

INFO



AQDR

LAVAL
LAURENTIDES

Bulletin d'information mars 2022 N° 90



On sort de cette cinquième vague avec une impression de lendemain de veille. Encore une fois, le système de santé a été près de craquer,

encore une fois des aînés ont été isolés (parfois abusivement en hébergement. Ou sont morts (85,7% des décès de la 5^e vague sont des personnes de 70 ans et plus - voir ci-contre [INSPQ](#)).

On déconfiner maintenant tout le monde, tandis que les aînés doivent encore et toujours essayer de se protéger...

On parle de refonder le système de santé. Il s'agit de s'organiser pour exiger qu'on s'oriente réellement vers plus de solidarité, plus d'efficacité et plus de dignité. Et qu'on tienne compte de nos avis.

❖ Dans le cadre de la consultation prébudgétaire du ministère des Finances fédéral, l'AQDR a présenté un mémoire *Financer le changement pour nos aînés* qui demande des actions, notamment en santé, logement, transport et revenu. Consultez le contenu de ce mémoire, [ici](#).

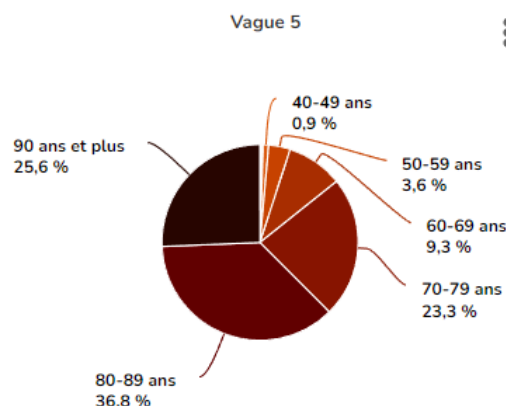
❖ La *Coalition pour la dignité des aînés* regroupe entre autres l'AQDR, l'Association des retraités de l'éducation (AREQ), l'Association québécoise des retraités des secteurs public et parapublic (AQRP). Elle tiendra des états généraux à Québec le 3 mai prochain. La Coalition revendique notamment un virage radical vers les services à domicile. Elle réclame l'instauration d'une nouvelle allocation pour les aînés qui n'ont

pas suffisamment de revenus à la retraite. Il y a 38 propositions précises à lire sur son [site](#) et nous vous incitons à signer votre appui sur la même page.

❖ De leur côté les organismes communautaires, outrés d'apprendre que la moitié seulement du budget COVID prévu pour eux avait été dépensée,

alors que les besoins augmentaient en flèche, s'engagent dans des actions de revendications.

Même dans une période où les incertitudes économiques s'accroissent, les gouvernements doivent prioriser le bien-être des citoyens et récupérer l'argent indûment détourné de ce but par les grosses fortunes et les mégafirmes qui se sont encore plus enrichies durant la pandémie (voir le [rapport sur les inégalités d'Oxfam](#)).





À votre agenda



La planification successorale En présentiel - Mardi 29 mars à 13h30

De retour en présentiel pour notre prochaine conférence qui portera sur la planification successorale, le **mardi 29 mars à 13h30**, au carrefour Axion 50 plus. Cet événement sera animé par le notaire Andrei Roman et Stella Rambidis, planificatrice en placements retraite chez RBC Banque Royale.

Lors de cette présentation, les participants pourront apprendre à planifier leur testament de façon à réduire les impôts et les frais, et à combler les besoins de leurs personnes à charge. Ce sera également l'occasion de se renseigner sur le retrait de divers bénéfices de son vivant, notamment comment faire fructifier son patrimoine pour en faire bénéficier plus tard ses héritiers.



Pour vous inscrire à cette conférence gratuite, communiquez avec nous au 450-978-0807 ou par courriel : aqdr.laval@aqdr.org

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.

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.

