

ENSEMBLE DÉFENDONS NOS DROITS

INFO



AQDR

Laval-Laurentides

Bulletin d'information décembre 2025 N° 127

Ensemble pour les aîné.e.s : retour sur un automne mobilisateur

Chères membres, chers membres,

Alors que l'année s'achève, nous souhaitons revenir sur quelques moments marquants de notre automne à l'AQDR Laval-Laurentides.

Une concertation stratégique pour l'avenir

Le 13 novembre dernier, l'AQDR Laval-Laurentides a tenu une matinée de concertation participative animée par Dynamo, experts en mobilisation collective. Cette rencontre a réuni des partenaires et intervenant.e.s engagé.e.s autour d'une question centrale : Comment mobiliser davantage les aîné.e.s et décupler notre impact collectif ? Les échanges nourriront un rapport officiel qui orientera nos prochaines actions. Une étape importante pour renforcer notre mission et notre rayonnement.

En route vers notre plan stratégique 2026–2028

Nous avons amorcé un processus de planification stratégique afin de tracer une voie claire pour les trois prochaines années. C'est pour nous un moment pour réfléchir ensemble à ce que nous voulons accomplir, comment y arriver et avec quelles priorités. Cela nous aide à faire les bons choix pour avancer dans la bonne direction, en tenant compte de notre mission et des besoins du milieu.

Ce travail de fond nous permettra de mieux répondre aux besoins des aîné.e.s, de renforcer nos partenariats et de consolider notre impact

dans la région. Vos préoccupations et vos aspirations seront au cœur de cette démarche.

Élections municipales : restons attentifs

Les élections municipales sont derrière nous, mais notre vigilance demeure essentielle. Plusieurs engagements ont été pris en matière de transport, de logement, d'accessibilité et de services aux aîné.e.s. L'AQDR Laval-Laurentides suivra de près leur mise en œuvre et continuera de dialoguer avec les élu.e.s pour que les promesses se traduisent en actions concrètes. Ensemble, nous avons le pouvoir de faire respecter les droits des aîné.e.s.

30e anniversaire : une célébration mémorable

Le 2 décembre, vous étiez nombreuses et nombreux à célébrer avec nous les 30 ans de notre AQDR au Château Royal. Conférence inspirante de Marthe Laverdière, repas gastronomique, animation festive... cette journée fut à la hauteur de notre engagement collectif. Merci pour votre présence, votre énergie et votre fidélité. Ensemble, nous avons honoré notre passé et affirmé notre avenir.

Joyeuses fêtes !

Avec toute notre reconnaissance,
L'équipe de l'AQDR Laval-Laurentides



Retour sur notre journée 30ème anniversaire

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont pris part à notre grande célébration du 30e anniversaire de l'AQDR Laval Laurentides, qui s'est déroulée le 2 décembre dernier. Grâce à votre présence, cette journée a été un véritable succès.

Un merci tout particulier à Marthe Laverdière, notre conférencière invitée, dont l'énergie contagieuse, l'humour et l'authenticité ont captivé l'auditoire. Sa conférence sur le bonheur a été un moment fort de la journée et a profondément résonné auprès de nos membres.

Merci également au DJ Normand Dugal pour l'ambiance musicale qu'il apporte chaque année à nos événements des fêtes, à notre photographe Marianne Michaud d'avoir capturé des images qui feront de beaux souvenirs du 30e, ainsi qu'au personnel du Château Royal pour son excellent service de réception.

L'ambiance festive a parfaitement accompagné le dîner gastronomique et les échanges chaleureux entre les convives. Votre présence, votre enthousiasme et votre engagement envers notre mission contribuent à faire de l'AQDR un milieu vivant, fort et rassembleur.

Merci à toutes et à tous d'avoir célébré cet important jalon avec nous!

L'équipe de l'AQDR Laval-Laurentides



Membres du conseil d'administration de l'AQDR Laval-Laurentides et Marthe Laverdière (conférencière invitée), de gauche à droite : Sylvie Cloutier, Lise Viens, Lorraine Brunelle, Louis Philippe Vézina, Marthe Laverdière, Madeleine Leduc, Pierre Lynch, Johanne Gilbert, Flora Destinée Hounounou et Louise Chiasson.



