

LIEUX DE NOS ÉVÉNEMENTS



LAVAL

Carrefour Axion 50 plus

435, boulevard Curé-Labelle Sud, Laval

Réservation :

450-978-0807 • aqdr.laval@aqdr.org



SAINT-JÉRÔME

Bibliothèque

Marie-Antoinette-Foucher

101, place du Curé-Labelle, Saint-Jérôme

Réservation en ligne : biblio.vsj.ca

Information :

Bibliothèque : 450 432-0569

TRARA : 579-368-1093 • info@trara.org



RÉSERVATIONS

La réservation est obligatoire.

Une confirmation vous sera envoyée par courriel et tout changement à la programmation vous sera communiqué.

Les conférences de Saint-Jérôme sont rendues possibles grâce à un partenariat avec les organismes suivants :



LES GRANDS THÈMES DE L'ANNÉE

DES CONFÉRENCES PENSÉES POUR VOUS, SUR CE QUI COMPTE VRAIMENT.



Promotion et prévention de la santé

Vieillessement positif, longévité, médicaments et troubles neurocognitifs.



Droits et protection

Droits des locataires, mandat en cas d'incapacité, démarches après un décès.



Sécurité et autonomie

Conduite automobile, préparation aux urgences et lutte contre la désinformation.



Qualité de vie

Soutien à domicile, proche aidance, moments rassembleurs et participation sociale.

VOTRE VOIX NE DEVRAIT JAMAIS S'ÉTEINDRE.

PARCE QUE VIEILLIR, C'EST ENCORE ET TOUJOURS AVOIR DES DROITS, UNE PLACE ET QUELQUE CHOSE À DIRE.



AQDR
Laval-Laurentides

NOTRE MISSION VOTRE VOIX COMPTE.

L'AQDR Laval-Laurentides défend vos droits économiques, politiques, sociaux et culturels ; pas dans les discours, mais dans les faits. Nous représentons les personnes retraitées et préretraitées du territoire Laval-Laurentides, pour que leurs besoins comptent vraiment dans les décisions qui les touchent.

CE QU'ON FAIT CHAQUE JOUR POUR VOUS



Conférences gratuites

Des sujets qui touchent votre quotidien



Infolettre mensuelle

Droits, ressources et enjeux d'actualité



Rencontres avec des élus

Nous portons votre voix là où les décisions se prennent



Mobilisation citoyenne

Ensemble, pour faire avancer vos droits

DEVENEZ MEMBRE!

Faites partie du mouvement qui défend les droits des personnes âgées!

Soutenez une voix collective qui agit concrètement pour améliorer les conditions de vie des personnes âgées, tout en profitant d'avantages et de rabais offerts par nos partenaires, notamment Beneva, IRIS, le Groupe Forget, SecuriGlobe et d'autres organisations participantes.

Découvrez les avantages de l'adhésion et comment devenir membre en scannant le code QR.



aqdr.org/membres/avantages



AQDR
Laval-Laurentides

CONFÉRENCES & ACTIVITÉS 2026 | 2027



www.aqdr.laval.org
450 978-0807
aqdr.laval@aqdr.org



Événements à Laval

Conférences gratuites, sauf indication contraire (\$)

✓ 29 SEPTEMBRE 2026 ➤ 13 h 30

QUE FAIRE EN CAS DE DÉCÈS D'UN PROCHE

Cette conférence vous aidera à mieux comprendre les démarches à prévoir après un décès afin de traverser cette période avec plus de confiance et de sérénité.

Présenté par : Me Hélène Guay

✓ 27 OCTOBRE 2026 ➤ 13 h 30

RÉDUIRE NOS RISQUES ET ACCOMPAGNER UNE PERSONNE VIVANT AVEC UN TROUBLE NEUROCOGNITIF AU QUOTIDIEN

Apprenez à reconnaître les premiers signes d'un trouble neurocognitif et découvrez des stratégies bienveillantes pour accompagner un proche au quotidien.

Présenté par : Société Alzheimer Laval

✓ 24 NOVEMBRE 2026 ➤ 13 h 30

DES SERVICES HUMAINS ET ACCESSIBLES POUR MIEUX VIVRE À DOMICILE

Découvrez les services d'aide à domicile, les programmes disponibles et les ressources pour demeurer chez vous le plus longtemps possible.

Présenté par : Coopérative de soutien à domicile de Laval

✓ 8 DÉCEMBRE 2026 ➤ 11 h

DÎNER DE NOËL DE L'AQDR LAVAL-LAURENTIDES (\$)

Un dîner festif pour souligner le temps des Fêtes, avec repas gastronomique, animation, prix de présence et danse.

