

## Bulletin d'information février 2026 N° 129

### L'AQDR appelle à la mise en œuvre rapide et complète de la Politique nationale de soutien à domicile

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a accueilli avec grand intérêt la nouvelle Politique nationale de soutien à domicile présentée par la ministre de la Santé, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, ministre responsable des Services sociaux et ministre responsable de la région des Laurentides, madame Sonia Bélanger.

« Dans le contexte du vieillissement de la population, que la nouvelle politique résume très bien, il devient essentiel de nous doter d'une vision réaliste et concrète afin d'offrir aux aînés du Québec un véritable système axé sur les usagers et mettant à contribution tous les partenaires possibles », a déclaré madame Claire Lapointe, directrice générale de l'AQDR. « Nous attendons maintenant le dépôt du plan d'action comprenant les échéanciers, les indicateurs et de plus amples détails concernant le financement pour être pleinement convaincus que cette politique répondra aux besoins actuels et futurs. »

En effet, pour l'Association, ce nouveau document vient prouver les énormes besoins du système de santé pour qu'un véritable virage vers le soutien à domicile se concrétise en vue de 2031. Malgré les majorations prévues dans divers programmes de soutien, par exemple pour les proches aidants, les investissements demeurent faibles et ne changent pas la donne dans l'offre de service en soutien à domicile.

En plus des ressources financières à injecter, qui sont très importantes, des stratégies devront être mises en place afin d'assurer que les ressources humaines nécessaires soient formées, tel que souligné dans le document. L'AQDR appelle donc à la vigilance, puisque de tels changements majeurs restent souvent lettre morte s'ils ne sont pas portés par les plus hautes instances gouvernementales.

Finalement, la question de l'accès aux soins est centrale pour les plus vulnérables. L'AQDR encourage le gouvernement et la ministre à considérer tout particulièrement les moins nantis de notre société qui, trop souvent, par manque de ressources, sont laissés à eux-mêmes.

« La ministre doit maintenant s'assurer que le virage devienne une priorité gouvernementale et que les moyens nécessaires y soient consacrés. C'est la seule manière de prévoir le choc démographique et financier qui s'en vient, en générant des économies et en diminuant la pression future sur notre système de santé », de conclure Mme Lapointe.





# À votre agenda



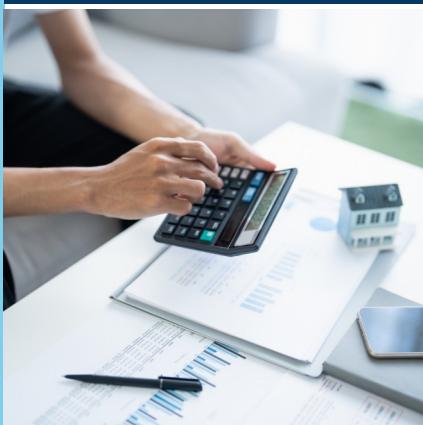
## Le stress chez les personnes proches aidantes Mardi 24 février à 13h30

Le stress fait partie de la réalité de nombreuses personnes proches aidantes, mais comment reconnaître lorsque celui-ci devient envahissant? L'Association lavalloise des personnes aidantes vous invite à une conférence bienveillante et accessible pour mieux comprendre le stress, détecter ses signes, distinguer stress et anxiété et découvrir des pistes pour retrouver un meilleur équilibre... sans stress. Cette conférence aura lieu le 24 février à 13 h 30 à l'Axion Plus de Laval.

Pour réserver votre place, communiquez au 450-978-0807 ou écrivez à [aqdrlaval@aqdr.org](mailto:aqdrlaval@aqdr.org).



## Impôt revenu Québec Mardi 17 février à 14h00



La saison des impôts approche : préparez-vous grâce à une conférence virtuelle offerte par Revenu Québec. Vous y verrez l'essentiel pour votre déclaration : revenus, déductions, crédits d'impôt, cotisations et programmes socio-fiscaux. Les principaux changements de l'année seront aussi expliqués pour vous aider à remplir votre déclaration en toute confiance.

