

# Conférences et activités

2024 | 2025



**AQDR**

Laval-Laurentides

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

[www.aqdr.laval.org](http://www.aqdr.laval.org)

# CONFÉRENCES À LAVAL

## 24 SEPTEMBRE 2024 À 13 H 30 AMÉLIORER LA SANTÉ DE SON CERVEAU AVEC L'APPLICATION LUCI\*



Les saines habitudes de vie au service du cerveau. La conférence aborde trois facteurs de protection du cerveau : la saine alimentation, l'activité physique et la stimulation intellectuelle.

Conférencier : Lucilab

*\*Apportez votre ordinateur portable, tablette ou téléphone intelligent !*

## 3 OCTOBRE 2024 À 13 H 30 C'EST PAS PARCE QU'ON EST VIEUX QU'ON NE PEUT PAS RIRE ! \*

Soulignons la Semaine lavalloise des aînés avec les étudiants de l'École nationale de l'humour!

*\*En partenariat avec le Comité des usagers du CISSS de Laval  
À la salle 101*

## 29 OCTOBRE 2024 À 13 H 30 CAUSERIE VIEILLIR, QUELLE BELLE AFFAIRE !



Vieillir, ça se passe comment pour vous? Tout le monde veut bien vieillir. Pourquoi cela semble si difficile? Est-ce que vieillir, c'est rester jeune?

Les animateurs du programme Antidote VIT de l'AQDR Laval-Laurentides vous invitent à une causerie afin de partager vos idées et votre expérience.

## 26 NOVEMBRE 2024 À 13 H 30 VOS DROITS EN RPA ET CHSLD

Tous n'ont pas les mêmes besoins. Mais tous méritent le respect. En RPA ou en hébergement, les résidents âgés possèdent des droits que les directions et les personnes qui fournissent des services doivent respecter.

Conférencière : M<sup>e</sup> Hélène Guay



## 3 DÉCEMBRE 2024 À 11 H 30 DINER DE NOËL DE L'AQDR LAVAL-LAURENTIDES

Réservation obligatoire (\$\$)

## 25 FÉVRIER 2025 À 13 H 30 L'ÂGISME, PARLONS-EN!

L'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) vous invite à participer à ses ateliers de sensibilisation sur l'âgisme. Apprenez comment répondre à cette forme de discrimination qui est une des plus tolérée au pays!

Conférencier : L'Observatoire Vieillesse et Société

## 25 MARS 2025 À 13 H 30 AIDE MÉDICALE À MOURIR

Renseignez-vous sur la situation actuelle et l'avenir de l'aide médicale à mourir au Québec et au Canada. Obtenez des réponses à vos questions concernant les soins de fin de vie.

Conférencier : Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité



## 29 AVRIL 2025 À 13 H 30 BIEN MANGER À PETITS PRIX

Permettez à une experte de vous enseigner les dernières astuces pour feinter la hausse du coût du panier d'épicerie. Prenez aussi conscience de plusieurs erreurs faciles à éviter!

Conférencière : Hélène Laurendeau, nutritionniste

## MARDI 10 JUIN 2025 À 13 H 30 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE AQDR LAVAL-LAURENTIDES

**Venez prendre connaissance des dernières actions importantes du mouvement. Ce sera aussi l'occasion de partager vos préoccupations et suggestions, concernant les droits des aînés.**

# CONFÉRENCES À SAINT-JÉRÔME

**19 SEPTEMBRE 2024 À 14 H**

## AMÉLIORER LA SANTÉ DE SON CERVEAU AVEC L'APPLICATION LUCI\*

Les saines habitudes de vie au service du cerveau. La conférence aborde trois facteurs de protection du cerveau : la saine alimentation, l'activité physique et la stimulation intellectuelle.

Conférencier : Lucilab

\*Apportez votre ordinateur portable, tablette ou téléphone intelligent !

**15 OCTOBRE 2024 À 14 H**

## MANDAT DE PROTECTION ET DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES



N'importe qui peut devenir inapte, n'importe quand, d'où l'importance d'être informé sur les options possibles afin de prévoir l'administration de ses biens et, surtout, de sa personne, suite à l'inaptitude.

Conférencière : Me Lucie Boyd

**19 NOVEMBRE 2024 À 14 H**

## PIÈCE DE THÉÂTRE : LA VIE DES AUTRES



Abordons avec humour la solidarité et la bienveillance entre voisins.

Par le Théâtre Parminou

**10 DÉCEMBRE 2024 À 14 H**

## VOS DROITS EN RPA ET CHSLD

Avec une avocate, apprivoisez les droits du résident! Assurez-vous que les gens qui fournissent vos services d'hébergement suivent bien les normes légalement établies.

Conférencière : M<sup>e</sup> Hélène Guay

**21 JANVIER 2025 À 19 H • EN VIRTUEL**

## IMPÔT REVENU QUÉBEC



Tirez le meilleur parti de vos droits fiscaux, grâce à une présentation de Revenu Québec!

Avec Revenu Québec

**18 FÉVRIER 2025 À 14 H • EN VIRTUEL**

## IMPÔT REVENU CANADA

Tirez le meilleur parti de vos droits fiscaux, grâce à une présentation de Revenu Canada!

Avec Revenu Canada

**18 MARS 2025 À 14 H**

## APPRIVOISER LE STRESS !



Le stress est au départ positif et nécessaire pour avancer. Cette conférence permet aux participants d'apprivoiser le stress et de mieux faire face aux situations stressantes.

Conférencière : Madeleine Fortier, écrivaine

**22 AVRIL 2025 À 19 H**

## LE MONDE DU MOMENT PRÉSENT, UN MONDE À UTILISER POUR UN MIEUX VIVRE

Plus on avance en âge, plus des deuils viennent frapper à la porte : la retraite, l'abandon de sa maison, l'éloignement des enfants, la maladie, la solitude, le départ de l'être cher. Des événements qui puisent dans notre capital du bonheur intérieur. Comment protéger celui-ci?

Conférencier : Réjean Parent

**14 MAI 2025 À 19 H**

## DÉVELOPPER MA LUNETTE GÉRONTOLOGIQUE : MIEUX ACCOMPAGNER LE VIEILLISSEMENT D'UN PROCHE



Accompagner le vieillissement d'une proche demande de déployer beaucoup de force, pour mieux vivre le quotidien.

Cette conférence permettra de développer des stratégies pour mieux vivre le quotidien.

Conférencière : Julie Gravel, psychosociologue

**10 JUIN 2025 À 14 H**

## SANTÉ SEXUELLE À LA RETRAITE, DROITS, DÉFIS ET RÉALITÉS

Découvrez les droits, défis et réalités de cette sphère reliée à l'intimité. Une discussion instructive s'impose pour briser les tabous sur ce sujet qui fait partie intrinsèque de notre nature... à tous âges!

