

ÉDITION HIVER

VOLUME 12, NO 3 - DÉCEMBRE 2024



Une belle réussite !

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



Bilan du Salon des Aînés

La 4e édition du Salon des Aînés de la Pointe-de-l'île de Montréal a connu un franc succès. p. 10

Pour que vieillir soit gai

Un café-causerie apprécié des participants, à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées. p. 9

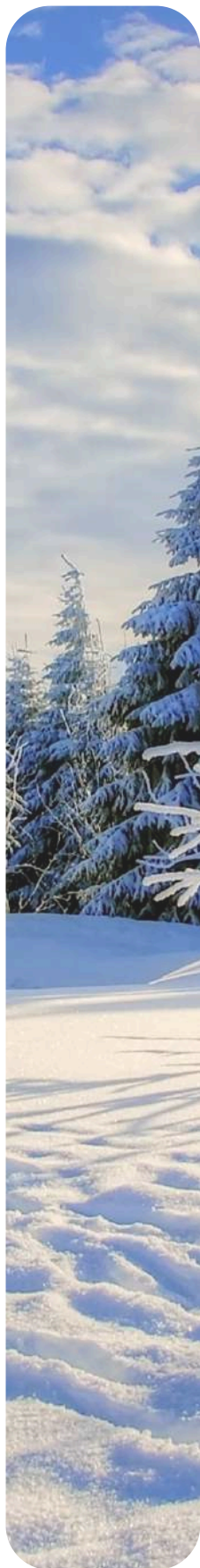
Journée du bénévolat

Le 5 décembre, une journée à souligner pour reconnaître tout le travail que les bénévoles donnent à la communauté. p. 13

AQDR Pointe-de-l'île de Montréal

9140, boul. Perras, bureau B 2.6, Montréal, QC H1E 7E4 | 514 643-0930
aqdr-pdi@videotron.ca | aqdr-pointedelile.org | facebook.com/aqdrpdi

SOMMAIRE - JOURNAL D'INFORMATION DE L'AQDR-PDÎ



Mot de la présidente _____	3
Soupers Fraternité _____	4
Atelier sur l'âgisme _____	5
Conférence – Comment choisir son hébergement ? _____	6
Atelier-conférence – Un cerveau en santé _____	7
Salon Carrefour 50 ans + _____	8
Pour que vieillir soi gai – Fondation Émergence _____	9
Salon des Aînés de la Pointe-de-l'île de Montréal – Bilan _____	10
Des reconnaissances fort appréciées _____	12
Journée internationale des bénévoles _____	13
Traversons l'écran _____	14
Demande de création d'un ministère des Aînés _____	15
Projet Halles d'Anjou _____	16
Projet Place Versailles _____	17
Les RPA (Résidences pour Personnes Aînées) _____	18
Programme d'allocation personnalisée en RPA : Victoire ! _____	19
Cliniques d'impôt _____	20
Transport collectif, mobilité durable et active _____	22
Capsule santé _____	23
Organisation non gouvernementale – DESI _____	24
Cours d'informatique – Clic Aînés _____	26
Vœux d'anniversaire à nos membres _____	26
Avantages à être membre à l'AQDR _____	27
Devenir membre à l'AQDR-PDÎ _____	28
Nos partenaires _____	29
Vœux des Fêtes – Fermeture du bureau _____	34
Formulaire d'adhésion comme membre à l'AQDR-PDÎ _____	35

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 :

Charlène Daguin, agente des communications
Marthe D'Amours, présidente de l'AQDR-PDÎ
Diane Lamontagne, secrétaire-trésorière de l'AQDR-PDÎ

Collaborateurs :

Serge Ménard, membre administrateur de l'AQDR-PDÎ
Jean-Pierre Chicoine, membre de l'AQDR-PDÎ

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

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Récemment, vous êtes peut-être passé au Salon des Aînés qui avait lieu le 25 octobre dernier. 50 kiosques à visiter, tous aussi pertinents les uns que les autres abordant des sujets comme le logement, les résidences pour aînés, les crédits d'impôt, les soins thérapeutiques, les services des différents organismes communautaires du milieu, et plus encore. Plusieurs visiteurs m'ont mentionné avoir trouvé l'information qu'ils cherchaient. Les élus de notre territoire étaient pratiquement tous là. Et quelle ambiance !

Depuis l'hiver dernier que l'AQDR-PDÎ travaillait en partenariat avec l'Association Bénévole de PAT-ME, le Service d'Aide et de Référencement Aîné d'Anjou, le Centre d'action bénévole de Rivière-des-Prairies et le CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal, pour planifier ce grand événement qui n'avait pas eu lieu depuis 2019. Vous trouverez un bref bilan de l'activité ainsi que quelques photos aux pages 10-11.



Dernièrement, vous avez tous et toutes été « sondé.es » sur les services de l'AQDR-PDÎ et sur ce qui vous apparaissait comme les besoins prioritaires sur lesquels nous devrions mettre des énergies dans les prochaines années. En effet, 650 personnes parmi nos membres ont été contactées et plus de 300 ont généreusement répondu à notre demande. Le Conseil d'administration procède actuellement à l'analyse des résultats en vue de préparer des recommandations pour notre prochaine Assemblée générale annuelle (AGA) en mai 2025. Pour le moment, juste pour vous mettre dans le secret, ce qui semble ressortir comme besoins prioritaires : pouvoir rester chez soi le plus longtemps possible et avoir un revenu « viable » qui nous le permette.

On s'entend généralement pour affirmer que le combat contre l'âgisme et la maltraitance faite aux aînés passe en partie par le mélange des générations. Une belle occasion nous a été offerte d'initier des projets intergénérationnels. En effet, le collège d'Anjou nous a approchés le printemps dernier et conjointement, nous avons exploré des pistes qui permettraient d'impliquer des personnes de toutes générations confondues : aînés, adultes, étudiants. Trois projets sont sur la table, dont l'un qui se réalisera prochainement, soit de contribuer au marathon d'écriture « Écrire ça libère », d'Amnistie internationale et dont l'objectif est de faire libérer des prisonniers d'opinion. Votre participation sera sollicitée dans les prochaines semaines. Les étudiants du collège visent obtenir 10 000 signatures (!!!) incluant les nôtres. Ensemble, nous sommes capables de remplir notre part de la mission.

En janvier 2025, nous entreprendrons une tournée d'OBNL en habitation (organismes à but non lucratif) et de RPA (résidences pour personnes âgées) du territoire, accompagnés d'une personne ressource de Tel-Aide Montréal (p. 34), dans le but d'offrir nos services et ceux de Tel-Aide Montréal, et d'enrichir notre sondage sur les besoins des aînés de notre territoire.

Enfin, merci de rester avec nous et de nous encourager en renouvelant votre adhésion à l'AQDR-PDÎ, tout en en parlant dans vos familles et votre entourage. Je ne cesse de le répéter, la force du nombre arrive à influencer les décideurs. C'est tous ensemble que nous avançons. Nos victoires sont vos victoires.

Je profite de l'occasion pour vous offrir mes meilleurs vœux à chacun et chacune pour la nouvelle année 2025 !

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

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.

Les soupers se tiennent toujours le 3e mardi de chaque mois à **11 h 30** ou **17 h**, selon la date et le lieu du dîner ou souper.