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.



- 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](mailto:valerie.schmaltz.vimo@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](http://lavalensante.com/aines)





# À votre agenda



## Conférence virtuelle: Reprise de logement? Hausse de loyer? Locataires, soyez prêts! | Mardi 3 mars à 13h30



L'AQDR Laval-Laurentides vous invite à une conférence, animée par Me Madeleine Leduc, avocate et membre de notre conseil d'administration, qui vous permettra de mieux comprendre vos droits en tant que locataire. Vous y apprendrez tout ce qu'il faut savoir sur les avis de reprise de logement et d'éviction, sur le processus des augmentations de loyer ainsi que sur les différentes conditions qui encadrent les modifications apportées à votre bail. Il s'agit d'une excellente occasion d'obtenir des réponses concrètes dans un environnement bienveillant.

Réservez votre place en communiquant avec nous par téléphone au 450-978-0807 ou par courriel à [aqdrlaval@aqdr.org](mailto:aqdrlaval@aqdr.org).

## Service d'aide en impôt gratuit à Saint-Jérôme

Le Centre d'action bénévole Saint-Jérôme offrira, du 3 mars au 29 avril 2026, un service gratuit pour aider les personnes à revenu modeste à remplir leur déclaration de revenus. Le service est accessible sur rendez-vous et certaines conditions d'admissibilité s'appliquent.

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'informations, contactez le 450-432-3200, poste 226.



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

[Linda.Lapointe@parl.gc.ca](mailto:Linda.Lapointe@parl.gc.ca)  
450-623-7714





# Nouvelles de l'AQDRLL



## Ensemble pour renforcer la voix des aînés



Au cours des derniers mois, l'AQDR Laval-Laurentides a animé une importante démarche de réflexion collective réunissant des personnes aînées, des organismes communautaires et plusieurs partenaires de nos territoires. L'objectif était clair : mieux comprendre ce qui favorise — ou freine — la mobilisation des aînés dans leur communauté.

Les échanges ont été riches et empreints d'humanité. Une certitude s'en dégage : les personnes aînées veulent participer activement à la vie sociale. Elles souhaitent s'impliquer, partager leur expérience et contribuer au bien-être collectif. Toutefois, pour que cette participation devienne pleinement réelle, certaines conditions s'avèrent essentielles : une information accessible, un transport adéquat, des milieux accueillants et, surtout, une reconnaissance sincère de leur apport à la société.

Le rapport issu de cette concertation dresse un portrait éclairant de la réalité des aînés de Laval et des Laurentides. Il présente également des pistes d'action concrètes pour renforcer leur pouvoir d'agir et leur place dans la vie citoyenne.

À l'AQDRLL, nous souhaitons que ce rapport devienne un véritable levier, et non un document qui prendra la poussière. Il guidera nos réflexions au conseil d'administration et alimentera notre prochaine planification stratégique, afin d'arrimer nos priorités aux besoins exprimés.

Consultez notre [rapport](#) complet en ligne!

Un message de votre élue

## Sandra EL-HELOU

Conseillère municipale  
de Souvenir-Labelle

Membre associée du comité exécutif

s.el-helou@laval.ca



Tendre la main.  
Soutenir l'espoir.

OseParlerDuSuicide.com



# L'AQDRLL rencontre



## Rencontre avec la députée Céline Haytayan

La députée de Laval-des-Rapides, Céline Haytayan, a récemment rencontré Pierre Lynch, président de l'AQDR Laval-Laurentides et du Comité des usagers du CISSS de Laval, afin d'échanger sur les besoins et les attentes des personnes âînées de la région. Les discussions ont notamment porté sur l'accès aux soins, les services ambulatoires ainsi que sur les enjeux entourant les installations du Centre jeunesse de Laval.

