



**INFO
AQDR**


Laval-Laurentides

Ensemble défendons nos droits

Numéro 77

Janvier
2021

Éditorial



Nos Fêtes sans fêtes sont finies et la courbe COVID ne montre aucun signe d'essoufflement.

Avec la vaccination, l'espoir renaît mais il va mettre

longtemps à se concrétiser. Les personnes âgées sont peut-être les mieux armées pour cette longue patience, mais toute l'expérience du monde n'empêche pas que l'isolement, la monotonie, l'absence de projets et d'activités fassent leurs ravages aussi parmi nous.

Les dossiers de fond sont remis à plus tard. Le personnel de santé est épuisé, manquant, on pare au plus pressé, les services à domicile sont minimaux, voir son médecin devient compliqué, ceux qui ont besoin d'une chirurgie du genou ou de la hanche restent à attendre, de plus en plus handicapés dans leurs activités.

Quelles prises avons-nous? D'abord défendre les droits acquis de toutes nos forces.

Par exemple :

- ❖ Empêcher certaines résidences de faire payer des services qu'elles ont coupés pour continuer à dégager des bénéfices. C'est immoral.
- ❖ Défendre qu'on restreigne nos droits par rapport à ceux du reste de la population sur la base de l'âge. C'est discriminatoire.

Se féliciter de nos bons coups :

- ❖ Notre adaptation à toutes ces contraintes depuis... euh... presque un an...
- ❖ Notre résilience et notre créativité : on s'informe (sans overdose de nouvelles par contre !), on suit des cours, on incite nos relations à nous parler par Internet, on rit, on fait des mandalas, on se met au yoga...
- ❖ On bouge ! Idéalement dehors, question de prendre l'air et la lumière, minimalement 15 minutes par jour ! Courez, dansez, respirez, ça réduit le stress et augmente l'énergie.
- ❖ On n'hésite pas à demander de l'aide.



**BONNE ANNÉE
2021**



À votre agenda



Au volant de ma santé

Conférence web de l'AQDRL mardi 26 janvier à 13h30



En collaboration avec la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) nous vous invitons à assister à la conférence ***Au volant de ma santé***, notre première conférence de 2021.

Cette activité vise à sensibiliser les conducteurs âgés à l'importance de préserver un bon état de santé. La présentation apportera des outils pour maintenir de bonnes aptitudes à la conduite et aider à conduire le plus longtemps possible en toute sécurité.

On y discutera notamment:

- Vieillesse et conduite automobile
- Santé et conduite automobile
- Évaluation de la capacité à conduire
- Conduite automobile et sécurité routière
- Mesures préventives à adopter

Mardi 26 janvier 2021 à 13h30

Durée: environ 1 heure

Cette visioconférence aura lieu sur la plateforme

[Microsoft Teams](#)

Réservation obligatoire :

☎ (450) 978-0807 ou ☎ 1 844 978-0807

aqdrlaval@aqdr.org

Nous sommes disponibles pour vous initier à la plateforme Teams, appelez-nous !



Laval-Laurentides

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

**Société de l'assurance
automobile**

Québec 



À votre agenda



Vos impôts 2020

Conférence web *Les aînés et la fiscalité* Mardi 19 janvier 2021 à 14h

C'est bientôt la saison des déclarations d'impôt. Venez vous renseigner sur les différentes règles fiscales relatives aux aînés.

Voici quelques-uns des sujets abordés:

- Principaux changements pour l'année en cours
- Présentation des règles fiscales relatives :
aux revenus, aux déductions, aux crédits d'impôt,
aux cotisations, aux acomptes provisionnels, aux
programmes socio fiscaux et autres.



La conférence, organisée par la TRARA, est présentée par Revenu Québec

Pour participer à cette conférence web, veuillez-vous inscrire [ICI](#).

Pour information 514 601-1935

Comment vous connecter à la conférence avec [Zoom](#)



Toujours là...
pour vous!

Jean Rousselle
Député de Vimont

Porte-parole de l'opposition officielle en matière
de Sécurité publique
Porte-parole de l'opposition officielle en matière d'Agriculture



Vous souhaitez obtenir des conseils?

Vous avez besoin d'aide à domicile?

Vous voulez rencontrer un intervenant du CLSC?

- Anxiété
- Dépression
- Problèmes conjugaux
- Comportement de mon enfant
- Problème de consommation
- Abus des proches
- Etc.



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 services sociaux de Laurentides
Québec

Maltraitance



Enquête sur la maltraitance envers les personnes âgées au Québec

Le rapport de l'Institut de la statistique du Québec dresse un portrait des maltraitements matériels ou financiers, psychologiques, physiques et sexuels vécus par les personnes âgées au Québec au cours de 12 mois. La prévalence de tous les types de maltraitance est estimée à 5,9 %, ce qui signifie qu'environ 78 900 Québécois âgés de 65 ans et plus auraient été maltraités sur un an. Mais on souligne que ces chiffres sont vraisemblablement sous-estimés, les aînés étant souvent réticents à divulguer des situations de maltraitance ou ne les reconnaissant souvent pas comme telles, en particulier lorsqu'ils vivent de la négligence physique ou de la maltraitance psychologique.

Enquête sur
la maltraitance envers
les personnes âgées
au Québec 2019

Portrait de la maltraitance vécue à domicile

C'est la maltraitance psychologique qui est la plus répandue. Des données supplémentaires sont disponibles sur la maltraitance financière qui a fait l'objet d'un plan particulier du gouvernement.

Dans ses conclusions, l'étude recommande de se pencher sur l'absence d'aide, qui ne semble généralement pas être reconnue comme de la maltraitance par les aînés lesquels ont tendance à ne considérer comme maltraitance que ce qui est intentionnel.

Enquête portant sur la maltraitance envers les aînés menée en 2019 auprès de 8 860 personnes âgées de 65 ans et plus vivant à leur domicile et capables de répondre à un questionnaire téléphonique par elles-mêmes.

Pour consulter le rapport [cliquez ICI](#)

INSTITUT
DE LA
STATISTIQUE
DU QUÉBEC

Québec



La ligne **1-888-489-2287**
Aide Abus Aînés

7 JOURS/7 – 8h à 20h

Maltraitance

Soyons vigilants face à la maltraitance

Créé dans un premier temps pour les acteurs œuvrant au sein du CISSS des Laurentides, le projet ***Soyons vigilants face à la maltraitance*** est maintenant disponible pour tous.

Né du contexte de la pandémie, il vise à rappeler à chacun le rôle qu'il peut jouer dans la lutte contre la maltraitance. Il permet d'augmenter les connaissances sur le sujet et favorise l'intégration des différentes notions qui y sont abordées par thèmes, au nombre de 7 jusqu'à présent.

Chaque thème est présenté sous forme de courtes capsules vidéos accompagnées d'une fiche technique.

Le tout a pour objectif de vulgariser le sujet et d'outiller au quotidien les personnes côtoyant celles en situation de vulnérabilité. Chacun peut contribuer à lutter contre la maltraitance.

Consultez les capsules sur le site Internet du CISSS des Laurentides en cliquant sur le lien suivant : [**Soyons vigilants face à la maltraitance**](#)

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé

LE REPÉRAGE: C'EST L'AFFAIRE DE TOUS!

Que doit-on surveiller lorsque l'on fait du repérage et envers qui ?

LA PERSONNE	SES PROCHES	Les deux
?	?	?

 La ligne **1-888-489-2287**
Aide Abus Aînés
7 JOURS/7 – 8h à 20h

Habitation



Problème de bail en RPA ?

Vivez-vous dans une résidence privée pour aînés (RPA) ? Avez-vous besoin d'aide pour résoudre un problème lié à votre bail ou aux services que vous recevez à la résidence ? À titre de proche aidant d'une personne vivant en RPA, aimeriez-vous être en mesure de bien la conseiller dans ce contexte ?

Service destiné aux personnes
vivant en résidence privée pour aînés (RPA)



Les conseillers du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) des Laurentides peuvent informer, aider et accompagner les personnes dans la recherche d'une solution à leur problème de bail.