Gardez sous la main l'horaire ci-contre des 4 prochains soupers.

21

JANVIER

CENTRE COMMUNAUTAIRE RDP

9140, boul. Perras, RDP
Inscription au 514 643-0930
Coût : 20 \$ / personne

17 h

18

FÉVRIER

Resto-Pub BoulZeye *

3655, boul. du Tricentenaire, PAT

11 h 30

18

MARS

PIZZERIA HOLLYWOOD *

8011, av. Blaise-Pascal, RDP

11 h 30

15

AVRIL

SCORES *

12 995, rue Sherbrooke Est, PAT

17 h

* Le coût du souper est défrayé par le participant selon son choix de menu.



ATELIER SUR L'ÂGISME



L'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) vous convie à participer à un atelier interactif d'une durée de 1 h 30 où il y aura une présentation, une réflexion et un échange sur l'âgisme et l'auto-âgisme.

- Qu'est-ce que l'âgisme ?
- Quelles sont ses manifestations ?
- Quelles sont ses conséquences sur les personnes ?
- Comment peut-on agir pour le contrer ?

Mercredi 22 janvier 2024 de 10 h à 11 h 30

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

Inscription requise au 514 643-0930

COMMENT CHOISIR SON HÉBERGEMENT ?

Mercredi 5 février 2025
de 10 h à 11 h 30

Centre communautaire Roussin
Salle 109

12 125, rue Notre-Dame Est
Pointe-aux-Trembles

**Café et
collation
offerts**



INSCRIPTION
514 643-0930



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

accès 
Résidences
POUR NOS AÎNÉS



ATELIER-CONFÉRENCE UN CERVEAU EN SANTÉ



MERCREDI
26 MARS 2025

DE 10 H À 11 H 30

**SOLANGE
ALARY**

NATUROPATHE AGRÉÉE

CENTRE COMMUNAUTAIRE DE RDP
SALLE DES TOUT-PETITS

9140, BOUL. PERRAS
RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

Café et
collation
offerts

Inscription
514 643-0930



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



ANAQ

ASSOCIATION DES NATUROPATHES
AGRÉÉS DU QUÉBEC

Salon Carrefour



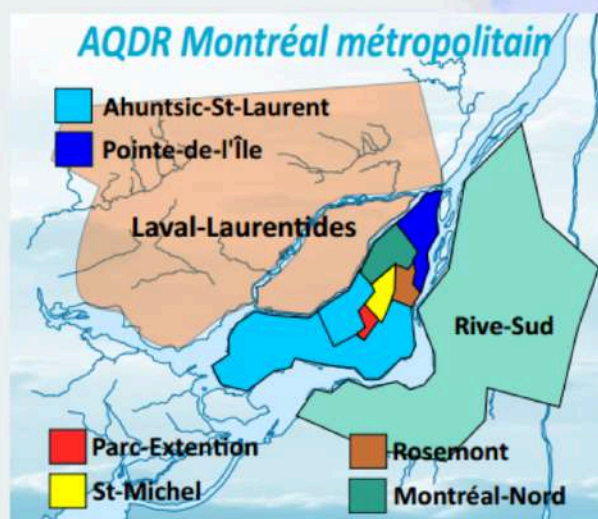
50 ans et plus

29 et 30 mars 2025

Palais des Congrès de Montréal
1001, place Jean-Paul-Riopelle, Montréal
de 10 h à 16 h 30

J'ai le 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...



POUR QUE VIEILLIR SOIT GAI - FONDATION ÉMERGENCE



Le 30 octobre dernier, à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, l'AQDR Pointe-de-l'île, le Centre d'action bénévole de RDP et les Petits Frères de la Pointe-de-l'île offraient à leur clientèle âgée, un café-causerie « Pour que vieillir soit gai » qui a été bien apprécié par les participants.

Voici quelques faits à ce sujet

Alors que l'on estime que les personnes LGBT représentent environ 10 % de la population, elles restent largement invisibles parmi les personnes âgées. Pourquoi ?

Les aînés LGBT hésitent souvent à divulguer leur orientation sexuelle ou leur identité de genre en raison de leur vécu. Beaucoup ont dû se cacher pour éviter la prison ou les thérapies de conversion et ont souvent subi le rejet de leur famille, de leur milieu de travail ou de leur communauté religieuse. Ces expériences d'exclusion ont laissé des séquelles profondes, rendant cette population particulièrement vulnérable.

Malgré les récentes avancées juridiques, les préjugés persistent, notamment dans les milieux destinés aux aînés. Nombre d'entre eux craignent de vieillir dans des environnements peu accueillants où ils pourraient être contraints de « retourner dans le placard ».

Qu'elles choisissent ou non de divulguer leur orientation ou identité, les personnes LGBT doivent évoluer dans des milieux où elles se sentent pleinement acceptées. C'est là que vous pouvez intervenir !

Adopter des attitudes positives est essentiel pour leur bien-être. Adoptons ces attitudes afin de créer des environnements inclusifs.

Un guide d'information a été conçu pour vous accompagner dans cette démarche :

<https://drive.google.com/file/d/1zZ2li9OdJ3mpLZI4FyhCrje70aVNohj2/view>



SALON DES AÎNÉS DE LA POINTE-DE-L'ÎLE - BILAN



L'AQDR de la Pointe-de-l'île de Montréal, en collaboration avec trois autres organismes communautaires et le CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal, tenait le 25 octobre dernier, la 4e édition du Salon des Aînés de la Pointe-de-l'île de Montréal au Centre communautaire Roussin à Pointe-aux-Trembles. L'objectif principal se voulant d'informer les aînés et leurs proches de la région de l'Est de l'Île de Montréal sur les services des différents organismes, institutions et entreprises du secteur, a été atteint au-delà des attentes.

L'information sur les services offerts aux aînés a pu être véhiculée auprès de **plus de 400 visiteurs**, grâce aux **50 kiosques** animés par plus d'une centaine d'exposants dynamiques et convaincus du soutien qu'ils peuvent apporter au bien-être des personnes âgées, et grâce aux **2 conférences** qui ont su susciter l'intérêt des visiteurs sur les connaissances transmises, soit « En hiver, gardons nos deux pieds sur terre » et « Quand l'alimentation rime avec satisfaction » du CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal et des « saynètes de sensibilisation à la maltraitance et à la fraude envers les aînés » du SARA d'Anjou.

Sans le soutien financier des partenaires du secteur, nous n'aurions pu réaliser une telle activité. Nous sommes des plus reconnaissants pour cet appui très apprécié. Il faut aussi souligner l'aide précieuse des **36 bénévoles** et le soutien technique des responsables du Centre Roussin qui ont contribué au bon déroulement de cette journée.

La présence de personnalités engagées dans la communauté a également contribué au dévouement de toutes les personnes ou participants au Salon des Aînés, soit **plus de 550 personnes impliquées** (visiteurs, exposants, conférenciers, bénévoles, organisatrices, etc.).

SALON DES AÎNÉS DE LA POINTE-DE-L'ÎLE - BILAN (suite)

Parmi ces personnalités engagées, nous avons eu l'honneur de recevoir la ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé, Mme Sonia Bélanger. Plusieurs autres élus fédéraux, provinciaux et municipaux étaient aussi des nôtres pour l'ouverture officielle du Salon, ainsi que plusieurs partenaires du Salon.



