ENSEMBLE DÉFENDONS NOS DROITS

INFO AQDR
LAVAL LAURENTIDES

Bulletin d'information juin 2022 N° 93

Pour une seconde année d'affilée, la COVID-19 a perturbé nos vies. Au travers des fermetures et des changements de mesures sanitaires, nous avons néanmoins réussi à atteindre les objectifs de notre plan d'action bien que certaines activités aient dû être reportées ou annulées à cause des contraintes sanitaires.

Malgré toutes ces embûches, nous nous sommes adaptés à cette nouvelle réalité. Nous avons mis en place les outils de travail nécessaire pour travailler que ce soit en présentiel, en télétravail ou via la visioconférence grâce à l'achat de portables, de logiciels et autres outils permettant un télétravail efficace.

Grâce à une augmentation de notre financement de la part de notre subventionnaire gouvernemental, le SACAIS, nous avons pu améliorer la rémunération et les conditions de travail de nos employées.

Un accent particulier a été mis sur les communications en procédant en premier lieu à l'embauche d'une adjointe de communications ce qui nous a permis de rayonner davantage.

Nous avons aussi effectué une campagne de communication importante sous forme de chroniques et de publicité dans les journaux locaux de Laval et des Laurentides. Nous avons également augmenté substantiellement notre présence dans les réseaux sociaux.

Nous avons poursuivi la communication avec nos membres branchés via ce bulletin mensuel et avons même ajouté une *Infolettre* imprimée postée deux fois par an à nos membres non branchés.

Nous avons procédé à un sondage téléphonique auprès de nos membres pour mieux connaître leurs besoins, leurs attentes et leurs enjeux.

Suite à toutes ces initiatives et malgré les contraintes des mesures sanitaires, le nombre de nos membres est passé de 3 300 en mars 2021 à plus de 4 100 en mars 2022, soit une augmentation de 25%.

Nul doute que l'AQDR Laval-Laurentides est encore davantage un organisme incontournable dans la défense des droits des aînés !

Merci de votre soutien qui nous encourage à continuer notre travail !

Pierre Lynch
Président de l'AQDR Laval-Laurentides

À votre agenda

Marcher 15 minutes le 15 juin

10h00 - Laval

Le 15 juin prochain, c'est la *Journée mondiale de la lutte contre la maltraitance des personnes aînées*. Le Comité de concertation contre la maltraitance liée au vieillissement à Laval (CCMVL), en collaboration avec plusieurs partenaires, dont l'AQDRLL, prépare actuellement l'édition 2022 de ***Laval en marche pour la bientraitance des personnes aînées***. Il s'agit d'une marche collective, en petits groupes ou individuellement, en soutien à la cause.

Le public est invité à l'activité ***15 minutes, 15 juin***. L'objectif sera de marcher 15 minutes durant cette journée. Pour prouver son implication en immortalisant ce souvenir, c'est possible de publier sa photo sous la publication **Facebook de la TRCAL**.

L'AQDRLL marchera en partance à 10h00 du Centre communautaire Saint-Joseph, 1450 boulevard Pie X à Laval.

Venez nous rejoindre !

À votre agenda

On jase-tu?
Samedi 4 juin à 10h00 - Axion 50 plus

Sortir les aînés de l'isolement est la mission de la grande action intergénérationnelle *On jases-tu ?* organisée par le *Bel Âge*. Pour l'occasion, La Table régionale de concertation des aînés de Laval et les Petits Frères de Laval s'unissent à ce mouvement. Les personnes aînées sont invitées à un rassemblement autour d'un café prévu le **samedi 4 juin** de 10h00 à 11h30 au carrefour Axion 50 plus de Laval.

Le plaisir sera au rendez-vous ! Café et collations gratuits seront offerts par *Tim Hortons* et *Les Petits frères* aux invités. De plus, des tirages de prix de présence auront lieu pour les participants.

ON JASE-TU?

Nutrition et troubles neurocognitifs
1er juin à 12h30 en virtuel

Société Alzheimer Society CANADA

Dre Guylaine Ferland présentera ses recherches sur les effets de la nutrition surla santé cérébrale et cognitive durant cette conférence.

Plus particulièrement aux fonctions physiologiques de la vitamine K, à son métabolisme en condition normale et pathologique, et à son rôle dans l'anticoagulothérapie.

