


INFO



AQDR

LAVAL
LAURENTIDES

Bulletin d'information avril 2024 N° 111



Le 12 mars dernier, le ministre des Finances, Éric Girard, a présenté le budget 2024-2025 du gouvernement du Québec.

Présenté comme un cadre financier « prudent » et « responsable », cet exercice annuel attendu constitue malheureusement un pas beaucoup trop timide vers une amélioration des conditions de vie des aînés, et tout particulièrement pour les personnes aînées vulnérables.

Il est important de souligner que près de 39% des retraités au Québec sont sans pension d'employeur, et n'ont pour revenus que les prestations publiques fédérales de retraite: la sécurité de vieillesse et le supplément du revenu garanti.

Les aînés du Québec vivent présentement une triple crise : du revenu, du logement et du système de santé.

Or, on ne voit que peu d'améliorations concernant le revenu et le logement pour les aînés du Québec. Un aîné vivant du revenu minimum à la retraite ne trouve aucune compensation économique à court ou long terme pour suppléer aux hausses de taxes municipales et aux hausses des loyers

Nous accueillons avec optimisme le fait que le gouvernement fasse de la santé une priorité. Cependant, trop peu de nouveaux investissements sont prévus en maintien à domicile. La bonification de 116,2M \$ par année annoncée reste largement insuffisante face aux besoins croissants des aînés du Québec. Afin d'atteindre

un niveau d'excellence en la matière, il faudrait s'inspirer des meilleurs au monde et d'investir au moins autant en maintien à domicile qu'en hébergement de longue durée (CHSLD). Or, les dépenses d'hébergement continuent à dominer le paradigme québécois.

Pour le revenu, l'AQDR salue l'élimination de la réduction de la rente de retraite pour les aînés de 65 ans ou plus en situation d'invalidité, une mesure qui avait été fortement appuyée par l'AQDR et qui donnera un peu d'air à plusieurs aînés dans cette situation.

Par contre, la clientèle aînée vulnérable, de manière générale, ne sera pas appuyée par de nouvelles mesures, comme des hausses de crédits d'impôt remboursables pour compenser l'inflation du prix des biens essentiels tel que l'alimentation et le logement.

Les aînés sont de moins en moins capables de vivre et vieillir chez eux, que ce soit par manque de services ou par de trop faibles revenus ou encore le manque de

logements abordables.

Avec le vieillissement de la population (de 20% maintenant à 25% de la population d'ici 2030), le Québec repousse encore une fois les efforts colossaux qui devront être déployés afin de se préparer à ce qui s'en vient.

La population aînée du Québec attend plus du gouvernement pour enfin voir un vrai virage vers le maintien à domicile et un soutien réel pour pouvoir vieillir dignement dans le milieu de vie que chaque personne choisit.





À votre agenda



Conférences gratuites *Équilibre et prévention des chutes* 25 et 30 avril de 13h30 à 15h30

Dans ces deux conférences, organisées par l'AQDR Laval-Laurentides et présentées par le Groupe Promo santé Laval, il sera question des dangers et des risques des chutes à domicile. Le but central est de permettre la conservation de l'autonomie le plus longtemps possible.

Dans une optique de prévention, on y parlera entre autres des causes des chutes, des conseils pour sécuriser les pièces de la maison, d'exercices pour renforcer l'équilibre.

Jeudi 25 avril : Centre d'action bénévole de Saint-Jérôme,
225 rue Georges-Thurston, Saint-Jérôme, QC, J7Z 4Y4.

Mardi 30 avril : Carrefour Axion 50 plus Laval, salle 221,
435 boulevard Curé-Labelle Sud, Laval, QC, H7V 2S8.

