

INFO



AQDR

LAVAL  
LAURENTIDES

## Bulletin d'information novembre 2024 N° 116

### Un ministère des Aînés, ça changerait les choses !

Le 1er octobre dernier, nous soulignons la journée internationale des aînés partout au Québec. C'est cette journée symbolique qu'une délégation de l'AQDR a choisie pour tenir une conférence de presse à l'Assemblée nationale. Nous avons de nouveau réclamé la création d'un ministère des Aînés et une pétition de près de 8 300 signatures a été remise, soulignant l'importance de cette initiative alors que les personnes de 65 ans et plus représenteront 25 % de la population québécoise d'ici 2030.

Pierre Lynch, président de l'AQDR Laval-Laurentides et de l'AQDR nationale, a critiqué l'inefficacité des politiques actuelles, arguant qu'il est temps de changer d'approche pour répondre aux besoins croissants des aînés, notamment en matière de maintien à domicile. Les préoccupations incluent des revenus insuffisants, surtout pour les femmes, une pénurie de logements abordables, un accès limité aux soins de santé, et des services de soutien à domicile inadéquats. L'AQDR a aussi dénoncé l'âgisme systémique qui affecte cette population.

Les trois partis d'opposition présents ont exprimé leur soutien, soulignant l'urgence d'un mi-

nistère dédié aux aînés en insistant sur le fait qu'il ne doit pas être considéré comme un simple volet du ministère de la Santé. Nous avons évoqué le besoin de combattre l'âgisme et d'améliorer les conditions de vie des aînés et nous avons rappelé l'importance de briser l'isolement des aînés et de faciliter leur accès aux soins.

Pour l'AQDR, un ministère des Aînés serait dirigé par un ou une ministre ayant les pouvoirs nécessaires pour mettre en œuvre et coordonner efficacement les différentes réformes. Cela permettrait une meilleure coordination entre les différents ministères pour améliorer la qualité de vie des aînés sur tous les aspects de leur vie. Nous le demandons depuis des années et nous persisterons pour le bien-être des aînés que nous représentons.





# Nos activités



## Dîner de Noël de l'AQDR Laval-Laurentides Mardi 3 décembre à 11h30 - Laval

L'AQDR Laval-Laurentides vous convie chaleureusement à son dîner de Noël annuel, une occasion idéale de célébrer la magie des fêtes dans une atmosphère conviviale. Ce rendez-vous, qui se tiendra au Château Royal de Laval (3500 boulevard du Souvenir), est une invitation à partager un moment privilégié avec d'autres membres de votre communauté. Ensemble, nous savourerons un menu gourmand: :

*Soupe de pois verts parsemée d'oignons croustillants et de flocons de fleurs.*

*Plat de légumes grillés accompagné de fromage de chèvre chaud et d'un balsamique vieilli.*

*Suprême de poulet, servi avec un coulis de poivron rouge infusé à l'anis étoilé.*

*Traditionnelle bûche de Noël.*

*Vin, café et infusions*

Pour participer, merci de réserver avant le 22 novembre. Le prix est de 35\$ pour les membres et 40\$ pour les non-membres.

Joignez-vous à cette tradition chaleureuse et venez célébrer Noël en bonne compagnie!

Contactez-nous sans attendre : 450-978-0807 / [aqdrLaval@aqdr.org](mailto:aqdrLaval@aqdr.org)



## RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT

Prix de présence, danse & animation!

---

Soulignons les fêtes ensemble.



# Nos activités



## Pièce de théâtre : La vie des autres Mardi 19 novembre à 14h - Saint-Jérôme

La vie des autres, interprétée par le Théâtre Parminou, aborde avec légèreté des sujets de bienveillance et de solidarité entre voisins. À travers les personnages de Stéphanie, Rachel, Chantal et bien d'autres, découvrez comment la vie de quartier peut nous unir et nous amener à mieux comprendre ceux qui nous entourent. Ce spectacle vous invite à repenser la richesse des liens qui se tissent au quotidien. Une expérience théâtrale à la fois touchante et drôle, qui ne manquera pas de vous inspirer. L'activité est organisée en partenariat avec l'AREQ, TRARA, la bibliothèque de St-Jérôme et le comité des usagers de Saint-Jérôme.

