les risques alimentaires (70 pour 100 000), et en troisième, l'alcool (27 pour 100 000).



Alzheimer : où en sommes-nous ?

Radio-Canada, Récit numérique, Alain Labelle, publié le 22 mars 2025

Nouveaux médicaments, nouveaux tests sanguins et meilleure compréhension de la maladie. Notre journaliste fait le point sur notre connaissance de l'Alzheimer et discute des récentes percées avec cinq experts québécois à la lumière de son expérience personnelle.



# LIENS UTILES OU INTÉRESSANTS

(suite)



Accord historique à l'OMS sur la préparation et la lutte contre les futures pandémies

Radio-Canada, Info, Agence France-Presse, publié 2025-04-15 à 22 h 53 HAE

Après plus de trois ans de négociations, les pays membres de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ont approuvé mercredi par consensus un texte historique visant à mieux se préparer et à lutter contre les futures pandémies.



Étude de l'Université McGill. Les plus scolarisés ont moins de chances de vieillir à la maison

La Presse, Suzanne Colpron, publié 2025-05-13 à 5 h

Vieillir chez soi : tout le monde en rêve, mais tous n'y arrivent pas. Et contre toute attente, les plus fragiles ne quittent pas forcément leur domicile à un plus jeune âge que les plus instruits ou les mieux outillés, selon des chercheurs de l'Université McGill.

## ALIMENTATION



Gourmand. Café. Du grain à la tasse  
La Presse, Véronique Larocque, publié le 22 mars 2925

On le déguste chaque jour, plusieurs fois par jour. Pour une majorité de Canadiens, le café est une boisson incontournable au quotidien. Connaissez-vous bien cette boisson aussi réconfortante qu'énergisante ?



Guide Michelin. Dix étoiles Michelin pour le Québec  
La Presse, Ève Dumas, publié 2025-05-15 à 14 h

La très attendue sélection du Guide Michelin pour le Québec est révélée et la province décroche 10 étoiles. Deux de celles-ci sont attribuées à Tanière3, grande table expérimentuelle de la Vieille Capitale. Huit restaurants se partagent les autres, dont quatre de Québec, trois de Montréal et un de Rimouski.

## SOCIÉTÉ



Journée internationale des droits des femmes. Prochaine station : femme remarquable

La Presse, Nathalie Collard, publié 2025-03-07 à 6 h

À l'heure où Google fait disparaître de son calendrier toute référence au Mois de l'histoire des femmes, l'Université de Montréal lance aujourd'hui une carte revisitée du métro de la métropole qui reconnaît la contribution des femmes à son histoire. Une façon de leur redonner la visibilité qui leur revient.



Conseil du statut de la femme, *Portrait des Québécoises 2024 violence*, 48 p.

Le Conseil du statut de la femme a rendu publique la plus récente édition de sa publication phare, le *Portrait des Québécoises*, qui rassemble des données statistiques sur la condition féminine au Québec afin de suivre l'évolution de la situation en matière d'égalité entre les femmes et les hommes.



Jorge Mario Bergoglio (1936-2025). Le pape François n'est plus

La Presse, Mathieu Perreault, publié 2025-04-21 à 5 h 33, mis à jour 2025-04-21 à 14 h 14

Le pape François est mort lundi matin au Vatican à l'âge de 88 ans, un peu plus de deux mois après avoir été hospitalisé pour une sévère pneumonie.

« Ce matin à 7 h 35 (1 h 35 heure de l'Est), l'évêque de Rome, François, est revenu à la maison du Père. Toute sa vie a été consacrée au service du Seigneur et de son Église », a annoncé le cardinal camerlingue Kevin Farrell, dans un communiqué publié par le Vatican.

# LIENS UTILES OU INTÉRESSANTS

(suite)



## Les funérailles du pape François en images

Radio-Canada, récits numériques, publié le 26 avril 2025. mis à jour le 26 avril 2025

Un cortège funèbre a porté le cercueil du pape François de la basilique Saint-Pierre de Rome à son dernier lieu de repos, la basilique Sainte-Marie-Majeure. Dirigeants étrangers, fidèles et ecclésiastiques s'étaient réunis samedi au Vatican pour souligner son passage d'une vie à l'autre. Voici les moments forts de cette cérémonie en images.



