

INFO



AQDR

LAVAL
LAURENTIDES

Bulletin d'information janvier 2026 N° 128

2026 : agir pour nos aînés

En ce début d'année, les défis liés au vieillissement de la population sont plus visibles que jamais. Les finances publiques sont sous pression et, trop souvent, les décisions prises ne reflètent pas la réalité vécue par les personnes aînées. Dans le réseau de la santé et des services sociaux, les ressources demeurent insuffisantes, entraînant des délais inacceptables pour l'accès aux soins et au soutien à domicile.

Le dernier rapport du Vérificateur général du Québec vient confirmer ces inquiétudes. Il souligne que plusieurs mesures visant l'équilibre des finances publiques restent à définir et que la capacité du gouvernement à financer durablement les services essentiels demeure incertaine. Les coûts liés au vieillissement de la population ne sont pas pleinement intégrés à la planification actuelle, ce qui compromet l'accès à des services accessibles et de qualité pour les aînés.

Cette responsabilité ne relève toutefois pas uniquement du gouvernement provincial. Les municipalités ont un rôle clé à jouer pour adapter leurs milieux de vie à une population vieillissante. Infrastructures accessibles, transports adaptés, activités sociales inclusives ainsi que logements sociaux abordables et adaptés sont essentiels pour permettre aux aînés de vieillir dans la dignité et la sécurité. Trop souvent, ces besoins sont encore mal anticipés.

Les récents drames impliquant des personnes âgées vulnérables nous rappellent brutalement l'importance de garantir des milieux de vie sécuritaires et bienveillants. Ils soulèvent une ques-

tion fondamentale : comment mieux protéger les aînés et assurer que les résidences soient de véritables lieux de bientraitance et de respect?

Malgré ce contexte préoccupant, des avancées sont possibles. L'entente de principe conclue en décembre entre le gouvernement du Québec et la Fédération des médecins omnipraticiens laisse entrevoir une amélioration de l'accès aux soins de première ligne. Nous espérons qu'elle se traduira rapidement par une réduction des délais et un meilleur accompagnement des personnes aînées.

Au nom de l'AQDR Laval-Laurentides, nous vous souhaitons une bonne et heureuse année 2026, placée sous le signe de l'engagement et de la solidarité. Ensemble, poursuivons notre action pour un Québec où vieillir rime avec dignité et reconnaissance.