Pour réserver, [cliquez ici](#) ou contactez le 579-368-1093.



## Conférence : Vos droits en RPA et CHSLD Mardi 26 novembre à 13h30 - Laval

Découvrez tout ce que vous devez savoir sur vos droits en résidence pour aînés (RPA) et en CHSLD. Grâce à l'expertise de Maître Hélène Guay, avocate spécialisée, apprenez à identifier les normes légales que doivent respecter les établissements qui vous hébergent. Que vous ayez des besoins particuliers ou des préoccupations précises, cette conférence est l'occasion d'aborder les questions essentielles pour garantir votre respect et votre bien-être. Venez poser vos questions et obtenez des réponses claires sur vos droits en tant que résident.

Réservation obligatoire : 450-978-0807 / [aqdr.laval@aqdr.org](mailto:aqdr.laval@aqdr.org)



**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 !  
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](http://www.axion50plus.org)



# À votre agenda



## Conférence : Démystifiez les outils financiers pour une retraite sereine! Mardi 12 novembre à 19h - Laval

Cette conférence vous permettra de mieux comprendre les principaux véhicules financiers de retraite et optimiser vos décisions. Organisée par le Comité des usagers du CSSS de Laval, elle aura lieu à la salle 101 du Carrefour Axion 50 plus (435 boulevard Curé Labelle, Laval).

Les conférenciers spécialisés, Michel Rouleau et David Beauséjour, gestionnaires de portefeuille et conseillers en placement, aborderont les régimes de pension fédérale, la rente de retraite du Québec, ainsi que les régimes de retraite privés.

Ensemble, ils répondront aux questions essentielles : est-il plus judicieux de devancer ou de reporter les rentes gouvernementales? Quels avantages offrent les FRV par rapport aux régimes à prestations déterminées? Et bien plus encore!

Cette conférence est gratuite et ouverte à tous, mais la réservation est obligatoire. Le nombre de places étant limité, nous vous invitons à réserver au plus tôt en complétant une demande d'inscription par personne sur [ce site web](#). Pour toute question, contactez le 450-978-8609.



- Écoute active
- Aide pratique
- Orientation vers les services

**VALÉRIE SCHMALTZ**  
DÉPUTÉE DE VIMONT  
À L'ASSEMBLÉE NATIONALE

📞 450 628-9269  
✉ [valerie.schmaltz.vimo@assnat.qc.ca](mailto:valerie.schmaltz.vimo@assnat.qc.ca)

**CARREFOUR**

**50+**

UN SERVICE INTÉGRÉ DU



Les Artisans de l'Aide  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE



# Quoi de neuf?



## Début de la campagne de vaccination automnale contre les infections respiratoires

La campagne de vaccination automnale contre les infections respiratoires est lancée ! L'hiver arrive avec son lot de défis. Gardons notre santé au cœur de nos préoccupations

**Consultez cet article** pour tout savoir sur les options de vaccination disponibles cette saison et les informations utiles pour bien se préparer.



## Nouveau projet de loi Moins de paperasse pour nos médecins

Québec vient de simplifier la vie des patients en réduisant la paperasse pour les médecins. Désormais, les médecins pourront consacrer plus de temps aux soins et moins de temps aux démarches administratives. Cette loi vise à rendre l'accès aux soins de santé plus rapide et efficace pour les patients. Consultez **la nouvelle complète juste 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 !



## GROUPE HARMONIE

Vous avez 55 ans et plus et vivez avec des problèmes de consommation d'alcool, de médicaments ou d'autres substances?

Groupe Harmonie

**CONTACTEZ-NOUS!**  
514 939-2640

[HTTPS://GROUPEHARMONIE.ORG](https://groupeharmonie.org)  
[INFO@GROUPEHARMONIE.ORG](mailto:info@groupeharmonie.org)

### NOS SERVICES

#### Gérontoxicomanie

(Soutien en gestion des enjeux de consommation)

- Suivi individuel personnalisé
- Groupes d'entraide (en français et en anglais)

#### Soutien Communautaire en Logement Social (SCLS)

- Accueil, écoute et référence
- Accompagnement psychosocial des résidents
- Soutien à la vie communautaire

# Quoi de neuf?



## Coupages dans le transport : un droit à la mobilité menacé

L'Association lavalloise pour le transport adapté (ALTA) nous apprend que depuis juin 2024, les coupures budgétaires dans le transport en commun au Québec menacent un droit fondamental : l'accès équitable aux services de transport pour tous, y compris les populations vulnérables.








