



Les  
différentes  
fraudes  
envers  
les aînés

par Audrey Ferron,  
agente sociocommunitaire  
PDQ 45

CONFÉRENCE  
ET  
ASSEMBLÉE  
GÉNÉRALE  
ANNUELLE  
DE L'AQDR - PDÎ  
22 MAI 2024

RÉGIME CANADIEN  
DE SOINS DENTAIRES



GRAND RETOUR  
D'AÎNÉS ACTIFS  
À VÉLO

ÉTÉ 2024



VIEILLIR CHEZ SOI



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES  
RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES DE LA POINTE-DE-L'ÎLE DE MONTRÉAL

9140, boul. Perras, bureau B 2.6, Montréal, QC H1E 7E4

Téléphone : 514 643-0930 | Courriel : [aqdr-pdi@videotron.ca](mailto:aqdr-pdi@videotron.ca)

Site web : [aqdr-pointedelile.org](http://aqdr-pointedelile.org) | [facebook.com/aqdrpdi](https://facebook.com/aqdrpdi)

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 10 h à 12 h et de 13 h à 16 h



*Journal d'information de l'AQDR  
de la Pointe-de-l'Île de Montréal*

**SOMMAIRE**

Mot de la présidente _____	3
Soupers <i>Fraternité</i> _____	4
Conférence avec Christine Hamel, <i>Réalisez vos rêves</i> _____	5
Salon Carrefour 50 ans+ _____	6
Régime canadien de soins dentaires _____	7
Conférence avec Audrey Ferron PDQ 45, <i>Les différentes fraudes envers les aînés</i> _____	8
Assemblée générale annuelle de l'AQDR-PDÎ _____	9
Lutte contre la maltraitance des personnes aînées _____	10
<i>Aînés actifs à vélo</i> est de retour à l'été 2024 _____	11
Salon des Aînés de la Pointe-de-l'île de Montréal, 4 <sup>e</sup> édition _____	12
Portrait des personnes aînées au Québec en 2023 _____	14
La gériatrie sociale et le « gériageddon » _____	15
Un revenu viable pour les aînés _____	16
Aide juridique à la Pointe-de-l'île _____	17
Le logement abordable _____	18
Reprises et Évictions de logement _____	19
Résidences pour personnes aînées, on s'en va dans le mur _____	20
Bien vieillir chez soi _____	22
Bulletin du Centre Antifraude du Canada _____	24
Le Marché public de PAT _____	26
L'arthrose _____	27
Une activité intergénérationnelle _____	28

Cours d'informatique _____	29
Semaine de l'action bénévole _____	29
Accès au bureau _____	30
Bottin des Aînés _____	30
Le courrier des lecteurs _____	30
Avantages à être membre de l'AQDR _____	31
Devenir membre à l'AQDR-PDÎ _____	32
Devenir bénévole à l'AQDR-PDÎ _____	33
Vœux d'anniversaire à nos membres _____	33
Nos partenaires _____	34
Formulaire d'adhésion ou de renouvellement comme membre à l'AQDR-PDÎ _____	39

N.B. : Certaines photos ou images sont tirées d'Internet.

Dans le texte de ce journal, le masculin est utilisé pour faciliter la lecture. Il réfère autant au masculin qu'au féminin.

*Conception et réalisation :*

*Kephina Dupuy, agente des communications  
Itoya-Noémie Omotuenmhen, coordonnatrice  
Marthe D'Amours, membre bénévole  
Diane Lamontagne, membre bénévole*

**Les membres du  
Conseil d'administration de  
l'AQDR-PDÎ 2023-2024**

Le Conseil d'administration de l'AQDR-PDÎ se compose des membres suivants :



**Marthe D'Amours**  
Présidente



**Bernard Parent**  
1<sup>er</sup> Vice-président



**Johanne Noël**  
2<sup>e</sup> Vice-présidente



**Diane Lamontagne**  
Secrétaire-trésorière



**Suzanne Duchesne**  
Administratrice



**Edmonde Kéno**  
Administratrice



**Denise McGraw-Waldhart**  
Administratrice



**Michel Plouffe**  
Administrateur

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Avril 2024.

## Mot de la présidente



Qu'il s'en passe des choses ! On se demande continuellement, si on va être capable de tout suivre, de tout comprendre, de bien communiquer à tous nos membres ce qu'il est important pour eux de savoir. À l'AQDR-PDÎ, nous essayons d'être le plus près possible des événements et nouvelles vous concernant et de vous en transmettre l'essentiel le plus adéquatement possible. Pour cela, nous entretenons notre site Web, enrichissons quotidiennement notre page Facebook, produisons une Infolettre mensuelle et *L'Écho de la Pointe* qui vous parvient trois fois par an.

Pour arriver à faire tout cela, vous pouvez compter sur notre équipe, Noémie, coordonnatrice, Kephina, agente des communications, un Conseil d'administration composé actuellement de huit (8) personnes ainsi qu'une petite équipe de bénévoles fidèles et compétents, Hélène, Julia, Cécile, Huguette, Rosane, Ivan et Jean-Paul. L'Assemblée générale annuelle arrive bientôt (voir page 9). Les membres pourront sur place recevoir de l'information sur nos « accomplissements » et combler les postes qui deviennent vacants au sein du Conseil d'administration. À n'importe quel moment durant l'année, vous pouvez vous joindre à notre groupe de bénévoles et nous explorerons avec vous l'apport qui vous conviendra le mieux au sein de notre belle organisation.

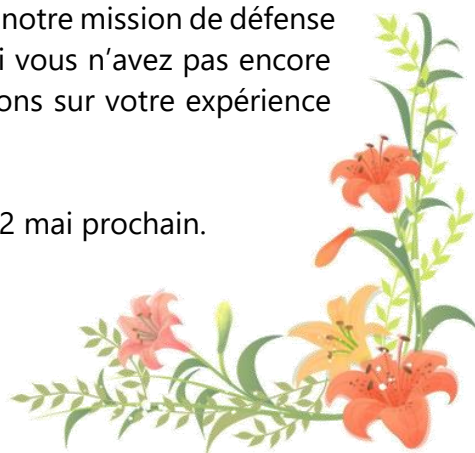
L'AQDR-PDÎ couvre un très grand territoire, le saviez-vous ? Rivière-des-Prairies, Pointe-aux-Trembles, Montréal-Est, Anjou, Mercier-Est. Dans chacun de ces secteurs, il se trouve aussi d'autres organismes qui ont une préoccupation pour les aînés. Nous participons avec ces organismes aux différentes tables de concertation en offrant services et activités. Nous nous complétons les uns, les autres, l'AQDR-PDÎ se spécialisant dans la défense collective et la protection de vos droits. Un beau travail d'équipe, solidaire, pour le mieux-être de toutes et tous.

Dans ce numéro de *L'Écho de la Pointe*, vous trouverez la liste des activités à venir ce printemps et à l'été, et quelques rappels des dossiers de fonds dans lesquels nous sommes impliqués, entre autres, le logement, la santé et les soins à domicile, le revenu viable. Le 8 mai prochain, la *Coalition pour la dignité des aînés* dont l'AQDR nationale fait partie, tiendra justement un colloque sur les soins à domicile. L'union de nos forces, l'unité de nos voix, des résultats à entrevoir... enfin, nous l'espérons !

Depuis quelques semaines, une équipe de bénévoles contacte les membres dans le but d'identifier et de prioriser les actions à entreprendre ou à poursuivre pour avancer dans notre mission de défense et de protection de vos droits en tant que retraités et préretraités. Si vous n'avez pas encore été approché, cela va se faire dans les prochains mois. Nous comptons sur votre expérience pour pouvoir envisager changements, priorités et projets à venir.

Je rappelle à votre attention notre Assemblée générale annuelle du 22 mai prochain.  
Au plaisir de vous y rencontrer.

Marthe D'Amours,  
Présidente de l'AQDR Pointe-de-l'île de Montréal





# Soupers Fraternité ...



Rappelons que lors de ces soupers, les participants membres ou non de la section disposent d'une occasion privilégiée tout en étant informelle, pour discuter ou s'informer des différents sujets qui les touchent. C'est également l'occasion de fraterniser, de poser des questions, d'exposer leurs difficultés. De plus, les anniversaires des personnes présentes sont soulignés et quelques tirages sont aussi effectués.

**Lors du souper de juin, un thème fera l'objet d'une discussion.** Suivez-nous dans notre Infolettre mensuelle pour en savoir plus sur les thèmes à venir.



**Le thème du souper du 18 juin 2024 sera « Êtes-vous branché ? »**

Les soupers se tiennent toujours **le 3<sup>e</sup> mardi de chaque mois à 17 h, mais à différents lieux.** Gardez sous la main l'horaire ci-dessous des **6 prochains soupers.**



Rendez-vous à 17 h

**Pizzeria Hollywood**  
8011, av. Blaise-Pascal, RDP

**Rôtisserie Score's**  
12 995, rue Sherbrooke Est, PAT

**Centre communautaire (CC)  
de Rivière-des-Prairies**  
9140, boul. Perras, RDP  
Salle des Tout-Petits

**Centre communautaire (CC)  
Roussin - PAT**  
12 125, rue Notre-Dame Est, PAT  
Salle 109

## SOUPERS FRATERNITÉ 2024

AVRIL

16 avril 2024  
Scores \*  
PAT

MAI

21 mai 2024  
Pizzeria  
Hollywood \*  
RDP

JUIN

18 juin 2024  
CC Roussin  
PAT  
20 \$ / pers.

JUILLET

16 juillet 2024  
Pizzeria  
Hollywood \*  
RDP

AOÛT

20 août 2024  
Scores \*  
PAT

SEPTEMBRE

19 septembre 2024  
CC RDP  
20 \$ / pers.

\* Le coût du souper est à la discrétion du participant selon son choix de menu.