Cette présentation virtuelle se tiendra le **1er juin** à 12h30. Pour vous inscrire, 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

Vos droits

Publicité mensongère sur les réseaux sociaux

Les publicités sur les médias sociaux envahissent quotidiennement les internautes. Certaines sont des publicités mensongères, c'est ce qui amène l'Office de la protection du consommateur à recommander au public de faire 5 vérifications simples avant tout achat sur le Web.

En effet, le commerçant a l'obligation de fournir certains renseignements avant l'achat et s'ils n'y sont pas, c'est un signal d'alerte.

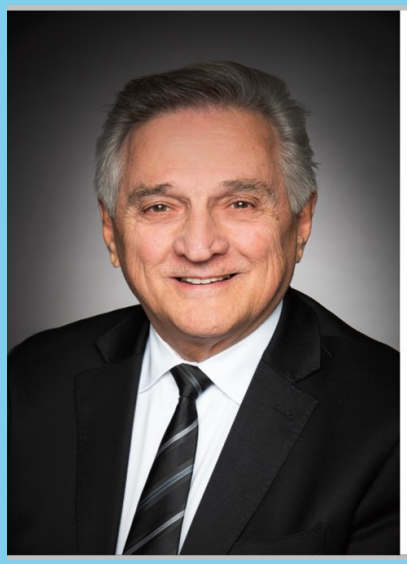
Cette vigilance pourrait éviter de perdre de l'argent ou de se trouver dans une situation désagréable.

Pour en savoir davantage, lisez cet **article**!

Nouvelle loi de lutte contre la maltraitance

Une nouvelle loi a été adoptée pour renforcer la lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité ainsi que la surveillance de la qualité des services de santé et des services sociaux.

Un **document** disponible en ligne comporte des informations notamment sur les infractions pénales à l'égard des auteurs de maltraitance.



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

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

Maintien à domicile

Prévention des chutes : programme PIED

Perdre l'équilibre arrive souvent de façon très inattendue et peut occasionner une chute. Une personne sur trois, âgée de 65 ans et plus, tombe au moins une fois dans l'année. Cela peut avoir des conséquences graves sur la santé. Pour éviter ce problème, le *Programme intégré d'équilibre dynamique* (PIED) offre une formation pour prévenir les chutes et les blessures chez les personnes aînées vivant à domicile.

Des exercices en groupe sont offerts deux fois par semaine pendant 12 semaines et ils sont faciles à faire à la maison. De même, des capsules d'information sont proposées sur les saines habitudes de vies, les comportements sécuritaires et la façon d'aménager son domicile pour prévenir les accidents.

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

Accompagnement en transport

De l'accompagnement de transport est offert aux personnes aînées qui n'ont pas la possibilité de conduire un peu partout en province. Des conducteurs bénévoles se rendent au domicile de l'aîné, en automobile, et l'aident à s'installer dans la voiture.

Retrouvez, **ici**, les organismes qui proposent ce service dans les différents quartiers de Laval.

Pour les autres régions, il est possible de trouver des organismes qui offrent cet accompagnement sur le site **211**. Vous pouvez aussi composer simplement ce numéro et demander l'information à un intervenant.

La Capitale + SSQ assurance ↓ beneva

Vos droits

Changements importants pour les conducteurs aînés

La SAAQ a apporté des modifications à son Programme santé des conducteurs, volet évaluation médicale de l'aptitude à conduire, en adaptant ses méthodes de dépistage des conducteurs à risque. Avant d'atteindre 75 ans, ces conducteurs recevront le formulaire par la poste afin qu'ils autodéclarent leur état de santé. Ce formulaire remplace le rapport d'examen médical et le rapport d'examen visuel qui étaient exigés antérieurement.

Quant aux personnes aînées de 80 ans ou plus, elles continueront de se soumettre à des examens médicaux et visuels pour vérifier leur aptitude à conduire. Pour plus d'information, cliquez **ici**!

Pétition pour plus de projets de logements sociaux, communautaires et abordables à Laval

Depuis le début de la pandémie, la crise du logement au Québec se fait de plus en plus sentir auprès des ménages à faible revenu. Le taux d'inoccupation général à l'échelle de la province est très faible, particulièrement à la Ville de Laval qui atteint 2,2% et aussi peu que 0,7%pour les logements à 3 chambres à coucher.

