

INFO



AQDR

Laval-Laurentides

Bulletin d'information février 2025 N° 119

Le droit au logement

Bien qu'il existe actuellement un moratoire de 3 ans sur certains types d'évictions (subdivision, agrandissement ou changement d'affectation), le risque demeure bien réel, comme le démontre la récente vague d'évictions dans un quartier de Laval. Des dizaines de ménages, incluant des familles et des personnes âgées, pourraient être contraints de quitter leurs logements en raison de projets de démolition imminents. Cette situation met en lumière l'urgente nécessité de réviser en profondeur les réglementations municipales en matière de démolition et de construction.

Plusieurs solutions concrètes existent pour atténuer cette crise. La Table régionale des organismes communautaires autonomes en logement de Laval (TROCALL), dont nous sommes fiers d'être membres, propose d'organiser des consultations publiques ouvertes et transparentes lors de tout projet de démolition. Ces consultations permettraient notamment aux locataires directement concernés de faire entendre leur voix et de garantir des solutions de relogement adaptées à leurs besoins spécifiques.

Par ailleurs, la révision des critères d'obtention des certificats de démolition, en les rendant plus stricts et en y intégrant des critères sociaux, pourrait contribuer à limiter les évictions. La création d'un fonds d'indemnisation dédié aux locataires évincés, financé par les promoteurs immobiliers, est une autre piste de solution prometteuse.

La récente suggestion d'une hausse de 5,9% du prix des loyers par le Tribunal administratif du logement

(TAL) pour 2025 n'est pas de nature à améliorer la situation. Cette augmentation risque d'aggraver la précarité résidentielle. Il est impératif de revoir la méthode de calcul du TAL, notamment en retirant la prise en compte d'une augmentation du revenu net des propriétaires dans le calcul de l'augmentation annuelle des loyers. Cette mesure permettrait de limiter les hausses abusives et de mieux protéger les locataires.

Au-delà de l'impact financier immédiat, la précarité résidentielle a des conséquences désastreuses sur la santé des personnes âgées. De nombreuses études scientifiques ont démontré que les personnes vivant dans des logements inadéquats, insalubres ou surpeuplés sont plus susceptibles de développer des problèmes de santé graves.

La crise du logement qui touche les aînés et les personnes vulnérables est un défi de société complexe qui nécessite des réponses globales et concertées, ainsi qu'une vision à long terme. En investissant massivement dans la construction et la rénovation de logements sociaux adaptés aux besoins des aînés, en renforçant les protections légales pour les locataires et en promouvant des pratiques de développement urbain plus humaines et inclusives, nous pouvons bâtir des communautés où toutes et tous, quel que soit leur âge ou leur situation socio-économique, peuvent vivre dans la dignité, le confort et la sécurité.





Nos activités gratuites



Conférence : Impôts avec Revenu Québec Mardi 18 février 2025 à 14h - Virtuel

L'AQDR Laval-Laurentides, en collaboration avec la bibliothèque de Saint-Jérôme, la TRARA, l'AREQ et le comité des usagers de Saint-Jérôme du CISSS des Laurentides, vous invite à une conférence en ligne gratuite présentée par Revenu Québec.

Cette conférence s'adresse aux aînés qui souhaitent mieux comprendre leurs droits fiscaux et découvrir des outils pratiques pour optimiser leur situation financière. La présentation couvrira des sujets essentiels tels que les revenus, les déductions, les crédits d'impôt remboursables et non remboursables, les cotisations, les programmes sociofiscaux, ainsi que les changements législatifs récents. Vous aurez également l'occasion d'en apprendre davantage sur les ressources disponibles pour vous aider dans vos démarches. Cette rencontre interactive permettra de poser vos questions directement aux experts de Revenu Québec.

Inscription obligatoire et ouverte à tous. Quelques jours avant l'événement, un courriel vous sera envoyé avec tous les détails pour y participer en ligne.