À votre agenda

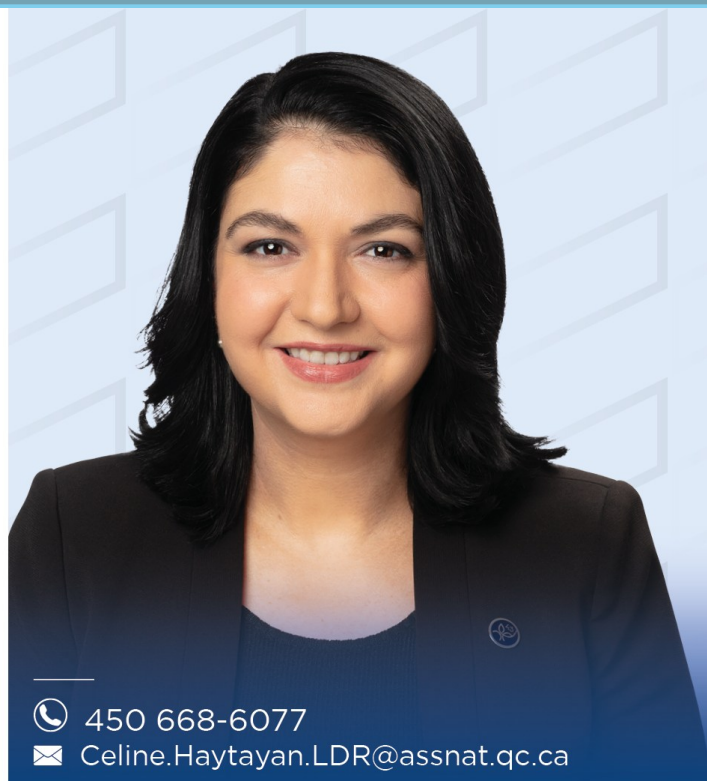


Conférence virtuelle | Impôt avec Revenu Québec
20 janvier à 14h00

La saison des impôts peut parfois sembler complexe, surtout lorsqu'il s'agit de comprendre les crédits, les déductions et les mesures fiscales auxquels vous avez droit. Pour vous aider à mieux vous y retrouver, nous vous invitons à une conférence virtuelle offerte par Revenu Canada.

Cette présentation vise à outiller les participants afin qu'ils puissent tirer pleinement parti de leurs avantages fiscaux et éviter les erreurs fréquentes lors de la préparation de leur déclaration de revenus.

Réservez votre place dès janvier 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.



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Céline
HAYTAYAN
DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES

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



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 réellement progresser. Cette conférence, livrée avec humour et authenticité, propose d'apprendre à ralentir stratégiquement afin de 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, telles que 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 : cucssslaval@outlook.com.



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



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

**FIER PARTENAIRE
DE L'AQDR LAVAL-LAURENTIDES**



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



Bien entendre,
ça change
tout!



**GROUPE
FORGET**
AUDIOPROTHÉSISTES

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



Actualité



Tragédie à Laval : réaction de l'AQDR

L'AQDR tient à souligner la tragédie survenue à l'Île Paton, où Mme Jeanne Gohier, âgée de 88 ans, a été retrouvée morte de froid près de sa résidence pour aînés. Cet événement a profondément secoué la communauté et rappelle à quel point la sécurité et la vigilance dans les milieux de vie pour aînés sont essentielles.

Dans une entrevue accordée à Radio Canada, Pierre Lynch, président de l'AQDR, rappelle que les résidences de catégorie 4 accueillent des personnes semi-autonomes et doivent, à ce titre, assurer des mesures strictes : surveillance des sorties, portes sécurisées et présence constante du personnel pour assurer le suivi des entrées et sorties. Lorsque ces mécanismes de protection ne fonctionnent pas, les conséquences peuvent être dramatiques.

Au delà de cette tragédie, l'AQDR réitère l'urgence de renforcer les procédures de sécurité dans les milieux de vie pour aînés. Les familles doivent pouvoir faire confiance à ces établissements, et les résidents doivent pouvoir vivre dans un environnement réellement sécuritaire.

Nos pensées les plus sincères accompagnent la famille et les proches de Mme Gohier en cette période douloureuse.

Écoutez l'entrevue complète de Pierre Lynch sur le [site de Radio-Canada!](#)



@ jean-denis.garon@parl.gc.ca

📞 450 430-5535

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





Nouvelle fraude



La fraude du faux représentant prend une tournure inquiétante

La fraude du faux représentant, bien connue depuis des années, prend aujourd'hui une tournure beaucoup plus inquiétante. La Sûreté du Québec observe une hausse marquée des cas où des fraudeurs ont désormais recours à la violence physique pour extorquer des aînés. Ce stratagème, qui débute souvent par un appel téléphonique d'un prétendu policier ou représentant, vise à gagner la confiance de la victime en utilisant de vrais noms d'agents trouvés en ligne afin de paraître crédibles.

Les fraudeurs prétextent parfois une série de vols dans le quartier et demandent aux aînés d'identifier leurs biens de valeur. Lorsque la victime refuse ou pose des questions, certains criminels n'hésitent plus à entrer de force dans les domiciles, à menacer, à frapper et à voler. Plusieurs incidents graves ont été signalés partout au Québec, tant en milieu urbain qu'en régions éloignées, ce qui inquiète fortement les autorités.

Nous vous rappelons qu'il est essentiel de signaler immédiatement ces situations à la police. En discuter avec vos proches demeure l'un des moyens les plus efficaces de prévenir d'autres victimes.