Une **pétition** circule pour faire pression sur le gouvernement du Québec afin qu'il débloque rapidement les projets qui sont en suspens à la Société d'habitation du Québec.

Quoi de neuf?

Balados de l'AQDR sur les ondes du 105.1 FM

Constamment impliqué dans sa communauté, Pierre Lynch porte la voix de l'AQDR en participant à l'émission radiophonique animée par Marie Griffiths sur les ondes de 105.1 FM.

Ils enregistrent ensemble occasionnellement des entrevues qui sont disponibles en baladodiffusion sur le site web de **Mike FM**.

Covoiturage dans Antoine-Labelle

Le transport adapté et collectif d'Antoine-Labelle (TACAL) et le Centre collégial de Mont-Laurier s'unissent pour favoriser le covoiturage sur le territoire.

Pour se rendre au travail, à l'hôpital ou pour d'autres déplacements, ce partenariat permettra aux citoyens d'adopter de nouvelles habitudes écoresponsables.

Pour en savoir davantage ou faire des offres ou des demandes de service, suivez sur Facebook la page **Covoiturage Antoine-Labelle**!

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

Une histoire au bout du fil !
Ligne téléphonique culturelle
450 680-2909

Quoi de neuf?

Guichet d'accès de première ligne (GAP)

Selon cet article de **La Presse**, près d'un million de Québécois sont en attente sur le *Guichet d'accès à un médecin de famille* (GAMF). Malgré le long délai, les personnes en attente au GAMF peuvent contacter le guichet d'accès à la première ligne de leur région pour demander une consultation médicale. Par la suite, la demande est traitée pour orienter les gens vers le professionnel de la santé qui convient le mieux. Ce service téléphonique est uniquement consacré aux personnes sans médecin de famille qui sont sur la liste d'attente. Pour en savoir plus, cliquez **ici**!

Plan d'action pour l'hébergement de longue durée

Le gouvernement du Québec a publié son plan d'action pour l'hébergement de longue durée aux personnes aînées qui quittent leur domicile vers un CHSLD.

L'accent est mis sur les pratiques en hébergement afin d'offrir aux personnes hébergées des soins mieux personnalisés et adaptés. Pour consulter le document, cliquez **ici**!

Quoi de neuf ?

France Castel: Vieillir en toute sérénité

Entendue récemment dans les publicités de l'AQDR, France Castel s'implique encore une fois dans l'initiative *On jase-tu?* afin de lutter contre l'isolement des personnes aînées. En compagnie de l'animatrice Marie-Claude Barrette, elle viendra à cette grande causerie le 4 juin au Complexe Desjardins.

Apprenez-en davantage dans cet **article** à propos des projets et sa perception de vieillir en toute sérénité.

Salon des aînés de Saint-Jérôme

Le Salon des aînés de Saint-Jérôme aura lieu le **samedi 17 septembre** au Quartier 50 plus. La porte-parole de cette édition est la comédienne Louise Latraverse qui animera à cette occasion sa conférence *Vieillir les yeux ouverts*. Il y aura également des présentations de la célèbre pharmacienne Diane Lamarre et du raconteur Michel Forget. L'AQDRLL y tiendra un kiosque !

En collaboration avec le Salon, France Castel répondra en direct aux questions des internautes dans le confort de son jardin le **15 juin à 19h00** sur la plateforme **Facebook.** Rendez-vous sur le **site web** de l'événement pour en savoir davantage!

Salon des aînés DE SAINT-JÉRÔME

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

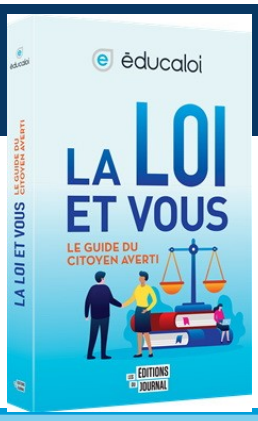
Suggestions de lecture

Au menu des 65 ans et plus

Qu'importe nos préférences alimentaires animales ou végétales, les protéines restent importantes à consommer dans les repas pour mieux vieillir. Les besoins nutritionnels sont considérables à cet âge-là, contrairement à ce qu'on peut penser.

L'auteure Louise Lambert-Lagacé explique qu'il est possible d'augmenter son niveau d'énergie, sa force musculaire, sa résistance à l'infection et sa capacité de récupération malgré l'âge.

