

# CALENDRIER 2025-2026

➤ LAVAL  
➤ SAINT-JÉRÔME

30 SEPTEMBRE 2025	13 h 30	
LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE		
23 SEPTEMBRE	14 h 00	
L'HEURE DE MIREILLE - UNE HISTOIRE DE BIENVEILLANCE EN CHSLD		
14 OCTOBRE 2025	14 h 00	
SOINS PALLIATIFS		
28 OCTOBRE 2025	13 h 30	
MÉDICAMENTS : LA DÉPRESCRIPTION VOUS CONNAISSEZ?		
4 NOVEMBRE 2025	14 h 00	
L'AIDE MÉDICALE À MOURIR		
25 NOVEMBRE 2025	13 h 30	
LES ARRANGEMENTS PRÉALABLES DE SERVICES FUNÉRAIRES		
2 DÉCEMBRE 2025	9 h 00	
JOURNÉE 30E ANNIVERSAIRE DE L'AQDR LAVAL-LAURENTIDES		
9 DÉCEMBRE 2025	14 h 00	
LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE		
20 JANVIER 2026	14 h 00	EN VIRTUEL
IMPÔT REVENU QUÉBEC		
17 FÉVRIER 2026	14 h 00	EN VIRTUEL
IMPÔT REVENU CANADA		
24 FÉVRIER 2026	13 h 30	
LE STRESS CHEZ LES PERSONNES PROCHES AIDANTES		
3 MARS 2026	13 h 30	EN VIRTUEL
RENOUVELLEMENT DU BAIL		
10 MARS 2026	14 h 00	
ATELIER DE PRÉVENTION DE LA FRAUDE		
31 MARS 2026	13 h 30	
L'AIDE MÉDICALE À MOURIR		
14 AVRIL 2026	14 h 00	
ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES		
28 AVRIL 2026	13 h 30	
ATELIER DE PRÉVENTION DE LA FRAUDE		
5 MAI 2026	14 h 00	
LOUPE SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA PRÉVENTION DE LA DÉTRESSE		
26 MAI 2026	13 h 30	
AU VOLANT DE MA SANTÉ, LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE N'A PAS D'ÂGE		
9 JUIN 2026	13 h 30	
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES DE L'AQDR LAVAL-LAURENTIDES		
9 JUIN 2026	14 h 00	
LA BIEN-TRAITANCE UN LEVIER PRÉCIEUX POUR MAINTENIR L'IDENTITÉ		

## LIEUX DE NOS ÉVÉNEMENTS

➤ **À LAVAL**  
**Carrefour Axion 50 plus**  
435, boulevard Curé-Labelle sud, Laval, salle 221  
**Réservation :** 450 978-0807 • aqdr.laval@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 • info@trara.org

 **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.

## 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 DÉMARCHE 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. Adhère 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 :



**AQDR**

Laval-Laurentides

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

450-978-0807  
aqdr.laval@aqdr.org  
www.aqdr.laval.org

Suivez-nous sur  /aqdrll

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



# Conférences & activités

2025 | 2026



**AQDR**

Laval-Laurentides

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

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

# CONFÉRENCES > LAVAL

**30 SEPTEMBRE 2025** > 13 h 30

## LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE

Au Québec, plus de 500 000 personnes vivent avec la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Cette maladie touche surtout les personnes de 60 ans et plus. La conférencière présentera les symptômes et facteurs de risques et des moyens de prévenir, ralentir et s'adapter à la progression de la maladie. Elle fera un survol sur les traitements actuels et à venir.

Présenté par : Association québécoise de la dégénérescence maculaire

**28 OCTOBRE 2025** > 13 h 30

## MÉDICAMENTS : LA DÉPRESCRIPTION VOUS CONNAISSEZ?

Les risques d'effets indésirables associés aux médicaments augmentent toutefois avec l'âge et peuvent parfois surpasser les bénéfices. La conférence porte sur les médicaments qui pourraient générer des effets indésirables de manière à vous permettre de discuter avec votre médecin s'il serait approprié de cesser ou de réduire la dose de l'un d'entre eux.

Présenté par : Réseau canadien pour la déprescription.

**25 NOVEMBRE 2025** > 13 h 30

## LES ARRANGEMENTS PRÉALABLES DE SERVICES FUNÉRAIRES

Que comprend le contrat préalable d'arrangements funéraires? Quels sont les avantages de le faire? À quoi faire attention?

Présenté par : Complexe funéraire Yves Légaré

**2 DÉCEMBRE 2025** > 9 h 00

## JOURNÉE 30<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE DE L'AQDR LAVAL-LAURENTIDES

Une journée spéciale pour nos membres! Nous recevrons en matinée la conférencière Marthe Laverdière, qui nous parlera tout en humour du bonheur. Cette conférence sera suivie du traditionnel dîner de Noël.

Réservation obligatoire (\$) L'activité a lieu au Château Royal de Laval

**24 FÉVRIER 2026** > 13 h 30

## LE STRESS CHEZ LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

Le stress fait partie du quotidien particulièrement chez les personnes proches aidantes. Nous verrons ensemble ce qu'est le stress. Quels sont les signes que vous vivez un stress qui devient envahissant? Est-ce que c'est vraiment le stress ou plutôt de l'anxiété? Quelle est la différence? Nous prendrons un moment pour voir tout ça ensemble... sans stress.