Les coupures de postes et les suspensions de certaines lignes, notamment vers des résidences pour aînés, limitent la mobilité et l'autonomie de nombreux usagers. Les citoyens n'ont pas à subir les conséquences des contraintes financières gouvernementales. Le transport en commun est un droit essentiel qui devrait être préservé pour garantir un accès juste et équitable à la mobilité.

L'ALTA et l'AQDRLL exigent que les coupures de la STL n'affectent pas le transport adapté, tout en appelant le MTMD (Ministère des Transports et de la Mobilité durable) à revoir ses exigences budgétaires.

## Vitrine sur le vieillissement : des données essentielles sur les aînés d'aujourd'hui et de demain

La nouvelle *Vitrine sur le vieillissement au Québec* fournit des données clés sur les personnes âgées de 65 ans et plus, qui pourraient représenter un quart de la population d'ici 2031. Vous découvrirez la pluralité des conditions de vie de cette population via des indicateurs liés à six thématiques.

Elle offre des informations actualisées pour comprendre les enjeux et l'apport des aînés dans la société. Pour tout savoir, consultez la [vitrine sur le vieillissement de la population](#).

 Population	 Conditions de vie matérielles
 Travail et retraite	 Mode de vie
 Santé et bien-être	 Participation sociale 



### 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  @faycaelkhourymp

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



# À découvrir



## Vos droits en santé : Ce que vous devez savoir

La protection des droits en santé au Québec implique une responsabilité partagée entre citoyens, organismes et gouvernement. La Loi sur les services de santé et les services sociaux (LSSSS) instaure une série de droits pour les usagers, garantissant un accès juste aux soins de santé, et soutient une approche centrée sur la dignité, le choix et la protection de la confidentialité des usagers. Les principaux droits garantis par la loi sont : **Le droit à l'information, le droit aux services, le droit de choisir son professionnel et l'établissement, le droit de consentir aux soins, le droit à la confidentialité et le droit de porter plainte.**

Les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) sont là pour aider les usagers à faire respecter leurs droits en matière de santé, notamment en portant plainte. Dans les Laurentides, contactez **le CAAP Laurentides**, et à Laval, le **CAAP Laval**, pour bénéficier de leur soutien.

## Café-causerie : Vieillir, quelle belle affaire!

Il reste encore quelques places pour participer au groupe ANTIDOTE VIT, qui se tiendra au Centre communautaire Saint-Joseph de Laval les 12, 19 et 26 novembre à 13h30. Venez partager un café, des rires et des discussions enrichissantes sur l'art de vieillir. L'activité est chapeautée par l'AQDR Laval-Laurentides et subventionnée par le gouvernement du Québec.

La réservation est gratuite, mais obligatoire. Pour assurer votre place, contactez l'AQDR Laval-Laurentides au 450-978-0807 ou par courriel à [aqdr.laval@aqdr.org](mailto:aqdr.laval@aqdr.org). Nous avons hâte de vous retrouver!



**Stéphane  
BOYER**  
MAIRE DE LAVAL

**Sandra  
EL-HELOU**

### 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.

MEMBRE ASSOCIÉE DU COMITÉ EXÉCUTIF  
RESPONSABLE DU DOSSIER DES AÎNÉS  
514 702-2225 | [S.EL-HELOU@LAVAL.CA](mailto:S.EL-HELOU@LAVAL.CA)

# ANTIDOTE VIT

VIS INTENSÉMENT TOUT DE SUITE



# Quoi de neuf ?



## À l'honneur : Les proches aidants

Du 3 au 9 novembre, nous célébrons la semaine nationale des personnes proches aidantes, une occasion de reconnaître leur rôle essentiel, souvent méconnu. Ces héros du quotidien apportent soutien et compassion à leurs proches, et il est crucial de leur offrir la reconnaissance qu'ils méritent.

Cette année, l'Appui proches aidants met en lumière des histoires touchantes. Nous vous invitons à écouter l'épisode 1 **sur le défi de choisir une résidence, avec Alex Perron.**

De plus, ne manquez pas le Salon des proches aidants de Laval, où l'AQDR Laval-Laurentides sera présente le jeudi 7 novembre, au Château Royal de Laval. Venez échanger et découvrir des ressources qui peuvent vous soutenir.

