

INFO



AQDR

Laval-Laurentides

Bulletin d'information avril 2025 N° 121

En février, l'AQDR tenait une vaste mobilisation auprès des députés du Québec afin de leur présenter le mémoire déposé lors des consultations prébudgétaires "2030 en ligne de mire: priorité aux aînés du Québec".

Le mémoire propose quatre axes d'action concrète ainsi que des recommandations pour garantir un Québec inclusif, équitable et résilient face aux défis démographiques qui se profilent. Ces quatre axes sont ceux que nous avons toujours mis de l'avant soit le revenu, la santé, le logement et le transport. Des recommandations à court et à long terme y sont proposées.

À la suite du dépôt du budget le 25 mars dernier, quelles sont les mesures proposées pour améliorer le sort des aînés les plus vulnérables ? Malheureusement très peu. En effet, l'incertitude et la prudence dont fait preuve le ministre Girard font une victime collatérale : les investissements en maintien à domicile absents du budget présenté devant l'Assemblée nationale.

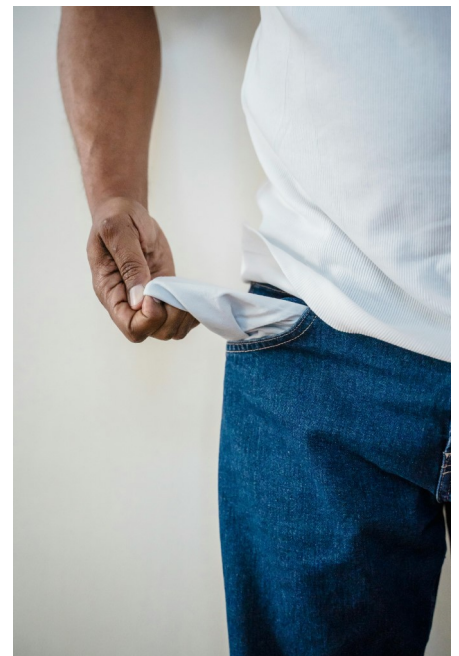
Nous ne sommes pas surpris de l'exercice budgétaire qui a été présenté. Il était évident que le contexte d'incertitude allait plomber nos efforts pour investir dans l'amélioration des services à la population aînée du Québec. Effectivement, force est de constater que les mesures significatives sont absentes de ce budget.

On rappelle que le temps presse. En effet, selon les prévisions de l'Institut de la statistique du Québec, 25% de la population sera âgée de 65 ans et plus en 2030 et cette pression démographique sera notre nouvelle réalité pour les décennies suivantes. Il importe donc d'agir rapidement afin de mettre sur pied un véritable réseau axé sur le maintien à domicile et ainsi, à terme, réduire la pression sur les finances publiques.

De plus, le maintien à domicile n'est pas le seul aspect sur lequel les aînés sont constamment laissés pour compte. Près de 40% des aînés vivent avec des revenus fédéraux de base. Nombreux sont ceux et celles qui font face à une crise du logement qui a des impacts disproportionnés sur leurs finances. L'itinérance chez les aînés est en croissance, tout comme l'isolement social. Bref, les aînés du Québec sont constamment en attente, mais ne semblent jamais constituer LA priorité du gouvernement.

Nous sommes très sensibles à la situation budgétaire du Québec, mais les choix que nous ne faisons pas aujourd'hui vont nous coûter extrêmement cher dans quelques années. Nous espérons qu'une fois la crise passée, tous nos élus décideront de s'unir et de s'attaquer au changement de paradigme qui est devenu incontournable.

Pierre Lynch, président AQDR Laval-Laurentides.





Nos activités gratuites



Conférence :

Le monde du moment présent, un monde à utiliser pour un mieux vivre

Mardi 22 avril 2025 à 13h30 - Saint-Jérôme

Avec l'âge, la vie nous confronte à des pertes et à de nouvelles réalités dont la retraite, l'éloignement, la solitude... Comment préserver notre bien-être malgré les épreuves?

Lors de cette conférence, monsieur Réjean Parent abordera des pistes concrètes et des réflexions pour mieux comprendre et protéger notre capital du bonheur intérieur.