Conférencier : Yvon Riendeau, M.A.B.Éd GÉrontologue social

# CALENDRIER

## 2024 - 2025



**19 SEPTEMBRE 2024 - SAINT-JÉRÔME**  
AMÉLIORER LA SANTÉ DE SON CERVEAU

**24 SEPTEMBRE 2024 - LAVAL**  
AMÉLIORER LA SANTÉ DE SON CERVEAU LUCI

**3 OCTOBRE 2024 - LAVAL**  
C'EST PAS PARCE QU'ON EST VIEUX QU'ON NE PEUT PAS RIRE !

**15 OCTOBRE 2024 - SAINT-JÉRÔME**  
MANDAT DE PROTECTION ET DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES

**29 OCTOBRE 2024 - LAVAL**  
CAUSERIE VIEILLIR, QUELLE BELLE AFFAIRE !

**19 NOVEMBRE 2024 - SAINT-JÉRÔME**  
PIÈCE DE THÉÂTRE : LA VIE DES AUTRES

**26 NOVEMBRE 2024 - LAVAL**  
VOS DROITS EN RPA ET CHSLD

**3 DÉCEMBRE 2024 - LAVAL**  
DINER DE NOËL DE L'AQDR LAVAL-LAURENTIDES

**10 DÉCEMBRE 2024 - SAINT-JÉRÔME**  
VOS DROITS EN RPA ET CHSLD

**21 JANVIER 2025 - SAINT-JÉRÔME**  
IMPÔT REVENU QUÉBEC

**18 FÉVRIER 2025 - SAINT-JÉRÔME**  
IMPÔT REVENU CANADA

**25 FÉVRIER 2025 - LAVAL**  
L'ÂGISME, PARLONS-EN!

**18 MARS 2025 - SAINT-JÉRÔME**  
APPRIVOISER LE STRESS !

**25 MARS 2025 - LAVAL**  
AIDE MÉDICALE À MOURIR

**22 AVRIL 2025 - SAINT-JÉRÔME**  
LE MONDE DU MOMENT PRÉSENT, UN MONDE  
À UTILISER POUR UN MIEUX VIVRE

**29 AVRIL 2025 - LAVAL**  
BIEN MANGER À PETITS PRIX

**14 MAI 2025 - SAINT-JÉRÔME**  
DÉVELOPPER MA LUNETTE GÉRONTOLOGIQUE :  
MIEUX ACCOMPAGNER LE VIEILLISSEMENT D'UN PROCHE

**10 JUIN 2025 - LAVAL**  
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE AQDR LAVAL-LAURENTIDES

**10 JUIN 2025 - SAINT-JÉRÔME**  
SANTÉ SEXUELLE À LA RETRAITE, DROITS, DÉFIS ET RÉALITÉS

## RÉSERVATIONS

Sachez qu'à moins d'avis contraire (\$), nos événements et conférences sont gratuits. Toutefois, **il est obligatoire de faire une réservation** à l'avance.

## LIEUX DE NOS ÉVÉNEMENTS

### À LAVAL

#### Carrefour Axiom 50 plus

435, boulevard Curé-Labelle sud, Laval, salle 221  
**Réservation** : 450 978-0807 ou aqdraval@aqdr.org

### À SAINT-JÉRÔME

#### Maison de la culture Claude-Henri-Grignon

101, place Curé-Labelle, Saint-Jérôme  
**Réservation** : biblio.vsj.ca  
**Information** : 579-368-1093 ou info@trara.org

Les conférences de Saint-Jérôme sont rendues possibles grâce à un partenariat avec les organismes suivants :



COMITÉ DES  
USAGERS DE  
SAINT-JÉRÔME

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides  
Québec

# LES REVENDICATIONS DE L'AQDR

## **ENJEU I : PRÉVENIR LA PAUVRETÉ**

Droit 1 – Le droit à un revenu décent

## **ENJEU II : ASSURER UNE QUALITÉ DE VIE**

Droit 2 – Le droit à un logement convenable

Droit 3 – Le droit à des services à domicile accessibles et de qualité

Droit 4 – Le droit à des services sociaux et de santé publics de qualité

Droit 5 – Le droit à une offre de transport collectif accessible et abordable

Droit 6 – Le droit à un milieu de vie sécuritaire

## **ENJEU III : FAVORISER L'INCLUSION SOCIALE**

Droit 7 – Le droit à une participation sociale et citoyenne à part entière

Droit 8 – Le droit au plein accès au marché de l'emploi et à la conciliation travail-retraite

Droit 9 – Le droit d'accès à l'éducation et à la culture

## **ENJEU IV : S'ENGAGER DANS UNE DÉMARCHÉ DE DÉVELOPPEMENT DURABLE**

Droit 10 – Le droit à un environnement sain et respectueux de la biodiversité

## NOTRE MISSION

L'AQDRLL a pour mission de défendre et promouvoir collectivement les droits économiques, politiques, sociaux, et culturels des personnes retraitées ou préretraitées. Elle porte leur voix sur la place publique, représente leurs droits et agit comme moteur de changement pour l'amélioration de leur qualité de vie. Les activités à portée sociale et politique sont au cœur de la programmation annuelle de l'Association.

Adhérez au mouvement de l'AQDR tout en bénéficiant de nos avantages et en accédant à de l'information sur vos droits. Pour plus d'information, contactez-nous au 450 978-0807 ou visitez notre site web : [aqdr.laval.org](http://aqdr.laval.org).



**AQDR**  
Laval-Laurentides

1450, boulevard Pie-X, Bureau 202, Laval Qc H7V 3C1

450-978-0807 | [aqdr.laval@aqdr.org](mailto:aqdr.laval@aqdr.org) | [www.aqdr.laval.org](http://www.aqdr.laval.org)

Suivez-nous sur 