Célébrons ensemble ceux qui donnent tant pour les autres!



## Rythme de vie perturbé :

### Le changement d'heure et ses conséquences sur les aînés

Le débat autour du changement d'heure revient sur le devant de la scène avec la consultation publique lancée par le gouvernement du Québec.

Les recherches montrent que le passage à l'heure d'été peut perturber le rythme circadien, entraînant des problèmes de sommeil et d'humeur, particulièrement chez les personnes âgées. Selon une étude publiée dans le Journal of Clinical Sleep Medicine, les changements d'heure sont associés à une augmentation des troubles du sommeil, ce qui peut aggraver des conditions existantes comme l'anxiété ou la dépression chez les aînés.

De plus, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC souligne que les perturbations du sommeil peuvent également accroître le risque d'accidents cardiovasculaires chez les personnes âgées, en raison de l'augmentation du stress et de la fatigue.

Pour participer à cette consultation et exprimer vos préoccupations concernant le changement d'heure visitez le site : **Consultation sur le changement d'heure.**







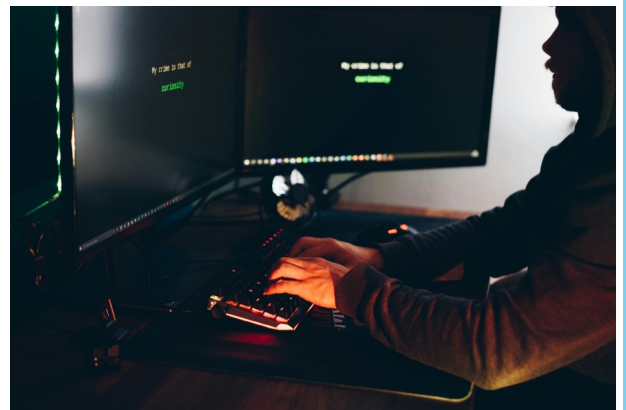
# Fraude



## Nouvelle approche pour mettre la main sur vos économies : Qu'est-ce que l'authentification à double facteur ?

Récemment, des fraudeurs ont trouvé un moyen d'exploiter les systèmes d'authentification à double facteur des institutions financières pour dérober des informations bancaires. Cette méthode de sécurité requiert deux vérifications distinctes, généralement un mot de passe et un code reçu par texto ou courriel. Bien que cela renforce la sécurité des comptes, les fraudeurs expérimentés peuvent la contourner. Ils obtiennent les identifiants de connexion et demandent le code d'authentification, souvent par téléphone en se faisant passer pour un employé de banque, ce qui leur permet d'accéder aux comptes et d'effectuer des retraits frauduleux.

Il est crucial de ne pas sous-estimer votre vulnérabilité, car la complexité des arnaques rend difficile la distinction entre le vrai et le faux. N'hésitez pas à parler de votre situation, car chercher de l'aide peut faire une grande différence. Si vous recevez des messages inattendus demandant des informations personnelles, vérifiez leur légitimité en contactant directement votre institution financière. Restez informé et vigilant pour pouvoir réagir rapidement face à ces nouvelles tactiques de fraude.



## LES SORCIÈRES ?

Moins effrayantes que ...



L'intelligence artificielle qui reproduit parfaitement la voix de votre petit-fils ayant supposément besoin d'argent suite à un accident.

## LES VAMPIRES ?

Moins effrayants que ...



Une « opportunité » d'investissement beaucoup trop belle pour être vraie.



# Fraude



## Le faux représentant : Comment réagir?

Un faux représentant est un individu qui se fait passer pour un employé d'une institution financière, d'un service gouvernemental ou d'une entreprise afin de tromper les victimes et obtenir des informations personnelles ou financières. Ces fraudeurs utilisent des tactiques de manipulation, comme créer un faux sentiment d'urgence ou prétendre qu'il y a un problème avec votre compte, pour inciter les gens à agir rapidement sans réfléchir.