De plus, le spectacle de Mario Jean avec « Les Imparfaits bonheurs... et autres tutti quanti de la vie ! », clôturait bellement cette journée du Salon des Aînés, un spectacle où le rire était au rendez-vous. Cette prise de conscience que le bonheur bien qu'imparfait, est truffé d'instantanés parfois difficiles à traverser, mais surtout, d'instantanés où il faut réaliser que le bonheur est à la portée de notre route... à nous de cheminer en ce sens.

Cette 4e édition du Salon des Aînés de la Pointe-de-l'île de Montréal s'est donc avérée une très belle réussite et des remerciements vont à toutes les personnes impliquées de près ou de loin à ce succès.

Un merci spécial va à notre présidente d'honneur, Mme Chantal Rouleau, députée de Pointe-aux-Trembles et ministre responsable de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire, aux partenaires / commanditaires et également aux membres du Comité organisateur du Salon des Aînés PDÎ 2024 sans qui le Salon n'aurait pas eu l'envergure qu'il a eue.



De gauche à droite :
Moeun Élisabeth Mey Debregeas du CIUSSS-EMTL,
Isabelle Carle de l'Association Bénévole de PAT-ME,
Diane Lamontagne de l'AQDR-PDÎ,
Chantal Gagnon du SARA d'Anjou et
Myriam Pellerin du Centre d'action bénévole de RDP.

Poursuivons l'objectif visé afin de *Vivre bien informé... pour une meilleure qualité de vie !*



DES RECONNAISSANCES FORT APPRÉCIÉES

Le 15 novembre dernier se tenait la Soirée de reconnaissance des bénévoles 2024 organisée par l'Arrondissement Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles.



Ce grand rassemblement se voulait une occasion de remercier les bénévoles pour leur apport inestimable à la qualité de vie de la collectivité de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles.

Durant la soirée, certains bénévoles ont été mis en valeur pour leur implication dans la communauté, selon douze catégories : Bénévole en herbe - Doyen bénévole - Bénévole polyvalent - Bénévole sportif - Bénévole loisirs - Bénévole développement social et humanitaire - Bénévole culture et patrimoine - Bénévole vert et bleu - Prix Hommage - Prix Coup de cœur - Prix Projet collectif - Prix Reconnaissance des élus.

Douze bénévoles lauréats ont donc signé le livre d'or de l'Arrondissement, marquant leur engagement exceptionnel. Pour plus de détails sur cet hommage, consultez l'information au lien suivant :

<https://montreal.ca/actualites/rdp-pat-souligne-limplication-de-ses-benevoles-80435>

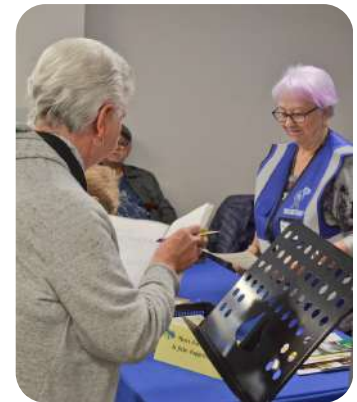
De plus, deux membres de l'AQDR-PDÎ figuraient parmi les candidats mis en nomination pour une des catégories primées, soit Suzanne Duchesne et Diane Lamontagne.



Bravo Suzanne et Diane pour cet engagement bénévole !



À tous
NOS BÉNÉVOLES
MERCI



Le 1er décembre 2024, la ville de Montréal-Est soulignait l'action bénévole ainsi que la contribution des organismes sur son territoire. Cet événement avait pour but de remercier les bénévoles et organismes pour le travail accompli auprès des citoyens de la municipalité, pour leur don de temps, leur talent et leur générosité.

« La présence et l'implication des bénévoles et des organismes sont indissociables de la qualité de la programmation de Montréal-Est et de l'ensemble des services offerts aux citoyens », mentionnait-on dans l'invitation.

Un cocktail de bienvenue ainsi qu'un délicieux brunch à volonté étaient offerts. Le tout agrémenté de présentation, d'animation, de prix de présence et d'impressionnantes prestations musicales avec l'ensemble à cordes, Wooden Shapes.

Certains bénévoles de l'AQDR-PDÎ ont pris part à ces deux célébrations.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES



Journée internationale des **BÉNÉVOLES**

5 DÉCEMBRE

En 1985, l'Assemblée générale de l'ONU a institué la Journée internationale des bénévoles (JIB), célébrée chaque année le **5 décembre**, pour souligner l'importance de l'action bénévole dans le développement des communautés. Cette journée invite les gouvernements et organisations à promouvoir l'engagement bénévole et à valoriser sa contribution essentielle.

Honorons celles et ceux qui œuvrent souvent dans l'ombre.

Être bénévole, c'est consacrer son temps libre en mettant au service des autres, son énergie et ses compétences.

Les bénévoles sont à l'avant-garde du changement social dans le monde. Cette journée est l'occasion de promouvoir leur contribution au développement, que ce soit au niveau local, régional, national ou international.

Cet événement fournit l'opportunité de mettre en lumière les réalisations de millions de bénévoles dans leurs associations et d'encourager davantage de personnes à s'engager dans des activités de bénévolat.

Le bénévolat est une action qui vous intéresse, mais vous ne savez pas par où commencer ? L'AQDR-PDÎ est toujours à la recherche de bénévoles pour ses diverses activités durant l'année. Contactez l'AQDR-PDÎ pour en savoir plus au 514 643-0930.



Merci!



L'AQDR-PDÎ profite de l'occasion pour remercier chaleureusement tous ses bénévoles qui œuvrent au sein de la section. Votre implication exceptionnelle, votre dévouement au mieux-être et au mieux-vivre de notre clientèle aînée contribuent à faire une différence dans la communauté.

Traversons l'écran :

Pour que l'humain demeure au cœur des services publics !

Depuis quelques années, le gouvernement du Québec accélère son virage numérique. Le virage numérique, ça veut dire qu'on remplace les personnes et le papier par des ordinateurs, Internet et des machines, comme les bornes libre-service à la SAAQ.

Le problème, c'est que le gouvernement oublie les gens qui ont des difficultés avec le numérique. Et il y en a beaucoup ! Il y a des personnes peu alphabétisées et en situation de pauvreté, des personnes immigrées, autochtones, des personnes en situation de handicap, des personnes âgées et même des jeunes !

"Si t'as pas d'outils technologiques, c'est comme si l'existais pas."

Personne participante du Centre Alpha Papineau

Ces personnes peuvent avoir des difficultés à :

- Utiliser Internet, des ordinateurs, tablettes ou cellulaires.
- Comprendre certains mots utilisés dans les communications du gouvernement.
- Comprendre les procédures pour avoir les services.
- Avoir des services en personne et par téléphone.
- Avoir de l'aide pour trouver et comprendre les informations, pour remplir les formulaires et pour avoir les services.

Le virage numérique a des impacts sur leurs droits, comme le droit d'être informé et d'avoir accès aux services publics. Les conséquences sont graves sur leur qualité de vie et leurs revenus, parce que ceux-ci dépendent souvent des services et aides du gouvernement !

Ce n'est pas tout le monde qui sait lire, écrire, utiliser Internet et les outils numériques.

Nous, signataires, demandons au gouvernement du Québec :



De garder les services publics en personne !



