

INFO



AQDR

LAVAL
LAURENTIDES

Bulletin d'information septembre 2026 N° 134

Une nouvelle saison de conférences vous attend!

L'automne marque le retour de nos activités, et c'est avec beaucoup de plaisir que nous vous dévoilons notre nouvelle programmation de conférences et d'activités 2026-2027! De septembre à juin, l'AQDR Laval-Laurentides vous propose une série de conférences gratuites à Laval, au Axion 50 *plus*, ainsi qu'à Saint-Jérôme, à la bibliothèque Marie-Antoinette-Foucher.

À Laval, les conférences auront lieu au Axion 50 *plus*. Pour réserver votre place, communiquez directement avec l'AQDR Laval-Laurentides au 450 978-0807 ou par courriel à aqdr.laval@aqdr.org. La réservation est obligatoire.

À Saint-Jérôme, les inscriptions se font en ligne sur biblio.vsj.ca. La conférence de septembre est déjà accessible pour inscription et les autres conférences seront ajoutées progressivement au cours de l'automne. Si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire, vous pouvez communiquer avec la TRARA au 579 368-1093 ou à info@trara.org, ou avec la bibliothèque de Saint-Jérôme au 450 432-0569.

Notre équipe sera également présente à différents événements cet automne, notamment au Salon des aînés de Saint-Jérôme qui aura lieu le samedi 12 septembre au Quartier 50 plus.

Nous participerons aussi à la Semaine lavalloise des aînés avec le spectacle interactif *J'ai ben le droit!*, présenté en collaboration avec le CAAP Laval et le Comité des usagers du CISSS de Laval.

Consultez [notre programmation complète 2026-2027](#) en ligne et pensez à réserver votre place aux conférences qui vous intéressent!





À votre agenda



Conférence : Que faire en cas d'un décès d'un proche?

Mardi 29 septembre | 13h30 | Axion 50 plus à Laval



La perte d'un proche est une épreuve difficile qui s'accompagne souvent de nombreuses démarches et décisions à prendre. Animée par Me Hélène Guay, cette conférence vous aidera à mieux comprendre les étapes à prévoir après un décès et à vous familiariser avec les principales démarches liées notamment aux funérailles, à la succession et aux obligations légales. Vous pourrez ainsi mieux vous préparer et traverser cette période avec davantage de repères, de confiance et de sérénité.

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

Plus jamais malade : Une approche globale pour un corps en santé

Mardi 29 septembre | 14h00 | Saint-Jérôme

Et si quelques changements dans vos habitudes quotidiennes pouvaient faire une réelle différence sur votre santé? Denis Fortier, vous invite à explorer différentes façons de prendre soin de votre corps et de votre bien-être. Respiration, mouvement, alimentation et sommeil seront au cœur de cette conférence qui propose des pistes simples et accessibles pour favoriser une meilleure santé et améliorer votre qualité de vie, un geste à la fois.

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.



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

450 430-5535

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



Découvrez les avantages de notre partenariat.

Apprenez-en plus

beneva





À votre agenda



Conférence CUCSSS à Laval Mardi 8 septembre | 19h00

Sujet : Relations grands-parents et petits enfants, quels sont vos droits ?

Face aux évolutions récentes du Code civil du Québec, le maintien du lien intergénérationnel soulève des enjeux juridiques et humains majeurs. Conflits familiaux, autorité parentale, consentement des mineurs et contacts virtuels : le seul critère déterminant de la loi est désormais l'intérêt supérieur de l'enfant.

À travers une analyse claire de la jurisprudence récente, découvrez les recours juridiques disponibles et des solutions concrètes pour préserver ces relations si précieuses.



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

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 : 6 septembre 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.



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

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

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



Retrouvez-nous au Salon des aînés de Saint-Jérôme!



L'AQDR Laval-Laurentides sera présente à la 9^e édition du Salon des aînés de Saint-Jérôme, qui se tiendra le samedi 12 septembre 2026, de 9 h à 16 h, au Quartier 50+.