Réservation : biblio.vsj.ca

Informations : 579-368-1093 ou info@trara.org



Fayçal El-Khoury

Député – Laval-Les-Îles

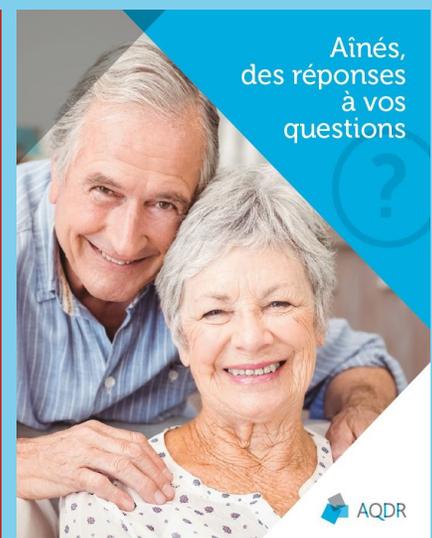
Bureau de circonscription

674, Place Publique bureau 200

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

<http://felkhoury.liberal.ca/>

@F_ElKhoury @elkhoury2015 @faycalelkhourymp



Aînés,
des réponses
à vos
questions

AQDR



Nos activités gratuites



Atelier participatif : L'âgisme parlons-en! Mardi 25 février 2025 à 13h30 - Laval



Nous vous invitons à un atelier interactif animé par l'Observatoire Vieillesse et Société (OVS). L'événement se tiendra au Axion 50 Plus Laval, salle 221, situé au 435 boulevard Curé-Labelle, Laval, Chomedey, Québec, H7V 2S8.

Découvrez comment mieux comprendre l'âgisme, une forme de discrimination encore trop répandue, et explorez des outils pratiques pour y répondre efficacement. Cette rencontre vise à favoriser les échanges et à sensibiliser les participants à une réalité qui touche de nombreuses personnes âgées. Au cours du déroulement, les participants seront divisés en sous-groupes pour compléter des activités de discussions dynamiques et enrichissantes.

Inscription obligatoire et ouverte gratuitement à tous :

Par téléphone 450-978-0807 ou par courriel aqdr.laval@aqdr.org





Section spéciale



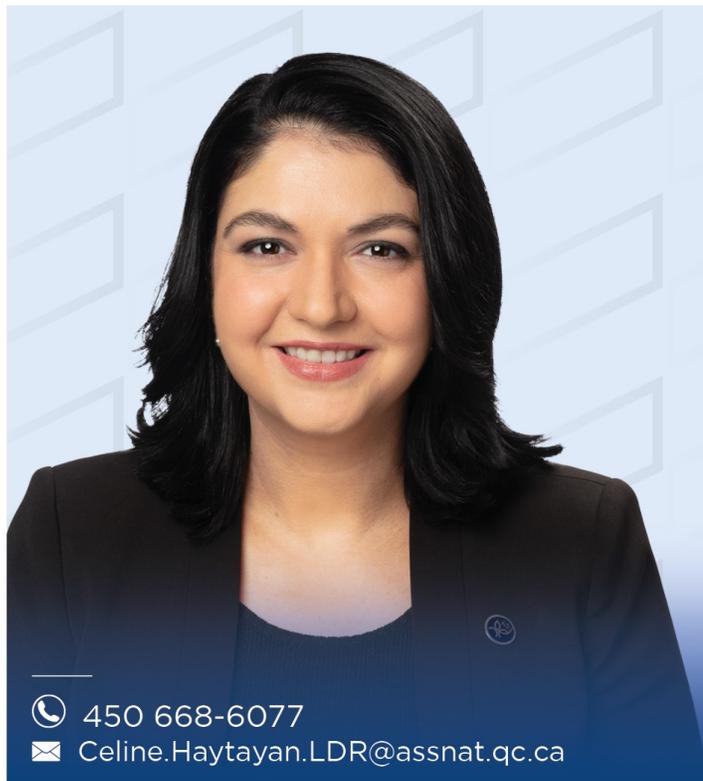
Célébrons 30 ans d'engagement pour les droits des aînés!

Retour sur les années 1995-1997 : Une étape clé dans l'histoire de l'AQDR Laval-Laurentides

En 1995, Lucie Bourdon devient la troisième présidente de la section. Cette année-là est marquée par des priorités centrées sur l'intégration dans le milieu communautaire de Laval et l'information des membres. Le CLSC Norman-Béthune, solidaire du projet, accorde un prêt de 200 \$ pour amorcer les activités de la section. De plus, deux membres du Conseil d'administration avancent de leurs propres fonds pour assurer le bon démarrage des opérations.