Lieu :

Maison de la culture Claude-Henri-Grignon , salle Antony-Lessard, 101 Place du Curé-Labelle, J7Z 1X6, Saint-Jérôme

En partenariat avec :

L'AQDR Laval-Laurentides, la TRARA, l'AREQ, et le comité des usagers de Saint-Jérôme du CISSS des Laurentides.

Inscription obligatoire, mais gratuite et ouverte à tous!





Nos activités gratuites



Conférence : Bien manger à petits prix Mardi 29 avril 2025 à 13h30 - Laval

L'AQDR Laval-Laurentides vous invite à une conférence animée par **la nutritionniste Hélène Laurendeau**, qui partagera des astuces pour contrer la hausse du coût du panier d'épicerie et éviter les erreurs courantes.

L'événement se tiendra au Carrefour Axion 50+, Salle 221, situé au 435, boulevard Curé-Labelle, Laval.

La réservation est obligatoire, mais sans frais. Pour réserver, contactez le 450-978-0807 ou écrivez au aqdrLaval@aqdr.org.

Pour un aperçu des conseils d'Hélène Laurendeau, vous pouvez visionner [cette vidéo!](#)





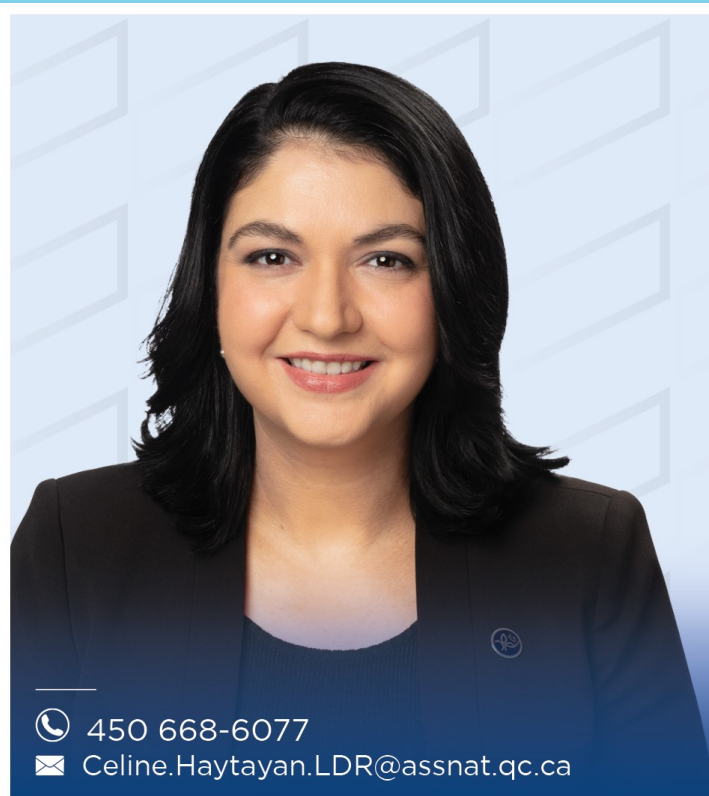
30 ans pour l'AQDRLL et 100 ans pour Janette Bertrand : Un double hommage aux défenseurs des droits des femmes



Alors que l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de Laval-Laurentides (AQDRLL) célèbre son 30e anniversaire, nous souhaitons également rendre hommage à Janette Bertrand, figure emblématique du Québec, qui fête ses 100 ans cette année. Ces deux événements marquent des décennies de lutte et de progrès pour les droits des femmes, une cause au cœur des missions de l'AQDRLL et des engagements de Mme Bertrand.

Depuis sa fondation, l'AQDRLL s'est consacrée à la défense des droits des personnes âgées, avec une attention particulière portée à l'égalité entre les hommes et les femmes. Malheureusement, ces dernières sont souvent confrontées à des défis uniques en matière de retraite, de santé et de reconnaissance sociale. Parallèlement, Janette Bertrand, par son travail de journaliste, d'écrivaine et de communicatrice, a brisé de nombreux tabous et ouvert la voie à des discussions essentielles sur la parité homme femme, les relations intergénérationnelles et les réalités des femmes québécoises.

L'impact de Janette Bertrand sur l'évolution des droits des femmes est indéniable. Voici **une entrevue récente**, dans laquelle elle partage ses réflexions sur les avancées réalisées et les défis persistants.



Céline
HAYTAYAN
DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES

450 668-6077

Celine.Haytayan.LDR@assnat.qc.ca

Élections fédérales 2025 : faire un choix éclairé

Les élections fédérales auront lieu le 28 avril prochain. Plusieurs enjeux touchent les aînés, notamment notre demande d'augmentation des revenus fédéraux de base et le réinvestissement dans les programmes pour la création de logements sociaux. L'AQDR a d'ailleurs produit **un manifeste** qui reprend les grandes lignes de ses revendications. Nous regarderons avec attention les propositions des différents partis politiques et nous vous encourageons à faire de même, car rien ne vaut les observations et les questions des électeurs et électrices pour influencer les partis politiques! L'engagement citoyen est essentiel pour opérer des changements, et voter, c'est déjà faire partie de cette démarche.

Où trouver les informations ? Radio-Canada propose un comparateur des programmes électoraux afin de vous guider dans votre choix. Vous pouvez filtrer les promesses par parti ou par enjeu, et la liste est mise à jour régulièrement.

Accédez au comparateur ici.

Qui est mon député ? Qui sont les candidats ? Pour connaître votre circonscription électorale ainsi que les candidats confirmés, rendez-vous sur le site **d'Élections Canada**. En utilisant votre code postal, vous pourrez retrouver votre circonscription, la liste des candidats, leurs coordonnées et les résultats des dernières élections. Nous vous encourageons vivement à vous engager et à entrer en contact avec ces candidats pour discuter des questions qui vous semblent prioritaires.

*Un poisson s'est infiltré
dans ce bulletin!*

**SAUREZ-VOUS
IDENTIFIER LA PAGE
DE SA CACHETTE**

*Prouvez-nous que vous
ne mordez jamais à l'hameçon...*





Ensemble, ça progresse!



Le Québec lance sa première politique sur la maladie d'Alzheimer : un pas vers l'avenir



Le 25 février 2025 marque un moment important pour les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs. Le gouvernement du Québec a annoncé la première politique provinciale visant à mieux soutenir les personnes atteintes et leurs proches.

Cette politique repose sur cinq axes concrets : prévenir et retarder l'apparition des troubles, assurer une vie digne à chaque étape de la maladie, garantir un accès équitable aux services, améliorer la qualité des soins et favoriser la recherche et l'innovation.

Pour les personnes concernées et leurs proches, cela signifie un meilleur accompagnement au quotidien, une reconnaissance accrue de leurs besoins et des services mieux adaptés à chaque situation.

Cette politique est une étape attendue depuis longtemps, qui répond à des réalités bien concrètes : briser l'isolement, offrir du soutien et veiller à ce que chaque personne puisse être traitée avec respect et dignité tout au long de son parcours.

Pour tous les détails, visitez cette [page du gouvernement](#).



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

FIER PARTENAIRE
DE L'AQDR LAVAL-LAURENTIDES



CHRISTOPHER SKEETE
DÉPUTÉ DE SAINTE-ROSE
MINISTRE DÉLÉGUÉ À L'ÉCONOMIE
MINISTRE RESPONSABLE DE LA LUTTE CONTRE LE RACISME
MINISTRE RESPONSABLE DE LA RÉGION DE LAVAL

844 535-8185
Christopher.Skeete.SARO@assnat.qc.ca

ANTIDOTE

VIT

VIS INTENSÉMENT TOUT DE SUITE



À votre agenda



Présentation virtuelle Pour que vieillir soit gai Lundi 7 avril 2025 à 14h ou lundi 14 avril 2025 à 19h

Le Comité des usagers des Laurentides, en collaboration avec la Fondation Émergence, vous invite à une session qui abordera les réalités et défis des personnes âgées LGBTQ+. L'objectif est de mieux comprendre leurs besoins et de favoriser un environnement bienveillant.

Pour vous inscrire, nous vous invitons à visiter [le site de la bibliothèque de Saint-Jérôme](#).

Joignez-vous à cette présentation inspirante et contribuez à un environnement où chaque personne est reconnue et respectée.



Conférence : Se reconnaître comme personne proche aidant Mardi 8 avril 2025 à 19h - Laval



Le Comité des usagers du CSSS de Laval et l'ALPA vous invitent à une conférence animée par Carole Singher, intervenante psychosociale, sur le rôle de personne proche aidante et les responsabilités qui en découlent.

Offerte gratuitement au Carrefour Axion 50 plus (435 Boul. Curé-Labelle, salle 101, Chomedey, Laval), cette rencontre est ouverte à tous.

La **réservation** est obligatoire et doit être faite avant le 6 avril 2025. Celle-ci sera confirmée par courriel. Pour plus d'informations : 450-978-8609.

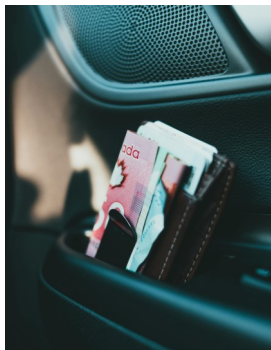




À découvrir



Supplément de revenu garanti (SRG): Ne perdez pas vos paiements



Le SRG est une prestation mensuelle non imposable pour les aînés à faible revenu recevant la Sécurité de la vieillesse (SV).

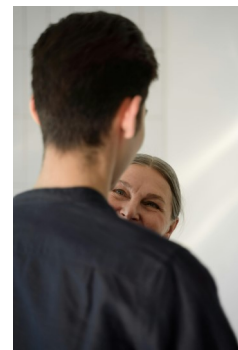
Chaque année, en juillet, des milliers de personnes aînées cessent de recevoir leur SRG en raison de retards dans leur déclaration de revenus. Pour éviter cette situation, il est essentiel de produire votre déclaration avant le 30 avril.

Besoin d'aide? Contactez Service Canada au 1-800-277-9915 ou [consultez un bureau en personne.](#)

Maximisez vos droits : les crédits d'impôt pour proches aidants

Être proche aidant demande du temps et de l'énergie, mais saviez-vous que vous pourriez aussi bénéficier d'allègements fiscaux? Le gouvernement du Québec et du Canada offrent divers crédits et déductions pour alléger le fardeau financier des aidants. Que ce soit pour des soins à domicile, des dépenses médicales ou un soutien à un proche ayant une incapacité, il existe des mesures pour vous aider. Ne laissez pas ces droits vous échapper!

Découvrez les avantages fiscaux auxquels vous avez droit en consultant [cet article d'Appui proches aidant.](#)





- 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



DÉFENDRE ET PROMOUVOIR
LES DROITS DES AÎNÉS :
NOTRE MISSION DEPUIS 30 ANS.

Logement	Soins	Revenu	Mobilité
450-978-0807 aqdrlaval.org facebook.com/aqdrll			



Ressources



Vivre avec le diabète : un guide complet pour les aînés à Laval

Le Guide d'autosoins pour les personnes vivant avec le diabète à Laval accompagne les patients à chaque étape : évaluer le risque, comprendre le diagnostic, gérer la glycémie, adapter son mode de vie et prévenir les complications. Il offre des conseils pratiques sur l'alimentation, l'activité physique, la gestion émotionnelle et les ressources disponibles, incluant des services spécialisés.

Consultez le guide complet ici : [Guide d'autosoins – CISSS Laval](#)



Femmes aînées et violence conjugale : reconnaître, intervenir, protéger



Le guide sur l'intervention auprès des femmes aînées victimes de violence conjugale distingue la maltraitance de la violence conjugale et souligne les obstacles spécifiques rencontrés par les femmes âgées. Il propose des stratégies pour repérer les signes, assurer leur sécurité et les orienter vers des ressources adaptées. Le guide insiste sur l'importance de reconnaître la violence comme un rapport de domination, même chez les aînées.

Consultez [le guide complet ici](#).



Achille CIFELLI

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

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



AQDR
Laval-Laurentides

DÉFENDRE ET PROMOUVOIR
LES DROITS DES AÎNÉS :
NOTRE MISSION DEPUIS 30 ANS.

Logement



Soins



Revenu



Mobilité



450-978-0807 | aqdrlaval.org | facebook.com/aqdrl

À L'ÉCOUTE de nos citoyens !





Suggestions de lecture



Vieillir en santé : c'est possible



Le vieillissement fait partie de la vie, mais il s'accompagne parfois d'incertitudes et d'appréhensions. Ce livre propose une approche basée sur la science pour distinguer ce qui est normal du vieillissement de ce qui ne l'est pas. Sans être une recette miracle, mais avec des conseils concrets validés par des experts, il aide à mieux s'adapter à cette nouvelle étape et à en tirer le meilleur.