Pour éviter de se faire frauder, voici quelques stratégies à adopter. Tout d'abord, ne divulguez jamais d'information personnelle ou financière par téléphone ou en ligne sans avoir vérifié l'identité de la personne. Si vous recevez un appel, demandez un numéro de rappel et confirmez les informations en contactant directement l'institution concernée. Ensuite, prenez le temps de réfléchir avant de répondre à des demandes pressantes ; un représentant légitime ne vous mettra pas sous pression pour que vous agissiez. En outre, méfiez-vous des courriels ou des messages texte qui semblent suspects, surtout ceux contenant des liens ou des pièces jointes. Finalement, signalez toute tentative de fraude aux autorités compétentes pour aider à prévenir d'autres arnaques. Rester vigilant et informé est essentiel pour se protéger contre ces types de fraudes.



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

☎ 450 668-6077  
✉ [Celine.Haytayan.LDR@assnat.qc.ca](mailto:Celine.Haytayan.LDR@assnat.qc.ca)



# Ressources



## Écoute et Assistance : Info-Social au service des aînés

Info-Social 811, option 2, est une ressource offrant un accès à des conseils et à un soutien en matière de santé et de services sociaux. Ce service permet aux aînés d'obtenir des informations sur les ressources communautaires disponibles, qu'il s'agisse de soins de santé, de programmes de soutien ou d'assistance sociale. Ce service est disponible dans la majorité des régions du Québec, dont Laval et les Laurentides.

Les conseillers formés répondent aux préoccupations des aînés concernant leur bien-être mental et physique, en les aidant à naviguer dans des situations difficiles, telles que l'isolement social ou des problèmes de santé. Info-Social peut également orienter les aînés vers des groupes de soutien et des services d'accompagnement spécifiques, facilitant ainsi l'accès à des programmes qui répondent à leurs besoins.

En créant un lien direct entre les aînés et les services nécessaires, Info-Social joue un rôle important dans la promotion de leur bien-être général et de leur qualité de vie. Cette ligne d'écoute contribue également à réduire le sentiment d'isolement et à encourager une vie sociale active. Pour plus d'informations sur les services offerts, vous pouvez consulter [ce lien](#).

En tout temps, quelle que soit la situation, contactez l'Info-Social  
Laurentides pour obtenir un soutien psychosocial rapide.

811 option 2 



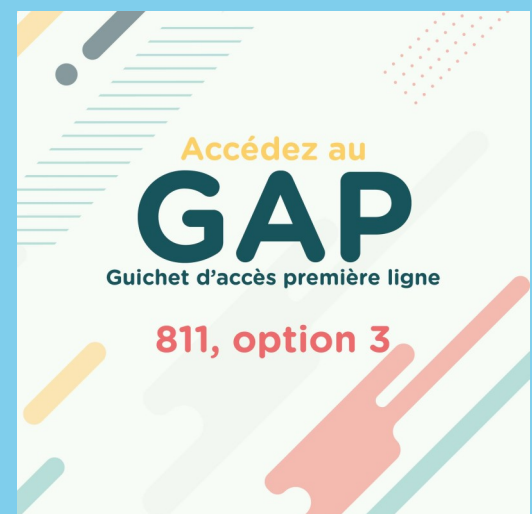
**Eric Girard**  
Député de Groulx  
Ministre des Finances  
Ministre responsable des Relations  
avec les Québécois d'expression anglaise



**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](mailto:Eric.Girard.GROU@assnat.qc.ca)





# Maltraitance



## CHSLD : Violence physique par le personnel *La pointe de l'iceberg?*

Récemment, des allégations de violence physique par le personnel dans un CHSLD de La Prairie ont émergé, entraînant de nouveau une onde de choc au sein de la communauté et la tenue d'une énième enquête. Ces incidents troublants mettent en lumière des réalités inquiétantes dans les établissements de soins, où les aînés, censés recevoir protection et dignité, se retrouvent exposés à des abus. Les témoignages révèlent un climat de stress et de tension parmi le personnel, qui, souvent débordé, travaille dans des conditions précaires. Ces faits ne sont pas simplement des cas isolés, mais reflètent des lacunes systémiques qui méritent une attention urgente.

Bien que ces circonstances ne justifient en aucun cas de tels gestes, elles mettent en lumière une crise plus vaste qui nécessite une attention urgente.