L'année 1996 marque la poursuite de nos efforts d'intégration dans le milieu lavallois. La section se lance également dans l'engagement en faveur de la réforme du système de santé et des services sociaux, notamment à travers le virage ambulatoire. C'est également une période où nous mettons l'accent sur le recrutement de nouveaux membres. En 1997, la section compte fièrement 99 membres. Elle dispose d'un ordinateur usagé et opère depuis un local situé dans le sous-sol de la présidente. En avril 1997, un moment marquant survient avec l'envoi du premier bulletin aux membres, qui met en lumière les activités, les luttes et les objectifs de la section. Ce bulletin devient rapidement un outil important pour informer et mobiliser les membres.

Ces années fondatrices, de 1995 à 1997, marquent le début d'un engagement qui perdure jusqu'à aujourd'hui, 30 ans après.



Céline
HAYTAYAN
DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES

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



À votre agenda



Conférence :

Simplifier la liquidation d'une succession avec l'aide d'un notaire

Mardi 11 février 2025 à 19h - Laval

Être liquidateur d'une succession est une responsabilité délicate, surtout lorsqu'on traverse le deuil. Entre les attentes des héritiers, les obligations légales et les décisions complexes, il est facile de se sentir dépassé. Heureusement, un notaire peut vous aider à mieux comprendre vos responsabilités et vous permettre de naviguer à travers cette période difficile avec davantage de sérénité. Me Michael Houry animera une conférence qui répondra à toutes vos questions sur le rôle du liquidateur, les étapes essentielles au règlement d'une succession et les avantages de recourir à un professionnel.

La conférence est organisée par **le Comité des usagers du CSSS de Laval**. L'événement est gratuit, mais l'inscription est obligatoire. Réservez dès maintenant sur [ce site Web](#). Une confirmation vous sera envoyée par courriel. Pour de plus amples informations, téléphonez au 450-978-8609.

L'activité aura lieu au Carrefour Axion 50 plus, salle 101, 435, boul. Curé-Labelle, Chomedey, Laval.



Conférence :

Lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale

Lundi 17 février 2025 à 13h30 - Virtuel

Une rencontre virtuelle régionale en vue du prochain plan d'action en matière de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale aura prochainement lieu. Elle vous permettra d'échanger avec d'autres actrices et acteurs du changement engagés dans la lutte contre la pauvreté. Prenez part à un espace de discussion et de réflexion sur les réalités vécues par les personnes en situation de pauvreté.

Ce sera également l'occasion de découvrir le fonctionnement de l'Alliance pour la solidarité de Laval et d'en apprendre davantage sur l'état d'avancement du prochain plan d'action régional.

Pour réserver votre place en toute gratuité, c'est [ici](#)!

Pour obtenir davantage d'information sur cette initiative ayant pour objectif de façonner un avenir plus solidaire, nous vous suggérons d'écrire à I.tessier-dansereau@laval.ca.





À votre agenda



Rencontre d'information :

Programme pour aînés - Groupe d'activités santé !

Jeudi 27 février 2025 à 10h - Laval

Groupe Promo Santé Laval est heureux d'annoncer le lancement de son premier groupe d'activités pour 2025, dans le secteur Saint-François de Laval. Ces rencontres, ouvertes à tous les aînés, se dérouleront les jeudis matin de mars à juin 2025.

Suite au grand succès de la session précédente, où une quarantaine de participants se sont rassemblés chaque semaine pour échanger et s'informer sur des thématiques comme la santé mentale, l'alimentation et l'activité physique, le programme a été ajusté pour encore mieux répondre à vos attentes. Ces conférences et activités variées sont une occasion unique de rester actif, de s'informer et de créer des liens dans un cadre chaleureux et accueillant.

Pour réserver votre place, [voici le formulaire d'inscription](#) à la rencontre informative initiale. Le Groupe Promo Santé Laval vous attend avec enthousiasme pour cette nouvelle aventure dédiée à votre bien-être !



Rendez-vous La fierté de vieillir :

Vitrine sur le vieillissement de la population

Jeudi 27 février 2025 à 11h - Virtuel

Une rencontre virtuelle d'une heure est organisée dans le cadre du prochain Rendez-vous La fierté de vieillir, portant sur la Vitrine sur le vieillissement de la population et les personnes aînées.

Présentée par l'Institut de la statistique du Québec, La fierté de vieillir, est une initiative qui met en lumière de nombreux indicateurs clés. La Vitrine aborde des thèmes variés tels que la démographie, les conditions de vie matérielles, le travail, le mode de vie, la santé, le bien-être et la participation sociale des personnes aînées. Bref, cette rencontre offre une occasion précieuse de mieux comprendre les réalités et les conditions de vie des aînés au Québec à partir de données actualisées.



