

INFO



AQDR

LAVAL
LAURENTIDES

Bulletin d'information septembre 2022 N° 94

Élections au Québec

Notre manifeste et un guide de réflexion

Pour en finir avec l'âgisme

Pour cette campagne électorale québécoise, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a dévoilé le 16 août dernier son manifeste pour les droits des personnes âgées, intitulé *Pour en finir avec l'âgisme*.

Le manifeste énonce les grandes priorités de l'AQDR en vue de la campagne et vise également à faire comprendre aux élus et aux candidats que l'heure est à l'action.

Alors que les aînés ont bâti le Québec et initié les grands changements sociaux qui ont fait de nous une des sociétés les plus égalitaires en Amérique du Nord, ils s'appauvrissent et leurs conditions de vie se dégradent. L'âgisme devient de plus en plus systémique, marginalisant sans cesse les aînés du Québec.

L'AQDR et l'AQDR Laval-Laurentides seront actives durant toute la campagne afin de détailler les revendications liées aux cinq grands thèmes présentés dans le manifeste

Cinq droits pour les personnes âgées :

- ❖ le droit de vieillir chez soi,
- ❖ le droit à un revenu viable,
- ❖ le droit à un logement abordable,
- ❖ le droit à un transport répondant aux besoins des aînés
- ❖ le droit à un leadership fort et imputable.



Guide de réflexion 2022 : un guide pour vous

L'AQDR a également produit une trousse pour vous guider dans vos actions de mobilisation individuelle.

Les cinq grands thèmes y sont expliqués et des recommandations y sont liées.

Vous pourrez ainsi poser des questions aux candidat.e.s qui viendront sonner à votre porte et surtout exiger des changements.

Vous avez un outil pratique, c'est maintenant à vous d'être moteur de changement!

Plus de détails sur le manifeste et le guide de réflexion à la page 6.

La rédaction



Activités de l'AQDRLL



Nouveauté! Conférences et activités à Saint-Jérôme

Cette saison, des événements mensuels auront lieu dans les Laurentides afin de mieux desservir et informer nos membres et les aînés de cette région.

Retrouvez plus d'information sur ces événements en lisant les prochains articles de ce bulletin ou via notre [site web](#) !

Nous vous attendons nombreux !



Atelier fraude: *Serez-vous le prochain poisson?* 22 septembre - 13h30

Animé par Louise Duquette et Carole Chabot, l'atelier *Serez-vous le prochain poisson?* qui vous informe sur les différents types de fraude, aura un nouvel appât. Afin de mettre à jour la vidéo utilisée lors des présentations de cette conférence, nous avons produit 5 nouvelles capsules vidéo sur les arnaques courantes.

Ce nouveau matériel sera utilisé au prochain atelier prévu le **jeudi 22 septembre** à 13h30 au Centre d'action bénévole de Saint-Jérôme (225 rue Georges-Thurston, Saint-Jérôme, Québec J7Z 4Y4).

Pour réserver, communiquez au 450-978-0807 ou à aqdrlaval@aqdr.org par courriel.



Formation *Sentinelles en gériatrie sociale* 27 septembre - 13h30



La Coopérative de soutien à domicile de Laval, en partenariat avec la Fondation AGES et le réseau de la santé, a mis sur pied un projet de gériatrie sociale pour les aînés de Laval. La formation vise à créer un filet de sécurité, une communauté bienveillante qui saura détecter les signes de vieillissement pathologique (anormal) et orienter vers des ressources d'accompagnement.

Devenez une sentinelle !

La formation *Sentinelles en gériatrie* animée par la conseillère Mélanie Cyr se tiendra le **mardi 27 septembre** à 13h30 au carrefour Axion 50 plus (435 boulevard Curé-Labelle sud, Laval, QC H7V 2S8). Pour réserver, communiquez au 450-978-0807 ou par courriel: aqdrlaval@aqdr.org.



À votre agenda



Cueillette de l'AQDRLL: pommes et citrouilles à Oka 29 septembre - 10h00

Labonté
de la pomme

OKA | QUÉBEC | CANADA

En ce début de saison d'automne, l'AQDR Laval-Laurentides vous invite à une cueillette de pommes et citrouilles à Oka, le **jeudi 29 septembre** à 10h00, au domaine agrotouristique épicurien *Labonté de la Pomme*.

