

INFO



AQDR

LAVAL
LAURENTIDES

Bulletin d'information mai 2026 N° 132

Chers membres,

C'est avec plaisir que l'AQDR Laval-Laurentides vous invite à son assemblée générale annuelle, qui aura lieu le mercredi 10 juin 2026 à 13 h 30, au Carrefour Axion 50 plus, salle 209, situé au 435, boulevard Curé-Labelle, à Laval.

Cette rencontre est un moment privilégié pour revenir sur les réalisations de la dernière année, découvrir le rapport d'activités 2025-2026, les états financiers, les prévisions budgétaires, le plan d'action 2026-2027, ainsi que la composition du nouveau conseil d'administration.

Cette année, nous vous proposons une AGA qui sort de l'ordinaire. Nous aurons le plaisir d'accueillir Isabelle Tremblay, coordonnatrice régionale spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées au CISSS de Laval, qui offrira une courte conférence sur la bientraitance et la maltraitance, un sujet essentiel pour les aînés et leurs proches.

Chaque participant repartira également avec le jeu « Faire fleurir la bientraitance », un outil simple et inspirant pour encourager les bons gestes au quotidien.

Après l'assemblée, nous vous invitons à prolonger ce moment dans une ambiance conviviale autour d'un cocktail dînatoire, avec bouchées et vin.

Les membres en règle doivent s'inscrire avant le 5 juin 2026. Les documents liés à l'AGA sont accessibles sur notre [site web](#).

Vous souhaitez participer, mais vous n'êtes pas encore membre? Vous êtes les bienvenus. Il suffit de devenir membre de l'AQDR en vous inscrivant [en ligne](#).



Brigitte Tremblay (coordonnatrice de l'AQDRLL) et François Godin (bénévole de l'AQDRLL) à l'AGA 2025



À votre agenda



Loupe sur le bien-être et prévention de la détresse Mardi 5 mai | 14h00 | St-Jérôme

Le vieillissement amène son lot de changements et demande beaucoup d'adaptation. La conférence proposée par le Centre Prévention Suicide Faubourg a pour objectif de mettre en lumière les signes de détresse qui peuvent survenir durant cette adaptation, incluant de possibles idées suicidaires, et surtout de faire la lumière sur les éléments de bien-être et d'accomplissement qui peuvent redonner espoir.

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



Au volant de ma santé, la sécurité routière n'a pas d'âge? Mardi 26 mai à 13h30 | Axion 50 plus à Laval



Cette conférence vous informera sur les évaluations de l'état de santé exigées par la SAAQ, en plus de faire le point sur les nouveautés du Code de la sécurité routière et de répondre à vos préoccupations. Ce sera aussi l'occasion de mieux comprendre certaines règles qui touchent directement les conducteurs et les conductrices âgés, de poser vos questions dans un cadre accessible et d'obtenir de l'information utile pour adopter des habitudes de conduite sécuritaires.

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



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





À votre agenda



Conférence CUCSSS à Laval Mardi 12 mai à 19h00

Sujet : 7 clés pour changer votre vie pour le mieux dès maintenant

Avez-vous remarqué qu'il y a des gens qui semblent avoir un penchant naturel pour le bonheur? Sont-ils tous nés sous une bonne étoile, ont-ils de bons gènes ou ont-ils décidé un bon matin de changer quelque chose pour améliorer leur façon de voir la vie?

Que ce soit au niveau professionnel ou personnel, ces personnes ont peut-être volontairement décidé de tourner le dos à l'insuccès.

Dans cette conférence, avec mordant et humour, Louise Côté partagera les 7 clés essentielles à intégrer au quotidien pour prendre votre vie en main, retrouver le bonheur et (re)faire de vous une personne qu'il fait bon côtoyer.

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 : 10 mai 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.




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

Bien entendre, ça change tout!



GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

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



À votre agenda



Conférence virtuelle

Aider une personne aînée face à la dépression



Conférences portant sur les signes de dépression chez les personnes aînées

CONFÉRENCES ANIMÉES PAR

Dr Sébastien Grenier, psychologue

- Directeur du programme VIEsÂGE*
- Professeur titulaire au Département de psychologie, Université de Montréal
- et Chercheur au CRIUGM

Le 5 mai à 13 h 30, une conférence virtuelle animée par le Dr Sébastien Grenier, psychologue, vous propose des outils concrets pour mieux accompagner une personne aînée vivant une humeur dépressive. Avec l'âge, plusieurs changements, comme la perte de mobilité, l'isolement ou les problèmes de santé, peuvent fragiliser l'équilibre émotionnel.

Cette rencontre permettra de mieux comprendre les réactions possibles et d'apprendre des stratégies simples pour offrir un soutien adapté, avec bienveillance et écoute.

Inscription gratuite obligatoire

514-340-3540, poste 414758 ou en [ligne](#).



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

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





Nouvelles de l'AQDRLL



L'AQDR en action au salon Carrefour 50 ans et plus



Les 17 et 18 avril derniers, l'AQDR Laval-Laurentides a participé au salon Carrefour 50 ans et plus, qui se tenait au Palais des congrès de Montréal. Cet événement rassemble chaque année de nombreux organismes, entreprises et ressources destinés aux personnes de 50 ans et plus. Véritable lieu d'information et d'échanges, le salon permet aux visiteurs d'en apprendre davantage sur des sujets variés comme l'autonomie, l'aide à domicile, la santé, le bien être, les droits, la culture et les loisirs.

Pour l'occasion, notre équipe était présente aux côtés d'autres sections de l'AQDR de l'île de Montréal et de la Rive-Sud afin de faire connaître notre mission, nos activités et nos revendications en faveur des personnes âgées. Ce fut un réel plaisir de rencontrer les visiteurs, de répondre à leurs questions et d'échanger avec eux sur les enjeux qui touchent les aînés.

Un message de votre élue

Sandra EL-HELOU

Conseillère municipale de Souvenir-Labelle
Membre associée du comité exécutif
s.el-helou@laval.ca



Stéphane BOYER
Maire de Laval



PLAINTES EN SANTÉ
SERVICES GRATUITS



MES DROITS, J'Y VOIS!

CAAP
LAVAL

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

450 662-6022
www.caaplaval.com



Fraude



Achats en ligne : Quelques vérifications à faire avant de cliquer



Avant de faire un achat sur le Web, il est important de prendre quelques minutes pour vérifier certains éléments essentiels. Assurez-vous que le commerçant affiche clairement ses coordonnées et que l'entreprise est bien établie au Québec ou au Canada. Vérifiez aussi que la description du produit est complète et fidèle, que les conditions de vente, de livraison, de retour ou de remboursement sont bien indiquées, et que le mode de paiement proposé est sécuritaire.

Ces vérifications simples peuvent vous éviter bien des mauvaises surprises, comme une fraude, un colis non reçu ou un produit différent de celui annoncé. Pour en savoir plus sur les précautions à prendre avant un achat en ligne, consultez la [page de l'Office de la protection du consommateur](#).

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Alice
ABOU-KHALIL
Députée de Fabre

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

Déménageons
**L'URNE
DE PAPA**

URGEL BOURGIE
ATHOS



Ressources



Mieux comprendre les soins de fin de vie dans les Laurentides

Le CISSS des Laurentides propose de nouveaux outils pour mieux accompagner les personnes en fin de vie et leurs proches. Une série de dépliants simples et accessibles permet de mieux comprendre des sujets importants, comme les soins palliatifs, l'aide médicale à mourir, les directives médicales anticipées et les niveaux de soins. Ces ressources visent à offrir des repères clairs, à faciliter les discussions et à soutenir la prise de décision dans une période souvent délicate. Le site Web a également été bonifié pour regrouper toute l'information essentielle au même endroit. Pour en savoir plus et consulter les outils, consultez le [site du CISSS des Laurentides](#).



