

INFO



AQDR

Laval-Laurentides

## Bulletin d'information juin 2025 N° 123

### Revenus à la retraite : des prestations publiques insuffisantes pour vivre dignement au Québec

L'AQDR a récemment commandé une **analyse spéciale** à l'Observatoire québécois des inégalités en collaboration avec l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS), afin de savoir si les régimes publics de pension sont suffisants pour atteindre le revenu viable. La réponse, vous vous en doutez, c'est non.

En 2025, pour une personne seule vivant dans un grand centre urbain du Québec, il faut un revenu annuel situé entre 31 696 \$ et 42 884 \$ pour couvrir les besoins de base. Or, les revenus combinés de la Pension de la sécurité de la vieillesse (PSV) et du Supplément de revenu garanti (SRG) ne totalisent que 25 060 \$, soit bien en deçà du revenu viable établi à 40 084 \$ à Montréal.

Même en y ajoutant la rente maximale du Régime de rentes du Québec (RRQ), fixée à 17 196 \$ en 2025, une personne retraitée n'atteint que 73 % du revenu viable. Pire encore, un emploi à temps plein au salaire minimum (16,10 \$/h), combiné à ces prestations, ne suffit toujours pas à franchir le seuil de pauvreté dans les grands centres urbains.

Cette situation est aggravée par l'évolution inégale des revenus et du coût de la vie. De 2015 à 2025, le revenu viable à Montréal a bondi de 63 %, alors que l'indexation des rentes du RRQ — basée sur l'indice des prix à la consommation (IPC) — n'a progressé que de 28 %. Le montant maximal des rentes, influencé aussi par le revenu moyen au Québec, a quant à lui augmenté de 35 %, ce qui demeure insuf-

fisant pour suivre la hausse du coût de la vie, notamment en matière de logement.

Ces constats soulignent l'écart croissant entre les revenus à la retraite et les dépenses essentielles. En 2022, la moitié des aînés québécois vivaient avec moins de 30 900 \$ par an, et plus de 27 % n'avaient aucun revenu de retraite privé. Aussi, plus de la moitié des ménages aînés les plus pauvres consacrent plus de 30 % de revenus au logement, ce qui les prive d'une marge pour les soins de santé ou l'alimentation.

Face à cette réalité, l'AQDR appelle à une réforme ambitieuse du système de retraite, incluant un fonds de retraite obligatoire avec contribution patronale, et des investissements renforcés dans les soins à domicile. Il est urgent d'adapter les politiques publiques pour garantir à toutes les personnes aînées une retraite décente, sécuritaire et exempte de pauvreté.





# Nos activités gratuites



## Assemblée générale annuelle 2025 de l'AQDR Laval-Laurentides Mercredi 4 juin à 13h30 - Laval

Chers membres, chers partenaires,

Vous êtes cordialement invités à notre assemblée générale annuelle (AGA) le **mercredi 4 juin 2025, à 13h30.**

Vous pouvez dès maintenant consulter les documents qui seront présentés et discutés à l'AGA sur notre site Web en [\*\*cliquant ici.\*\*](#)

L'AGA sera suivie d'un cocktail dînatoire et d'une activité spéciale. Nous soulignerons également ensemble les 30 ans de l'AQDR Laval-Laurentides.

Nous espérons vous voir nombreux au **Carrefour Axion 50 plus, 435, boulevard Curé-Labelle Sud, Laval, salle 100.**





# Nos activités gratuites



## Conférence

### Santé sexuelle à la retraite, droits, défis et réalités

Mardi 10 juin à 14h - Saint-Jérôme

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!