Pour approfondir cette information, voici l'article publié par [Radio-Canada](#).



VALÉRIE SCHMALTZ

DÉPUTÉE DE VIMONT
À L'ASSEMBLÉE NATIONALE



450 628-9269



valerie.schmaltz.vimo@assnat.qc.ca



- Écoute active
- Aide pratique
- Orientation vers les services

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



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



À découvrir



Mise à jour du Régime de pensions du Canada pour 2026



L'Agence du revenu du Canada a publié le nouveau montant maximal des gains admissibles au Régime de pensions du Canada pour 2026. Toute personne de plus de 18 ans qui travaille à l'extérieur du Québec et gagne plus de 3 500 \$ doit cotiser au RPC, soit à parts égales avec son employeur ou, pour les travailleurs autonomes, en totalité.

Ces cotisations permettent d'accéder à plusieurs prestations importantes, notamment la pension de retraite, la prestation après retraite, les prestations d'invalidité et de survivant. Le montant de vos cotisations détermine en partie la valeur de vos prestations futures.

Plus d'information, consultez le [site de l'ARC](#).

Hydro-Québec vous aide à économiser

Hydro Québec propose le programme LogisVert, une aide financière destinée à toutes les personnes qui souhaitent réduire leurs dépenses d'énergie, particulièrement durant la saison froide. Que vous soyez locataire ou propriétaire, il est possible d'obtenir un soutien pour l'installation d'une thermopompe efficace, l'achat d'appareils écoénergétiques ou encore l'amélioration de l'isolation et du chauffage de votre domicile. Ces mesures permettent d'augmenter le confort tout en diminuant les coûts liés au chauffage et à l'électricité.

Découvrez les aides financières disponibles et déposez une demande sur le [site d'Hydro-Québec](#)!



Alice
ABOU-KHALIL
Députée de Fabre

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Déménageons
L'URNE DE PAPA



URGEL BOURGIE
ATHOS



Ressources



Des services essentiels pour soutenir les aînés à Laval



Le CISSS de Laval offre une vaste gamme de services destinés aux personnes âgées, aux personnes en perte d'autonomie ainsi qu'à leurs proches aidants. On y retrouve notamment des conseils en nutrition et en saines habitudes de vie, l'évaluation de l'autonomie, le soutien à domicile, les soins infirmiers, le répit pour les proches aidants, l'adaptation du domicile, les soins de fin de vie et l'accompagnement psychosocial.

Ces services peuvent être offerts au CLSC, à domicile, en centre de jour ou en hébergement, selon les besoins. Découvrez toutes les ressources offertes sur le site du [**CISSS de Laval**](#).

Protégez-vous cet hiver grâce à la vaccination

Avec l'arrivée de l'hiver, les virus respiratoires, comme la grippe et la COVID 19, circulent davantage. La vaccination demeure la meilleure façon de réduire les complications graves, particulièrement chez les aînés et les personnes à risque.

Bonne nouvelle : les vaccins contre la grippe et la COVID-19 sont gratuits pour plusieurs groupes, dont les personnes de 65 ans et plus, les femmes enceintes et celles ayant un système immunitaire affaibli. Consultez le [**document du CISSS de Laval**](#) pour tous les détails!



**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**

Eric Girard
Député de Groulx
Ministre des Finances

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



beneva
Les gens qui protègent des gens.



Infos pratiques



Internet à faible coût pour les aînés admissibles



Le gouvernement du Canada propose l'Initiative Familles branchées, qui permet aux aînés admissibles d'obtenir un service Internet à prix réduit et, dans certains cas, un appareil numérique à faible coût. L'admissibilité s'adresse aux personnes qui reçoivent la prestation maximale du Supplément de revenu garanti et dont le revenu additionnel est très faible, soit moins de 4 000 \$ pour une personne seule ou moins de 8 000 \$ pour un couple, en plus d'être admissibles à la Sécurité de la vieillesse. Si vous avez reçu une lettre d'invitation, vous pouvez vous inscrire directement au programme.