Nouveau tableau de bord pour mieux comprendre les inégalités



L'Observatoire québécois des inégalités lance un outil interactif permettant de suivre l'évolution des inégalités au Québec. Ce tableau de bord offre un accès simple à des données fiables, que vous pouvez explorer selon les territoires, les périodes et différents profils de population.

Déjà, trois grands thèmes sont disponibles : l'économie, la santé et les besoins essentiels. D'autres s'ajouteront progressivement afin d'offrir un portrait encore plus complet. Les données sont mises à jour régulièrement pour refléter la réalité actuelle. Consultez le [tableau de bord](#) et explorez les données.

CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

Angelo
IACONO
Député / M.P. Alfred-Pellan

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

Changez pour une
protection dégâts
d'eau pensée
pour vous.
Changez pour
Beneva.



beneva



À découvrir



Mettre son expérience à profit après la retraite



Vous souhaitez demeurer actif ou retourner sur le marché du travail? La plateforme **Emploi Retraite** met en relation des personnes de 50 ans et plus avec des employeurs à la recherche de main-d'œuvre expérimentée. Elle propose des offres adaptées aux besoins des aînés, souvent à temps partiel, temporaires ou flexibles. Vous pouvez y créer votre profil gratuitement et postuler à des emplois qui correspondent à votre réalité. Consultez les offres et créez votre profil dès maintenant sur la plateforme [**Emploi Retraite**](#).

Besoin d'aide concernant le RPC?

Il y a actuellement beaucoup de questions liées au Régime de pensions du Canada (RPC).

Que ce soit pour une demande, des paiements, votre admissibilité ou l'accès à votre dossier, il est possible d'obtenir de l'aide personnalisée pour mieux comprendre les démarches à suivre.

Vous pouvez communiquer avec la ligne du RPC de Service Canada au 1-800-277-9914, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Un représentant pourra répondre à vos questions et vous guider selon votre situation. Il est aussi possible de vous rendre en personne dans un Centre Service Canada. Pour en savoir plus, consultez la page d'information de [**Service Canada**](#).



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Eric Girard
Député de Groulx
Ministre des Finances

Mémoire prébudgétaire

Faire face aux enjeux
d'un Québec qui vieillit :
un défi générationnel

Février
2026



Mémoire soumis dans le
cadre des consultations
prébudgétaires 2026-2027
du gouvernement
du Québec.



Revue de presse



Virage, Au nom des aînés : la parole retrouvée (et libérée) de Marguerite Blais, 30 mars

Le Devoir, Le plus grand projet de logements abordables au Québec verra le jour à Laval, 30 mars

Le Devoir, Après deux semaines de grève, le milieu communautaire prépare une «phase 3» de mobilisation, 3 avril

Le Droit, Décès tragique à 84 ans: comment freiner le mal de vivre chez les aînés?, 7 avril

La Presse, Améliorer les pratiques de déprescription de médicaments chez les aînés, 7 avril

Journal de Montréal, Une fraudeuse sermonnée par un juge: à seulement 19 ans, elle vole 20 aînés, 10 avril

Radio-Canada, 58 000 hospitalisations pour des maladies évitables par un vaccin, 16 avril

Infos Laurentides, Marguerite Blais brise le silence avec « Au nom des aînés », 16 avril

La tribune, La fin de la distribution du courrier pourrait isoler les personnes âgées. 19 avril

Journal de Québec, Cancer du pancréas: de nouvelles molécules promettent de doubler l'espérance de vie des patients, 22 avril

Courrier Laval, 40 % des aînés québécois vivent sous le seuil du revenu viable: le Fonds de solidarité FTQ veut renverser la vapeur, 22 avril



Céline
HAYTAYAN
DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES

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



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