Cette rencontre a permis de mettre en lumière les préoccupations exprimées par de nombreux aînés et de souligner l'importance d'un dialogue continu entre les acteurs communautaires et les responsables politiques. Le conseil d'administration de l'AQDR Laval-Laurentides tient d'ailleurs à réaffirmer sa grande ouverture à rencontrer les élues et les élus des territoires de Laval et des Laurentides afin de partager ces réalités et d'appuyer la mise en place de solutions durables.

Nous remercions Mme Haytayan pour son écoute attentive et son engagement envers les enjeux qui touchent les aînés.



Pierre Lynch, président de l'AQDR et Céline Haytayan, députée de Laval-des-Rapides



**Des services 24/7 à  
portée de main**

- Info-santé
- Info-social
- GAP



# À l'agenda



## Conférence CUCSSL à Laval

Mardi 10 février 2026 à 19h00

### Sujet : La communication adaptée aux différentes personnalités, par Jacques Hébert

Dans cette conférence captivante, le conférencier, formateur et auteur lève le voile sur les défis liés à la communication, autant dans la vie en général qu'en entreprise.

Sans être une conférence sur les communications au sens strict du terme, celle-ci nous démontre les quatre types de personnalités existants et nous fait découvrir le processus décisionnel de ceux-ci. Dans cette conférence inspirante, vous apprendrez à utiliser la complémentarité des participants à l'aide de contenu interactif, à connaître les différents types de personnalités pour mieux adapter votre discours et à améliorer vos échanges communicationnels.



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

Admission : Cette conférence est offerte à tous sans frais.

Inscription obligatoire : [www.cucsslaval.ca](http://www.cucsslaval.ca) ou par téléphone 450-978-8609. ou par courriel : [cucsslaval@outlook.com](mailto:cucsslaval@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](mailto: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](http://www.groupeforget.com)

# Actualité

## Semaine prévention du suicide 1er au 7 février 2026

Du 1er au 7 février 2026 se tiendra la 36e Semaine de prévention du suicide, sous le thème « Tendre la main, soutenir l'espoir ». Cette campagne nationale rappelle l'importance du soutien, de la bienveillance et de la solidarité envers les personnes vivant de la détresse psychologique. Elle met en lumière un message essentiel : chacun de nous peut jouer un rôle concret dans la prévention du suicide.

Oser parler du suicide, écouter sans juger et reconnaître les signes de détresse sont des gestes simples, mais puissants, qui peuvent faire une réelle différence. Aborder cette réalité avec nos proches, nos collègues et dans nos milieux de vie contribue à briser le silence et à renforcer le filet social autour des personnes vulnérables.



Ce [site web](#) propose de l'information fiable sur la détresse, des outils pour la reconnaître et y répondre, des témoignages inspirants ainsi que des pistes pour se mobiliser. Prenez part à ce mouvement de sensibilisation et contribuez à préserver des vies.

**Jean-Denis  
GARON**  
Votre député de Mirabel

[jdgaron.quebec](http://jdgaron.quebec)



@ [jean-denis.garon@parl.gc.ca](mailto:jean-denis.garon@parl.gc.ca)

