

L'Écho de la Pointe



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

ÉDITION AUTOMNE

VOLUME 10, NO 2
SEPTEMBRE 2023



MÉMOIRE SUR LE PROJET DE LOI 15 PRÉSENTÉ PAR L'AQDR

TROUBLES DU SOMMEIL



LA GRATUITÉ DU TRANSPORT EN COMMUN POUR LES ÂÎNÉS, VICTOIRE DE L'AQDR



BILAN 2023 ÂÎNÉS ACTIFS À VÉLO



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES
RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES DE LA POINTE-DE-L'ÎLE DE MONTRÉAL

9140, boul. Perras, bureau B 2.6, Montréal, QC H1E 7E4

Téléphone : 514 643-0930 | Courriel : aqdr-pdi@videotron.ca

Site web : aqdr-pointedelile.org | facebook.com/aqdrpdi

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 10 h à 12 h et de 13 h à 16 h



Journal d'information de l'AQDR
de la Pointe-de-l'Île de Montréal

SOMMAIRE

Mot de la présidente _____	3
La nouvelle agente des communications _____	4
Soupers <i>Fraternité</i> _____	5
Bilan 2023 – <i>Aînés actifs à vélo</i> _____	6
Foire des organismes _____	7
Café-causerie _____	8
Conférence avec Juristes à Domicile _____	9
Formation avec Lucilab _____	10
Atelier avec l'ACEF de l'Est de Montréal _____	11
Atelier avec Infologis _____	12
Service de déneigement - Brigade neige _____	13
Journée de la gentillesse _____	14
Retour sur l'AGA de l'AQDR-PDÎ _____	15
La gratuité du transport en commun pour les aînés, victoire de l'AQDR _____	16
Taxi collectif – STM _____	17
Le projet <i>Aînés actifs à vélo</i> , Bilan de l'été 2023 _____	18
Emplois d'été (AAV) _____	19
Mémoire de l'AQDR sur le projet de loi 15 _____	20
Projet de loi modifiant la Loi sur la sécurité de la vieillesse _____	22
Aide financière pour les aînés propriétaires _____	23
Quelques trucs et astuces pour alléger le fardeau de l'inflation _____	24
Attention aux fraudes _____	25
Ligne RENFORT _____	26
Prévention du suicide chez les aînés _____	27

Aîné(es) j'écoute en actions _____	28
Votre pharmacienne vous informe... Troubles du sommeil _____	29
Le <i>Shinrin Yoku</i> _____	30
Avantages à être membre de l'AQDR _____	31
Devenir membre à l'AQDR-PDÎ _____	32
Nos partenaires _____	33
Le courrier des lecteurs _____	37
Accès au bureau _____	38
Bottin des Aînés _____	38
Vœux d'anniversaire à nos membres _____	38
Formulaire d'adhésion/de renouvellement comme membre à l'AQDR-PDÎ _____	39

N.B. : Certaines photos ou images sont tirées d'Internet.
Dans le texte de ce journal, le masculin est utilisé pour
faciliter la lecture. Il réfère autant au masculin qu'au féminin.

Conception et réalisation :

Kephina Dupuy, agente des communications
Itoya-Noémie Omotuenmhen, coordonnatrice
Diane Lamontagne, membre bénévole

**Les membres du nouveau
Conseil d'administration de
l'AQDR-PDÎ 2023-2024**

Le Conseil d'administration de l'AQDR-PDÎ
se compose des membres suivants :



Marthe D'Amours
présidente



Bernard Parent
1^{er} vice-président



Louise Croussett
2^e vice-présidente



Diane Lamontagne
trésorière



Nicole Dorsaint-Pélissier
secrétaire



Suzanne Duchesne
administratrice



Edmonde Kénoï
administratrice

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales
du Québec, Septembre 2023.



Mot de la présidente



L'Écho de la Pointe vous revient, toujours pertinent nous l'espérons, avec des réflexions sur divers dossiers qui concernent les retraités et aînés. Outre un bref retour sur les événements qui ont marqué les deux dernières saisons, nous vous présentons les activités à venir, des services disponibles et répondant à des attentes qui nous ont été signalées, des gains que nous avons faits en tant qu'organisme, des démarches en cours.

L'AQDR, je le rappelle, est une organisation nationale vouée à la défense, la protection et la promotion des droits des personnes retraitées; c'est sa mission. L'organisation y travaille depuis plus de 40 ans et l'AQDR-PDÎ, depuis 1988. Le transport accessible, le logement abordable, des revenus adéquats, des services à domicile disponibles, et puis un **ministère des Aînés**, toutes des demandes dans lesquelles l'AQDR nationale et ses 37 sections dont la nôtre, investissent de l'énergie. Rencontres avec les élus, élaboration de dossiers, présentation de mémoires, information aux membres, nous ne céderons pas tant que des progrès significatifs ne seront pas réalisés.

À notre Assemblée générale annuelle 2022, vous vous souvenez ceux et celles qui y étaient, de la demande formulée par les membres de réagir contre l'âgisme dont font l'objet bon nombre de retraités. Dès l'automne suivant, le manifeste de l'AQDR nationale, dans le cadre de la campagne électorale d'octobre 2022, portait sur l'âgisme dans ses diverses manifestations reliées au logement, au revenu, aux services, au transport. L'AQDR de Granby a participé à une recherche-action¹ sur le sujet et plusieurs pistes de travail sont ressorties sur lesquelles il est réaliste de travailler. Ce qui est intéressant dans cette recherche, c'est le lien qui y est fait entre l'âgisme et l'intergénérationnel; le combat contre l'âgisme passe, entre autres, par l'intergénérationnel y dit-on. L'AQDR-PDÎ est membre d'Intergénération Québec et des outils de travail seront bientôt disponibles pour initier des actions qui nous le pensons, permettront d'établir des liens entre les générations et par le fait même, souhaitons-le, influenceront positivement les comportements envers les personnes âgées.

Notre Assemblée générale annuelle 2023 accueillait favorablement un plan de développement de la section s'étalant sur les trois prochaines années. Dans une première étape de ce plan, nous solliciterons votre avis, chers membres, afin d'identifier et de prioriser les actions à entreprendre ou à poursuivre pour avancer dans notre mission. Nous comptons sur votre participation à cet important sondage (téléphonique ou en personne) visant à éclairer notre travail.

Un bel automne à vous tous et au plaisir de vous rencontrer dans les activités à venir.

Marthe D'Amours,
Présidente de l'AQDR Pointe-de-l'île

¹ Plan d'action pour contrer l'âgisme envers les personnes âgées de la Haute-Yamaska, de Brome-Missisquoi et de Rouville. Peu importe la région dans laquelle nous vivons, les manifestations de l'âgisme sont les mêmes et les moyens d'action ont tous leur pertinence.



La nouvelle agente des communications

Le 8 mai 2023 a été une date des plus importantes, puisqu'elle a marqué le début de mon parcours professionnel dans mon domaine d'études. Je suis fière de me présenter à vous, comme étant la nouvelle agente des communications et assistante à la coordination de l'AQDR Pointe-de-l'île de Montréal.



Après avoir terminé mon secondaire dans une école publique franco-ontarienne, j'ai décidé de continuer mes études supérieures à l'Université d'Ottawa, en communications.

Lors de ma deuxième année universitaire, j'ai découvert un intérêt profond pour le service social. C'est à ce moment-là que je me suis impliquée davantage dans ma communauté en participant activement en tant que bénévole.

Par la suite, j'ai décidé d'ajouter à mon simple baccalauréat en communications, une mineure en service social.

Cela m'a permis de faire un stage au Conseil du vieillissement d'Ottawa qui est un peu l'équivalent de l'AQDR, mais en Ontario. Lors de ce stage, j'ai expérimenté pour la première fois des tâches qui impliquaient les communications et les services sociaux s'adressant aux personnes âgées. Par cette expérience, je me suis aperçue que j'aimais côtoyer les aînés.

Je suis très motivée à l'idée de faire partie de cette équipe et de contribuer à la défense des droits des aînés !

N'hésitez pas à me contacter pour toute attente ou préoccupation, je suis toujours à l'écoute !

Kephina Dupuy,
Agente des communications/assistante
à la coordination





Nouvelle formule...

Soupers *Fraternité*

De septembre à décembre 2023

Dans les derniers numéros du journal, nous vous annonçons la nouvelle formule de nos soupers *Fraternité* afin de rejoindre le plus grand nombre de membres et amis de l'AQDR Pointe-de-l'île.

Rappelons à nouveau que lors de ces soupers, les participants membres ou non de la section disposent d'une occasion privilégiée tout en étant informelle, pour s'informer des différents sujets qui les touchent. C'est également l'occasion de fraterniser, de poser des questions, d'exposer leurs difficultés. De plus, les anniversaires des personnes présentes sont soulignés et quelques tirages sont aussi effectués.



