

INFO



AQDR

Laval-Laurentides

Bulletin d'information septembre 2025 N° 124

Une nouvelle année pleine d'élan

Chaque automne, l'AQDR Laval-Laurentides donne le coup d'envoi à une nouvelle saison d'activités et de conférences pensées pour informer, mobiliser et rassembler. Après plusieurs mois de préparation, nous sommes heureux de vous dévoiler notre programmation 2025-2026, conçue pour répondre aux enjeux qui touchent les personnes âgées dans notre communauté.

Vous trouverez la liste complète des conférences prévues à Laval et dans les Laurentides sur [notre site web](#). Nous espérons vous y voir nombreux et engagés, prêts à échanger, apprendre et faire entendre votre voix.

Une assemblée marquée par l'engagement et le renouveau

Le 4 juin dernier, vous avez été nombreux à répondre à l'appel pour notre assemblée générale annuelle, un moment fort de notre vie associative! Cette rencontre a permis de faire le point sur nos actions de l'année écoulée et de tracer ensemble les grandes lignes de l'année à venir.

Pour celles et ceux qui n'ont pas pu être présents, [notre rapport d'activités est disponible sur notre site web](#). Nous vous invitons à le consulter pour découvrir nos réalisations 2024-2025.

Lors de cette assemblée, les membres ont élu un nouveau conseil d'administration pour 2025-2026.

Un siège d'administrateur.trice demeure vacant. Si vous souhaitez contribuer activement à la défense des droits des aînés et faire entendre votre voix, nous serions ravis d'en discuter avec vous.



Dans l'ordre habituel, Lorraine Brunelle, Madeleine Leduc, Johanne Gilbert, Pierre Lynch, Flora Destinée Hounounou, Louise Chiasson et Marie-Claude Lebel. Absents : Louis-Philippe Vézina, Lise Viens et Sylvie Cloutier

Tous ensemble pour les aînés : rendez-vous le 1er octobre

À l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, notre section AQDR Laval-Laurentides se joindra à la grande marche citoyenne « Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés », organisée à Montréal par l'organisme Un et un font mille.

Cet événement vise à rassembler des personnes de tous âges autour d'une cause commune : le respect, la dignité et le mieux-être des aînés. C'est une occasion unique de faire entendre nos voix, de renforcer notre solidarité et de démontrer que les enjeux liés au vieillissement nous concernent tous. Vous trouverez dans les pages suivantes toutes les informations pour vous inscrire et participer à cette mobilisation.

Venez marcher avec nous, chaque pas compte!



Nos activités gratuites



Le dégénérescence maculaire

30 septembre 2025 13h30 à Laval

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, 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.

Merci de réserver votre place en communiquant avec nous au 450-978-0807 ou aqdr.laval@aqdr.org.



L'heure de Mireille

Une histoire de bienveillance en CHSLD

23 septembre 14h à St-Jérôme

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

Pour réserver sur le [site web des bibliothèques de St-Jérôme](#) ou par téléphone au 579-368-1093

Merci à nos partenaires: Bibliothèques de Saint-Jérôme, AREQ CSQ, TRARA, Comité des usagers de Saint-Jérôme et CISSS des Laurentides.



**Linda Lapointe, Députée
Rivière-des-Mille-Îles**

Linda.Lapointe@parl.gc.ca
450-623-7714

Conférences
& activités

2025 | 2026



À votre agenda



Semaine lavalloise des aînés

1^{er} au 7 octobre

Durant la première semaine d'octobre, un éventail d'activités quotidiennes n'attendront que vous! Cuisine, conférences, country, pétanque, bingo... **Découvrez une planification qui**, par sa grande diversité, saura certainement vous plaire. Organisé par la Ville de Laval, ses partenaires et plusieurs organismes communautaire, cet événement se veut un moyen de souligner l'importance que l'on accorde à la santé et au mieux-être des aînés de Laval.

Une activité signée AQDR Laval-Laurentides à ne pas manquer!