450 430-5535

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

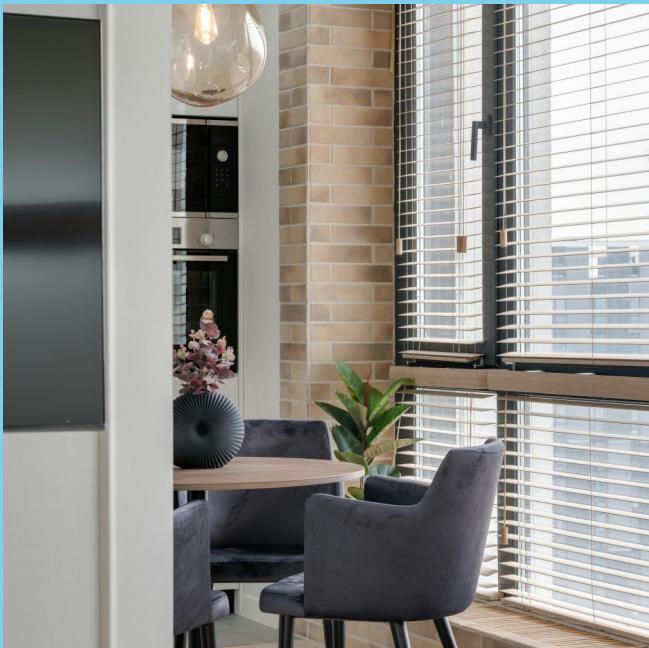




# Hausse des loyers



## Ce qu'il faut savoir

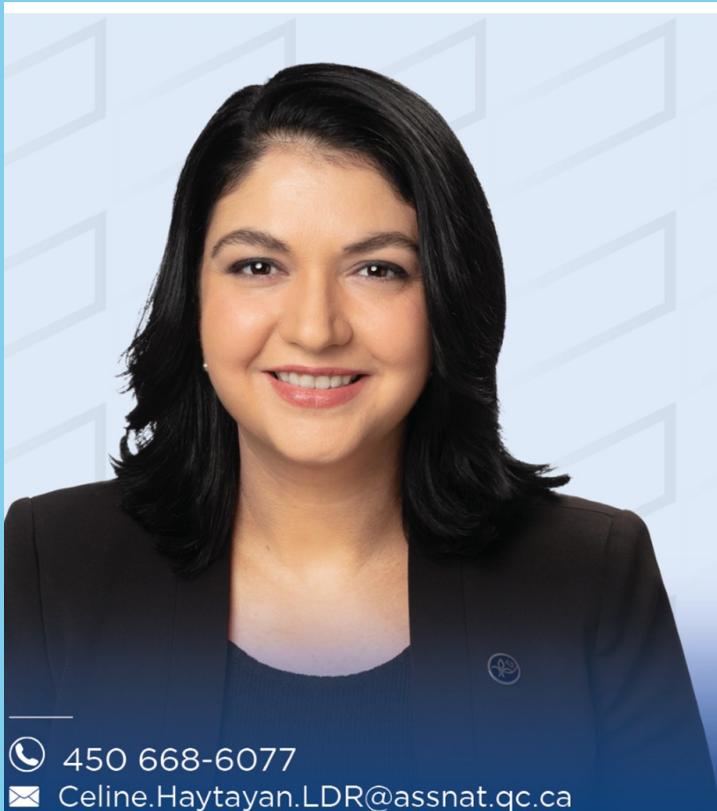


Le Tribunal administratif du logement (TAL) a publié les pourcentages officiels pour la fixation des loyers en 2026. Cette année marque un changement important : une nouvelle méthode de calcul s'applique à tous les avis de modification de bail donnés à partir du 1er janvier 2026, tandis que l'ancienne méthode demeure valable pour les avis transmis avant cette date.

Rappelons qu'un locateur et un locataire peuvent toujours s'entendre à l'amiable sur une augmentation. En cas de désaccord, le locateur dispose d'un mois suivant la réponse du locataire pour déposer une demande de fixation de loyer auprès du Tribunal. Des règles particulières s'appliquent notamment aux logements récents, aux HLM et aux coopératives.

Lisez [l'article complet](#) sur le site du TAL!

Il y a présentement une pétition en ligne pour freiner les hausses abusives de loyers. Vous avez jusqu'au 22 mars pour la signer et soutenir la mise en place d'un taux d'augmentation maximal. Cliquez [ici](#) pour participer!



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



📞 450 668-6077

✉️ Celine.Haytayan.LDR@assnat.qc.ca



# À découvrir

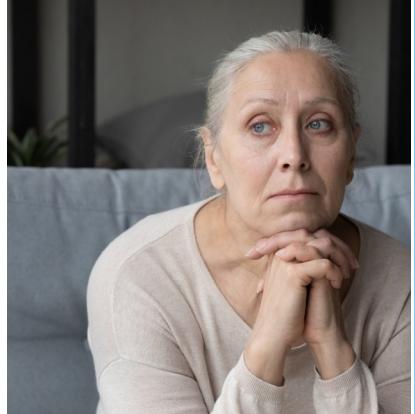


## Mieux comprendre la maltraitance psychologique

La maltraitance psychologique envers les personnes âgées reste souvent méconnue et difficile à détecter, surtout lorsqu'elle s'exprime dans des contextes de diversité culturelle, sociale ou identitaire.