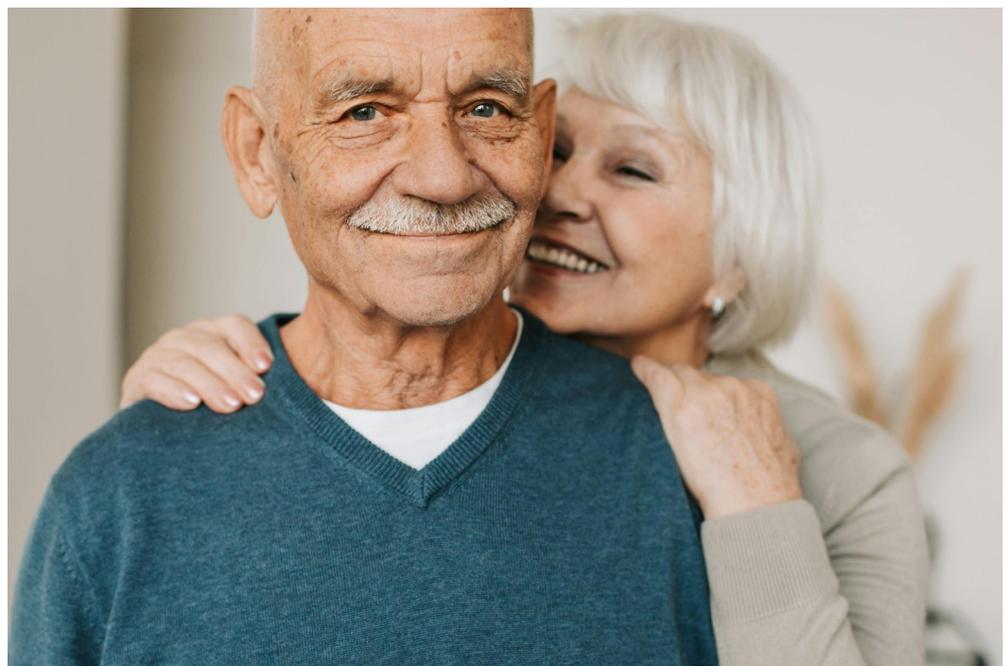
La conférence sera animée par Yvon Riendeau, M.A.B.Éd., gérontologue social.

L'activité se tiendra à la **Maison de la culture Claude-Henri-Grignon, située au 101, place Curé-Labelle, à Saint-Jérôme.**

La **réservation est obligatoire** et peut se faire en ligne au [biblio.vsj.ca](http://biblio.vsj.ca). Pour toute information, communiquez au 579-368-1093 ou par courriel à [info@trara.org](mailto:info@trara.org).

Cette rencontre est rendue possible grâce à la collaboration de l'AQDR Laval-Laurentides, des Bibliothèques de Saint-Jérôme, du Comité des usagers de Saint-Jérôme, de l'AREQ, de TRARA et du CISSS des Laurentides.

Au plaisir de vous y voir!

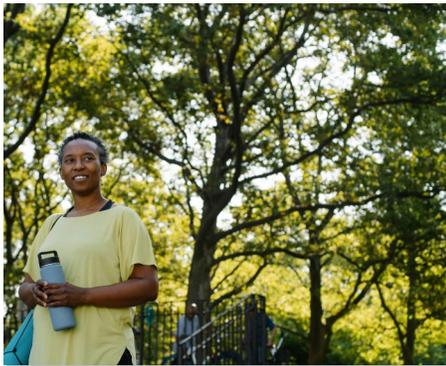




# À l'agenda



## Deux marches pour la bienveillance des aînés Lundi 16 juin - Laval et Saint-Eustache



Pour la lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées, deux marches citoyennes auront lieu le lundi 16 juin 2025 afin de promouvoir la bienveillance, le respect et la dignité des aînés dans nos communautés.

**À Laval** : 8e édition de « Laval en marche pour la bienveillance des aînés! ». L'événement se tiendra de 9h à 13h au parc Bernard Landry (5, rue du Crochet, Laval-des-Rapides). Cette activité gratuite, inclusive et festive proposera une marche conviviale avec des parcours adaptés, de la musique pour créer une ambiance chaleureuse, des kiosques informatifs, une conférence et un pique-nique en plein air (apportez votre lunch).

Habillons-nous de mauve, couleur symbole de cette cause importante. Pas besoin de réserver d'avance!

**À Saint-Eustache** : Marche organisée par le comité de lutte contre la maltraitance de Lac-des-Deux-Montagnes. Le départ aura lieu à 9h30 à la Maison du citoyen de Saint-Eustache. À 10h, les participants marcheront vers le Parc des Jardins du Manoir, où plusieurs kiosques d'organismes seront sur place. Le retour est prévu à 11 h 15 à la Maison du citoyen, où une collation sera servie. Inscription pour les participants juste [ici](#).

Ces événements sont l'occasion de se mobiliser ensemble pour un message fort : la bienveillance, c'est l'affaire de tous. L'AQDR Laval-Laurentides sera aussi de la fête!



