

INFO



AQDR

LAVAL  
LAURENTIDES

## Bulletin d'information mars 2023 N° 100



Fidèle à son mandat de défense collective des droits des aînés, l'AQDR a produit des mémoires en trois occasions : pour les

consultations pré-budgétaires 2023-2024

**du gouvernement du Québec** et **du Canada**

ainsi que la consultation sur **le Régime de rentes du Québec**. Voici les principales revendications de ces mémoires. On les retrouve aussi dans le **Manifeste** dévoilé lors des dernières élections du Québec.

### **Donner le coup de barre nécessaire en soins à domicile**

Augmenter le financement des soins à domicile de 3 milliards par année pour que la part du Soutien aux personnes âgées (SAPA) pour les soins à domicile rejoigne celle de l'hébergement. En effet, dans la plupart des pays ayant un modèle axé sur les soins à domicile pour les aînés, la part de ce budget dépasse 50%, et même atteint 60%.

### **Porter le crédit d'impôt pour soutien aux aînés à 4 000 \$ par personne et l'admissibilité à 65 ans**

Afin de contrer l'appauvrissement des aînés, une contribution supplémentaire est revendiquée par l'AQDR à la hauteur de 4 000 \$ tant de la part de Québec que du fédéral.

Le gouvernement du Québec ayant récemment annoncé une bonification du Crédit d'impôt

pour soutien aux aînés, c'est un pas dans la bonne direction.

### **Soutenir les provinces et le virage vers les soins à domicile**

La part du fédéral dans les dépenses de santé a dramatiquement baissé au fil des ans. Il est essentiel d'augmenter les transferts aux provinces. Nous demandons une augmentation immédiate de dix points de pourcentage de la contribution fédérale en santé, sans condition, qui atteindrait alors 33% des dépenses totales. Ceci permettra au Québec de renforcer des secteurs prioritaires comme le soutien à domicile, l'accès à la première ligne, celui aux soins palliatifs, etc.

### **De la flexibilité à la Régie des rentes du Québec**

L'AQDR se déclare formellement pour le maintien à 60 ans de l'âge d'admissibilité au RRQ. Les facteurs d'ajustement pour une rente anticipée ne doivent pas être augmentés. Le régime actuel étant bien financé et viable, il n'est pas nécessaire de pénaliser ceux et celles qui ne peuvent plus ou ne veulent plus travailler. En général, compte tenu de l'allongement de l'espérance de vie, la plus grande flexibilité dans l'utilisation du RRQ devrait être favorisée.

Nous vous invitons à consulter ces documents afin de vous familiariser avec les enjeux et pouvoir avec nous poursuivre nos démarches de revendications.



# À votre agenda

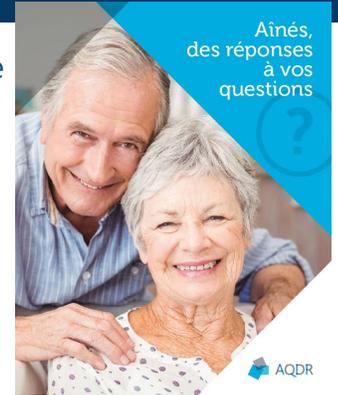


## Atelier - *Aînés, des réponses à vos questions*

Jeudi 23 mars à 13h30

Publié par l'AQDR, le guide *Aînés des réponses à vos questions* continue d'être une ressource précieuse pour informer les personnes âgées. Ce guide, téléchargeable sur le [site de l'AQDR nationale](#), s'adresse tant aux aînés qu'à leur entourage et traite 4 sujets principaux : leurs droits dans leur milieu de vie, leur droit de vieillir avec dignité, leurs protections juridiques et leurs droits en matière de santé et de services sociaux.

Au cours de l'atelier, les quatre sujets seront abordés, suivis d'une période de questions. Il aura lieu le **23 mars à 13h30 au Centre d'action bénévole de Saint-Jérôme**. Réservation obligatoire: 450-978-0807 ou [aqdr@aqdr.org](mailto:aqdr@aqdr.org).