Notre conférence gratuite



La dégénérescence maculaire

Mardi 9 décembre à 13h30 | Saint-Jérôme



Au Québec, plus de 500 000 personnes vivent avec la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Cette conférence vous aidera à reconnaître les symptômes, à comprendre les facteurs de risque et à découvrir comment prévenir ou ralentir la progression de la maladie. Vous y explorerez également les traitements actuels ainsi que les avancées prometteuses pour mieux vivre au quotidien.

Réservez votre place sur le [site de la Bibliothèque de Saint-Jérôme](#)! Merci à nos partenaires : Bibliothèques de Saint-Jérôme, AREQ-CSQ, TRARA, Comité des usagers de Saint-Jérôme et CISSS des Laurentides.

En 2026, une année remplie de conférences!

Alors que 2025 tire à sa fin, nous souhaitons déjà vous présenter un aperçu des conférences qui ouvriront l'année 2026. Notre programmation reprendra en force avec plusieurs rencontres utiles et attendues par nos membres.

Au cours des prochains mois, vous pourrez assister à des conférences portant sur les impôts provincial et fédéral, le stress vécu par les personnes proches aidantes, la prévention de la fraude, le renouvellement du bail, ainsi que sur plusieurs autres sujets informatifs et pertinents.

Consultez notre [calendrier d'activités](#) en ligne!



CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

Angelo IACONO
Député / M.P. Alfred-Pellán

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

f X in y

Parcours Petites Créances

Dossier aux petites créances ?

Si votre dossier est de 5 000 \$ et moins, de nouvelles règles s'appliquent.



Nouveauté à l'AQDRLL



Une matinée inspirante pour mieux mobiliser les aînés

Le 13 novembre, l'AQDR Laval-Laurentides a organisé une matinée de concertation participative au Parc de la Rivière-des-Mille-Îles. Plus de 60 partenaires et intervenants se sont réunis en petits groupes pour échanger dans une ambiance conviviale et dynamique.

La question centrale : comment mobiliser davantage les aînés et décupler notre impact collectif ? Les participants ont partagé de nombreuses idées et solutions concrètes, qui seront compilées dans un rapport officiel.

Ce document guidera nos prochaines actions et renforcera notre mission. Une belle synergie collective au service de nos aînés!



 *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



Conférence CUCSSSL à Laval Mardi 13 janvier 2026 à 19h00

Sujet : *Ralentir pour réussir* présenté par David Bernard

Parfois, la vie nous entraîne dans une routine épuisante où l'on avance sans vraiment progresser. Cette conférence, livrée avec humour et authenticité, propose d'apprendre à ralentir stratégiquement pour retrouver énergie, motivation et clarté d'esprit. À travers des histoires inspirantes et des exemples concrets, les participants découvriront comment harmoniser la relation entre la tête et le cœur, accueillir le changement et renforcer leur bien-être.

Des techniques simples, comme la cohérence cardiaque, le soupir physiologique et les pauses conscientes, seront présentées pour réduire le stress, améliorer la concentration et retrouver un équilibre durable au quotidien.

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

Admission : Cette conférence est offerte à tous sans frais.

Inscription obligatoire : www.cucssslaval.ca ou par téléphone 450-978-8609. ou par courriel : cucss-slaval@outlook.com.



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



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

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



Canada



Dans l'agenda



Les marchés de Noël de retour

À l'occasion des Fêtes, les marchés de Noël sont l'endroit idéal pour faire vos emplettes et encourager les artisans locaux. Cette année, le Marché de Noël du Centre de la nature de Laval se tiendra les fins de semaine du 5 au 7 décembre et du 12 au 14 décembre. Consultez la [programmation!](#)

Sur le site [Laurentides](#), vous trouverez les dates des prochains marchés de Noël dans différentes municipalités. Bien que plusieurs aient eu lieu en novembre, de nombreuses villes proposent encore leur marché de Noël en décembre.

Bon magasinage des fêtes!