Au menu, un guide sera là pour vous accueillir à la ferme, une autocueillette de pommes et de citrouilles, une promenade en tracteur et un accès libre sur le site pour visiter la mini-ferme et la ruche d'observation d'abeilles. Le coût est 5 \$ pour les membres et de 10 \$ pour les non-membres. Pour réserver, communiquez au 450-978-0807 ou par courriel aqdrLaval@aqdr.org.

Salon des aînés de Saint-Jérôme 17 septembre

Le salon des aînés de Saint-Jérôme revient en présentiel le **samedi 17 septembre** au Quartier 50 plus.

Comme chaque année, l'AQDRLL sera présente à son kiosque lors de l'événement pour répondre à vos questions et vous informer.

Venez nous rencontrer!

Animé par Michèle Sirois et Béatrice Picard, le lancement médiatique aura lieu le 8 septembre en direct de la **page Facebook de l'événement** à 19h00.

Consulter la **programmation** sur le site de l'événement!



Salon
des aînés
DE SAINT-JÉRÔME



Député, Member of Parliament
YVES ROBILLARD

Marc-Aurèle-Fortin

2968, Boul. Dagenais Ouest, bur. 101

Laval, QC H7P 1T1

Tél.: 450-622-2992

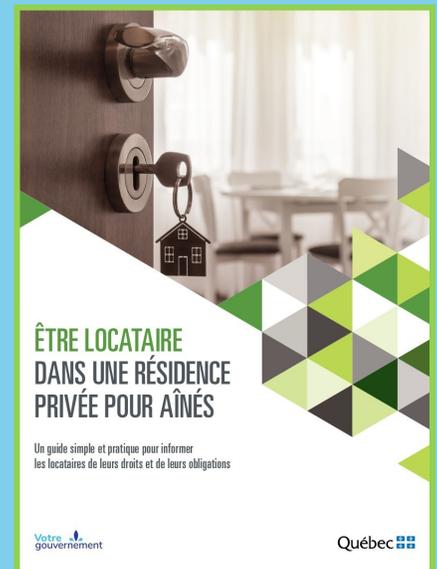
yves.robillard@parl.gc.ca

www.yvesrobillard.com



 @YvesRobillardPLC

 @YvesRobillardPLC



Nos membres

Hommage à Gérard Coutlée



De gauche à droite: Robert Juneau, Gérard Coutlée et Roland Séguin

C'est avec chagrin que l'AQDR Laval-Laurentides a appris le décès d'un de ses membres les plus fidèles, Gérard Coutlée en juin dernier.

Il était membre depuis 2008 et il a fait connaissance avec Robert Juneau et Roland Séguin (décédé) dans le cadre de nos activités.

Gentiment surnommés *Les trois mousquetaires*, ils ont toujours assistés religieusement aux événements organisés par la section Laval-Laurentides.

L'AQDR Laval-Laurentides tient à offrir ses plus sincères condoléances à la famille et aux proches de Gérard Coutlée.

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

Impliquez-vous à l'AQDR !

Deux postes vacants au CA de l'AQDRLL



L'AQDR Laval-Laurentides remercie chaleureusement pour leur implication au sein de l'organisme deux membres de son conseil d'administration (CA), Carole Dupuis et Christiane Ratelle, qui n'ont pas renouvelé leur mandat.

C'est ainsi que deux postes se sont libérés comme administrateur ou administratrice au CA.

Défendre les droits des aînés vous tient à cœur? Alors, envoyez votre candidature pour faire partie du CA de l'AQDR Laval-Laurentides à ce courriel: aqdraval@aqdr.org.

Animateur.trice recherché.e pour les ateliers contre la fraude

L'AQDRLL est présentement à la recherche d'animateurs bénévoles dynamiques pouvant communiquer avec aisance devant des groupes afin de sensibiliser les aînés aux enjeux reliés aux fraudes. Il s'agit de donner les ateliers *Serez-vous le prochain poisson?* à des groupes de 15 à 30 personnes. L'atelier est d'une durée approximative de 1h30 et favorise l'interaction avec et entre les participants. Les présentations sont conçues sous forme de PowerPoint et des capsules vidéos de prévention sont présentées lors de l'atelier.

Pour en savoir davantage sur le poste, contactez-nous au 450-978-0807. Envoyez votre candidature par courriel: aqdraval@aqdr.org



BLOC
Québécois

Pour nous joindre !

789, rue de la Madone
Mont-Laurier
(Québec) J9L 1T3
1 866 440-3091

124, rue Principale Est
Sainte-Agathe-des-Monts
(Québec) J8C 1K1
1 844 750-1650

mh.gaudreau@parl.gc.ca
mhgaudreau.quebec

Marie-Hélène Gaudreau
députée de
Laurentides-Labelle



**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**



Spécial élections

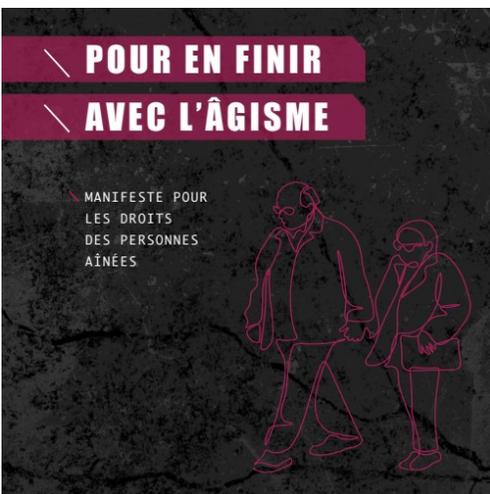
Guide de réflexion pour les élections provinciales

Nous aspirons à ce que les personnes âgées occupent une place plus importante dans la vie politique. Pour cette raison, un guide de réflexion a été conçu par l'AQDR pour outiller les aînés à défendre leurs préoccupations à l'échelle provinciale et à s'interroger sur la place que le gouvernement québécois leur accorde.

Ce **document** présente des recommandations adaptées à la réalité que vous pouvez utiliser lors de vos rencontres avec les candidats de votre circonscription.



Manifeste *Pour en finir avec l'âgisme*



Les aînés d'aujourd'hui ont été le fer de lance du Québec moderne et l'ont bâti à la sueur de leur front. Maintenant, inquiets pour leur présent et leur avenir, ils vivent un renversement de la pyramide démographique dont les remous affectent de façon disproportionnée ceux et celles qui, jadis, constituaient sa base.

Dans le cadre de la campagne électorale, ce manifeste lance l'alerte aux candidat.e.s des différentes circonscriptions. L'heure est aux actions concrètes, fortes et viables pour affirmer et veiller, une fois pour toutes, au respect des droits collectifs et individuels des personnes âgées.

Découvrez **ce document** en ligne sur notre site web!

17 SEPTEMBRE 2022

Salon des aînés
DE SAINT-JÉRÔME

PRÉSENTÉ PAR **Sélection Retraite**
St-Jérôme

Louise LaTraverse
PORTE-PAROLE

Aînés,
des réponses
à vos
questions

Le groupe *Les Vigies*

Question mensuelle

Le guide de réflexion élaboré par l'AQDR nationale en prévision des élections provinciales comporte 5 thèmes: le droit de vieillir chez soi, le droit à un revenu viable, le droit à un logement abordable, le droit à un transport répondant aux besoins des aînés et le droit à un leadership fort et imputable.



L'AQDRLL a posé la question suivante à son groupe *Les Vigies*: **parmi les thèmes mentionnés, lequel est le plus important selon vous et pourquoi?**

Selon les Vigies, c'est le droit à un leadership imputable tout simplement parce que celui-ci permettra un meilleur exercice de défense des autres droits. Le manque d'imputabilité du gouvernement québécois a été un exemple typique de négligence, de mauvaise gestion ainsi que de politique médiatique axée sur l'apparence. Le simple fait d'avoir intégré un ministère des Aînés à l'intérieur de l'immense MSSS et de sa

lourdeur administrative est choquant à deux points de vue. Ça parle de la vision et de la priorité que ce gouvernement accorde aux besoins des aînés. Nous sommes des citoyens et citoyennes à part entière dont les besoins ne se limitent pas aux soins de santé. De plus, les enjeux reliés à un ministère de la Santé sont tellement nombreux et variés que les besoins des aînés ne seront jamais considérés à leur juste valeur en terme de priorité.

Parmi les 5 thèmes mentionnés, aucun ne traite de la crise environnementale et climatique. Pourtant, les extrêmes climatiques dont nous sommes témoins depuis le printemps dernier à travers le monde, et auxquels aucune région n'échappe devraient nous alerter! Alors que les sondages auprès de la population démontrent que la crise climatique et environnementale caracole avec l'inflation en tête des préoccupations de la population, nous nous avançons vers ces élections comme si nous vivions sur une autre planète!