Venez-nous rencontrer à notre kiosque pour découvrir notre nouvelle programmation de conférences 2026-2027 et en apprendre davantage sur les services et les activités de l'AQDR Laval-Laurentides. Notre équipe sera sur place pour échanger avec vous, répondre à vos questions et vous présenter les différentes façons dont nous contribuons à informer les personnes âgées et à défendre leurs droits. Le Salon réunira près d'une centaine d'exposants issus des milieux communautaire, public et privé, offrant une belle occasion de découvrir de nombreuses ressources destinées aux personnes âgées et à leurs proches.

Passez-nous voir à notre kiosque et profitez-en pour vous procurer notre nouveau dépliant de conférences 2026-2027!

Parcours Petites Créances



À votre agenda



La Semaine lavalloise des aînés arrive bientôt!



La semaine lavalloise des aînés approche à grands pas et l'AQDR Laval-Laurentides sera au rendez-vous! Le 7 octobre, de 13 h 30 à 15 h, nous participerons à la présentation du spectacle gratuit « J'ai Ben L'Droit! », une façon originale et amusante de mieux connaître les 12 droits des usagers du réseau de la santé.

À travers l'humour, les imitations, les chansons et différents personnages, l'artiste Dominic St-Laurent transforme des notions parfois complexes en une expérience accessible et divertissante. Nous collaborons à cette activité avec le CAAP Laval et le Comité des usagers du CISSS de Laval.

Plusieurs autres activités seront proposées dans le cadre de cette semaine consacrée aux personnes aînées. La programmation complète est disponible en ligne sur le [site web de la Ville de Laval](https://www.laval.ca/fr/actualites/la-semaine-lavalloise-des-aînés).





CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

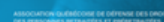
Carlos Leitão
Député | Member of Parliament
Marc-Aurèle Fortin

carlos.leitao@parl.gc.ca

[\(450\)-622-8858](tel:(450)-622-8858)



4455 Autoroute 440, suite 285
Laval, Québec
H7P 4W6



**MANIFESTE DES
REVENDEICATIONS**
2026-2029





Nouvelles de l'AQDRLL



Témoignage: Quand aider un proche mène à l'épuisement



Un témoignage recueilli par Suzanne Beauparlant, bénévole du Comité maintien à domicile de l'AQDR Pointe-de-l'Île de Montréal, met en lumière la réalité éprouvante que peuvent vivre certains proches aidants.

Fils unique, cet homme a quitté son emploi en juillet 2025 pour accompagner son père atteint d'un cancer du poumon en phase terminale et respecter son souhait de demeurer à domicile. Pendant plusieurs mois, il lui a prodigué des soins de plus en plus exigeants, jour et nuit, jusqu'à son décès en octobre.

À peine le temps de vivre son deuil, il a continué à prendre soin de sa mère, dont la mobilité est fortement réduite. Lorsqu'elle a finalement été opérée aux genoux après une longue attente, sa demande de convalescence à l'extérieur du domicile a été refusée. La responsabilité de son rétablissement s'est donc ajoutée à une charge déjà très lourde.

Épuisé physiquement et mentalement, ce proche aidant lance aujourd'hui un véritable cri du cœur. Son histoire soulève une question essentielle : quel soutien et quel répit offrons-nous réellement aux proches aidants qui permettent à des personnes âgées de demeurer chez elles?

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

conseil
municipal



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



À découvrir



Un nouveau plan pour mieux soutenir les proches aidants

RECONNAÎTRE
ET SOUTENIR
DANS LE RESPECT
DES VOLONTÉS
ET DES CAPACITÉS
D'ENGAGEMENT

POLITIQUE NATIONALE
POUR LES PERSONNES
PROCHES AIDANTES



Le gouvernement du Québec a lancé le Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2026-2031, qui prévoit 393,4 millions de dollars sur cinq ans pour réaliser 50 actions. Le plan vise notamment à améliorer l'accès au répit, au soutien psychosocial, à l'information et à la formation. Il souhaite également faciliter la conciliation des différents rôles, réduire la précarité financière et simplifier le parcours des proches aidants.

Ces mesures prennent tout leur sens alors que près du quart de la population québécoise de 15 ans et plus agit comme proche aidante. Consultez le [**Plan d'action 2026-2031**](#) en ligne pour en savoir davantage !