Présenté par : Association lavalloise des personnes aidantes

**3 MARS 2026** > 13 h 30 > EN VIRTUEL

## REPRISE DE LOGEMENT?

### HAUSSE DE LOYER?

### LOCATAIRES, SOYEZ PRÊTS!

Explication sur l'avis de reprise de logement ou d'éviction, sur le fonctionnement des hausses de loyers ainsi que les règles entourant les modifications du bail. Une occasion idéale de mieux comprendre vos droits et de poser des questions dans un cadre accessible et informatif.

Présenté par : Me Madeleine Leduc, AQDRLL

**31 MARS 2026** > 13 h 30

## L'AIDE MÉDICALE À MOURIR

Cette conférence vous permettra de vous renseigner sur la situation actuelle et l'avenir de l'aide médicale à mourir au Québec et au Canada, et de répondre aux questions concernant les soins de fin de vie, dont l'aide médicale à mourir.

Présenté par : Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité

**28 AVRIL 2026** > 13 h 30

## ATELIER DE PRÉVENTION DE LA FRAUDE

Atelier interactif qui a pour objectif de mieux outiller les personnes aînées pour reconnaître et faire face à des situations de fraude et, si elles en ont été victimes, de savoir quoi faire et d'accéder à des ressources appropriées.

Présenté par : AQDR Laval-Laurentides

**26 MAI 2026** > 13 h 30

## AU VOLANT DE MA SANTÉ, LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE N'A PAS D'ÂGE

La conférence vous informera sur les évaluations de l'état de santé exigé par la SAAQ, en plus de faire la mise à jour sur les nouveautés du Code de la sécurité routière et de répondre à vos préoccupations.

Présenté par : Société de l'assurance automobile du Québec

**9 JUIN 2026** > 13 h 30

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES DE L'AQDR LAVAL-LAURENTIDES

# CONFÉRENCES > LAURENTIDES

**23 SEPTEMBRE** > 14 h 00

## L'HEURE DE MIREILLE - UNE HISTOIRE DE BIENVEILLANCE EN CHSLD

Depuis la mort de son mari, Mireille est de moins en moins autonome. Sa fille Sara n'a plus le temps et l'énergie de s'en occuper. Elle se trouvera dans l'obligation de la placer en CHSLD. Ce changement d'air va bouleverser Mireille.

Présenté par : le Théâtre Parminou

**14 OCTOBRE 2025** > 14 h 00

## SOINS PALLIATIFS

Démystifions les soins palliatifs et les soins de fin de vie. Comment et quand y avoir accès en 2025 et comment accompagner le patient et ses proches dans un processus de soins palliatifs et de fin de vie.

Présenté par : Carole Campeau

**4 NOVEMBRE 2025** > 14 h 00

## L'AIDE MÉDICALE À MOURIR

Cette conférence vous permettra de vous renseigner sur la situation actuelle et l'avenir de l'aide médicale à mourir au Québec et au Canada, et de répondre aux questions concernant les soins de fin de vie, dont l'aide médicale à mourir.

Présenté par : Dr Georges L'espérance

**9 DÉCEMBRE 2025** > 14 h 00

## LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE

Au Québec, plus de 500 000 personnes vivent avec la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Cette maladie touche surtout les personnes de 60 ans et plus. La conférencière présentera les symptômes et facteurs de risques et des moyens de prévenir, ralentir et s'adapter à la progression de la maladie. Elle fera un survol sur les traitements actuels et à venir.

Présenté par : Association québécoise de la dégénérescence maculaire

**20 JANVIER 2026** > 14 h 00 > EN VIRTUEL

## IMPÔT REVENU QUÉBEC

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

Présenté par : Revenu Québec

**17 FÉVRIER 2026** > 14 h 00 > EN VIRTUEL

## IMPÔT REVENU CANADA

Tirez le meilleur parti de vos droits fiscaux grâce à une présentation de l'Agence du revenu du Canada (ARC).

Présenté par : Agence du revenu du Canada

**10 MARS 2026** > 14 h 00

## ATELIER DE PRÉVENTION DE LA FRAUDE

Atelier interactif qui a pour objectif de mieux outiller les personnes aînées pour reconnaître et faire face à des situations de fraude et, si elles en ont malheureusement été victimes, de savoir quoi faire et d'accéder à des ressources appropriées.

Présenté par : AQDR Laval-Laurentides

**14 AVRIL 2026** > 14 h 00

## ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

Découvrez des stratégies concrètes pour réduire les risques. Nous aborderons l'équilibre, la proprioception, la sécurité à domicile et les bienfaits de l'activité physique. Au programme : des conseils pratiques et des exercices simples pour renforcer votre stabilité et favoriser l'autonomie.

Présenté par : Groupe Promo Santé

**5 MAI 2026** > 14 h 00

## LOUPE SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA PRÉVENTION DE LA DÉTRESSE

Le vieillissement amène son lot de changement et demande beaucoup d'adaptation. La conférence proposée par le Centre Prévention Suicide Faubourg a pour objectif de mettre en lumière les signes de détresse qui peuvent survenir durant cette adaptation, incluant les possibles idées suicidaires, et surtout de faire la lumière sur les éléments de bien-être et d'accomplissement qui peuvent redonner espoir.

Présenté par : Centre prévention suicide Faubourg

**9 JUIN 2026** > 14 h 00

## LA BIENTRAITANCE UN LEVIER PRÉCIEUX POUR MAINTENIR L'IDENTITÉ

Cette conférence-atelier propose une réflexion profonde et engageante sur le rôle essentiel de la bienveillance dans le maintien de l'identité des aînés. À partir de situations concrètes et du vécu des participant.e.s, Julie Gravel explore comment notre posture, nos interventions et nos environnements peuvent devenir des leviers puissants pour soutenir le vieillissement de nos proches en respectant leur identité.

Présenté par : Julie Gravel