Pour en apprendre davantage et participer à cet échange enrichissant, vous pouvez [vous inscrire dès maintenant](#).



Quoi de neuf?



Une pétition pour un accès équitable aux services dans un monde numérique

L'AQDR nationale s'associe à une initiative importante visant à garantir que le virage numérique ne laisse personne de côté. **La pétition Traverser le virage numérique sans exclusion**, portée par le Regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec (RGPAQ), réclame des actions concrètes pour assurer l'accès aux services essentiels, notamment pour les personnes peu alphabétisées et en situation de pauvreté.

L'accès à l'information est un droit fondamental, mais pour de nombreuses personnes, la transition vers les services numériques représente un défi majeur. Cette démarche vise à sensibiliser et encourager les instances gouvernementales à mettre en place des solutions adaptées.

Il est possible d'appuyer cette initiative en signant

cette pétition d'ici le 15 février. Il s'agit d'un pas de plus vers une société plus inclusive et accessible à tous!



La démographie québécoise transformée par les migrations internationales

Le récent bilan démographique révèle une croissance accélérée dans plusieurs régions du Québec, principalement due à une hausse des migrations internationales. Ce phénomène soulève plusieurs défis, notamment en matière de logement, d'accès aux services publics et d'intégration des nouveaux arrivants. Ces dynamiques transformeront le quotidien des Québécois et nécessiteront des adaptations pour répondre à cette nouvelle réalité.

Pour tous les détails et statistiques du communiqué publié en janvier 2025, [cliquez ici](#).

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



Centre
d'écoute
de Laval
J'appelle, ça fait du bien.



À découvrir



Un outil pratique pour votre santé

Le CIUSSS de l'Est-de-Montréal propose un outil en ligne conçu pour vous guider en cas de problème de santé. Cette page regroupe 16 fiches santé couvrant des problèmes courants comme la grippe, les infections urinaires, les douleurs lombaires, etc.

Pour chaque situation, vous trouverez comment vous soigner à la maison, les symptômes à surveiller, quand voir un médecin, comment obtenir de l'aide et un soutien clair et adapté qui vous aide à mieux comprendre vos symptômes et à accéder aux services appropriés dans votre région.

Pour découvrir cette ressource gratuite, c'est juste ici : [Mon problème de santé](#)



En quête d'un usage éthique des nouvelles technologies dans les soins et services aux personnes âgées

Ce document propose une analyse approfondie des enjeux éthiques liés à l'intégration des nouvelles technologies dans les soins et services destinés aux personnes âgées. Il met en lumière des aspects importants comme le respect de la vie privée, l'importance du consentement éclairé et les impacts écologiques des innovations technologiques, etc.

En explorant des aspects éthiques pour guider les choix individuels et collectifs, **ce rapport** invite à réfléchir à une utilisation responsable des technologies, en tenant compte des besoins spécifiques des aînés, particulièrement ceux en situation de vulnérabilité. Il s'agit d'une lecture essentielle pour ceux qui tentent de mieux comprendre les implications de l'innovation technologique dans le domaine des soins aux personnes âgées.




Luc DESILETS
Député de Rivière-des-Mille-Îles

☎ 450 623-3335
 📍 45 rue Grignon, Saint-Eustache (Québec) J7P 4X1
 ✉ luc.desilets@parl.gc.ca
 📱 lucdesilets.quebec

Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, YouTube icons
@LucDesiletsBQ

ANTIDOTE
VIT

VIS INTENSÉMENT TOUT DE SUITE



Maltraitance



Nouveaux cadres de référence et outils à découvrir : Un pas de plus vers le respect des aînés



Le bulletin de liaison du CISSS des Laurentides, édition spéciale de janvier 2025, présente plusieurs nouveaux outils et cadres de référence visant à promouvoir la bientraitance envers les personnes aînées et les adultes en situation de vulnérabilité. Voici un résumé des principaux éléments :

Bandes dessinées : Elles sont nouvellement disponibles sur le site de la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA). Elles illustrent des attitudes et comportements concrets de bientraitance à travers les histoires de Saïd et de Minh. Ces ressources, disponibles en plusieurs langues, sont conçues pour être intemporelles et servir de supports de sensibilisation sur le long terme.

Publication gouvernementale : Le gouvernement du Québec a publié **un document intitulé "Favoriser la bientraitance envers toute personne aînée, dans tous les milieux et tous les contextes"**. Ce cadre de référence propose des pistes de réflexion et des repères pour instaurer des pratiques de bientraitance au sein de la communauté. Il souligne également que la promotion de la bientraitance peut prévenir l'apparition de la maltraitance.