Château Royal (3500, boulevard du Souvenir, Laval, QC H7V 1X2)

Activité spéciale payante

✓ 23 FÉVRIER 2027 ➤ 13 h 30

VOS DROITS DE LOCATAIRE

Hausse de loyer, reprise de logement ou litige : découvrez vos droits, les recours possibles et les ressources pour mieux vous informer.

Présenté par : ACEF de Laval

✓ 30 MARS 2027 ➤ 13 h 30

INFO OU DÉSINFO? MODE D'EMPLOI

Fausse nouvelles, intelligence artificielle et fraudes : apprenez à reconnaître les pièges et à adopter de bons réflexes de vérification.

Présenté par : Centre québécois d'éducation aux médias et à l'information

✓ 27 AVRIL 2027 ➤ 13 h 30

LES BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES DU VIEILLISSEMENT

Vieillir ne rime pas seulement avec pertes : découvrez les aspects positifs du vieillissement sur le plan psychologique.

Présenté par : Groupe Promo-Santé

✓ 25 MAI 2027 ➤ 13 h 30

MANDAT EN CAS D'INAPTITUDE : UTILE OU SUPERFLU?

Découvrez l'utilité du mandat de protection, les étapes de son homologation et les conséquences de ne pas en avoir.

Présenté par : Me Hélène Guay

✓ 8 JUIN 2027 ➤ 13 h 30

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES DE L'AQDR LAVAL-LAURENTIDES

Lieu : Axion 50 plus.

Les modalités détaillées seront précisées ultérieurement.



Événements à Saint-Jérôme

Conférences gratuites, sauf indication contraire (\$)

✓ 29 SEPTEMBRE 2026 ➤ 14 h

PLUS JAMAIS MALADE : UNE APPROCHE GLOBALE POUR UN CORPS EN SANTÉ

Respiration, mouvement, alimentation et sommeil : apprenez comment de simples habitudes peuvent améliorer votre santé et votre qualité de vie.

Présenté par : Denis Fortier, physiothérapeute, conférencier, auteur et chroniqueur

✓ 20 OCTOBRE 2026 ➤ 14 h

LE VRAI ÂGE, C'EST CELUI QU'ON SE DONNE : COMMENT VIEILLIR POSITIVEMENT

Portez un regard plus positif sur le vieillissement et découvrez des pistes concrètes pour cultiver vitalité, optimisme et joie de vivre.

Présenté par : Julie Cloutier

✓ 17 NOVEMBRE 2026 ➤ 14 h

AU VOLANT DE MA SANTÉ

Informez-vous sur la conduite sécuritaire, les exigences de la SAAQ et les nouveautés du Code de la sécurité routière.

Présenté par : Société de l'assurance automobile du Québec

✓ 15 DÉCEMBRE 2026 ➤ 14 h

PLEIN FEU SUR LA LONGÉVITÉ

Découvrez les habitudes alimentaires qui favorisent la santé, préviennent certaines maladies et contribuent à une meilleure longévité.

Présenté par : Groupe Promo-Santé

✓ 19 JANVIER 2027 ➤ 14 h ➤ EN VIRTUEL

IMPÔT REVENU QUÉBEC

Tirez le meilleur parti de vos droits fiscaux grâce à cette présentation.

Présenté par : Revenu Québec

✓ FÉVRIER 2027 ➤ 14 h ➤ EN VIRTUEL

(DATE À CONFIRMER)

IMPÔT REVENU CANADA

Tirez le meilleur parti de vos droits fiscaux grâce à cette présentation.

Présenté par : Agence du revenu du Canada

✓ 16 MARS 2027 ➤ 14 h

PRÉARRANGEMENTS FUNÉRAIRES : CE QU'UN TESTAMENT NE RÈGLE PAS

Comprenez la différence entre un testament et les préarrangements funéraires afin d'alléger les démarches de vos proches.

Présenté par : Corporation des thanatologues

✓ 13 AVRIL 2027 ➤ 10 h 30 ➤ 14 h

SOYEZ PRÊT : ATELIER DE PRÉPARATION AUX SITUATIONS D'URGENCE POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES

Apprenez à mieux vous préparer aux situations d'urgence grâce à des outils concrets pour renforcer votre autonomie et votre résilience.

Présenté par : Croix-Rouge canadienne

✓ 11 MAI 2027 ➤ 14 h

AI-JE TOUJOURS BESOIN DE CE MÉDICAMENT?

Informez-vous sur l'usage approprié des médicaments et préparez-vous à poser les bonnes questions aux professionnels de la santé!

Présenté par : Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription

✓ 8 JUIN 2027 ➤ 14 h

TRIBUNAL-THÉÂTRE DE LA PROCHE AIDANCE

Une pièce de théâtre touchante et empreinte d'humour pour mieux comprendre les réalités de la proche aidance.

Présenté par : Les Allumettes Proches Aidantes