# Conférence

## Réalisez vos rêves

avec

### Christine Hamel

Auteure du livre « Visite d'un ange »

Tirage du livre  
après la  
conférence

**Mercredi 10 avril 2024**  
**à 13 h, salle des Tout-Petits**

Centre communautaire de RDP  
9140, boul. Perras, Rivière-des-Prairies

Café et  
collation  
offerts

Places limitées..  
Inscrivez vous  
au **514 643-0930**



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



# SALON CARREFOUR

LE SALON  
Carrefour  
**50ans+**

Entrée  
gratuite

*50 ans et plus*

## 12, 13 et 14 avril 2024

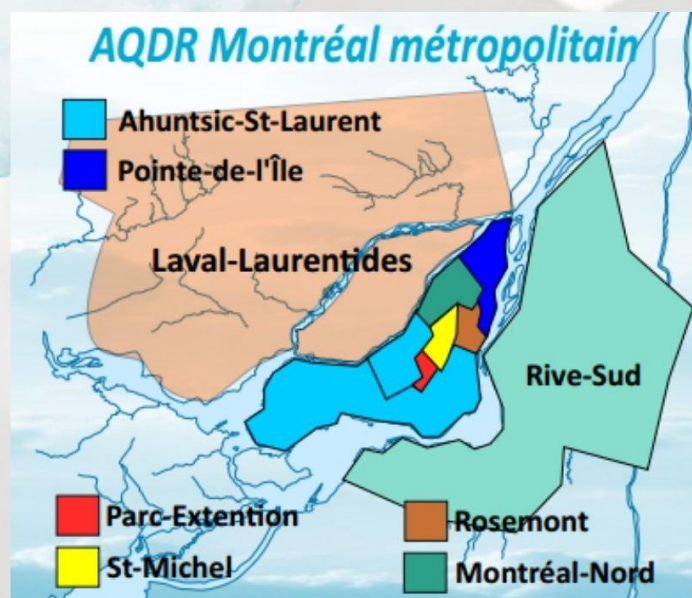
### Palais des congrès de Montréal

**1001, place Jean-Paul-Riopelle, Montréal**

**De 10 h à 16 h 30**

*J'ai droit à ...*

- Un revenu décent
- Un logement convenable
- Des services à domicile
- Des services sociaux  
et de santé publics de qualité
- Des transports collectifs  
accessibles et abordables  
et plus encore ...



**AQDR**

Regroupement des AQDR  
du Montréal métropolitain



# Régime canadien de soins dentaires

Accessible. Abordable. Essentiel.



## Admissibilité

Pour être admissible, vous devez :

- ✓ être un résident canadien aux fins d'impôt
- ✓ ne pas avoir accès à une assurance dentaire privée ou financée par un employeur ou un régime de retraite
- ✓ avoir un revenu familial net rajusté de moins de 90 000 \$
- ✓ avoir rempli une déclaration de revenus l'année précédente

Le RCSD aidera à réduire les obstacles financiers à l'accès aux soins de santé buccodentaire pour près de **neuf millions** de résidents canadiens admissibles.



## Comment présenter une demande

### Phases de présentation de demandes du régime

Groupe	Début des demandes d'inscription
<b>Invitation à présenter une demande envoyée par la poste</b>	
Personnes âgées de 87 ans et plus	À compter de décembre 2023
Personnes âgées de 77 à 86 ans	À compter de janvier 2024
Personnes âgées de 72 à 76 ans	À compter de février 2024
Personnes âgées de 70 à 71 ans	À compter de mars 2024
<b>Demande présentée en ligne</b>	
Personnes âgées de 65 à 69 ans	À compter de mai 2024
Personnes détenant un certificat valide pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées	À compter de juin 2024
Enfants de moins de 18 ans	À compter de juin 2024
Tout les autres résidents canadiens admissibles	À compter de 2025



Des lettres seront envoyées par vague à tous les groupes d'âge entre décembre 2023 et mars 2024 jusqu'à ce que toutes les personnes âgées potentiellement admissibles de 70 ans et plus aient été invitées à présenter une demande auprès du RCSD.

La santé buccodentaire est un aspect important de votre santé globale et de votre bien-être. Des visites régulières auprès d'un professionnel de la santé buccodentaire réduisent les risques de développer des problèmes de santé graves.

En 2022, près d'un Canadien sur quatre déclarait éviter de consulter un professionnel de la santé buccodentaire en raison du coût.

Tous les Canadiens méritent de recevoir des soins buccodentaires accessibles et abordables; ils sont essentiels.



[Canada.ca/dentaire](https://Canada.ca/dentaire)



Gouvernement du Canada / Government of Canada

Canada

# Conférence



**Le mercredi 22 mai 2024  
à 10 h**

présentée par l'AQDR-PDÎ,  
animée par Audrey Ferron, agente  
sociocommunautaire, PDQ 45

**Centre communautaire de RDP  
9140, boul. Perras, RDP  
Salle des Tout-Petits**

**Objectif : Sensibiliser les  
participants tout en  
devenant par la suite,  
des multiplicateurs  
auprès de leur  
entourage.**

**Inscription à l'AQDR-PDÎ  
au 514 643-0930  
avant le 10 mai 2024**

**À la suite de la  
conférence,**



**un repas est offert aux  
participants de l'AGA,  
en autant que vous réservez  
auprès de l'AQDR-PDÎ  
au 514 643-0930  
avant le 10 mai 2024.**



**AQDR**

Pointe-de-l'île de Montréal



## **Les différentes fraudes envers les aînés**





# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



**Le mercredi 22 mai 2024  
à 13 h**

**Centre communautaire de RDP  
9140, boul. Perras, RDP  
Salle des Tout-Petits**

**INSCRIPTION avant le 10 mai 2024  
en contactant l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930  
ou par courriel à [aqdr-pdi@videotron.ca](mailto:aqdr-pdi@videotron.ca)**

*C'est un rendez-vous... ..*

*Bienvenue à tous !*



**AQDR**

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



# Lutte contre la maltraitance des personnes âgées



## Le 15 juin souligne la journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées.

**Cette journée thématique** permet à l'ensemble de la société de se mobiliser pour mieux combattre la maltraitance, un phénomène inacceptable qui nuit sérieusement au mieux-être des aînés. Il est important d'agir collectivement pour prévenir et contrer la maltraitance au Québec.

Rappelons que la maltraitance se définit comme telle, *quand une attitude, une parole, un geste ou un défaut d'action appropriée, unique ou répétitif, se produit dans une relation avec une personne, une collectivité ou une organisation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause, intentionnellement ou non, du tort ou de la détresse chez une personne adulte.*

**Journée mondiale  
de lutte contre la maltraitance  
des personnes âgées**

**Vendredi 14 juin 2024**

Centre communautaire Roussin  
12 045, rue Notre-Dame Est, PAT  
Salle Raymond-Mayer

*C'est un rendez-vous !*

Agissons, parce qu'ensemble  
nous sommes plus forts que la maltraitance !

Sensibilisation Prévention Soutien

**Afin de sensibiliser les aînés et leur entourage, une ACTIVITÉ SPÉCIALE sera mise sur pied par différents partenaires de la Table de concertation de ME-PAT, dont fait partie l'AQDR Pointe-de-l'île.**

**De plus amples informations sur cette activité vous seront fournies en consultant notre page Facebook et notre Infolettre.**

### ➤ Ligne contre la maltraitance Adultes Aînés

Au Québec, il existe plusieurs lignes d'aide qui peuvent aider certains aînés qui se retrouvent dans des situations abusives. L'une de ces lignes d'aide se nomme « *la ligne contre la maltraitance Adultes Aînés* ». C'est une ligne téléphonique provinciale qui se spécialise dans l'écoute, le référencement et l'accompagnement spécialisé en matière de maltraitance envers les aînés vulnérables à la maltraitance.

Êtes-vous victime de maltraitance ?

➔ Communiquez avec la ligne d'aide au **1-888-489-2287**.

Visitez le site Internet au lien suivant : <https://lignemaltraitance.ca/fr>



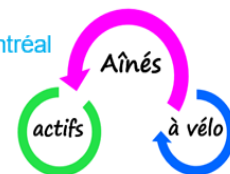
Lutter contre la  
maltraitance  
un appel à la fois



Ligne Aide  
Maltraitance  
Adultes Aînés



# Aînés actifs à vélo est de retour à l'été 2024



**Pour une 8<sup>e</sup> saison**, le service d'accompagnement *Aînés actifs à vélo* sera opérationnel durant l'été 2024.

Rappelons que le projet *Aînés actifs à vélo* est un projet intergénérationnel, innovateur et rassembleur pour l'Arrondissement RDP-PAT et ses environs. Il est devenu un acteur incontournable pour le développement communautaire et social avec l'implication de plusieurs partenaires du milieu. C'est aussi un lieu d'implication dynamique et un service de transport participatif et sain pour accompagner les personnes âgées de l'Arrondissement.



**À l'été 2024**, le projet *Aînés actifs à vélo* sera à nouveau présent dans les deux quartiers de l'Arrondissement. Nous en profiterons pour participer aux activités estivales qui seront offertes dans la communauté. **Le service débutera en juin 2024.**

## Bénéficiaires du service ...



Vous désirez vous balader à vélo ? L'AQDR-PDÎ et ses partenaires vous offrent un service d'accompagnement en **vélo-taxi** pouvant accueillir un ou deux passagers, et ayant un espace de rangement pour faire des courses. Ce service vous permettra de profiter du beau temps, des commerces de proximité, des parcs nature du quartier.



**Pour vous inscrire à une balade à vélo-taxi, contactez l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930.**

## Chargé.es de projet rémunéré.es et Bénévoles actifs recherchés ...

L'AQDR-PDÎ recherche des chargé.es de projet âgé.es entre 18 ans et 30 ans, pour accompagner les aînés en vélo-taxi dans le but d'accroître la présence des aînés dans la dynamique sociale des deux quartiers de l'Arrondissement. Grâce au vélo-taxi, les chargé.es de projet accompagneront les aînés aux différents commerces des quartiers, aux activités culturelles et récréatives ou tout simplement pour une balade au grand air. De plus, les bénévoles pourront prêter main-forte lors de ces activités. L'organisme s'engage à remettre aux bénévoles un certificat de reconnaissance de leur implication de bénévolat. **Passez le mot ...**

**Rejoignez l'équipe des accompagnateurs ou des bénévoles  
en nous contactant dès maintenant, au 514 643-0930.**

*S'investir dans sa communauté, c'est valorisant !*

# Salon des Aînés de la Pointe-de-l'île de Montréal

**Le vendredi 25 octobre 2024**

**- 4<sup>e</sup> édition -**

**de 10 h 30 à 17 h**



**Entrée  
Gratuite**

**Centre communautaire Roussin  
salle Raymond-Mayer**

**12 045, rue Notre-Dame Est, Pointe-aux-Trembles**

**Téléphone : 514 643-0930**

**Kiosques d'information, conférences  
et tirages de prix de présence.**



Sous la présidence d'honneur de  
**M<sup>me</sup> Chantal Rouleau,**  
Députée de Pointe-aux-Trembles,  
Ministre responsable de la Solidarité sociale  
et de l'Action communautaire



*Spectacle à 19 h : Les imparfaits bonheurs...  
et autres tutti quanti de la vie !  
avec Mario Jean, humoriste*

**Procurez-vous votre billet (20 \$) auprès de ...**

**AQDR-PDÎ : 514 643-0930**  **AB-PAT/ME : 514 645-1264**  
**CAB-RDP : 514 648-2323**  **SARA d'Anjou : 514 351-2517**





# Salon des Aînés de la Pointe-de-l'île de Montréal, 4<sup>e</sup> édition



L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de la Pointe-de-l'île de Montréal (AQDR-PDÎ) organise présentement la 4<sup>e</sup> édition du Salon des Aînés de la Pointe-de-l'île de Montréal, en collaboration avec l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est, le Centre d'action bénévole de Rivière-des-Prairies, le Service d'aide et de référencement aîné d'Anjou et l'apport d'une aide précieuse du CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal.