Nous vous invitons à une causerie afin de partager vos idées et votre expérience sur le vieillissement. Vieillir, ça se passe comment pour vous? Pourquoi cela semble si difficile? Est-ce que vieillir, c'est rester jeune? Venez en discuter avec nous dans une ambiance conviviale le mardi 7 octobre de 13h30 à 15h30, à Axion 50 plus salle 221. Réservez votre place en communiquant avec nous au 450-978-0807 ou par courriel au aqdr.laval@aqdr.org.



Semaine lavalloise des aînés

Du 1^{er} au 7 octobre
Découvrez la programmation.

evenements.laval.ca




CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

Angelo
IACONO
Député / M.P. Alfred-Pellan

450-661-4117
angelo.iacono@parl.gc.ca



GROUPE FORGET 

AUDIOPROTHÉSISTES

1-888-OREILLE
ENTENDRE-MIEUX.COM



À l'agenda



Marche du 1^{er} octobre

Rejoignez notre délégation de marcheurs!

L'AQDR Laval-Laurentides est un ambassadeur de la **5^e édition de la marche** *Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés* du Mouvement HABITATS, organisée par la Fondation AGES et Un et un font mille. Rejoignez notre délégation de marcheurs pour parcourir 3 km à Montréal, le 1^{er} octobre à 10h, pour célébrer la Journée internationale des personnes âgées.

À l'occasion de la Journée internationale des aînés, cet événement continue de sensibiliser les citoyens, les organismes, ainsi que les membres de la sphère politique aux actions de celles et ceux qui œuvrent chaque jour pour le mieux-être des aînés.

INSCRIVEZ-VOUS

Faites partie de notre délégation de marcheurs! Inscrivez-vous via le formulaire officiel en cochant la case « Je suis citoyen et je marcherai avec la délégation de l'AQDR ». Information et horaire [ICI](#).

Inscription à la Marche 2025

Ensemble, nous marchons pour :

Mettre en lumière les aînés et leurs alliés : entourage, organismes, entreprises, acteurs publics, et plus encore.

Poser un regard positif, lucide et proactif sur les enjeux de la vieillesse et du vieillissement.

Renforcer la participation sociale des personnes âgées.

Affirmer la force d'une mobilisation collective engagée pour le mieux-être des personnes âgées.



Vous souhaitez obtenir des conseils?

Vous avez besoin d'aide à domicile?

Vous voulez rencontrer un intervenant du CLSC?

- Anxiété
- Dépression
- Problèmes conjugaux
- Comportement de mon enfant
- Problème de consommation
- Abus des proches
- Etc.

Service Info-Social Laurentides

8 1 1 Un seul numéro à composer

Une équipe disponible au bout du fil 24 h par jour, 7 jours sur 7, pour vous écouter, vous orienter et vous permettre d'obtenir un rendez-vous avec un intervenant selon l'évaluation de vos besoins.

Centre québécois de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec



À l'agenda



Conférence CUCISS Laval Mardi 9 septembre 19h à Laval

Sujet : Comment faire face aux troubles de santé mentale sans se fatiguer

Durant cette conférence, évidemment teintée d'humour, l'humoriste Michel Mpambara partage son expérience comme personne aux prises avec un trouble bipolaire, à travers une courte biographie sous l'angle de l'avant et de l'après immigration au Québec. La conférence portera sur les troubles de santé mentale en milieu familial par rapport aux tabous et croyances, notamment dans les communautés ethniques.



Carrefour Axion 50 plus, 435 Boul. Curé Labelle, salle 101

Admission : Cette conférence est offerte à tous sans frais.

Réservation obligatoire et date limite d'inscription : 7 septembre 2025

Inscription : www.cucssslaval.ca ou par téléphone ou par courriel : cucssslaval@outlook.com.



