

INFO



AQDR

LAVAL
LAURENTIDES

Bulletin d'information décembre 2023 N° 107



C'est la saison des réjouissances, mais c'est aussi celle des bilans.

Première année sans contraintes COVID, 2023 finit sur de nombreuses fausses notes.

La réforme de la santé (le projet de loi 15) va probablement être adoptée, mais sans qu'on ait pu en distinguer tous les impacts. Quoi qu'il en soit, son implantation sera lente et probablement laborieuse pendant au moins deux ans. Nous devons rester à l'affût des défauts possibles qui se révéleront au fur et à mesure.

La grève du personnel du réseau de la santé, pour compréhensible qu'elle soit, va retarder encore nombre d'interventions que des aînés attendent, confinés à leur domicile, certains fort angoissés.

D'autres aînés sont de service pour garder leurs petits-enfants afin de faire face à l'autre grève, celle du personnel enseignant, tout aussi compréhensible, mais qui ferme les écoles et laisse de nombreux enfants handicapés ou en difficulté au hasard des situations familiales.

Grâce au courage des aînés concernés et au travail des journalistes, on apprend de plus en plus les dysfonctionnements dans les services aux aînés : en vrac, expulsions illégales de locataires, nourriture infecte dans un CHSLD, employés de maintien à domicile qu'on oblige à avoir une auto (à Montréal !), augmentation des recours à l'aide alimentaire, etc.

Le plus inquiétant à long terme est ce refrain lancinant du manque de main-d'œuvre. Surtout, évidemment, les aides à la personne : ceux qui ne gagnent pas cher, ceux que les individus n'ont pas les moyens de payer à leur juste mérite et que le système social ne veut pas non plus faire l'effort de payer, celles (en grande majorité des femmes) dont la société ne valorise pas l'activité, disant au passage que ce n'est pas si grave que les aînés n'aient pas les services dont ils ont besoin. Que ceux qui peuvent aillent se les chercher dans le privé !

Tout ceci nous invite à soutenir encore plus les organismes communautaires, notre unique rempart contre une société qui se défait, et à continuer de défendre nos droits et notre vision de la solidarité sociale.

L'AQDR Laval-Laurentides souhaite

à tous ses membres et à toutes les personnes aînées

un très heureux temps des Fêtes





Nos services



Ateliers gratuits sur la fraude

Luttons ensemble contre la fraude envers les aînés !

Les bénévoles de l'AQDR Laval-Laurentides qui ont à cœur le bien-être des aînés vous proposent des activités informatives en lien avec cette problématique. **Serez-vous le prochain poisson?** a pour objectif d'outiller ses participants à identifier puis à réagir aux situations de fraude.

Concrètement, les participants seront plus familiers avec les sujets suivants :

- ⇒ Le profil type du fraudeur et l'information qu'il recherche
- ⇒ Le vol d'identité et les divers types de fraudes
- ⇒ Les principaux conseils de prévention
- ⇒ L'importance de dénoncer les délits en portant plainte

L'atelier prend la forme d'une présentation dynamique ponctuée de contenu multimédias. De la documentation pertinente est également remise aux personnes participantes. Elle contient notamment, entre autres, une liste des ressources disponibles.

Cet atelier **gratuit** de 2 heures est destiné à des groupes de 20 à 35 personnes. **Il est offert à des organisations, associations, résidences, etc. Faites-nous part de votre intérêt par téléphone au [450-978-0807](tel:450-978-0807) ou par courriel au aqdrival@aqdr.org.**



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Alice
ABOU-KHALIL
Députée de Fabre

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

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



À votre agenda



Marchés de Noël

Marché de Noël de Laval

Du 1^{er} au 3 décembre puis du 8 au 10 décembre, petits et grands seront les bienvenus à se joindre à une ambiance digne de la frénésie des fêtes. En effet, la Ville de Laval a le plaisir de tenir la 12^e édition de son fameux marché de Noël au Centre de la nature. Artisans locaux, aliments et produits de qualité, personnages aux oreilles pointues et plusieurs activités enchantées seront au rendez-vous.



