



Ça va bien aller !

Dans ce bulletin d'information particulier, nous vous donnerons de l'information en lien avec la pandémie actuelle, que ce soit des services gouvernementaux ou des organismes communautaires de votre région.

De notre côte nous restons vigilants face à des situation d'abus et de maltraitance qui peuvent émerger davantage en situation de stress, et aux fraudes qui malheureusement ne font pas relâche. Nous communiquons également avec nos membres, particulièrement ceux qui ont 80 ans et plus afin de nous assurer qu'ils vont bien.

L'ensemble de nos activités, conférences et ateliers sont annulés et remis à l'automne. Restez à l'affût des nouvelles en visitant notre site web www.aqdrllaval.org.

Malgré tout, on voit chaque jour des gestes de solidarité et d'entraide. Et tous ces arcs-en-ciel dans les fenêtres nous égayent ! (voir page 15 si vous n'avez pas encore installé le vôtre !)

Profitez de cette pause obligée pour vous familiariser avec les nouveaux outils de communication informatique pour continuer à avoir une vie sociale et garder contact avec votre famille et vos amis !

Consultez également le [site du gouvernement du Québec](#) sur la Covid-19. Vous y trouverez beaucoup d'information, notamment un [guide d'autosoin](#) pour protéger votre santé et celle des autres.

Aussi on peut obtenir les données en temps réel sur les cas de COVID-19 en ligne pour [Laval](#) et pour les [Laurentides](#).

Ça va bien aller !



À votre agenda

Nos activités

Notez que des activités pourraient être annulées à cause de la pandémie de Covid-19. Veuillez vérifier sur notre [site web](#) ou appelez-nous.

Merci de votre compréhension.

À moins d'avis contraire, les activités ont lieu au *Carrefour Axion 50 plus*, 435 boul. Curé-Labelle (Laval), de 13h30 à 16h au local 209.

Pour réserver votre place, veuillez composer le 450 978-0807.

Mardi 26 mai - Assemblée générale annuelle de l'AQDR Laval-Laurentides



Téléchargez le dépliant de nos activités [ICI](#)



Avis - avis - avis

Notre bureau de Laval et le point de service des Laurentides sont fermés jusqu'à nouvel ordre.

Nous faisons du télétravail et prenons nos messages téléphoniques régulièrement.

Vous pouvez renouveler votre carte de membre en ligne et payer avec votre carte de crédit en cliquant [ICI](#)

Pour une nouvelle adhésion, cliquez [ICI](#)

Services offerts

Centres d'action bénévole (CAB)

La majorité des Centres d'action bénévole offrent toujours les services suivants:

- ⇒ Popote roulante
- ⇒ Livraison des épiceries aux régions éloignées
- ⇒ Les téléphones de bienveillance pour les personnes de 70 ans et plus et pour les membres du programme PAIR
- ⇒ De la référence par téléphone aux ressources disponibles pour toute situation liée à une problématique vécu par une personne aînée
- ⇒ L'accompagnement transport médical - variable selon besoin
- ⇒ Les intervenants peuvent offrir écoute et soutien psychosocial aux aînés pas seulement des références.

Pour en savoir davantage, vous inscrire ou pour de l'information supplémentaire sur les services offerts, vous devez communiquer avec le centre d'action bénévole de votre MRC.

CAB Laval (MRC Laval) : 450-681-6164

CAB Les Artisans de l'Aide (MRC Deux-Montagnes et sud de Mirabel) : 450-472-9540

CAB Solange Beauchamp (MRC Thérèse de Blainville) 450-430-5056

CAB Saint-Jérôme (MRC Rivière-du-Nord) : 450-432-3200

CAB Laurentides (MRC Laurentides) : 819-425-8433

CAB Argenteuil (MRC Argenteuil) : 450-462-7447

CAB Léonie Bélanger (MRC Antoine Labelle) : 819-623-4412



Bénévoles recherchés!



Vous avez moins de 70 ans, êtes en bonne santé et ne revenez pas de voyage ?

Vous désirez donner de votre temps pour aider ? Visitez jebenevole.ca !