Réservez votre place dès maintenant: 450-978-0807 / aqdr.laval@aqdr.org

Équilibre & prévention des chutes

Conférences gratuites

Jeudi 25 avril
13h30 Saint-Jérôme

Mardi 30 avril
13h30 Laval

Réservation obligatoire

450-978-0807
aqdr.laval@aqdr.org



PROMO
Santé

AQDR
Laval-Laurentides



À votre agenda



Deux conférences pour proches aidants Saint-Eustache, mardis 16 et 30 avril en après-midi

Voici les sujets de ces deux rencontres :

Mardi 16 avril à 14h00: *Vivre en sécurité 24/7, grâce à SOS MÉDIC: une technologie munie d'un bouton.*

Mardi 30 avril à 13h30: *Quoi faire lors d'un décès: le droit entourant les successions au Québec.*

Organisées par le Carrefour 50+, elles ont lieu à la Maison du citoyen de Saint-Eustache, 184 rue Saint-Eustache, salle 208-211. L'inscription est gratuite, mais les places sont limitées. Il faut donc réserver, dès que possible. Pour plus d'information et pour s'inscrire, [consultez ce lien](#).



Sexualité, vieillissement et perte d'autonomie cognitive Laval, mardi 9 avril à 19h00

La survenue d'une maladie neurocognitive peut entraîner nombre de situations délicates. Comment les proches et les soignants doivent-ils réagir? Le conférencier présentera plusieurs situations rencontrées et proposera un modèle permettant de réfléchir à ces situations dans le respect de la liberté des personnes.

L'atelier est organisé par le Comité des usagers du CSSS de Laval.

Voici le [lien pour la réservation obligatoire](#).



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

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




**VOUS AVEZ
DES DROITS
EN SANTÉ**

Faites-les respecter

Informez-vous
fcaap.ca

À L'ÉCOUTE de nos citoyens ! 



Quoi de neuf?



Projet Antidote VIT

36 776 \$ octroyés à l'AQDR Laval-Laurentides

Nous avons obtenu une subvention du Programme Québec ami des aînés (QADA) qui nous permettra de développer **pour les deux prochaines années** notre programme **ANTIDOTE VIT (Vis intensément tout de suite)**. Il s'agit d'ateliers que l'AQDR Laval-Laurentides avait commencé à offrir aux personnes aînées en résidence ou en HLM. Cette aide financière du Secrétariat aux aînés est bienvenue pour un programme qui commence à faire ses preuves dans plusieurs régions du Québec.



Cette démarche de groupe se déroule **sous la forme d'une causerie** suivie de trois rencontres de 90 minutes à l'occasion desquelles 6 à 15 participants expriment leurs idées et préoccupations concernant différents aspects de leur vieillissement. Antidote VIT est un **lieu d'échange, de réflexion, d'entraide, de prise de conscience et de sens**.

Les animateurs invitent les personnes aînées à réfléchir et à explorer des actions qui contribueraient à leur vieillissement vivant, à revoir les valeurs associées à la vieillesse et à s'adapter aux changements et transitions qui marquent cette étape de notre développement.

Chacun de nous vit ce vieillissement de façon toute personnelle et le milieu dans lequel nous vivons influence cette expérience. En parler avec d'autres membres de notre entourage est bienfaisant et stimulant. Les résultats du programme VIT le démontrent.

François Godin sera le responsable et animateur du programme avec nos bénévoles. **Si vous désirez en savoir davantage sur les fondements de ce programme et le déployer dans votre milieu de vie de Laval (RPA, OSBL d'habitation, comité de milieu de vie), communiquez avec nous au 450-978-0807.**



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.

CARREFOUR



UN SERVICE INTÉGRÉ DU





Quoi de neuf?



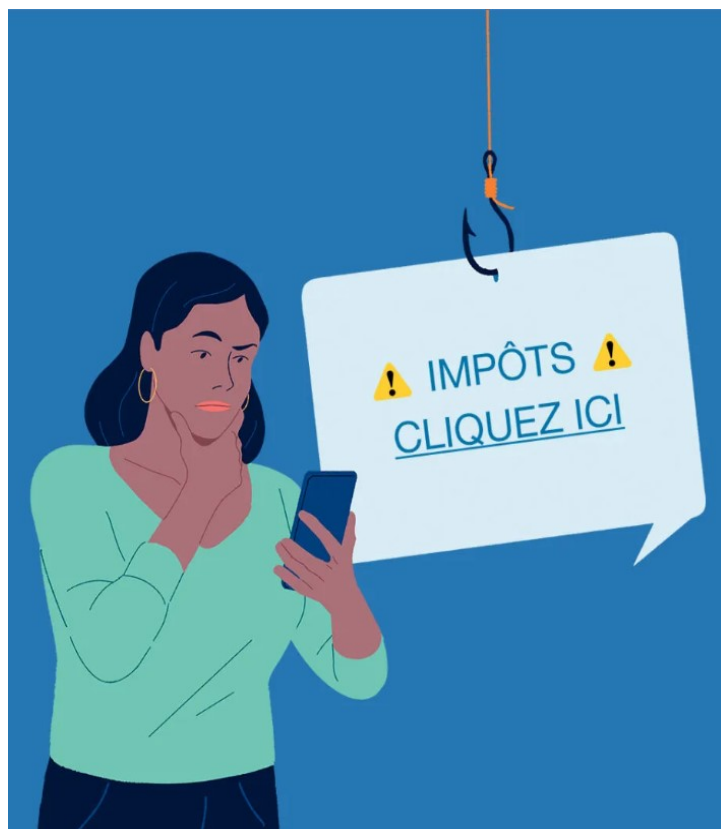
Mise en garde : nouveaux envois de courriels et textos de Revenu Québec