Ce Salon aura lieu

**le vendredi 25 octobre 2024 de 10 h 30 à 17 h,**  
**Centre communautaire Roussin, salle Raymond-Mayer,**  
**12 045, rue Notre-Dame Est, Pointe-aux-Trembles.**

Pour cette 4<sup>e</sup> édition, le but visé par la tenue de ce Salon s'appuie sur son slogan « *Vivre bien informé... pour une meilleure qualité de vie !* », en proposant à différents organismes communautaires, institutions publiques, centre de loisirs et entreprises à présenter leurs services aux aînés et à leurs proches de la région Est de l'Île de Montréal, soit Rivière-des-Prairies, Pointe-aux-Trembles, Montréal-Est, Anjou et Mercier-Est.

Pour ce faire, plusieurs **exposants** donneront l'information sur leurs services et différentes **conférences** seront offertes **gratuitement**. De plus, un **spectacle de clôture** fournira un moment de détente aux aînés, en leur faisant vivre des instants agréables et divertissants en compagnie de Mario Jean, humoriste.

**N'oubliez pas de mettre à votre agenda cet événement ...**

**À NE PAS  
MANQUER !**

*Vivre bien informé... pour une meilleure qualité de vie !*



# Portrait des personnes âgées au Québec en 2023



Le 18 mai 2023, un communiqué de presse émis par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) révélait quelques questions auxquelles répond le **Portrait des personnes âgées au Québec**. Quel est le poids démographique des personnes âgées au Québec ? Dans quelle proportion travaillent-elles à temps plein ou à temps partiel ? Sont-elles satisfaites de leur vie sociale ? Combien s'impliquent en politique ?

Voici quelques faits saillants sur la population des personnes âgées (65 ans et plus) publiés dans cette publication :

	En 2021
<b>Population</b>	<p>En 2021, le nombre de personnes âgées s'élevait à 1,75 million, soit 20 % de la population du Québec. En 2041, il passera à 26 % de la population, selon les projections démographiques de l'ISQ.</p> <p>En 2021, la proportion des femmes était de 54 % et passera à 52 % en 2041.</p> <p>91 % des personnes âgées vivaient dans un <b>ménage privé</b>, c'est-à-dire un ménage d'une ou de plusieurs personnes, dans un logement privé. Environ une personne âgée sur dix (9 %) vivait plutôt dans un logement collectif, par exemple une résidence privée pour âgées (RPA).</p>
<b>Conditions de vie matérielles</b>	<p><b>La médiane du revenu individuel après impôt</b> des personnes de 65 ans et plus est de 27 900 \$ en 2020, soit 34 200 \$ pour les hommes et 24 100 \$ pour les femmes.</p> <p>13 % des personnes âgées sont à <b>faible revenu</b>.</p>
<b>Travail</b>	<p>Environ 170 600 travailleurs sont des personnes âgées, soit 4 % des personnes en emploi au Québec.</p> <p>56 % des personnes âgées en travail à temps plein.</p> <p>37 % en travail autonome.</p>
<b>Mode de vie</b>	<p>22 % des titulaires d'un <b>permis de conduire</b> étaient des personnes âgées.</p> <p>64 % des personnes âgées utilisaient <b>Internet</b> à des fins personnelles.</p>
<b>Santé et bien-être</b>	<p>81 % des personnes âgées se percevaient comme <b>en bonne, très bonne ou excellente santé</b>.</p> <p>44 % des personnes âgées étaient <b>très satisfaites de leur vie sociale</b>.</p> <p>En ce qui a trait à l'<b>activité physique</b>, 32 % des personnes âgées étaient actives, 9 % étaient moyennement actives, 21 % étaient un peu actives et 38 % étaient sédentaires.</p> <p>Environ une personne âgée sur 20 (6 %) avait vécu de la <b>maltraitance</b> au cours des 12 derniers mois en 2019, soit 78 900 personnes âgées.</p>
<b>Participation sociale</b>	<p>Depuis le début des années 2000, le groupe des 65-74 ans enregistre les plus hauts taux de <b>participation aux élections</b>, que ce soit au provincial ou au fédéral. Bien que moins élevés, les taux de participation du groupe des 75 ans sont supérieurs à ceux des plus jeunes groupes, et ce, depuis plusieurs années.</p> <p>33 % étaient des personnes âgées élues à titre de maire ou de mairesse.</p> <p>21 % étaient des personnes âgées élues comme conseillères municipales ou conseillers municipaux.</p>

## Le saviez-vous ?

- Environ 15 % des personnes âgées sont immigrantes.
- Les trois quarts ont des petits-enfants.
- Le nombre annuel d'heures consacrées au bénévolat par les personnes âgées correspond à 131 400 emplois à temps plein.
- La moitié des personnes âgées qui naviguent sur Internet, utilise les réseaux sociaux.
- Près de 2 femmes âgées sur 10 lisent au moins un livre chaque semaine.

Pour lire le document au complet sur le **Portrait des personnes âgées du Québec en 2023**, consultez le lien suivant : <https://statistique.quebec.ca/fr/communiqué/portrait-personnes-agees-quebec>





# La gériatrie sociale et le « gériageddon »



Depuis ces dernières années, les Services de santé publics au Québec deviennent de plus en plus inquiétants pour nos aînés qui luttent pour de meilleures conditions de vie.

« Ce que nous souhaitons pour nos proches qui avancent en âge, c'est qu'ils maintiennent leur autonomie de sorte qu'ils puissent vivre à domicile le plus longtemps possible » explique un article du journal *Le Devoir* du 10 novembre 2023, *La gériatrie sociale pour éviter un « gériageddon »* de Stéphane Lemire.

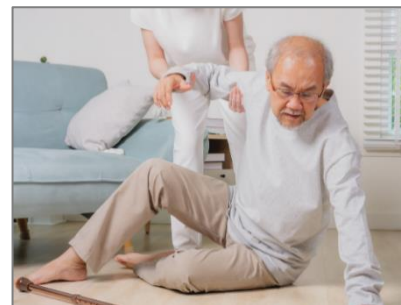
**La gériatrie sociale** est une spécialité médicale qui a pour but de partager ses connaissances à la population aînée sur la prévention de la perte d'autonomie dans les milieux de vie. La gériatrie sociale encourage les personnes aînées à préserver ou regagner leur autonomie fonctionnelle et à la maintenir.



Les statistiques de l'Institut national de santé publique du Québec démontrent que la province compte environ 750 000 habitants de 75 ans et plus en 2023; dans 20 ans, ce sera 1,5 million !

Pour éviter une catastrophe telle que **le gériageddon**, un énorme surplus de patients dans les services de santé publics, des mesures simples et utiles peuvent être mises en place.

Une des approches proposée par la *Fondation AGES* est celle de la prévention des chutes. « Au Québec, chaque année, jusqu'à un aîné de 65 ans et plus sur trois, donc environ 500 000 personnes, fait une chute. Ces chutes engendrent chaque année plus de 6 % de toutes les visites à l'urgence, autour de 84 000 transports ambulanciers et de 21 000 hospitalisations, ainsi que des blessures nécessitant des soins médicaux pour presque 50 000 aînés », cite Stéphane Lemire du journal *Le Devoir*.



Les aînés n'ayant pas suivi de formation concernant la gériatrie sociale et qui décident de ne pas prendre le chemin de l'hôpital après une chute, pourraient aggraver leur situation et finir tout de même par se présenter à l'urgence.

Avec la gériatrie sociale, les aînés et leur famille sont éduqués davantage sur les conséquences très graves que peuvent avoir les chutes sur l'autonomie et la qualité de vie. Ils participent aussi à des séances d'apprentissage pour réduire les chutes, comment effectuer des exercices pour améliorer la force, la flexibilité et l'équilibre.

Pour en apprendre davantage sur la gériatrie sociale, consultez le site de la **Fondation AGES** qui offre aussi des conférences en ligne gratuitement : <https://geriatricsociale.org/a-propos/>



# Un revenu viable pour les aînés

Dans le dernier numéro du journal, nous vous avons partagé le mémoire de l'AQDR nationale sur le revenu viable.



Ce mémoire aborde principalement la diminution de qualité de vie des aînés au Québec et présente des statistiques pertinentes sur leur situation socio-économique.



L'Observatoire québécois des inégalités a produit un rapport d'étude socioéconomique en collaboration avec l'AQDR nationale, intitulé « *Les aîné.e.s au Québec et la fiscalité* », faisant état des évaluations intéressantes sur la pauvreté réelle des aînés en situation de précarité. Il démontre que 49,2 % des aînés du Québec vivent sous le seuil du revenu viable.