Pour en savoir plus, [consultez tous les détails ici](#).

Aimer et accompagner nos aînés

Le grand âge apporte son lot de défis, tant pour les familles que pour les professionnels de la santé. Ce guide pratique offre des clés essentielles pour mieux comprendre les différentes facettes du vieillissement et adapter son approche en fonction de chaque situation. En mettant l'accent sur l'histoire de vie des aînés et la communication, l'auteure propose une méthode centrée sur la relation humaine, où l'écoute et l'affection jouent un rôle clé dans l'accompagnement.

[Découvrez tous les détails ici!](#)



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

Granby Express, La crise du logement: des avenues possibles, 28 février

Le Soleil, Résidences pour aînés: les personnes LGBTQ+ craignent de s'affirmer, 2 mars

Cision, Saison des impôts - Revenu Québec soutient les personnes à revenu modeste dans l'accomplissement de leurs obligations fiscales, 3 mars

Courrier Laval, 257 M\$ pour des logements locatifs à Laval et Terrebonne, 3 mars

Néo Média, CHSLD privés conventionnés: les établissements seront bientôt dans le rouge, 4 mars

La Presse, Explosion de l'abus et de l'intimidation auprès des aînés lors de prestation de soins, 5 mars

Le Devoir, 679 Québécois sont morts accidentellement dans le réseau de la santé en un an, 5 mars

Cision, Pour agir en prévention - Le test VPH dorénavant offert dans la région de Laval, 6 mars

Le journal Saint-François, Vieillesse de la population : l'AQDR appelle à l'action pour 2030, 10 mars

Radio-Canada, Québec remboursera certains examens et chirurgies au privé, 12 mars

Le Quotidien, Placés dans une ressource intermédiaire plutôt qu'en CHSLD, 13 mars

La Radio allumée, L'AQDR-RSM interpelle les député.es : des mesures urgentes pour les aînés, 14 mars

Granby Express, L'AQDR réclame un revenu viable pour les aînés, 14 mars

Le Devoir, Québec songe à facturer en partie le soutien à domicile, 18 mars

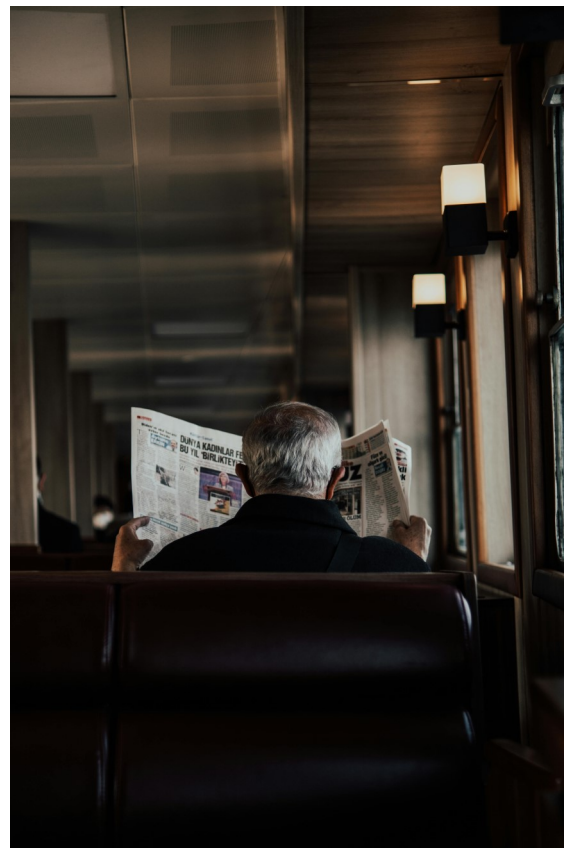
L'Avenir et des Rivières, L'AQDR manifeste devant les bureaux de comté d'Isabelle Charest, 17 mars

Courrier Laval, Tarification et maintien à domicile: l'AQDR appelle à la prudence, 19 mars

Le journal de Lévis, L'AQDR veut faire entendre ses revendications, 19 mars

La Presse, Cri du cœur des milieux de vie pour aînés, 20 mars

La Presse, « C'est normal qu'on nous questionne », 22 mars





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