Les soupers se tiennent toujours **le 3^e mardi de chaque mois à 17 h, mais à différents lieux.** Gardez sous la main l'horaire ci-dessous des **4 prochains soupers.**



Rendez-vous à 17 h

Pizzeria Hollywood

8011, ave Blaise-Pascal, RDP

Rôtisserie Score's

12 995, rue Sherbrooke Est, PAT

Centre communautaire (CC) de Rivière-des-Prairies

9140, boul. Perras, RDP
Salle des Tout-Petits

Centre communautaire (CC) Roussin - PAT

12 125, rue Notre-Dame Est, PAT
Salle 109

Soupers *Fraternité* 2023

SEPTEMBRE

19 septembre 2023
Pizzeria Hollywood *
RDP

OCTOBRE

17 octobre 2023
CC Roussin - PAT
20 \$ / pers.
Inscription obligatoire
514 643-0930

NOVEMBRE

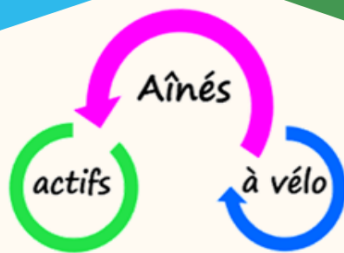
21 novembre 2023
Score's *
PAT

DÉCEMBRE

19 décembre 2023
CC RDP
20 \$ / pers.
Inscription obligatoire
514 643-0930



* Le coût du souper est à la discrétion du participant selon son choix de menu.



Bilan 2023

Aînés actifs à vélo

**Mercredi 13 septembre 2023
à 13 h 30**

**Manoir Pointe-aux-Trembles
3478, 32e Avenue, PAT.**

**Inscrivez-vous
au
514 643-0930**



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉTRAITÉES



L'AQDR Pointe-de-l'île fera partie du nombre des organismes présents à cette *Foire des organismes*.

FOIRE DES ORGANISMES

**Clientèle aînée de Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est
et de Rivière-des-Prairies**

- Présentation des services du soutien à domicile
du CIUSSS de L'Est-de-l'île de Montréal**
- Visite des kiosques des organismes**

Jeudi le 21 septembre 2023

Heure: 13h00 à 16h30

Centre Communautaire Roussin

12125, Notre-Dame Est, P-A-T

Auditorium

GRATUIT / PAUSE OFFERTE

**INSCRIPTION ICI
ou par téléphone au
514-645-1264
poste 278**



Café-causerie

Journée internationale
des personnes âgées

Jeudi 28 septembre 2023
à 13 h 30, salle des Tout-Petits

Centre communautaire de RDP
9140, boul. Perras
Rivière-des-Prairies

Places limitées...

Inscrivez-vous
au
514 643-0930

Café
et
collations
fournis



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉTRAITÉES



**Les
Petits
Frères**



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
RIVIÈRE-DES-PRAIRIES



Conférence

avec

Juristes à Domicile



Mandat de protection

Mercredi 25 octobre 2023
à 10 h, salle des Tout-Petits

Centre communautaire de RDP
9140, boul. Perras
Rivière-des-Prairies

L'organisme Juristes à Domicile (JAD) a pour but de conseiller, d'accompagner et au besoin, de donner ou faciliter l'accès à des services professionnels aux personnes qui seraient en situation personnelle ou socio-juridique difficile, isolées ou vulnérables.

Café et collations fournis.



Places limitées...

Inscrivez-vous
au
514 643-0930



Formation

Luci

avec



Lucilab

Mercredi 22 novembre 2023
à 10 h, salle 109

Centre communautaire Roussin
12 125, rue Notre-Dame Est, PAT.



**Café et
collations fournis.**



Places limitées...

**Inscrivez-vous
au**



514 643-0930

**Faire le bilan de ses habitudes
de vie actuelles.**

**S'informer sur la santé du cerveau
et les saines habitudes de vie
en consultant le répertoire d'articles
éducatifs et de fiches pratiques.**

Établir des objectifs concrets et réalistes.

**Obtenir le soutien d'un(e) conseiller(ère)
à travers des rencontres-vidéos.**



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

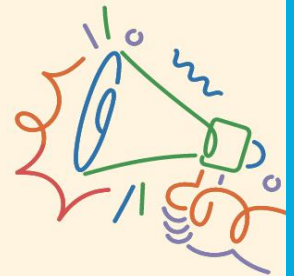


Atelier

avec

ACEF de l'Est de Montréal

Protection des droits du consommateur



**Mercredi 6 décembre 2023
à 10 h, salle 109**

**Centre communautaire Roussin
12 125, rue Notre-Dame Est
Pointe-aux-Trembles**

**Identifier les droits
et les responsabilités
du consommateur
et d'un commerçant
ainsi que les recours
possibles dans des
situations courantes.**



**Café et
collations fournis.**

Places limitées...

**Inscrivez-vous
au
514 643-0930**



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉTRAITÉES



Atelier

avec

Infologis



Prochainement...

**Sujet d'intérêt,
date et lieu à venir**

Suivez-nous sur notre page Facebook :

facebook.com/aqdrpdi

OU

consultez notre Infolettre :

envoi/courriel à tous les 3es lundis du mois



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉTRAITÉES



Service de déneigement :

« Brigade neige »



Le temps froid approche à grands pas. Vous êtes une personne à mobilité réduite ? Vous pourriez recevoir un service de déneigement totalement gratuit.

Des jeunes bénévoles pourraient vous venir en aide en déneigeant votre entrée ainsi qu'en appliquant de l'abrasif pour votre sécurité.

Les Carrefours Jeunesse-Emploi vous offrent le service avec la *Brigade neige*.

Téléphonez directement pour réserver votre place, car elles partent RAPIDEMENT.

❖ **Carrefour Jeunesse-Emploi
Rivière-des-Prairies
514 648-8008**



❖ **Carrefour Jeunesse-Emploi
Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est
514 640-4700**



❖ **Carrefour Jeunesse-Emploi
Anjou/Saint-Justin
514 353-5400**



❖ **Carrefour Jeunesse-Emploi
Mercier
514 356-3226 poste 233**





Journée de la **GENTILLESSE** **13 Novembre**

Un peu d'histoire...

L'idée de cette journée est née au Japon, dans les années 1960, après de violentes altercations entre policiers et étudiants à l'Université de Tokyo. Le président de la faculté, dans un esprit très « peace and love », a alors suggéré que chacun fasse preuve de petites attentions au quotidien pour que, progressivement, la gentillesse envahisse le campus, puis la ville et le pays. Ainsi est né le « Small Kindness Movement » du Japon (Mouvement de la petite gentillesse). Puis en 1997, le monde anglo-saxon a lancé le « Mouvement mondial pour la gentillesse » qui compte plus de trois millions de membres.

Au Québec...

L'AQDR Centre-du-Québec, un regroupement d'aînés de Drummondville et sa région, appelle à la mobilisation pour souligner cette journée porteuse entre toutes d'espoir et de bonté. Elle est devenue officielle en 2014, grâce à une motion présentée à l'Assemblée nationale à Québec et une motion en 2017, à la Chambre des Communes à Ottawa. En 2016, la quarantaine de sections AQDR signent leur partenariat avec la section Centre-du-Québec **dont l'AQDR Pointe-de-l'île**.

Qu'est-ce que la gentillesse ?

Selon le dictionnaire, la gentillesse est caractérisée par la bonté et le comportement de bienfaisance, caractère doux, tendre et soucieux des autres.

Mais la vraie gentillesse, c'est quoi ? Elle est teintée de compassion, de gratuité, d'humilité, de patience et de positivisme. C'est un état d'esprit bénéfique pour la santé physique et psychique qui se révèle souvent contagieux. Sa récompense est le plaisir en voyant le bonheur que procure son attention à l'autre.

Le 13 novembre prochain, soyons gentils avec les autres, avec la communauté dans laquelle nous vivons et aussi, envers soi-même...

La gentillesse, c'est le bonheur !



Retour sur l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR Pointe-de-l'île



Le 17 mai 2023, l'équipe de l'AQDR Pointe-de-l'île de Montréal a tenu son Assemblée générale annuelle (AGA). L'événement a été un très grand succès, plus d'une quarantaine de personnes ont participé aux activités offertes, soit l'atelier « *Rire et grandir* » de Carole Miville ainsi que la présentation du bilan de l'année 2022-2023, entre autres, le Rapport d'activités et les États financiers 2022-2023, le Plan de développement 2023-2026.