Nous vous rappelons que la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (1-888-489-2287) est à la disposition de tous au Québec, offrant un soutien aux victimes de maltraitance. Nos aînés méritent des soins dignes et respectueux, et il est impératif que des mesures soient mises en place pour prévenir de tels incidents à l'avenir.



**ACTION  
LAVAL**

L'une des valeurs fondamentales de notre parti est la **gestion consultative.**

@cala@actionlaval.com

Suivez les activités de la  
Commission d'Action Laval  
pour les aînés!



Abonnez-vous à notre Infolettre en visitant notre site web: [www.actionlaval.com](http://www.actionlaval.com)

Aînés,  
des réponses  
à vos  
questions



AQDR



# Suggestions de lecture



## Cent ans d'amour

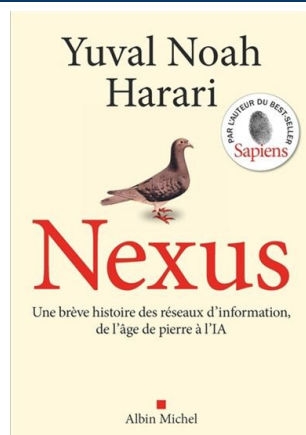
Un récit touchant qui explore les différentes facettes de l'amour à travers le temps. L'auteure, Janette Bertrand, partage des réflexions sur ses expériences personnelles et professionnelles, révélant comment l'amour évolue avec les âges et les épreuves de la vie. Avec une approche sincère et émotive, Janette invite les lecteurs à réfléchir sur leurs propres relations et à célébrer les liens qui nous unissent. Ce livre est un hommage à la force de l'amour, un message d'espoir pour les aînés, leur rappelant que l'amour, sous toutes ses formes, demeure une source inépuisable de bonheur et de réconfort.

Voici [le lien](#), pour vous le procurer.



## Nexus :

### une brève histoire des réseaux d'information, de l'âge de pierre à l'IA



**Ouvrage** captivant qui explore les enjeux de l'humanité à l'ère numérique. L'auteur examine comment la technologie transforme notre façon de vivre, de communiquer et d'interagir. À travers une analyse pertinente, Harari aborde des questions cruciales sur la surveillance, l'intelligence artificielle et les conséquences éthiques de ces avancées. **Ce livre** invite les lecteurs à réfléchir sur l'avenir de la société et sur le rôle de chacun dans un monde en constante évolution. Pour les aînés, c'est une occasion de comprendre les changements qui façonnent notre quotidien et d'engager une réflexion sur l'héritage que nous laisserons aux générations futures.

**Louise Lortie**

conseillère municipale  
de Marc-Aurèle-Fortin



[llortie@laval.ca](mailto:llortie@laval.ca)



**Claude Larochelle**

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



[c.larochelle@laval.ca](mailto:c.larochelle@laval.ca)





# Revue de presse



**La Presse**, Pourquoi les maisons des aînés créent-elles moins de places que promis ?, 29 septembre

**Le journal de Québec**, «Nouveau visage de l'itinérance»: la Mission Old Brewery va prévenir l'itinérance chez les aînés, 1er octobre

**LanauWEB**, L'AQDR revendique un ministère des Aînés, 1er octobre

**La Presse**, J'ai 87 ans et je ne suis pas vieille pour autant!, 1er octobre

**Le Devoir**, Les exercices d'évacuation dans les RPA critiqués, 1er octobre

**Le Devoir**, Des compressions de 100 millions de dollars pour financer la réforme de l'aide sociale, 2 octobre

**CIME**, Les arnaques auprès des aînés ne s'essouffent pas à St-Jérôme, 8 octobre

**Le Devoir**, Québec autorise le programme fédéral de soins dentaires dans ses établissements, 10 octobre

**Le Devoir**, Dès le 22 novembre, 85% des optométristes rompront avec la RAMQ, 23 octobre

**La Presse**, Aux grands maux les grands remèdes, 21 octobre

**La Presse**, Les Québécois, champions de la bienveillance au Canada, 22 octobre

**CIME**, La MDAA de Blainville accueille de nouveaux résidents, 22 octobre

**La Presse**, Peaufiner la mort programmée, 27 octobre

**CIME**, Insécurité alimentaire, Record de sollicitation des services dans les Laurentides, 28 octobre

*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



**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**





# 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  
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