## Conclave au Vatican. L'Américain Robert Francis Prevost élu pape

La Presse, Mathieu Perreault, envoyé spécial, mis à jour 2025-05-08 à 14 h 36

(Cité du Vatican) Robert Francis Prevost a été élu pape au quatrième vote du conclave jeudi soir. Le cardinal américain, qui a 69 ans, a pris le nom de Léon XIV.

## ENVIRONNEMENT



## Science du climat : Donald Trump casse le thermomètre pour ne pas voir la fièvre

Radio-Canada, Étienne Leblanc, Info, Analyse, publié à 4 h HAE

L'administration Trump a lancé une offensive d'ampleur contre les scientifiques du climat. Une politique qui s'attaque directement à la production de connaissances, avec des conséquences potentiellement lourdes, au-delà des frontières américaines.

## CULTURE



## Denise Boucher 1935-2025. La femme de lettres qui avait soif d'émancipation

La Presse, Laila Maalouf et Jean Siag, publié le 2025-03-18 à 16 h 4

Elle a enflammé les esprits dans un Québec en pleine révolution féministe, défié la censure avec son œuvre phare, Les fées ont soif, et dédié sa vie à l'écriture. La poète, dramaturge

et auteure Denise Boucher s'est éteinte mardi à l'âge de 89 ans.



## 100<sup>e</sup> anniversaire. Tout ce qu'on doit à Janette Bertrand

La Presse, Mario Girard, Louise Leduc, Nathalie Collard, Isabelle Morin, Stéphanie Morin, Luc Boulanger, dossier de 8 articles publiés 2025-03-22 à 5 h,

Janette Bertrand aura 100 ans le 25 mars. Toujours en avance sur son temps, la communicatrice a su brasser la cage, faire tomber des tabous, éveiller bien des consciences... et accomplir tout cela à sa manière à elle. La Presse a sondé des personnalités de différents milieux ainsi que des lecteurs pour faire le bilan de sa contribution à la société québécoise.



## Serge Mongeau, le « père » de la simplicité volontaire, est décédé

Radio-Canada, Info, publié le 2025-05-12 à 8 h 29 HAE

Médecin, militant écologiste, éditeur et auteur, Serge Mongeau est décédé le 9 mai dernier à l'âge de 88 ans après avoir demandé l'aide médicale à mourir, a annoncé l'équipe des Éditions Écosociété par communiqué, lundi.

## INFORMATIQUE

Académie de la transformation numérique, Le commerce en ligne au Québec (2024), 8 mai 2025

Près de trois internautes québécois sur quatre (73 %) affirment avoir réduit ou cessé leurs achats en ligne auprès de marchands américains. C'est ce que révèlent nos données recueillies en mars dernier et rendues publiques aujourd'hui dans le cadre de notre plus récente enquête NETendances intitulée « Commerce en ligne ».

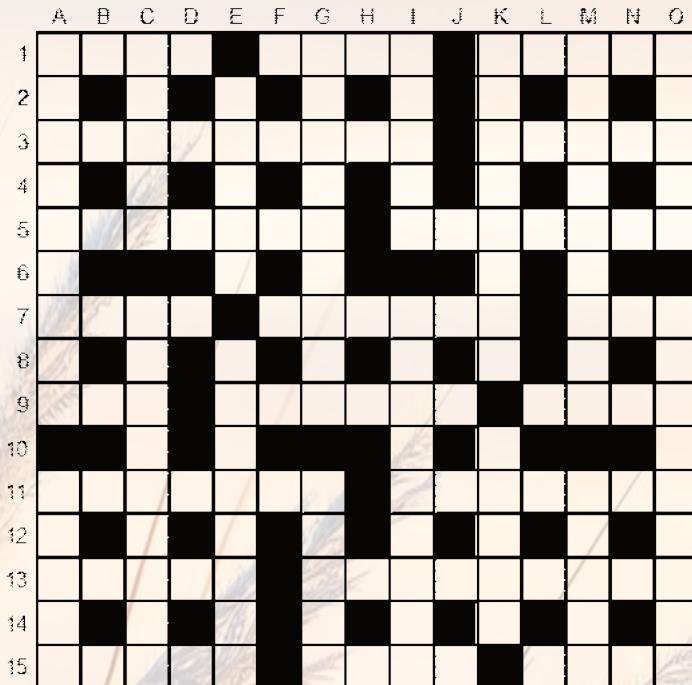
[Consulter le PDF complet](#)



# Maintien à domicile

**PAR PIERRE EUBANKS**

Membre de l'équipe de rédaction

**Instructions :**

Remplir les cases horizontales et verticales avec le(s) mot(s) correspondant(s) aux définitions proposées.