La journée a débuté avec M^{me} Miville, conférencière-humoriste, qui nous a expliqué à quel point une humeur positive et joyeuse, contribue à notre santé mentale et physique. Elle mentionnait qu'au réveil, commencer sa journée avec une bonne ou mauvaise blague incite à la bonne humeur et pourrait changer le parcours de notre journée. Des astuces sur la joie de vivre et des activités reliées à la gaieté étaient aussi au rendez-vous. À la suite de cette conférence, les participants ont pu échanger dans la convivialité durant le dîner.

En après-midi, le bilan de l'année 2022-2023 a permis de présenter nos bons coups que ce soient les différents comités mis sur pied afin de réaliser les diverses activités tout au long de l'année, les participations à des concertations du milieu communautaire pour mieux faire valoir les droits des aînés, notre implication en tant que section à l'AQDR nationale et aux instances gouvernementales. Le Rapport des activités 2022-2023 peut être consulté au lien suivant : <https://aqdr-pointedelile.org/wp-content/uploads/2023/07/Rapport-dactivites-2022-2023.pdf>.



De plus, le Plan de développement 2023-2026 a été présenté aux participants, en relevant d'une façon particulière les activités sur lesquelles les efforts seront portés durant les trois années d'implantation de ce plan. Un vent de renouveau pour les années à venir est ainsi amorcé vers un développement prometteur de la section.

Un nouveau Conseil d'administration a également été formé pour 2023-2024. *Bravo aux membres élus !*



Une journée riche en émotions qui a motivé l'équipe de l'AQDR-PDÎ à poursuivre en force pour 2023-2024, avec toujours plus d'activités afin de mieux informer notre clientèle aînée. *Un merci spécial à tous les participants, partenaires, bénévoles et organisateurs !*

Aperçu de la journée au lien suivant : [Retour sur l'AGA 2023 de l'AQDR-PDÎ - YouTube](#).



La gratuité du transport en commun pour les aînés, victoire de l'AQDR



Depuis le 1^{er} juillet dernier, le transport en commun pour les aînés de 65 ans et plus est gratuit sur l'île de Montréal. Cet avantage accordé aux aînés par l'administration Plante a été revendiqué depuis 2014. La demande à la gratuité ne date pas d'hier...

En effet, cette lutte a été initiée et menée ardemment par la section de l'AQDR Ahuntsic–St-Laurent en collaboration avec ses membres administratifs et appuyée par les sections du Regroupement des AQDR du Montréal métropolitain dont l'AQDR Pointe-de-l'île en assume la présidence, par le Comité de Transport de l'AQDR nationale présidé par M. Richard Chrétien et par l'AQDR nationale qui compte plus de 30 000 membres.

En 2015, l'AQDR Ahuntsic–St-Laurent entreprenait une campagne de pression dans cette lutte vers la gratuité du transport en commun pour les aînés. Une pétition a été mise sur pied et plus de 6 000 signatures ont été recueillies par différentes sections et déposées à la ville de Montréal et à la Société de Transport de Montréal (STM). De plus, une manifestation a eu lieu le 26 septembre 2016, à la sortie du métro Crémazie avec l'appui de la Fédération des travailleurs et travailleuses du Québec (FTQ). Malheureusement, l'administration Coderre alors en place, n'a pas donné de suite.



Photo: Amine Essaghir/TC Media

D'ailleurs, dans son édition spéciale sur les droits des personnes âgées, *Bien vivre pour mieux vieillir*, à l'automne 2017, « le droit à une offre de transport collectif accessible et abordable » était un des enjeux que l'AQDR mettait de l'avant dans ses revendications pour le droit des aînés.

En 2021, lors de la campagne électorale municipale, cet enjeu de la gratuité du transport en commun pour aînés est soumis aux différents partis en lice. Forte de plusieurs appuis au sein d'organisations d'aînés et de la population en général, l'AQDR revendique plus que jamais cette gratuité et gagne son pari... Il ne faut pas oublier que cette gratuité existe déjà dans plusieurs villes québécoises dont Laval, Terrebonne, Saint-Jérôme, Repentigny, Longueuil, Sainte-Julie et Carignan, hors des heures de pointe, le soir et les fins de semaine.

Montréal est la ville comptant le plus grand nombre d'aînés. Comme les personnes âgées veulent vivre le plus longtemps possible, à domicile, en santé et de façon autonome, il était impératif d'obtenir cette gratuité pour les aider à sortir de l'isolement. Le transport en commun constitue un service essentiel pour nos aînés.

Nous tenons à remercier chaleureusement les membres de l'AQDR Ahuntsic–St-Laurent pour leur lutte assidue qui a mené à une grande victoire pour tous nos aînés !

Source : *La Parole des Aînés*, édition juin 2023 - AQDR Ahuntsic–St-Laurent



TAXI COLLECTIF



Saviez-vous que vous pouvez désormais bénéficier du service de Taxi collectif dans le secteur de la Pointe-de-l'île ? Le transport collectif par taxi est une forme de transport public adaptée aux quartiers où il n'est pas possible d'implanter un service d'autobus régulier.

Il existe **3 dessertes pour la Pointe-de-l'île de Montréal :**

- ♦ [285 Gare Anjou – Rivière-des-Prairies](#)
- ♦ [288 Gare Anjou – Parc industriel](#)
- ♦ [289 Pointe-aux-Prairies](#)



285



288



289

Pour chaque desserte, vous y trouverez la **carte de la zone de service** et la **liste des arrêts du taxi collectif**.

À NOTER : Les règles d'utilisation du service peuvent varier d'un quartier à l'autre.

Combien coûte le service ?


Vous devez présenter un titre de transport valide, le titre de gratuité est une option valide.

Horaire (sauf les jours fériés) :

Dessertes 285 et 288 : Du lundi au vendredi, de 5 h 45 à 9 h 15 et de 16 h 15 à 18 h 45

Desserte 289 : Du lundi au vendredi, de 5 h 45 à 18 h 45

Comment utiliser le service ?

1. Réservez votre passage à l'intérieur des plages horaires et réservez votre taxi 30 minutes avant votre départ. Il existe deux façons de réserver : par téléphone au 514 273-6331  ou en ligne : <https://icabbi.moovex.com/res/?client=taxelco&supplie=STM>
2. Mentionnez le nom de la desserte, les arrêts d'embarquement et de débarquement ainsi que le nombre de personnes qui vous accompagnent.
3. Indiquez l'heure d'embarquement OU de débarquement souhaitée.
4. Présentez-vous à votre arrêt au moins 5 minutes avant l'heure de passage du taxi.

Pour plus d'informations, consultez les liens suivants :

- ♦ **Taxi collectif :** <https://www.stm.info/fr/taxi>

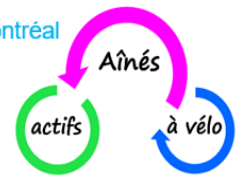


- ♦ **Tarification – Taxi collectif :**

https://www.stm.info/sites/default/files/media/Communications/2023/Tarifaire/23008_28_grill_ewebtaxicollectif_fra_hr_v5.pdf











Le projet Aînés actifs à vélo, Bilan de l'été 2023



La 7^e saison du projet *Aînés Actifs à vélo* est maintenant chose du passé... Cette saison s'est avérée à nouveau un franc succès, malgré quelques inconvénients comme la température qui n'a pas toujours été au rendez-vous pour les balades.

Le service d'accompagnement a tout de même fait une différence chez nos aînés. Il a permis de briser l'isolement chez les personnes âgées et de susciter des rencontres intergénérationnelles dans l'Arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles. Le service s'est déroulé du 12 juin au 11 août 2023 pour Rivière-des-Prairies et du 12 juin au 18 août 2023 pour Pointe-aux-Trembles. Le projet offert gratuitement a permis d'offrir aux aînés de participer à diverses activités de leur choix, entre autres, les *Dîners-causeries avec nos aînés* à tous les mercredis pour RDP et les *Pique-niques jasette avec Mamie et Papi* à tous les mardis, mercredis et jeudis pour PAT.

Le projet 2023 en chiffres ...

-  Accompagnements effectués : **Plus de 640**
-  Participants aux accompagnements : **Plus de 1 300**
-  Partenaires financiers et communautaires : **15**
-  Résidences impliquées et CHSLD : **17**
-  Participation à des activités récréatives et culturelles : **7**
-  Bénévoles : **15**
-  Heures de bénévolat : **Plus de 350**
-  Employés d'été : **3**



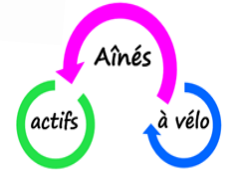
L'AQDR-PDÎ tient à remercier M. Pablo Rodriguez, député d'Honoré-Mercier et ministre fédéral des Transports, et M. Mario Beaulieu, député de la Pointe-de-l'île, qui ont permis l'embauche de nos trois chargés de projet pour l'année



2023. Nos remerciements s'adressent aussi aux membres du Conseil d'Arrondissement RDP-PAT, à tous nos partenaires, aux résidences et CHSLD pour leur appui et leur implication indispensables, permettant ainsi la continuité d'un tel projet. C'est grâce à ces collaborations que le service d'accompagnement a permis aux personnes âgées de profiter de leur quartier, et ce, en bonne compagnie durant cet été.