Un récent projet de recherche financé par le Fonds de recherche du Québec et le Secrétariat aux aînés offre un portrait approfondi de ces réalités. On y présente les différentes formes que peut prendre cette maltraitance, la manière dont elle est vécue par les aînés et des pistes concrètes pour mieux la repérer et intervenir.

Consultez le [\*\*rapport complet\*\*](#) et approfondissez le sujet!



## Vos droits de consommateur en cas de bris de téléphone



Si votre téléphone cesse de fonctionner après l'achat, sachez que des garanties vous protègent. Les garanties légales, qui s'appliquent automatiquement, obligent le fournisseur à réparer, échanger ou rembourser votre appareil lorsqu'il ne fonctionne pas normalement pendant une durée raisonnable. Votre contrat peut aussi inclure des protections supplémentaires.

En cas de bris, informez rapidement votre fournisseur et demandez la suspension des frais de service si vous ne pouvez plus utiliser votre téléphone durant la réparation. Rappelons aussi qu'au Québec, l'obsolescence programmée est interdite. Pour connaître vos droits, consultez [\*\*l'article complet\*\*](#) d'Éducaloi.

Alice  
ABOU-KHALIL  
Députée de Fabre

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

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

Déménageons  
L'URNE  
DE  
PAPA

URGEL BOURGIE ATHOS



# Ressources



## Le 811, c'est quoi?

Le 811 est un service téléphonique gratuit et confidentiel qui permet d'obtenir rapidement des conseils professionnels pour des problèmes de santé non urgents ou des préoccupations psychosociales.

En composant le 811, trois options s'offrent à vous : Info-Santé, pour joindre une infirmière qui évaluera votre situation et vous orientera vers les bonnes ressources; Info-Social, pour parler à un intervenant capable de vous soutenir en cas de stress, d'isolement ou de détresse; et le Guichet d'accès à la première ligne (GAP), qui analyse vos besoins afin de vous diriger vers le bon médecin ou professionnel de la santé.



## Un nouvel outil essentiel pour soutenir les proches aidants



Le site Outils proche aidant propose une série de ressources simples, accessibles et spécialement conçues pour accompagner les personnes qui soutiennent un proche en perte d'autonomie. Créé par L'Antr'Aidant, ce portail rassemble des fiches pratiques, des guides PDF et des capsules vidéo qui abordent des thèmes comme la gestion du stress, la communication, l'organisation du quotidien ou encore le maintien de l'autodétermination de la personne aidée. Cet outil s'avère particulièrement précieux pour les aînés aidants ou pour les familles qui souhaitent mieux comprendre et structurer leur rôle. Pour découvrir tous les outils disponibles, visitez leur [site web](#)!



  
**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.

# Le coin lecture

## La Vie commence où la peur s'arrête



Après avoir frôlé la mort au début de la quarantaine à cause d'un cancer, Dominic Arpin s'est fait une promesse : vivre pleinement chaque jour qui lui reste. Ce livre raconte la transformation remarquable d'un homme naturellement anxieux, autrefois prisonnier de ses peurs, qui a choisi de réinventer sa vie. Comment est-il passé de l'inquiétude constante à la course d'endurance longue distance, aux voyages extrêmes et aux défis qui repoussent ses limites?

Avec humour, sensibilité et authenticité, Arpin partage les étapes de son parcours : ses longues courses, son ascension du Kilimandjaro, ses rencontres marquantes et les moments qui ont façonné sa nouvelle vision du monde. À travers son récit, il aborde l'importance de sortir de sa zone de confort, d'apprivoiser l'inconnu et d'oser affronter ses peurs profondes.