D'humaniser les services publics : les personnes veulent être écoutées et traitées avec respect et bienveillance.



D'utiliser des mots clairs et de simplifier les communications et les procédures pour accéder aux services publics.



De donner accès à Internet pas cher et à des ordinateurs, des tablettes, etc.



D'aider les gens à apprendre à lire, écrire, comprendre, compter et à utiliser Internet et les outils numériques, tout au long de la vie.

Traversons l'écran
Pour un virage numérique humain

Pour plus d'information, rendez-vous sur
rgpaq.qc.ca/traversons



FÉDÉRATION DES
MOUVEMENTS PERSONNE
D'ABORD DU QUÉBEC



Le Regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec (RGPAQ) a mis sur pied une pétition pour sensibiliser le gouvernement et espère recueillir 10 000 signatures.

Il est possible de signer la pétition en ligne au lien suivant :



<https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=DUeyD2VZ-E0t5fIVzuXM5fY0U6Enqc9KI->



[RBjMwSnWUOUZOVkk0S0tWQkNOTE83MIZXWkwwTUdJVyQIQCN0PWcu&route=shorturl](https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=DUeyD2VZ-E0t5fIVzuXM5fY0U6Enqc9KI-RBjMwSnWUOUZOVkk0S0tWQkNOTE83MIZXWkwwTUdJVyQIQCN0PWcu&route=shorturl)

Le RGPAQ recueillera les signatures de la population, comme les appuis d'organismes, d'institutions et de personnes élues **jusqu'au 15 février 2025**. Le tout sera ensuite déposé au gouvernement du Québec.

Pour plus de renseignements sur cette déclaration, cliquez sur le lien suivant :

<https://rgpaq.qc.ca/traversons>



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

**Nous comptons recueillir le plus de signatures possible
lors de nos activités, à notre bureau,
aux soupers Fraternité, etc.**



DEMANDE DE CRÉATION D'UN MINISTÈRE DES ÂÎNÉS

PÉTITION - CRÉATION D'UN MINISTÈRE DES ÂÎNÉS

L'AQDR nationale a mis en place une pétition pour la création d'un ministère des Aînés qui s'est terminée le 30 septembre 2024. Un blitz de signatures a été fait par les sections AQDR dont notre section, Pointe-de-l'île.



DÉPÔT DES PÉTITIONS – 1er octobre 2024

À la suite de cette cueillette de signatures, **trois dépôts** de pétition demandant la création d'un ministère des Aînés ont été effectués simultanément le 1er octobre 2024, à l'Assemblée nationale à Québec, par Christine Labrie, députée de Sherbrooke (Québec solidaire) et **totalisant 8 256 signatures**. Deux membres administratifs représentaient l'AQDR Pointe-de-l'île, à ce dépôt de signatures. Cette mobilisation témoigne de l'importance de notre cause et de la force de notre engagement collectif pour défendre les droits des aînés.

Lors de l'Assemblée nationale à Québec, nous avons reçu un soutien important de trois partis politiques (Québec Solidaire, Libéral et Parti Québécois) qui se sont ralliés à notre demande. Ce soutien multipartite renforce la pertinence de notre action et nous encourage à poursuivre nos efforts pour assurer une meilleure reconnaissance et une prise en charge des besoins des aînés au sein du gouvernement.



De plus, une **conférence de presse** au sujet de cette création a été tenue en compagnie d'une délégation de l'AQDR et de trois députés de partis politiques différents, soit Joël Arseneau, député des Îles-de-la-Madeleine (Parti québécois), Judith Gagnon, présidente de l'AQDR Québec, Linda Caron, députée de La Pinière (Parti Libéral), Gilbert Bourgeois, AQDR Ouareau, Pierre Lynch, président de l'AQDR nationale, Michel Bissonnette, AQDR Memphrémagog, et Christine Labrie, députée de Sherbrooke (Québec solidaire).

MOTION – JOURNÉE INTERNATIONALE DES ÂÎNÉS

En cette même journée du 1er octobre 2024, une motion soulignant la Journée internationale des aînés a aussi été déposée par Linda Caron, députée de La Pinière, et adoptée à l'unanimité par l'Assemblée nationale du Québec.

Cette motion reconnaît l'importance croissante des aînés, qui représenteront plus du quart de la population du Québec en 2030. Elle valorise leur contribution économique, politique, sociale et culturelle. De plus, la motion appelle à lutter contre l'âgisme et à reconnaître le droit des aînés à vivre dans la dignité.

PROJET HALLES D'ANJOU



Le 8 mars 2024, l'AQDR-PDÎ faisait parvenir une lettre et un Mémoire, « Le logement social, une alternative à la gentrification de nos quartiers », à l'Office de consultation publique de Montréal (OCPM), en appui aux réactions entreprises par Infologis de l'Est-de-l'île-de-Montréal, et illustrant notre position relativement au projet de construction de 692 unités de logement sur le site des Halles d'Anjou, parmi lesquelles aucun logement social et/ou abordable n'est volontairement prévu. Cet envoi a été acheminé au maire de l'Arrondissement Anjou, Luis Miranda, à la députée d'Anjou-Louis-Riel, Karine Boivin Roy, et aux deux députés fédéraux de notre territoire, Pablo Rodriguez et Mario Beaulieu.

De plus, une manifestation a eu lieu le 13 mars 2024 aux Halles d'Anjou à laquelle trois représentants de l'AQDR-PDÎ ont pris part. Malheureusement, aucun suivi n'a été rapporté à la suite de cette manifestation. Infologis de l'Est-de-l'île-de-Montréal et deux représentants du Mainbourg ont rencontré Luis Miranda, maire de l'Arrondissement Anjou, pour en discuter, mais rien n'est sorti de cette rencontre.

Le 6 juin 2024, Infologis de l'Est-de-l'île-de-Montréal nous faisait parvenir le rapport de l'OCPM sur ce futur projet immobilier aux Halles d'Anjou. Nous avons été agréablement surpris de constater que nos revendications étaient partiellement prises en compte dans le rapport. En effet, bien que le rapport émette une opinion favorable au projet, il stipule également qu'il fait défaut sous de nombreux angles, dont le prix des logements et l'absence de logements sociaux et communautaires.

Particulièrement, les recommandations 6 et 7 en ressortent :

- Recommandation 6 – La commission recommande à l'arrondissement de faire respecter le minimum de 10 % des logements familiaux prévus, et ce, dans chacun des bâtiments du projet.
- Recommandation 7 – La commission recommande à l'arrondissement d'utiliser tous les outils disponibles pour créer des logements sociaux, communautaires et abordables, en travaillant avec tous les acteurs concernés afin de garantir la mixité sociale dans la future aire TOD (Transit Oriented Development).

Pour lire le rapport en entier :

<https://ocpm.qc.ca/sites/default/files/pdf/rapports/rapport-final-Les%20Halles%20d%26%23039%3BAnjou.pdf>



Soulignons qu'il est malheureux qu'une certaine compensation monétaire puisse être offerte par le promoteur à la Ville de Montréal pour éviter d'inclure des logements sociaux parmi les quelque 700 logements...