Mélodie du temps des fêtes



Autant à Laval que dans les Laurentides, les deux régions regorgent de concerts pour se plonger dans la magie de Noël. Pour célébrer l'esprit des Fêtes, l'Église Le Portail à Laval accueillera le Concert de Noël 2025, le 13 décembre, *La Lumière du Monde*. Achetez les billets [en ligne!](#)

À Saint-Eustache, laissez-vous toucher par *Un piano pour Noël*, avec Marie-Michelle Desrosiers, présenté le 20 décembre à 16 h à la Petite Église. Retrouvez toutes les infos, [ici!](#)

Bon spectacle!



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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

FIER PARTENAIRE
DE L'AQDR LAVAL-LAURENTIDES



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

Services aux aînés
lavallois :

**un vaste réseau
à votre portée**

Laissez-nous
vous prêter
main-forte.

Information :
• Info-Social : 811, option 2
• Réseau communautaire : 211
• lavalensante.com/aines



 **FONDATION CITOYENNE**
Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval


L'AQDR tire la sonnette d'alarme sur la loi 2

L'AQDR, accompagnée de sept organisations représentant des aînés et des usagers du réseau de la santé, exprime de sérieuses préoccupations concernant les conséquences de la loi 2 sur l'accès aux soins.

Dans un contexte de tensions accrues entre le gouvernement et la communauté médicale, nos organisations rappellent que les patients doivent demeurer au centre des décisions, particulièrement les personnes aînées, déjà fortement touchées par les délais et les difficultés d'accès aux services.

La loi 2, imposée sans consensus, risque d'amplifier les tensions dans un réseau fragilisé et de compromettre davantage l'accès aux soins, notamment pour les personnes sans médecin de famille. Nous appelons le gouvernement et les médecins à reprendre rapidement le chemin du dialogue, avec respect, compassion et sens des responsabilités.

Les aînés méritent un système de santé uni, stable et humain. Lisez l'article complet sur notre [site web](#).



**L'AQDR prend position
sur la loi 2**



Céline
HAYTAYAN
DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

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

Aînés et consommation : connaissez-vous vos droits?

L'Office de la protection du consommateur (OPC) met à la disposition des aînés une série de ressources essentielles pour mieux comprendre leurs droits et éviter les pièges en matière de consommation. On y trouve des conseils pratiques pour réfléchir avant un achat, poser les bonnes questions, comparer les offres, lire attentivement les contrats et reconnaître les situations à risque.

Le site propose également des outils pour vérifier la réputation d'un commerçant, connaître les recours possibles en cas de problème et accéder à Parle consommation, un service gratuit permettant de régler certains litiges en ligne.

Consultez toutes les ressources sur le [site de l'OPC](#)!



Changement au transport adapté dès le 1er janvier 2026



La Société de transport de Laval (STL) et la Société de transport de Montréal (STM) ont conclu une entente majeure concernant le transport adapté. À compter du 1er janvier 2026, la STM prendra en charge la gestion du centre d'appels, des réservations et des déplacements pour la clientèle lavalloise.

Plusieurs éléments demeurent inchangés : les numéros de téléphone, les tarifs, les titres de transport ainsi que l'accompagnement offert par les chauffeurs. Le service sera désormais assuré par des taxis réguliers, des taxis accessibles et de nouvelles fourgonnettes adaptées offrant confort et sécurité. Pour en savoir plus sur cette nouvelle entente, visitez le [site de la STL](#).





- 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

Déménageons
**L'URNE
DE
PAPA**

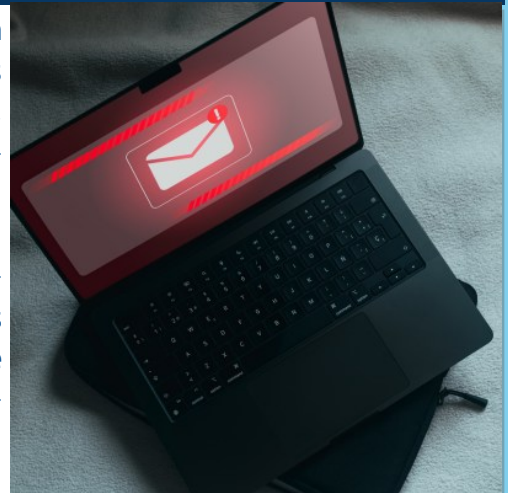


URGEL BOURGIE
ATHOS

Un site essentiel pour prévenir la fraude

L'initiative *Ensemble contre la fraude* a été lancée par la Coalition canadienne antifraude (CCA), un partenariat inédit réunissant les secteurs des finances, des télécommunications, des technologies, les forces de l'ordre et le gouvernement afin de lutter contre l'essor des fraudes au Canada.