Consultez le [site web de l'ARC](#) pour en savoir davantage!

Conseils pratiques pour voyager en toute sécurité

L'hiver est souvent la saison idéale pour s'évader sous d'autres latitudes. Avant de partir, le gouvernement du Canada met à la disposition des aînés une foule de ressources pour voyager en toute sécurité. Vous y trouverez des conseils pour bien planifier votre séjour, vérifier les exigences d'entrée, choisir une assurance adéquate, prévenir les risques sanitaires et éviter les fraudes à l'étranger. Le site comprend également des informations pratiques pour voyager avec des médicaments, obtenir de l'aide en cas d'urgence et assurer un retour au pays sans souci. Consultez l'ensemble des ressources sur [le site](#) du gouvernement du Canada.



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

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





Le coin lecture



Déconnecter : Pour se rebrancher aux racines de notre humanité



Pour celles et ceux qui cherchent une lecture inspirante durant la saison froide, nous vous recommandons le plus récent livre de Boucar Diouf. Avec son humour, sa sagesse et sa profonde compréhension de l'être humain, Boucar nous rappelle que les liens humains et notre relation avec la nature sont essentiels à notre santé physique et mentale.

Il dénonce la facilité et l'isolement que créent les écrans et l'univers numérique, tout en nous invitant à retrouver ce qui a façonné l'humanité pendant des millénaires : marcher, respirer, toucher la terre, cultiver la présence, et renouer avec le vivant.

Un livre chaleureux et lumineux qui nous encourage à revenir à l'essentiel : les relations, la nature et le bonheur simple d'être ensemble.

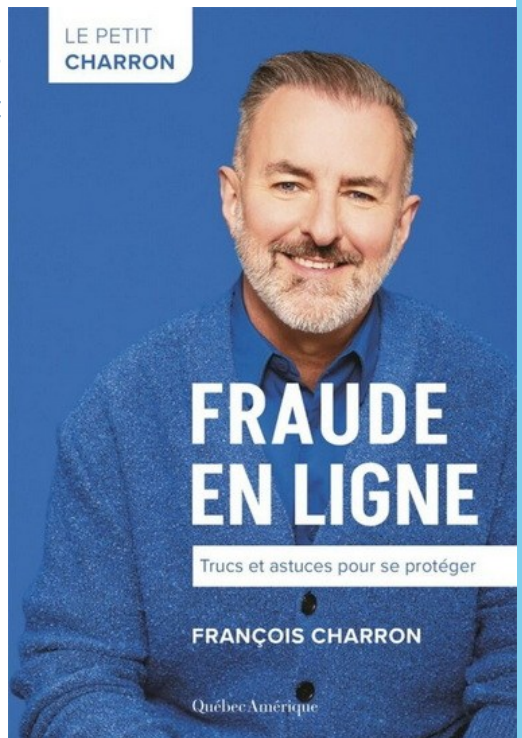
Fraude en ligne : Trucs et astuces pour se protéger

Les arnaques ont beaucoup évolué. Aujourd'hui, les fraudeurs utilisent des méthodes sophistiquées, souvent appuyées par l'intelligence artificielle. Entre hameçonnage, vols d'identité et stratagèmes amoureux, il suffit parfois d'un seul clic pour mettre nos données en danger.

Dans son nouveau livre, le chroniqueur François Charron guide le public à travers ce Far Web moderne. Avec humour et simplicité, il démontre comment reconnaître les pièges, repérer les signaux d'alerte et développer ce qu'il appelle le « bullshit-o-mètre », un réflexe essentiel pour ne plus se laisser berner.

Ce livre propose des conseils concrets, faciles à appliquer et surtout rassurants. L'auteur rappelle que la prévention peut être efficace... et même agréable à apprendre!

Une excellente lecture pour quiconque souhaite mieux se protéger en ligne et rester un pas devant les fraudeurs.