Revenu Québec a récemment choisi de mettre en place des communications par texto et par courriel avec les contribuables.

Cette décision, bien critiquée, sème l'inquiétude chez plusieurs. Il faut savoir qu'elle sert, sur un plateau d'argent, d'alléchantes nouvelles possibilités aux fraudeurs. Nous jugeons donc important de prendre le temps de vous aider à démêler le vrai des escroqueries auxquelles vous serez possiblement confronté. Voici donc une **courte vidéo créée par l'AQDR Laval-Laurentides**.

Notre position

Nous croyons que la prudence est de mise, dans ce contexte encore très nébuleux pour plusieurs. Nous recommandons donc de **ne simplement pas s'inscrire à ces options de communications**. En effet, pour minimiser les risques de confusion, **utilisez uniquement votre propre lien pour vous connecter à votre dossier en ligne**. De cette façon, **aucun clic sur des hyperliens** frauduleux n'est envisageable. Pour encore plus d'informations, visitez ce **lien**.



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



AQDR



Félicitations !



Le président de l'AQDR Laval-Laurentides reçoit une médaille de l'Assemblée nationale!

Le 18 mars dernier, le président de l'AQDR Laval-Laurentides, Pierre Lynch, a eu l'honneur de recevoir une médaille de l'Assemblée nationale!

Cette médaille de bronze, dite du député ou de la députée, vise à reconnaître le mérite de personnes ou d'organismes ayant mené une action exemplaire et utile pour le bien de la communauté d'une circonscription dans le domaine (culturel, sportif, entrepreneurial ou) social.

La médaille lui a été remise par Céline Haytayan, députée de Laval-des-Rapides.

La cérémonie a été précédée d'une très agréable rencontre où tous on pu échanger sur différents enjeux touchant les aîné-e-s avec la députée.

Notre président à tous et toutes du mouvement AQDR (Pierre Lynch est également président de l'AQDR nationale) était bien ému, à la suite de son hommage. Voyez sa réaction en primeur, dans [**cette courte vidéo.**](#)

Nous sommes fiers d'être reconnus pour notre impact positif sur la société lavalloise!





Nos droits



Retraite du Régime de rentes du Québec: les aînés invalides réussissent à changer les choses

Dans le nouveau budget 2024-2025 du gouvernement du Québec, récemment rendu public, une nouvelle mesure a rapidement été remarquée par les **100 000 aîné-e-s** invalides directement concerné-e-s. En effet, c'est l'aboutissement d'une bataille de très longue haleine !



INJUSTICE DÉMOCRATIQUE ! RENTE D'INVALIDITÉ !

« Miracle ! votre invalidité a disparu ! »

Depuis 27 ans, la rente de retraite des personnes de 65 ans et plus en situation d'invalidité est calculée en les pénalisant pour n'avoir pas travaillé pendant les années où ils étaient invalides, comme si c'était leur choix... Après plusieurs années à dénoncer cette injustice qui vient amputer leur revenu et les placer dans la précarité, ils peuvent enfin crier victoire.

Effectivement, **dès 2025, les aînés qui ont été handicapés par une invalidité au cours de leur vie auront accès à une pleine rente de retraite.** Concrètement, cette mesure ajoute presque 4 000 \$ à leur revenu individuel annuel. Pour information, il s'agit d'une addition d'environ 135 millions de dollars au budget du Québec. C'est la correction d'une injustice historique.