Grand merci à tous !

Témoignage de Roxanne et Frédéric



En acceptant le poste de chargé.e de projet pour « Aînés actifs à vélo », nous savions que nous acceptions un poste de défi qui nous permettrait d'évoluer. Nous sommes plus qu'heureux d'avoir pu contribuer à briser l'isolement de plusieurs dizaines d'aînés, que ce soit avec les pique-niques ou encore, les balades.



Bien que l'été fût pluvieux, la bonne humeur de nos passagers ajoutait du soleil dans nos journées. D'ailleurs, leur bienveillance et énergie positive ont permis de vaincre notre timidité. En effet, que ce soient les aînés qui ont pu profiter du projet, les bénévoles de différents organismes que nous avons côtoyés, les organisateurs des événements auxquels nous avons participé, tous ont contribué à un été rempli de sourires.

Les usagers de nos vélos-taxis nous ont raconté toutes sortes d'anecdotes autant sur leur vie que sur l'évolution du quartier qu'ils ont pour la plupart habité depuis plus d'une décennie. Aujourd'hui, nous connaissons probablement plus Pointe-aux-Trembles que notre propre quartier. Nous avons aussi aimé exercer plus de responsabilités et d'opportunités à mesure que le projet continuait d'évoluer, comme avec notre entrevue avec Radio-Canada ou CTV, une grande première pour nous...

Cet été, malgré les pluies et les bris des vélos-taxis que nous avons connus, a été un très bel été qui nous a permis de comprendre que les liens sociaux sont essentiels à tous âges.

Roxanne et Frédéric Houde,
Chargé.e de projet *Aînés actifs à vélo* à PAT



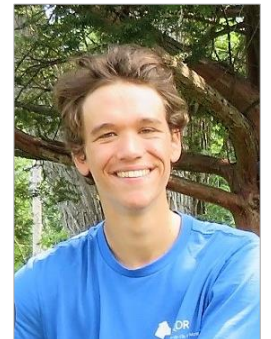
*Merci pour votre belle implication !
Bonne chance dans vos projets futurs.
... et peut-être à l'an prochain !*

Témoignage de Maxime

Étant le chargé de projet *Aînés actifs à vélo* à Rivière-des-Prairies, mon été a passé très rapidement grâce à ce poste d'été.

Entre essayer de deviner les imprévus, faire la publicité du projet, se balader à vélo et jongler avec les prévisions météo, être chargé de ce projet m'a stimulé.

Aussi, j'ai eu la chance de voir des gens qui ont beaucoup apprécié le projet, surtout lorsque j'ai aidé des aînés à faire leurs commissions et lors des dîners-causeries.



J'ai même eu l'occasion d'en apprendre plus sur l'histoire de Rivière-des-Prairies grâce aux anecdotes de mes passagers et du parcours patrimonial. Que de belles rencontres intergénérationnelles !

Maxime Houde,
Chargé de projet *Aînés actifs à vélo* à RDP

Mémoire de l'AQDR sur le projet de loi 15



En mai 2023, l'AQDR nationale a présenté son mémoire sur le projet de loi 15, et ce, dans le cadre des consultations sur ce dernier. L'AQDR accueille favorablement la volonté du gouvernement provincial de changer les choses pour le mieux.

QU'EST-CE QUE LE PROJET DE LOI 15 ?

C'est un projet qui suggère de modifier le système de santé et de services sociaux, en mettant en place un système solide et efficace qui faciliterait l'accès aux services de santé et des services sociaux sécuritaires de qualité à tous les citoyens québécois. Pour ce faire, il est donc impensable de renforcer les liens entre les différentes communautés sans inclure les personnes concernées dans la prise de décisions liée à l'organisation et à la prestation des services.



Les recommandations de l'AQDR remettent donc la perspective de l'utilisateur au centre des préoccupations et portent sur trois principaux points :

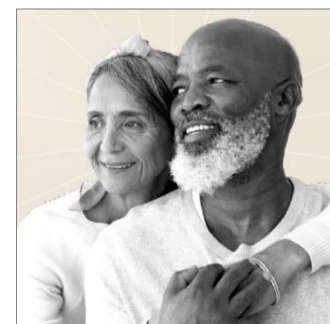
- ❶ La participation citoyenne, les comités d'utilisateurs et de résidents,
 - ❷ La décentralisation,
 - ❸ Le changement de culture.
- L'équipe de l'AQDR Pointe-de-l'île a transmis ce mémoire aux quatre députés provinciaux de son territoire afin de les inviter à le consulter et à en prendre connaissance.
- Vous pouvez consulter ce mémoire au lien suivant : <https://aqdr-pointedelile.org/wp-content/uploads/2023/08/Memoire-Loi-15-mai-2023.pdf>



L'AQDR NATIONALE ET LA RÉFORME

Bien que le projet de loi 15 est une excellente innovation de la part du gouvernement québécois, il y a encore plusieurs améliorations à faire dans ce projet. La présence des aînés est peu et même oubliée...

L'AQDR explique que les plus grands consommateurs des services sociaux et de santé, les personnes âgées, n'ont pas été invités lors des consultations publiques. C'est un acte incompréhensible qui ne peut s'expliquer, surtout que les aînés sont censés être au cœur des préoccupations du ministère de la Santé et des Services sociaux.



LES RECOMMANDATIONS DE L'AQDR NATIONALE

Dans ce chapitre, l'AQDR nationale s'exprime sur les déterminants fondamentaux de la santé qui ne font pas partie de la loi 15.



Le mémoire mentionne l'orientation vers le maintien à domicile qui consiste à comprendre la personne et ses besoins de santé et d'assister ceux-ci dans le confort de leur demeure. Ce service, qui a été annoncé depuis plusieurs années, n'a jamais été officiellement réalisé et n'est pas distingué comme partie intégrante du projet de loi 15. D'ailleurs, « *les professionnels et les organismes qui assurent ce soutien indispensable aux aînés souhaitant demeurer dans leur foyer, ne sont mentionnés en aucun endroit* » (AQDR, Mémoire).

Parmi ces déterminants se retrouve l'*hospitalocentrisme*. M^{me} Marie Rinfret, ancienne Protectrice du Citoyen, explique que l'*hospitalocentrisme* est la concentration de notre budget monétaire qui est uniquement utilisé pour nos ressources hospitalières et par conséquent amène au délaissement des autres établissements de santé comme les CHSLD. *

LES STATISTIQUES

Les statistiques démontrent qu'« *Au Québec, le programme de services en santé physique, présent principalement dans les hôpitaux, monopolise à lui seul la plus large part du budget des programmes-services en santé, soit 37,1 % en 2021* » (Rapport 2020-2021, Marie Rinfret).



En ce qui concerne les statistiques concernant le maintien à domicile, selon le budget 2023-2024 présenté par la direction du Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA), le ratio monétaire pour cet objectif ne permet pas un réel virage vers ce programme.

L'AQDR nationale explique que « *le ratio entre l'hébergement de longue durée et le maintien à domicile devrait se situer autour de 50 %, et ce, pour chacune des composantes. Or, il est actuellement de 29 %, ce qui correspond à deux milliards de dollars pour les soins à domicile (SAD) contre 71 %, équivalant à cinq milliards de dollars, pour l'hébergement longue durée.* »

CONCLUSION

En conclusion, l'AQDR se porte volontaire pour travailler en collaboration avec le gouvernement.



Depuis plusieurs années, la participation de l'Association a apporté de grandes améliorations au niveau politique et social de nos citoyens aînés au Québec. Les réflexions et suggestions apportées lors de ce mémoire sont des points fondés et qui devraient sans aucun doute se retrouver au cœur de cette réforme. Il est maintenant incontournable pour le ministère de la Santé et des Services sociaux de prendre ces préoccupations en considération.

* Vous pouvez consulter le **Rapport de la Protectrice du Citoyen 2020-2021** au lien suivant :

<https://publications.virtualpaper.com/protecteur-citoyen/rapport-annuel-2021/>



Projet de loi modifiant la Loi sur la sécurité de la vieillesse...



Le 11 mai 2023, un communiqué émis par le parti du Bloc québécois mentionnait qu'Andréanne Larouche, députée de Shefford et porte-parole du Bloc Québécois pour les Aînés, mène avec détermination la bataille **pour le traitement juste et équitable de tous les aînés admissibles à la pension de vieillesse**. C'est ce que vise le **projet de loi C-319** qu'elle a déposé et qui prévoit rehausser de 10 % la pleine pension de vieillesse pour tous les aînés de 65 ans à 74 ans, afin de mettre un terme à la discrimination sur l'âge. Les représentants de plusieurs associations québécoises d'aînés, **dont l'AQDR**, ont signifié leur appui à ce projet de loi qui prévoit également faire passer de 5 000 \$ à 6 500 \$ l'exemption à l'égard du revenu dans le calcul du montant du Supplément de revenu garanti.