PROJET PLACE VERSAILLES



PHOTO HUGO-SÉBASTIEN AUBERT, ARCHIVES LA PRESSE



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

Le 1er juin 2024 était publié un article dans La Presse, sur la démolition de la Place Versailles pour faire place à 5 000 logements :

<https://www.lapresse.ca/affaires/marche-immobilier/2024-06-01/la-place-versailles-demolie-pour-construire-5000-logements.php>



Un autre article a paru le 3 juin sur le même sujet, « Un projet de 2,2 milliards » par le même journaliste de La Presse, Philippe Teisceira-Lessard :

<https://www.lapresse.ca/affaires/marche-immobilier/2024-06-03/demolition-de-la-place-versailles/un-projet-de-2-2-milliards.php>



Le 9 septembre 2024, l'AQDR-PDÎ faisait parvenir un Mémoire, « Place Versailles, Le logement social, une alternative à la gentrification de nos quartiers », à l'Office de consultation publique de Montréal (OCPM), mémoire produit à la suite de la soirée d'information tenue par l'OCPM du 27 août dernier. Notre mémoire faisait état de notre position relativement au projet de construction d'unités de logement sur le site de la Place Versailles, parmi lesquelles le promoteur n'a pas l'intention de favoriser un nombre de logements sociaux dans un pourcentage adéquat (40 %), soit seulement 8,9 % de logements sociaux sur les 5 000 unités de logement.

Ce Mémoire a été acheminé au maire de l'Arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, Pierre Lessard-Blais, à la députée d'Anjou-Louis-Riel, Karine Boivin Roy, et à tous les députés provinciaux et fédéraux de notre territoire, ainsi qu'aux élus de l'Arrondissement Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles.

D'ailleurs, l'AQDR Pointe-de-l'île de Montréal et Infologis de l'Est-de-l'île-de-Montréal ont rencontré le 18 novembre dernier, la députée d'Anjou-Louis-Riel, Karine Boivin Roy, pour discuter des enjeux de ce projet et des revendications que la députée pourrait faire.

C'est à suivre...

LES RPA (Résidences pour Personnes Aînées)

Ça ne va pas mieux pour les RPA, spécialement les petites RPA.

On se souviendra qu'à Sherbrooke, l'OBNL Mena'sen a été vendu au privé. La liquidation en 2022 de l'organisme à but non lucratif qui offrait du logement à prix modique pour les aînés avait suscité de vives préoccupations et forcé le gouvernement à intervenir pour qu'un OBNL pour aînés ne puisse être retourné au privé. Rappelons que les cinq ex-administrateurs de l'OBNL avaient ensuite partagé, entre eux, les profits de la vente d'un peu plus de 18 millions de dollars !

Les locataires de l'ex-OBNL poursuivent leur combat et ont décidé de lancer une campagne de financement nommée « Sauvons Mena'sen » pour que les 172 appartements du Faubourg soient maintenus dans le giron des logements hors marché. On leur souhaite la meilleure des chances !

Au Mont-Carmel, le Comité des résidents « Sauvons le Mont-Carmel » a connu une certaine victoire en mai dernier, en ayant gain de cause sur huit outrages au tribunal prononcés par la Cour supérieure, à l'endroit de l'entreprise dirigée par Zavriyev. Le combat se poursuit.

Plutôt que de vous exposer tous les détails de l'affaire, je vous invite à regarder l'excellent documentaire « Évincés : Les aînés contre-attaquent » | Noovo

<https://www.noovo.ca/emissions/evinces-les-aines-contre-attaquent/evinces-les-aines-contre-attaquent>



Une autre RPA, le Manoir Louisiane, située près du Jardin Botanique, fermera elle aussi ses portes. On y trouve en principe des services d'assistance personnelle, de soins infirmiers, d'aide domestique, de repas et de loisirs. Environ 120 aînés devront être déménagés ! Près de la moitié des aînés de la RPA ont plus de 75 ans; ce déménagement se fera au détriment de leur santé physique et mentale, à n'en point douter.

Depuis cinq ans, environ 500 RPA ont fermé leurs portes au Québec, ce qui illustre les fragilités du modèle d'affaires de ces résidences qui hébergent plus de 136 000 aînés.

À l'Assemblée nationale, le député indépendant Youri Chassin a rappelé que des centaines de millions de dollars avaient été investis dans les RPA, en particulier pour les gicleurs, les salaires, les assurances et les soins aux résidents.

Il semblerait que le modèle d'affaires n'ait pu profiter de ces investissements et n'ait pas évité l'hécatombe qui se produit actuellement !

« L'année 2024 risque elle aussi d'être tumultueuse pour se loger dans une résidence privée pour aînés (RPA) au Québec, en particulier dans le cas des personnes en perte d'autonomie. Pour la première fois en cinq ans, le nombre d'unités à louer dans les RPA est passé sous la barre des 137 000. Selon une compilation du Regroupement québécois des résidences pour aînés (RQRA), 89 RPA ont fermé leurs portes, et ce, depuis neuf mois. À la fin de l'année 2023-2024, on devrait avoir dépassé à nouveau la centaine », estime le directeur des affaires gouvernementales au RQRA, Hans Brouillette.

À noter que ces fermetures s'ajoutent aux 500 enregistrées de 2018 à 2022.



LES RPA (Résidences pour Personnes Aînées) - suite

L'article complet se trouve au lien suivant : « Les ouvertures de RPA au Québec ne comblent plus les fermetures » | Radio-Canada.

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2040641/rpa-fermetures-aines-caq>



Devant les coupures budgétaires que le gouvernement de la CAQ fait maintenant pour limiter le déficit du Québec, les aînés sont en droit de se demander ce que l'avenir leur réserve pour protéger leurs droits et leur vie.

Serge Ménard,
Membre de l'AQDR-PDÎ



Programme d'allocation personnalisée en RPA : Victoire !

Dans le programme d'allocation personnalisée (PAP) pour RPA lancé en janvier 2024 par la ministre responsable des Aînés, Sonia Bélanger, un aspect problématique s'en est suivi. Le PAP prévoyait le versement d'une aide financière aux RPA pour couvrir certains services, mais qui impliquait également de modifier le bail du locataire, ce qui le rendait responsable de ces soins d'un point de vue légal et financier. Dans les faits, cela s'est traduit par des augmentations de loyer démesurées pour de nombreux locataires, certains gestionnaires y ayant vu l'opportunité de revoir leurs tarifs à la hausse.



L'enjeu était crucial, c'est pourquoi l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ) et cinq organismes nationaux dont l'AQDR, ont uni leurs forces afin de faire modifier le PAP tel que lancé en janvier 2024.

Lors de la rencontre du 24 mai dernier, entre les six groupes partenaires, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), le Tribunal administratif du logement et des membres du cabinet de la ministre, les modifications suivantes ont été annoncées :

- 1 Désormais, la relation contractuelle concernera uniquement le CISSS-CIUSSS et la résidence, sans aucun impact sur le bail du locataire.
- 2 Aucun montant additionnel ne sera exigé des locataires pour compenser la différence éventuelle entre la grille tarifaire établie par le MSSS et les tarifs en vigueur dans la RPA.
- 3 Dans le cadre du programme, l'évaluation des besoins des locataires ne sera faite que par du personnel du réseau public de santé et de services sociaux.

Des gains importants pour protéger les résidents d'abus financiers en RPA !