Plusieurs organismes communautaires doivent maintenir leurs services essentiels et font face à un besoin important de bénévoles. En effet, de nombreuses personnes de 70 ans et plus étaient bénévoles avant la crise de la COVID-19. Maintenant, elles doivent demeurer à la maison, en raison de la consigne de la Santé publique.

Le gouvernement du Québec a donc établi un partenariat avec la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ). Le but est de centraliser les offres de bénévolat au même endroit.

Toutes les offres de bénévolat et les besoins des organismes communautaires sont dorénavant regroupés sur une plateforme unique, accessible au jebenevole.ca. Ce site sera exclusivement consacré aux besoins liés à la situation de la COVID-19. Les offres sont regroupées par région et par ville. En un seul clic, tous pourront s'y retrouver facilement.

La plateforme Web présente les besoins des organismes ainsi que les profils et les compétences des candidats recherchés. Les personnes intéressées pourront postuler simplement en ligne et seront appelées par la suite.

Parmi les exemples d'activités de bénévolat, il y a

- ⇒ téléphone amical aux aînés;
- ⇒ accompagnement et transport des personnes à l'hôpital;
- ⇒ aide au maintien à domicile;
- ⇒ service d'épicerie pour les personnes handicapées;
- ⇒ livraison de popote aux aînés vulnérables;
- ⇒ livraison de médicaments aux aînés.

Les bénévoles intéressés peuvent manifester leur intérêt sur le site jebenevole.ca.



Services offerts

Pour les proches aidants

Dans la majorité des cas, les répit pour proches aidants sont maintenus ainsi que le soutien téléphonique.

Pour plus d'information veuillez communiquer avec le Service Info-aidant au 1 855 852-7784 ou par courriel info-aidant@lappui.org



Soutien psychosocial COVID-19

Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval offre un service gratuit d'assistance psychosociale pour les personnes ayant été dépistées pour la COVID-19 et les membres de leur entourage. Cela inclut les usagers hébergés, que leurs proches ne peuvent pas visiter; ainsi que toute autre personne dirigée vers l'équipe du centre d'assistance psychosociale.

L'équipe d'urgence – volet psychosocial, recevra les noms et coordonnées de toutes les personnes ayant été testées pour la COVID-19. Elle assurera une relance auprès de chacune des personnes testées dans les 48 heures suivant leur rendez-vous.

L'équipe du centre d'assistance psychosociale sera disponible tous les jours, de 9h à 21h. Les personnes qui ont besoin d'aide psychosociale peuvent communiquer avec la **ligne Info-Social 811, option 2**. La ligne Info-Social est également disponible dans les Laurentides.

Vrai ou faux?

On s'informe de tous les côtés, mais certaines informations qui circulent beaucoup sont carrément fausses. Attention à toujours vérifier la source : est-ce un journal reconnu? un site officiel? S'il n'y a pas de source c'est à prendre avec des pincettes.

Deux endroits à visiter pour se remettre les idées en place:

- le site de [30 secondes avant d'y croire](#) qui nous explique comment réfléchir avant d'appuyer sur *Partager*.
- le site de [l'Agence Sciences Presse](#) dont une page est dédiée aux rumeurs ou fausses nouvelles reliées au coronavirus

CAPSULE #2

JE NE VOIS PLUS MON PROCHE: comment m'adapter?

Réalité de cette CRISE

- Une crise socio-sanitaire historique;
- L'importance de la PART des proches aidants dans la dispensation des soins;
- Sollicitation accrue de nos capacités d'adaptation;
- Multiples facteurs déstabilisants: le confinement ; le non-accès à la personne; la notion de sacrifice et de responsabilisation collective.

Émotions éveillées

- Sentiment d'impuissance
- Angoisse face à l'avenir;
- Amalgame d'émotions : sentiment d'injustice, de peur, de colère, de culpabilité, de tristesse...;
- État de stress; état anxieux;
- Résistance, fermeture ou refus d'accepter la réalité pour échapper à la souffrance, mais qui paradoxalement nous maintient dans la souffrance.

Sentiment d'impuissance

Les faits:

1. Je n'ai plus d'accès à l'établissement;
2. Je n'ai plus d'accès à mon proche;
3. Je prends conscience de ma propre vulnérabilité.