La pauvreté frappe un nombre grandissant d'aînés au Québec et l'inflation n'a fait qu'exacerber cette précarité financière. Ce sombre constat a été confirmé par les experts et intervenants réunis en mars dernier au Colloque sur la santé financière des aînés initié par Andréanne Larouche. La députée est pleinement engagée aux côtés des associations et groupes représentant les aînés afin que les Québécoises et Québécois de 65 ans et plus soient traités avec davantage d'équité et de respect de la part du gouvernement fédéral.

« Il est impensable qu'en 2023, autant de Québécoises et Québécois de 65 ans et plus peinent à payer leurs factures et doivent couper dans la nourriture ou le logement. On ne peut tolérer cela : il est de notre devoir de voir à la quiétude et la dignité de nos aînés et cela passe par la fin de la discrimination sur l'âge exercée par le fédéral pour les pensions de vieillesse », affirme Andréanne Larouche.

« En ne réservant la hausse de la pension qu'aux personnes de 75 ans et plus, Ottawa a créé deux classes d'aînés. Que le gouvernement veuille faire des économies sur le dos de nos citoyens les plus vulnérables est d'un manque de compassion qui nous heurte profondément. Priver les aînés de 65 ans à 74 ans d'une augmentation qui leur est légitimement due est une injustice qui dure depuis trop longtemps. On doit corriger le tir et c'est ce que vise notre projet de loi », signale la députée.

À ses côtés, lors du point de presse, on comptait **Pierre-Claude Poulin de l'AQDR nationale**, Gisèle Tassé-Goodman du secrétariat provincial du Réseau FADOQ national, et Diane Dupéré de l'AQRP nationale.

D'ailleurs, une conférence sur ce sujet a eu lieu le 14 août dernier à Pointe-aux-Trembles, réunissant le député de la Pointe-de-l'Île, Mario Beaulieu, et Andréanne Larouche, députée de Shefford et porte-parole du Bloc Québécois pour les Aînés, et une cinquantaine de personnes **dont des représentants de l'AQDR-PDÎ**. M^{me} Larouche continue sa bataille en sensibilisant toutes les personnes qu'elle rencontrera dans sa tournée d'information et d'écoute sur son projet de loi C-319.



Aide financière pour les aînés propriétaires



En janvier 2023, un article du *Journal de Montréal* expliquait que le chef d'Ensemble Montréal, Aref Salem, luttait activement pour le droit des aînés à faible revenu possédant un logement. L'idée principale était d'établir une aide financière qui soutiendrait ces derniers avec la hausse des taxes municipales et surtout l'inflation. Selon les statistiques, « les taxes municipales montréalaises augmentent en moyenne de 4,1 % pour les immeubles résidentiels et de 5 % pour les unifamiliales », Audrey Sanikopoulos du Journal de Montréal. Vous pouvez consulter l'article au lien suivant : <https://www.journaldemontreal.com/2023/01/17/montreal-lopposition-veut-un-report-de-taxes-pour-les-aines>.



M. Salem aurait aimé voir cette hausse des taxes, réduite pour les personnes concernées qui souhaitent vendre leur propriété dans un futur proche, garder leur demeure le plus longtemps possible ou même, de continuer à vivre dans leur propriété.

Il expliquait aussi qu'il est primordial d'essayer de contrôler l'augmentation des dépenses pour les aînés à faible revenu qui doivent déjà dépenser plusieurs dollars dans la nourriture ou dans les médicaments. Bien qu'un rapport des taxes foncières pour les personnes âgées en besoin soit en discussion dans plusieurs municipalités, elles ne sont malheureusement pas mises en place à ce jour. En revanche, le site Internet de la ville de Montréal offre des informations importantes sur une forme de soutien financier aux aînés de 65 ans et plus dont leurs propriétés ont fait l'objet d'une hausse de taxes.

La subvention pour aînés a été mise en place en janvier 2016 par le gouvernement du Québec. Pour connaître tous les termes concernant l'admissibilité et la déposition d'une demande, rendez-vous sur le site Internet officiel du gouvernement du Québec et de la ville de Montréal.

Voici les différents liens utiles :

- ♦ Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales – Revenu Québec : <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/subvention-pour-aines-relative-a-une-hausse-de-taxes-municipales/>
- ♦ Formulaire de demande de subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales : <https://www.revenuquebec.ca/fr/services-en-ligne/formulaires-et-publications/details-courant/tp-1029-tm/>
- ♦ Aide aux personnes aînées pour le paiement des taxes municipales – Ville de Montréal : <https://montreal.ca/programmes/aide-aux-personnes-ainees-pour-le-paiement-des-taxes-municipales>



Quelques trucs et astuces pour alléger le fardeau de l'inflation



Dans le dernier numéro du journal, nous vous proposons quelques astuces pour économiser sur le panier d'épicerie. Habiter à la Pointe-de-l'île en 2023, ça coûte cher. À la suite de la pandémie, l'économie de la ville et même du pays entier s'est détériorée. Selon les statistiques de « données mondiales » au Canada, « Pour l'année 2022, une inflation de 6,8 % a été calculée. Au cours de la période d'observation de 1960 à 2022, le taux d'inflation moyen était de 3,8 % par an. Au total, la hausse des prix sur cette période a été de 886,36 %. Un article qui coûtait 100 \$ en 1960 était donc facturé 986,36 \$ au début 2023 ».

Pour vous aider avec la hausse du coût de la vie, voici trois trucs et astuces pour alléger le fardeau de l'inflation.

1- Les coupons rabais

Malgré l'arrêt de la distribution d'articles publicitaires dans les boîtes aux lettres, il existe d'autres moyens pour accéder à des coupons rabais. Par exemple, le site Internet *Circulaire en ligne* vous offre un bon nombre de rabais presque toutes les semaines. Vous pouvez y trouver des coupons rabais pour l'épicerie, les rénovations, l'ameublement, etc. Vous pouvez également trouver *Circulaire en ligne* sur Facebook. Abonnez-vous pour recevoir des mises à jour et des rappels constants concernant les coupons de la semaine.

<https://www.circulaire-en-ligne.ca/>



2- Les cartes de points

Il existe plus d'une vingtaine de cartes de points au Québec pour diverses compagnies que ce soit pour la restauration, du magasinage ou l'épicerie. Avec plusieurs millions d'abonnés, la plupart s'avère très fonctionnelle. Par exemple, le programme de fidélisation *PC optimum* est l'un des plus grands programmes de fidélisation au Québec et même au Canada. Ce programme touche les pharmacies Pharmaprix, les épiceries Loblaws, Provigo, Maxi, la ligne de vêtements Joe Fresh et même les stations de service Esso et Mobil. Vous pouvez vous procurer une carte physique à n'importe lequel de ces lieux, sinon vous pouvez vous inscrire en ligne et télécharger l'application pour consulter vos points.

<https://accounts.pcid.ca/create-account>



3- Meilleurs moments pour magasiner en ligne au Québec



Un article de *Narcity* explique que l'entrepreneur, Julien Gandelin, a mis sur pied un calendrier en ligne pour montrer quel est le meilleur moment de l'année pour acheter en ligne certains produits. Consultez le lien ci-dessous pour prendre connaissance de l'article complet ainsi que du calendrier :

<https://www.narcity.com/fr/calendrier-meilleur-moment-acheter-en-ligne-quebec>




Bonnes économies !

ATTENTION aux fraudes...



Depuis les dernières années, l'intelligence artificielle (IA) a évolué à un rythme spectaculaire. Bien que les nouvelles technologies nous avantagent dans plusieurs

 domaines et dans nos vies personnelles, elles sont souvent utilisées de manière trompeuse. *Aîné-Avisé* est une ressource canadienne pour les personnes âgées qui sont victimes de fraudes sur les réseaux

sociaux : <https://www.aineavise.ca/>



Depuis plus de cinq ans, les astuces d'*Aîné-Avisé* ont pu aider plusieurs victimes de fraudes. Selon les données, deux des fraudes les plus répandues chez les aînés sont celles effectuées aux téléphones et celles retrouvées dans les courriels. La méthode la plus connue chez les fraudeurs est celle dite des *grands-parents*. Elle consiste à ce que les fraudeurs se fassent passer pour un membre de votre famille en difficulté et vous demande de lui faire parvenir de l'argent par transfert de fonds. Malheureusement, cette fraude a maintenant été perfectionnée avec l'intelligence artificielle.