## Les aînés au Québec et la fiscalité

Toujours selon ce rapport, il en ressort des **points saillants à considérer** :

- Selon la mesure du panier de consommation (MPC), l'indicateur de référence des gouvernements, les personnes âgées de 60 ans et plus, comparativement aux personnes âgées de 25 à 59 ans, ont tendance à présenter de plus bas taux de faible revenu (7 %) et parmi elles, le taux a tendance à baisser pour les groupes les plus âgés. La tendance est la même pour les 65 ans et plus.
- D'autres indicateurs, dont la mesure de faible revenu (MFR), indiquent pour leur part une hausse des inégalités de revenu au sein de la population âgée de 65 ans et plus.
- Le portait du faible revenu basé sur le seuil de revenu viable (SRV), un indicateur alternatif développé récemment, indique pour sa part que les personnes aînées du Québec présentent un taux de faible revenu plus élevé (49,2 %) que celui des personnes âgées de 25 à 59 ans (29,6 %), un taux qui a tendance à augmenter avec l'âge.
- Les personnes habitant en région rurale ou peu peuplée, les femmes, les personnes peu scolarisées et les personnes immigrantes présentent des risques plus élevés de se trouver à faible revenu, quelle que soit la mesure utilisée.
- La fiscalité est de plus en plus utilisée par les gouvernements pour assurer une certaine redistribution des revenus. De nombreux crédits d'impôt non remboursables sont utilisés par les Québécoises et Québécois de 60 ans et plus, mais ces mesures ne bénéficient pas nécessairement aux personnes à faible revenu et peuvent dans certains cas renforcer certaines iniquités.
- Trois crédits d'impôt remboursables, le Crédit d'impôt pour soutien aux aînés, le Crédit d'impôt pour la solidarité et le Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés, ont été recensés comme étant parmi les mesures fiscales les plus utilisées par les personnes âgées. Si ces instruments semblent effectivement soutenir les personnes à faible revenu, ils ne permettent vraisemblablement pas d'atteindre un niveau de vie décent, c'est-à-dire un niveau de vie suffisant, digne, exempt de pauvreté et adapté à la réalité québécoise.



Pour en savoir plus, consultez **Les Aîné.e.s au Québec et la fiscalité** :

[https://observatoiredesinegalites.com/wp-content/uploads/2023/09/OQI-AQDR-2022\\_rapport-final\\_dec22.pdf](https://observatoiredesinegalites.com/wp-content/uploads/2023/09/OQI-AQDR-2022_rapport-final_dec22.pdf)





# Aide juridique à la Pointe-de-l'île



Il arrive souvent que l'AQDR Pointe-de-l'île reçoive des appels concernant des demandes d'aide juridique gratuite. Il est difficile pour les personnes âgées à faible revenu de pouvoir déboursier les sous nécessaires pour une consultation juridique qui fait sens et qui regroupe des conseils utiles à leur situation.

**Voici quelques suggestions d'aide juridique gratuite se trouvant à la Pointe-de-l'île de Montréal ou virtuellement.**

- **Le Centre des femmes de Rivière-des-Prairies** offre aux personnes s'identifiant comme femmes, la possibilité de rencontrer une stagiaire en droit de l'Université de Montréal. Elle est disponible tous les lundis, sur rendez-vous. Pour de plus amples détails, **appelez au 514 648-1030**.
- **Juristes à Domicile** est un organisme à but non lucratif qui informe et guide les personnes en recherche d'aide judiciaire. Afin que l'information soit accessible ouvertement, les juristes peuvent se déplacer au domicile de leurs clients. Son programme *La Roulotte juridique* se déplace à travers le Québec pour offrir des rencontres individuelles et des conférences gratuites. Pour plus d'informations, **contactez le 514 944-9929**.
- **La Clinique juridique de l'Université de Montréal** offre gratuitement des services juridiques, tels que des conseils et avis juridiques à toute la population du Québec. Ce service est offert en présentiel et en virtuel. Les rencontres peuvent se faire sur la plateforme *Microsoft Teams*. Les heures d'ouverture sont du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 20 h 30 et le vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Pour plus d'informations, **contactez le 514 343-7851**.
- Deux fois de semaine par année, soit une fois de semaine au mois d'avril et une autre au mois d'octobre, **le Jeune Barreau de Montréal** ouvre sa clinique juridique téléphonique sur l'ensemble du Québec. Il s'agit d'un service sans frais. C'est l'occasion pour vous de poser vos questions judiciaires à un avocat ou un notaire.

La 42<sup>e</sup> édition de la clinique juridique téléphonique se déroulera les **20 et 21 avril 2024**. Il est possible d'appeler **dès 9 h, au numéro suivant 1 844-779-6232**. À noter que ce numéro est valide lors de la Clinique seulement.



JAD JURISTES  
À DOMICILE



# Le logement abordable

**En 2023, plusieurs journaux québécois ont commenté la crise économique dans laquelle la province se retrouve.**

**Les logements, autrefois dits abordables sur la Pointe-de-l'île, en sont la preuve.**



Dans un article d'*Est Média Montréal*, « *Fini les loyers abordables dans l'Est* », on souligne que les prix des logements à l'Est de Montréal ont grimpé de façon drastique. Un désavantage pour les personnes à faible revenu, puisqu'anciennement les quartiers tels qu'Anjou, Pointe-aux-Trembles, Rivière-des-Prairies, Montréal-Est et Mercier-Est étaient connus pour les ménages à faible et moyen revenu.

Il est vrai que l'inflation a affecté le prix de la vie sous différentes formes, mais le *Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec* (RCLALQ) qualifie ces hausses comme étant abusives et surpassant de façon exponentielle le taux d'inflation. Entre 2021 à 2023, l'indice des prix à la consommation, qui représente les variations des prix canadiens, était de 11,6 %, mais la moyenne des prix de logement a augmenté de 26 % dans l'Est de Montréal.



« *L'employé du comité logement qui conseille les locataires des secteurs de Rivière-des-Prairies, Anjou, Pointe-aux-Trembles, Mercier-Est, Mercier-Ouest et Montréal-Est, constate que plusieurs familles vivent des situations dramatiques et qu'elles vivent souvent une énorme détresse* », *Journal Est Média Montréal*, Emmanuel Delacour.

Les personnes ayant le plus de difficultés à trouver un logement sur l'Île de Montréal sont les personnes seules ou en couple, à faible revenu.

On y retrouve dans ce groupe, les personnes âgées, les familles qui sont forcées de consacrer une grande partie de leur budget pour se trouver un logement ainsi que les communautés issues d'immigration. La tâche s'avère même être plus difficile pour les ménages issus de l'immigration, puisqu'ils font face à plus de discriminations, sachant que les propriétaires ont l'embaras du choix pour louer.

Plusieurs représentants de comités de logement expliquent comment les locataires sont dans l'obligation de choisir des logements qui ne conviennent pas à leurs critères principaux, pour économiser. Par exemple, ils vont délibérément choisir des logements trop petits ou insalubres.

Les organismes qui luttent pour la défense des droits aux logements abordables s'entendent pour faire front commun dans l'exigence au contrôle des hausses pour les années à venir.

**Vous aimeriez en savoir plus sur le sujet ? Lisez l'article au complet au lien suivant :**

<https://estmediamontreal.com/fin-loyers-abordables-est-montreal/>





# Reprises et Évictions de logement

Le mercredi 24 janvier dernier, Infologis a offert un atelier sur les Reprises et Évictions de logement pour les membres de l'AQDR-PDÎ. Voici un bref résumé de l'atelier, si vous l'avez manqué...



Depuis près de 45 ans, **Infologis**, organisme communautaire de défense de droit autonome à but non lucratif, communique avec les résidents de l'Est de Montréal pour la défense des droits individuels et collectifs du logement.



## ÉVICTION DE LOGEMENT

Ce sont les locataires qui décident quand ils quittent le logement du propriétaire. Le bail se renouvelle automatiquement chaque année. Il existe quelques exceptions à cette règle dont l'éviction. Une éviction peut arriver à n'importe quel moment, par exemple : la subdivision, l'agrandissement ou un changement qui affecte l'habitation du logement. Cependant, l'éviction est illégale pour remplacer un locataire tout en n'effectuant pas les travaux ou le changement d'affectation prévu. Par exemple, convertir l'habitation pour se débarrasser des locataires, loger un concierge-locataire ou transformer la place en appartement-hôtel.



Si l'éviction est légale, le propriétaire doit aviser le locataire dans les délais prescrits par la loi, sous peine que l'éviction soit rejetée. L'avis d'éviction doit être envoyé 6 mois avant la date de fin du bail et doit contenir le motif de l'éviction et la date de l'éviction. Pour les locataires, il est primordial de répondre à l'éviction, puisqu'une absence de réponse est considérée comme l'acceptation de l'éviction. Un délai de 30 jours est donné pour contester l'éviction au Tribunal administratif du logement.

## REPRISE DE LOGEMENT

Un propriétaire peut effectuer une reprise de logement pour s'y loger lui-même, y loger un ascendant ou descendant de premier degré, y loger son conjoint ou tout autre parent ou allié dont il est le principal soutien. **Le locataire est généralement protégé contre les reprises de logement, s'il est âgé de 70 ans et plus, le logement est occupé depuis au moins 10 ans et le locataire est à faible revenu.**

Il est possible que certains propriétaires fassent des reprises ou évictions de mauvaise foi. Ce qui implique, par exemple : « le mal d'intention de loger la personne nommée comme bénéficiaire de la reprise ». Pour que la demande de reprise de logement soit valide, il faut s'assurer que le propriétaire donne un avis de reprise



conforme : la date prévue pour la reprise, le nom du bénéficiaire de la reprise et son lien de parenté avec le propriétaire.

Il faut s'assurer que la reprise soit légale. La personne propriétaire de l'immeuble doit être une personne physique (non une compagnie), la personne doit être le propriétaire unique ou deux propriétaires en union de fait, la personne bénéficiaire de la reprise est-elle un enfant ou un parent ? Les locataires doivent s'assurer de suivre certaines étapes lors d'un avis de reprise : la réponse à l'avis de reprise, la réponse du propriétaire et les procédures au Tribunal administratif du logement, la période de négociation, la préparation à l'audience et l'audience.

**Vous êtes un locataire qui a besoin d'informations juridiques en rapport avec votre logement ? Contactez Infologis au 514 354-7373.**

## Résidences pour personnes âgées : on s'en va dans le mur...



Cinq cents (500) résidences pour personnes âgées, mieux connues sous l'appellation RPA, ont fermé leurs portes au Québec depuis cinq ans, rapportait l'édition de *La Presse* du 11 janvier dernier. Soixante-dix-sept (77) résidences ont fermé leurs portes en 2023, entraînant 2 700 aînés directement affectés par ces fermetures.

Le *Regroupement québécois des résidences pour aînés* (RQRA) s'attend à ce que cette vague de fermeture se poursuive en 2024, à moins que le gouvernement du Québec prenne les mesures nécessaires pour assurer leur survie. Certaines mesures ont été annoncées dernièrement, mais elles ne visent que les résidences de moins de 30 unités accueillant des personnes âgées en lourde perte d'autonomie. C'est nettement insuffisant.