Offre de formation : Des formations sont proposées aux intervenants et bénévoles du milieu communautaire qui travaillent avec des personnes aînées ou des adultes en situation de vulnérabilité. Ces sessions visent à approfondir la compréhension des obligations découlant de **la Loi visant à lutter contre la maltraitance** et à fournir des outils pour repérer et intervenir efficacement.

Ressources supplémentaires sur la bientraitance : Capsules vidéos et bien d'autres initiatives.

Pour toutes les informations détaillées, nous vous invitons à consulter **le bulletin complet**.



- 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

PLAINE 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



Soutien à domicile



Nouveau mémoire de l'AQDR : Des solutions pour un soutien à domicile adapté et durable

L'AQDR nationale a récemment publié **un mémoire** qui propose des stratégies concrètes pour améliorer le soutien à domicile au Québec. Face au vieillissement de la population, l'AQDR souligne l'importance de renforcer l'intégration et la fonctionnalité des services de soutien à domicile. Le mémoire explore les défis actuels et propose des solutions innovantes pour garantir à nos aînés un vieillissement autonome, dans le respect de leur dignité.

L'AQDR plaide pour un meilleur financement, une planification stratégique, ainsi qu'une meilleure coordination entre les acteurs du système de santé. Elle met également l'accent sur l'importance du soutien aux proches aidants et la simplification de l'accès aux services. Les propositions formulées visent à créer un système plus accessible, équitable et flexible. Il est essentiel que les solutions proposées soient rapidement mises en œuvre afin de répondre aux besoins croissants de la population aînée. L'AQDR invite la société à s'unir pour assurer un avenir digne à nos aînés.

Parmi les recommandations clés : l'élargissement de l'accès aux services de soins à domicile, l'augmentation du nombre de travailleurs spécialisés et la mise en place de programmes de soutien financier pour les proches aidants. Ces mesures sont essentielles pour alléger la charge des familles et garantir des services de qualité.

Nous vous invitons à consulter **l'intégralité du mémoire** pour découvrir les recommandations qui permettront de transformer le soutien à domicile au Québec.



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

Ne restez pas indifférents
à la maltraitance!

APPELEZ-nous!
1 888 489-ABUS (2287)
www.aideabusaines.ca

Québec



Ressources



Journée du 211 : Un filet social accessible à tous



Le 11 février prochain, nous célébrons la journée du 211! Cette journée met en lumière l'impact essentiel des services du 211.

Le 211 est un service gratuit, confidentiel et accessible 7 jours sur 7, offrant des informations en plus de 200 langues. Il offre un accès direct à près de 8000 ressources communautaires, en particulier dans les domaines de l'alimentation, du logement, de la santé, de l'emploi, de l'itinérance, de l'aide aux aînés, de l'éducation et du soutien aux familles.

Que ce soit par téléphone au 211 ou par clavardage sur 211qc.ca, l'accès à l'aide est à portée de main.

Le 811, option 1 : votre raccourci vers des soins de santé pendant l'hiver

L'hiver est souvent synonyme de symptômes grippaux et de gastro-entérites. Afin d'offrir un accès plus rapide et facile aux soins, le service 811 est votre allié. Ce service permet de recevoir des conseils médicaux à distance et, si nécessaire, d'obtenir un rendez-vous dans une clinique pour une consultation, réduisant ainsi le nombre de visites évitables aux urgences. Jusqu'au 30 avril 2025, à Laval, ce service est accessible pour tous, que vous ayez ou non un médecin de famille. Il couvre les symptômes hivernaux comme la fièvre, la toux, la congestion, la diarrhée, les vomissements, les douleurs abdominales, etc.

Pour accéder au service, composez le 811, puis sélectionnez l'option 1. Après l'évaluation de votre situation par un professionnel de santé, si une consultation médicale est jugée nécessaire, vous serez dirigé vers une clinique. Ce service est une bonne ressource pour vous éviter de vous rendre aux urgences si votre condition n'est pas urgente.



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



**POUR TOUS LES CITOYENS
LAVALLOIS EN QUÊTE
D'UNE RESSOURCE
COMMUNAUTAIRE
ET D'ENTRAIDE.**

**UN NUMÉRO FACILE
À RETENIR: 211
UN SITE WEB CONVIVIAL
ET BILINGUE: 211LAVAL.CA**



Suggestions de lecture



Bien vieillir, c'est un choix !