Par définition, l'intelligence artificielle est l'imitation de l'intelligence humaine sur une base informatique. Au contraire d'il y a quelques années, elle est maintenant très accessible au public en forme d'applications ou sur des sites Internet.

L'une des multiples facettes de l'IA, est ce qu'on appelle des *hypertrucages* ou *deepfakes*. Elle a pour but de changer la voix des internautes par la voix de quelqu'un d'autre, que ce soit une célébrité ou un de vos proches. Bien que le concept en soi est compliqué et qu'il est peu probable que vous en soyez une victime prochaine, il est tout de même important d'en être sensibilisé. Lorsque vous êtes méfiant de votre interlocuteur, *Aîné-Avisé* vous conseille de poser des questions dont seuls vos proches connaîtraient les réponses. Vous pouvez aussi raccrocher et composer vous-même le numéro de la personne que vous pensez être au bout du fil. Il est important de « *ne jamais transférer d'argent immédiatement à la suite d'une demande téléphonique* ».



Il nous arrive à tous de recevoir des courriels indésirables qui s'avèrent importants, mais l'un des signes les plus courants chez les courriels fraudeurs, ce sont effectivement ceux qui se retrouvent dans la boîte des courriels indésirables. Prenez l'habitude de toujours faire une double vérification avec l'expéditeur dont vous attendiez un courriel ou bien de contacter une ligne d'entraide à la fraude pour un deuxième avis. **Soyons vigilants et prudents !**

Centre antifraude du Canada : 1 888 495-8501 ou au lien suivant
<https://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-fra.htm>





Montréal

Le 28 juin dernier, la Ville de Montréal émettait un communiqué de presse annonçant la mise en service de la **ligne RENFORT au 514 653-6363**, un service d'accompagnement téléphonique à l'intention des

familles afin de prévenir la violence armée dans la métropole, déployé avec le soutien du Centre de prévention de la radicalisation menant à la violence (CPRMV).

Une ligne d'écoute et de soutien confidentielle et gratuite :

Vous pouvez appeler la ligne RENFORT en toute confidentialité. Une personne spécialisée en écoute active est prête à vous offrir une oreille attentive et vous proposer gratuitement des conseils et des ressources adaptées à votre situation. Le service est offert en sept langues aux proches et aux parents montréalais qui souhaitent discuter de leurs préoccupations liées à la violence armée ou qui sont inquiets à propos d'un membre de leur famille. Au besoin, la ligne RENFORT peut également offrir un accompagnement collectif, notamment par le biais de groupes de soutien.

Heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi : de 8 h à 22 h

Samedi, dimanche et jours fériés : de 13 h à 17 h



Piloté par le CPRMV, ce projet est une mesure concrète issue des engagements pris par la Ville de Montréal lors du Forum montréalais pour la lutte contre la violence armée de 2022. Il vient compléter les actions menées par les organismes communautaires en matière de prévention, ainsi que par le Service de la diversité et de l'inclusion sociale et le Service de police de la Ville de Montréal (SPVM).

N'hésitez pas à en faire la promotion auprès de votre entourage et de diffuser l'information de ce service d'écoute. La Ligne RENFORT joue un rôle essentiel dans la prévention de la violence armée au sein de notre communauté. Votre soutien dans sa promotion est crucial pour garantir son succès.

Pour en savoir plus sur ce service, consultez ...

→ **Ligne RENFORT** : <https://ligne-renfort.org>



→ **Communiqué de presse** : <https://www.newswire.ca/fr/news-releases/prevention-de-la-violence-armee-montreal-lance-la-ligne-renfort-un-service-d-accompagnement-telephonique-pour-les-familles-845113222.html>



Prévention du suicide chez les aînés



Le **10 septembre** 2023 marquera la **Journée mondiale de la prévention du suicide**. Lors de cette journée, les personnes âgées sont souvent oubliées. Il est important de se rappeler que celles-ci sont aussi victimes de dépression, isolement et autres maladies mentales qui dans des cas extrêmes, peuvent mener au suicide. Il est important de reconnaître ces signes et de les traiter rapidement.

Un article du journal *La Presse* se questionne sur le sujet et donne des astuces pertinentes concernant le suicide chez les 65 ans et plus. En 2021, à la suite des bouleversements causés par la pandémie, les idées suicidaires chez les personnes âgées ont drastiquement augmenté. Dr Robert Perreault, médecin psychiatre et expert en médecine préventive, compare le taux de suicide des moins de 65 ans à ceux des 65 ans et plus. Il vient à la conclusion que le suicide est plus commun chez les 65 ans et moins, mais la fréquence est plus élevée chez les 65 ans et plus. Les chiffres le prouvent : « *Selon les données des bureaux du coroner, six suicides sur dix sont des personnes âgées de plus de 65 ans. Le taux d'idées suicidaires « sérieuses » est passé de 1 % à 4 % chez les Québécois de 65 ans et plus* ».

<https://www.lapresse.ca/actualites/2021-02-04/les-idees-suicidaires-ont-augmente-chez-les-65-ans-et-plus.php> par Stéphanie Marin, La Presse.



La plupart du temps, les aînés qui pensent au suicide, se voient comme étant un fardeau pour leur famille ou hésitent à se confier à un proche pour ne pas leur faire peur. Cela les éloigne encore plus de la vie sociale. Les signes qui mènent vers le suicide chez les aînés sont plus difficiles à reconnaître. Par exemple, une personne âgée en dépression aura des « *douleurs étranges, un sommeil difficile, plus de confusion, d'irritabilité ou même de sénilité* ».



Selon le site Internet du gouvernement du Canada, pour aider une personne en crise, il est important de rester à l'écoute, de démontrer de l'intérêt, de rassurer la personne et de la guider vers de l'aide professionnelle : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-suicide/signes-precursseurs.html>



- Notez qu'une nouvelle ligne nationale de détresse sera disponible dès novembre 2023 (ligne 988).

Besoin d'aide pour vous ou un proche ?

- ◆ Ligne téléphonique de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
- ◆ Site d'aide et de prévention : suicide.ca
- ◆ Centre de prévention du suicide du Québec : cpsquebec.ca
- ◆ Association québécoise de prévention du suicide : aqps.info

Aîné(es) j'écoute en actions

**UN ORGANISME D'ÉCOUTE ET DE RÉFÉRENCES
QUI FAIT LA DIFFÉRENCE !**



HISTORIQUE

Tout commence avec les idées de madame Nicole, une septuagénaire qui se sent toujours interpellée par les gens du troisième âge. Cet élan de compassion pour les aînés a suscité en elle, un questionnement : « Comment venir en aide à cette catégorie de personnes si vulnérables ? »

Dès lors, elle est animée d'un profond désir de passer à l'action, en mettant sur pied un organisme pouvant aider les aînés, surtout les aînés immigrants et racisés. À la suite de la pandémie qui a frappé et perduré, les besoins étaient criants. C'est durant cette période difficile que l'organisme a été créé le 27 janvier 2022.

Nicole est aussi une membre du Conseil d'administration de l'AQDR-PDÎ.

MISSION

- ◆ Service d'une ligne d'écoute et de référencement, de visites d'amitié et de réconfort dans le but de briser l'isolement des aînés.
- ◆ Organiser des activités psychosociales pour favoriser leur intégration et leur épanouissement.
- ◆ Travailler en partenariat avec les organismes du milieu qui offrent des services complémentaires aux champs d'activités.
- ◆ Collaborer avec des centres de distribution alimentaire afin de contrer le problème de pauvreté chez la plupart des aînés, dû à l'inflation.

VALEURS

L'organisme prône les valeurs suivantes et les intègre dans l'ensemble de ses actions.

- ◆ Bienveillance
- ◆ Confidentialité
- ◆ Dignité humaine
- ◆ Empathie

SERVICES

- ◆ Ligne d'écoute
- ◆ Visite sur demande
- ◆ Accompagnement
- ◆ Activités culturelles/récréatives
- ◆ Déjeuner-causerie
- ◆ Repas communautaire



L'organisme soutient les personnes aînées en répondant à leurs besoins particuliers et en les mettant en contact avec les ressources du milieu. Il contribue à améliorer la qualité de vie des aînés.

Téléphone : 514 862-8865

Courriel : info@aineesjecoutenactions.org

Site web : <http://www.aineesjecoutenactions.org/>





*Votre pharmacienne
vous informe...*

Capsule



TROUBLES DU SOMMEIL

L'insomnie se caractérise par une difficulté à s'endormir et/ou à maintenir le sommeil. 35 à 50 % des personnes de plus de 65 ans se plaignent d'avoir un mauvais sommeil. On sait que le vieillissement entraîne des modifications dans l'architecture du sommeil, dont une diminution du temps de sommeil profond, ce qui allège le sommeil, accroît le nombre de réveils et donne l'impression de ne pas dormir. Aussi, le sommeil tend à se répartir sur 24 heures d'où le besoin de faire des siestes que certains ressentiront.