* Informations tirées du magazine Quoi de neuf, Automne 2024 de l'AREQ, pp. 8-9



**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
RIVIÈRE-DES-PRAIRIES**

**Le Centre d'Action Bénévole
(CAB) de Rivière-des-Prairies**

À RDP

offre aux personnes à faible revenu de l'Île de Montréal de remplir leurs déclarations d'impôt fédéral et provincial 2024. Contribution suggérée : 5 \$.

Critères d'admissibilité selon les revenus maximaux établis par l'ARC :

	Revenu maximum
➤ Personne seule _____	35 000 \$
➤ Couple ou un adulte avec un enfant _____	45 000 \$
➤ Chaque personne à charge supplémentaire _____	2 500 \$

Sur rendez-vous : À partir du 10 février 2025

Quand : Du lundi au jeudi de 9 h 15 au 14 h 30

Information : Communiquez avec le CAB au **514 648-2323**.

Courriel : coordo.services@benevolatrdp.ca



**Le Service d'Aide et de Référence
Aîné d'Anjou** offre aux personnes âgées

À ANJOU

à faible revenu, le soutien nécessaire pour remplir leurs déclarations d'impôt fédéral et provincial 2024, et ce, gratuitement.

Critères d'admissibilité :

- Être âgé de 50 ans et plus et résider à Anjou

	Revenu maximum
➤ Personne seule _____	35 000 \$
➤ Couple ou un adulte avec un enfant _____	45 000 \$
➤ Chaque personne à charge supplémentaire _____	2 500 \$

Information : Communiquez avec le SARA d'Anjou
7800, boul. Métropolitain Est, bureau 132, Anjou

Téléphone : **514 351-2517, poste 104**

Du lundi au vendredi : de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30



Service Impôt Bénévole de la Pointe-de-l'Île

Organisme à but non lucratif depuis 2006
Accrédité par l'Agence du revenu du Canada et Revenu Québec

GRATUIT – IMPÔT 2024

Pour les personnes qui rencontrent les critères sauf les situations suivantes : Décès, faillite, travailleur autonome, vente de résidence.

	Revenu maximal
Personne seule	40 000 \$
Couple ou un adulte avec un enfant	50 000 \$
Par personne à charge (enfant, aidant)	2 500 \$

RENDEZ-VOUS OBLIGATOIRE

À compter du 19 février 2025, contactez-nous :
Les lundis, mercredis, vendredis de 9 h à 16 h

AUCUN RENDEZ-VOUS DONNÉ PAR LE CENTRE ROUSSIN

Par téléphone : 438 384-9137

Par courriel : impotsibpi@gmail.com

Mobilité réduite

Service de cueillette des documents fiscaux offert aux personnes à mobilité réduite de l'Est-de-Montréal

La clinique d'impôt se tiendra, en présentiel, les mardis et les mercredis.

Du 4 mars au 30 avril 2025
Centre communautaire Roussin
12 125 rue Notre-Dame, local R-44
Pointe-aux-Trembles, H1B 2Y9
(Autobus : 81, 86, 189)

Visitez notre site : sibpi.ca

TRANSPORT COLLECTIF, MOBILITÉ DURABLE ET ACTIVE

Quand pourrions-nous nous déplacer dans Rivière-des-Prairies, dans Pointe-aux-Trembles, passer du nord au sud, nous rendre dans le centre-ville sans que ce soit un parcours de combattant ? *



Au printemps dernier, la Corporation de développement communautaire (CDC) de la Pointe entreprenait, conjointement avec des organismes communautaires, une réflexion sur la « mobilité durable et active » dans l'Est de Montréal. Le terme « mobilité durable », nouveau pour nous, englobe plusieurs aspects du déplacement des personnes, la sécurité, les espaces de repos à proximité des points de service, les moyens de transport, les horaires, la protection de l'environnement, etc.

À l'AQDR-PDÎ, nous avons participé à ce début de réflexion et nous allons continuer via le Comité qui a été mis sur pied et qui a comme objectif d'améliorer les déplacements en transport en commun dans l'Est et le Nord, et tout ce qui s'en rapproche.

Principalement, le Comité s'intéressera à deux dossiers :

- Améliorer les facilités de déplacement à l'intérieur des arrondissements et entre les arrondissements de l'Est de Montréal.
- Améliorer également le temps et les possibilités de déplacement dans l'axe nord-sud, Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles. Actuellement, il existe un service nord-sud, mais qui nécessite presque une heure et demie juste pour passer d'un point à l'autre.

De son côté, la Société de transport de Montréal (STM), par le biais du président de son Conseil d'administration, nous informait qu'elle procéderait à une analyse plus approfondie des conditions de transport qui seraient adéquates, chez nous, dans l'Est et le Nord. Parmi les principes qui la guident, nommons l'utilisation du bon véhicule au bon moment comme cela se fait dans trois arrondissements de l'Ouest de l'Île actuellement, et maintenir des projets vers des destinations de quartier comme se rendre au CLSC, à la bibliothèque, au centre communautaire, à la pharmacie, à l'épicerie de quartier, etc. Il se trouve une certaine convergence entre nos objectifs et ceux de la STM. Espérons que l'analyse est déjà amorcée, car les besoins de changement, eux, sont bien actuels.

Nous ferons entendre nos voix via la CDC de la Pointe, pour nous assurer que ce qui va découler du travail entrepris corresponde aux besoins, aux attentes des résidents et particulièrement des aînés de notre territoire.

* Voir l'article d'opinion « Les jeunes de l'Est en ont marre d'attendre l'autobus » paru dans le numéro de L'Écho de la Pointe de septembre 2024, pp. 18-19.

SUPPLÉMENTS ET SANTÉ : DÉMÊLONS LE VRAI DU FAUX



Avec le temps froid à nos portes, les suppléments peuvent jouer un rôle important dans notre santé. Bien qu'ils ne remplacent pas une alimentation équilibrée, ils peuvent être de précieux alliés lorsqu'ils sont bien utilisés. Entre mythes et réalités, découvrez dans cet article les conseils essentiels et les précautions à prendre pour en tirer le meilleur parti.

Qu'est-ce qu'un supplément ?

- Mythe ou Réalité : « Les suppléments peuvent remplacer une alimentation équilibrée. »
- Réalité : « Faux ! Les suppléments sont là pour compléter, et non remplacer une alimentation saine. Les aliments frais restent la meilleure source de nutriments essentiels. »

Vitamines : Naturelles ou Synthétiques ?

- Mythe ou Réalité : « Les vitamines naturelles sont toujours meilleures que les synthétiques. »
- Réalité : « C'est un mythe ! Les vitamines synthétiques peuvent être tout aussi efficaces. L'important est de choisir des produits de qualité et de consulter un professionnel pour savoir ce qui vous convient. »

Vérifier le NPN (Numéro de Produit Naturel)

- Mythe ou Réalité : « Tous les suppléments sur le marché sont sûrs. »
- Réalité : « Pas toujours ! Vérifiez toujours que le produit est approuvé par Santé Canada et possède un NPN. Cela garantit que le produit est fiable et a été évalué pour sa qualité et son efficacité. »

Les suppléments populaires au Québec

- Mythe ou Réalité : « Tous les Québécois ont besoin de suppléments. »
- Réalité : « Pas nécessairement ! Cependant, certains suppléments comme la vitamine D en hiver ou les oméga-3 pour la santé cardiaque sont très courants dans ces cas. Consultez un professionnel pour savoir, si vous en avez besoin. »

Les risques potentiels des suppléments

- Mythe ou Réalité : « Les suppléments sont sans danger, car ils sont naturels. »
- Réalité : « Attention, c'est un mythe ! Même les suppléments naturels peuvent avoir des effets secondaires graves, si mal utilisés. Respectez toujours les dosages et consultez un professionnel avant de commencer. »



En résumé, les vitamines et suppléments peuvent être utiles, mais il faut les utiliser avec discernement. Pour des conseils personnalisés, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec nous, à la pharmacie.