## Croix-rouge canadienne: *Soyons prêts*

Mardi 28 mars à 13h30



**Croix-Rouge  
canadienne**

Sauriez-vous quoi prendre en cas d'évacuation urgente de votre domicile ? Savez-vous quels sont les plus grands risques inhérents à votre territoire ? Connaissez-vous par cœur les coordonnées de votre assurance et pharmacie ?

Si vous avez répondu non à l'une de ces questions, venez participer à un atelier de préparation aux urgences et aux crises offert par la Croix-Rouge canadienne. Vous serez sensibilisé aux risques présents sur votre territoire, à la rédaction d'un plan d'urgence ainsi qu'à l'assemblage d'une trousse d'évacuation. La conférence se tiendra le **mardi 28 mars à 13h30 au carrefour Axion 50 plus de Laval** dans la salle 221. Réservez votre place au 450-978-0807 ou par courriel: [aqdr@aqdr.org](mailto:aqdr@aqdr.org).

# INFO-AIDANT

## 1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

[LAPPUI.ORG](http://LAPPUI.ORG)

PLAINE 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](http://www.caaplaval.com)



# À votre agenda



## *Tout ce qui craque ne casse pas* Mardi 21 mars à 14h00



Devenez la meilleure version de vous-même en sortant de votre zone de confort! Dirigée par Julie Gravel, psychosociologue et directrice générale de L'Antr'Aidant, cette conférence donnera des pistes afin de prendre du pouvoir sur sa vie grâce à la confiance en soi.

Cet événement, en collaboration avec la TRARA, l'AREQ, la FADOQ-Laurentides et le Comité des usagers de Saint-Jérôme du CISSS des Laurentides, se tiendra en ligne sur la plateforme Zoom, **le mardi 21 mars à 14h00. Inscrivez-vous dès maintenant!**

## *Mieux vivre sa ménopause grâce à l'alimentation* Jeudi 9 mars à 19h00

Afin de mieux tolérer la période de changements hormonaux, Isabelle Thuot, nutritionniste, invite les femmes ménopausées à partager ses connaissances sur l'alimentation et les nutriments clés pour aider à gérer les symptômes de la ménopause de manière naturelle et efficace. Vous découvrirez des astuces pratiques pour améliorer votre santé et votre bien-être. Inscrivez-vous en ligne en remplissant **ce formulaire!**



## 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](http://iris.ca/avantages) et utilisez votre **code d'accès : AQDRNAT** ou prenez 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

# Mois de la prévention contre la fraude

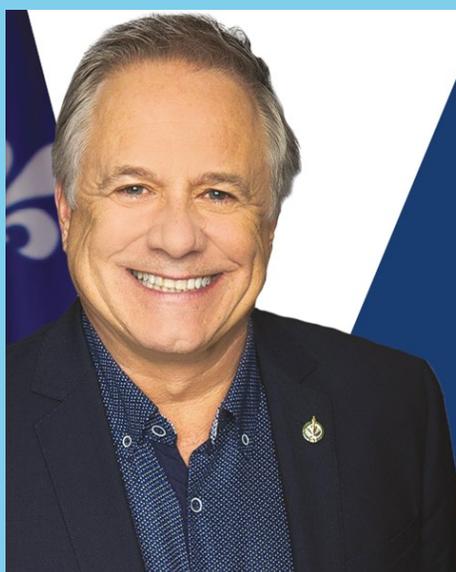
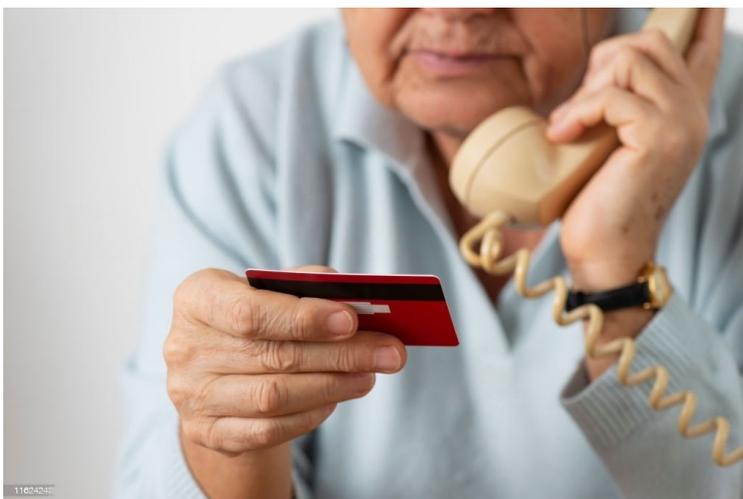
## *Flairez l'arnaque*