Contrairement à ce que l'on peut croire, l'insomnie n'est pas une maladie, mais souvent un symptôme dont il faut d'abord trouver la cause. En effet, plusieurs problèmes de santé peuvent contribuer à l'insomnie comme des douleurs, des troubles respiratoires, des envies fréquentes d'uriner durant la nuit, la dépression et l'anxiété.

De plus, certains médicaments prescrits ou en vente libre peuvent aggraver ou causer l'insomnie. En premier lieu, il faut donc traiter la maladie ou la cause sous-jacente.

En deuxième lieu, il faut souvent modifier l'environnement en diminuant le bruit ou la lumière dans la chambre et changer certaines habitudes de vie, comme diminuer la consommation d'excitants tels le café, thé, nicotine, chocolat et être plus actif durant le jour. Ces changements demandent plus d'efforts et de temps, mais sont beaucoup plus bénéfiques à moyen terme.

Qu'en est-il des médicaments pour dormir ?

Ces médicaments ont tendance à s'accumuler chez les personnes âgées. Cette accumulation peut créer une diminution de l'attention et de la mémoire, créer plus de somnolence le jour et augmenter le risque de chutes. De plus, on peut développer une tolérance à leurs effets. Ce qui veut dire qu'il faudra augmenter la dose pour avoir le même effet, ce qui augmente encore davantage le risque de complications. Par contre, à l'arrêt, on peut voir apparaître des symptômes d'insomnie rebond et de sevrage. La fameuse « pilule pour dormir » n'est donc pas toujours la solution et peut même contribuer à aggraver le problème dans certains cas. Ainsi, il est important de prendre ces médicaments à petites doses et de limiter l'utilisation à quelques jours par semaine seulement. Vos pharmaciens peuvent vous guider avec la gestion et l'ajustement de votre traitement.



N'hésitez pas à demander une consultation. Vos pharmaciens sont là pour vous !

Catherine Cellini, pharmacienne-propriétaire affiliée à Proxim (RDP)

Pharmacie C. Cellini et P. Gauvin inc.

<https://pharmaciecellinigauvin.ca/>



Le *Shinrin Yoku*, ce « bain de forêt » thérapeutique...

Vous aimeriez faire plus d'activités physiques ? Il existe de multiples services à la Pointe-de-l'île qui offrent des entraînements pour les personnes âgées.



Voici une suggestion d'activité physique et thérapeutique disponible dans l'Arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles, cet automne.

Le **Shinrin Yoku** est une pratique thérapeutique japonaise qui est devenue populaire dans les années 80. Elle s'inspire d'une approche de médecine holistique, de méthodes d'éco-thérapie et d'éco-psychologie. Cependant, elle est encore très méconnue en Amérique du Nord.



Par définition, *Shinrin Yoku* veut dire « prendre un bain de forêt ». Selon un article de *Radio-Canada*, cette pratique consiste à « s'immerger dans la forêt afin de profiter de l'effet relaxant de certaines molécules, appelées *phytoncides*, qui sont diffusées par la végétation ». Bernadette Rey est une des instauratrices de cette pratique au Québec. Elle clame que plusieurs bienfaits ressortent du *Shinrin Yoku* : « Cette pratique, reconnue par le corps médical au Japon, peut être prescrite pour soigner des patients stressés et angoissés ou encore, des gens qui souffrent d'une maladie cardiovasculaire ». Toujours selon l'article, « le *Shinrin Yoku* est également proposé aux patients qui ont suivi des traitements de chimiothérapie. Il apporte aussi des bienfaits aux femmes qui vivent difficilement la ménopause ».

L'Arrondissement RDP-PAT donne la chance à ses citoyens de participer à une séance de *Shinrin Yoku* gratuitement. Cette activité est accessible pour les personnes se déplaçant lentement. Des petits bancs de repos peuvent être fournis au besoin. Une tisane et une collation sont offertes à la fin de l'activité.

Informations pour la séance :

- ◆ Les inscriptions ont débuté le 25 juillet 2023 sur <https://www.reservotron.com/signup>
- ◆ Durée : 3 heures
- ◆ Dates : Dimanche 24 septembre 2023 et dimanche 22 octobre 2023
- ◆ Heure : De 14 h à 17 h
- ◆ Départ : Chalet Héritage du parc-nature de la Pointe-aux-Prairies
14 905, rue Sherbrooke Est, PAT



Article de Radio-Canada : <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/les-eclaireurs/segments/chronique/34915/shinrin-yoku-foret-marque-pratique-therapeutique-stress-japon-sante>





à être membre de l'AQDR :

- Abonnement gratuit à la revue **La force de l'Âge**, édition spéciale seulement.
- Abonnement gratuit aux bulletins électroniques mensuels, l'**Infolettre de l'AQDR nationale** et à l'**Infolettre de l'AQDR-PDÎ**.
- Réception trois fois par année du journal de l'AQDR-PDÎ, **L'Écho de la Pointe**.
- Économie moyenne de 520 \$ en regroupant vos assurances auto, habitation et véhicules récréatifs sur vos assurances **Beneva, assurances générales**.
- Offre du meilleur prix sur le marché de l'assurance voyage chez **SécuriGlobe**. Ligne sans frais dédiée aux membres de l'AQDR : 1-844-766-0124. Mentionnez à l'agent, le code REF006.
- Économie de 20 % sur vos achats de peinture chez les **marchands Bétonel**, numéro de compte : 3079 2897 0000.
- Rabais sur certains produits et services du **Groupe Forget, audioprothésistes**.
- Chez **Insertech**, économie de 10 % sur les appareils reconditionnés, sur les services techniques et sur les cours d'informatique.
- Économisez 10 % sur vos achats de vêtements et accessoires de vélo et course à pied chez **Vélocyclop**.
- Économie de 10 % sur les services du **Centre Évasion**.
- Rabais de 10 % sur l'achat d'arrangements préalables de services complets * au **Complexe funéraire des Trembles** et un rabais de 10 % sur l'achat préalable de droit d'inhumation/mise en niche au cimetière des Trembles.
 - * Par « services complets », il s'agit que des visites aient lieu ou que des funérailles soient célébrées dans les installations du Complexe funéraire des Trembles.

beneva



INSERTECH
TECHNOS ET ENGAGÉS



SÉCURIGLOBE



COMPLEXE FUNÉRAIRE DES TREMBLES
SERVICES COMMÉMORATIFS MONT-ROYAL



- Le **Programme Avantages IRIS** en optométrie comprend :
(code d'accès : AQDRNAT)

- ↳ **150 \$ sur lunettes de prescription :**

- ↳ Économisez 150 \$ sur une paire complète (lentilles et monture) ou de lunettes de soleil sur ordonnance (la valeur totale des lentilles incluant le traitement doit être de 250 \$ et plus).

- ↳ **Économisez 50 \$:**

- ↳ Remplacement des lentilles : Économisez 50 \$ sur les lentilles de prescription à foyers progressifs ou les lentilles d'une valeur de 250 \$ et plus.
- ↳ Lentilles cornéennes : Économisez 50 \$ à l'achat d'un forfait annuel de lentilles cornéennes.
- ↳ Protection solaire : Économisez 50 \$ à l'achat de lunettes solaires sans prescription de 100 \$ et plus.

Pour plus de détails sur ce partenariat et la procédure d'inscription, cliquez sur le lien suivant : [Programme des Avantages IRIS](#).



- **Et bien d'autres avantages :**

Hôtel Sepia – Hôtel Clarendon – Yoga 55+ – Las Olas traiteur – La shop à bonbons – Flair thérapie – Groupe NH photographes.

que vous pouvez consulter au lien suivant : [Avantages d'être membre de l'AQDR](#).



Devenir membre à l'AQDR-PDÎ

La cotisation annuelle est de **20 \$**. Voir le formulaire à la page 39.

Vous pouvez adhérer ou renouveler votre carte ...

- ↳ En vous présentant au bureau de l'AQDR-PDÎ (prendre rendez-vous),
- ↳ Par la poste (chèque non-postdaté, libellé à AQDR Pointe-de-l'île),
- ↳ En ligne à l'adresse suivante : <https://www.aqdr.org/adhesion-ou-renouvellement/>
- ↳ Lors de notre prochain souper *Fraternité*.



Merci à nos partenaires!