**Louise Lortie**  
Conseillère municipale de  
Marc-Aurèle-Fortin

**65 ans et plus ?  
Vous pourriez profiter  
d'une subvention allant  
jusqu'à 300 \$ !**

Contactez-nous pour en savoir plus



Découvrez nos autres  
engagements pour  
les retraités  
au [partilaval.com](http://partilaval.com)



**Claude Laroche**  
Chef par intérim  
Conseiller municipal de Fabreville



[partilaval.com](http://partilaval.com) | [contact@partilaval.com](mailto:contact@partilaval.com)



# À l'agenda



## Pique-niques de la bienveillance 11 et 13 juin 11h30 - Laurentides

Toujours dans le cadre de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées, la Table des Aînés Antoine-Labelle vous invite à un pique-nique de la bienveillance. Cet événement vise à sensibiliser la population à cet enjeu social important. Sur place, vous trouverez les organismes partenaires ainsi qu'une distribution de rubans mauves, symbole de soutien à la cause.



### Deux rendez-vous sont prévus :

**Rivière-Rouge** : le mercredi 11 juin 2025, de 11 h 30 à 13 h 30, au Parc de la Gare (682, rue l'Annonciation Nord).

**Mont-Laurier** : le vendredi 13 juin 2025, de 11 h 30 à 13 h 30, au Parc Toussaint-Lachapelle (542, rue du Pont). Apportez votre lunch et votre bouteille d'eau, et profitez d'un moment en agréable compagnie.

Événement annulé en cas de pluie.

## Conférence Droits fiscaux - Aînés et proches aidants Mardi 10 juin 19h - Laval

Le **Comité des usagers du CSSS de Laval** invite les adultes de 65 ans et plus ainsi que les personnes proches aidantes à une séance d'information portant sur les prestations et crédits d'impôt offerts au Canada. Animée par des représentants de Revenu Canada, cette rencontre vous permettra de poser vos questions et d'obtenir des conseils pratiques liés à l'impôt.

**Lieu** : Axion 50+, Carrefour socioculturel et sportif  
435, boulevard Curé-Labelle Sud, salle 101 D, Laval.

Réservation requise sur [ce lien](#).





# Ensemble, ça progresse!



## Une entente historique de 80 M\$ pour améliorer l'accès à la justice au Québec

Une excellente nouvelle pour les citoyennes et citoyens du Québec : le ministre de la Justice du Québec, la Chambre des notaires et le Barreau du Québec ont annoncé une entente historique de 80 millions de dollars pour favoriser un meilleur accès à la justice.

Ce financement majeur servira à renforcer la présence juridique dans toutes les régions du Québec. Il permettra notamment : d'offrir plus de services gratuits ou à faible coût, de soutenir les cliniques juridiques, de financer des projets d'accompagnement juridique pour les personnes vulnérables et d'encourager des services adaptés aux besoins des aînés.



Cette entente contribuera à réduire les inégalités face à la justice et à rendre les services juridiques plus accessibles, humains et préventifs. Il s'agit d'une avancée majeure pour les personnes âgées, souvent confrontées à des démarches juridiques complexes ou coûteuses.

Lire [l'article complet](#).



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

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



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

Logement



Soins



Revenu



Mobilité



À L'ÉCOUTE de nos citoyens !



450-978-0807 | aqdr.laval.org | facebook.com/aqdrll



# Ressources



## Coopérative d'aide à domicile

**La Coopérative de solidarité Aide Chez Soi des Basses-Laurentides** offre aux personnes de 65 ans et plus, ainsi qu'à celles en perte d'autonomie, des services de maintien à domicile personnalisés et abordables. Que ce soit pour l'entretien ménager, la préparation des repas, les courses, l'assistance personnelle ou le répit pour les proches aidants, son équipe contribue à améliorer la qualité de vie des aînés en leur permettant de rester dans le confort de leur foyer.

Grâce à des programmes d'aide financière comme le PEFSAD et le crédit d'impôt pour le maintien à domicile, ces services sont accessibles à un plus grand nombre. Voici le [lien pour les contacter](#).



COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ  
**AIDE CHEZ SOI**  
— BASSES-LAURENTIDES —

## Offert en anglais à Deux-Montagnes

### Proches aidants : un groupe pour souffler un peu

Vous êtes un proche aidant, que ce soit pour un parent, un partenaire, un ami ou un enfant? Le groupe de soutien pour les proches aidants organisé par 4Korners vous propose un moment pour souffler, échanger et briser l'isolement.

Ce groupe, **offert en anglais**, se réunit chaque deuxième lundi du mois à Deux-Montagnes, de 14 h à 15h30. C'est une occasion de partager vos expériences avec d'autres aidants, de recevoir du soutien émotionnel et de prendre soin de vous tout en prenant soin des autres.