Marchés de Noël dans les Laurentides

Il y a des marchés de Noël dans plusieurs villes des Laurentides, notamment à Mirabel, Saint-Eustache et Sainte-Thérèse. Vérifiez auprès de votre ville ou municipalité s'il y a un tel événement!

Ça marche! S'entraîner pour garder la mobilité Mardi 12 décembre à 19h en virtuel

Le maintien de la vitesse de marche est très important pour assurer une mobilité suffisante qui favorisera la participation aux activités quotidiennes. Les entraînements physiques sont donc pertinents tout en demeurant réalistes et accessibles dans le contexte du vieillissement.

Conférencier: Nicolas Berryman, chercheur, équipe scientifique du CRIUGM, Institut du sport du Québec, professeur au Département des sciences physiques de l'UQAM

Cette conférence est offerte grâce à un partenariat avec la TRARA, l'AREQ, FADOQ-Laurentides et le Comité des usagers de Saint-Jérôme du CISSS des Laurentides. Pour information, appeler la TRARA au 450-592-4899 ou [s'inscrire en ligne](#).



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



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**



Quoi de neuf ?



Luci: un cerveau en santé

Luci est une plateforme web qui vous accompagne dans votre parcours vers l'adoption et le maintien d'habitudes de vie favorables à un cerveau en santé.

C'est simple et gratuit.

1. Je fais le bilan de mes habitudes de vie actuelles.
2. Je m'informe sur la santé du cerveau et les saines habitudes de vie en consultant le répertoire d'articles éducatifs et de fiches pratiques.



3. J'établis des objectifs concrets et réalistes.
4. J'obtiens le soutien d'un-e conseiller-ère à travers des rencontres vidéo confidentielles.

À vous de jouer!

Pour passer à l'action, rendez-vous sur la plateforme : luciapp.ca/laval

**Claude
Laroche**

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

cl.laroche@laval.ca | 438 491-7069



CARREFOUR

50+

UN SERVICE INTÉGRÉ DU



Quoi de neuf ?

Nouvelle agente de communication à l'AQDR Laval-Laurentides



C'est avec enthousiasme que nous accueillons notre nouvelle agente de communication à l'AQDR Laval-Laurentides, Virginie Dussault.

Virginie est une spécialiste des communications qui a plein d'idées pour promouvoir notre organisme auprès de nos membres, nos partenaires et décideurs. Elle sera notamment responsable de la gestion des médias sociaux, des événements, du bulletin d'information, des membres et du site web. Elle est en poste depuis la mi-novembre.

Suite à l'obtention de son baccalauréat en marketing, elle a eu l'occasion de travailler avec des clients de plusieurs domaines d'exploitation différents. Ensuite, elle a choisi de faire bifurquer sa carrière vers une cause qui soit plus humaniste. Quelque chose qui corresponde davantage à ses valeurs et à son envie d'aider son prochain. Sa motivation à faire la différence va certainement être bénéfique pour l'organisme et ses parties prenantes!

Bienvenue parmi nous, Virginie!

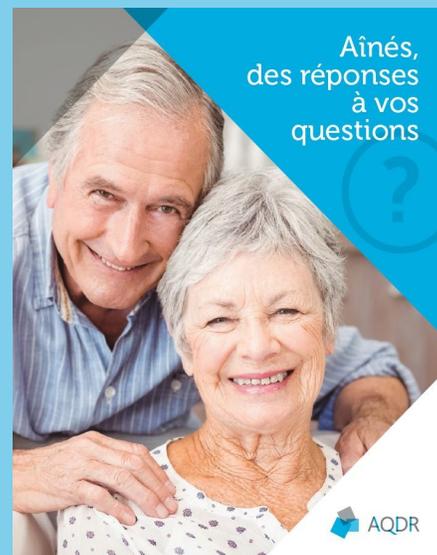
Pour nous joindre !

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



Quoi de neuf ?

