ENSEMBLE DÉFENDONS NOS DROITS

INFO AQDR
LAVAL
LAURENTIDES

Bulletin d'information mars 2026 N° 130

Mémoire prébudgétaire de l'AQDR : Faire face aux enjeux d'un Québec qui vieillit : un défi générationnel

Le Québec vieillit, et ce vieillissement accéléré agit comme un révélateur brutal de nos angles morts collectifs. Alors que les personnes de 65 ans et plus représenteront bientôt près du quart de la population, notre filet social, lui, demeure figé dans une époque où la longévité était l'exception plutôt que la norme. Aujourd'hui, les aînés vivent une réalité que le mémoire de l'AQDR décrit sans détour : « appauvrissement, isolement, perte d'autonomie, itinérance, perte de logement ». Autant de situations qui ne devraient jamais définir la vieillesse dans une société qui se dit juste et solidaire.

La crise du logement illustre de manière éclatante cette défaillance. Les fermetures de résidences privées pour aînés se multiplient, laissant des centaines de personnes sans solution. Avec des augmentations de loyer, surpassent de loin l'indice des prix à la consommation, de nombreux aînés peinent à se loger adéquatement. Pour certains, la prochaine étape est la rue. L'itinérance des aînés, visible et invisible, n'est plus un phénomène marginal.

À cette précarité résidentielle s'ajoute une fragilité financière croissante. En 2026, un aîné recevant les prestations publiques maximales dispose d'environ 23 103 $ par année, loin du revenu viable estimé entre 31 696 $ et 42 884 $. Pendant que les prix des aliments et du logement augmentent plus vite que l'indexation des prestations, les aînés perdent du pouvoir d'achat, lentement mais sûrement. Près d'un tiers n'a aucune pension d'employeur. Treize pour cent vivent sous le seuil de faible revenu. Comment parler de dignité quand tant de personnes âgées doivent choisir entre se nourrir, se loger ou se soigner?

Le portrait des soins à domicile est tout aussi préoccupant. Alors que le consensus scientifique et social est clair que vieillir chez soi est plus humain, plus efficace et moins coûteux. Cependant, le Québec continue d'investir massivement dans l'hébergement plutôt que dans le soutien à domicile.

Notre mémoire déposé auprès du ministre des Finances du Quévec propose des pistes d'action concrètes afin d'accompagner le Québec dans ce virage nécessaire. Il constitue un outil de réflexion incontournable pour les décideurs, les partenaires et tous ceux qui s'intéressent au bien-être des aînés.

Consultez ce **document complet** sur notre site web. Vous y trouverez le mémoire intégral ainsi que les recommandations détaillées de l'AQDR pour le budget 2026-2027.

À votre agenda

Atelier fraude: Serez-vous le prochain poisson?
Mardi 10 mars | 14h00 | St-Jérôme

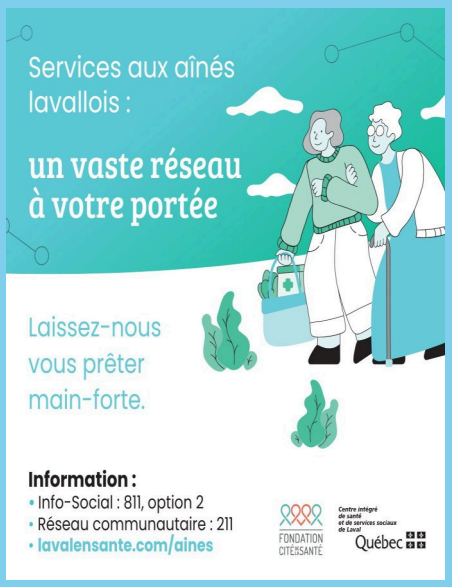
Animé par notre équipe de bénévoles, cet atelier interactif a pour objectif de mieux outiller les personnes aînées pour reconnaître les stratagèmes de fraude et savoir comment réagir lorsqu'une situation semble suspecte. À travers des exemples concrets et des échanges, vous découvrirez des réflexes simples pour protéger vos renseignements personnels et éviter les pièges les plus fréquents.

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.

L'aide médicale à mourir
Mardi 31 mars | 13h30 | Axion 50 plus à Laval

Cette conférence, animée par l'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité, vous permettra de mieux comprendre la situation actuelle et l'avenir de l'aide médicale à mourir au Québec et au Canada. Elle abordera aussi les enjeux plus larges liés aux soins de fin de vie, afin de répondre à vos questions et de clarifier ce que prévoit le cadre légal, ainsi que les changements possibles à venir.

Pour réserver votre place, contactez-nous au 450-978-0807 ou écrivez à aqdrlaval@aqdr.org.



À votre agenda

Le 10 mars, de 9 h à 17 h, le Collectif pour un Québec sans pauvreté tiendra une Journée de mobilisation à la Vieille Gare de Saint-Jérôme, au 160, place de la Gare. Cette activité s'inscrit dans la campagne Le discours doit changer! Parlons de pauvreté, actuellement en tournée partout au Québec, et propose une journée de réflexion, d'échanges et d'actions concrètes pour faire évoluer le discours public sur la pauvreté.

Au programme : discussion autour du manifeste en matinée, action de visibilité et dîner, puis échanges sur la mobilisation et période de réseautage en après-midi. Le dîner et les collations sont fournis. Il est aussi possible d'organiser un transport de groupe, et un soutien pour les déplacements peut être offert au besoin.

Pour vous inscrire et pour de détails, contactez ACTIS Laurentides au 450-848-7263 ou à liaison@crdsl.org.

Linda Lapointe, Députée
Rivière-des-Mille-Îles

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

À votre agenda

Conférence CUCSSSL à Laval
Mardi 10 mars 2026 à 19h00

Sujet: Du cœur à l'action : La Fondation Cité de la santé ! 45 ans d'humanité

Joignez-vous à nous pour un panel inspirant. Vous y entendrez des témoignages marquants, dont celui de la patiente Marie-Ève Germain, ainsi que celui du donateur Guy Berthelet, l'engagement de la jeune philanthrope Valérie Leclair et les priorités médicales présentées par Dre Marie-André Fortin, Chef de service de radio-oncologie et cogestionnaire médical en cancérologie du CISSS de Laval. Cette rencontre conviviale mettra en lumière l'impact concret des dons et les besoins prioritaires du CISSS de Laval.

Inscrivez-vous dès maintenant et venez découvrir comment, ensemble, nous pouvons faire une réelle différence pour les patients.

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 : 8 mars 2026. Inscription : www.cucssslaval.ca ou par téléphone 450-978-8609 ou par courriel : cucssslaval@outlook.com. Votre inscription vous sera confirmée. Pour information : 450-978-8609.

Nouvelles de l'AQDRLL

L'AQDR Laval-Laurentides mobilisée pour le logement

L'AQDR Laval-Laurentides a participé à la Journée Laval en action pour le logement, un événement rassembleur organisé par la Table régionale des organismes communautaires autonomes en logement de Laval (TROCALL) et la PRDS. Cette rencontre a réuni des experts, des décideurs et plusieurs acteurs du milieu afin d'approfondir la réflexion sur les différentes formes de tenure en habitation et sur les solutions à la crise d'abordabilité.

Les échanges ont permis de mieux comprendre les modèles de logement social et communautaire, dont le modèle coopératif, et d'identifier des pistes d'action concrètes pour soutenir le développement de milieux de vie accessibles et adaptés aux besoins des personnes aînées.

Dans un contexte où les loyers augmentent plus rapidement que les revenus, le droit à un logement adéquat demeure un enjeu central. L'AQDR poursuit son engagement auprès des partenaires du territoire afin de défendre les droits des aînés et de contribuer à des solutions durables pour notre communauté.

Actualité

100 nouveaux logements sociaux pour aînés autonomes à Laval

Une bonne nouvelle en matière de logement pour les aînés à faible revenu : un immeuble de 100 logements sociaux destinés aux personnes âgées autonomes est présentement en construction à l'angle des boulevards Saint-Elzéar et Chomedey, dans le secteur Chomedey.

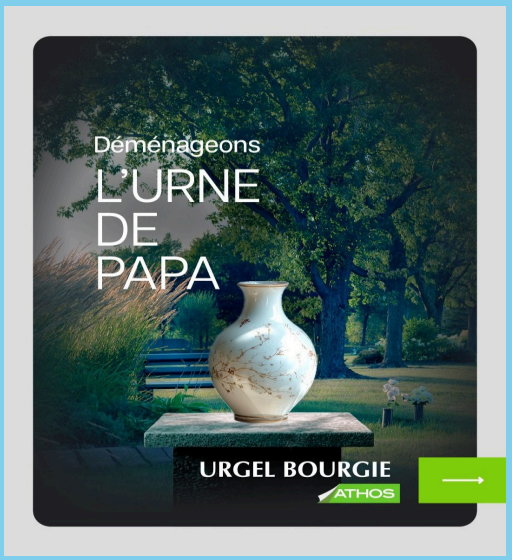
Ce projet, réalisé par Mission Unitaînés, un organisme fondé par le philanthrope Luc Maurice, vise à offrir des logements de qualité, sécuritaires et abordables aux aînés les moins nantis.