Sur le site, vous trouverez des ressources claires pour vous protéger : des diagnostics d'escroquerie, des conseils pratiques, des témoignages de victimes et des outils de signalement. En période de magasinage des Fêtes ou d'échanges en ligne, ces informations sont plus pertinentes que jamais. Visitez le [site web](#)!



Une nouvelle plateforme pour signaler la fraude



Il est maintenant possible de signaler toute escroquerie, fraude ou cybercrime directement en ligne sur la plateforme officielle de la Gendarmerie royale du Canada (GRC). Chaque signalement aide la GRC, le Centre national de coordination contre la cybercriminalité (CNC3) et le Centre antifraude du Canada (CAFC) à mieux comprendre et à contrer ces crimes.

Le processus est rapide, simple et anonyme, permettant à chacun de contribuer à la protection de la population sans devoir s'identifier. Allez sur le [site de la Gendarmerie](#) pour signaler une fraude!



Alice
ABOU-KHALIL
Députée de Fabre

450 689-5516
alice.abou-khalil.fabr@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Pour votre assurance VTT, ça vaut le coup de comparer.



beneva
Les gens qui protègent des gens.

Alerte de prévention: Vol de bijoux

Le Service de police invite la population, particulièrement les aînés, à redoubler de vigilance face à une hausse des vols de bijoux dans des lieux achalandés, comme les centres commerciaux. Les suspects abordent leurs victimes sous prétexte de demander une direction ou d'offrir un bijou en cadeau, profitant alors de cette proximité pour dérober montre, bague ou collier.

Nos conseils : demeurez attentifs à votre environnement, gardez une distance sécuritaire et refusez les cadeaux. Restez prudents et signalez toute situation suspecte au Service de police.



Éconologis : un service gratuit pour économiser énergie et eau



Le programme *Éconologis*, offert gratuitement par le gouvernement du Québec, aide les ménages à revenu modeste à améliorer le confort de leur logement tout en réduisant leur consommation d'énergie et d'eau. Les participants reçoivent la visite d'un conseiller qui propose des interventions simples et efficaces : calfeutrage des fenêtres, installation de coupe-froid, isolation des prises électriques, pose d'ampoules DEL et d'aérateurs, ainsi que la remise d'équipements gratuits.

Inscrivez-vous à ce programme **en ligne** ou par téléphone au 1 866 266-0008.



**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**

Eric Girard
Député de Groulx
Ministre des Finances

Bien entendre,
ça change
tout!



**GROUPE
FORGET**
AUDIOPROTHÉSISTES

Le plus grand réseau d'audioprothésistes au Québec
www.groupeforget.com

Le meilleur médicament, c'est vous!

Dr Frédéric
SALDMANN

**Le meilleur
médicament,
c'est vous!**

Nouvelle
édition
entièrement
revue

Dans cette nouvelle édition entièrement mise à jour, le Dr Frédéric Saldmann, cardiologue et nutritionniste reconnu, explore les formidables capacités d'autoguérison du corps humain. En s'appuyant sur les plus récentes découvertes scientifiques, il propose une approche concrète pour préserver sa santé sans dépendre excessivement de la médicalisation.

À travers des conseils pratiques, il nous invite à stimuler notre énergie, à mobiliser notre mental, à bouger autrement, et à abandonner les régimes contraignants.

Un guide inspirant pour apprendre à devenir acteur de sa santé et à puiser dans les ressources naturelles de son propre corps.



Qu'est-ce qu'on mange?

Pour inspirer vos recettes du temps des Fêtes, si vous recevez durant les Fêtes, découvrez le tout nouveau livre des Cercles de Fermières du Québec, publié à l'occasion de leur 110e anniversaire.