Gagnant de notre tirage au Salon des aînés de Laval

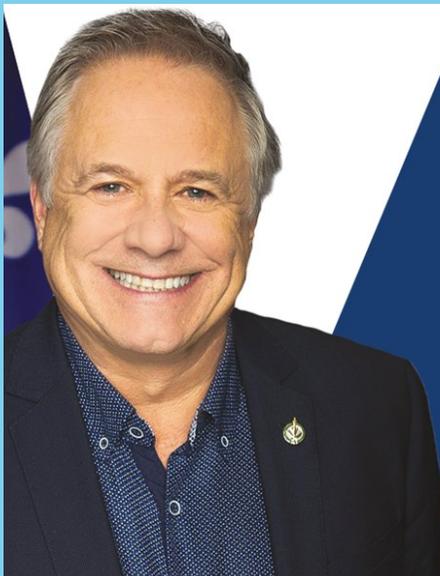
Lors du Salon des aînés de Laval qui a eu lieu le 7 et le 8 octobre dernier, nous avons une série de beaux livres, ainsi qu'une adhésion membre de l'AODR à faire tirer.

Merci à tous ceux et celles qui ont participé !

Le tirage a eu lieu le 31 octobre dernier, vous pouvez le visionner sur notre [page Facebook](#).

Le gagnant est monsieur Beaudoin de Laval qui était très heureux !

Félicitations !



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



**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**

Quoi de neuf ?

Trousse de littératie financière



L'Ordre des CPA du Québec a profité du mois de la littératie financière pour rappeler l'importance de bien comprendre ses finances personnelles. Une trousse d'information a été spécialement conçue à l'intention des personnes âgées, retraitées ou en voie de l'être, et de leurs proches. Elle contient des outils

simples pour mieux comprendre votre situation financière et vous protéger contre la fraude et la maltraitance financière. Consultez la en [cliquant ICI](#)

Questionnaire sur la mesure de la pauvreté

Statistique Canada vous invite à participer à une courte enquête pour aider à valider la façon dont est mesurée la pauvreté au Canada .



En sélectionnant votre province ou territoire, votre ville, la taille de votre famille et des caractéristiques du mode d'occupation de votre logement, vous pouvez découvrir combien une famille doit dépenser pour vivre au-dessus du seuil de pauvreté au sein de votre collectivité.

Vos réponses à cette enquête à approche participative permettront à Statistique Canada d'améliorer la mesure de la pauvreté au Canada.

[Pour accéder au sondage cliquez ICI](#)



Achille CIFELLI

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

514 983-5611
a.cifelli@laval.ca
www.laval.ca

À L'ÉCOUTE de nos citoyens !



38 SOLUTIONS
POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS



Quoi de neuf ?

Patients orphelins : le 811 est pour vous !



UNE DÉMARCHE SIMPLIFIÉE :

→ Que dois-je faire pour obtenir une consultation si mon état de santé le requiert ?

1

Téléphonez au **811** et choisissez l'option 3 ou vous pouvez continuer d'utiliser le numéro régional.

2

Votre besoin sera analysé.

3

Vous serez alors dirigé(e) vers le service le plus **approprié à votre besoin.**

Votre gouvernement

Québec



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.

VALÉRIE SCHMALTZ
DÉPUTÉE DE VIMONT

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

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

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

Maintien à domicile

Formalités et fiscalité pour les proches aidants

Complétez vos connaissances sur certaines mesures destinées aux proches aidants et les formalités administratives associées : le mandat de protection, la mesure d'assistance, les prestations d'assurance-emploi et les normes du travail.

Aussi, une série de coups d'œil sur les avantages fiscaux, le crédit d'impôt pour personne proche aidante, le crédit canadien pour aidant naturel et la sécurité financière de la personne handicapée.

Pour consulter ces informations [c'est ici](#).

Appui
proches aidants

Nouvelle Maison des aînés sur la Rive-Nord

La Ville de Sainte-Anne-des-Plaines s'est récemment réjouie de pouvoir officiellement inaugurer une toute nouvelle Maison des aînés (MDA) qui a accueilli ses premiers résidents et résidentes le 14 novembre dernier.