Philippe Chartier

Bien vieillir, c'est un choix !

Guide de santé pour profiter de la vie



Ce livre propose une exploration complète du vieillissement, en détaillant les mécanismes biologiques qui sous-tendent ce processus naturel. L'auteur examine l'impact du vieillissement sur l'organisme, en mettant l'accent sur les répercussions spécifiques sur différents organes et systèmes du corps humain. À travers une analyse approfondie des pathologies liées à l'âge, il présente également les thérapies les plus prometteuses pour lutter contre ces affections.

Ce guide pratique ne se limite pas à l'aspect médical. Il aborde aussi les règles essentielles d'hygiène alimentaire et physique, offrant des conseils concrets pour ralentir le vieillissement et maintenir une bonne qualité de vie. Le but est l'adoption de pratiques préventives pour vivre plus longtemps et en meilleure santé. Plus de détails sur l'ouvrage sont disponibles avec [ce lien](#).

Entretenir le lien avec nos aînés en perte d'autonomie

Ce guide propose des outils pratiques pour stimuler les personnes âgées en perte d'autonomie, avec des ateliers adaptés à chaque niveau cognitif. Les activités couvrent des domaines variés comme la mémoire, la prévention des chutes, la créativité, la relaxation, et l'éveil des sens. L'approche Snoezelen, qui favorise la stimulation sensorielle et la relaxation, est également présentée pour améliorer le bien-être des aînés. Un ouvrage essentiel pour les professionnels et aidants souhaitant soutenir les personnes âgées de manière personnalisée. Pour en savoir plus, il suffit de visiter [cette URL](#)!

Entretenir le lien
avec nos aînés
en perte d'autonomie

concrètement,
que faire?



Stéphane BOYER
MAIRE DE LAVAL

Sandra EL-HELOU
CONSEILLÈRE MUNICIPALE
DE SOUVENIR-LABELLE
MEMBRE ASSOCIÉE
DU COMITÉ EXÉCUTIF

S.EL-HELOU@LAVAL.CA
514 702-2225



Une histoire au bout du fil !

Ligne téléphonique culturelle



450 680-2909



Revue de presse



La Presse, Combattre l'âgisme, un mot à la fois, 29 décembre

Le journal de Québec, La solitude pourrait accentuer le risque de développer certaines maladies cardiovasculaires, 3 janvier

Le journal de Québec, L'intelligence artificielle au service des aînés en perte d'autonomie, 6 janvier

La Presse, Des urgences à des taux d'occupation de 200 %, 7 janvier

La Presse, La demande d'aide alimentaire ne fera qu'augmenter, 9 janvier

Radio-Canada, 475 M\$ en chirurgie : consensus dans le réseau pour appliquer le « plan de match », 10 janvier

Cision, Santé Québec fait le point sur la situation des urgences au Québec, 10 janvier

Courrier Laval, Rougeole: 14 lieux d'exposition à Laval, dont le Carrefour Laval, 13 janvier

Radio Canada, Alzheimer et aide à mourir anticipée : 119 demandes en 2 mois, 15 janvier

Le Devoir, Plus de 895 000 patients attendent de voir un médecin spécialiste au Québec, 15 janvier

Le Devoir, Un colorant alimentaire interdit aux États-Unis est autorisé au Canada, 16 janvier

Radio-Canada, Les semaines à venir seront « critiques » pour les urgences « sous pression », avertit Santé Québec, 18 janvier

Cision, Vers un meilleur accès aux soins - Québec mandate des experts pour repenser la première ligne en santé, 23 janvier

Le journal de Montréal, Vendeurs en porte à porte: il exploite des aînés et encaisse des millions de dollars, 24 janvier

Cision, Santé Québec fait le point sur la situation des urgences au Québec, 24 janvier

La Presse, Les aînés appelés à se faire vacciner face à la montée en flèche des cas d'influenza, 24 janvier

Cision, Campagne d'information - Recherche de logement pour le 1er juillet : ne perdez pas de temps, commencez maintenant!, 27 janvier

Radio-Canada, Augmentations de loyer : qu'est-ce qui cloche dans le calcul du TAL?, 29 janvier



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



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,

Rédaction et mise en page

Virginie Dussault

Brigitte Tremblay

Coordination

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

Cliquez sur j'aime et partagez en grand!



Nos partenaires