Revue de presse



Cision, Le Vérificateur général du Québec présente le tome de novembre 2025 de son rapport à l'Assemblée nationale. 27 novembre

Le Devoir, Québec se dote d'un plan pour mieux détecter l'Alzheimer et accompagner ceux qui en souffrent, 1 décembre

Courrier Laval, 101 logements sociaux et abordables inaugurés dans Chomedey, 3 décembre

La Presse, Des « ajustements » à la loi 2 sont encore possibles, plaide Dubé, 3 décembre

Cime FM, Autoroute 15 nord, La voie réservée officiellement ouverte, 5 décembre

Journal de Montréal, Ce genre de mort là, on ne souhaite ça à personne»: la famille d'une dame de 88 ans trouvée morte à l'extérieur de sa résidence profondément bouleversée, 8 décembre

Radio-Canada, Les résidences privées pour aînés sont-elles sécuritaires? 9 décembre

La Presse, Le gouvernement qui ne nous voit pas vieillir, 10 décembre

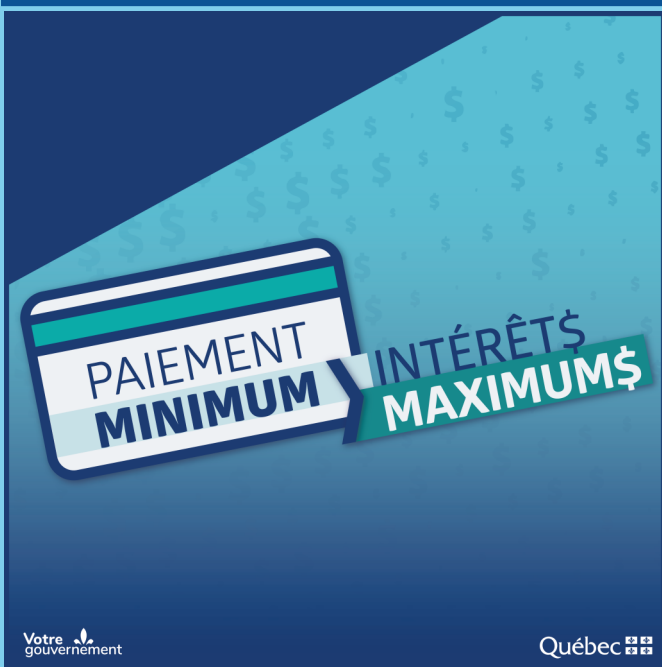
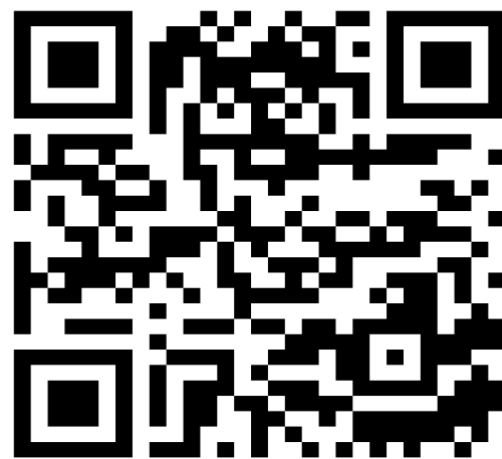
Le Devoir, Les médecins de famille et Québec concluent une entente de principe, 10 décembre

Le Quotidien, Hôpitaux et CHSLD: les pharmaciens votent pour des moyens de pression, 11 décembre

Nord Info, Boisbriand veut s'ajuster aux besoins des aînés et des familles, 12 décembre

Radio-Canada, 576 résidences privées pour aînés toujours sans dispositifs antifuges, 15 décembre

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

Révision:

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



Axion 50 plus
Carrefour socioculturel et sportif

beneva

I R I S

BÉTON EL MO
Le vrai magasin
de peinture
Dulux

YVES LÉGARÉ
Complexes funéraires

Tennis 13
Fitness

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

URGEL BOURGIE
ATHOS

Lifeline