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



YVES LÉGARÉ
Complexes funéraires

Avec vous™

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



À votre agenda



La lutte contre l'âgisme commence par soi Lundi 14 mars de 13h30 à 15h00

Dans la société moderne, le vieillissement est perçu comme un fardeau économique et social. Plusieurs aînés se sentent jugés et stéréotypés, mais ne voient pas que c'est de la discrimination.

Cette conférence virtuelle conjointe AQDR Laval-Laurentides/FADOQ Laurentides portera sur la genèse de l'âgisme, ce phénomène qui transcende nos pensées et nos gestes, et sur les droits garantis de la Charte pour nous protéger. Nous échangerons sur les solutions envisageables afin de réduire le fossé creusé entre les générations.

Pour vous inscrire, cliquez [ici](#)



Décès et deuils en RPA et CHSLD en pandémie Jeudi 24 mars à 13h00



**Centre de recherche et d'expertise
en gérontologie sociale**

Tout au long de la pandémie, de nombreux décès causés par la COVID-19 ont été constatés, notamment chez les 70 ans et plus résidant dans les CHSLD et les RPA.

Le Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale propose une conférence autour de ce sujet. Pour réserver votre place, cliquez [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



**ÊTRE LOCATAIRE
DANS UNE RÉSIDENCE
PRIVÉE POUR ÂÎNÉS**

Un guide simple et pratique pour informer
les locataires de leurs droits et de leurs obligations

Votre
gouvernement

Québec

Quoi de neuf ?

La Capitale devient Beneva

C'est maintenant officiel ! Suite à la fusion avec la SSQ, La Capitale change son nom pour Beneva tout en conservant sa mission et ses services.



Le site internet et l'application mobile sont déjà disponibles en ligne aux couleurs de Beneva avec une version améliorée. Les clients qui ont toujours l'application mobile de la Capitale doivent seulement télécharger la nouvelle application en gardant les mêmes informations de connexion. Visitez leur nouveau site web, [ici](#).

Coalition pour la dignité des aînés

Membre de la Coalition pour la dignité des aînés, l'AQDR appuie les 38 solutions proposées par la Coalition visant à l'amélioration des conditions de vies des aîné-es. Elles tournent autour des enjeux les plus importants : la santé, la défense des droits, les finances et la participation citoyenne.

Découvrez ces revendications sur leur [site web](#) et remplissez leur formulaire pour manifester votre soutien.



Coalition pour la dignité des aînés

MENU

38 SOLUTIONS
POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS

- SANTÉ
- DÉFENSE DES DROITS
- FINANCES
- PARTICIPATION CITOYENNE

The banner features a photograph of four diverse elderly people (two women and two men) standing together and smiling. The background is light blue with stylized green leaves.



Luc DESILETS
Député de Rivière-des-Mille-Îles

✉ luc.desilets@parl.gc.ca

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

🌐 lucdesilets.quebec



GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

1-888-OREILLE
ENTENDRE-MIEUX.COM

Vos droits

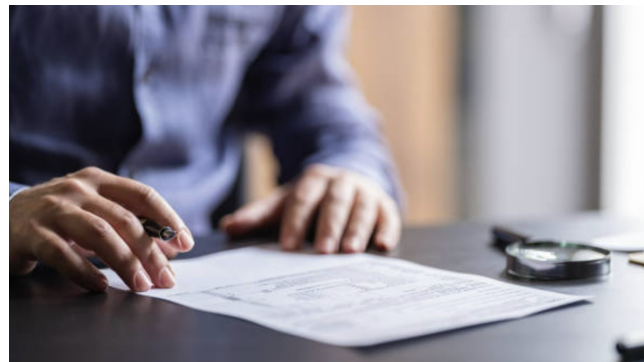


Cliniques d'impôt

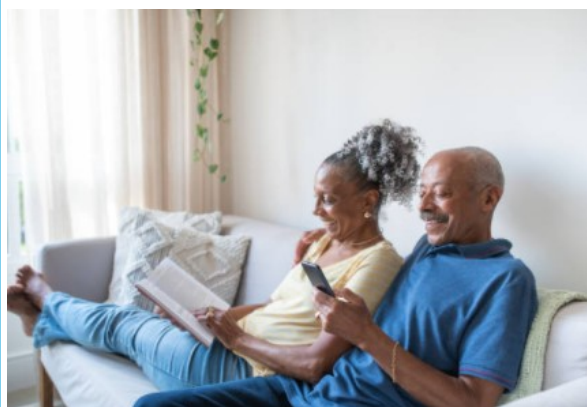
Faire sa déclaration d'impôt peut s'avérer complexe pour certaines personnes. Toutefois, il reste essentiel d'oser demander de l'aide afin de s'assurer d'avoir l'ensemble des crédits et les déductions disponibles.

Sur le site du 211, il est possible de trouver près de chez vous des cliniques d'impôts qui permettent aux personnes à faible revenu de bénéficier de services gratuits ou à faible coût.

Cliquez [ici](#), pour trouver une clinique d'impôt!



Laval unie pour le logement social



Se loger est le besoin essentiel d'avoir un toit pour sa sécurité et son confort. L'accès à un logement à prix abordables et adapté à ses besoins est un enjeu très important au Québec. Malheureusement, peu de logements sont abordables pour les couples et les familles ayant un faible revenu à travers la province.

Considérant que le marché locatif augmente en continu et les aînés ont un revenu qui diminue, une pétition a été mise en ligne pour soutenir le développement de logements sociaux et communautaires à Laval. Signez la pétition [ici](#).

Gagner
20 000 \$
ça vaut le coup!

beneva

Participez maintenant!
gagnez.beneva.ca/aqdr | 1 855 780-4801

Beneva désigne La Capitale assurances générales Inc. en sa qualité d'assureur. © 2022 Beneva. Tous droits réservés. ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence | 1. Détails et règlement disponibles au gagnez.beneva.ca. Le concours se termine le 10 janvier 2023. Le prix à tirer est un chèque de 20 000 \$. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.

VOUS CHERCHEZ DE L'AIDE?

Alimentation · logement · santé · emploi · itinérance · aide aux aînés ·
éducation · soutien aux familles...

211 Grand Montréal

Votre porte d'entrée vers
plus de 5 000 ressources
communautaires

2-1-1 211qc.ca

Gratuit · 7/7j · 8h-18h · Confidentiel · +200 langues

Le service 211 est
accessible dans la **MRC**
Thérèse-de-Blainville.

Faites-le savoir!

Le 11 février, on célèbre la #Journée211



Maintien à domicile



Vieillir mieux: la gériatrie sociale

La gériatrie sociale a pour objectif de développer et maintenir l'autonomie des aînés. C'est la principale mission de la Fondation AGES de favoriser l'autogestion des personnes âgées par différents moyens, dont des équipes de gériatrie sociale qui seront sur le terrain avec différents intervenants de la santé pour aider les aînés.

Tout au long de la pandémie, la fondation a réalisé une série de vidéos et d'outils pour aider les gens à développer leur indépendance malgré le confinement en parlant de mobilité, de santé psychologique, de bien-être, etc.

[Découvrez leur site web, ici!](#)



Parkinson : TAVIE en mouvement

TAVIE

en MOUVEMENT

Traitement
Assistance Virtuelle Infirmière
et Enseignement

La maladie de Parkinson apporte son lot de changements dans la vie d'une personne atteinte ainsi que celle de ses proches. **TAVIE en mouvement** est un programme composé de différentes sessions visant à promouvoir la capacité d'intervenir des malades comme de leurs proches, face à cette maladie.

Ses sessions proposent des méthodes d'apprentissage, notamment pour améliorer la communication au sein d'un couple et avec l'entourage, vivre avec les difficultés et s'outiller avec les bonnes ressources.

[Découvrez en davantage 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



La Capitale



+

SSQ
assurance

↓

beneva

Quoi de neuf ?

Améliorer l'accessibilité des lieux publics à Laval

Les personnes qui ont des difficultés de mobilité ou de vision ou d'orientation se heurtent souvent à de nombreux obstacles lorsqu'elles se trouvent dans les lieux publics. Afin d'évaluer ces lieux qui pourraient être améliorés, la brigade *Axecible* note tous les points à corriger en lien avec l'accessibilité à l'aide d'une application. Ces bénévoles se penchent aussi sur l'accessibilité des sites web, l'accès aux documents et aux services publics.



C'est un projet du Regroupement des organismes de promotion des personnes handicapées de Laval, soutenu par le gouvernement du Québec et la Ville de Laval. Il permet de constituer un répertoire, **Ressources AXECIBLE**, qui propose un éventail de guides, fiches synthèses et autres outils pratiques. Ceci pour les partenaires ayant un intérêt à améliorer l'accessibilité de leur organisation.

Écoutez ce **reportage radiophonique** ou lisez cet **article** pour en savoir davantage sur cette initiative qui aidera toutes les personnes âgées qui font face à des pertes d'autonomie qui les handicapent dans la poursuite de leurs activités habituelles.

Répertoire de guides et outils pratiques pour favoriser l'accessibilité universelle à Laval



ATTITUDE



COMMUNICATION



RÈGLEMENTATION



SITE



SOUTIEN



DÉFICIENCES



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



**Une histoire
au bout du fil !**

Ligne téléphonique culturelle



450 680-2909

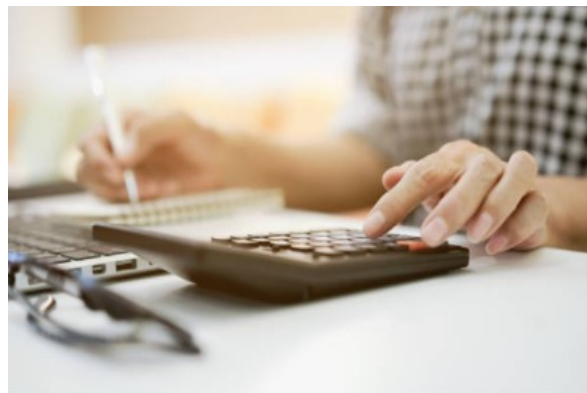
Quoi de neuf?

Bénévoles recherchés à l'AQDR

L'AQDR nationale invite ses membres à collaborer et à avoir une expérience enrichissante qui contribuera à accomplir sa mission ainsi que ses revendications.

Cette fois-ci, des bénévoles sont recherchés pour s'intégrer au comité revenu et fiscalité. Les candidats doivent avoir une expérience et une expertise en finances, en planification financière, en analyse actuarielle ou une connaissance terrain des problèmes des aînés.

Pour envoyer sa candidature, écrivez à ce courriel: adriana.sotelo@aqdr.org



La Table régionale de concertation des aînés de Laval vous informe sur YouTube



Depuis sa [chaîne YouTube](#), la TRCAL a produit une série de 8 capsules vidéo portant sur l'offre de services communautaires pour les aînés à Laval. Chaque mercredi, une nouvelle vidéo sera mise en ligne portant sur des thèmes comme la santé mentale, les droits, l'alimentation, etc.



**Sandra
EL-HELOU**

Conseillère municipale
de Souvenir-Labelle
Responsable du dossier Aînés



s.el-helou@laval.ca
514 702.2225

 /SandraElHelouML

Quoi de neuf ?

Entraînement virtuel avec Axion 50 plus

Axion 50 plus propose plusieurs capsules vidéo animées par des spécialistes du conditionnement physique sur sa plateforme web. Les sportifs y trouveront plusieurs types d'entraînement, comme la musculation, les étirements, l'aérobie et le cardio.

Il n'est pas nécessaire d'être très équipé au niveau matériel. Une chaise, un tapis, des élastiques ou des poids légers feront amplement l'affaire pour la mise en forme. Visionnez les vidéos [ici!](#)



Un site dédié aux arts et aux aînés

la **Sams**

Musique
Santé
Bien-être

La Société pour les arts en milieu de santé (SAMS) a eu l'initiative de mettre en ligne une plateforme numérique dédiée aux aînés afin de les divertir par des capsules musicales animées par des artistes.

Cet organisme a pour mission d'améliorer la vie des personnes les plus vulnérables grâce aux arts. Ayant à cœur d'apporter de la joie aux aînés, sa plateforme propose une bibliothèque comportant 24 capsules musicales adaptées à sa clientèle ainsi que des concerts musicaux prévus en ligne sur Zoom.

Pour en savoir davantage, cliquez [ici!](#)



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC
Place aux citoyens

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

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 CONVIVAL
ET BILINGUE: 211LAVAL.CA**



Suggestions de lecture

80, 90, 100 à l'heure



Judith Lachapelle et Alexandre Sirois sont allés à la rencontre de quatorze octogénaires et nonagénaires marquants, des personnalités publiques, qui demeurent actifs dans leurs domaines respectifs.

Cet ouvrage met en lumière leurs projets et leurs secrets pour vieillir sainement le plus longtemps possible. Mais aussi, une réflexion sur la façon dont la société perçoit les aînés.

Découvrez davantage sur ce livre, [ici](#).

Sémi

Mariés depuis plus de quarante ans, Tetsuo et Fujiko emménagent dans une maison de retraite en raison de la maladie d'Alzheimer dont souffre l'épouse. Un jour, Fujiko ne reconnaît plus son époux. Malgré cette dure réalité, Tetsuo fait tout en son pouvoir pour reconquérir le cœur de celle qui pense que cet homme est seulement son fiancé.

Ce roman met en lumière la réalité de la maladie d'Alzheimer dont plusieurs aînés sont atteints à travers une histoire d'amour.

Découvrez davantage sur ce livre, [ici](#)!



La ligne

1-888-489-2287

Aide Abus Aînés



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.MIL@assnat.qc.ca
francinecharbonneau.ca

PLAINTES 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



Bail : renouvellement, éviction, résiliation



La pandémie a bouleversé la situation de nombreux locataires, notamment avec l'augmentation du prix du logement, les demandes d'éviction, la reprise d'un logement pour un usage familial, etc.

Actuellement, les locataires sont en pleine période de renouvellement de bail. Selon les dispositions de la loi, certaines règles doivent être respectées par les locataires (propriétaires).

Pour tout savoir sur vos droits à votre bail, consultez cet [article](#).

FRAUDE: l'arnaque à la carte bancaire

Une aînée s'est fait récemment arnaquer dans un stratagème frauduleux qui lui a coûté presque 3 000 \$. Selon la Sûreté du Québec, cette fraude est devenue plus courante depuis un certain temps.

Il s'agit d'un appel téléphonique de la part d'un supposé représentant bancaire qui fait croire à l'aîné que ses cartes de crédit sont fraudées et que, pour sécuriser son compte, la victime doit impérativement donner le NIP de ses cartes.

Découvrez l'histoire de cette victime et des conseils pour éviter ce type d'arnaque en lisant cet [article](#).



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



Aînés,
des réponses
à vos
questions



Chronique de nos partenaires

Yeux rouges : symptômes et traitements - IRIS

Quels sont les symptômes des yeux rouges?

Lorsque nous avons les yeux rouges, il s'agit généralement d'une irritation au niveau du blanc de l'œil. Le plus souvent, ce sont les petits vaisseaux sanguins qui, en se dilatant, colorent le blanc de l'œil en rouge. Les symptômes des yeux rouges peuvent concerner un seul œil ou les deux en même temps. Ils sont parfois accompagnés de larmoiements ou de démangeaisons.

Quelles sont les maladies ou les lésions qui provoquent des rougeurs à l'œil?

- La conjonctivite est une des causes fréquentes des yeux rouges. L'inflammation de la conjonctivite est déclenchée par des agents extérieurs comme, par exemple, les courants d'air. Mais elle peut aussi être due à des agents pathogènes comme les virus et les bactéries.
- Le glaucome est lié à un problème de pression dans les yeux.
- La blépharite est une inflammation de la marge palpébrale et se traduit par une inflammation des paupières.
- Les lésions de la cornée sont causées par une infection virale ou bactérienne.
- L'épisclère, qui est aussi appelée la « sclérite », est une inflammation du blanc de l'œil.

Toutes ces affections et ces blessures peuvent être soignées. Bien entendu, plus le diagnostic est précoce et plus le traitement fera rapidement de l'effet. N'attendez pas pour consulter en cas de doute. Les irritations oculaires sont le plus souvent bénignes. Ces troubles visuels ne sont bien souvent qu'une irritation passagère de l'œil.

Cependant, certains signes peuvent vous alerter s'il s'agit d'une lésion ou d'une maladie potentiellement inquiétante :

- vous ressentez de la douleur ;
- votre rougeur aux yeux ne s'atténue pas même après une bonne nuit de repos ;
- vous avez des écoulements aux yeux qui semblent purulents ;
- votre acuité visuelle semble plus réduite que d'habitude ;
- vous êtes facilement ébloui ;
- vous voyez un halo de lumière ;
- vous avez des maux de tête ;
- vous ressentez des vertiges ;
- vous avez des nausées.

Pour l'ensemble de ces cas de figure, des examens sont nécessaires. N'hésitez pas à aller consulter, car la santé de vos yeux est importante. Un rendez-vous permettra de savoir précisément ce qu'il faut faire pour retrouver rapidement votre confort visuel.





Revue de presse



Une autre hécatombe silencieuse chez les aînés, La Presse, 2 février

Aucun vaccin n'existe pour tuer l'isolement, TVA Nouvelles, 3 février

Jeter des aînés à la rue, Le Devoir, 4 février

Gilles Vigneault a déjà été jeune, La Presse, 4 février

Un minimum de décence pour les aînés, 6 février, La Presse

Une association pour les personnes ayant un handicap visuel, Journal l'accès, 8 février

Cessons la culture des aînés jetables, La Presse, 10 février

Québec demande aux résidences de refaire bouger d'urgence les aînés. Radio-Canada, 18 février

Des aînés disent avoir été infantilisés par le gouvernement Legault, Radio-Canada, 21 février

Une infantilisante surprotection des aînés, La Presse, 21 février

L'angle mort de la violence conjugale, La Presse. 23 février

Marguerite Blais critique son propre ministère, après un décès troublant en CHSLD, Radio-Canada, 24 février



IRIS

LUNETTERIE • EXAMEN DE LA VUE

CHIRURGIE AU LASER*

*Chirurgies faites par un optométriste à notre clinique d'optométrie IRIS de Lével, QC.



OFFRES EXCLUSIVES AUX MEMBRES DE L'AQDR

Inscrivez-vous et recevez les offres
du Programme des Avantages IRIS !

AVANTAGE LUNETTES DE PRESCRIPTION
ÉCONOMISEZ 150 \$*

AVANTAGE LENTILLES CORNÉENNES
ÉCONOMISEZ 50 \$*

AVANTAGE PROTECTION SOLAIRE
ÉCONOMISEZ 50 \$*

Inscrivez-vous maintenant : [Visitez IRIS.ca/avantages](https://www.iris.ca/avantages)

Besoin d'aide pour l'enregistrement ou l'accès à
vos avantages? Contactez-nous à avantages@iris.ca

*Inscrivez-vous pour connaître tous les détails des offres. Dr Daryon Angle, optométriste



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 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 environ 3 500 membres.

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

Suivez-nous sur **Facebook**

et sur notre site **aqdr.laval.org**



Nos partenaires



URGEL BOURGIE

ATHOS