**Inscription : [info@4korners.org](mailto:info@4korners.org) ou 450-974-3940**



4korners



**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)**

### ATELIER DE PRÉVENTION DES FRAUDES

NE MORDEZ PLUS  
À L'HAMEÇON



**AQDR**  
Laval-Laurentides



# À découvrir



## Personnes âgées et intimidation en ligne : mieux comprendre pour mieux se protéger

La cyberintimidation ne touche pas uniquement les jeunes. Les personnes de 50 ans et plus peuvent aussi en être victimes, parfois sans même en avoir conscience. L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) a publié un document éclairant pour mieux comprendre ce phénomène et mieux s'en protéger.

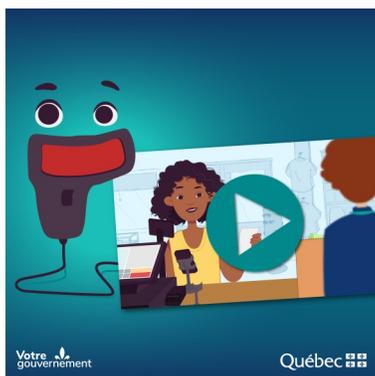
Cette ressource présente les formes que peut prendre la cyberintimidation, comme les messages malveillants, les menaces ou les arnaques et les impacts psychologiques et sociaux qu'elle peut entraîner. Elle souligne aussi certains facteurs de vulnérabilité, notamment le manque de familiarité avec les technologies. Des pistes de prévention et des conseils pratiques sont proposés pour aider les personnes de 50 ans et plus à se sentir plus en sécurité en ligne et à réagir en cas de cyberintimidation.



### Pour en savoir plus :

1. [Lire le document complet](#)
2. [Voir le résumé](#)

## Connaître ses droits, ça peut être payant!



Saviez-vous qu'au Québec, lorsqu'un prix est plus élevé à la caisse que le prix affiché, vous pourriez avoir droit à un rabais ou même à obtenir l'article gratuitement?

L'Office de la protection du consommateur rappelle que la Politique d'exactitude des prix s'applique dans la majorité des commerces qui utilisent un lecteur optique (scanner).

Pour mieux connaître vos droits en tant que consommateur, consultez [la politique complète](#) et [la capsule explicative](#).



**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 découvrir



## Soyez prêt en cas de sinistre grâce au programme Autonomie 72h+



En cas de sinistre, êtes-vous prêt à faire face aux premiers jours en toute autonomie? La Ville de Laval souhaite outiller ses citoyens afin qu'ils soient bien préparés à affronter les situations d'urgence grâce à son programme Autonomie 72h+.

Ce programme vise à encourager chaque foyer à développer une culture de préparation, en mettant l'accent sur l'autonomie pendant au moins 72 heures : un réflexe essentiel lorsque les services d'urgence sont surchargés ou ralentis.

Pour soutenir cette démarche, plusieurs outils pratiques ont été conçus autour de quatre grands axes : la connaissance des risques qui peuvent survenir à Laval, l'élaboration d'un plan de sécurité familiale pour savoir quoi faire et comment réagir, l'autonomie à domicile pendant 3 jours avec une liste de ressources et des recommandations claires et la préparation d'un sac prêt à partir, en cas d'évacuation rapide.



**La Ville de Laval met donc à votre disposition plusieurs ressources gratuites et accessibles :**

1. [Comment se préparer à un sinistre](#)
2. [Plan de sécurité familiale](#)
3. [Liste de vérification pour votre autonomie de 72h](#)
4. [Capsules vidéo informatives](#)



**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 | aqdr.laval.org | facebook.com/aqdrll



# Maltraitance



## Ressources

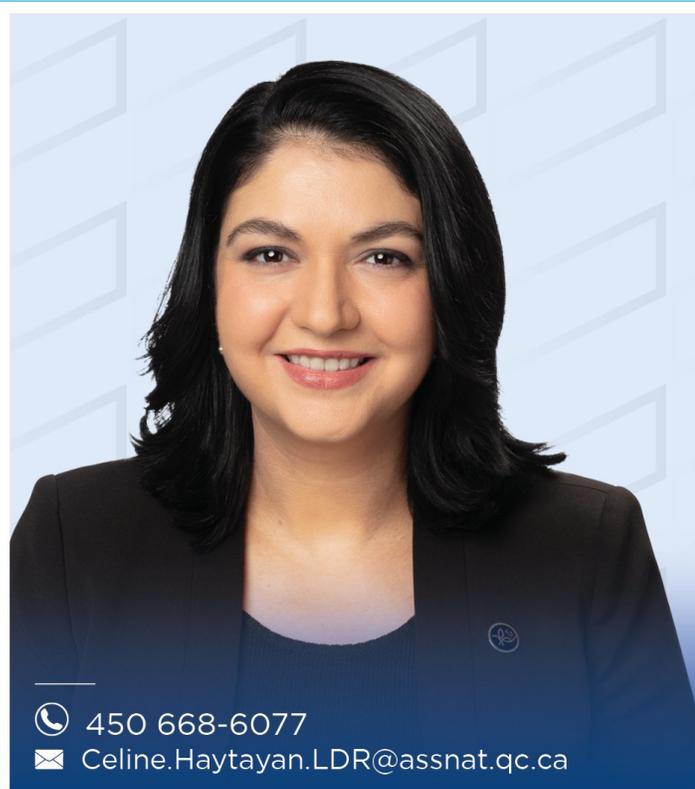
### Briser le silence : reconnaître et prévenir la maltraitance envers les aînés

La maltraitance envers les personnes aînées prend plusieurs formes : psychologique, physique, financière, organisationnelle... Trop souvent, elle reste dans l'ombre, masquée par la peur, la honte ou la méconnaissance des recours possibles. Pourtant, chaque aîné a droit au respect et à la sécurité.

Vous êtes témoin d'une situation inquiétante? Vous vivez vous-même une situation d'abus, ou vous vous posez des questions? Il existe des ressources pour vous écouter et vous soutenir!

**SOS aînés maltraitance** est un organisme à but non lucratif dont l'AQDR est fièrement partenaire. Cette ressource offre des services d'aide gratuits aux personnes aînées, à leurs proches et aux intervenants. Une équipe formée est disponible pour vous aider à mieux comprendre ce que vous vivez et vous accompagner vers les bonnes ressources.

Pour mieux reconnaître une des formes les plus répandues de maltraitance, nous vous invitons à visionner [cette courte vidéo](#).



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

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



# Crise du logement



## FRAPRU - La clé c'est le logement social

Pénurie de logements locatifs, flambée des loyers, discrimination, évictions ou reprises malhonnêtes en vue de faire du profit: la crise du logement n'est plus à démontrer. L'absence de mesures efficaces de contrôle du marché locatif privé et la part insuffisante du logement social (seulement 11%) au sein du parc locatif font en sorte que la crise du logement continue de prendre de l'ampleur!

Nous vous invitons donc à signer cette déclaration : **Renverser la tendance en itinérance propulsée par Réseau Solidarité Itinérance du Québec.**



En itinérance,  
renverser la tendance

## Plus d'un million de dollars la chambre en maison des aînés : ça suffit !

Un prix exorbitant, une vision qui dérape, des priorités à revoir. Quand une chambre pour aînés coûte plus qu'un condo de luxe, il est temps de se poser les bonnes questions. L'AQDR Laval-Laurentides sonne l'alarme : ce modèle ne répond pas aux besoins réels des personnes âgées!

Voici **le lien pour consulter l'article complet.**



**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



# Revue de presse



**L'AQDR propose des solutions au manque de revenu des aînés**, Coup d'œil, 1er mai 2025

**Plaies de lit : une enquête publique « pour prévenir d'autres décès »**, Radio-Canada, 2 mai 2025

**Crise à l'urgence de la Cité-de-la-Santé: des patients et du personnel dénoncent une situation intenable**, TVA Nouvelles, 2 mai 2025

**Les plus scolarisés ont moins de chances de vieillir à la maison**, La Presse, 13 mai 2025

**Une intervention chirurgicale annulée cinq fois**, La Presse, 13 mai 2025

**L'Ordre des audioprothésistes juge la couverture des appareils auditifs discriminatoire**, Radio-Canada, 13 mai 2025

**Un investissement et non une dépense**, La Presse, 13 mai 2025

**Programme d'allocation personnalisée - La ministre Bélanger élargit l'admissibilité pour les personnes hébergées en RPA**, Cision, 15 mai 2025

**Construire pas cher, ça se peut !**, La Presse, 16 mai 2025

**Beneva veut la fin de « pratiques anticoncurrentielles » de pharmaciens**, La Presse, 16 mai 2025

**84 ans, atteint d'alzheimer, sans domicile fixe**, La Presse, 17 mai 2025

**MALTRAITANCE | Les premières amendes de 5000 \$ imposées**, Le Soleil, 20 mai 2025



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

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



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

Logement



Soins



Revenu



Mobilité



À L'ÉCOUTE de nos citoyens !



450-978-0807 | aqdr.laval.org | facebook.com/aqdrll



# 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](http://aqdr.laval.org)**

Cliquez sur j'aime et partagez en grand!



## Nos partenaires