Deux raisons expliquent cette situation. Les coûts des services (nourriture, chauffage, équipements) ont considérablement augmenté en raison de l'inflation postpandémie. De plus, la pénurie de main d'œuvre pose problème, principalement en raison des meilleures conditions de travail qu'offre le réseau de la santé en comparaison à celles que peuvent offrir les RPA pour un travail similaire.

Mais, il n'y a pas que les aînés vivant en RPA qui sont obligés de quitter leur logement. Plusieurs aînés sont victimes de « rénoviction ». Un propriétaire évincé un locataire dans le but d'effectuer des travaux et d'augmenter le loyer. C'est un procédé largement répandu surtout dans un contexte de crise du logement. En bout de ligne, on ne tient absolument pas compte des drames que vivent les personnes évincées. Plus d'un aîné se retrouve ainsi en situation d'itinérance. On pouvait payer un loyer mensuel de 650 \$, mais on ne peut se permettre de payer 1 300 \$.



Pour compléter le portrait, depuis une dizaine d'années, des cohortes imposantes de baby-boomers atteignent l'âge de la retraite, la génération d'après-guerre approche les 80 ans et nombre d'entre eux n'auront pas les moyens de s'offrir un petit logement avec service à 2 500 \$ par mois.





La crise du logement annoncée depuis plusieurs années par le *Front d'action populaire en réaménagement urbain* (FRAPRU), frappe de plein fouet les moins fortunés et les plus vulnérables. Selon le FRAPRU, la solution passe par le logement social.



D'ailleurs, plusieurs intervenants dont Vincent Marissal, député de Rosemont, sont d'avis que le modèle d'affaires actuel n'est pas viable en raison des impératifs de rentabilité du secteur privé. La solution, c'est la nationalisation des RPA, nationalisation qui passerait par le modèle OBNL (organisme à but non lucratif), ces derniers, comme les Centres de la petite enfance (CPE), ne sont pas soumis aux impératifs de rentabilité financière.

Toutefois, il faut être conscient que même si on débloquait rapidement les fonds nécessaires à la construction de logements sociaux, il faudrait patienter plusieurs années avant qu'il y ait assez de logements construits pour répondre aux besoins, parce que dans l'industrie de la construction, la pénurie de main-d'œuvre ralentit la réalisation des projets et c'est sans compter sur une augmentation marquée du coût des matériaux.

Au-delà de ces chiffres, particulièrement inquiétants, est-ce qu'on connaît la situation des personnes qui ont été obligées de quitter leur RPA...



Certaines y demeuraient depuis plus de 10 ans. Pour nombre d'entre elles, la résidence était beaucoup plus qu'un « bloc à appartements », c'était un **milieu de vie** qui leur apportait non seulement de la sécurité, mais aussi une **vie sociale tellement importante**, particulièrement pour celles qui vivent seules.

Ont-elles trouvé un logement adéquat ? Quel impact a eu leur relocalisation sur leur santé, sur leur situation financière, sur leur vie sociale ? On n'en sait rien.

Ce serait au minimum pertinent, sinon nécessaire, qu'on se penche sur la question, qu'on ait un portrait des humains qui sont victimes de cette situation. À moins que, dans certaines officines gouvernementales, l'on préfère la stratégie de l'autruche... C'est bien connu, ce que l'on ne sait pas, ne nous fait pas mal.

En fait, le titre de cet article est inexact. **On ne s'en va pas dans le mur, on est dans le mur...**

Pierre Montreuil,  
Membre de l'AQDR Pointe-de-l'île,  
préoccupé par la problématique du logement



# Bien vieillir chez soi ...

**Une majorité des personnes âgées au Québec ont le désir de vieillir dans leur demeure, afin d'éviter les placements en Centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD).**



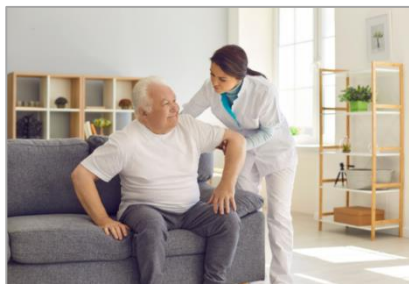
Selon un sondage du journal *Le Droit* du 15 septembre 2023, « *Bien vieillir : les cinq principaux avantages de vieillir chez soi* », 90 % des aînés désirent vieillir chez eux. Les raisons sont nombreuses. Vivre à la maison permettrait de préserver les habitudes et l'autonomie d'un aîné, d'avoir des soins personnalisés à la maison, puisqu'il est évident que vieillir requiert plus de soins médicaux que les populations plus jeunes. De plus, les aînés vivraient une expérience moins stressante, puisqu'ils recevraient des soins adaptés à leurs besoins. Le fait d'être chez soi, peut ainsi réduire les risques de maladie reliés à l'anxiété.

Un article du journal *La Presse* du 22 juin 2023, « *Vieillir chez soi, est-ce trop demander ?* », incite les internautes à se questionner sur le droit de vieillir chez soi et les conditions médiocres des soins à domicile au Québec. Cette situation est frustrante pour plusieurs aînés de la province, sachant que la population du Québec fait partie des populations les plus vieillissantes au Canada.

**Le Commissaire à la santé et au bien-être (CSBE)** est un support à la population dans le but de partager de l'information sur le système de santé et formuler des recommandations en proposant des améliorations possibles.



En 2023, le CSBE a partagé un rapport, *Bien vieillir chez soi – tome 2 : Chiffrer la performance*, divulguant une analyse chiffrée de la performance des services de soutien à domicile. Selon les analyses, le niveau de ressources pour les services à domicile au Québec, serait parmi les plus faibles au Canada. Joanne Castonguay, la Commissaire à la santé et au bien-être, précise que le Québec se démarque défavorablement dans le besoin des usagers et des proches aidants. En 2021-2022, contrairement à l'Ontario, l'Alberta et le Nouveau-Brunswick, le Québec était la province ayant eu le moins de dépenses en soins à domicile et en services communautaires par habitant. L'ensemble des dépenses en santé ont passé de 4 % à 4,8 % pour l'année 2021-2022. Un pourcentage très bas, considérant la situation dans lequel se retrouvent nos aînés, depuis plusieurs années.



Cette fois-ci, la pandémie n'est pas à blâmer pour la négligence du Québec envers ses habitants, puisque l'accessibilité aux services de soins à domicile s'avère être un problème perpétuelle depuis au moins le début des années 2000.

***Bien vieillir chez soi – tome 2 : Chiffrer la performance :***

<https://www.csbe.gouv.qc.ca/publication/bien-vieillir-chez-soi-tome-2-chiffrer-performance.html>



**Pour lire l'article complet du journal *Le Droit*, cliquez sur le lien suivant :**

<https://www.ledroit.com/la-vitrine/2023/09/15/bien-vieillir-les-cinq-principaux-avantages-de-vieillir-chez-soi-KOA24T4XWNBGFP5NLP4SO5SOQE/>



**Pour lire l'article complet du journal *La Presse*, cliquez sur le lien suivant :**

<https://www.lapresse.ca/debats/editoriaux/2023-06-22/vieillir-chez-soi-est-ce-trop-demander.php>





Dans le dernier tome du rapport, *Bien vieillir chez soi – tome 4 : Une transformation qui s'impose*, a comme trame de fonds, **faire du maintien de l'autonomie une priorité collective**. Pourquoi ?

**Bien vieillir chez soi – tome 4 : Une transformation qui s'impose :**

[https://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2024/Rapport\\_final\\_SAD/CSBE-Rapport\\_Soutien\\_Domicile\\_Tome4.pdf](https://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2024/Rapport_final_SAD/CSBE-Rapport_Soutien_Domicile_Tome4.pdf)



Au Québec, selon les données présentées dans le rapport, de 2001 à 2022, « la part de la population âgée de plus de 65 ans est passée de 13 % à 20,8 % de la population totale, et cette proportion devrait atteindre 26 % en 2041 », selon l'Institut de la statistique du Québec.

De plus, vieillir à domicile est d'une part, la préférence des aînés et d'autre part, c'est le choix le moins coûteux versus les coûts énormes de l'hébergement en CHSLD. Actuellement, Joanne Castonguay, la Commissaire à la santé et au bien-être, constate que beaucoup trop d'aînés perdent leur autonomie faute de soutien adéquat, chez eux, dans leur maison ou leur logement, et se retrouvent dans des CHSLD.



Le rapport propose 16 recommandations visant à optimiser les soins et les services et à améliorer les conditions de travail des professionnels. La commissaire ne critique pas le travail des professionnels, mais plutôt la gouvernance et l'organisation du travail. Trop de bureaucratie, pas suffisamment de présences auprès des personnes qui ont besoin de soins. De plus, les efforts sont concentrés sur les personnes qui nécessitent le plus grand nombre de services au détriment des autres à qui un minimum de services pourrait prolonger leur autonomie dans leur milieu de vie actuel.

Faire de la prévention, à moyen et long terme, s'avèrera beaucoup moins coûteux et beaucoup plus plaisant pour les aînés. Non pas qu'il faille négliger les personnes en sérieuse perte d'autonomie, mais pour reprendre les termes de la commissaire, « passer d'un système de soutien à la perte d'autonomie à un **système axé sur le maintien de l'autonomie**... adopter une approche globale qui valorise la santé et le bien-être tout au long de la vie... soutenir les personnes dès les premiers signes de leur perte d'autonomie et ne pas attendre qu'il soit trop tard pour la freiner », car le « vieillissement n'est pas une maladie ».

Ces recommandations vont toucher la reconnaissance du rôle crucial que jouent les personnes proches aidantes et les organismes communautaires, et pourquoi ne pas explorer les initiatives heureuses qui se réalisent à travers le monde. Nous avons des leçons à tirer non seulement de nos expériences, mais aussi de l'expertise développée ici, comme ailleurs.

Des solutions existent et des réponses peuvent être engagées dès maintenant. Quelles suites seront données ? Nous espérons que ce rapport ne restera pas lettre morte.

De notre côté, la *Coalition pour la dignité des aînés* dont l'AQDR nationale fait partie, tiendra un colloque sur les soins à domicile, le 8 mai prochain.