Pour en savoir davantage sur cet ouvrage, cliquez **ici**!



La loi et vous - Le guide du citoyen averti

Au cours de son existence, la vie nous envoie plusieurs défis que nous soyons prêts ou pas prêts. Voilà pourquoi, les experts d'Éducaloi ont assemblé 150 capsules, dans cet ouvrage, qui font état aussi bien de nos droits que de nos responsabilités, dans les grands domaines de la vie : consommation, gestion de conflit, habitation, famille, milieu de travail. Tout ce qu'il faut savoir pour se protéger. Pour en savoir davantage, cliquez **ici**!

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

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

Quoi de neuf?

Éducaloi audio

Dans notre société, la loi est partout, parce que nous vivons dans un état de droit. À C'est pourquoi Éducaloi a développé une plateforme numérique où les internautes peuvent retrouver des balados qui visent à développer les connaissances juridiques de la population québécoise.

Les personnes aînées peuvent retrouver des capsules notamment sur la planification du testament, le mandat de protection, la gestion de succession et d'autres sujets pertinents.

Pour accéder à cette plateforme, cliquez **ici**!

éducaloi

SAVOIR C'EST POUVOIR

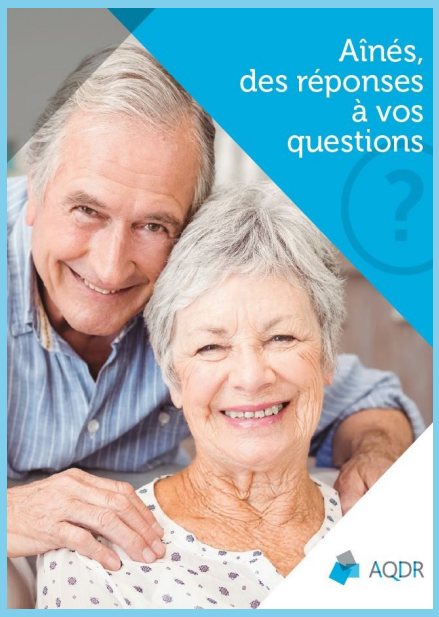
VIACTIVE Laurentides

VIACTIVE

Le programme VIACTIVE permet d'inciter les personnes âgées de 50 ans et plus à bouger lors des séances d'exercices gratuites ou à très bas prix.

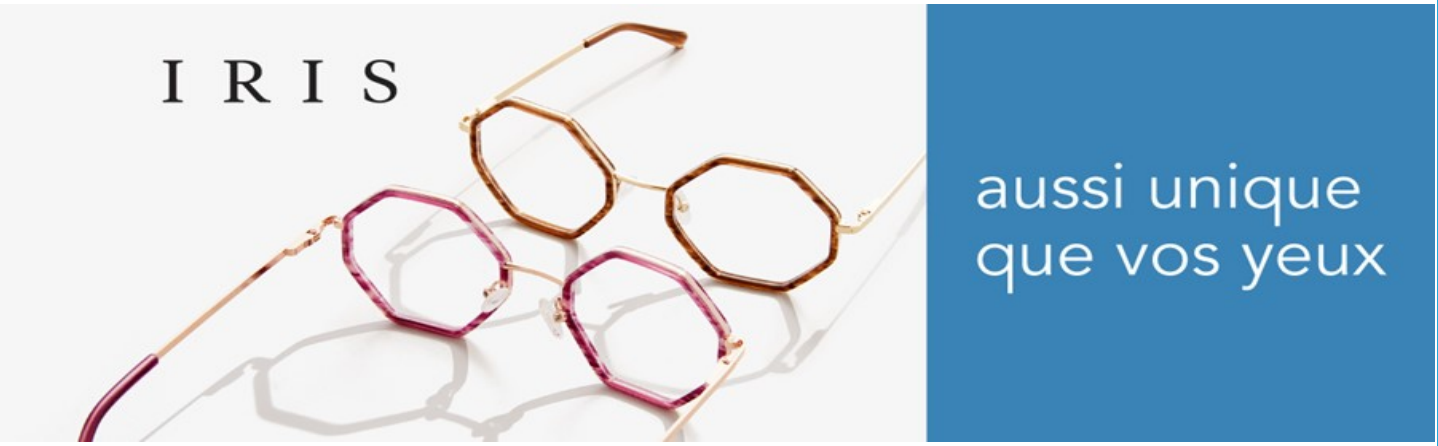
Les groupes d'exercices sont animés par des bénévoles ou des intervenants qualifiés.