Questionnements:

1. Comment aider mon proche dans ces circonstances ?
2. Comment se vit la relation entre lui/elle et le personnel de soins ?
3. Comment le personnel de soins parvient à répondre à ses besoins en mon absence?

Sentiment d'impuissance STRATÉGIES !

1. Créer un corridor de communication efficace

- Savoir quand, comment et avec qui prendre de ses nouvelles. déterminer la fréquence réaliste de ces suivis;

2. Apportez des précisions sur les habitudes de vie facilitatrices

- Profiter de chaque échange pour communiquer une information ponctuelle.
Ex. Maman consent à ses soins d'hygiène si on lui promet un bon café tout suite après.

3. Apportez des astuces pour désamorcer les situations difficiles ou un comportement déroutant

- Nommer le geste qui reconforte votre proche. *Ex. Pour diminuer l'agitation vespérale de papa, il faut faire jouer de la musique classique avant le coucher \ lui tenir la main pendant qu'on déplace le lève-personnes.*

ÉTAT DE STRESS!

- C.** Sentiment de perte de **CONTRÔLE**. Les routines sécurisantes sont brisées. *Se réorganiser au quotidien, installer des nouvelles façons de fonctionner;*
- I.** **IMPRÉVISIBILITÉ**. On n'a pas vu venir tous ces changements bouleversants. *Restez centré sur les faits réels et « focaliser » votre énergie à trouver des solutions dans le moment présent;*
- N.** **NOUVEAUTÉ**. On est confronté à s'adapter à des nouveaux éléments en continu. Renforcer votre sentiment de confiance et les gestes de solidarité;
- É.** **ÉGO MENACÉ**. Même si vous ne jouez pas le même rôle autour de votre proche, **VOTRE CONTRIBUTION est des plus importantes en ce moment**. *Investir en la co-construction des alliances significatives avec le personnel de soins.*

JE NE VOIS PLUS MON PROCHE Zones de Pouvoir

- S'accueillir dans toute sa vulnérabilité et être à l'écoute de ses émotions.
- "Embrasser ce qui est « = travailler notre acceptation de la réalité »;
- "Agir **AVEC** l'épreuve"
- Mettre à contribution du personnel de soins sa créativité et sa capacité d'adaptation;
- Proposer des nouveaux repères pour valider le sentiment de confiance vis-à-vis des soins prodigués à son proche;
- Cibler les informations prioritaires à communiquer sur son proche;
- Choisir, créer et préserver les liens ! ;
- Faire confiance en ses ressources (intérieures-extérieures), renouer avec sa spiritualité.

CULTIVER L'ADAPTATION UN CHANGEMENT À LA FOIS...



MOINS de:
Impuissance
Sentiment de manque
Attitude de tolérance
Sentiment d'injustice
Isolement et de détresse
Jugement
Colère
Réactif
Contrôle et de lutte

PLUS de:
Indulgence
Voir + d'abondance
Attitude d'acceptation
Sentiment d'appartenance
Occasions de relation et de création de liens
Solidarité et d'entraide
Accueil et d'intériorisation
Coopération - participation
Confiance en la bonne foi des intervenants



#SolidairementProcheAidant

Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus **COVID-19**

Différentes réactions possibles en contexte de pandémie relié au coronavirus (COVID-19)

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Cette fiche se veut un outil pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale; il fait partie intégrante de notre existence. Il permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons, comme une naissance, un mariage, la perte d'un emploi, etc. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple, si vous êtes stressé au travail, mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont reliés à votre travail).

Qu'est-ce que l'anxiété?

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

Qu'est-ce que la déprime?

Selon le Multidictionnaire de la langue française, «la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse». La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physique que psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans (physique, psychologique, émotionnel, comportemental).

Sur le plan physique :

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Difficultés de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue
- Etc.

Sur les plans psychologique et émotionnel :

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance
- Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère
- Etc.

Sur le plan comportemental :

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Pleurs
- Isolement, repli sur soi
- Difficulté à prendre des décisions
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments
- Etc.