Catherine Cellini, pharmacienne-propriétaire
Pharmacie C. Cellini et P. Gauvin Inc. affiliée à Proxim (RDP)
pharmaciecellinigauvin.ca



ORGANISATION NON GOUVERNEMENTALE (ONG) - DESI



En septembre 2024, nous vous avons présenté notre organisation DESI, qui nous sommes, ce que nous faisons et comment vous pourriez vous joindre à nous. Aujourd'hui, DESI est fière de vous présenter Louise Camiré, membre de notre organisation, et sa collaboration bénévole.

Mon nom est Louise Camiré, je suis née à Bromptonville, un petit village près de Sherbrooke. J'ai fait mon cours classique au collège du Sacré-Cœur et j'ai fait un Baccalauréat en service social, option organisation communautaire, à l'Université de Sherbrooke.

De 1973 à 1983, j'ai enseigné en Techniques d'intervention sociale au cegep de Sherbrooke. C'est pendant cette période que j'ai commencé à m'intéresser à la coopération internationale. Je donnais un cours sur les « Problèmes sociaux » et petit à petit, j'ai intégré des ateliers sur les inégalités sociales et la pauvreté en Afrique, l'analphabétisme des femmes africaines, les kibboutz en Israël, les droits des femmes, etc.

C'est aussi pendant cette période que j'ai eu mes 3 enfants (1974, 1976 et 1978). En 1983, ça faisait 10 ans que j'enseignais, j'avais envie de changement et surtout, mon intérêt pour l'Afrique grandissait. Je voulais aller travailler en coopération. J'ai pris un congé sans solde au cegep et j'ai obtenu mon premier contrat comme coopérante volontaire avec le SUCO au Burkina Faso (de 1983 à 1985).

J'ai travaillé avec un groupe de femmes pauvres et analphabètes à s'organiser en coopérative, pour améliorer leurs conditions de vie. C'était la COPAFO (coopérative de production artisanale des femmes de Ouagadougou), elles faisaient de la couture, de la teinture, de la vannerie, etc. J'ai adoré mon expérience, même si ce n'était pas évident avec 3 enfants en bas âge !

À notre retour au Québec, je ne suis pas retournée en enseignement, j'avais découvert une passion : la coopération internationale. J'y ai travaillé pendant 30 ans (de 1985 à 2015), dont 20 ans avec le CECI (centre d'études pour la coopération internationale). J'ai surtout travaillé pour la réduction des inégalités femmes/hommes et les droits des femmes en Afrique de l'Ouest (Burkina Faso, Mali, Niger, Sénégal).

À ma retraite en 2015, j'ai fait plusieurs petits contrats de consultation en Afrique et en Haïti. J'étais au Bénin en 2020, lorsque la pandémie est arrivée et que le monde s'est arrêté ! C'est à ce moment que des amis m'ont parlé de DESI (développement, expertise et solidarité internationale), une petite ONG qui regroupe des retraités bénévoles qui s'intéressent à la coopération internationale. En 2021, j'ai décidé de m'y impliquer; je suis administratrice et secrétaire du CA.

En janvier 2024, DESI a obtenu un financement de la Fondation Louise Grenier pour venir en appui à une coopérative de femmes du Togo qui voulaient faire la transformation du manioc (en farine de manioc, tapioca, attiéké, etc.).

COOPÉRATIVE HEZOUWE À KUMA DOVOTA AU TOGO - FÉVRIER 2024

Je suis donc partie au Togo en février 2024, pour faire la connaissance de ces femmes et démarrer le projet. J'ai eu l'impression de retourner 30 ans en arrière... un tout petit village (Kuma Dovota), sans électricité et des femmes pauvres, analphabètes, mais bien décidées à améliorer leurs conditions de vie.

ORGANISATION NON GOUVERNEMENTALE - DESI (suite)



Présidente de la Coopérative : **Boyi Yawa**
Chargée de projet : **Louise Camiré**



J'ai trouvé là des femmes fortes, déterminées, résilientes qui ont la passion de leur travail et qui veulent s'en sortir ! C'est ce qui m'anime encore après plus de 40 ans. J'ai 77 ans et toujours la même passion pour l'Afrique et mon travail.

Un engagement qui transforme des vies – y compris la vôtre

S'impliquer avec DESI, c'est aussi l'opportunité de vivre une expérience humaine enrichissante comme Louise vient de vous raconter. Vous rencontrerez des personnes passionnées, découvrirez de nouvelles cultures et participerez à des projets qui ont un impact tangible sur le terrain. En partageant votre savoir et votre expérience, vous contribuerez à un avenir meilleur pour des milliers de personnes, tout en enrichissant votre propre vie.

Nous vous invitons à nous rejoindre et à explorer les différentes façons dont vous pouvez contribuer. Ensemble, nous pouvons faire une différence significative !

Pourquoi nous rejoindre ?

Devenir membre de DESI, c'est intégrer une communauté de personnes bénévoles dévouées et expérimentées, prêtes à partager et à apprendre.

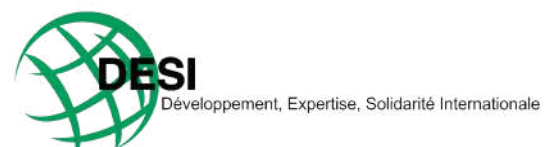
Pour plus d'informations, visitez notre site web : <https://ong-desi.qc.ca/>
ou contactez-nous directement au 514 937 1614, poste 353 pour la région de Montréal
ou au 1-888-330-3603, poste 353, ailleurs au Québec.



Nous serons ravis de discuter de la meilleure façon dont vous pouvez participer.

Avec gratitude et solidarité,

Jean-Pierre Chicoine, président pour l'équipe de DESI,
Membre de l'AQDR-PDÎ



COURS D'INFORMATIQUE - CLIC AÎNÉS

Notre programme de cours d'informatique Clic Aînés se poursuivra en janvier. 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.

*Clic
Aînés*



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.**

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.



VOEUX D'ANNIVERSAIRE À NOS MEMBRES

*Joyeux anniversaire à tous nos membres
dont l'anniversaire est en
décembre, janvier, février ou mars !*

*Que cette journée soit le prélude
de plusieurs autres toutes plus belles les unes des autres
agrémentées de toutes les choses
qui apportent du soleil dans la vie !*



AVANTAGES À ÊTRE MEMBRE À 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 véhicule récréatif 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.
 - 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



SÉCURIGLOBE



INSERTECH
TECHNOS ET ENGAGÉS



CIMETIÈRE ET COMPLEXE FUNÉRAIRE DES TREMBLES
DES TREMBLES CEMETERY & FUNERAL COMPLEX

AVANTAGES À ÊTRE MEMBRE À L'AQDR - suite

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 : <https://iris.ca/fr/programme-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 à être membre de l'AQDR :

<https://www.aqdr.org/membres/avantages/>



DEVENIR MEMBRE À L'AQDR-PDÎ

La cotisation annuelle est de 20 \$. Voir le formulaire à la page 35.