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

1^{er} octobre 2022



CONFÉRENCE
des Tables régionales de concertation
des aînés du Québec

En partenariat avec :

Québec

LAVAL
RÉGION HÔTE
— 2022 —

Avec eux, pour eux

Vos droits

Mise à jour du crédit d'impôt pour personnes handicapées du Canada

Canada



Agence du Revenu
Canada

Depuis le mois de juin, l'Agence du revenu du Canada a mis à jour les critères d'admissibilité au crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) afin de subvenir aux besoins à un plus grand nombre de personnes ayant une déficience intellectuelle, physique et psychologique.

Voir [l'article](#) sur le site de l'Agence du revenu du Canada!

Soins dentaires gratuits - Projet Bouche B

Les cliniques dentaires sont reconnues pour leurs prix excessifs. Le projet *Bouche B* a pour objectif d'offrir gratuitement des soins dentaires de base, essentiels à la santé, à une clientèle en situation de vulnérabilité référée par des organismes sélectionnés. C'est grâce à la générosité des dentistes bénévoles que cette initiative fonctionne bien.

Trouvez plus d'information sur le [site web](#) du projet!



Visites de prévention pour personnes de 65 ans et +



Cet automne, les visites d'un bénévole du service de police et des incendies reprennent dans plusieurs municipalités de la Rive-Nord de Montréal. Il s'agit de visites à domicile d'une personne de 65 ans et plus pour faire la prévention d'accident et de fraude. On donne également une trousse gratuite qui comporte des ressources d'aide et des articles de sécurité.

Ce service est réservé aux personnes âgées de 65 ans et plus demeurant dans la MRC de Thérèse-De Blainville. Pour obtenir davantage d'information, contactez le Centre d'action bénévole Solange-Beauchamp au 450-430-5056 poste 231.

Protestation de l'AQDRLL et l'ALTA

Nouvelle tarification dans le transport en commun

L'Association québécoise de défense des droits des personnes re-traitées Laval-Laurentides (AQDRLL) et l'Association lavalloise pour le transport adapté (ALTA) dénoncent la hausse tarifaire pour les aînés et pour les usagers du transport adapté annoncé par l'Autorité de transport métropolitain (ARTM).



Depuis le 1^{er} juillet, les nouvelles zones instaurées par l'ARTM engendrent une hausse des tarifs allant jusqu'à 350 % pour les 65 ans et plus ainsi que pour les usagers du transport adapté pour se rendre à Montréal. Sachant que la majorité de ces déplacements sont pour des rendez-vous dans les hôpitaux montréalais et sachant qu'il s'agit d'une clientèle fragile, nous nous expliquons difficilement ce choix.

En réponse aux critiques, l'ARTM a ajusté ses prix pour diminuer l'écart avec les anciens titres unitaires permettant l'accès aux métros de Laval et de Longueuil. Dès le 1^{er} octobre, les titres unitaires pour accéder aux zones AB, soit à Laval, Longueuil et Montréal, baisseront de 5,25 \$ à 4,50 \$. De plus, les Lavallois âgés de 65+ peuvent utiliser le titre Horizon 65+ pour profiter à volonté gratuitement du réseau d'autobus de Laval. Sauf qu'il n'est pas valide pour le métro et le train. Cela prend donc une 2^{ème} carte Opus pour l'utilisation de ce titre! Accédez à toute l'information sur ce [site](#).

CONNAISSEZ-VOUS LA SUBVENTION POUR MAINTIEN À DOMICILE ?



Vous êtes âgés de 65 ans ou plus? Vous pouvez recevoir une aide financière de 150 \$ pour le maintien à domicile. Si vous bénéficiez du supplément de revenu garanti versé par le gouvernement du Canada, ce montant pourrait atteindre 300 \$.

Un 150 \$ est remis par logement, unité d'habitation, chambre conforme ou logement intergénérationnel occupé par au moins une personne âgée de 65 ans ou plus.

Date limite: 30 avril 2022 pour faire votre demande pour la subvention qui couvrirait l'année 2021. Vous devez alors remplir le formulaire prévu à cette fin et fournir les documents exigés.

Note importante : Si vous avez déjà reçu une telle subvention de Ville de Laval par le passé, sachez que le renouvellement est automatiquement envoyé à votre domicile.

AUTRES POLITIQUES MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS

En 2014, la Ville de Laval a reçu son accréditation *Municipalité amie des aînés (MADA)*. Notre municipalité est de celles qui adaptent leurs structures et leurs services aux besoins des personnes âgées pour contrer les discriminations qu'elles subissent.