C'est le résultat de la mobilisation déterminée du regroupement *Les invalides au front*. Ils ont su se battre avec l'aide d'avocats et le soutien de plusieurs organismes communautaires et démontrer que **le fait de se rassembler et de défendre collectivement ses droits rend le changement du statu quo possible.**

Voir l'historique de leur démarche sur leur [site](#).



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



CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

@YvesRobillardPLC

@YvesRobillardPLC

LES
Comités
DES **usagers**

AVEC VOUS,
PARTOUT!



Maintien à domicile



Aménager son domicile pour y vieillir en sécurité

Dans un récent **article**, CAA Québec souligne l'importance, lors de rénovations, d'envisager des aménagements **qui pourraient contribuer à prolonger la période durant laquelle un aîné peut rester à son domicile en toute sécurité**. Voici, en version abrégée, un résumé de leurs conseils:

1. Cuisine, salle de bain et chambre à coucher: Rampes et barres de soutien (dans la douche, près de la toilette, du lit, dans les marches et dans les escaliers). Comptoirs et plans de travail ajustables. Revêtement de sol/ tapis antidérapants. Seuil de douche ras du sol ou rebord très bas. Banc dans la douche. Siège de toilette surélevé, avec hauteur ajustable et accoudoirs. Lit dont la hauteur et les différentes inclinaisons sont ajustables.

2. Éclairage et luminosité: Sources lumineuses supplémentaires. Endroits des interrupteurs accessibles. Ampoules DEL dont la durée de vie plus longue.

3. Systèmes intelligents et dispositifs technologiques: Thermostats intelligents. Système d'éclairage programmable, à commande vocale ou à détection de mouvements (intérieur et extérieur). Sonnette de porte avec caméra de surveillance intégrée. Serrures de portes intelligentes ou à déverrouillage tactile. Détecteurs de chutes.

4. Aménagement extérieur: Escaliers équipés de marches en bon état et de rampes visibles, solides et faciles à saisir. Systèmes domotiques connectés aux services d'urgence.

5. Prévention des chutes: Remplacement des charnières des portes par des charnières à grand dégagement (pour passage d'un fauteuil roulant ou d'une marchette). Portes coulissantes ou escamotables. Poignées ergonomiques et peu accrochantes. Retrait des tapis ou tout autre obstacle. Réduction au maximum du mobilier.



Fayçal El-Khoury

Député – Laval-Les-Îles

Bureau de circonscription

674, Place Publique bureau 200

450.689.4594 • faycal.el-khoury.c1@parl.gc.ca

<http://fel-khoury.liberal.ca/>



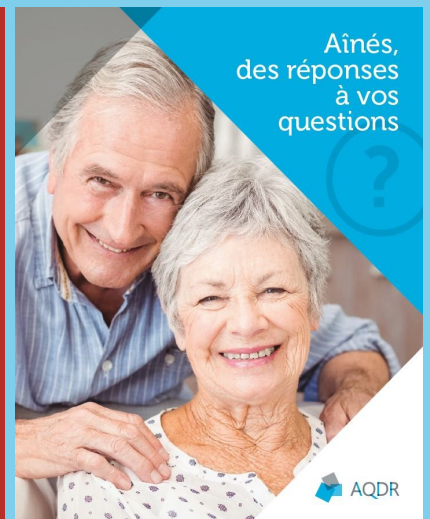
@F_ElKhoury



@elkhoury2015



@faycalelkhourymp



Aînés,
des réponses
à vos
questions

AQDR



Ressources



Incendie: Programme de secours adapté Pour personnes ayant des invalidités

Le Service de sécurité incendie de Laval propose un programme de sécurité qui permet d'identifier les personnes ayant des invalidités afin, entre autres, de faciliter leur sauvetage advenant un incendie.

Le programme s'adresse aux personnes ayant l'incapacité, dans une situation urgente, d'évacuer de manière sécuritaire. Voici des exemples concrets d'handicaps qui pourrait engendrer ceci: dysfonction auditive, invalidité physique, déficience intellectuelle, dysfonction cognitive et certaines maladies chroniques.