**Pour consulter le site du rapport complet du Commissaire à la santé et au bien-être, *Bien vieillir chez soi*, cliquez sur le lien suivant :**

<https://www.csbe.gouv.qc.ca/publication/bien-vieillir-chez-soi-tome-4-transformation-simpose.html>





Le 12 février 2024, nous recevons un communiqué du *Centre Antifraude du Canada* (CAFC) que nous vous transmettons afin d'éviter de tomber dans le piège des fraudeurs...

Chaque année autour de la Saint-Valentin, des fraudeurs tentent de trouver des victimes sans méfiance. Les victimes sont généralement contactées sur des sites de rencontre ou des médias sociaux, puis invitées à changer de méthode de communication. Il est fréquent que les suspects utilisent des photos de personnes réelles trouvées sur les médias sociaux (par exemple, des hommes d'affaires, des militaires, des photos de famille), des photos d'animaux de compagnie et de passe-temps. Les fraudeurs professent rapidement leur amour pour gagner la confiance, l'affection et l'argent de leurs victimes. Ce type de fraude s'appuie fortement sur les émotions de la victime et peut durer des mois, des années ou jusqu'à ce que la victime n'ait plus rien à donner. Les fraudeurs ne finissent jamais par rembourser la victime et continuent à faire des promesses vides tout en demandant plus d'argent.



Le Centre Antifraude du Canada continue de recevoir un grand nombre de signalements de personnes qui ont été victimes de différents types de stratagèmes de rencontre, notamment de stratagèmes qui commencent sur des sites de rencontre et qui amènent les victimes à investir dans de fausses plateformes de cryptomonnaie par la promesse de rendements élevés.

## NOUVELLE VARIANTE

Les fraudeurs envoient des messages textes aléatoires aux victimes, comme « où es-tu ? », « où étais-tu dernièrement ? » ou d'autres formulations semblables. Si la victime répond, le fraudeur poursuit la conversation et tente d'établir une relation avec elle. Dans certains cas, le fraudeur convainc la victime d'investir dans une fausse plateforme de cryptomonnaie.

Les fraudeurs demandent de l'argent à leurs victimes pour bien des raisons, dont les suivantes :

- ➔ une urgence personnelle ou familiale,
- ➔ le prétexte qu'ils n'ont pas accès aux fonds qu'ils ont déjà,
- ➔ des dépenses liées au travail, des frais juridiques ou des honoraires professionnels imprévus,
- ➔ un besoin d'aide pour investir dans une nouvelle entreprise,
- ➔ des frais de voyage pour retourner à la maison.

## MÉFIEZ-VOUS ...



- ➔ des profils qui semblent trop parfaits,
- ➔ si quelqu'un que vous n'avez jamais rencontré vous déclare son amour,
- ➔ si une personne tente de changer de moyen de communication ou de passer à un moyen de communication privé (courriel, texte, plateforme de médias sociaux, etc.),
- ➔ si les rencontres en personne que vous tentez d'organiser sont toujours annulées ou que la personne a toujours une excuse pour ne pas vous rencontrer,
- ➔ si la personne vous demande de ne pas parler d'elle avec vos parents et amis,
- ➔ si la personne joue la carte de la détresse ou de la colère pour vous forcer à lui envoyer de l'argent,
- ➔ si vous recevez des messages mal écrits ou adressés au mauvais nom,
- ➔ si une personne vous « présente » à sa famille sur les médias sociaux pour rendre votre relation légitime,
- ➔ si vous recevez des messages textes non sollicités d'un numéro de téléphone que vous ne reconnaissez pas.

## COMMENT VOUS PROTÉGER ...

**ATTENTION**  
**FRAUDE**  
Conseils de sécurité

- ✓ Ne divulguez pas vos renseignements personnels (nom, adresse, date de naissance, numéro d'assurance sociale, justificatifs bancaires).
- ✓ N'acceptez pas de demandes d'amis de personnes que vous ne connaissez pas.
- ✓ N'investissez pas votre argent dans des plateformes qui vous sont proposées par des personnes que vous ne connaissez pas.
- ✓ Faites attention à qui vous transmettez des photos. Les suspects utilisent souvent des photos explicites pour extorquer plus d'argent à leurs victimes.
- ✓ Protégez vos comptes en ligne.
- ✓ N'envoyez jamais d'argent à une personne que vous n'avez pas rencontrée.
- ✓ Ne répondez pas aux messages textes que vous recevez de numéros de téléphone que vous ne reconnaissez pas.
- ✓ Obtenez d'autres conseils et trucs pour vous protéger.

Quiconque croit avoir été victime d'un acte de cybercriminalité ou de fraude doit le signaler au service de police compétent et au CAFC au moyen de son système de signalement en ligne ou

**par téléphone au 1-888-495-8501.**



Si un incident s'est produit, mais que vous n'êtes pas tombé dans le piège, signalez-le tout de même au CAFC.



# Le Marché public de Pointe-aux-Trembles



## Une invitation à la découverte gourmande et à la convivialité !

La saison estivale approche à grands pas, et avec elle, l'effervescence du **Marché public de Pointe-aux-Trembles** qui reprendra ses activités **du 25 mai prochain jusqu'au 28 septembre**, pour une saison riche en saveurs et en rencontres.



**Chaque samedi de 10 h à 15 h**, beau temps, mauvais temps, **la Place du Village** se métamorphose en un lieu vibrant d'échanges et de découvertes. Une occasion à ne pas manquer pour tous les amateurs de produits frais, locaux et de qualité, mais aussi pour ceux en quête de convivialité et d'animations culturelles.

Fondé sur une mission de proximité et de partage, le Marché public de Pointe-aux-Trembles s'inscrit au cœur du tissu social du quartier en favorisant des liens durables entre producteurs, transformateurs et consommateurs. **Son objectif est clair : offrir un espace de vente attrayant aux artisans locaux tout en dynamisant la vie culturelle de l'Est de Montréal.** En incarnant ces valeurs de bien commun, d'environnement, de communauté et de partage, le Marché s'affirme comme un véritable pilier de la vie estivale dans le quartier.

**Depuis sa création en 2011**, cet événement hebdomadaire est devenu un rendez-vous incontournable pour les habitants de Pointe-aux-Trembles et des environs. Au fil des années, il a su séduire un public toujours plus nombreux, attiré par la diversité exceptionnelle de son offre : fruits et légumes frais, viandes, fromages, boulangerie artisanale, prêts-à-manger variés, créations artisanales et bien plus encore. Avec plus de 67 exposants, chacun y trouve son bonheur, quels que soient ses goûts ou ses besoins.



Le Marché public de Pointe-aux-Trembles, c'est aussi un lieu de vie à part entière. En bordure du majestueux fleuve Saint-Laurent, **la Buvette du Quai** offre un cadre idyllique pour se détendre et se restaurer. **Ouverte le jeudi et vendredi de 15 h à 21 h, le samedi de 9 h à 21 h et le dimanche de 10 h à 17 h**, elle propose une vingtaine d'animations culturelles et prestations musicales gratuites, contribuant ainsi à créer une atmosphère chaleureuse et festive.

Enfin, le Marché public de Pointe-aux-Trembles va au-delà de sa vocation commerciale en s'engageant activement dans la lutte contre l'insécurité alimentaire. Grâce à son programme de coupons nourriciers, il facilite l'accès aux produits frais pour les ménages à faible revenu, offrant ainsi une réponse concrète à un enjeu majeur de notre société.

En somme, le Marché public de Pointe-aux-Trembles est bien plus qu'un simple marché : c'est un véritable lieu de vie, de partage et de convivialité. Alors, **rendez-vous dès le 25 mai prochain** pour une saison placée sous le signe de la découverte et de la gourmandise !



*Votre pharmacienne  
vous informe...*



## **L'ARTHROSE**

### **Arthrite, arthrose, ostéo-arthrite, polyarthrite rhumatoïde ...**

Ces termes sont très souvent confondus. Dans cet article, nous allons expliquer les principales différences et nous concentrer sur la prise en charge de l'arthrose. L'arthrose est causée par une usure progressive et irréversible du cartilage des articulations, soit par une utilisation répétitive, par de l'obésité ou par le vieillissement. **L'arthrose est très répandue et touche 80 % des personnes âgées de 75 ans et plus.** Le terme ostéo-arthrite vient de la traduction anglaise *osteoarthritis* qui désigne l'arthrose en anglais.

L'arthrite ou polyarthrite rhumatoïde est une maladie inflammatoire causée par un dérèglement du système immunitaire, qui alors s'attaque par erreur au cartilage des articulations. L'arthrite touche environ 1 % de la population canadienne, elle peut débuter à tous âges et atteint majoritairement les femmes. Si elle n'est pas traitée, de plus en plus d'articulations seront touchées et peut même s'étendre à d'autres organes.

### **Reconnaître les symptômes de l'arthrose**

L'arthrose touche plus souvent les articulations des mains, des genoux, de la colonne et des hanches ou toutes articulations qui sont surutilisées. Habituellement, les symptômes ne sont présents que d'un côté, contrairement à l'arthrite où les deux côtés seront généralement touchés en même temps. Les autres symptômes de l'arthrose sont la douleur ou raideur articulaire, qui s'aggravent avec l'effort, bruit de craquement ou sensation de grincement quand on utilise l'articulation, perte d'amplitude du mouvement (l'articulation fonctionne moins bien), l'enflure est parfois présente.

### **Comment soulager l'arthrose ?**

Le fondement de la gestion de la douleur chronique reliée à l'arthrose est l'activité physique. En effet, le fait d'augmenter le niveau d'activité physique, peu importe le niveau de base ou l'activité choisie, améliore les douleurs chez deux personnes sur trois.

En vente libre, les options de traitements pharmacologiques ayant montré le plus de bienfaits en arthrose sont les anti-inflammatoires oraux (ibuprofène, naproxène) et topiques (voltaren emulgel®). **Cependant, il existe plusieurs contre-indications à ces produits et il est toujours recommandé de consulter un pharmacien AVANT de débiter l'un de ces produits.** Bien que possiblement moins efficace, l'acétaminophène représente une alternative intéressante à cause de son profil d'effets indésirables avantageux.

### **Et les produits naturels ?**

Même si la littérature n'est pas claire, les produits tels que la glucosamine et la chondroïtine pourraient avoir un certain bienfait au niveau des douleurs arthrosiques. Bien que naturels, il est important de se rappeler que ces agents peuvent entrer en interaction avec d'autres médicaments.