L'installation est constituée de 4 maisonnées, disposant de chambres individuelles avec toilette et douche adaptées. Le principe de l'endroit est de recréer davantage l'environnement d'un domicile. Les habitations ont aussi été pensées de manière à favoriser les contacts humains, ainsi qu'un mode de vie plus actif.

La nouvelle Maison des aînés doit recevoir 48 personnes en grande perte d'autonomie qui pourront jouir d'un environnement adéquat à leurs besoins.

**Louise
Lortie**

conseillère municipale
de Marc-Aurèle-Fortin

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



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

Vos droits

Les 5 vérifications avant de faire un achat en ligne

L'Office de la protection du consommateur vous invite à faire 5 vérifications simples avant de faire un achat sur le Web. Elles pourraient vous éviter de perdre de l'argent ou de vous retrouver dans une situation désagréable. Lorsque vous faites un achat en ligne, le commerçant a l'obligation de vous fournir certains renseignements avant achat.

**Office
de la protection
du consommateur**

Québec 

Vous devez voir : **1.** une description détaillée des biens ou des services qu'il vous vend, **2.** le prix de chaque bien et de chaque service, **3.** le coût total de votre achat, **4.** la date ou le délai de livraison, **5.** les conditions d'annulation, de retour de marchandise, d'échange ou de remboursement, s'il y a lieu.

Consultez le [site de l'Office de protection du consommateur](#) pour en apprendre davantage.

Réforme de la santé: les comités d'usagers et de résidents sont reconnus!

Le Regroupement provincial des comités des usagers (RPCU) du réseau de la santé et des services sociaux est satisfait de l'adoption des articles et amendements relatifs aux comités des usagers et de résidents dans le cadre du projet de loi no 15, loi visant à rendre le système de santé et de services sociaux plus efficace.

Un Comité national des usagers sera institué et le Regroupement continuera à travailler en étroite collaboration avec le ministre pour que les comités des usagers et de résidents du Québec demeurent des voix incontournables pour le respect des 12 droits des usagers reconnus dans la Loi sur les services de santé et les services sociaux (LSSSS).



Pour lire le communiqué entier [cliquez ICI](#)

Axion ^{50 plus}
Carrefour socioculturel et sportif

**Joignez le plus grand centre
socioculturel et sportif pour
les 50 ans et plus au Québec !**

Plus de 100 cours et ateliers

- Activités physiques
- Cours zen
- Danse et musique
- Arts et culture
- Sorties culturelles
- Événements et soirées
- Ateliers et conférences
- Bridge, billard, pickleball
- Et plus encore...

GYM AXION

ouvert à l'année !
kinésiologues sur place
évaluations et programmes
personnalisés

Carte de membre 25 \$

435, boul. Curé-Labelle Sud
Laval H7V 2S8
Tél. 450-978-5555
www.axion50plus.org

Maintien à domicile

Prévenir les chutes en 3 étapes

Novembre était le mois de la prévention des chutes, mais c'est chaque mois que l'on doit agir pour les prévenir ! Voici quelques moyens:

1. Demeurer actif

- ⇒ Renforcer ses muscles, améliorer son équilibre et sa souplesse grâce à l'activité physique pratiquée régulièrement.
- ⇒ Améliorer son endurance et sa coordination grâce à des activités comme la marche, la natation ou le tai-chi.
- ⇒ Augmenter sa force musculaire en augmentant de façon graduelle l'intensité des activités et exercices pratiqués.

2. Améliorer ses habitudes de vie

- ⇒ Faire réviser sa médication par son pharmacien ou son professionnel de la santé.
- ⇒ S'informer des effets secondaires possibles de certains médicaments, comme les étourdissements ou la somnolence.
- ⇒ Participer à des activités sociales stimulantes.
- ⇒ Prendre soin de ses dents et de ses gencives régulièrement afin de pouvoir manger une variété d'aliments de valeur nutritive.
- ⇒ Faire vérifier sa vue et son ouïe régulièrement.