Nous avons aussi mis en place :

- la gratuité des services de la Société de transport de Laval (STL) pour les Lavallois de plus de 65 ans grâce au titre HORIZON 65+ ;
- la gratuité des permis pour les chats et les chiens pour les personnes âgées ;
- la planification d'un réseau de sentiers adaptés aux personnes à mobilité réduite ;
- et encore plus de programmes, petits ou grands, tous visibles sur le www.aines.laval.ca

Pour plus d'information

www.aines.laval.ca

311 Pour tous commentaires, questions et requêtes

Service des finances

450 978-5700 taxation65ans@laval.ca

**Sandra
EL-HELOU**

Responsable du dossier
des Aînés

Membre associée du comité exécutif

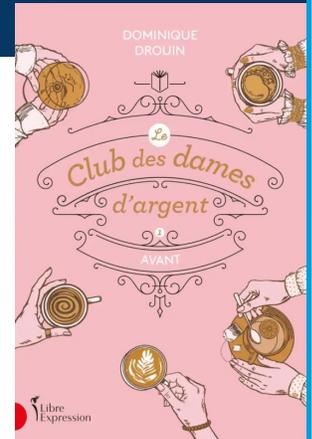


Suggestions de lecture

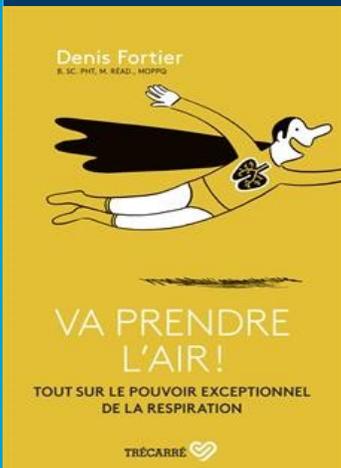
Le Club des dames d'argent T.1 : Avant

Soixantaines et solidaires ! En novembre 2017, trente ans après avoir quitté le club de lecture de la bibliothèque municipale de Rosemère, huit femmes au tournant de la soixantaine se retrouvent par le biais de Facebook et reprennent les activités du cercle. À la suite de ces retrouvailles, elles se penchent sur des livres portant sur la psychologie positive, qui les amènent à réfléchir et à apporter des changements dans leur vie. Si bien qu'en mars 2020, elles s'installent dans un immeuble en copropriété afin de s'entraider, de se tenir compagnie et de mieux vieillir.

Découvrez davantage sur [cet ouvrage!](#)



Va prendre l'air !

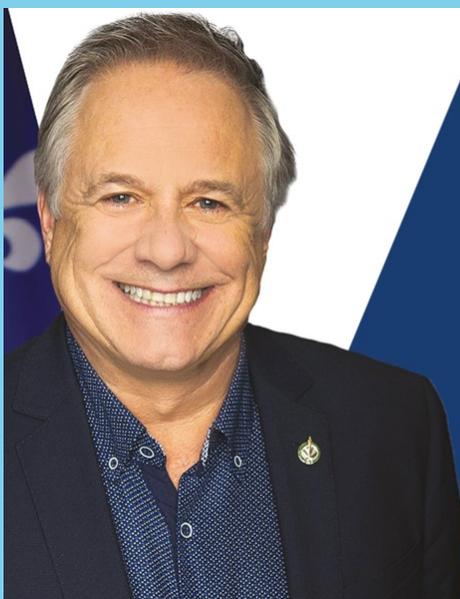


La respiration constitue un outil spectaculaire pour prendre soin de sa santé physique et mentale, que vous soyez adepte de yoga, chanteur à vos heures, randonneur, atteint du syndrome post-COVID ou simplement soucieux de votre santé respiratoire.

Auteur, chroniqueur et physiothérapeute, Denis Fortier, donne des conseils concernant plusieurs affections, comme l'asthme et l'apnée du sommeil, et aborde les effets de la pollution de l'air sur la santé.

Il présente également une multitude d'exercices pour mieux respirer, en plein air, dans le confort de son foyer ou au travail. »

Découvrez-en davantage sur [ce livre!](#)



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



@LucDesiletsBQ



PLAINTES EN SANTÉ
SERVICES GRATUITS



MES DROITS,
J'Y VOIS!

GAAP
LAVAL

CENTRE D'ASSISTANCE ET
D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

(450) 662-6022
WWW.CAAPLAVAL.COM

Maintien à domicile



Voyager avec son proche

S'évader à l'extérieur avec une personne en perte d'autonomie est tout à fait réalisable. Le voyage apporte des bienfaits à tous, peu importe l'âge et les capacités. Il suffit d'une bonne planification pour être prêt à s'aventurer avec son proche tout en étant conscient que la complexité sera la même ailleurs. Les conditions de santé ne changent pas en voyage!

Cela commence par se poser les bonnes questions pour la préparation. Apporter la médication nécessaire, voir l'accessibilité des lieux visités, s'informer sur les modalités de transport, vérifier la disponibilité des services d'assistance et autres détails importants.



Découvrez plus de conseils sur le site de [**L'Appui pour les proches aidants.**](#)

Viellissement actif: la plateforme ZoneAVA.ca



Ava

Accompagner
le vieillissement actif

La Zone AVA est une plateforme pour accompagner les aînées dans un vieillissement actif. Conçue avec et pour les personnes âgées, elle comporte des ressources pour conserver et améliorer la santé, la participation sociale, le bien-être, la sécurité et la qualité de vie.

Accédez à cette nouvelle [**plateforme numérique!**](#)

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. ¹⁰ 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.



38 SOLUTIONS
POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS



Nos partenaires

Quelles lunettes solaires choisir selon le sport pratiqué?

Lorsque l'on pratique des sports, une bonne vision est essentielle pour se sentir en sécurité et faire une bonne lecture de la surface. Plus de 70% de nos mouvements sont guidés par notre vue. Les lunettes solaires sont alors plus qu'un simple accessoire de mode, mais bel et bien un outil qui nous permet d'être à l'aise dans nos sports.

Les deux éléments essentiels pour bien choisir vos lunettes solaires sont la monture et les verres solaires : deux éléments indissociables pour une combinaison parfaite. Voici un lexique qui vous aidera à faire un choix judicieux.



La monture

Il existe des montures qui sont polyvalentes et des montures spécialement conçues pour répondre aux exigences d'un sport en particulier. Par exemple, il existe des lunettes spécialement conçues pour le vélo.

C'est à vous d'en définir son usage et de surtout vous assurer qu'elles se posent bien sur votre nez et ne vous procurent aucun inconfort. Le confort et le maintien sont deux critères indispensables.

La randonnée, le ski de fond, la course, le vélo

Avant tout, il faut opter pour une monture légère afin de l'oublier lors de vos longues sorties. Choisissez également des branches fines ou réglables pour glisser facilement votre monture sous votre casque ou casquette. Nous vous conseillons également des embouts antidérapants sur les branches ainsi qu'un nez réglable pour vous assurer un maintien maximum malgré la vitesse et les terrains escarpés. La ventilation de votre monture est également un critère important pour éviter toute formation de buée.

Les sports nautiques

Au bord ou sur l'eau, nous vous conseillons vivement de choisir des verres polarisés. Ils permettent de supprimer la réverbération du soleil sur les surfaces réfléchissantes et vous permettront ainsi d'avoir une vision claire sur l'horizon sans reflet.

Une protection solaire avant tout !

En terminant, assurez-vous que vos lunettes solaires protègent bien vos yeux des rayons du soleil. Pour faire un bon choix, il faut lire soigneusement l'étiquette afin de choisir des verres qui protègent à 100% contre les rayons UV, c'est-à-dire les rayons les plus nocifs pour vos yeux.



Revue de presse



Les pensions des 75 ans et plus augmentées cette semaine, 25 juillet, Courriel Laval

L'ARC aime bien le progrès, sauf quand il s'agit d'aider les aînés, 6 août, Journal de Montréal

L'opposition à Montréal veut un moratoire sur la conversion de RPA, 9 août, TVA Nouvelles

Une expo pour lutter contre l'âgisme, 15 août, Radio-Canada

L'AQDR lance son manifeste électoral et appelle à en finir avec l'âgisme systémique, 16 août, AQDR Laval-Laurentides

Actions réclamées contre l'«âgisme systémique», 17 août, Le Devoir

Laval à l'honneur pour la Journée internationale des aînés, 21 août, Courrier Laval

Logement abordable: rencontre productive avec le fédéral, 24 août, Courrier Laval

Travailleurs âgés recherchés: les entreprises en mode séduction auprès des 60 à 69 ans, 24 août, Journal de Québec

L'ARTM réduit ses prix en réponse aux critiques, 25 août, La Presse

Le déploiement des guichets d'accès aux soins de première ligne reporté, 30 août, Le Devoir

Des baisses d'impôt irresponsables, 30 août, La Presse

AVANTAGES IRIS



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 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