Coronavirus (COVID-19)

Trousse d'information générale

Les personnes désirant obtenir de l'information sur la situation du COVID-19 au Québec sont invitées à visiter le site Web [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus).

Toute personne qui pense être atteinte du COVID-19 ou qui souhaite obtenir des renseignements à ce sujet est invitée à composer, à compter du 9 mars 2020, le **1 877 644-4545**.

- Dans l'intervalle, la population peut, en tout temps, joindre **Info-Santé 811**.

Mesures de prévention générale

Les mesures d'hygiène reconnues sont recommandées pour tous :

- Se laver les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utiliser un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Observer les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez et se couvrir la bouche et le nez avec son bras afin de réduire la propagation des germes.
- Si vous utilisez un mouchoir en papier, le jeter dès que possible et se laver les mains par la suite.

Informations pour les personnes de retour de l'étranger

Le niveau de risque pour les Canadiens qui voyagent à l'étranger varie en fonction de la destination.

Il est recommandé de consulter le site Web [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus) afin de connaître les recommandations pour chaque pays.

Mesures aux frontières

Dans les aéroports canadiens

- Tous les passagers en provenance des pays affectés par le COVID-19 reçoivent un feuillet détaillant les recommandations à suivre.
- Les passagers qui se rendent aux bornes automatiques doivent également répondre à des questions spécifiques sur leur état de santé et leur histoire de voyage.

Personnes éprouvant des symptômes

- Les personnes qui indiquent éprouver des symptômes à l'aéroport sont évaluées par un agent de la quarantaine.
- La Loi sur la mise en quarantaine permet à cet agent de prendre des mesures appropriées en présence d'un risque potentiel pour la santé publique, comme ordonner que le voyageur soit transporté à l'hôpital pour y subir un examen médical.

Coronavirus (COVID-19)

Retour au pays des personnes n'éprouvant pas de symptômes

- Il est important que les personnes surveillent leur état de santé à leur retour au pays. Il se peut qu'elles aient été en contact avec le nouveau coronavirus pendant leur séjour à l'étranger.
- Pour une période de 14 jours à partir de la date de votre retour au Canada, l'Agence de santé publique du Canada demande de surveiller l'apparition de fièvre, de toux et de difficultés à respirer.
- Si une personne présente ces symptômes, elle doit s'isoler à la maison le plus rapidement possible et appeler immédiatement les autorités de santé publique compétentes.

Recommandations particulières

- Toute personne ayant voyagé dans les régions du monde à risque de contagion au cours des derniers mois doit :
 - Limiter ses contacts avec d'autres personnes durant les 14 jours à compter du jour où elle a commencé son voyage vers le Canada. Cela signifie l'auto-isolement et de rester à la maison.
 - Communiquer avec l'autorité locale de santé publique dans les 24 heures suivant son arrivée au Canada.



Les préarrangements, moi ?

Les préarrangements,
ce n'est pas si compliqué.

Pour connaître la réponse :
visitez yveslegare.com/reponse
ou appelez un de nos conseillers.

514 595-1500 | 1 800 454-8767
yveslegare.com 

Fière partenaire de l'AQDR

Offre exclusive

Pour les membres de l'AQDR, 10% de rabais
sur nos biens et services à l'achat d'un
contrat de préarrangements funéraires.*

* Offre applicable sur les biens et services à prix courant seulement.
Ne peut être jumelée à aucune autre offre promotionnelle.



YVES LÉGARÉ
Complexes funéraires

Avec vous™

COMPLEXES FUNÉRAIRES | MAUSOLÉES | CIMETIÈRES | COLUMBARIUMS
Laval | Montréal | LaSalle | Anjou | Pierrefonds | Châteauguay | Verdun | Longueuil

Retrousser ses manches



Si sur ton chemin de vie tu rencontres l'ennui,
Que tu fais face à une impression de tourner en rond
Que les regrets comme un tapis s'immiscent sous tes pas
Que le miroir t'envoie l'image de celle ou celui qui ne sourit plus
Qu'il te semble que plus rien de bon ne peut t'arriver
Et bien mon ami il est temps de retrousser tes manches
Sache que d'autres avant toi sont passés par là
Comme des soldats qui s'éveillent de leurs combats
S'abandonnant simplement et vulnérables, ils ont choisi
De voir bien au-delà du visible, croire à l'impossible
Inspiré par ces petites semences d'espoir, elles te conviennent à ce moment
L'instant se vit en acceptant de devenir ce que tu ne sais même pas
Imprégné comme un terreau fertile, riche d'un ici
Comme tu le ressens ou le pressens, fais ton prochain pas,
Jardinier de ton existence invente ton présent sur une feuille blanche
Une page pour ce qui t'inspire, parsemée de notes joyeuses pour tes soupirs
Le monde est tel que l'on s'y voit et avec qui nous choisissons d'être
Des rencontres porteuses de sens s'édifient sur des bases s'étirant vers le ciel
Pour que tu puisses t'offrir le meilleur,
Te mettre à la disposition des autres, te prêter au jeu du partage
T'offrir l'échange de services dans la paix et l'harmonie de ta présence
Quelle joie alors naît dans ton cœur
Une joie profonde, renouvelée, unique, divine en quelque sorte
Car à chaque instant cet amour qui s'exprime en toi,
T'appelle, t'interpelle, te martèle
Cet amour devient contagieux, infiniment plus grand que toi
Il te traverse, tu le prolonges, il se démultiplie, il passe à travers toi.
Tu n'es que son passeur
Comment cela? Parce que tu t'y plies
Se plier à l'Amour, c'est se démultiplier dans la joie de nos présences.



Par Nicole Gravel et Agathe Martin



CORONAVIRUS, COVID-19

SERVICES OFFERTS PAR LA CROIX-ROUGE AUX PERSONNES EN ISOLEMENT

À la demande du gouvernement du Québec, la Croix-Rouge offre certains services aux personnes en isolement.

Ces services humanitaires sont complémentaires aux services gouvernementaux et ne sont pas de nature médicale*.

SERVICES OFFERTS



Effectuer des appels amicaux pour briser l'isolement social



S'assurer que les personnes en isolement connaissent les ressources disponibles pouvant répondre à leurs besoins (Ex. : service en ligne d'épicerie et de pharmacie avec livraison)

POUR AVOIR ACCÈS AUX SERVICES DE LA CROIX-ROUGE

1 800 863-6582

* Toute personne en isolement qui nécessite un suivi médical ou psychosocial doit **composer le 811** afin d'avoir accès aux ressources gouvernementales.

INFO-AIDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

Info-aidant est un service téléphonique professionnel, confidentiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.

APPELEZ-NOUS

1 855 852-7784

Info-aidant@lappui.org

HORIZON 65+



L'autobus, c'est gratuit!

Lavallois de 65 ans ou plus, déplacez-vous sans frais sur notre réseau grâce au titre HORIZON 65+.



stl.laval.qc.ca
Centre contact clients: 450 688-6520

Humeurs et humour

Sur les réseaux sociaux et à travers les médias, il y a un déferlement de traits d'humour et de réflexions qui contribuent à nous tenir le moral à flot. Nous en avons recueilli un certain nombre pour vous aider à traverser le mois d'avril.

C'est la première fois
dans l'histoire que nous
pouvons sauver
l'humanité en ne faisant
rien!!
Essayons de ne pas
foirer!!!



Mon chat est assez
fâché à l'idée qu'on
reste chez lui
pendant plusieurs
jours.

**Soudainement, le
pays au complet
dépend de ceux à
qui on refuse de
donner \$15 / heure...**

**Ils disent que pour
faire ses courses,
un masque et des
gants suffisent...
Vidéo délire**
BANDE DE MENTEURS
**Tous les autres
étaient habillés !**



JR

Toujours là...
pour vous!