Le bâtiment de six étages sera livré au printemps 2027 à l'Office municipal d'habitation (OMH) de Laval, qui en assurera la gestion. Grâce au modèle financier mis en place, les loyers devraient se situer autour de 700 $ pour un logement d'une chambre incluant le chauffage, l'éclairage et le Wi-Fi, correspondant à environ 30 % du revenu des personnes recevant le Supplément de revenu garanti.

Le projet comprend également plusieurs commodités : deux ascenseurs, une grande salle commune, une terrasse extérieure, des espaces pour triporteurs et la climatisation des espaces communs.

Ce chantier fait partie d'une initiative plus large de 1700 logements construits simultanément dans 17 municipalités du Québec, afin de répondre rapidement aux besoins croissants des aînés.

Un pas important vers un meilleur accès au logement abordable dans notre région.



Actualité

Mois de la prévention de la fraude

Mars marque le mois de la prévention de la fraude, un enjeu plus actuel que jamais. À l'AQDR Laval-Laurentides, nous profiterons de cette période pour inaugurer une rubrique mensuelle consacrée à la sensibilisation et à la protection contre les arnaques. Être bien informé demeure l'un des moyens les plus efficaces pour éviter de tomber dans le piège des fraudeurs.

Pour commencer, parlons de cyberhygiène. Savez-vous de quoi il s'agit?

La cyberhygiène regroupe les bons réflexes à adopter lorsque nous utilisons un appareil connecté : ordinateur, tablette ou téléphone.

Comme pour l'hygiène personnelle, il s'agit d'habitudes simples, mais essentielles pour se protéger. Cela inclut l'utilisation de mots de passe robustes, la mise à jour régulière de ses appareils, la prudence avant de cliquer sur un lien, le refus de partager des informations sensibles et la vérification des expéditeurs de courriels.

En intégrant ces gestes dans votre quotidien numérique, vous réduisez considérablement les risques de fraude et renforcez votre sécurité en ligne.

À découvrir

Projet du BAIL de Laval

Le Projet BAIL, Banque d'Aide au Loyer, est une initiative du Réseau des Organismes en Itinérance de Laval et de l'ACEF de Laval visant à prévenir la perte de logement chez les ménages lavallois à faible revenu.

Ce programme propose un prêt sans intérêt pour le paiement d'une dette de loyer ponctuelle, combiné à un accompagnement budgétaire et psychosocial. L'objectif est d'agir en amont, avant qu'une situation financière difficile ne mène à une éviction ou à l'itinérance. En soutenant les personnes dans la gestion de leur budget et en offrant un suivi adapté, le projet favorise la stabilité résidentielle et l'autonomie.

Pour en savoir plus sur les critères d'admissibilité et la démarche à suivre, consultez le **document complet**.

La FRAUDE ne prend pas de pause ET VOUS?

1 PRENEZ UNE PAUSE

- Résistez au sentiment d'urgence, à la pression.
- Ne donnez aucune information personnelle et bancaire.
- Mettez fin à la communication.

2 VÉRIFIEZ TOUJOURS

- Appelez ou contactez directement l'organisme, la banque ou le proche concerné en utilisant un numéro ou un site Internet officiel.

3 PARLEZ-EN !

- À vos proches, à un organisme communautaire ou à votre institution financière.
- Signalez-la aux agences de crédit lorsque vous avez divulgué des informations par erreur.
- En cas de fraude, contactez le Service de police de Laval : 911
- Centre antifraude du Canada : 1 888 495-8501
- https://www.lavalensante.com/soins-et-services/liste-des-soins-et-services/maltraitance/trousse-pour-prevenir-la-fraude/

fadoq Région Laval · Laval Police · AQDR Laval-Laurentides · Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval Québec · Laval · DIRA-Laval

Axion 50 plus

Carrefour socioculturel et sportif

Joignez le plus grand centre socioculturel et sportif pour les 50 ans et plus au Québec !

Plus de 100 cours et ateliers

- Activités physiques
- Cours zen
- Danse et musique
- Arts et culture
- Sorties culturelles
- Événements et soirées
- Ateliers et conférences
- Bridge, billard, pickleball
- Et plus encore...

GYM AXION
ouvert à l'année !
kinésiologues sur place
évaluations et programmes personnalisés

Carte de membre 25 $

435, boul. Curé-Labelle Sud
Laval H7V 2S8
Tél. 450-978-5555
www.axion50plus.org

À découvrir

Réfléchir au bon moment pour prendre sa retraite

Plusieurs personnes envisagent de demander leur pension plus tôt, par crainte de ne pas en profiter suffisamment longtemps. Pourtant, les données démontrent une tout autre réalité. Aujourd'hui, les Canadiens de 65 ans ont une espérance de vie moyenne d'environ 20 ans, et près de la moitié dépasseront l'âge de 90 ans. Ce constat rappelle l'importance de bien planifier sa retraite et de choisir le moment qui correspond réellement à ses besoins financiers.

Pour mieux comprendre les pensions publiques et élaborer un plan adapté à votre situation, consultez le **site du gouvervement du Canada**.

Participez à la transformation du système de santé!

Le Commissaire à la santé et au bien-être (CSBE) invite la population à partager son point de vue sur le système de santé et de services sociaux. Cette consultation vise à mieux comprendre les besoins réels des citoyennes et des citoyens, notamment des aînés, afin d'orienter les décisions futures et d'améliorer l'accès, la qualité et l'équité des services.

Votre participation, anonyme et d'une durée d'environ dix minutes, contribuera directement au projet Grands repères, une démarche qui guidera l'évolution du système québécois. Donnez votre avis **en ligne**!

Ressources

Soutien gratuit en cas de litige financier

La Clinique juridique de l'Université de Montréal offre un service entièrement gratuit destiné aux personnes qui croient avoir subi un préjudice à la suite d'une erreur ou d'une négligence de leur représentant financier. Que ce soit des transactions inconnues, des placements non autorisés ou des conseils inappropriés, l'équipe, encadrée par une avocate spécialisée, fournit de l'information sur vos droits.

Pour prendre rendez-vous : 514 343-7851 ou clinique-juridique@umontreal.ca

Des ressources d'aide alimentaire pour alléger votre budget

Avec la hausse importante du coût des aliments, il devient plus difficile pour plusieurs de boucler leur budget tout en maintenant une alimentation adéquate. Heureusement, des services d'aide alimentaire sont disponibles pour offrir un soutien concret aux personnes qui en ont besoin. À Laval, le Centre de bénévolat et Moisson Laval (CBML) peut être joint du lundi au vendredi, entre 8 h et 16 h, au 450-681-6164, poste 1.

Vous pouvez également consulter la **liste complète** des autres ressources alimentaires lavalloises, ainsi qu'**un répertoire** pour les résidents des Laurentides, afin de trouver l'organisme le mieux adapté à votre secteur.

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Eric Girard
Député de Groulx
Ministre des Finances

Revue de presse

La Presse, Sonia Bélanger « réécrit » la loi de Christian Dubé, 4 février 2026

Le Quotidien, Plus de soutien à domicile pour les proches aidants, 5 février

Infos Laurentides, La Fédération de la santé sonne l'alarme dans les Laurentides, 5 février 2026

Infos Laurentides, Hausse des loyers : « des familles au bord de l'itinérance », 6 février 2026

Courrier Laval, 100 logements sociaux pour aînés autonomes en chantier dans Chomedey, 10 février 2026

La Presse, Vers un dépistage du cancer du poumon partout au Québec, 12 février 2026

Courrier Laval, Devriez-vous faire vos impôts en ligne?, 13 février 2026

Courrier Laval, Une première Journée de la justice pour tous à Laval, 14 février 2026

La Presse, Santé Québec fouettée par les vents politiques, 18 février 2026

L'info du nord, Un plan d'action ambitieux pour le bien-être des aînés et des familles, 19 février 2026

Radio-Canada, Hôpitaux vétustes : bras de fer en vue entre Montréal et les régions, 19 février

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'Associationquébécoise 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 aqdrlaval.org

Cliquez sur j'aime etpartagez en grand!

Nos partenaires

Travail, Emploi et Solidarité sociale Québec

LAVAL

Axion 50 plus
Carrefour socioculturel et sportif

beneva

IRIS

BÉTONEL
Le vrai magasin de peinture
Dulux

Yves Légaré
Complexes funéraires

Tennis 13 Fitness

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

URGEL BOURGIE
ATHOS

Lifeline