COMITÉ DES USAGERS
DU CENTRE DE SANTÉ ET
DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL

 *Jean-Denis*
GARON
Votre député de Mirabel
jdgaron.quebec



 jean-denis.garon@parl.gc.ca

 450 430-5535

 13479, boulevard Curé-Labelle
Bureau 202, Mirabel
J7J 1H1





À l'agenda



Salon des aînés de Saint-Jérôme 6 septembre 2025

La 8^e édition du Salon se tiendra le samedi 6 septembre de 9 h à 16 h, au Quartier 50+ de Saint-Jérôme sous le thème du soutien et des soins à domicile, avec le slogan « Habiter son quotidien ».

Chaque année, cet événement rassemble des milliers de visiteurs et une centaine d'exposants, offrant ainsi un espace privilégié pour s'informer, échanger et découvrir des ressources adaptées aux réalités des aînés.

Venez nous rencontrer au kiosque de l'AQDR Laval-Laurentides ! Une série de conférences est également au programme.

Pour plus d'information consultez le [site web de l'événement](#).



Salon
des aînés
DE SAINT-JÉRÔME

NOUS Y SERONS!
SAMEDI 6 SEPTEMBRE
QUARTIER 50+ DE SAINT-JÉRÔME
DÉTAILS : SALONDESAINES.CA

Salon des aînés de Laval 4 octobre 2025

Le 4 octobre prochain, ne manquez pas la 8^e édition du Salon 50 Plus de Laval, un événement incontournable pour les personnes de 50 ans et plus. Organisé par le MAUV (Mécanisme pour Aînés et Usagers Vulnérables), ce salon rassemble une foule d'organismes et de professionnels engagés dans le mieux-être des aînés.

Tout au long de la journée, les visiteurs pourront découvrir une variété de kiosques informatifs, assister à des conférences gratuites, participer à des activités interactives et profiter d'une ambiance festive et conviviale.

L'AQDR Laval-Laurentides est fière d'annoncer sa présence à l'événement !

Notre équipe tiendra un kiosque sur place pour vous rencontrer, répondre à vos questions et vous informer de nos actions en faveur des droits et du respect des personnes aînées. Venez échanger avec nous et découvrir comment nous pouvons vous accompagner dans vos démarches et vos préoccupations.

Pour en savoir plus sur le Salon ou pour consulter la programmation complète, visitez : salon50plus.ca

SALON 50+
LAVAL

Au cœur de la Semaine internationale des Aînés
8^e édition
4 octobre 2025

Tous les services, un seul lieu!
Kiosques, Ateliers & Tirages
Offert par le communautaire, Public, Privé et plus...

Présenté par
M.A.U.V. Mécanisme pour Aînés et Usagers Vulnérables

Pour plus d'information
(514) 708.6288
Salon50plus.ca

Chez **axion**
435 Boulevard Guro-Labelle sud



À l'agenda



S'aimer au-delà de la maladie d'Alzheimer Webinaire, 17 septembre de midi à 13h

Offerts par le CEGEP de Drummondville ces webinaires sont gratuits et sont en lien avec le vieillissement. Voici le premier d'une série, vous n'avez qu'à vous inscrire !

Conférencière: Carmen Lemelin, Ph.D. Psy, enseignante et chercheuse au CCEG|CCTT

Résumé :

Lorsque la maladie d'Alzheimer s'invite dans une relation de couple, l'amour et la réciprocité peuvent être mis à rude épreuve. Comment préserver la complicité, l'affection et la satisfaction conjugale malgré les défis du quotidien?

Dans le cadre d'une recherche-action, le CCEG | CCTT et ses partenaires ont créé une trousse Web d'activités sensorielles spécialement conçue pour les conjoints aidants. Explorez comment ces activités sensorielles peuvent aider les couples touchés par la maladie d'Alzheimer (ou maladie apparentée) à maintenir l'expression affective et la réciprocité.

Pour vous inscrire, c'est ICI

CC Cégep Drummond
EG Centre collégial d'expertise
en gérontologie | CCTT

Public cible : proches aidants et intervenant·es.

Webinaire

S'aimer au-delà de la maladie d'Alzheimer

Une trousse d'activités sensorielles qui aide les couples Alzheimer à préserver affection, complicité et réciprocité conjugale.

Mercredi
17 septembre 2025

Heure
12 h à 13 h

Conférencière
Carmen Lemelin, Ph.D. Psy,
enseignante et chercheuse au
CCEG|CCTT

COÛT : GRATUIT!

[Inscrivez-vous dès maintenant!](#)

www.cceg.ca

- 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

AQDR
Laval-Laurentides

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

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



Ensemble, ça progresse!



Vieillir dans la dignité : nous pressons Ottawa d'agir

À l'AQDR, nous avons récemment déposé un mémoire au Comité permanent des finances de la Chambre des communes pour rappeler l'urgence d'agir face au vieillissement rapide de la population. D'ici 2030, des mesures concrètes doivent être mises en place pour garantir aux aînés des conditions de vie dignes.

Trois priorités guident notre démarche : le revenu, le logement et la santé.

Sur le plan financier, nous recommandons une hausse de 4 000 \$ par an du Supplément de revenu garanti (SRG), l'adoption de l'indicateur du revenu viable et une meilleure coordination entre les prestations fédérales et provinciales. En matière de logement, nous demandons l'accélération de la construction de logements sociaux et communautaires, avec des unités accessibles réservées aux aînés. Enfin, nous plaidons pour un virage vers les soins à domicile soutenu par des transferts fédéraux accrus et un rééquilibrage du financement.

Agir maintenant, c'est reconnaître le droit fondamental de vieillir dans le respect et la sécurité. Le mémoire complet est disponible sur notre [site web](#).

Sondage en ligne :

Le gouvernement fédéral a également un sondage en ligne pour connaître vos priorités budgétaires : pour y répondre [c'est ICI](#).



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

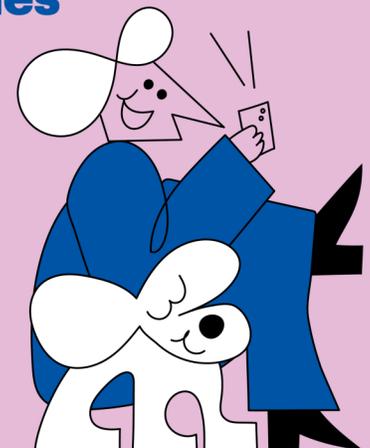
514 983-5611
a.cifelli@laval.ca
www.laval.ca

À L'ÉCOUTE de nos citoyens !



Semaine lavalloise des aînés

Réservez
vos activités
maintenant.





À découvrir



C'est payant de payer le solde de sa carte de crédit !

Saviez-vous que depuis le 1er août dernier, le pourcentage du paiement minimum à faire mensuellement sur le solde d'une carte de crédit est désormais de 5 %?

Ainsi, l'Office de la protection du consommateur prévient les titulaires d'une carte de crédit qu'il est avantageux de payer une plus grande part de leur solde chaque mois. Le calculateur de la page Web **Paiement minimum : intérêt\$ maximum\$** le prouve. L'avez-vous essayé? La page propose aussi des solutions si cela est difficile de faire le paiement minimum. Le paiement minimum? C'est la partie du solde de la carte de crédit qu'il faut minimalement payer chaque mois. En payant seulement ce montant, vous êtes « en règle ». Mais, au bout du compte, vous paierez énormément de frais de crédit, dont beaucoup d'intérêts.

Si cela est difficile de faire le paiement minimum, il existe des solutions. Certaines associations de consommateurs (toutbiencalcule.ca) offrent gratuitement des services de consultation budgétaire. Un arrangement avec l'émetteur de votre carte de crédit pourrait aussi être possible en communiquant avec lui.

Connaissez-vous EMiliA ?

EMiliA signifie « Explorer son Milieu de vie Aîné ». C'est un outil Web destiné aux personnes âgées afin de les guider dans leur trajectoire domiciliaire et les aider à prendre une décision éclairée quant à leur milieu de vie.

On y trouve des renseignements, des témoignages audio, des grilles de décision, des pas-à-pas pour certaines étapes et des pistes pour amorcer des discussions avec les proches.

EMiliA se divise en troistemps, chacun lié à un moment précis de la trajectoire domiciliaire : « au début », « partir ou rester? » et « partir où? ».

Les contenus explorent 17 thèmes, des sujets pragmatiques aux plus émotifs, dont: situation financière, conversation avec l'entourage ou inventaire des biens personnels.

Pour découvrir l'outil: outilemilia.ca.



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



PAIEMENT MINIMUM **INTÉRÊTS MAXIMUM\$**

Votre gouvernement Québec

Espace pour les proches aidants Plateforme Philippe Voyer

Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie ou atteint de troubles cognitifs?

En collaboration avec le comité des usagers du Centre intégré des Laurentides, le CISSS des Laurentides vous invite à découvrir la plateforme Philippe Voyer, dans l'espace spécialement conçu pour soutenir les personnes proches aidantes.

Vous y trouverez :

- ❖ Des vidéos éducatives;
- ❖ Des documents de référence;
- ❖ Des formations gratuites et accessibles en tout temps.

Pour accéder à la plateforme :

[Espace pour les proches | Philippe Voyer.](#)

Code d'accès : entraide

Formations virtuelles gratuites !

PLATEFORME PHILIPPE VOYER
<https://www.philippevoyer.org/proches>

Pour y accéder



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

ATELIER DE PRÉVENTION DES FRAUDES

NE MORDEZ PLUS À L'HAMEÇON





Maltraitance



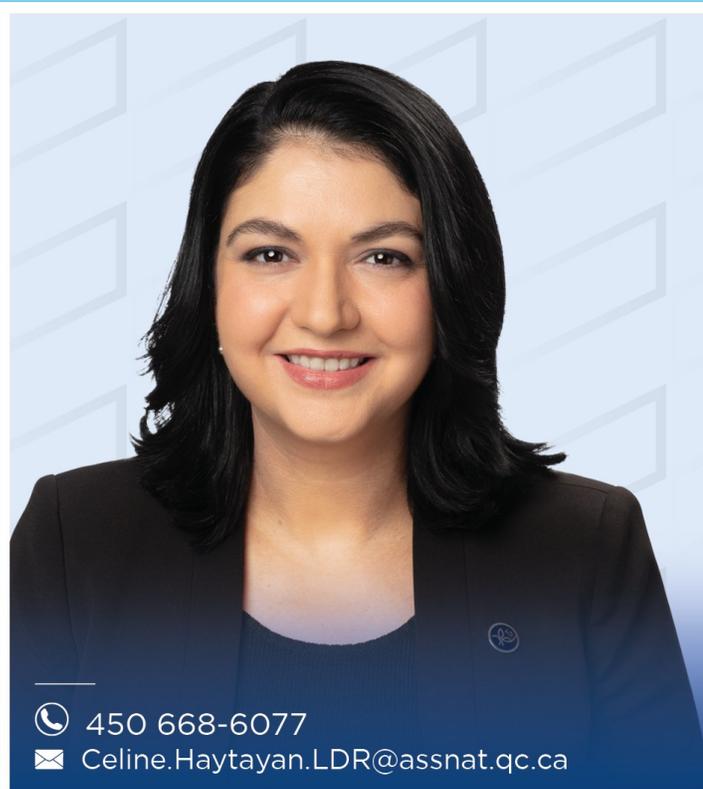
Commissaire à la santé et au bien être - Grands repères Évaluer le Système et soutenir sa transformation

Vous pouvez dès maintenant consulter, dans une plateforme numérique en ligne, une évaluation approfondie et rigoureuse portant sur la capacité du système à produire les résultats qui comptent pour la population. Vous y trouverez des données fiables, des analyses claires et des pistes d'amélioration présentées dans un format convivial et facile à consulter. Les résultats présentés proposent une réponse aux questions suivantes :

Le système de santé et de services sociaux québécois contribue-t-il à maintenir et à améliorer l'état de santé de la population?

Les soins et services reçus par la population québécoise sont-ils accessibles en temps opportun, axés sur les personnes, de qualité, efficaces et équitables?

Cet outil est extrêmement utile pour vous informer sur le système de santé et pour enrichir vos réflexions en lien avec celui-ci. Vous pouvez le consulter en cliquant sur le lien suivant: grandsreperes.com.



Céline
HAYTAYAN
DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES

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



Quoi de neuf ?



Une nouvelle clinique d'ophtalmologie à Mont-Laurier

Située dans les locaux du GMF de La Lièvre, au 942, boulevard Albiny-Paquette, à Mont-Laurier, cette nouvelle clinique offre désormais à la population des services spécialisés longtemps attendus comme les traitements au laser, les injections intravitréennes contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), la prise en charge du glaucome ainsi que plusieurs suivis sur la santé des yeux.

Une excellente nouvelle pour les résidents de la MRC Antoine-Labelle.



Plan d'action en matière de vieillissement actif 2025-2030 de la Ville de Laval

La Ville de Laval a récemment lancé son Plan d'action en matière de vieillissement actif 2025-2030, s'inscrivant pleinement dans sa vision « Laval, urbaine de nature ». Conçu pour bâtir une communauté vraiment accueillante, ce plan mise sur la création de milieux de vie accessibles, sécuritaires et stimulants, afin que les aînés puissent vieillir en santé, participer activement à la vie citoyenne et profiter pleinement de leur quotidien

Ce plan repose sur trois grandes orientations : faire de Laval une communauté où il fait bon vieillir, aménager des environnements favorables à l'autonomie et offrir des services bien adaptés aux besoins des personnes âgées . Il vise également à renforcer l'inclusion, la participation et la solidarité intergénérationnelle, en mobilisant les acteurs du milieu pour concrétiser une vision partagée du vieillissement actif.

Pour consulter le document complet : [Plan d'action en matière de vieillissement actif 2025-2030 \(PDF\)](#).



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



PLAINTÉ EN SANTÉ
SERVICES GRATUITS



MES DROITS, J'Y VOIS!

GAAP
LAVAL

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

450 662-6022
www.caaplaval.com



Revue de presse



Nouvelle clinique d'ophtalmologie à Mont-Laurier : un accès essentiel aux soins pour la région—L'info du Nord 3 juin 2025

Aînés: 11 conseils pour se protéger des grandes chaleurs-TVA 12 juillet 2025

Aînés: quoi faire en période de chaleur accablante ? Radio-Canada 16 juillet 2025

Plan d'action en vieillissement actif adopté à Laval—Courriel Laval 26 juillet 2025

Un nouveau micromilieu en hébergement spécialisé au CHSLD des Hauteurs— Nénomédia Rive-Nord 5 août 2025

Chaleur accablante: les résidences pour aînés plus à risque—Radio-Canada 11 août 2025

Vingt ans après l'affaire Norbourg, la fraude financière n'a pas disparu—Le Devoir 23 août 2025

Vaste fraude hypothécaire de plus de 5M\$: deux Montréalais ont échoué à créer un doute dans la tête du juge—TVA nouvelles 22 août 2025

«Plus facile que d'occuper un emploi»: il fraudait des aînés au Québec —TVA nouvelles—23 août 2025

All the Sex I've Ever Had Le Prospero célèbre la sexualité des personnes âgées— La presse 27 août 2025

Alzheimer: l'amélioration de la survie souligne le besoin d'adapter les services—La presse canadienne 28 août 2025

PAIEMENT MINIMUM INTERÊTS MAXIMUM\$

Votre gouvernement Québec



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



AQDR

Laval-Laurentides

Bureau de Laval :

1450, boulevard Pie X, bureau 202

Laval, QC H7V 3C1

450-978-0807

1-844-978-0807

Bureau de Saint-Jérôme :

227, rue Georges-Thurston,

Rédaction et mise en page

Brigitte Tremblay
Marie-Claude Lebel

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