Les critères d'admissibilité au programme sont: l'incapacité de monter ou de descendre des escaliers seul, même lentement. L'incapacité de se diriger à l'extérieur de sa maison. Cette dernière situation peut être temporaire (blessure) ou permanente.

Pour vous inscrire, communiquez avec la division prévention du Service des incendies: **450 662-4450** ou divprevention.inc@laval.ca.

Nouvel outil d'aide à la recherche de logement

De nouveaux outils sont maintenant disponibles dans toutes les Laurentides pour soutenir les chercheurs de logements. Adaptés aux réalités spécifiques, ils apportent des réponses à des questions essentielles, telles que: quels sont les droits des locataires et comment peut-on les faire respecter? Que faire si on a de la difficulté à payer son loyer? Quelles sont les meilleures astuces pour trouver un logement?

Vous pouvez trouver ces outils d'aide à la recherche de logement en ligne [sur le site du Conseil régional de développement social des Laurentides \(CRDSL\)](#), de même qu'en format papier chez les organismes partenaires en logement des différentes MRC des Laurentides. Sachez que le contenu du document reste le même pour chaque MRC.



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 !
kinésologues 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



Ressources



5 conseils pour vos impôts Webinaire gratuit à réécouter

En collaboration avec Desjardins, Appui proches aidants a récemment présenté un webinaire qui a mis en lumière des conseils financiers pratiques pour les personnes proches aidantes. Accédez gratuitement à la présentation complète, par [ce lien](#). Il suffit simplement de s'enregistrer en toute sécurité.

Semaine québécoise des popotes roulantes

Du 10 au 16 mars, c'était la Semaine des popotes roulantes. Ce service fait une différence colossale dans la vie de nombreuses en perte d'autonomie.

Une popote roulante est un organisme communautaire qui aide des personnes à rester à domicile le plus longtemps possible, dans le respect de leur choix et de leur dignité. Cela se fait par la livraison à la maison de repas tout prêts, nutritifs et complets.

Pour trouver une popote roulante, on peut s'adresser au regroupement de [Laval](#) ou au Centre d'action bénévole le plus proche dans les Laurentides.



SAVIEZ-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.

Stéphane BOYER
MAIRE DE LAVAL

Sandra EL-HELOU

MEMBRE ASSOCIÉE DU COMITÉ EXÉCUTIF
RESPONSABLE DU DOSSIER DES AÎNÉS
514 702-2225 | S.EL-HELOU@LAVAL.CA



Logement



TAL'aide: service juridique pour les locataires

TAL'aide est un nouveau service de Juripop.

Il est gratuit pour les locataires qui ont déjà ouvert un dossier au Tribunal administratif du logement (TAL).

Des avocats se sont engagés à aider les justiciables par visioconférence et par téléphone, en une ou deux rencontres.

Ces professionnels pourront analyser le dossier déposé au TAL et vous conseiller sur les éléments de preuve qui devraient être présentés au tribunal. Ils vous outilleront également pour identifier les arguments les plus stratégiques à faire valoir pour votre cause.



Céline
HAYTAYAN
DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES

☎ 450 668-6077
✉ Celine.Haytayan.LDR@assnat.qc.ca



Vos droits



Votre député fédéral est là pour vous, appelez-le!

Vous vivez des situations frustrantes concernant un passeport, votre régime de retraite, votre supplément de revenu garanti, etc.? Vous devriez communiquer avec votre député.e fédéral.e ! Votre député.e est là pour entendre les préoccupations de tous ses citoyens et pour vous aider. N'hésitez pas !

Envoyer un simple courriel pourrait être un grand pas pour que certaines choses changent pour vous-même, mais pour d'autres aussi.

Pour savoir qui est votre député, utilisez cet [outil](#) simple.

Rappel: règles de renouvellement du bail

Au Québec, pour un bail de 12 mois ou plus, le propriétaire qui veut modifier l'entente doit envoyer un avis écrit à son locataire de 3 à 6 mois avant la fin du bail. Le locataire dispose d'un mois pour répondre à cet avis. La personne peut soit accepter les modifications proposées, soit les refuser sans quitter son logement, soit aviser le propriétaire qu'elle quittera le logement à la fin du bail. Si elle ne répond pas dans le délai prévu, le bail est reconduit automatiquement, selon les nouvelles conditions.