Bien choisir son logement en vieillissant

Avec les années, les besoins en logement peuvent changer. Certains souhaitent demeurer à domicile avec du soutien, tandis que d'autres envisagent une résidence ou la cohabitation avec des proches. Le gouvernement du Canada propose une ressource pour comparer les différentes options, mieux comprendre les coûts et connaître les programmes d'aide disponibles. Vous y trouverez aussi des conseils pour adapter votre domicile et favoriser votre autonomie. Pour connaître les différentes options et ressources disponibles, consultez le [**site du gouvernement du Canada**](#).



Bonne
journée
nationale
des aînés!

01
OCT
15
ANS
DE CÉLÉBRATION





Ressources



Un conflit avec un voisin? La médiation peut aider



Bruit, animaux, limites de terrain ou tensions persistantes... les conflits entre voisins peuvent vite nuire à la qualité de vie. Mesures Alternatives des Vallées du Nord (MAVN) offre un service de médiation citoyenne pour aider à prévenir ou régler un différend.

Dans un cadre neutre et confidentiel, les médiateurs facilitent le dialogue, aident chacun à exprimer ses besoins et à chercher des solutions communes. Vous vivez une situation difficile avec un voisin? Découvrez le service de médiation citoyenne de **MAVN**.

Élections provinciales 2026 : préparez-vous à voter

Les prochaines élections générales provinciales auront lieu le 5 octobre 2026. À cette occasion, les électrices et électeurs du Québec choisiront une députée ou un député dans chacune des 127 circonscriptions. Pour vous préparer au scrutin, Élections Québec rassemble au même endroit les renseignements essentiels : élections en cours et à venir, candidatures, inscription à la liste électorale, lieux et moments pour voter ainsi que les différentes façons d'exercer votre droit de vote. Une ressource neutre et pratique pour rester informé pendant la campagne.

Consultez la rubrique « **Élections en cours et à venir** » d'Élections Québec pour en savoir davantage.



CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

Angelo Iacono
Député / M.P. Alfred-Pellan

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

f X in y

Êtes-vous à la recherche de :
Résidences pour aînés?
Transports pour les aînés?
Visites amicales?
Faites le 2-1-1

Canada



Revue de presse



Commission des droits de la personne et de la jeunesse, Pour que vieillir rime avec dignité : prévenir l'exploitation des personnes âgées, 15 juillet

TVA Nouvelles, Altercation dans sa résidence pour aînés: une septuagénaire atteinte d'Alzheimer passe la nuit en détention, 6 août

La Presse, Hécatombe dans les résidences pour aînés, 9 août

Courrier Laval, Le Centre d'écoute de Laval fête ses 40 ans, 21 août

La Presse, À la rue pour la première fois à 65, 70, 75 ans, 25 août

Radio-Canada, Écoles secondaires : un guide pour sortir de l'ombre les jeunes proches aidants, 25 août

98.5 FM, Itinérance et aînés: Marguerite Blais réclame d'urgence un sommet national, 26 août

Le Devoir, Pour un sommet national sur l'itinérance, 26 août

Le Droit, À 98 ans, il gagne un combat contre les frais «obligatoires» en RPA, 26 août

Journal de Québec, Fraude du faux policier: deux jeunes hommes arrêtés à Québec, 27 août



Annie Koutrakis

Députée Fédérale de Vimy
Member of Parliament for Vimy



CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

 (450) 973-5660

 AnnieKoutrakis

 anniekoutrakis.libparl.ca

 Annie.Koutrakis@parl.gc.ca

 AnnieKoutrakisVimy

 405-2500, Blvd. Daniel-Johnson,
Laval, QC, H7T2P6



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 aqdrlaval.org.



Nos partenaires

Travail, Emploi
et Solidarité sociale
Québec



Axion 50 plus
Carrefour socioculturel et sportif

beneva

I R I S

BÉTONEL^{MD}
Le vrai magasin
de peinture
Dulux

YVES LÉGARÉ
Complexes funéraires

Tennis 13
Fitness

GROUPE
FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

URGEL BOURGIE
ATHOS

Lifeline®