Intitulé Qu'est-ce qu'on mange?, cet ouvrage met en valeur le savoir-faire culinaire d'hier et d'aujourd'hui à travers 110 recettes familiales appréciées du grand public et des membres des CFQ. Du pouding chômeur au cari de légumes, en passant par les plats mijotés et les desserts réconfortants, chaque recette évoque le plaisir de cuisiner maison et de partager autour de la table.

Un livre chaleureux et authentique à garder sur le comptoir pour raviver les traditions, découvrir de nouvelles saveurs et s'inspirer au quotidien.





Revue de presse



La Presse, La rémunération des médecins à travers le Canada, 1er novembre

Journal Le Nord, Aînés et proches aidants : ressources utiles dans la région, 4 novembre

Courrier Laval, La résidence pour aînés le Marronnier fête ses 30 ans, 6 novembre

La Presse, Mettons la loi 2 sur pause, 4 novembre

Radio-Canada, Paperasse : de nouvelles mesures libéreront 310 000 rendez-vous, selon le ministre Dubé, 11 novembre

Journal de Montréal, Loi 2: Le bien des patients et des aînés avant tout, 15 novembre

TVA Nouvelles, Loi 2: Le bien des patients et des aînés avant tout, 15 novembre

Le Soleil, Les aînés du Québec ne peuvent plus être les victimes des failles du réseau, 15 novembre

La Presse, Des réponses à vos questions (Régime des rentes du Québec), 16 novembre

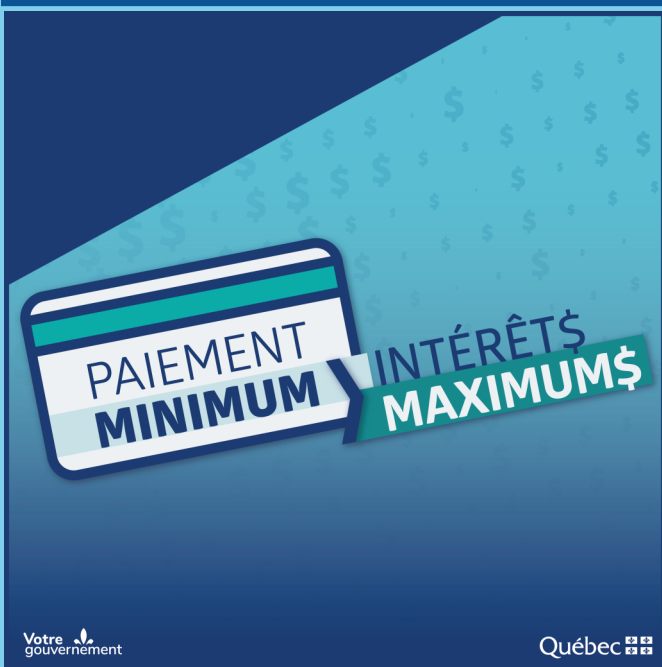
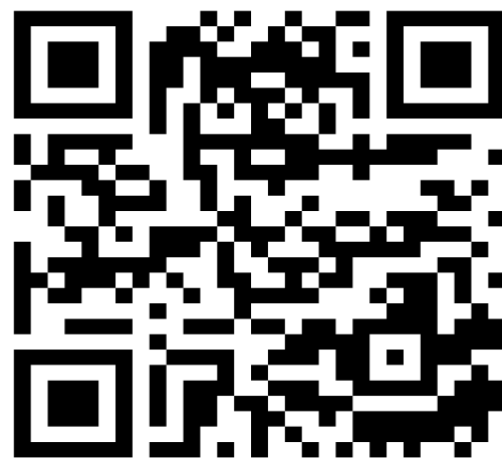
Radio-Canada, La déprescription : une approche pour mieux vieillir?, 17 décembre

La Presse, Une tablette braille développée au Québec brille, 19 décembre

Le Devoir, Les problèmes d'alcool et de cannabis restent tabous chez les 50 ans et plus, 20 novembre

La Presse, Les besoins en soutien aux aînés vont exploser, prévient une association, 25 novembre

Scannez ici pour devenir
membre de l'AQDR !





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

Carolane Ladouceur
Marie-Claude Lebel

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

Travail, Emploi
et Solidarité sociale

Québec



beneva

I R I S



YVES LÉGARÉ
Complexes funéraires



URGEL BOURGIE

ATHOS

Lifeline®