Pour connaître la hausse acceptable, les locataires sont invités à consulter les [tableaux](#) relatifs aux pourcentages applicables pour le calcul d'ajustement des loyers en 2024 sur le site du Tribunal administratif du logement. *Des questions plus spécifiques? Communiquez avec nous au 514-978-0807!*



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.



Fraude



Les principales fraudes

Le mois de mars était le mois de la fraude et on en profite pour rappeler les différents types de fraudes qui visent le plus souvent les aînés.

1. **La fraude du faux conseiller d'une institution bancaire:** Les fraudeurs se font passer pour un conseiller financier ou un enquêteur. Ils mentionnent à leur victime que des transactions frauduleuses ont été repérées sur leurs cartes bancaires et demandent de confirmer des informations personnelles, de faire l'achat d'une carte prépayée, de faire un transfert d'argent ou encore de remettre leurs cartes dans une enveloppe qu'on viendra chercher à domicile.

2. **La fraude des grands-parents:** Les fraudeurs se font passer pour un membre de la famille ou de leur entourage. Ils prétextent une situation de détresse (un accident, une arrestation, etc.) qui requiert une aide financière immédiate. Ils exigent de ne parler de la situation à personne et misent sur le sentiment d'urgence et la réponse émotionnelle de la victime pour obtenir ce qu'ils désirent. Des complices peuvent personnifier un policier ou un professionnel, comme un médecin ou un avocat, afin d'accroître la crédibilité du scénario.

3. **L'arnaque amoureuse:** Le fraudeur entre en contact avec sa victime par l'entremise des médias sociaux ou de sites de rencontres. Grâce à des techniques de séduction (flatteries/ compliments), il établit un lien de confiance et dévoile des sentiments amoureux. Une fois la relation virtuelle bien établie, le fraudeur prétexte différents problèmes d'ordre financier afin d'inciter la victime à lui envoyer de l'argent.

4. **L'arnaque bancaire:** Il s'agit d'un stratagème qu'utilise un fraudeur pour prendre contact avec une victime sur les médias sociaux et lui faire miroiter la possibilité de gagner un montant d'argent très facilement.

5. **La fraude de la demande urgente:** Sollicitation par téléphone, par messagerie texte ou par courriel. Les fraudeurs se font passer pour un agent gouvernemental (souvent du revenu ou de l'immigration), un agent de la paix ou un employé de siège social. Ils invoqueront, par exemple, des impôts non payés ou un dossier administratif incomplet afin d'inciter à payer un montant d'argent ou à divulguer des informations personnelles.

Pour davantage d'information sur d'autres types de fraude, voir le site de la [Sûreté du Québec](#).



Eric Girard
Député de Groulx
Ministre des Finances
Ministre responsable des Relations
avec les Québécois d'expression anglaise



**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**

Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires, bureau 1.126
Québec (Québec) G1A 1A4

Bureau de circonscription
204, boulevard du Curé-Labelle, bureau 220
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2X7
Tél. 450 430-7890
Eric.Girard.GROU@assnat.qc.ca



Aînés,
des réponses
à vos
questions





Suggestions de lecture



Plus jamais malade ! Mon approche globale pour un corps en santé

DENIS FORTIER
B. SC. PHT, M. READ, MOPPO

**PLUS
JAMAIS
MALADE!**

MON APPROCHE GLOBALE
POUR UN CORPS EN SANTÉ



S'éloigner des maladies nécessite de prendre soin de sa santé dans sa globalité. Améliorer sa santé articulaire et cardiovasculaire, son sommeil, sa mémoire et son attention ; profiter pleinement des bienfaits de l'alimentation, du mouvement, de la respiration et de la marche ; favoriser la motivation et la valorisation de soi. Les bénéfices de cette démarche sont indéniables: réduction de la fatigue, soulagement de la douleur et amélioration de la gestion du stress, pour dire au revoir aux maladies.