[\(Solution page 12\)](#)**Horizontalement**

1. Attention particulière accordée à un patient dans un contexte médical — Nombre qui suit le huit dans la séquence numérique — Appareil permettant la connexion d'un ordinateur au réseau Internet
3. Exercices pratiques effectués dans un cadre pédagogique — Caractéristiques présentes dès la naissance chez un individu
5. Qualité d'une personne habile dans ses manipulations techniques — Valeur approximative attribuée à un bien ou un service
7. Structure métallique servant de guide pour certains véhicules — Appliquer une substance

- grasse sur une surface corporelle — Pièce métallique d'une charrue qui pénètre dans le sol
9. Outil pointu utilisé pour briser des surfaces dures — Tubercule comestible cultivé dans les régions tropicales — Chant de victoire dans la Grèce antique
11. Modification d'une image pour créer une illusion visuelle — Support à trois pieds pour instruments optiques
13. État d'un aliment détérioré par des champignons microscopiques - Action d'éviter habilement un obstacle ou une difficulté
15. Écoulement purulent provenant d'une plaie infectée — Élément assurant la connexion entre deux

composants — Assistance fournie pour faciliter l'apprentissage

**Verticalement**

- A. Bande adhésive utilisée pour fixer un pansement — Durée mesurable d'un phénomène ou d'une action
- C. Préfixe indiquant une relation entre plusieurs éléments — Processus d'intégration d'éléments différents dans un ensemble
- E. Quatrième mois du calendrier grégorien Force énergétique nécessaire au fonctionnement organique
- G. Conversation professionnelle d'évaluation ou d'embauche — État de conscience et de réceptivité aux stimulations
- I. Cavité creusée dans le sol à usage technique — Automatisation des équipements résidentiels
- K. Conservation d'un système dans un état fonctionnel — Action de connecter des éléments pour former un assemblage
- M. Qualité d'énergie et d'initiative dans un processus — Mammifère herbivore africain ressemblant au zèbre et à la girafe
- O. Cérémonie religieuse catholique dominicale — Pratiquant du sport nautique en embarcation légère

# Le ProActif

## Éditeur

Association de professionnelles et professionnels retraités du Québec (APRQ)

## Publication électronique

Quatre fois par année :  
mars, juin, septembre, décembre

## Équipe de rédaction

L'équipe de rédaction vise à favoriser un continuum d'information entre le site Web, le magazine et les infolettres de l'APRQ.

Ses membres sont : Jean-Pierre Beaumont, Pierre Eubanks, Lucile Giguère, Michel Lavergne et Isabelle McKenzie.

## Collaborations

Jean-Pierre Beaumont	Michel Lavergne
Denise Boutin	Claude Martel
Michel Chagnon	Jacques Pelchat
Pierre Eubanks	Johanne Roy

## Coordination au contenu

Jean-Pierre Beaumont

## Conception graphique

Isabelle McKenzie

## Révision linguistique

Jean-Pierre Beaumont

## Espace OneDrive

Jean-Pierre Beaumont, Pierre Eubanks,  
Isabelle McKenzie

## Diffusion

Jean-Pierre Beaumont

## Site Web

Pierre Eubanks

Association de professionnelles et  
professionnels retraités du Québec (APRQ)  
7, rue Vallière, Québec (Québec) G1K 6S9

Téléphone : 418 692-0022 poste 5079

Sans frais 1 800 463-5079 poste 5079

Le ProActif : [coordcontenu.leproactif@aprq.ca](mailto:coordcontenu.leproactif@aprq.ca)

Site Web : [www.aprq.ca](http://www.aprq.ca)