La 19<sup>e</sup> édition du mois de la prévention de la fraude est en cours au Québec, sous le thème *Flairez l'arnaque*. Cette campagne nationale vise à sensibiliser les citoyens aux différents types de fraudes et à les outiller pour se protéger efficacement.

En collaboration avec le Forum sur la prévention de la fraude, plusieurs activités de prévention sont prévues sur le territoire durant tout le mois de mars. Ces activités rappellent que les fraudeurs utilisent une grande variété de stratagèmes pour tromper leurs victimes. Bien que de nombreuses équipes spécialisées travaillent quotidiennement à combattre les divers types de fraudes, la vigilance et le travail de prévention demeurent les meilleures protections.

La fraude évolue constamment, avec de nouvelles formes de stratagèmes qui apparaissent tous les jours. Il est donc primordial que chaque Québécois soit prudent, en s'informant et en adoptant les bons réflexes pour savoir les reconnaître et se protéger efficacement.

La fraude peut avoir des conséquences dévastatrices pour les victimes et leurs familles. Il est donc important de prendre cette campagne de prévention au sérieux et de participer aux activités proposées. Consultez l'information de cette campagne sur le [site web de la Sûreté du Québec](#) et partagez-la avec votre entourage, afin de les sensibiliser à ce sujet important.



**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



Coalition pour la dignité des aînés

**38 SOLUTIONS**  
POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS

333 apte AQDR AREQ riirs

# Quoi de neuf ?

## Tendance bientraitance

Joignez la tendance de la bientraitance en tant qu'aidant naturel ! Prendre soin d'un proche est un acte noble, mais cela peut parfois s'avérer difficile et même dangereux si vous êtes victime de maltraitance. C'est pourquoi Proche Aidance Québec a lancé la campagne *La tendance est à la bientraitance*.

Obtenez **les outils nécessaires** pour vous assurer que vous et votre proche êtes en sécurité et traités avec dignité et respect.



## Service d'aide en impôt - Programme des bénévoles



Le Service d'aide en impôt offre une aide précieuse aux personnes qui ont besoin d'aide pour remplir leurs déclarations de revenus et qui n'ont pas les moyens de recourir à des services professionnels. Ce Programme fait appel à des centaines de bénévoles qui partout donnent un coup de main aux personnes dans le besoin.

Vérifiez votre admissibilité sur le site de **Revenu Québec** et profitez de cette opportunité pour obtenir l'aide dont vous avez besoin pour remplir vos déclarations de revenus en toute simplicité.



**Stéphane  
BOYER**

Maire de Laval

**Sandra  
EL-HELOU**

Conseillère municipale de Souvenir-Labelle  
Membre associée du comité exécutif  
Responsable du dossier des Aînés

### **Programme lavallois de soutien des personnes âgées de 65 ans et +**

Âgé de 65 ans ou + et résidant sur le territoire de la Ville en date du 1er mai 2022.

Vous seriez probablement éligible à une aide financière pour favoriser votre soutien.

Pour plus d'information, visitez [www.aines.laval.ca](http://www.aines.laval.ca) ou contactez le 311



514 702 2225



[s.el-helou@laval.ca](mailto:s.el-helou@laval.ca)

# Quoi de neuf ?

## La mesure d'assistance pour aider un proche

Le Curateur public offre une nouvelle mesure d'assistance aux personnes vivant une difficulté. Elles peuvent être assistées gratuitement par une ou 2 personnes de son choix. Ces assistants sont officiellement reconnus et peuvent accompagner la personne assistée à faire des choix en matière juridique, de santé, administrative, etc.

À la demande de la personne assistée, l'assistant peut communiquer avec plusieurs tiers comme les médecins, avocats, comptables, les institutions financières, les services gouvernementaux, etc.

Allez sur le [site du gouvernement du Québec](#) pour en savoir davantage sur cette disposition.



## SAAQclic en ligne depuis le 20 février

**saaqclic**

La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) a lancé sa plateforme de services en ligne, **SAAQclic**, depuis le 20 février. Cette plateforme permettra aux utilisateurs d'obtenir des services en ligne sécurisés, simples et accessibles en tout temps.

Avec SAAQclic, vous pouvez effectuer vos transactions en ligne, évitant ainsi les déplacements inutiles et les files d'attente. Les services disponibles sur ce site web in-

cluent notamment la demande de permis de conduire, la commande de plaques d'immatriculation, la consultation de votre dossier de conduite et la mise à jour de vos informations personnelles.

Découvrez cette **nouvelle plateforme** maintenant accessible.



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](mailto:yves.robillard@parl.gc.ca)

[www.yvesrobillard.com](http://www.yvesrobillard.com)



@YvesRobillardPLC

@YvesRobillardPLC

LES  
**Comités**  
DES  
**usagers**

AVEC VOUS,  
PARTOUT!

# Vos droits

## La Sécurité de la vieillesse



La Sécurité de la vieillesse (SV) est une prestation de retraite versée par le gouvernement canadien aux citoyens admissibles.

Si vous avez plus de 65 ans et que vous résidez au Canada, vous pourriez être admissible à recevoir la SV. Dans certains cas, Service Canada peut vous inscrire automatiquement à la pension de la SV. Sinon, vous devrez la demander.

Pour en savoir plus sur votre admissibilité et ce que vous pourriez recevoir, visitez [le site web Services Canada!](#)

## Pétition pour une meilleure couverture des appareils auditifs par la RAMQ

En ce moment, les personnes âgées ont droit seulement à *un* appareil auditif de base couvert par la Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ).

L'AQDR Roberval veut faire une demande à la RAMQ pour qu'elle couvre deux appareils (un appareil pour chaque oreille), ainsi que des appareils de meilleure qualité. Pour appuyer cette demande, la section a mis en ligne une [pétition](#) que vous êtes encouragés à signer.



**Louise Lortie**  
conseillère municipale  
de Marc-Aurèle-Fortin

l.lortie@laval.ca | 514 962-1090



**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](#)**

# Vos droits

## Programme allocation-logement

Le gouvernement du Québec vient d'annoncer le lancement du *Programme d'allocation logement* (PAL), une aide financière allant jusqu'à 170\$ pour aider les ménages à faible revenu à faire face à la hausse des loyers. Cette initiative est destinée aux ménages admissibles qui ont un revenu annuel inférieur à 30 000\$. Les ménages peuvent demander cette aide en remplissant une demande en ligne.

Lire ce [communiqué de presse](#) pour en savoir davantage sur ce programme!



## Nouveaux services au CJP-LLL



Le *Centre de justice de proximité de Laval-Laurentides-Lanaudière* (CJP-LLL) qui offrait exclusivement des services en Info-Séparation et en Info-Dossier de petites créances lors de sa création en 2021, offre dorénavant comme les autres CJP de l'information juridique dans divers domaines de droit.

Le CJP-LLL constitue un carrefour d'information visant à faire découvrir aux citoyens leurs options comme la médiation, la négociation, la conférence de règlement à l'amiable, etc.

Il dessert Laval et les MRC Antoine-Labelle, Argenteuil, Deux-Montagnes, La-Rivière-Du-Nord, Les Laurentides, Les Pays-D'en-Haut, Mirabel, Thérèse-De-Blainville. Consultez le site web du [CJP-LLL](#) pour en savoir plus sur les services offerts.

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



# Le groupe *Les Vigies*

## La question mensuelle

**Que pensez-vous de la politique actuelle de la RAMQ, qui n'offre qu'une subvention pour un appareil de base aux personnes âgées, mais n'accorde pas de subvention pour des appareils de meilleure qualité ? Pensez-vous que cela limite l'accès des personnes âgées à des technologies plus avancées ? Si oui, comment pensez-vous que cette politique pourrait être améliorée pour mieux soutenir les besoins technologiques des personnes âgées ?"**



Il est essentiel que les subventions pour les outils et les dispositifs médicaux soient attribuées en fonction de la capacité des bénéficiaires à en tirer profit ainsi que de leur impact potentiel sur leur état fonctionnel et leur bien-être. Cependant, certains outils peuvent être coûteux et difficiles à utiliser pour les personnes ayant des troubles cognitifs ou des problèmes de dextérité.

Malheureusement, cela a souvent conduit à des situations où les fournisseurs et les entreprises ont été avantagés plutôt que les bénéficiaires. Par conséquent, l'attribution de subventions doit se concentrer sur l'adaptation des outils aux besoins des individus pour maximiser leur efficacité et leur impact positif.

*Si vous souhaitez participer en donnant votre opinion sur différents sujets mensuellement, devenez un.e vigie de l'AQDR Laval-Laurentides! Contactez-nous au 450-978-0807 ou par courriel: [aqdr-laval@aqdr.org](mailto:aqdr-laval@aqdr.org). Nous aurons le plaisir de vous accueillir au sein de ce groupe.*

**Claude  
Larochelle**

conseiller municipal  
de Fabreville (Champfleury, Bergerac et  
Fabreville-Est)

[cl.larochelle@laval.ca](mailto:cl.larochelle@laval.ca) | 438 491-7069



**éducaloi**

Savoir c'est pouvoir

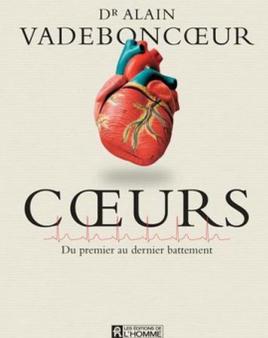


# Suggestions de lecture

## Cœurs : du premier au dernier battement

Le cœur est un organe vital qui joue un rôle essentiel dans le maintien de la vie humaine. Dans cet ouvrage, le médecin et vulgarisateur scientifique Alain Va-deboncœur aborde le cœur sous tous les angles pouvant intéresser le public. Il explique les origines et le développement de cet organe, son fonctionnement interne, les symptômes qu'il peut causer et les examens qui permettent de diagnostiquer ses problèmes. L'auteur décrit également les traitements disponibles et les moyens de prévenir les maladies cardiaques.

Ce livre est une excellente ressource pour mieux comprendre le cœur, bien le soigner et prévenir les maladies cardiaques. Pour plus d'information, consultez ce [lien web!](#)



## La vieillesse par une vraie vieille



Bien que la vieillesse puisse être source de peur pour certains, il est important de se rappeler qu'il est possible de vieillir heureusement et en bonne santé. Même si certains inconvénients surviennent, il y a toujours de l'amour et du plaisir à découvrir.

Par l'expérience de vie de l'autrice et comédienne, Janette Bertrand, elle explique les moyens efficaces pour mieux passer les trente années supplémentaires que la science nous permet de vivre. Ces moyens ont été testés et prouvés, et elle a écrit cet ouvrage pour les partager. Dans cet esprit, la vedette québécoise invite les lecteurs à découvrir ses astuces apprises au fil des années pour rester heureux et en bonne santé en vieillissant.

Pour plus d'information, consultez ce [lien web!](#)



**Marie-Hélène Gaudreau**  
députée de  
**Laurentides-Labelle**

### 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](mailto:mh.gaudreau@parl.gc.ca)  
[mhgaudreau.quebec](http://mhgaudreau.quebec)

PLAINTÉ 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](http://WWW.CAAPLAVAL.COM)

# De nos partenaires

## Le diabète et la santé des yeux par IRIS



Le diabète est une maladie qui empêche votre organisme de fabriquer ou d'utiliser l'insuline et qui provoque une hausse des taux de sucre dans le flux sanguin. Il est surprenant de constater comment le diabète peut dévaster le corps humain. Les changements peuvent toucher le niveau d'énergie, le poids corporel ou la peau. Le diabète peut également être responsable de plusieurs problèmes visuels. Lorsqu'il est mal contrôlé, il y a un excès de sucre

dans le sang qui épaissit et durcit les vaisseaux sanguins qui irriguent l'œil et qui ne peuvent plus accomplir leur travail adéquatement.



Les personnes atteintes de diabète ont souvent des cataractes à un âge plus jeune que les autres. Le glaucome est plus fréquent, et de 40 à 45 % des personnes atteintes de diabète subiront une rétinopathie diabétique (lésion du tissu dans la partie postérieure de l'œil appelée la rétine). Il s'agit de la cause de cécité la plus fréquente dans le cas des personnes de moins de 65 ans.

La rétine perçoit la lumière au moment où celle-ci pénètre dans l'œil et elle est essentielle à une bonne vision. En cas de rétinopathie diabétique, les vaisseaux qui irriguent et nourrissent la rétine ont été endommagés par un taux de glucose sanguin élevé. Les personnes atteintes de dia-

bète qui ont également une pression artérielle élevée sont exposées à un risque beaucoup plus grand de rétinopathie diabétique parce que l'hypertension peut endommager la rétine.

Trouvez une **boutique IRIS** dans votre région!



# Revue de presse



[Je voulais sortir de mon corps](#), La Presse, 2 février

[Accueil glacial à l'idée de repousser l'âge d'admissibilité à la rente du Québec](#), Radio-Canada, 8 février

[La retraite à 60 ans n'est «pas un choix» pour certains travailleurs, dit la FTQ](#), Le Devoir, 8 février

[Des aînées qui se battent pour améliorer la nourriture dans leur résidence](#), Radio-Canada, 10 février

[Une mort imparfaite](#), La Presse, 12 février

[Des prothèses auditives pour la moitié du prix en Ontario](#), La Presse, 15 février

[Démence : la perte d'audition pourrait accélérer le déclin cognitif](#), L'actualité, 21 février

[Budget du Québec : les aînés s'attendent à un véritable tournant](#), L'Horizon, 22 février

[Opérations chirurgicales au privé : Québec débloque un permis en orthopédie](#), Radio-Canada, 23 février

[Québec renonce à hausser l'âge minimal d'admissibilité](#), La Presse, 23 février

[L'intelligence artificielle au service de la mobilité](#), Le Devoir, 25 février

[Avant que le RRQ manque d'argent](#), La Presse, 27 février



**YVES LÉGARÉ**  
Complexes funéraires

*Avec vous™*

## RASSUREZ VOS PROCHES ET VOUS AUSSI!

**Offre exclusive**

**OPTEZ POUR LES  
PRÉARRANGEMENTS  
FUNÉRAIRES**



**Fiers partenaires de l'AQDR**

**POUR LES MEMBRES DE L'AQDR, 10% DE RABAIS  
SUR NOS BIENS ET SERVICES À L'ACHAT D'UN CONTRAT  
DE PRÉARRANGEMENTS FUNÉRAIRES\*.**

**514 595.1500 | 1 800 454.8767 | [yveslegare.com](http://yveslegare.com)**

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

\* Offre applicable sur les biens et services à prix courant seulement. Ne peut être jumelée à aucune autre offre promotionnelle.



# 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 4 000 membres.

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

Suivez-nous sur **Facebook**

et sur notre site [aqdr.laval.org](http://aqdr.laval.org)



## Nos partenaires