Une lecture inspirante qui rappelle que la vie peut basculer et qu'on peut choisir de la vivre avec courage, intensité et gratitude.

## Le Désir : Une saison chez René Lévesque

Dans cet ouvrage profondément humain, Robert Filion nous invite à redécouvrir René Lévesque, figure marquante de l'histoire politique du Québec, qu'il a côtoyée de près entre 1976 et 1985. Plus qu'un simple récit biographique, le livre nous plonge dans les coulisses du pouvoir à une époque décisive, où Filion a pu observer l'ancien premier ministre en pleine action, dans ses forces comme dans ses fragilités.

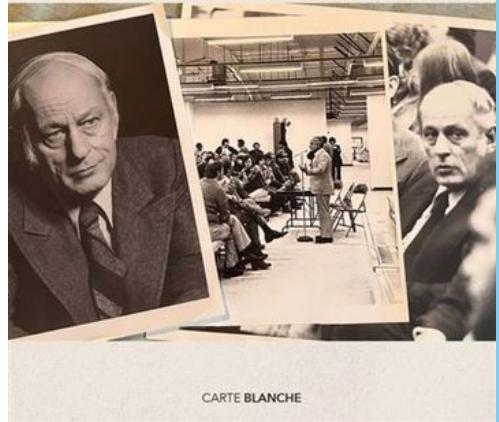
Au fil des pages, l'auteur dresse un portrait intimiste de Lévesque, devenu pour lui non seulement un mentor, mais une véritable source d'inspiration. Il partage aussi des moments vécus auprès d'autres acteurs clés de la vie politique québécoise, montrant leurs convictions, leurs doutes, leurs ambitions et leur humanité.

Ce témoignage sensible et éclairant offre une perspective privilégiée sur les relations, les combats et les idéaux qui ont façonné une génération. Une immersion fascinante pour mieux comprendre l'homme derrière le mythe.

Robert Filion

## Le désir

Une saison chez René Lévesque





# Revue de presse



**Radio-Canada**, Les policiers misent sur une nouvelle approche en 2026 (fraude), 2 janvier

**Radio-Canada**, Plaidoyer pour mieux vieillir chez soi, 6 janvier

**Radio-Canada**, Santé Québec sécurise le réseau en denrées alimentaires, 8 janvier

**La Presse**, Conseils d'aînés pour la nouvelle année, 11 janvier

**La Presse**, Est-ce que ces criminels n'ont pas eux-mêmes des grands-parents ?, 13 janvier

**Le Devoir**, Soigner la santé mentale sans passer par l'hôpital, 15 janvier

**Radio-Canada**, Le TAL propose une augmentation de 3,1 % des loyers au Québec en 2026, 19 janvier

**L'actualité**, L'optimisme face au vieillissement chez les aînés canadiens connaît une forte baisse, 20 janvier

**La Presse**, Seulement 3600 patients pris en charge par des infirmières praticiennes spécialisées, 23 janvier

**Le Devoir**, Québec reporte le projet de faire des CLSC la porte d'entrée principale pour les aînés, 23 janvier

**Vivre en ville**, Crise de l'habitation: un locataire sur cinq peine à payer son loyer au Québec, 26 janvier

**Le Devoir**, Les aînés les plus pauvres sont pénalisés lorsqu'ils travaillent, déplore l'IEDM, 27 janvier



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 aînées.

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 aînées. 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 aqdrlav.org**

Cliquez sur j'aime et partagez en grand!



## Nos partenaires

Travail, Emploi  
et Solidarité sociale  
Québec

**LAVAL**

**Axion** 50 plus  
Carrefour socioculturel et sportif

**beneva** I R I S

**BÉTONEL** MD  
Le vrai magasin  
de peinture

**YVES LÉGARÉ**  
Complexes funéraires

**Tennis 13**  
Fitness

**GROUPE**  
**FORGET**   
AUDIOPROTHÉSISTES

**URGEL BOURGIE**  
ATHOS

**Lifeline®**