**VOTRE CONSEIL D'ARRONDISSEMENT :
DISPONIBLE ET IMPLIQUÉ DANS VOTRE QUARTIER!**



Giovanni Rapanà
Conseiller de la Ville
District de Rivière-des-Prairies

giovanni.rapana@montreal.ca
514 234-8505

Lisa Christensen
Conseillère de la Ville
District de La Pointe-aux-Prairies

lisa.christensen@montreal.ca
514 210-9094

Virginie Journeau
Conseillère de la Ville
District de Pointe-aux-Trembles

virginie.journeau@montreal.ca
438 862-0280

Caroline Bourgeois
Mairesse
de l'arrondissement

caroline.bourgeois@montreal.ca
514 868-4050

Daphney Colin
Conseillère d'arrondissement
District de La Pointe-aux-Prairies

daphney.colin@montreal.ca
438 869-1619

Marie-Claude Baril
Conseillère d'arrondissement
District de Pointe-aux-Trembles

marie-claude.baril@montreal.ca
438 869-0291

Nathalie Pierre-Antoine
Conseillère d'arrondissement
District de Rivière-des-Prairies

nathalie.pierre-antoine@montreal.ca
514 261-5768



HOUSE OF COMMONS
CHAMBRE DES COMMUNES
CANADA

Pablo Rodriguez
**Député
d'Honoré-Mercier**

8595, boul. Maurice-Duplessis, bureau 208
Montréal, QC H1E 4H7
514 353-5044
Pablo.Rodriguez@parl.gc.ca



MARIO BEAULIEU

Député de La Pointe-de-l'Île



12500, boulevard Industriel, Montréal, H1B 5P5



514 645-0101 @ Mario.Beaulieu@parl.gc.ca

*Fier partenaire contribuant à l'impression de ce journal.
Grand merci pour cette implication bien précieuse !*



Marc Tanguay
Député de LaFontaine
Chef de l'opposition officielle



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Bureau de circonscription
9094, boulevard Maurice-Duplessis
Montréal (Québec) H1E 7C2
Tél. 514 648-1007
Marc.Tanguay-LAFO@assnat.qc.ca

Chantal ROULEAU
DÉPUTÉE DE POINTE-AUX-TREMBLES

MINISTRE RESPONSABLE DE LA SOLIDARITÉ
SOCIALE ET DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE

514 640-9085
chantal.rouleau.pat@assnat.qc.ca

Karine BOIVIN ROY
DÉPUTÉE D'ANJOU-LOUIS-RIEL

ADJOINTE GOUVERNEMENTALE À L'EMPLOI
ADJOINTE GOUVERNEMENTALE À LA MÉTROPOLE

514 493-9630
Karine.BoivinRoy.ANJO@assnat.qc.ca

**Paul St-Pierre
Plamondon**
Député de Camille-Laurin
Chef du troisième groupe d'opposition

Bureau de circonscription
8695, rue Hochelaga
Bureau 202-E,
Montréal (Québec)
H1L 6J5



Ville de Montréal-Est
11 370, rue Notre-Dame Est
Montréal-Est, QC H1B 2W6

Tél. : 514 905-2000
servicescitoyens@montreal-est.ca

Jacques Barakat

PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE
jbarakat@pjc.jeancoutu.com

9101, boul. Maurice-Duplessis
Montréal, QC H1E 6M3
Tél. : 514 881-8808 – Fax. : 514 494-7212

Pharmacie Barakat et Benhamed
Affiliée à



LIGNE ESPOIR AÎNÉ

514 645-4949



**Vous avez besoin d'aide pour vos soucis.
Des agents de liaison communautaire sont là pour :**
**Vous guider - Vous assister - Vous orienter
et Vous soutenir dans toutes vos démarches.**

**Nous intervenons comme levier de soutien
auprès de la population aînée de la Pointe-de-l'île.**

**Secteurs : PAT / RDP / Montréal-Est
Du lundi au vendredi : de 9 h à 17 h**

Le projet est financé par le Programme Nouveau Horizons pour les Aînés. Sous la coordination de COMACO, la Direction de la Santé publique (DRSP), Plan d'impact collectif (PIC) volet 5.



514 573-8812

Initiatives de travail de milieu
auprès des aînés vulnérables



Fier de soutenir
les organismes d'ici!



Caisse Desjardins de Pointe-aux-Trembles

Siège social | 13120, rue Sherbrooke Est, Montréal (Québec) H1A 3W2

514 640-5200

Caisse Desjardins de Rivière-des-Prairies

Siège social | 8300, boul. Maurice-Duplessis, Montréal (Québec) H1E 3A3

514 648-5800



NOS PHARMACIENS SONT LÀ POUR VOUS!

Informez-vous sur nos services tels que :

- Consultation personnalisée et suivi de maladies chroniques (diabète, hypertension, cholestérol, etc.)
- Lavage d'oreilles
- Préparation de piluliers*
- Soins des pieds

*Certaines conditions doivent être respectées. Des frais peuvent s'appliquer. Certains frais sont couverts par les assurances.

Catherine Cellini et Philippe Gauvin

9686, 4^e Rue, Montréal
514 648-3201

Lundi au vendredi : 9 h à 18 h
Samedi : 9 h à 17 h · Dimanche : fermé



Pharmaciens-proprétaires affiliés à **Proxim**

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie.



Pharmacien-proprétaire
affilié à



PHARMAPRIX



Parlez à votre pharmacien-proprétaire dès aujourd'hui.
Il peut évaluer vos conditions mineures et
rédiger des ordonnance au besoin. **

** Pour plus d'informations, consultez votre pharmacien propriétaire.

Pharmacie Olivier Guertin Pharmacien-proprétaire

8222, boul. Maurice-Duplessis, Montréal, QC H1E 2Y5
514 494-8888

Lundi au vendredi : de 8 h à 22 h
Samedi et dimanche : de 9 h à 22 h

Seuls les pharmaciens sont responsables de vérifier
le bon usage des médicaments auprès de la population.



Le courrier des lecteurs



À vos crayons : Nous vous invitons, chers membres, à nous partager en quelques lignes une histoire de vie d'intérêt, un événement heureux que vous avez vécu, une histoire professionnelle ou encore, une activité que vous avez récemment découverte dans votre quartier.

Vous pouvez nous faire parvenir un texte d'un maximum de 250 mots

à l'adresse courriel : aqdr-pdi@videotron.ca

ou par la poste : 9140, boul. Perras, Montréal, QC H1E 7E4.



Veillez noter que la date limite pour recevoir votre article est le 15 mars, 15 août ou 15 novembre, selon la parution de l'édition d'avril, de septembre ou de décembre.


Accès au bureau...



Avant de vous présenter à notre bureau, il est très important de nous contacter au **514 643-0930**.

Pour toute question ou information, n'hésitez pas à nous contacter en nous écrivant au courriel **aqdr-pdi@videotron.ca** ou en nous téléphonant au **514 643-0930**.

N'oubliez pas de consulter les publications sur ...

 notre page Facebook : facebook.com/aqdrpdi



 notre site Web : aqdr-pointedelile.org



Vivre bien informé !



Le **Bottin des aînés de la Pointe-de-l'île** rassemble une grande diversité de ressources pour les personnes âgées.

Que ce soit pour trouver de l'aide à domicile, des cliniques médicales ou encore, des garagistes. Ce bottin offre une multitude de numéros de téléphone afin de vous diriger vers les bonnes ressources pour répondre à vos besoins.

Vous pouvez le consulter au lien suivant :

<https://aqdr-pointedelile.org/wp-content/uploads/2023/07/Bottin-des-Aines-de-la-Pointe-de-lile-edition-2022-v2.pdf>



*Joyeux anniversaire
à tous nos membres
dont l'anniversaire est en
septembre, octobre ou novembre !*

Que cette journée spéciale
vous comble en petites joies
partagées avec vos proches et amis !

Formulaire d'adhésion ou de renouvellement

Carte de membre AQDR Pointe-de-l'île de Montréal

Pourquoi ne pas inviter des proches et amis à devenir membres à l'AQDR-PDÎ...



MEMBRE DE L'AQDR-PDÎ : Adhésion Renouvellement
Date : _____ # _____

Prénom : _____

NOM : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Cellulaire/autre : _____

Date de naissance : _____
(jour-mois-année)

Courriel : _____

Assuré par Beneva : Oui Non Métier/Profession :

Vous pouvez adhérer ou renouveler votre adhésion **en remplissant ce formulaire** et ...

- En nous l'apportant à notre bureau avec votre paiement.
(Prendre rendez-vous avant de vous présenter au 514 643-0930.)
- En nous le retournant par la poste ainsi qu'un **chèque de 20 \$ non postdaté** et libellé à **AQDR Pointe-de-l'île**, à l'adresse suivante : AQDR Pointe-de-l'île de Montréal
9140, boul. Perras
Montréal, QC H1E 7E4

- Ou encore, en y adhérant **en ligne** à l'adresse suivante :

<https://www.aqdr.org/adhesion-ou-renouvellement/>



Vous recevrez votre carte de membre par la poste.

Merci de nous aider à poursuivre notre mission !



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES