

INFO



AQDR

LAVAL  
LAURENTIDES

## Bulletin d'information janvier 2024 N° 108



**P**our bien commencer cette nouvelle année, voici de bonnes nouvelles. Il y en a plusieurs, et elles vont toucher nos finances.

Le **Régime des rentes du Québec** (RRQ) qui verse des prestations à 2,2 millions de retraités.e.s sera augmenté de 4,4%. Par conséquent, la rente annuelle moyenne passera de 9 700 \$ à 10 127 \$ par année. Également, à partir de janvier, ceux et celles qui travaillent à 65 ans et plus pourront cesser de cotiser au RRQ.

Par ailleurs, pour la première fois au **RREGOP**, le régime de retraite des employés du public et du parapublic, une indexation dite « additionnelle » sera versée en 2024 pour les années cotisées entre 1982 et 1999. L'absence d'indexation pour ces années-là réduit insidieusement le pouvoir d'achat de ces retraités.

Du côté du fédéral, la pension de la **Sécurité de la vieillesse** (PSV) sera indexée de 4,8% à partir du 1er janvier.

À noter également, la TPS est supprimée pour les services de counseling et de psychothérapie

ce qui se traduit par 5% d'économie pour les clients. Une goutte d'eau dans le désert des services en santé mentale, mais bienvenue comme signal que ce sont des services essentiels.

L'**Agence du revenu du Canada** a aussi annoncé qu'elle essaiera un nouveau service automatisé pour aviser par écrit les contribuables les plus démunis (qui ne font pas de déclaration d'impôt) des prestations auxquelles ils ont droit. Un pas là aussi dans la bonne direction !

Un nouveau crédit d'impôt est aussi créé pour les travaux faits afin d'ajouter à une maison une unité qui permet à une personne aînés d'y habiter. Le crédit maximum est de 7 500 \$ pour des dépenses admissibles de 50 000 \$.

Et enfin... le **programme de soins dentaires** se met en place: une très bonne nouvelle pour les aînés. D'ici mars 2024, tous les aînés de 70 ans et plus seront couverts en commençant par les plus âgés. Il faut être résident et avoir un revenu net rajusté de moins de 90 000 \$

**Bonne Année 2024 !**

*L'AQDR Laval-Laurentides  
vous souhaite chaleureusement  
une nouvelle année à la hauteur  
de vos plus précieux souhaits.*





# À votre agenda



## Connaissez-vous vos droits en santé et services sociaux ? 22 et 27 février à 13h30

**Pour défendre vos droits en santé et services sociaux, il vous faut d'abord les connaître !**

Les Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) de Laval et des Laurentides vous les expliqueront lors de ces deux conférences.

Vous découvrirez également quel soutien ils peuvent vous fournir en vous accompagnant lorsque vous voulez formuler une plainte en santé et services sociaux.

- ◆ **Jeudi 22 février au Centre d'action bénévole de Saint-Jérôme à 13h30, avec le CAAP des Laurentides**
- ◆ **Mardi 27 février au Carrefour Axion 50 plus de Laval à 13h30, salle 221, avec le CAAP de Laval.**



Les conférences sont gratuites, mais la réservation est obligatoire.

### RÉSERVATION:



450-978-0807



aqdrilaval@aqdr.org



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



**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**



# À votre agenda



## Les petits et gros bobos

9 janvier à 19h00

C'est le célèbre pharmacien, Olivier Bernand, qui offrira cette conférence haute en couleurs qui se veut à la fois humoristique et informative.

Assistez à une présentation regorgeant de conseils qui vous permettront d'éviter mythes et fausses croyances populaires.

Apprenez à prendre soin de votre santé plus efficacement dans une ambiance des plus plaisantes!

**Cette conférence est offerte par le Comité des usagers du CISSS de Laval et aura lieu le 9 janvier 2024 à compter de 19h au carrefour Axion 50 plus de Laval.**

Réservez en quelques clics via ce lien:

[Inscription](#)



**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.



# Quoi de neuf?



## Une réforme importante crée Santé Québec

« *Santé Québec deviendra une société d'État* », a annoncé le ministre Christian Dubé lors de l'adoption du projet de loi 15.

Le 9 décembre dernier a donc officiellement amorcé le jour 1 de la transition vers Santé Québec et l'ensemble des réformes de la *Loi visant à rendre le système de santé et de services sociaux plus efficace*.

Rappelons que le projet de loi comportait 1 180 articles, 305 pages, modifiait 35 lois et que 114 mémoires ont été déposés lors des consultations !

Cette réforme, selon le ministre, permettra d'ici 2025:

- ❖ Un accès plus rapide à un professionnel de la santé (urgence, chirurgie, etc.)
- ❖ Un accès aux soins, peu importe le code postal du domicile.
- ❖ Un accès gratuit à des options dans le réseau privé, lorsque les délais d'attentes sont jugés déraisonnables au public.

Bref, une autre grande transformation du réseau de la santé et des services sociaux qui nous suivrons de près !



**Louise Lortie**

conseillère municipale  
de Marc-Aurèle-Fortin

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



**CARREFOUR**

**50+**

UN SERVICE INTÉGRÉ DU



# Quoi de neuf?

## Le nouveau régime d'assurance dentaire

La santé buccodentaire est un aspect essentiel de la santé globale des Canadiens. Cependant, les soins dentaires peuvent être assez coûteux. Un tiers des personnes au Canada n'ont pas d'assurance dentaire et, en 2022, une personne sur quatre déclarait éviter de consulter un professionnel de la santé buccodentaire en raison du coût.

Un tout nouveau régime canadien d'assurance dentaire sera disponible dès décembre 2023. La couverture profitera d'abord aux personnes âgées de 87 ans et plus. Jusqu'à 2025, sa disponibilité s'étendra graduellement aux autres groupes d'âge.

Vous n'avez rien à faire. Une lettre vous sera envoyée par le gouvernement fédéral pour vous indiquer comment vous inscrire.

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



**VALÉRIE SCHMALTZ**  
DÉPUTÉE DE VIMONT

450 628-9269  
Valerie.schmaltz.VIMO@assnat.qc.ca

4650 Boul. des Laurentides, bur. 415  
Laval (QC) H7K 2J4

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Mon bureau de circonscription de Vimont est disponible pour répondre à vos demandes d'aide qui concernent un ministère, une agence ou une société d'État québécoise, tels que :

- Revenu Québec
- Retraite Québec
- Hydro-Québec
- CISSS de Laval
- Tribunal administratif du logement
- Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
- Emploi et Solidarité sociale
- Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

*Au service des citoyens de la circonscription de Vimont.*

LES **comités** DES **usagers** **AVEC VOUS, PARTOUT!**

# Quoi de neuf?

## L'intelligence artificielle pour briser l'isolement

Depuis septembre dernier, le Centre de ressources communautaires Rideau-Rockcliffe à Ottawa propose aux aînés de se réunir pour des ateliers créatifs qui marient art et intelligence artificielle.

En offrant de générer des images nourries par les discussions du groupe, ce rendez-vous hebdomadaire s'inscrit d'abord comme un rempart à l'isolement.

L'idée est d'user de l'intelligence artificielle pour allier créativité et rassemblement social. Un groupe d'aînés se retrouvent donc chaque vendredi pour échanger et imaginer des illustrations qu'ils génèrent avec un logiciel. Jusqu'à présent, l'amalgame de leurs idées a engendré la création d'un calendrier et d'un cahier à colorier.

L'objectif de ces ateliers est avant tout de briser l'isolement et de favoriser les rencontres. La génération des images c'est presque un objectif secondaire.

L'intelligence artificielle ne cessera jamais de nous surprendre avec ses nouveautés. Une belle idée que de mettre ces dernières au service d'un enjeu sociétal aussi omniprésent que la solitude des aînés !

Et ce n'est qu'une des mille applications possibles qui pourraient faciliter la vie des aînés isolés.

**Plus d'information sur le site de Radio-Canada**



**Achille  
CIFELLI**  
Conseiller municipal  
District de **Val-des-Arbres**

514 983-5611  
[a.cifelli@laval.ca](mailto:a.cifelli@laval.ca)  
[www.laval.ca](http://www.laval.ca)

À L'ÉCOUTE de nos citoyens ! 



**Isabelle  
PICHÉ**  
Conseillère municipale  
District de **Saint-François**

438 886-7254  
[i.piche@laval.ca](mailto:i.piche@laval.ca)  
[www.laval.ca](http://www.laval.ca)

À L'ÉCOUTE de nos citoyens ! 

# Quoi de neuf?

## Des capsules audio explicatives au CAAP Laval

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) de Laval accompagne les personnes qui souhaitent porter plainte et faire valoir leurs droits à l'égard du système de santé.

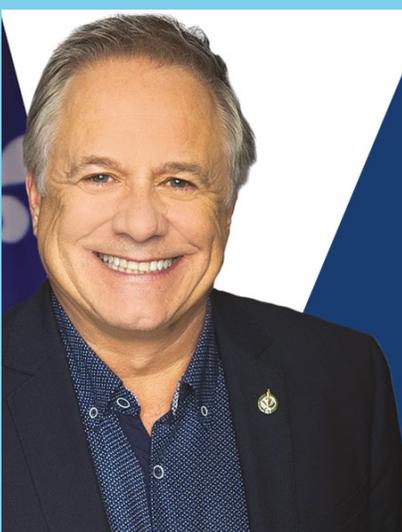
Leurs toutes nouvelles capsules audio courtes vous fournissent des conseils pour naviguer dans le système de santé avec plus de facilité. Écoutez-les dès maintenant sur Spotify en cliquant [juste ici](#).



## Fermeture des Fêtes de l'AQDR Laval-Laurentides

Nous souhaitons porter à votre attention que **nos bureaux seront fermés du 22 décembre au 5 janvier inclusive-ment**. Nous ferons le suivi de tous les messages dès notre retour.

Nous profitons de l'occasion pour vous témoigner nos plus sincères souhaits de santé. Que la magie des Fêtes vous soit porteuse de moments heureux!



**Luc DESILETS**  
Député de Rivière-des-Mille-Îles

✉ [luc.desilets@parl.gc.ca](mailto:luc.desilets@parl.gc.ca)

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

📺 [lucdesilets.quebec](http://lucdesilets.quebec)



# À découvrir

## *J'écris ma vie* Des bienfaits démontrés depuis 20 ans



L'association J'écris ma Vie est une association à but non lucratif avec vingt ans d'expérience, incluant des animateurs bénévoles dûment formés à transmettre un programme d'écriture autobiographique.

Le programme JMV, d'une durée de deux ans à raison d'un atelier aux deux semaines, reconnaît sa mission de guide avec l'utilisation d'un programme structuré. Nous offrons également une 3<sup>ième</sup> année axée sur la publication de leur manuscrit.

Les bénéfiques personnels sont nombreux comme accroître sa confiance personnelle et son estime de soi. Revivre son passé et se réconcilier avec certains évènements si opportuns et laisser en héritage l'histoire de sa vie, car

« toute vie mérite d'être racontée ».

*Texte de Madame Paulette Turcotte*

Visitez le site web: <https://www.jecrismavie.com/>

*Pour nous joindre !*

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

26, rue Sainte-Agathe  
Sainte-Agathe-des-Monts  
(Québec) J8C 2J4  
1 844 750-1650

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

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



Vous souhaitez obtenir des conseils?

Vous avez besoin d'aide à domicile?

Vous voulez rencontrer un intervenant du CLSC?

- Anxiété
- Dépression
- Problèmes conjugaux
- Comportement de mon enfant
- Problème de consommation
- Abus des proches
- Etc.



**Service  
Info-Social  
Laurentides**

**8 1 1** Un seul numéro à composer

Une équipe disponible au bout du fil 24 h par jour, 7 jours sur 7, pour vous écouter, vous orienter et vous permettre d'obtenir un rendez-vous avec un intervenant selon l'évaluation de vos besoins.

# Ressources

## Clavarder avec L'Appui pour proches aidants



### Info-aidant

Tous les jours de 8 h à 20 h

[info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org) clavardage 1 855 852-7784

*Info-aidant* est un service personnalisé d'écoute, d'information et de référence, disponible en français et en anglais. Parfois, c'est plus facile de partager ce qui nous préoccupe en écrivant. Grâce à

leur service de clavardage en temps réel, faites-le en toute discrétion. Tous les jours, de 9 h à 16 h 30. **Rendez-vous sur [appui.org](http://appui.org)**. L'onglet de clavardage se trouve en bas de page, à droite.

## Site de la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés

La *Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés* est une ligne téléphonique provinciale d'écoute et d'accompagnement spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés et les adultes en situation de vulnérabilité.



Lutter contre la maltraitance  
**un appel à la fois**



1-888-489-2287  
[lignemaltraitance.ca](http://lignemaltraitance.ca)

Sur leur site web, on peut mieux saisir ce qu'est la maltraitance et identifier sa situation. N'hésitez pas à le visiter pour préparer votre appel ou comprendre ce qu'une autre personne vit. **[Cliquez ICI](#)**

# Claude Larochelle

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

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



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

# Vos droits

## Appel à témoignages sur les difficultés en transport adapté

L'Association lavalloise pour le transport adapté (ALTA) sollicite l'aide du public dans le cadre d'un **projet visant à recueillir des petits témoignages d'utilisateurs du transport adapté.**

Si vous êtes usager.e du transport adapté, vous avez probablement déjà vécu des situations de déception, de stress ou de frustration en raison de limites de l'offre de transport.

L'ALTA défend les droits des usagers du transport adapté et pour pouvoir le faire adéquatement, elle souhaite recenser des situations pour lesquelles les usagers jugent qu'il ne vaut pas la peine de porter plainte. Pourtant ces situations limitent la vie sociale et la qualité de vie.

**Envoyez vos histoires à l'adresse courriel [direction@altalaval.ca](mailto:direction@altalaval.ca) ou appelez au 450 933-6101.**



## Pétition : Accessibilité universelle du logement

En vieillissant, de nouvelles incapacités physiques et cognitives peuvent survenir. Un environnement adapté chez soi peut faire toute la différence pour vieillir à domicile tout en gardant son autonomie. Souvent, la conception du domicile empêche ou limite les adaptations nécessaires.

**Pour obtenir la modification du Code de construction du Québec afin de rendre obligatoires les principes du design universel, signez la pétition sur le site de l'Assemblée nationale en cliquant sur ce [lien](#).** N'oubliez pas de valider votre signature, en consultant vos courriels après avoir signé !



**LAVAL**

**Stéphane BOYER**  
Maire de Laval

**Sandra EL-HELOU**  
Conseillère municipale de Souvenir-Labelle  
Membre associée du comité exécutif  
Responsable du dossier des Aînés

**SAVEZ-VOUS QUE?**

À Laval, le transport en autobus est gratuit pour les citoyennes et citoyens de 65 ans et plus !

Vous devez vous procurer le titre de transport Horizon 65+ et résider à Laval.

☎ 514 702 2225  
✉ [s.el-helou@laval.ca](mailto:s.el-helou@laval.ca)

## Une histoire au bout du fil !

Ligne téléphonique culturelle



**450 680-2909**

# Maltraitance

## Un billet de 20 \$ pour prévenir les fraudes



L'AQDR Laval-Laurentides et d'autres intervenants ont récemment uni leurs efforts pour créer ce **faux billet de 20 \$**. À son verso, il présente plusieurs conseils de prévention. Il informe les victimes potentielles des principales fraudes et des pièges à éviter.

L'outil précise également où une victime peut communiquer rapidement et efficacement si elle a des questions ou si elle désire porter plainte. Une belle initiative pour ce fléau qui engendre des pertes économiques massives, qui détruit des vies et qui affaiblit la confiance du public en nos institutions.

## Mieux déceler la maltraitance : exercice simple

### Lesquelles de ces situations constituent des formes de maltraitance psychologique ? \*

- ❖ User de chantage affectif ou de manipulation pour arriver à ses fins
- ❖ Surveiller les activités d'une personne de façon exagérée
- ❖ Menacer verbalement ou non verbalement une personne
- ❖ Montrer de l'indifférence ou du désintérêt envers une personne ou la rejeter

*Toutes ces réponses! Source: La Presse*

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**Céline HAYTAYAN**  
DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES

☎ 450 668-6077  
📍 400 boul. Saint-Martin Ouest, bur. 309  
Laval, Québec H7M 3Y8  
✉ Celine.Haytayan.LDR@assnat.qc.ca

Aînés,  
des réponses  
à vos  
questions

AQDR



# Suggestions de lecture

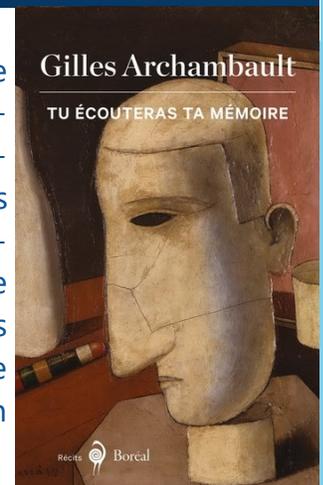
## *Ma vie en trois actes*

À la veille de son centenaire, Janette Bertrand a revisité son « roman de vie ». En communicatrice soucieuse du sort de ses contemporaines, elle ne pouvait imaginer raconter son histoire sans retracer celle des femmes de son siècle. Leurs luttes, leurs victoires, leurs défis, elle nous les donne à vivre comme elle seule sait le faire. Dans cette réédition, l'auteure nous offre quelques réflexions et commentaires sur sa perception des réalités d'aujourd'hui. Elle sait si bien s'y prendre pour nous émouvoir, nous faire rire et nous étonner qu'on se croit soudain en train de lire un vrai roman.



## *Tu écouteras ta mémoire : cent très brefs récits*

Les lecteurs retrouveront l'univers, la sensibilité, le style qui font tout le charme de l'œuvre de Gilles Archambault. Ils y goûteront de nouveau ce sens de la fragilité, cette conscience du temps évanoui, cette mélancolie mêlée d'émerveillement, cette ironie lucide et douce-amère. Mais surtout, ils découvriront dans ces « cent très brefs récits », sortes de poèmes narratifs dépouillés et concentrés à l'extrême, une autre facette de l'art de Gilles Archambault : sa maîtrise de l'ellipse, de l'allusion, du non-dit ; son habileté à suggérer des mondes et des destins à travers quelques phrases toutes simples où il s'agit, sans s'occuper de l'accessoire, de s'en tenir à l'essentiel d'une situation, d'un personnage, d'un souvenir. Une grande expérience de littérature. Une grande expérience de vie.




ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

*Alice*  
**ABOU-KHALIL**  
Députée de Fabre

450 689-5516  
alice.abou-khalil.fabr@assnat.qc.ca



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

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

Votre gouvernement Québec



# Revue de presse



**La Presse**, Sauriez-vous déceler une situation de maltraitance?, 13 novembre

**La Presse**, Ce qui changera dans vos finances en 2024, 3 décembre

**La Presse**, La Presse aux Pays-Bas: mission: rendre les aînés heureux, 4 décembre

**Appui proches aidants**, 5 minutes pour « faire un STOP », 4 décembre

**Radio-Canada**, L'intelligence artificielle au service de sessions créatives pour aînés, 8 décembre

**La Presse**, Programme dentaire - Ottawa va de l'avant sans entente avec Québec, 11 décembre

**Radio-Canada**, Réforme Dubé : les Québécois devront encore être patients, 11 décembre

**Journal de Montréal**, Elle extorque des aînés pour aller jouer au casino, 13 décembre

**Journal de Montréal**, Voici les détails du régime fédéral de soins dentaires pour aînés, 11 décembre

**Journal de Montréal**, Adoption du projet loi 15: déception et craintes chez les médecins pour la décentralisation, 12 décembre

**La Presse**, Victime de fraude à 92 ans- Dépouillée en une heure, 14 décembre

**News.dayfr**, Compensation jugée insuffisante - L'AQDR se prononce, 14 décembre

## Aînés, des réponses à vos questions

Ce guide fournit aux aînés des conseils pratiques en quatre fascicules sur quatre thèmes : habitat, qualité de vie, protection juridique, santé et services sociaux.

Puis-je refuser une augmentation de loyer ? Qu'est-ce que la garantie légale ? Ai-je des droits d'accès pour voir mes petits-enfants ? Le médecin a-t-il le droit de me facturer des frais supplémentaires ? Toutes ces questions sont traitées dans ces cahiers faciles à utiliser.

Disponible à notre bureau de Laval et celui des Laurentides (les vendredis). Appelez-nous !

Aînés, des réponses à vos questions

01 Vos droits dans votre milieu de vie

02 Votre droit de vieillir avec dignité

03 Actions juridiques

04 Vos droits en santé services sociaux

AQDR AQDR AQDR AQDR



# 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**

Virginie Dussault

Anne Falcimaigne

Brigitte Tremblay

## 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