Denis Fortier est physiothérapeute depuis plus de trente ans. Vulgarisateur scientifique et clinicien reconnu, il propose des exercices abondamment illustré et accompagné d'un code QR menant à une démonstration vidéo sur sa chaîne YouTube qui compte plus de 735 000 abonnés. [Consultez le lien du livre ici](#)

La mort n'existe pas

Stéphane Alix est un journaliste français d'expérience qui s'interroge sur le mystère de la conscience lorsqu'une personne meurt. Dans son livre, il rend compte très factuellement des recherches en médecine et en neurosciences ainsi que des phénomènes inexplicables attestés autour de la mort : expériences de mort imminente, perception extrasensorielle, entre autres.

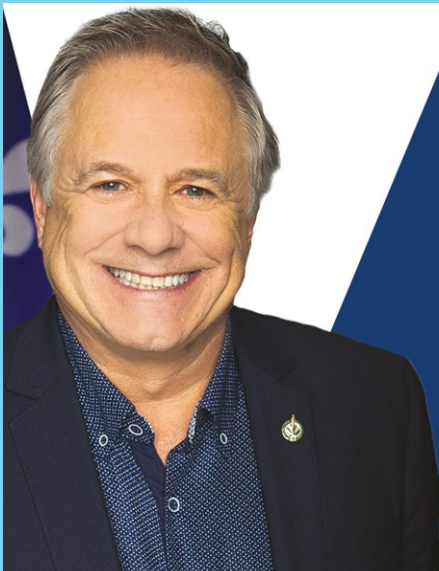
L'auteur explore alors des voies et pratiques spirituelles qui ont été développées pour s'approcher de cette conscience. [Voir le lien du livre ici.](#)

STÉPHANE ALLIX

**LA MORT
N'EXISTE
PAS**

15 ans d'enquête
sur l'après-vie pour
gagner en sérénité

Harper
Collins



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

CARREFOUR

50+

UN SERVICE INTÉGRÉ DU





Revue de presse



Radio-Canada, Isolement des aînés : miser sur une « prescription sociale » au lieu des médicaments, 29 février

La Presse, « On vit dans les sacs », 2 mars

Journal de Montréal, Alerte: ne mordez pas à l'hameçon de Revenu Québec, 2 mars

Le Journal de Québec, Aînés découragés par l'impôt: «Donnez-nous notre paye claire, puis on va travailler!», 4 mars

La Presse, Réduire l'emprise des biais en 10 étapes, 4 mars

TVA Nouvelles, Améliorer le bien-être des aînés vulnérables grâce à un financement de 150 150\$, 4 mars

La Presse, Les fractures n'ont rien de banal pour les aînés, rappelle une nouvelle étude, 6 mars

Le journal de Montréal, Aînés vulnérables «saignés à blanc»: un fraudeur sans pitié libéré à la moitié de sa peine, 6 mars

Radio-Canada, Laval : une aide financière pour les culottes d'incontinence et les produits menstruels, 11 mars

La radio des Îles de la Madeleine, Budget provincial: déficit record alors que les besoins se font sentir, 14 mars

La Presse, Les aînés au cœur des investissements en santé, 12 mars

Radio-Canada, Offrir davantage d'aliments locaux : un objectif des établissements de santé de la région, 13 mars

La Presse, « Les usagers sont au bout du rouleau », 18 mars

Le Quotidien, Trop confus pour la résidence, mais trop autonome pour le CHSLD, 18 mars

La Presse, Une semaine d'« enfer » dans un corridor, 8 mars

TVA Abitibi-Témiscamingue, Prix loyers CHSLD : Plusieurs personnes âgées à bout de souffle, 5 mars

Le Devoir, Victoire pour les aînés de la résidence Mont-Carmel menacés d'éviction, 19 mars

La Presse, Nouvelle formation pour détecter la maltraitance des proches aidants, 21 mars

Courrier Laval, Distribution pour contrer la dénutrition des aînés de Laval, 21 mars

Cision, La nouvelle maison des aînés de Saint-Canut accueille ses premiers résidents, 15 mars

Radio-Canada, Vente d'une maison de retraite : 180 aînés devront déménager d'ici juillet, 24 mars

Louise Lortie

conseillère municipale
de Marc-Aurèle-Fortin



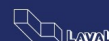
l.lortie@laval.ca



Claude Larochelle

conseiller municipal
de Fabreville

(Champfleury, Bergerac et
Fabreville-Est)



c.larochelle@laval.ca





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



Nos partenaires

