ENSEMBLE DÉFENDONS NOS DROITS

INFO AQDR
LAVAL
LAURENTIDES

Bulletin d'information février 2022 N° 89

L'AQDR nationale a dévoilé le 21 janvier dernier les résultats d'un sondage réalisé du 13 au 17 janvier au sujet de la cinquième vague de Covid-19 au Québec. Au total, 1 752 membres de l'AQDR ont répondu au sondage en ligne.

Parmi les faits saillants des résultats, on note que les membres de l'AQDR donnent un fort appui à la vaccination obligatoire et à l'élargissement de l'utilisation du passeport vaccinal. En effet, sur une échelle d'appui de 1 à 10, ces mesures reçoivent une note de 8 ou plus de la part de 74% des répondants pour la vaccination obligatoire et de 81% des répondants pour l'utilisation accrue du passeport vaccinal.

Pour le président de l'AQDR nationale Pierre Lynch, ces données montrent que les membres de l'AQDR et les aînés souhaitent cesser de subir les impacts démesurés créés par la minorité non vaccinée de la population.

En effet, une autre donnée du sondage montre que déjà 16% des membres de l'AQDR ont vu un rendez-vous médical qu'ils attendaient être repoussé ou annulé, ce qui représente un impact majeur sur leur vie.

Pour Pierre Lynch, il est temps de prendre des mesures rapidement, car la satisfaction de nos membres envers le gouvernement est en baisse, ce dernier ne recueillant une note de 8 ou plus chez seulement 39% de nos membres.

Le message est clair : le gouvernement doit agir maintenant pour protéger le réseau de santé et les aînés, puis entamer rapidement une réforme en profondeur du système de santé québécois.

À votre agenda

Vos impôts – Revenu Canada
Mardi 22 février - 13h30 à 16h00

Il est naturel de se poser des questions concernant les démarches à suivre pour déclarer adéquatement les impôts fédéraux. Voilà pourquoi l'AQDR Laval-Laurentides propose une conférence virtuelle sur la déclaration des impôts en collaboration avec l'Agence du revenu du Canada.

Avec les changements engendrés par la COVID -19, il est fort possible de changer la façon de gérer les affaires fiscales.

Grâce à cette présentation, ce sera plus facile de comprendre et remplir la déclaration de revenus afin d'obtenir les prestations et crédits auxquels les québécois ont droit. Également, les participants recevront des conseils pour éviter que le versement de leurs prestations soient perturbées.

Cet événement se tiendra sur la plateforme Teams. Pour s'inscrire gratuitement, réservez une place en communiquant avec nous au 450-978-0807 ou à aqdrlaval@aqdr.org.

CAAP LAVAL

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes

(450) 662-6022

WWW.CAAPLAVAL.COM

PLAINTE EN SANTÉ

SERVICES GRATUITS

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT aux plaintes CAAP - LAVAL

MES DROITS, J'Y VOIS!

À votre agenda

Le cerveau à tous les niveaux

Mardi 22 février à 14h00

La bibliothèque de Saint-Jérôme ainsi que ses partenaires présenteront une conférence virtuelle *Le cerveau à tous les niveaux,* mardi 22 février à 14h00. Le vulgarisateur scientifique Bruno Dubuc explorera avec vous le cerveau dans toutes ses sphères, du moléculaire au social en passant par le niveau neuronal, cérébral et psychologique.

En quoi notre cerveau diffère-t-il de celui de nos plus proches cousins les chimpanzés ? Est-ce seulement sa plus grande taille qui fait une différence ? À quoi correspond concrètement le souvenir d'un apprentissage dans le cerveau ? Voilà quelques questions auxquelles le public obtiendra des pistes de réponses. Pour s'inscrire, cliquez **ici**!

Le défi alimentaire des personnes âgées

Mardi 22 mars à 14h00

Au Québec, avant la pandémie, 4 personnes âgées sur 10 étaient à risque de malnutrition, ce qui affecte la force musculaire, la résistance à l'infection, la fonction cognitive et l'autonomie. Dans cette conférence virtuelle, Louise Lambert-Lagacé, diététiste et autrice, mettra en évidence les pièges à éviter et les aliments les plus importants à retrouver quotidiennement dans son assiette pour vieillir mieux..

Inscrivez-vous dès maintenant en ligne, **ici**!

Quoi de neuf ?

Comment utiliser les tests rapides à la maison

Afin de diminuer les risques d'éclosion et les rendez-vous pour se faire tester dans les cliniques de vaccination, il est désormais possible de se procurer des tests rapides dans la plupart des pharmacies.

Cette façon de faire reste avantageuse pour avoir des résultats après quelques minutes et identifier les personnes infectées rapidement. Ces tests peuvent être facilement utilisés par tout le monde.

On trouve, **ici**, une vidéo informative qui explique les différentes étapes d'utilisation du test rapide.

Plusieurs personnes se demandent ce qu'il faut faire après un résultat positif ou négatif à propos de la durée de l'isolement et des consignes à suivre. C'est en effet complexe car des mesures différentes sont à respecter selon la situation, que ce soit au retour d'un voyage, qu'on ait été en contact avec une personne positive à la COVID-19 ou qu'on présente des symptômes de la Covid.

Pour s'informer sur les consignes détaillées selon les diverses situations, cliquer **ici**!

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

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES
1-888-OREILLE
ENTENDRE-MIEUX.COM

Vos droits

Lettre à Éric Girard ministre des Finances du Québec

Monsieur Girard,

Je tiens à porter à votre attention que nous les citoyens quand le prix de la nourriture augmente nous devons le payer, quand le prix de l'essence augmente nous devons le payer, quand le prix de l'Hydro augmente nous devons le payer, quand le prix du logement augmente, nous devons le payer, quand le prix des forfaits Vidéotron ou Bell augmente nous devons le payer et la liste est longue.

Le salaire minimum va encore augmenter de 5,5% en mai et l'inflation que ça va générer nous devrons aussi la payer.

Pendant ce temps, l'IPC estime l'inflation à 4,7% au Canada et 5,3% au Québec pour 2021, mais pour le Régime des rentes qui est autosuffisant, l'indexation pour 2022 n'est que 2,7%. Pourquoi nous les aînés sommes-nous traités différemment ? Pourquoi ces gens au salaire minimum ont-ils une telle protection salariale quand nous sommes au presque plein emploi au Québec ?

Je vous demanderais au nom de tous les aînés qui ont contribué à même leur salaire au fonds RRQ de corriger cette grande injustice et d'ajuster nos prestations cette année en 2022.

Serge Levasseur, membre de l'AQDR

Vos droits

Livraison d'une trousse d'impôt

Les gens qui ont fait leur déclaration d'impôts 2020 sur papier recevront automatiquement par la poste, d'ici le 21 février, une trousse d'impôts afin de les aider à faire leur déclaration pour 2021.

Cette trousse comporte plusieurs documents, tels qu'une lettre de la ministre du Revenu national et du commissaire du revenu, le Guide d'impôt et de prestations fédéral, deux copies de la déclaration de revenus et de prestations et d'autres informations utiles.

Pour plus d'information, il est possible d'appeler au 1-855-330-3305 (fournir le numéro d'assurance sociale) ou de cliquer **ici**!

Canada

Agence du Revenu Canada

Prestation COVID pour les personnes proches aidantes

La *Prestation canadienne de la relance économique pour proches aidants* fournit 500 $ par semaine, jusqu'à concurrence de 44 semaines par ménage, aux Canadiens qui sont incapables de travailler pendant au moins 50% de leur semaine de travail prévue parce que leur enfant de moins de 12 ans ou un membre de leur famille a besoin de soins supervisés en raison de la COVID-19.

Pour vérifier les conditions d'admissibilité, cliquez **ici**!

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
Téléc.: 450-686-7153
Guy.Ouellette.CHOM@assnat.qc.ca

La Capitale + SSQ assurance → beneva

Quoi de neuf ?

Nouvel outil de calcul pour la retraite

Sur le site du gouvernement du Québec, les retraités peuvent retrouver un nouvel outil permettant d'estimer la part des revenus d'emploi qui resteront dans leur portefeuille, après la prise en compte de la fiscalité, lorsqu'ils font un retour au travail.

À l'aide de ce calculateur **en ligne**, il est possible d'estimer les différents prélèvements gouvernementaux qui s'appliqueront sur le revenu de travail d'une personne retraitée, ainsi que les cotisations obligatoires qui seront prélevées sur ce revenu.

Évolution de la pandémie

Plusieurs médias donnent des chiffres sur la COVID-19 concernant le nombre de cas actifs et rétablis, les hospitalisations en cours et les décès cumulatifs qui peuvent s'avérer plus ou moins exacts.

Pour référence, c'est l'Institut national de santé publique du Québec qui présente les données officielles afin de dresser un portrait de la situation pandémique de la province. Il est d'ailleurs possible d'affiner les recherches par le regroupement de données selon les régions, les provinces, par âge, par vague, etc. Pour en savoir davantage, cliquer **ici**!

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

Chambre des communes
House of Commons
Canada

Une histoire au bout du fil !

Ligne téléphonique culturelle

450 680-2909

Quoi de neuf?

Bonhomme à lunettes

Souvent, les visites dans les magasins d'optométrie font souffrir le portefeuille. Heureusement, le *Bonhomme à lunettes* est un service d'optométrie sociale qui a pour objectif d'offrir des lunettes à prix abordable pour tous.

Depuis le 24 janvier, ce service est de retour dans les locaux du Centre d'entraide Racine-Lavoie de St-Eustache de 13h 30 à 16 h.

Communiquez au (450) 623-6030 pour prendre rendez-vous.

Renouvellement d'entente avec SécuriGlobe

L'AQDR est heureuse de renouveler son entente avec son partenaire SécuriGlobe, assurance voyages. En raison de la restructuration dans le milieu des assurances voyage, aucune compagnie d'assurance voyage n'offre de rabais à des groupes.

Néanmoins, SécuriGlobe s'engage à offrir le meilleur prix sur les assurances voyage pour tous les membres de l'AQDR.

Pour plus d'information et pour obtenir le rabais, communiquez avec l'AQDR nationale à 514 935-1551 (sans frais : 1-877-935-1551) ou par courriel : info@aqdr.org

SÉCURIGLOBE™
Travel Insurance / Assurance Voyage

Quoi de neuf ?

Clubs de marche

En ces temps froids et difficiles, il est bénéfique de sortir à l'extérieur pour le bien de sa santé mentale et physique. Pour se motiver, des clubs de marche existent dans les régions des Laurentides et de Laval. Peu importe l'âge, les marcheurs sont les bienvenus et pourront bénéficier de cet exercice gratuit !

Découvrez les différents clubs de marche à **Laval**, à **Mirabel**, ainsi que cette **liste** qui en propose dans toutes les régions.

Capsules sur la santé

Gratuites et disponibles en ligne, des capsules sur la santé des aînés de l'Institut de gériatrie informent sur des thématiques telles que la santé cognitive, la santé physique et le bien-être psychologique.

De nombreux professionnels abordent la gérontechnologie, la mémoire, l'audition, l'activité physique, l'insomnie, l'anxiété et bien d'autres. Sur ce **site web**, différentes sections sont disponibles en cliquant sur les onglets des thématiques en haut de la page.

211
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**

Suggestions de lecture

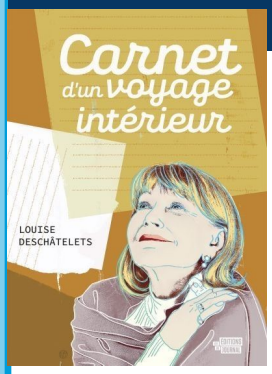
Accompagnement Alzheimer

Accompagner une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer est un grand défi. Comment assurer sa sécurité, son bien-être et sa dignité ?

Ce guide propose des solutions faciles à appliquer dans la vie quotidienne. Se fiant à son expérience personnelle et appuyée par l'expertise de la gériatre Sharlène Côté, l'auteure Priska Poirier nous invite aussi à identifier les symptômes et les diverses manifestations de la maladie selon son développement, leurs particularités par rapport à un vieillissement normal

Pour en savoir davantage, cliquez **ici**.

Carnet d'un voyage intérieur



L'auteure Louise Deschâtelets propose le meilleur des voyages dans son livre: le voyage intérieur. Inspirée pendant la pandémie de la COVID-19, elle veut amener les lecteurs à faire un voyage en soi à travers des réflexions, des pensées, des textes de spiritualité et des exercices à faire, comme écrire chaque jour.

Ce carnet invite à verbaliser ses émotions afin de faire une introspection en nous-même et pouvoir dénouer des moments difficiles de notre vie personnelle.

Pour en savoir davantage, cliquez **ici**.

La ligne 1-888-489-2287
Aide Abus Ainés

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

PLAINTE EN SANTÉ
SERVICES GRATUITS

MES DROITS, J'Y VOIS!

CAAP
LAVAL

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

(450) 662-6022
WWW.CAAPLAVAL.COM

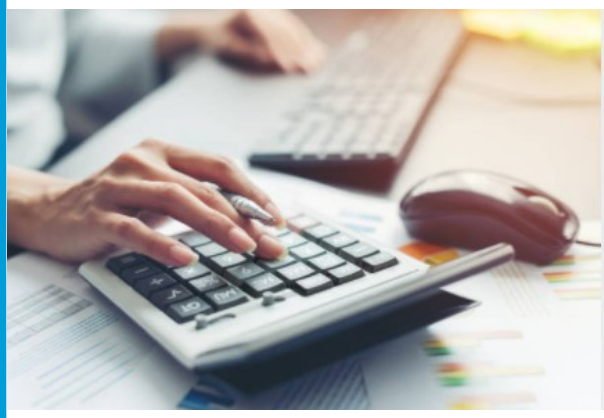
Vos droits

Augmentation des loyers en 2022

Le Tribunal administratif du logement (TAL) a publié récemment ses estimations pour le calcul des augmentations du loyer pour l'année 2022, conformément au Règlement sur les critères de fixation de loyer.

Ces pourcentages permettent de préciser les montants applicables à chaque poste de dépenses (électricité, gaz, frais d'entretien, etc.). À voir sur le site du TAL avec un **outil de calcul en ligne** disponible pour les locataires et les propriétaires afin de faciliter les négociations.

Prestation canadienne pour les travailleurs en cas de confinement (PCTCC)



Pour les travailleurs à temps partiel, il est possible d'être éligible à la Prestation canadienne pour les travailleurs en cas de confinement (PCTCC).

Il faut qu'un confinement imposé dans la région ait eu pour effet de réduire le revenu hebdomadaire moyen de 50 % en comparaison avec le revenu de l'année précédente.

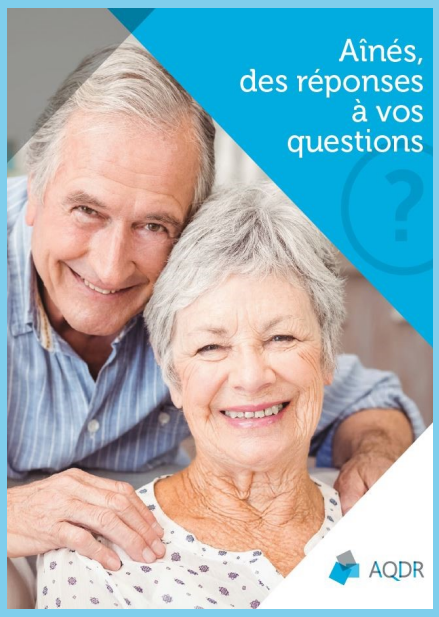
Il est possible d'utiliser ce **calculateur** pour vérifier la baisse de revenu et l'admissibilité à ce programme !

FRANCINE CHARBONNEAU
Députée de Mille-Îles

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Hôtel du Parlement Bureau 2.121
1045, rue des Parlementaires
Québec (Québec) G1A 1A4

Bureau de circonscription
3131, boul. de la Concorde Est, Bureau 303
Laval (Québec) H7E 4W4
Tél. 450 661-3595 Téléc. 450 661-6093
Francine.Charbonneau.MIIL@assnat.qc.ca
francinecharbonneau.ca



Revue de presse

555$ de soupe par mois, La Presse, 16 janvier

Vivre avec le virus, ce sera difficile pour nos hôpitaux, Journal de Montréal, 16 janvier

Si Omicron est moins sévère avec les individus, il n'épargne pas les systèmes de santé, Radio-Canada, 16 janvier

Le retour du bon samaritain de l'hôpital de St-Jérôme, Urbania, 18 janvier

Passeports vaccinaux : enquêtes en cours, Cision, 19 janvier

Une « transformation radicale » s'impose pour rendre le système de santé viable, La Presse, 19 janvier

«Le Québec était mal préparé», selon la commissaire de la santé, Courrier Laval, 21 janvier

L'AQDR veut une utilisation accrue du passeport vaccinal à 81 %, Courrier Laval, 22 janvier

Hausse du coût de la vie: un chèque allant jusqu'à 400 $ pour des millions de Québécois, TVA Nouvelles, 24 janvier

Critères d'admissibilité dans les HLM vacants - Le gouvernement du Québec annonce un nouvel assouplissement pour augmenter l'accessibilité aux logements sociaux, Cision, 26 janvier

Deux adolescents brisent l'isolement d'aînées grâce à des ateliers, Journal Métro, 27 janvier

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
Carolane Ladouceur
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 aînées.

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 aînées. Notre section Laval Laurentides compte environ 3 500 membres.

Nos droits, apprenons à les connaître, à les défendre!

Suivez-nous sur Facebook

et sur notre site aqdrlaval.org

Nos partenaires

Travail, Emploi et Solidarité sociale Québec

LAVAL

Axion 50 plus — Carrefour socioculturel et sportif

La Capitale — Assurance et services financiers

IRIS

BÉTONEL — Le vrai magasin de peinture — Dulux

Yves Légaré — Complexes funéraires

Tennis 13 Fitness

Groupe Forget — Audioprothésistes

Urgel Bourgie — Athos