Plusieurs regroupements se situent dans la région des Laurentides. Pour en savoir plus sur ce programme, cliquez **ici** ! Vie active est aussi offert à **Laval.**



Nos partenaires

IRIS: Tendances pour le printemps et l'été 2022



En 2022, on met notre personnalité de l'avant. Les lunettes sont l'une des choses les plus expressives que vous puissiez porter. Exprimez votre style et votre personnalité à travers celles-ci. Voici les principales tendances des lunettes inspirées des défilés de la semaine de la mode partout dans le monde.

Le retour des années 1960

Après les années 1970, tendance de l'année 2021, on remonte encore un peu plus le temps cette année. Les années soixante apportent leur lot d'optimisme et de style pour ce printemps. Côté lunettes on remarquera une touche désinvolte et vintage. Malgré ce retour remarqué pour les années 60, les années 70 n'ont pas dit leur dernier mot et restent des valeurs sûres.

Des formes anguleuses

Cette tendance déjà présente en 2021 deviendra incontournable en 2022 ! Et pour cause, les formes géométriques apportent du style avec discrétion ou originalité. Les lunettes avec angles particuliers peuvent parfois être surdimensionnées ou extra-fines, ce qui apportera de la dimension au regard. Souvent arborée de branches fines, la tendance anguleuse a sans l'ombre d'un doute une esthétique aérienne et raffinée.

Des détails

Cherchez des montures avec un imprimé, des paillettes, des bijoux sur les branches. Conviez vos lunettes à la fête. Recherchez des styles avec des détails sur la monture, les branches ou le pont pour mettre plus de piquant.

De la couleur!

En 2022, osez la couleur ! En plus d'être originales, les lunettes de vue de 2022 sont également colorées : du rouge, du bleu, du vert… on verra partout des nuances qui illuminent le visage. Vues sur des montures plutôt larges, les couleurs s'invitent également sur les modèles écailles et en détail sur les branches des lunettes. Des touches subtiles de bleu, de vert ou de rose donnent de la vie aux styles plus classiques.

Revue de presse

Devrait-on continuer de porter le masque s'il n'est plus obligatoire?, Radio-Canada, 4 mai

Rénovictions : des locataires victimes de pressions du propriétaire du Mont-Carmel, Radio-Canada, 11 mai

Soins à domicile : une disparité frappante, La Presse, 9 mai

30 % des patients des Laurentides soignés jusqu'en Ontario, Radio-Canada, 11 mai

France Castel: vieillir en toute sérénité, Journal de Québec, 16 mai

Rapport de la coroner: «Il faut plus d'imputabilité», dit François Legault, L'actualité, 17 mai

La coroner Kamel prône la fin des CHSLD privés, Le Devoir, 17 mai

Pas de précipitation avec l'élargissement de l'aide à mourir!, Le Soleil, 18 mai

Programme d'aide au transport collectif régional - Municipalité amie des aînés - Le gouvernement du Québec en action pour accroître la mobilité des personnes aînées dans les régions rurales, Cision. 18 mai

Québec reconnaît l'urgence d'agir dans les Laurentides, L'Accès, 18 mai

Locataires évincés à Saint-Eustache « Ils nous ont mis dehors », La Presse, 22 mai

AVANTAGES IRIS | AQDR

OFFRES EXCLUSIVES AUX MEMBRES DE L'AQDR LAVAL-LAURENTIDES

Économisez 150 $ sur des lunettes de prescription. Pour vous inscrire, visitez iris.ca/avantages et utilisez votre **code d'accès : AQDRNAT** ou prendre rendez-vous dans une boutique IRIS.

CENTROPOLIS
1885 Blvd. Daniel-Johnson
450.687.4233

SAINTE-ROSE
633 Boulevard Curé-Labelle
450.622.2725

SAINTE-DOROTHÉE
31 Boulevard Samson
450.689.4747

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

beneva

IRIS

BÉTONEL — Le vrai magasin de peinture — Dulux

Yves Légaré — Complexes funéraires

Tennis 13 Fitness

Groupe Forget — Audioprothésistes

Urgel Bourgie — Athos