Le CAAP pourra leur donner une information objective, les aider à organiser une rencontre avec leur propriétaire afin de trouver une entente ou, ultimement, les accompagner à la Régie du logement

N'hésitez pas à communiquer avec le CAAP des Laurentides au 450 565-9111 ou par courriel au info@caaplaurentides.org



Député, Member of Parliament
YVES ROBILLARD

Marc-Aurèle-Fortin

BUREAU DE CIRCONSCRIPTION

2968, Boul. Dagenais Ouest, bur. 101
Laval, QC H7P 1T1
Tél.: 450-622-2992

yves.robillard@parl.gc.ca

www.yvesrobillard.com



**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.

Service multilingue également disponible



Rapport d'étape sur la crise liée à la COVID-19 dans les CHSLD

Dans son rapport d'étape, le Protecteur du citoyen définit cinq priorités d'action pour faire des CHSLD des modes d'hébergement conformes à leur mission de milieux de vie fournissant des soins continus dans le respect des droits et de la dignité des personnes hébergées.



1. Centrer les soins et les services en CHSLD sur les besoins des usagers et des usagers en misant sur l'humanisation des soins et la valorisation des personnes proches aidantes.
2. Assurer la stabilité des effectifs et la présence de personnel en nombre suffisant dans les CHSLD.
3. Poursuivre la mise en place, dans chaque CHSLD, d'une ou d'un gestionnaire de proximité en mesure d'exercer un leadership local fort.
4. Implanter dans les CHSLD une culture rigoureuse en matière de prévention et de contrôle des infections qui soit connue de tous et toutes;
5. Renforcer les canaux de communication, tant au plan local et régional que national, pour diffuser des informations et des directives claires et faciliter le partage des meilleures pratiques.

Pour consulter le rapport complet cliquez [ICI](#)



PROTECTEUR
DU CITOYEN

Soutien à domicile



PAIR : un appel par jour

Le **programme Pair** est un service d'appels quotidiens qui permet aux personnes âgées et aux personnes à risque vivant seules de se sentir davantage en sécurité.

Ces appels quotidiens sont rassurants pour les abonnés et pour leur famille.

Pair a été créé en 1990 et est offert par plusieurs organismes locaux à travers le Québec. Depuis son lancement, ce service a fait des millions d'appels et a secouru des centaines de personnes. De nombreuses vies ont été sauvées !

Pour vous inscrire à Laval et les Laurentides, il faut communiquer avec un des organismes suivants selon votre lieu de résidence:

- ❖ Centre d'action bénévole Léonie-Bélanger (Mont-Laurier) 518-623-4412
- ❖ Prévoyance envers les aînés des Laurentides (Sainte-Agathe) 1-844-551-6032
- ❖ Centre d'action bénévole Saint-Jérôme 450 432-3200
- ❖ Service de police de Blainville 450 434-5300
- ❖ Centre de bénévolat Moisson Laval 450 681-6164
- ❖ Service de police intermunicipal de Terrebonne 450 -471-8265 poste 1287
- ❖ Régie intermunicipale de police Thérèse-de-Blainville 450 435-2421 poste 3502

Vous pouvez également communiquer avec la Centrale nationale au 1-877-997-7247



AQDR

Laval-Laurentides

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

Visiter notre **site Internet** régulièrement pour connaître les détails des conférences et de tous les autres événements. Ou suivre notre **page Facebook**. Cliquez sur J'aime et partagez en grand nombre !



Lutte contre l'isolement

« Au bout du fil »

Ce programme d'accompagnement a été créé au printemps 2020, dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. Devant la souffrance liée au confinement et à l'isolement vécue par un trop grand nombre de personnes âgées, Les Petits Frères ont mis en place un service pour venir en aide au plus grand nombre de personnes à travers la province.

Au bout du fil est un service gratuit et disponible partout au Québec qui consiste à créer des jumelages téléphoniques entre des personnes âgées de 75 ans et plus qui vivent de la solitude et des bénévoles, spécialement formés par l'équipe des Petits Frères.

Grâce au programme, les personnes âgées reçoivent des appels téléphoniques de leur bénévole à raison d'une à deux fois par semaine.

Le service est offert aux personnes de 75 ans et plus, il est gratuit et disponible partout au Québec.

Pour vous inscrire ou pour référer une personne, appeler au 1-877-805-1955 ou [remplir le formulaire en ligne](#) : vous recevrez par la suite un courriel de confirmation vous indiquant les prochaines étapes.

Une personne de confiance au bout du fil



« Si vous avez 75 ans et plus et vous sentez seul pendant la crise, appelez Les Petits Frères, c'est gratuit et ils sont là pour vous. »

Béatrice Picard,
marraine des Petits Frères

LES PETITS FRÈRES | La grande famille des personnes âgées seules

Ne traversez pas seul cette période difficile.
APPELEZ-NOUS

1-877-805-1955



Marie-Hélène
Gaudreau

Députée de Laurentides-Labelle

1 866 440-3091

MH.Gaudreau@parl.gc.ca


@MHGaudreauBQ

424, rue du Pont
Mont-Laurier
(Québec) J9L 2R7

124, rue Principale Est
Sainte-Agathe-des-Monts
(Québec) J8C 1K1

1 877 644-4545

**Ligne d'information
sur le coronavirus.**

Cliquez **ICI** si vous avez des questions générales sur la COVID-19. Si vous présentez des symptômes grippeux, appelez le 450 644-4545, 514 644-4545, ou 1 877 644-4545 (sans frais).

Québec 

Fraude



Ne pas mordre à l'hameçon !

L'**hameçonnage** est la tentative d'escroquerie basée sur l'**usurpation d'identité**, consistant à envoyer massivement un courriel, apparemment émis par une institution financière ou une entreprise commerciale, dans le but d'obtenir des renseignements confidentiels.

Nous sommes malheureusement bombardés de tentatives d'hameçonnages. Nous avons tous au moins reçu un courriel ou message texte douteux. Que ce soit un prétendu remboursement d'Hydro-Québec, de l'Agence du revenu du Canada ou un fournisseur téléphonique comme Bell ou Vidéotron.

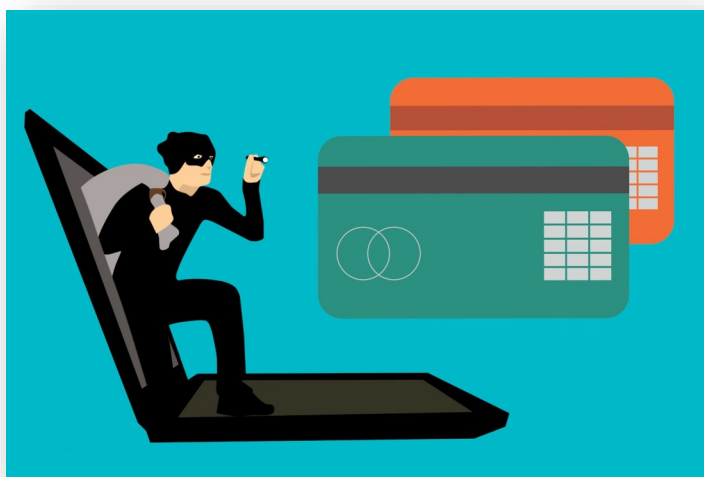
Bien que l'on se dise souvent qu'on ne tombera pas dans le panneau, il reste qu'un moment de vulnérabilité ou d'inattention est toujours possible.

Si vous recevez un courriel ou un texto que vous que vous soupçonnez frauduleux :

- ⇒ Ne cliquez pas sur l'hyperlien d'un texte ou d'une image.
- ⇒ N'ouvrez pas le fichier joint et n'activez pas les macros d'un document.
- ⇒ Ne téléchargez pas d'image et n'autorisez pas l'affichage d'une image.
- ⇒ Ne répondez pas à l'expéditeur pour ne pas confirmer la validité de votre adresse courriel.
- ⇒ Supprimez ensuite le courriel ou le texto frauduleux.

Si vous croyez avoir cliqué ou ouvert un courriel provenant de une source frauduleuse:

- ❖ Modifiez sans tarder votre mot de passe.
- ❖ Avant de modifier votre mot de passe, assurez-vous que votre ordinateur ne contient aucun virus ou utilisez temporairement un autre ordinateur.
- ❖ Appliquez la même procédure pour tous vos accès confidentiels.



Si vous avez fourni vos informations confidentielles

- Communiquez avec votre établissement bancaire le plus tôt possible.

Signalez la fraude

- [Gendarmerie Royale du Canada](#)
- [Sûreté du Québec](#)
- [Signaler un vol d'identité sur Facebook](#)

L'AQDR Laval-Laurentides offre des ateliers aux groupes de 10 personnes et plus sur les différents types de fraude et comment s'en prémunir! Communiquez avec nous pour organiser un atelier, c'est gratuit !



Pourquoi être membre?



On défend mieux ses droits en nombre

Pour la majorité des aînés, prendre sa retraite signifie moins de revenus. Au Québec, une personne retraitée sur trois compte principalement sur la pension de vieillesse pour vivre.

Pouvons-nous y changer quelque chose ? Oui, en devenant membre de l'AQDR, un regroupement de près de 25 000 hommes et femmes de toutes les régions du Québec qui œuvrent à la défense collective de leurs droits ! En se regroupant, on forme une force, on s'organise plutôt que de se faire organiser. On apprend à défendre ses droits en s'informant, en identifiant des problèmes liés aux personnes aînées et en y proposant des solutions dans des dossiers comme le maintien à domicile, les abus, l'âgisme, les finances, la consommation, le logement, la santé, le transport, etc.

Devenir membre pour aussi peu que 20\$ par année, c'est simple. Il suffit de cliquer [ICI](#)

On s'implique dans un comité

En 2020, l'AQDR nationale a démarré plusieurs comités nationaux, dont celui de la santé, celui du revenu et de la fiscalité, celui des transports et un nouveau comité sur le sujet des résidences privées pour aînés (RPA). En janvier 2021, deux autres comités nationaux sont prévus et nous vous sollicitons à nouveau à cet effet.

Comité Communications : pour valider le plan de communications de l'AQDR, élaborer des outils et améliorer les communications internes et externes de l'AQDR.

Comité des statuts et règlements: pour identifier les articles de nos règlements qui ne sont pas conformes avec les lois en vigueur, pas assez clairs ou qui manqueraient.

Si vous êtes intéressé à en faire partie, envoyez vos prénom, nom, adresse courriel et numéro de téléphone à aqdrval@aqdr.org ou encore communiquez avec nous au 450 978-0807 ou 1-844-978-0807 (sans frais).



MONIQUE SAUVÉ
Députée de Fabre



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

*Vice-présidente de la Commission
des relations avec les citoyens
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



Quoi de neuf ?

Ajustement des tarifs en CHSLD

Suite à l'entrée en vigueur au 1^{er} janvier dernier des nouvelles règles servant à calculer la contribution pour les adultes hébergés, il est très important pour les conjoint(e)s des personnes hébergées d'effectuer une demande d'exonération sans tarder afin que soient pris en compte les nouvelles modifications dans le calcul de leur contribution.

Un ajustement bien accueilli et qui a bien tardé: les tarifs dataient d'il y a plus de 35 ans !
Tous les détails [ICI](#).



Services facturés mais non livrés en RPA

De nombreux résidents des Résidences privées pour aînés (RPA) se sont vu supprimer de nombreux services depuis le début de la crise de la COVID qui étaient prévus à leur bail ou prévus à l'annexe de leur bail. Moins de services, mais au même prix !

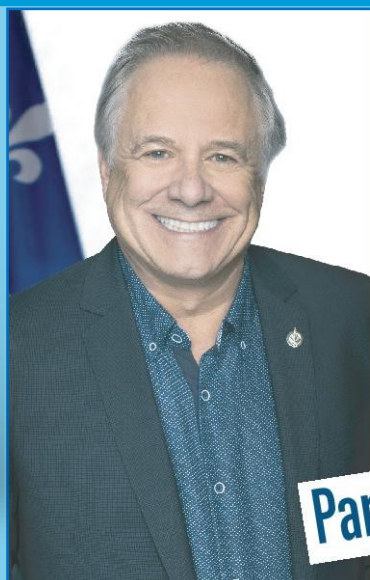
Une pétition est en cours sur le site de l'assemblée nationale concernant ces services en RPA facturés et non livrés. Pour la signer **avant le 31 janvier**, cliquez [ICI](#).



Les personnes âgées et l'alcool



Éduc'alcool s'est intéressé à la consommation d'alcool par les aînés et a publié une monographie là-dessus dans sa série Alcool et Santé. Cette publication, *L'alcool et les aînés*, répond dans un langage simple et accessible à des questions importantes sur la relation à l'alcool des personnes âgées de 65 ans et plus. Elle indique aussi les niveaux de consommation recommandés. On peut la télécharger à partir du [site d'Éduc'alcool](#) ou la recevoir sans frais en la commandant au 1 888 — ALCOOL 1.



Luc DESILETS
Député de Rivière-des-Mille-Îles

COURRIEL:
luc.desilets@parl.gc.ca

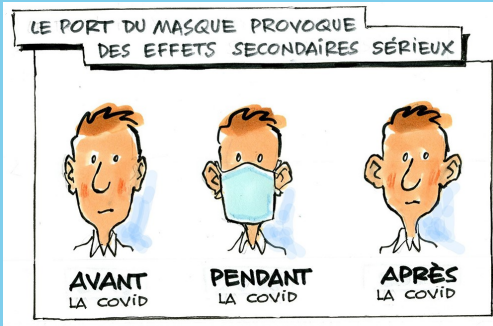
BUREAU:
45, rue Grignon
Saint-Eustache (Québec) J7P 4X1
450 623-3335

Partenaire de votre événement!

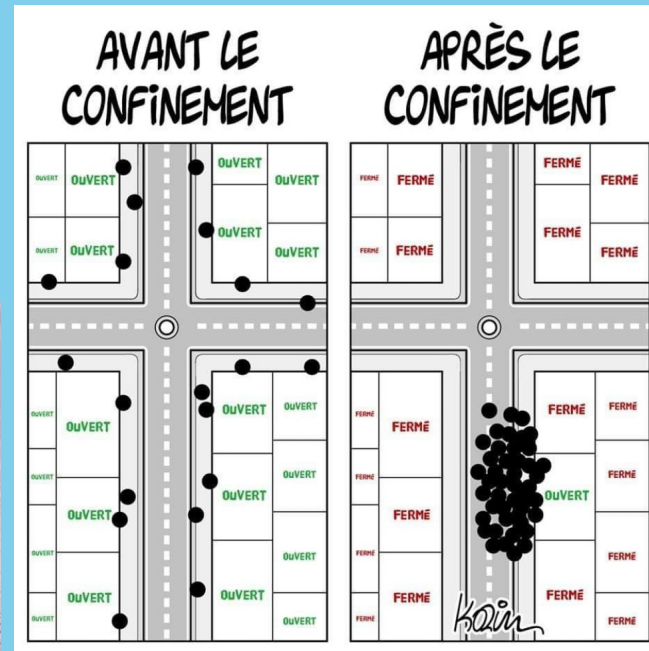


@LucDesiletsBQ

Un peu d'humour !



QUAND TU RETOURNES À TA VOITURE PARCE QUE TU AS OUBLIÉ TON MASQUE...



COVID-19 : QUESTIONNEMENT D'ANIMAUX DOMESTIQUES



J'ai le moral à Zorro ...
c'est comme le moral à zéro sauf que je suis masqué



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



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

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



Revue de presse



[Le CHSLD Sainte-Dorothée s'ajoute à l'enquête publique du coroner](#) Radio-Canada 7 décembre 2020

[Les banques ferment leurs portes aux petites résidences pour aînés](#), Radio-Canada 8 décembre 2020

[Bois-des-Filion entreprend une démarche MADA](#) L'Écho de Laval 9 décembre 2020

[Face à la crise La dure mission de briser l'isolement des aînés](#) La Presse 14 décembre 2020

[Des outils technologiques pour permettre aux aînés de vieillir à la maison, ça existe](#), Radio-Canada 25 décembre 2020

[Rappel des consignes dans les établissements de santé](#), Courrier Laval 18 décembre 2020

[La campagne de vaccination se met en branle à Laval](#), Le Journal de Montréal 23 décembre 2020

[Isolement: un Noël pas facile pour les aînés](#), Le journal de Montréal 26 décembre 2020

[Les 10 groupes prioritaires pour la vaccination](#), Courrier Laval 3 janvier 2021

[Vivre et s'appauvrir en CHSLD : le gouvernement du Québec intervient](#), Radio-Canada, 5 janvier 2021

[Décès en CHSLD : des audiences publiques dès le 8 février](#), Radio-Canada, 9 janvier 2021



Les préarrangements, pourquoi ?

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



AQDR

Laval-Laurentides

Bureau à Laval :

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

Bureau à Saint-Jérôme :

227, rue Georges-Thurston, St-Jérôme QC
J7Z 4Y4

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. Notre section Laval Laurentides compte déjà avec 3 500 membres. Nos droits, apprenons à les connaître, à les défendre!



Suivez-nous sur [Facebook](#)

et sur notre site aqdr.laval.org

Cliquez sur J'aime et partagez en grand nombre !

Nos partenaires