3. Éliminer les risques

- ⇒ Désencombrer les planchers.
- ⇒ Installer des barres d'appui dans la salle de bain.
- ⇒ Utiliser la main courante et allumer la lumière dans les escaliers.
- ⇒ Être bien chaussé en toutes saisons et en tout temps.

Pour plus d'information visitez le site [novembre sans chute](#)

**Isabelle
PICHÉ**

Conseillère municipale
District de **Saint-François**

438 886-7254

i.piche@laval.ca

www.laval.ca



À L'ÉCOUTE de nos citoyens !





Suggestions de lecture

Qimmik

« Depuis cinq mille ans, l'inuktitut et le jappement des qimmiit résonnent dans le Nunavik. La vie y est cruelle. Mais c'est ce qui la rend belle. Précieuse. »

Entre la taïga et la toundra, un jeune couple inuit du Nunavik se découvre et apprend à s'aimer. Accompagnés de leurs chiens, les qimmiit, Saullu et Ulaajuk parcourent un continent encore sauvage, tous libres et solidaires.

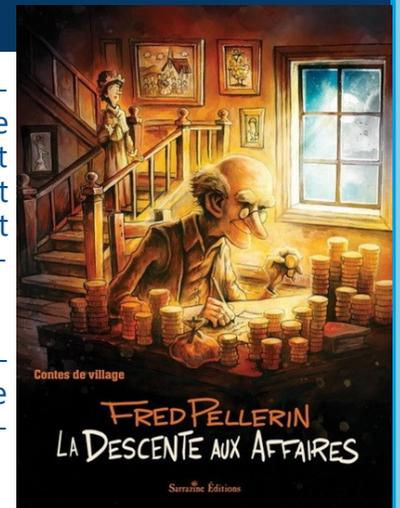
Quelques décennies plus tard, une avocate est dépêchée sur la Côte-Nord pour défendre un meurtrier inuk dont les victimes sont d'anciens policiers de la Sécurité du Québec. Sa quête de justice l'emmènera au-delà de ce qu'elle avait imaginé.



La descente aux affaires

Sur les années prospères de Saint-Élie-de-Caxton, Toussaint Brodeur tenait son magasin général et faisait bénéfice de tout. À l'usure, à l'ouvrage et par ses calculs étonnants, il accumula une jolie fortune sur laquelle il fit trôner sa fierté. Aussi, le jour où il se retrouva devant l'Éternité, il se rendit bien compte qu'il n'avait pas mis de temps dans son coffre-fort. Toussaint était riche, mais n'avait même pas les moyens de racheter une seule seconde de sa vie. Il était trop tard.

Nous sommes tous égaux devant le temps. C'est notre manière de l'utiliser qui nous distingue. Les histoires de Fred nous amènent une fois de plus à la rencontre des personnages du Caxton légendaire et nous relancent dans les rires, la poésie et les grandes réflexions.



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

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.



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.



Revue de presse



Résidences privées pour aînés : Québec maintient une année sans formation pour les préposés, La Presse, 6 novembre

Quoi retenir de la mise à jour économique ?, Le Devoir, 7 novembre

Le marché parallèle des écoles de préposés aux bénéficiaires, Radio-Canada, 7 novembre

Droits des aînés en résidence: le respect de la vie privée du locataire, Coup d'œil, 28 septembre

Dossier soins à domicile, deux articles, La Presse, 15 novembre

Détresse psychologique des aînés : le cri du cœur de l'autrice Line Lachance, En Beauce, 18 novembre

Hausse de l'insécurité alimentaire au pays, surtout dans les familles racisées, Radio-Canada, 14 novembre

La capsule vidéo Humanité, CISSS des Laurentides, 16 novembre

Maltraitance envers les aînés: les urgences pourraient jouer un rôle clé dans le dépistage, ULaVal Nouvelles, 28 novembre



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

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

Brigitte Tremblay

Anne Falcimaigne

Virginie Dussault

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



Nos partenaires