Jean Rousselle
Député de Vimont

Porte-parole de l'opposition officielle en matière de travail
Porte-parole de l'opposition officielle en matière d'intégrité
des marchés publics


ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC
Place aux citoyens



LAVAL

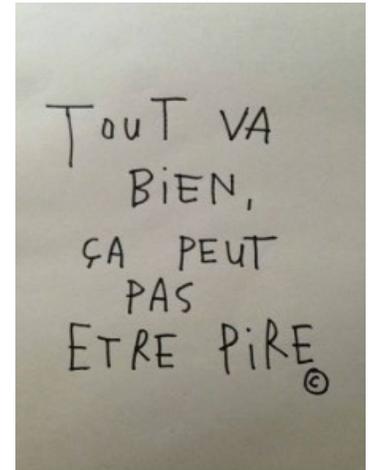
**POUR TOUS LES CITOYENS
LAVALLOIS EN QUÊTE
D'UNE RESSOURCE
COMMUNAUTAIRE
ET D'ENTRAIDE.**

**UN NUMÉRO FACILE
À RETENIR: 211
UN SITE WEB CONVIVIAL
ET BILINGUE: 211LAVAL.CA**

Service gratuit, 7 jours sur 7, de 8h à 18h.
Répertoire de 300 organismes de Laval.

Humeurs et humour

Sur les réseaux sociaux et à travers les médias, il y a un déferlement de traits d'humour et de réflexions qui contribuent à nous tenir le moral à flot. Nous en avons recueilli un certain nombre pour vous aider à traverser le mois d'avril.



MONIQUE SAUVÉ
Députée de Fabre



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Porte-parole de l'opposition officielle en matière d'emploi et de solidarité sociale
Porte-parole de l'opposition officielle pour les aînés et les proches aidants

Bureau de circonscription

538, rue Principale
Laval (Québec) H7X 1C8
Tél. 450 689-5516 Téléc. 450 689-7842
Monique.Sauve.FABR@assnat.qc.ca



Service Info-Social Laurentides

8 1 1 Un seul numéro à composer

Une équipe disponible au bout du fil 24 h par jour, 7 jours sur 7, pour vous écouter, vous orienter et vous permettre d'obtenir un rendez-vous avec un intervenant selon l'évaluation de vos besoins.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec

La revue de presse

[Les aînés doivent rester à la maison](#), Courriel Laval 18 mars 2020

[Aînés: le CISSS soutient la recommandation du gouvernement provincial](#) Courriel Laval 20 mars 2020

[Premier cas déclaré à Laval](#), Courriel Laval 20 mars 2020

[Arnaques à la COVID-19 : les fraudeurs déjà à l'œuvre](#), Radio-Canada 20 mars 2020

[La Fadoq demande la suspension des frais cabaret](#), La Presse 23 mars 2020

[Québec exige la fin des «frais cabaret» dans les résidences pour aînés](#), La Presse 26 mars 2020

[Pour donner ou recevoir de l'aide : Solidarité et entraide en temps de crise](#), L'information du nord, 26 mars 2020

[Québec met fin aux frais cabaret dans les résidences](#), Journal de Montréal 26 mars 2020

[Les popotes roulantes maintiennent le service](#), Courriel Laval 28 mars 2020

[Québec accorde 133 millions aux institutions pour aînés](#), La Presse 30 mars 2020

[La Fondation donne des tablettes pour briser l'isolement des aînés](#), Journal Accès 30 mars 2020

[Le plus difficile pour les aînés, c'est l'absence des autres](#), Le Devoir 31 mars 2020

[Le Québec a un besoin «criant» de bénévoles](#), La Presse 31 mars 2020

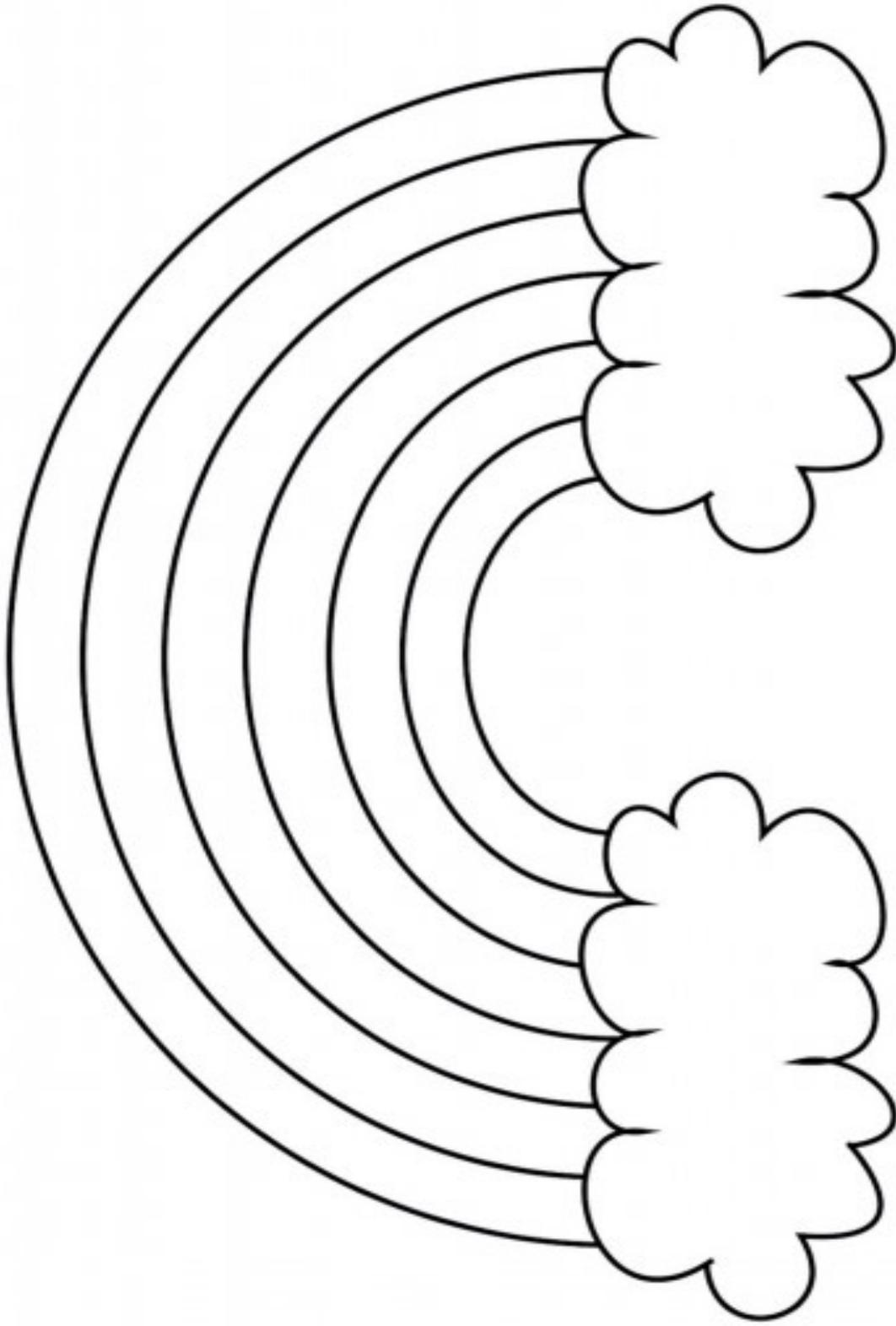


Guy Ouellette
Député de Chomedey
M.N.A for Chomedey



Bureau de circonscription / Riding Office
4599, boul. Samson, bureau 201
Laval, Québec.
H7W 2H2
Tél. : 450-686-0166
Télec.: 450-686-7153
Guy.Ouellette.CHOM@assnat.qc.ca





ÇA VA BIEN ALLER



AQDR

Laval-Laurentides

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

1450, boulevard Pie X, bureau 202
Laval, Québec H7V 3C1
450-978-0807
1-844-978-0807

Coordination

Brigitte Tremblay

Rédaction et mise en page

Brigitte Tremblay
Anne Falcimaigne

Notre mission

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a pour mission exclusive la défense collective des droits culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes âgées.

L'AQDR est un regroupement d'hommes et de femmes de toutes les régions du Québec qui œuvrent à la défense collective de leurs droits. Il existe des sections à travers tout le Québec qui regroupent près de 25 000 personnes âgées.

Suivez-nous sur [Facebook](#) 

Sur [Instagram](#) 

et sur notre site aqdrlaval.org

NOS PARTENAIRES