### **Quand consulter ?**

Consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien avant d'utiliser un médicament ou un produit naturel pour vos douleurs. Il est également recommandé de consulter un professionnel de la santé, si les douleurs ne sont pas soulagées par les traitements de vente libre ou prescrits.

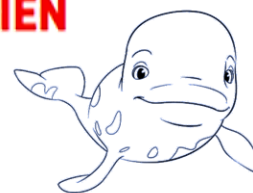
*Vos pharmaciens sont là pour vous !*

Catherine Cellini, pharmacienne-propriétaire affiliée à Proxim (RDP)  
pharmaciecellinigauvin.ca



# Une activité intergénérationnelle

**LE MERCREDI BIEN  
SPÉCIAL DE LA  
RELÂCHE**



La Maison de la culture de Rivière-des-Prairies, en collaboration avec la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies, la Maison de la famille Cœur à Rivière, l'Éco de la Pointe-aux-Prairies, le Cercle de fermières et l'AQDR-PDÎ, a mis sur pied une nouvelle édition spéciale pour les élèves du primaire de RDP durant la semaine de relâche scolaire 2024.



Diverses activités leur ont été proposées durant la journée du **mercredi 6 mars 2024**. Selon l'horaire de la journée, plus de 45 jeunes ont assisté en matinée, à la projection du film **Katak, le brave béluga**. Un film qui était au cœur de la thématique de cette activité intergénérationnelle, soit *la vie marine du St-Laurent*.

L'AQDR-PDÎ s'est jointe aux différents organismes en proposant une activité aux jeunes. Le rôle des jeunes était simple, mais amusante ! Il fallait colorier des animaux marins qu'on retrouvait dans le long métrage de la matinée et ensuite, les placer avec précision dans l'aquarium créé pour l'occasion.



Ils ont également pu s'adonner, entre autres, à la décoration de biscuits, à la confection de chapeau-béluga et de bricolage. À la fin de la journée, un tirage de trois paniers-cadeaux avait lieu à la Bibliothèque de RDP.

**Plus de 135 jeunes participants** du primaire ont bénéficié de cette journée spéciale. Nous tenons à remercier les organisateurs et bénévoles de l'événement pour cette édition toute spéciale du mercredi de la relâche.

**Bravo pour cette belle organisation ! ... à l'an prochain !**





# Cours d'informatique

Clic  
Aînés



Notre programme de cours d'informatique *Clic Aînés* se poursuit pour la prochaine année. De nouvelles sessions de cours d'informatique seront offertes aux aînés intéressés à s'initier ou à parfaire leurs connaissances informatiques.



Ces séances, sur une base individuelle et personnalisée, seront dispensées tant à Rivière-des-Prairies qu'à Pointe-aux-Trembles.

## Possibilité de prêts ou dons de tablettes.

Pour se prévaloir de ces cours d'informatique, les personnes intéressées doivent être **membres de l'AQDR-PDÎ** (cotisation annuelle de 20 \$). **Si vous êtes intéressé à ces cours, contactez l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930 ou si vous connaissez des personnes aînées qui pourraient bénéficier de ces cours, faites-leur savoir.**

## Bénévoles recherchés



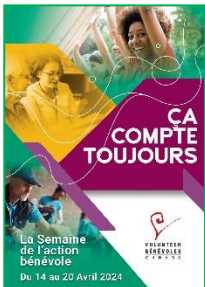
Nous sommes à la recherche de bénévoles formateurs qualifiés pour dispenser les cours d'informatique sur les différents appareils, tels les tablettes (iPad et Android), les téléphones intelligents et les ordinateurs portables. Il suffit de **contacter l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930**. Une certaine compensation est offerte aux bénévoles formateurs.

## Semaine de l'action bénévole : du 14 au 20 avril 2024



### Ça compte toujours

Reconnaissons et célébrons chaque bénévole et chaque contribution qu'ils apportent pour renforcer l'inclusion et le bien-être dans nos communautés. Maintenant plus que jamais, Ça compte toujours.



Le thème de l'édition 2024 de la Semaine de l'action bénévole souligne l'importance de chaque bénévole et de chaque contribution faite en cette époque où nous avons plus que jamais besoin de soutien. Le partage de temps, de compétences, d'empathie et de créativité est essentiel à l'inclusivité, à la résilience et au bien-être des collectivités.

Les bénévoles jouent un rôle fondamental dans la capacité d'affronter les moments difficiles que nous vivons. En unissant nos efforts, en offrant du soutien et en améliorant nos efforts collectifs et notre incidence, nous contribuons de façon exponentielle à la qualité de vie à laquelle nous aspirons tous.

L'équipe de l'AQDR Pointe-de-l'île tient à souligner le travail exceptionnel de tous les bénévoles œuvrant, de près ou de loin, au bien-être de toute personne, plus particulièrement celui de nos aînés. Nous les remercions chaleureusement de tous les efforts individuels et collectifs visant à créer des liens pour une communauté inclusive, résiliente, rapprochée et dynamique.




## Accès au bureau...



**Avant de vous présenter à notre bureau**, il est très important de nous contacter au **514 643-0930**.

Pour toute question ou information, n'hésitez pas à nous contacter en nous écrivant au courriel **aqdr-pdi@videotron.ca** ou en nous téléphonant au **514 643-0930**.

N'oubliez pas de consulter les publications sur ...

 notre page Facebook : [facebook.com/aqdrpdi](https://facebook.com/aqdrpdi)



 notre site Web : [aqdr-pointedelile.org](http://aqdr-pointedelile.org)



*vivre bien informé !*



Le **Bottin des aînés de la Pointe-de-l'île** rassemble une grande diversité de ressources pour les personnes âgées.

Que ce soit pour trouver de l'aide à domicile, des cliniques médicales ou encore, des garagistes. Ce bottin offre une multitude de numéros de téléphone afin de vous diriger vers les bonnes ressources pour répondre à vos besoins.

Vous pouvez le consulter au lien suivant :

[Bottin des Aînés de la Pointe-de-l'île – édition 2022](#)



## Le courrier des lecteurs



**À VOS CRAYONS :** Nous vous invitons, chers membres, à nous partager en quelques lignes une histoire de vie d'intérêt, un événement heureux que vous avez vécu, une histoire professionnelle ou encore, une activité que vous avez récemment découverte dans votre quartier.

Vous pouvez nous faire parvenir un texte d'un maximum de 250 mots

à l'adresse courriel : [aqdr-pdi@videotron.ca](mailto:aqdr-pdi@videotron.ca)  
ou par la poste : 9140, boul. Perras, Montréal, QC H1E 7E4.



Veuillez noter que la date limite pour recevoir votre article est le 15 mars, 15 août ou 15 novembre, selon la parution de l'édition d'avril, de septembre ou de décembre.



## à être membre de l'AQDR :

- Abonnement gratuit à la revue **La force de l'Âge**, édition spéciale seulement.
- Abonnement gratuit aux bulletins électroniques mensuels, l'**Infolettre de l'AQDR nationale** et à l'**Infolettre de l'AQDR-PDÎ**.
- Réception trois fois par année du journal de l'AQDR-PDÎ, **L'Écho de la Pointe**.
- Économie moyenne de 520 \$ en regroupant vos assurances auto, habitation et véhicules récréatifs sur vos assurances **Beneva, assurances générales**.
- Offre du meilleur prix sur le marché de l'assurance voyage chez **SécuriGlobe**. Ligne sans frais dédiée aux membres de l'AQDR : 1-844-766-0124. Mentionnez à l'agent, le code REF006.
- Économie de 20 % sur vos achats de peinture chez les **marchands Bétonel**, numéro de compte : 3079 2897 0000.
- Rabais sur certains produits et services du **Groupe Forget, audioprothésistes**.
- Chez **Insertech**, économie de 10 % sur les appareils reconditionnés, sur les services techniques et sur les cours d'informatique.
- Économisez 10 % sur vos achats de vêtements et accessoires de vélo et course à pied chez **Vélocyclop**.
- Économie de 10 % sur les services du **Centre Évasion**.
- Rabais de 10 % sur l'achat d'arrangements préalables de services complets \* au **Complexe funéraire des Trembles** et un rabais de 10 % sur l'achat préalable de droit d'inhumation/mise en niche au cimetière des Trembles.
  - \* Par « services complets », il s'agit que des visites aient lieu ou que des funérailles soient célébrées dans les installations du Complexe funéraire des Trembles.

**beneva**



**INSERTECH**  
TECHNOS ET ENGAGÉS



**SÉCURIGLOBE**

**GROUPE FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES



COMPLEXE FUNÉRAIRE DES TREMBLES  
SERVICES COMMÉMORATIFS MONT-ROYAL





➤ Le **Programme Avantages IRIS** en optométrie comprend :  
(code d'accès : AQDRNAT)

↳ **150 \$ sur lunettes de prescription :**

↳ Économisez 150 \$ sur une paire complète (lentilles et monture) ou de lunettes de soleil sur ordonnance (la valeur totale des lentilles incluant le traitement doit être de 250 \$ et plus).

↳ **Économisez 50 \$ :**

↳ Remplacement des lentilles : Économisez 50 \$ sur les lentilles de prescription à foyers progressifs ou les lentilles d'une valeur de 250 \$ et plus;

↳ Lentilles cornéennes : Économisez 50 \$ à l'achat d'un forfait annuel de lentilles cornéennes;

↳ Protection solaire : Économisez 50 \$ à l'achat de lunettes solaires sans prescription de 100 \$ et plus.

Pour plus de détails sur ce partenariat et la procédure d'inscription, cliquez sur le lien suivant : [Programme des Avantages IRIS](#).



➤ **Et bien d'autres avantages :**

Hôtel Sepia – Hôtel Clarendon – Yoga 55+ – Las Olas traiteur – La shop à bonbons – Flair thérapie – Groupe NH photographes.



que vous pouvez consulter au lien suivant : [Avantages d'être membre de l'AQDR](#).



## Devenir membre à l'AQDR-PDÎ

La cotisation annuelle est de **20 \$**. Voir le formulaire à la page 39.

Vous pouvez adhérer ou renouveler votre carte ...



↳ En vous présentant au bureau de l'AQDR-PDÎ (prendre rendez-vous),

↳ Par la poste (chèque non-postdaté, libellé à AQDR Pointe-de-l'île),

↳ En ligne à l'adresse suivante : <https://www.aqdr.org/adhesion-ou-renouvellement/>

↳ Lors de notre prochain souper *Fraternité*.