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 et en spécifiant la section Pointe-de-l'île de Montréal :

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



- Lors de notre prochain souper Fraternité.

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.rapana@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

daphneycolin@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

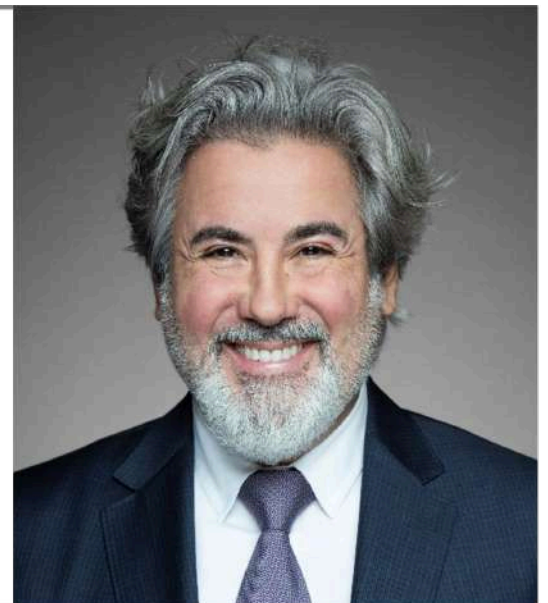
nathalie.pierre-antoine@montreal.ca
514 261-5768



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



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



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

ADJOINTE GOUVERNEMENTALE À L'EMPLOI
ADJOINTE GOUVERNEMENTALE À LA MÉTROPOLE
☎ 514 493-9630
✉ Karine.BoivinRoy.ANJO@assnat.qc.ca



**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

Jacques Barakat

PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE
jbarakat@pjc.jeancoutu.com

9101, boul. Maurice-Duplessis
Montréal, QC H1E 6M3
Tél. : 514 881-8808 – Fax. : 514 494-7212

Pharmacie Barakat et Benhamed
Affiliée à



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

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

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)

GRUPE SANYVAN

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^e Rue, Montréal • 514 648-3201

Visitez notre site web pour plus d'Informations: pharmaciecellinigauvin.ca

 www.facebook.com/cellinigauvin

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



Pharmaciens-proprétaires affiliés à **Proxim**

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



Aide à domicile disponible à Rivière-des-Prairies



Compagnie et vie sociale

Promenades / Sorties
culturelles / Discussions /
Aide aux courses



Aide à l'autonomie

Aide au lever et coucher /
Aide à la toilette / Aide aux
repas / Présence de nuit



Aide ménagère

Ménage / Rangement /
Repassage / Lessive



Soins spécialisés

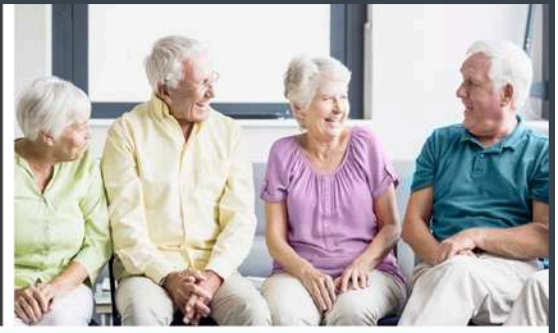
Soins infirmiers / Soins post-
opératoires / Soins palliatifs /
Accompagnement spécifique
(Alzheimer / handicap)



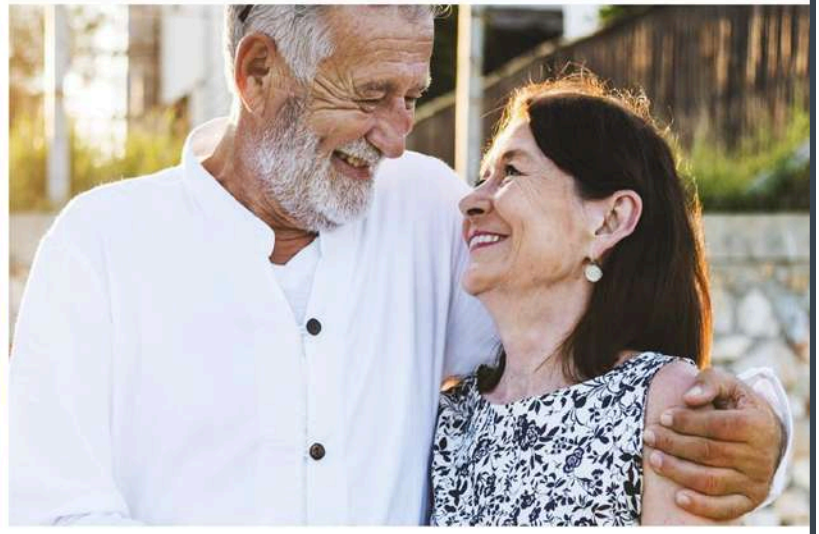
Estimation gratuite et sans engagement

438-842-2262

www.bienchezsoi.ca



Fier de soutenir
les organismes d'ici!



Caisse Desjardins de Pointe-aux-Trembles

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

514 640-5200

Caisse Desjardins de Rivière-des-Prairies

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

514 648-5800



Premier centre d'écoute bilingue au Québec, **TAM** offre un service téléphonique **sans frais** et **accessible** pour tous et pour toutes.

Notre approche **empathique** et **bienveillante** favorise l'**autonomie** et la **confiance en soi**, pour vous aider à vous **sentir compris** et à trouver **vos propres solutions**.

Par l'écoute, notre service **anonyme, inclusif et confidentiel** vous offre un **répit ponctuel** face aux **défis du quotidien**, afin de vous permettre d'améliorer votre **bien-être mental**.



JULIE BÉLANGER

PORTE-PAROLE
DE TEL-AIDE
MONTRÉAL

Tel-Aide Montréal offre un service plus qu'essentiel à mes yeux. Être **écouté**, briser la **solitude**, pouvoir **se confier**, ça peut faire toute la différence dans une vie.

Nous souhaitons développer des liens avec des regroupements d'ainé-es, afin d'avoir un impact significatif sur le bien-être mental des participants par l'écoute.

Ceci entre autre par des séances de partage sur l'écoute, des ateliers de groupe pour aîné-es, la formation d'employés-es ou des rencontres avec des groupes de proches-aidants.



514 935-1105

7/7 JOURS

7H À 23H

FRANÇAIS ET
ANGLAIS

telaidemontreal.org

*L'équipe de l'AQDR Pointe-de-l'île
souhaite à tous ses membres,
ses partenaires et ses collaborateurs de
Joyeuses Fêtes et Bonne Année 2025 !*

**Veillez noter que le bureau sera fermé
du 23 décembre 2024
au 3 janvier 2025 inclusivement.**

FORMULAIRE D'ADHÉSION

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

* Consentement AQDR – Beneva :

Le membre accepte que les renseignements personnels nécessaires soient recueillis, utilisés et communiqués par AQDR, entre autres, à Beneva afin de recevoir des offres et des conseils personnalisés de produits ou de services.

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 et en **spécifiant la section Pointe-de-l'île de Montréal** : <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