## PROJETS



Avec l'appui et le soutien de bénévoles, nous pouvons ainsi poursuivre notre mission de défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées.

Que ce soit, entre autres, collaborer aux tâches administratives, apporter une aide à une de nos activités, contribuer au succès d'un de nos projets, vous pouvez choisir une activité bénévole selon vos goûts, vos disponibilités et vos compétences, tout en mettant votre expérience à profit.

Si vous êtes intéressé(e) à devenir bénévole, contactez-nous au **514 643-0930**.

**NOUS RECHERCHONS  
DES BENEVOLES**

## ACTIVITÉS



**Joyeux anniversaire  
à tous nos membres  
dont l'anniversaire est en  
avril, mai, juin, juillet ou août !**

**Que cette journée spéciale vienne  
couronner une autre année de votre vie et  
laisse présager celle qui suit tout aussi  
pleine de beauté !**





# Merci à nos partenaires!



## VOTRE CONSEIL D'ARRONDISSEMENT : DISPONIBLE ET IMPLIQUÉ DANS VOTRE QUARTIER!



**Giovanni Rapanà**  
Conseiller de la Ville  
District de Rivière-des-Prairies

giovanni.rapanà@montreal.ca  
514 234-8505

**Lisa Christensen**  
Conseillère de la Ville  
District de La Pointe-aux-Prairies

lisa.christensen@montreal.ca  
514 210-9094

**Virginie Journeau**  
Conseillère de la Ville  
District de Pointe-aux-Trembles

virginie.journeau@montreal.ca  
438 862-0280

**Caroline Bourgeois**  
Mairesse  
de l'arrondissement

caroline.bourgeois@montreal.ca  
514 868-4050

**Daphney Colin**  
Conseillère d'arrondissement  
District de La Pointe-aux-Prairies

daphney.colin@montreal.ca  
438 869-1619

**Marie-Claude Baril**  
Conseillère d'arrondissement  
District de Pointe-aux-Trembles

marie-claude.baril@montreal.ca  
438 869-0291

**Nathalie Pierre-Antoine**  
Conseillère d'arrondissement  
District de Rivière-des-Prairies

nathalie.pierre-antoine@montreal.ca  
514 261-5768



HOUSE OF COMMONS  
CHAMBRE DES COMMUNES  
CANADA

## *Pablo Rodriguez* Député d'Honoré-Mercier

8595, boul. Maurice-Duplessis, bureau 208  
Montréal, QC H1E 4H7  
514 353-5044  
[Pablo.Rodriguez@parl.gc.ca](mailto:Pablo.Rodriguez@parl.gc.ca)





**FIER DE PARTICIPER À VOTRE ÉVÈNEMENT!**



# MARIO BEAULIEU

Député de La Pointe-de-l'Île



📍 12500, boul. Industriel, Montréal, H1B 5P5

📞 514-645-0101 ✉️ mario.beaulieu@parl.gc.ca



**Marc Tanguay**  
Député de LaFontaine  
Chef de l'opposition officielle



**ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC**

**Bureau de circonscription**  
9094, boulevard Maurice-Duplessis  
Montréal (Québec) H1E 7C2  
Tél. 514 648-1007  
Marc.Tanguay-LAFO@assnat.qc.ca



**Chantal  
ROULEAU**

DÉPUTÉE DE POINTE-AUX-TREMBLES

MINISTRE RESPONSABLE DE LA SOLIDARITÉ  
SOCIALE ET DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE

📞 514 640-9085  
✉️ chantal.rouleau.pat@assnat.qc.ca



ADJOINTE GOUVERNEMENTALE À L'EMPLOI  
ADJOINTE GOUVERNEMENTALE À LA MÉTROPOLE

📞 514 493-9630  
✉️ Karine.BoivinRoy.ANJO@assnat.qc.ca

**Karine  
BOIVIN ROY**  
DÉPUTÉE D'ANJOU-LOUIS-RIEL



**Paul St-Pierre  
Plamondon**

Député de Camille-Laurin,  
Chef du troisième groupe d'opposition



**Bureau de circonscription**  
8695, rue Hochelaga, bureau 202-E,  
Montréal (Québec), H1L 6J5  
514 251-8126  
pspp.CALA@assnat.qc.ca





Ville de Montréal-Est  
11 370, rue Notre-Dame Est  
Montréal-Est, QC H1B 2W6

Tél. : 514 905-2000  
servicescitoyens@montreal-est.ca



**LA ROSACE**  
*Ferme Bio*



Produits maraîchers frais et savoureux  
Au Marché public de PAT – de 10h à 15h  
Les samedis du 25 mai au 28 septembre  
[www.fermelarosace.com](http://www.fermelarosace.com)



Pharmacien-proprétaire  
affilié à



**PHARMAPRIX**



Parlez à votre pharmacien-proprétaire dès aujourd'hui.  
Il peut évaluer vos conditions mineures et  
rédiger des ordonnance au besoin. \*\*

\*\* Pour plus d'informations, consultez votre pharmacien propriétaire.

**Pharmacie Olivier Guertin**  
**Pharmacien-proprétaire**

8222, boul. Maurice-Duplessis, Montréal, QC H1E 2Y5  
514 494-8888

Lundi au vendredi : de 8 h à 22 h  
Samedi et dimanche : de 9 h à 22 h

Seuls les pharmaciens sont responsables de vérifier  
le bon usage des médicaments auprès de la population.

[www.drainagequebecois.com](http://www.drainagequebecois.com)

**DRAINAGE**  
QUÉBÉCOIS

T 514-644-1616 | F 514-498-7072 | 1-877-40-DRAIN  
info@drainagequebecois.com  
11000 Sherbrooke-Est, local C-13, Montréal-Est, Qc, H1B 5W1

RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL

CHOIX DU CONSOMMATEUR  
2020  
5 ans de médaille

---

**INDUSTRIEL • MUNICIPAL**

- Excavation par aspiration
- Inspection et détection de conduit
- Nettoyage à pression
- Pompage par vacuum
- Gel et dégel de tuyau
- Entretien de tout genre de système de drainage et d'égout
- Test de fumée (problèmes d'odeur)

**GROUPE SANYVAN**



**MARCHÉ PUBLIC**  
POINTE-AUX-TREMBLES

TOUS LES SAMEDIS  
10H À 15H  
25 MAI AU 28 SEPTEMBRE  
BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS!

SAVOUREZ L'ÉTÉ AU BORD DU FLEUVE :  
L'EXPÉRIENCE PARFAITE VOUS ATTEND !

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS, VIANDES,  
FROMAGES, BOULANGERIE ARTISANALE,  
CRÉATIONS LOCALES, PRESTATIONS MUSICALES  
ET BIEN PLUS ENCORE !



[MARCHEPUBLIC-PAT.COM](http://MARCHEPUBLIC-PAT.COM)  
[INFO@MARCHEPUBLIC-PAT.COM](mailto:INFO@MARCHEPUBLIC-PAT.COM)



# Engagés, à vos côtés!

**Nous sommes fiers de pouvoir  
soutenir des organismes d'ici!**

**Caisse Desjardins  
de Pointe-aux-Trembles**

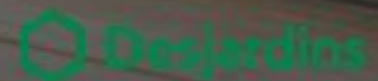
13120, rue Sherbrooke Est  
Montréal (Québec) H1A 3W2

**514 640-5200**

**Caisse Desjardins  
de Rivière-des-Prairies**

8300, boul. Maurice-Duplessis  
Montréal (Québec) H1E 3A3

**514 648-5800**





# ON EST LÀ POUR VOUS.

Informez-vous sur nos services tels que :

- Consultation personnalisée et suivi de maladies chroniques (diabète, hypertension, cholestérol, etc.)
- Lavage d'oreilles
- Préparation de piluliers\*
- Soins des pieds

\*Certaines conditions doivent être respectées. Des frais peuvent s'appliquer. Certains frais sont couverts par les assurances.

## Catherine Cellini et Philippe Gauvin

9686, 4<sup>e</sup> Rue, Montréal • 514 648-3201

Visitez notre site web pour plus d'informations: [pharmaciecellinigauvin.ca](http://pharmaciecellinigauvin.ca)

 [www.facebook.com/cellinigauvin](https://www.facebook.com/cellinigauvin)

Lundi au vendredi : 9 h à 18 h · Samedi : 9 h à 17 h · Dimanche : fermé



Pharmaciens-propriétaires affiliés à 

Les pharmaciens sont les seuls responsables  
de l'exercice de la pharmacie.

## Publicité

*Vous voulez mettre une publicité dans notre journal...*

Et nous venir en aide pour fournir adéquatement des informations d'intérêt public rejoignant la population aînée des secteurs de Rivière-des-Prairies, Pointe-aux-Trembles, Montréal-Est, Anjou et Mercier-Est.

*Contactez-nous au 514 643-0930*

et il nous fera plaisir de vous fournir les renseignements nécessaires pour un éventuel partenariat publicitaire.

*Bel été à tous !*



# Formulaire d'adhésion ou de renouvellement

## Carte de membre AQDR Pointe-de-l'Île de Montréal

Pourquoi ne pas inviter des proches et amis à devenir membres à l'AQDR-PDÎ...



**MEMBRE DE L'AQDR-PDÎ :**  Adhésion  Renouvellement

Date : \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Cellulaire/autre : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_  
(jour-mois-année)

Courriel : \_\_\_\_\_

Assuré par Beneva :  Oui  Non      Métier/Profession : \_\_\_\_\_  
S'inscrire à l'Infolettre :  Oui  Non

Vous pouvez adhérer ou renouveler votre adhésion **en remplissant ce formulaire et ...**

- En nous l'apportant à notre bureau avec votre paiement.  
(Prendre rendez-vous avant de vous présenter au 514 643-0930.)
- En nous le retournant par la poste ainsi qu'un **chèque de 20 \$** non postdaté et libellé à **AQDR Pointe-de-l'île**, à l'adresse suivante : AQDR Pointe-de-l'île de Montréal  
9140, boul. Perras  
Montréal, QC H1E 7E4
- Ou encore, en y adhérant **en ligne** à l'adresse suivante :

<https://www.aqdr.org/adhesion-ou-renouvellement/>



**Vous recevrez votre carte de membre par la poste.**

*Merci de nous aider à poursuivre notre mission !*



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES