

ÉDITION PRINTEMPS-ÉTÉ

VOLUME 10, NO 1
AVRIL 2023

GRAND
RETOUR
D'AÎNÉS
ACTIFS
À VÉLO

ÉTÉ 2023



CONFÉRENCE ET
AGA - 17 MAI 2023

Rire
et grandir



ENCORE PLUS...
CLIC AÎNÉS



LE TRANSPORT
EN COMMUN
GRATUIT POUR
LES PERSONNES
AÎNÉES



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
Soupers <i>Fraternité</i> , d'avril à septembre _____	4
Semaine de l'action bénévole _____	5
Café-causerie SPVM _____	6
Conférence : Budget équilibré _____	7
Conférence : Rire et grandir _____	8
AGA de l'AQDR-PDÎ _____	9
Transport gratuit pour les aînés Séance de la carte OPUS _____	10
Lutte contre la maltraitance des personnes aînées _____	11
<i>Aînés actifs à vélo</i> est de retour à l'été 2023 _____	12
Emplois d'été (AAV) _____	13
Mémoire de l'AQDR aux deux gouvernements _____	14
Consultation particulière _____	15
Un nouveau guide sur vos droits en matière de consommation _____	15
Encore plus... <i>Clic Aînés</i> _____	16
Une activité intergénérationnelle _____	17
Bail de logement dans une RPA _____	18
Résiliation d'un bail dans une RPA _____	19
Une loi pour défendre les locataires aînés _____	19
Quoi faire face à la diminution de notre pouvoir d'achat ? _____	20
S'alimenter en vivant seul _____	21
Des astuces pour économiser sur son panier d'épicerie _____	22

Votre pharmacienne vous informe...	
Hypertension artérielle _____	23
Le courrier des lecteurs _____	24
Lunettes : verres et monture à moindre coût _____	25
Avantages à être membre de l'AQDR _____	26
Devenir membre à l'AQDR-PDÎ _____	27
Devenir bénévole à l'AQDR-PDÎ _____	28
Nos partenaires _____	29
Accès au bureau _____	34
Bottin des Aînés _____	34
Vœux d'anniversaire à nos membres _____	34
Formulaire d'adhésion/de renouvellement comme membre à l'AQDR-PDÎ _____	35

N.B. : Certaines photos ou images sont tirées d'Internet.

Conception et réalisation :

Mathilde Moussu-Lussier, agente des communications

Itaya-Noémie Omotuenmhen, coordonnatrice

Diane Lamontagne, membre bénévole

**Les membres du
Conseil d'administration de
l'AQDR-PDÎ 2022-2023**

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



Marthe D'Amours
présidente



Ivan Dussault
1^{er} vice-président



Bernard Parent
2^e vice-président



Diane Lamontagne
trésorière



Julia Primeau
secrétaire



Louise Croussett
administratrice



Suzanne Duchesne
administratrice



Huguette Dussault
administratrice

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales
du Québec, Avril 2023.

Mot de la présidente



C'est avec plaisir que je vous présente l'édition du mois d'avril 2023 du journal, *L'Écho de la Pointe*. Les prochains mois seront mouvementés pour l'AQDR Pointe-de-l'île, avec différentes activités, entre autres, notre **Assemblée générale annuelle le 17 mai prochain**, le grand retour du projet *Aînés actifs à vélo* en juin et également plusieurs conférences au cours des prochains mois.

La parution de cette nouvelle édition du journal est une occasion pour moi d'aborder une revendication particulièrement importante au sein de l'AQDR, soit la création d'un **ministère des Aînés**. Présentement, il existe uniquement une ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, enclavée dans l'immense ministère de la Santé et des Services sociaux. Nous devons impérativement arrêter d'associer les aînés uniquement au domaine de la santé. Ceux-ci sont actifs dans toutes les sphères de la société, les enjeux les touchant étant beaucoup plus complexes et multiples que certains pourraient le croire. Les aînés du Québec méritent donc un ministère qui leur est entièrement dédié.

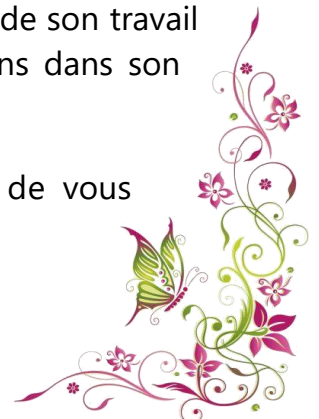
Dans le cadre des élections provinciales de l'automne dernier, l'AQDR a publié un Manifeste pour les droits des personnes âgées, *Pour en finir avec l'âgisme*. Nous avons revendiqué à travers celui-ci, le droit à un leadership fort et imputable, un droit qui s'incarnerait avec la création de ce ministère des Aînés. Plusieurs membres du Conseil d'administration et moi-même avons déjà rencontré ou rencontrerons prochainement les élus de notre territoire et soyez assurés que l'importance de **la création de ce ministère est un enjeu important pour garantir la représentation démocratique des personnes âgées qui constituent plus de 20 % de la population du Québec**.

De plus, l'AQDR a soumis aux deux paliers gouvernementaux, un Mémoire dans le cadre des consultations prébudgétaires 2023-2024, *Briser les cycles*, dont vous avez un aperçu dans cette présente édition du journal. Ensemble, continuons à revendiquer nos droits pour de meilleures conditions de vie pour nous et nos proches aînés.

Nous avons malheureusement perdu notre agente des communications, Mathilde Moussu-Lussier. Nous avons beaucoup apprécié son talent et avons pu bénéficier de son travail professionnel. Merci Mathilde ! Nous lui souhaitons de belles réalisations dans son nouveau travail.

En terminant, je vous souhaite une belle saison estivale et au plaisir de vous rencontrer à notre Assemblée générale annuelle du 17 mai.

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





Nouvelle formule...

Soupers *Fraternité*

D'avril à septembre 2023

Dans le dernier numéro 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 **5 prochains soupers.**



Rendez-vous à 17 h

Le Nouveau Paradis

13 035, rue Sherbrooke Est, PAT
Apportez votre vin

Rôtisserie Score's

12 995, rue Sherbrooke Est, PAT

Nouilles impériales

12 000, boul. Armand-Bombardier,
RDP

Centre communautaire (CC) de RDP

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

AVRIL

18 avril 2023
CC Roussin - PAT
20 \$ / pers.

Inscription obligatoire
514 643-0930

MAI

16 mai 2023
Nouilles impériales *
RDP

JUIN

20 juin 2023
Score's *
PAT

JUILLET

18 juillet 2023
CC de RDP
20 \$ / pers.

Inscription obligatoire
514 643-0930

AOÛT

15 août 2023
Score's *
PAT

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

Semaine de l'action bénévole : du 16 au 23 avril 2023



VOLUNTEER
BÉNÉVOLES
CANADA



Le bénévolat permet de tisser des liens.

Célébrons nos efforts individuels et collectifs visant à créer des collectivités résilientes, rapprochées et dynamiques !

Le thème de l'édition 2023, **Le bénévolat permet de tisser des liens**, met l'accent sur l'importance que revêt le bénévolat pour la résilience et le dynamisme des collectivités, grâce aux efforts que nous déployons dans une optique d'entraide. Les diverses façons de partager notre temps, nos talents et notre énergie renforcent le tissu de nos collectivités.



Le bénévolat permet de vivre notre interconnexion, de donner un sens à notre vie, de trouver l'amitié, d'améliorer la confiance et d'établir des relations. Les nouveaux rapports établis créent un sentiment d'appartenance, car nous travaillons tous dans l'atteinte des mêmes objectifs.

Tout comme chaque fil individuel renforce un tissage, chaque expérience, perspective et compétence bénévole contribue à notre résilience collective. En tissant des liens d'un océan à l'autre, le bénévolat améliore notre capacité de croître, de nous épanouir et de favoriser le changement au sein de notre collectivité, de notre province et de notre pays.

Le fait de constater l'incidence positive de nos contributions bénévoles nous confère un sentiment de détermination et de dévouement. Chacun de nos gestes influence le bien-être général de notre collectivité, maintenant et pour les générations futures.

En cette Semaine de l'action bénévole 2023, célébrons notre incidence collective. Notre bonté, notre générosité et notre engagement envers le bénévolat nous permettent de tisser ensemble l'étoffe de notre société.

[Extrait de <https://volunteer.ca/index.php?MenuItemID=477>]

L'équipe de l'AQDR Pointe-de-l'île tient à souligner le travail exceptionnel de tous les bénévoles œuvrant, de près ou de loin, au bien-être de toute personne, plus particulièrement celui de nos aînés. Nous les remercions chaleureusement de tous les efforts individuels et collectifs visant à créer des liens pour une communauté résiliente, rapprochée et dynamique.



Peut-être avez-vous déjà pensé à rejoindre notre équipe de bénévoles... Pour comment faire, voir à la page 28.



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

CAFÉ - CAUSERIE

**Le mercredi
19 avril 2023 à 10 h**

**Centre communautaire de RDP
9140, boul. Perras, RDP
salle des Tout-Petits**

**Café et collations
fournis.**

**Places limitées...
Inscrivez-vous au
514 643-0930**



**SÉCURITÉ EN
MILIEU URBAIN**

**PRÉOCCUPATIONS
PAR RAPPORT À
LA CRIMINALITÉ**

**DÉMYSTIFIER LE
TRAVAIL DES
POLICIERS**

ET PLUS !



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal



**Équipe de concertation
communautaire et de
rapprochement (ECCR) de la SPVM**

Conférence

TRUCS ET ASTUCES POUR UN BUDGET ÉQUILIBRÉ



**Le mercredi 3 mai 2023
à 10 h, salle 109**

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

**Comme les places sont limitées,
il faut vous inscrire
à l'AQDR-PDÎ
au 514 643-0930.**

Café et collations fournis.

**Cet atelier s'adresse à toute
personne souhaitant optimiser
son budget par la
connaissance de trucs et
d'astuces pour économiser sur
l'ensemble des postes
budgétaires.**

**Réel lieu d'exercices et
d'échanges, il vous permettra
également de faire votre mise
au point financière, d'obtenir
quelques outils budgétaires et
de partager entre pairs.**



**L'Association coopérative d'économie
familiale (ACEF) de l'Est de Montréal est un
organisme communautaire sans but lucratif
qui a comme domaines d'intervention, le
budget, l'endettement et la consommation.**

Conférence



RIRE ET GRANDIR

**Le mercredi 17 mai 2023
à 10 h**

**présentée par l'AQDR-PDÎ,
animée par Carole Miville, humoriste.**

**Centre communautaire de RDP
9140, boul. Perras, RDP
salle des Tout-Petits**



**Inscription à l'AQDR-PDÎ
au 514 643-0930
avant le 12 mai 2023**

**À la suite de la
conférence,**



**un repas vous est offert en
autant que vous réservez
auprès de l'AQDR-PDÎ
au 514 643-0930
avant le 12 mai 2023.**



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**Le mercredi 17 mai 2023
à 13 h**

**Centre communautaire de RDP
9140, boul. Perras, RDP
salle des Tout-Petits**

**INSCRIPTION avant le 12 mai 2023
en contactant l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930
ou par courriel à aqdr-pdi@videotron.ca**

C'est un rendez-vous... ..

Bienvenue à tous !



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal



Le transport en commun bientôt gratuit pour les personnes âgées

Dès le 1^{er} juillet 2023, les résidents de l'agglomération de Montréal de 65 ans et plus bénéficieront du transport collectif gratuit en zone A (Île de Montréal), soit en bus, métro, transport adapté, train de banlieue et REM, dès sa mise en service. **Pour se prévaloir de la gratuité, la carte OPUS sera toujours nécessaire et toujours au coût de 15 \$.**

PROCHAINE SÉANCE ...



ADHÉSION OU RENOUELEMENT
DE LA CARTE OPUS,
65 ans et plus

**Le mercredi 24 mai 2023
de 10 h à 12 h et de 13 h à 16 h**

Centre communautaire Roussin
salle Raymond-Mayer
12 045, rue Notre-Dame Est, PAT

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE
514 645-1264**

IL FAUT AVOIR :

- 1) Une photo de format passeport
 - Il sera possible de faire la photo sur place, au coût de 5 \$ comptant.
- 2) Un chèque au montant de 15 \$ au nom de la Société de transport de Montréal
 - Aucun argent comptant ne sera accepté.
- 3) Carte OPUS actuelle, si renouvellement.
- 4) Pièce d'identification
 - Permis de conduire, carte d'assurance-maladie ou passeport.



Une équipe de l'AQDR Pointe-de-l'île offre des **séances d'adhésion ou de renouvellement de la carte OPUS aux aînés de plus de 65 ans**, dans les résidences ou autre endroit approprié, afin d'éviter à ces personnes un déplacement aux postes de service de la STM.

Suivez-nous sur nos médias pour connaître les dates de ces séances.

De plus, il est toujours possible d'adhérer ou de renouveler la carte OPUS pour les 65 ans et plus de la STM, à notre bureau. Prenez rendez-vous au 514 643-0930.



Lutte contre la maltraitance des personnes âgées



Le **15 juin** est la **Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées**. Cette journée thématique permet à l'ensemble de la société de se mobiliser pour mieux combattre la maltraitance, un phénomène inacceptable qui nuit sérieusement au mieux-être des aînés.

Reconnaître la maltraitance envers les personnes âgées

Il y a maltraitance quand une attitude, une parole, un geste ou un défaut d'action appropriée, singulier ou répétitif, se produit dans une relation avec une personne, une collectivité ou une organisation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause, intentionnellement ou non, du tort ou de la détresse chez une personne adulte.

Les situations de maltraitance vécues par une personne âgée peuvent être de 7 types :

1. maltraitance psychologique;
2. maltraitance physique;
3. maltraitance sexuelle;
4. maltraitance matérielle ou financière;
5. maltraitance organisationnelle;
6. âgisme;
7. violation des droits.

Afin de sensibiliser les aînés et leur entourage, une ACTIVITÉ SPÉCIALE est mise sur pied par l'Association bénévole de PAT-ME, la Table de concertation de ME-PAT et l'AQDR Pointe-de-l'île, en collaboration avec différents partenaires.

C'est un rendez-vous !

15 juin : Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées

**Le jeudi 15 juin 2023,
de 13 h à 16 h 30,
salle Raymond-Mayer.**

Centre communautaire Roussin
12 045, rue Notre-Dame Est, PAT



Inscription obligatoire
514 645-1264



Agissons, parce qu'ensemble nous sommes plus forts que la maltraitance !



Sensibilisation



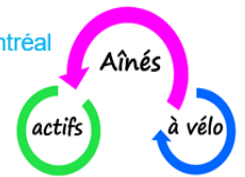
Prévention



Soutien



Aînés actifs à vélo est de retour à l'été 2023



Pour une 7^e saison, le service d'accompagnement *Aînés actifs à vélo* sera opérationnel durant l'été 2023.

Rappelons que le projet *Aînés actifs à vélo* est un projet intergénérationnel, innovateur et rassembleur pour l'Arrondissement RDP-PAT et ses environs. Il est devenu un acteur incontournable pour le développement communautaire et social avec l'implication de plusieurs partenaires du milieu. C'est aussi un lieu d'implication dynamique et un service de transport participatif et sain pour accompagner les personnes âgées de l'Arrondissement.



À l'été 2023, le projet *Aînés actifs à vélo* sera à nouveau présent dans les deux quartiers de l'Arrondissement. Nous en profiterons pour participer aux activités estivales qui seront offertes dans la communauté. **Le service débutera en juin 2023.**

Bénéficiaires du service ...

Vous désirez vous balader à vélo, l'AQDR-PDÎ et ses partenaires vous offrent un service d'accompagnement en **vélo-taxi** pouvant accueillir un ou deux passagers, et muni d'un espace de rangement pour faire des courses. Ce service vous permettra de profiter du beau temps, des commerces de proximité, des parcs nature du quartier.



Pour vous inscrire à une balade à vélo, contactez l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930.

Bénévoles actifs recherchés ...

S'investir dans sa communauté, c'est valorisant !

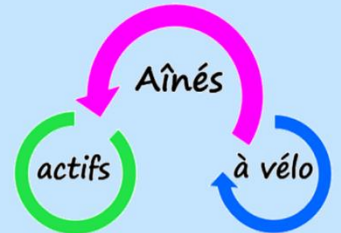
L'AQDR-PDÎ recherche des bénévoles pour accompagner les aînés de l'Arrondissement RDP-PAT, dans le but d'accroître la présence des aînés dans la dynamique sociale des deux quartiers. Grâce au vélo-taxi, les bénévoles accompagneront les aînés aux différents commerces des quartiers, aux activités culturelles et récréatives, ou tout simplement pour une balade au grand air. L'organisme s'engage à remettre aux bénévoles un certificat de reconnaissance de leur implication bénévole.

Rejoignez l'équipe des accompagnateurs en nous contactant dès maintenant, au 514 643-0930.



Passer le mot...

Emplois d'été chargé.e de projet



- Tu es âgé.e entre 18 et 30 ans ...
- Tu es une personne dynamique et autonome ...
- Tu possèdes un permis de conduire ...
- Tu souhaites profiter des beaux jours de l'été ...

Cet emploi d'été est pour toi !

Pour postuler :

Consultez le site web de l'AQDR-PDÎ à
aqdr-pointedelile.org
OU
contactez l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930.



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

Mémoire de l'AQDR aux deux gouvernements...



Le début de mandat d'un gouvernement est souvent l'occasion de marquer les priorités, d'opérer les changements les plus stratégiques qui constitueront la base du bilan, quatre ans plus tard. L'AQDR croit qu'il est plus que temps de profiter du momentum actuel pour prendre la pleine mesure du vieillissement de la population et de l'appauvrissement des aînés.

1- Mémoire : *Briser les cycles* – Québec

L'AQDR a participé à de précédentes consultations prébudgétaires, mais nous jugeons que l'exercice en cours sera stratégique et central au progrès de la situation des aînés du Québec, et ce, sur deux principaux fronts :

- ♦ **La santé : Donner le coup de barre nécessaire en soins à domicile.** Il sera déterminant d'investir suffisamment en soins à domicile afin de ne pas atteindre un point de non-retour qui nous empêche définitivement de **sortir du cycle** basé sur l'hébergement.
- ♦ **Le revenu : Sortir les aînés de la pauvreté.** L'AQDR a accueilli positivement la bonification du Crédit d'impôt pour le soutien aux aînés, mais nous croyons que les efforts doivent se poursuivre en ce sens. **Le cycle de la pauvreté croissante chez les aînés doit cesser.**



Pour consulter le **mémoire soumis au gouvernement du Québec**, allez au lien suivant :

<https://aqdr-pointedelile.org/wp-content/uploads/2023/02/Memoire-prebudgetaire-2023-2024-Quebec.pdf>



2- Mémoire : *Briser les cycles* – Canada

De la même façon, l'AQDR juge que l'apport du gouvernement fédéral sera essentiel afin de pouvoir atteindre nos objectifs, et ce, sur les deux mêmes fronts :

- ♦ **La santé : Soutenir les provinces et le virage vers les soins à domicile.** Il sera déterminant d'augmenter significativement les transferts afin que le gouvernement des provinces puisse investir massivement en soins à domicile.
- ♦ **Le revenu : Sortir les aînés de la pauvreté.** L'AQDR réclame donc des efforts supplémentaires en matière de revenu aux deux niveaux de gouvernement. **Le cycle de la pauvreté croissante chez les aînés doit cesser.**



Pour consulter le **mémoire soumis au gouvernement du Canada**, allez au lien suivant :

<https://aqdr-pointedelile.org/wp-content/uploads/2023/02/Memoire-prebudgetaire-2023-2024-Canada.pdf>



Ainsi, les deux mémoires détailleront ces deux principales priorités. Ils contiennent également l'ensemble des revendications de nos membres, au sens plus large.

Consultation particulière...



Le 13 février dernier, l'AQDR nationale a présenté un Mémoire à la Commission des finances publiques dans le cadre des **consultations particulières et auditions publiques sur le document de consultation sur le Régime de rentes du Québec intitulé *Un régime adapté aux défis du 21^e siècle***.



En tant qu'organisme de défense de droits et concernant la question de la retraite, l'AQDR adopte des positions qui priorisent la dignité des aînés et le libre-choix éclairé. Dans le contexte actuel, nous avons donc apprécié de pouvoir faire valoir nos positions dans le cadre de consultations publiques. Après avoir étudié le document de consultation et évalué les différentes propositions, l'AQDR a commenté les suggestions sous l'angle de cette vision d'équité.

Pour plus de détails, consultez le **mémoire présenté à la Commission des finances publiques** au lien suivant :

<https://aqdr-pointedelile.org/wp-content/uploads/2023/02/Memoire-AQDR-RRQ.pdf>



Un nouveau guide sur vos droits en matière de consommation



Connaissez-vous le guide *Aînés et consommation : des droits à faire valoir* de l'Office de la protection du consommateur ? Ce guide gratuit vise spécifiquement à informer les personnes aînées sur leurs droits et leurs recours en matière de consommation de biens et services.

Vous y trouverez notamment de l'information sur ...

- ◆ les erreurs de prix à la caisse,
- ◆ la vente itinérante,
- ◆ les garanties légales,
- ◆ les services de télécommunications,
- ◆ les cours,
- ◆ les cartes et les marges de crédit,
- ◆ les produits miracles offerts sur Internet,
- ◆ l'achat d'un voyage,
- ◆ l'achat de meubles sur invitation,
- ◆ les services funéraires et de sépulture.



Le guide propose plusieurs conseils à suivre avant de faire un achat, d'accepter une offre ou de signer un contrat. Il présente aussi vos recours en cas de problème avec un commerçant ainsi que les étapes à suivre pour vous aider à faire valoir vos droits. De plus, vous y trouverez des ressources utiles pour des sujets qui ne relèvent pas de l'Office de la protection du consommateur. Finalement, le guide vous fournira tous les outils nécessaires afin de faire de meilleurs choix en matière de consommation et ainsi préserver votre tranquillité d'esprit.

Pour consulter la version électronique, rendez-vous au

<https://www.opc.gouv.qc.ca/a-propos/activite-education/guide-aines/>.



Ou encore, pour commander gratuitement la version imprimée du guide, rendez-vous au

<https://www.opc.gouv.qc.ca/contact/commande-de-publications/>.



ENCORE PLUS...

Cours d'informatique

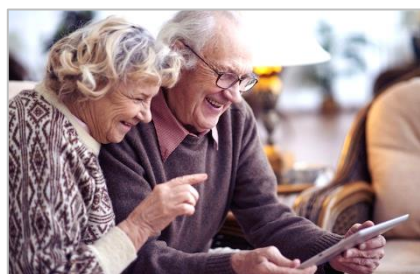
Clic
Aînés

Afin de bonifier notre programme *Clic Aînés* et ainsi offrir encore plus de cours d'informatique aux aînés, nous avons pu solliciter une aide auprès du Programme Action Aînés du Québec (PAAQ) du ministère de la Santé et des Services sociaux. Le PAAQ est un programme de soutien financier aux organismes pouvant contribuer au maintien de leurs activités existantes destinées aux personnes âgées, grâce à l'embauche de ressources humaines et à l'acquisition du matériel ou de l'équipement nécessaires à la réalisation de ces activités.

Ainsi, une chargée de projet verra à planifier de nouvelles sessions de cours d'informatique et de répondre à la demande toujours grandissante des aînés intéressés à devenir plus autonomes dans l'utilisation des appareils technologiques, soit la tablette (Android, Apple), le téléphone intelligent et l'ordinateur portable, et ainsi à améliorer leurs liens avec l'ensemble de leur communauté.



Les cours d'informatique seront offerts dans différents lieux publics (bibliothèque, salle communautaire) ou encore, dans une salle prêtée par le lieu de résidence des participants afin de les amener à adopter un virage numérique.



Ces cours, sur une base individuelle ou en petits groupes, seront dispensés dans le secteur desservi par l'AQDR-PDÎ et sont offerts gratuitement.

De plus, comme nous avons pu faire l'acquisition de matériel informatique, des prêts d'appareil et possiblement des dons permettront à un plus grand nombre d'aînés de se familiariser à cette communication technologique des plus utiles.

Si vous êtes intéressé ou si vous connaissez des personnes aînées qui pourraient bénéficier de ce projet, contactez

[l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930.](tel:5146430930)

Une activité intergénérationnelle

**LE MERCREDI BIEN
SPÉCIAL DE LA
RELÂCHE**

Jeux d'hiver
Jeux d'antan

La Maison de la culture de Rivière-des-Prairies, en collaboration avec la Bibliothèque de RDP, la Maison de la famille Cœur à Rivière, l'Éco de la Pointe-aux-Prairies, 1,2,3 GO!, le Cercle de fermières, le Club optimiste et l'AQDR-PDÎ, a mis sur pied une nouvelle édition spéciale pour les élèves du primaire de RDP durant la semaine de relâche scolaire 2023.

Diverses activités leur ont été proposées **durant la journée du mercredi 1^{er} mars 2023**, sous la thématique *Jeux d'hiver et jeux d'antan*.



L'AQDR-PDÎ s'est jointe aux différents organismes en proposant deux activités aux jeunes. Nous leur avons suggéré de faire du coloriage selon la thématique pour en créer une **courtepointe de dessins**, et/ou de

réaliser une carte de souhaits pour leurs grands-parents



Selon l'horaire de la journée, les jeunes pouvaient assister en matinée, à la projection du film *Ballerina* et rencontrer la ballerine Amelia Lamarque. Après le dîner, ils ont pu s'adonner, entre autres, à la création de la courtepointe de dessins, à l'activité de Molky/quilles finlandaises, à la confection de jeux anciens, à une dégustation de chocolat chaud. Des jeux d'hiver leur étaient aussi proposés en extérieur. Des lectures de conte, un atelier de macarons et une chasse au trésor avaient également lieu à la Bibliothèque de RDP.

Plus de 145 jeunes participants du primaire ont bénéficié de cette journée spéciale. Nous tenons à remercier les organisateurs et bénévoles de l'événement pour cette édition toute spéciale du mercredi de la relâche.

Bravo pour cette belle organisation ! ... à l'an prochain !



Bail de logement dans une résidence pour aînés (RPA)



Avant même la signature d'un bail, l'exploitant d'une RPA a l'obligation de remettre un document informatif aux personnes qui souhaitent devenir locataires. Ce document doit comporter plusieurs renseignements, dont des informations concernant les services offerts dans l'établissement, le coût de ces services, puis les conditions, limites et règlements applicables dans la résidence.

Ensuite, l'exploitant doit remplir un formulaire de bail officiel (le même formulaire que pour un logement ordinaire).

En plus du bail habituel, l'exploitant doit remplir [l'annexe 6 du bail](#) concernant les services offerts aux locataires. Tous les services offerts par la résidence et leur coût doivent être détaillés dans cette annexe, qui comporte deux parties, soit ...



- ♦ **la partie 1**, qui décrit avec précision le logement, sa taille, le système de chauffage qui y est installé, les accessoires que comprend l'endroit, les dépendances et services offerts par la résidence, à l'exclusion des services personnels, les espaces communs qui y existent, comme une piscine, un gymnase, une salle communautaire, etc. (aucun coût n'est détaillé dans cette partie, car les services, ici décrits, sont inclus dans le loyer de base du logement);
- ♦ **la partie 2**, qui décrit avec précision les services personnels, comme les repas, les services d'assistance personnelle, les soins infirmiers ou l'aide domestique qui peuvent être offerts dans la résidence. **Attention, le prix de chacun des services que la personne locataire utilisera doit être indiqué dans cette partie et les services choisis par la personne locataire doivent être cochés.**

Le coût total des services offerts aux locataires s'additionnera ensuite au prix du loyer de base et la somme ainsi obtenue constituera le loyer total à payer.

De plus, les règles de **renouvellement du bail pour un logement situé dans une RPA** sont les mêmes que pour les logements ordinaires. Les locataires d'une RPA ont donc le droit de refuser l'augmentation de leur loyer, comme les locataires d'un logement ordinaire (art. 1945 C.c.Q.).

Rappelons que les **Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP)** sont mandatés par le Gouvernement du Québec pour informer, aider et accompagner les personnes vivant en RPA qui rencontrent des difficultés en lien avec leur bail.



LE SAVIEZ-VOUS?

Résiliation d'un bail dans une RPA

Si vous avez un bail de 12 mois et plus et que vous souhaitez le résilier, veuillez noter que celui-ci prendra fin uniquement deux mois après avoir avisé votre locateur de votre départ. Cette exigence s'applique également en résidence privée pour aînés (RPA).

Dans le cas d'un décès, il revient donc aux proches du défunt de payer la somme d'argent pour couvrir les frais des deux prochains mois. **Attention, vous n'avez plus cette obligation dès que le logement du défunt est occupé par un nouveau locataire.** Certaines RPA profitent du fait que plusieurs personnes ne connaissent pas cette formalité et facturent les deux mois de loyer même si le logement est à nouveau occupé, profitant ainsi d'une double source de revenus. Le montant du loyer à payer à la suite du décès de votre proche doit donc être calculé par le propriétaire au jour près et il se doit de vous aviser qu'il a réussi à relouer le logement. Pour plus d'informations, veuillez-vous référer à l'article 1974 du Code civil du Québec.

Si vous avez besoin d'informations ou de soutien dans vos démarches pour défendre vos droits en tant que locataires, nous vous recommandons de contacter ...



InfoLogis de l'Est-de-l'Île-de-Montréal au **514 354-7373**

ou consulter le site au lien suivant : <https://infologis.ca/>



Une loi pour défendre les locataires aînés

Même si la loi qui modifie les conditions de la reprise de logement et de l'éviction prévues dans le Code civil afin de protéger les droits des aînés (article 1959.1), a été adoptée il y a plus de sept ans, peu de locataires aînés connaissent son contenu et la protection qu'elle génère.

Un locataire, lorsque lui ou son conjoint est âgé de 70 ans et plus, qui vit dans son logement depuis au moins dix ans et qui a un revenu lui permettant d'être admissible à un logement à loyer modique, ne peut subir un processus d'éviction ou une reprise du logement.

Il existe toutefois trois exceptions :

- ♦ Si le propriétaire qui veut reprendre le logement pour lui-même, a 70 ans ou plus,
- ♦ Si le bénéficiaire de la reprise est âgé de 70 ans ou plus,
- ♦ Si le propriétaire, âgé de 70 ans ou plus, reprend le logement pour y loger un membre de sa famille directe ou un proche aidant.

La Société d'habitation du Québec publie sur son site Internet, les seuils de revenu maximal permettant à un locataire d'être admissible à un logement à loyer modique :

<http://www.habitation.gouv.qc.ca/>



Quoi faire face à la diminution de notre pouvoir d'achat ?



Alors que nous assistons à une hausse fulgurante de notre panier d'épicerie, les personnes âgées continuent de s'appauvrir. Le constat est clair : près de la moitié vivent dans la précarité selon une récente étude de l' AQDR en partenariat avec l'Observatoire québécois des inégalités.

Manger moins de viande, éviter l'achat de desserts et d'aliments superflus, acheter uniquement les produits en rabais... Voilà quelques solutions adoptées par les aînés pour tenter de réduire leur facture d'épicerie.



Mais qu'en est-il de notre droit à une alimentation adéquate ? Nos revenus ne devraient-ils pas nous permettre de nous alimenter sainement sans devoir nous priver d'aliments essentiels à notre santé ? Nos revenus ne devraient-ils pas répondre à nos besoins primaires et nous assurer une saine qualité de vie ?

Bien sûr que nos revenus devraient être en mesure de répondre à tous nos besoins essentiels. Malheureusement, il semble que cela ne soit pas aussi clair au sein du gouvernement. Les aînés continuent de s'appauvrir et le coût de la vie, de son côté, continue à augmenter.

Nous réclamons le droit à un revenu viable, un revenu suffisant et nécessaire afin de vivre dignement hors de la pauvreté, pour être en mesure de faire des choix répondant à nos besoins. Soyez assuré que l'AQDR-PDÎ fera pression sur nos élus pour que les personnes âgées soient entendues et que finalement, des solutions viables soient proposées pour contrer notre précarité.

Si vous êtes en situation de précarité, nous vous rappelons que plusieurs ressources et organismes peuvent vous venir en aide.

Action Secours Vie d'Espoir à Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est :

Paniers alimentaires. Pour vous inscrire, téléphonez au 514 564-5295.



Service d'aide communautaire Anjou : Banque alimentaire. Pour vous inscrire, téléphonez au 514 355-4689.



Sésame à Mercier-Est : Dépannage alimentaire. Pour vous inscrire, téléphonez au 514 493-7656.



S'alimenter en vivant seul...



De plus en plus de personnes vivent seules. Malheureusement, cela ne veut pas dire que les épiceries s'adaptent bien à cette réalité. L'émission « L'Épicerie » de Radio-Canada a étudié le quotidien des personnes qui vivent seules et qui donc, s'alimentent seules, en proposant une solution aux problèmes qu'elles rencontrent.

En raison du prix avantageux de production pour les épiceries, les aliments sont souvent vendus en grands formats, ce qui est avantageux pour les familles, mais ne répond pas aux besoins des personnes vivant seules. Cela engendre pour ces dernières une habitude de manger vite et trop simplement, en mettant parfois de côté de saines habitudes alimentaires.



Pour remédier à la situation, l'émission « L'Épicerie » vous propose de casser la croûte avec d'autres personnes vivant seules. On raconte l'histoire de Nathalie Ferron, qui ayant envie de renouer avec des repas plus élaborés en bonne compagnie, a fait un appel dans son groupe Facebook de quartier pour trouver d'autres personnes vivant en solo qui souhaiteraient aussi partager un repas de temps en temps.

Alors, si vous vivez seule, n'hésitez surtout pas à lancer un appel à vos voisins, qui eux aussi, cherchent probablement des compagnons de repas. En plus de briser l'isolement, il est prouvé scientifiquement que partager un repas assure généralement une meilleure santé mentale et physique.

Pour visionner l'épisode de l'émission « L'Épicerie », rendez-vous sur



[https://ici.radio-canada.ca/tele/l-epicerie/site/segments/reportage/425505/industrie-alimentaire-
portions-individuelles?isAutoPlay=1.](https://ici.radio-canada.ca/tele/l-epicerie/site/segments/reportage/425505/industrie-alimentaire-portions-individuelles?isAutoPlay=1)



Des astuces pour économiser sur son panier d'épicerie



Au cours de la dernière année, le coût moyen d'un panier d'épicerie a augmenté de 10,8 %. Vous n'êtes pas sans savoir que cette forte hausse de produits dont nous avons besoin au quotidien, affecte grandement notre portefeuille.


Malheureusement, il n'y a pas de solutions miracles, mais voici quelques habitudes à prendre qui peuvent vous faire économiser des centaines de dollars par année.

1- Faire l'inventaire de ce qu'on possède déjà.

Faire l'inventaire de ce qu'on possède déjà dans notre garde-manger et notre frigo peut nous aider à faire des économies. Trop souvent, nous oublions d'adopter cette habitude et augmentons notre facture d'épicerie en achetant des produits que nous avons déjà.

2- Consulter les circulaires papier ou en ligne.



Dresser sa liste d'épicerie en se fiant aux circulaires et en priorisant les aliments à rabais peut vous faire économiser plusieurs dizaines de dollars chaque semaine. Les sites Internet et applications comme **Flipp** (<https://flipp.com/>) 

ou **Reebee** (<https://www.reebee.com/fr-ca>)  vous permettent de comparer plus rapidement les circulaires des différents points de vente.


3- Faire attention aux rabais.



Souvent, les épiceries offrent des rabais en spécifiant un nombre d'articles. Par exemple, « cinq yogourts pour cinq dollars ». À moins qu'une information contradictoire soit présente sur l'étiquette, vous pouvez profiter du rabais en achetant un seul yogourt au prix de 1 \$.

4- Les applications contre le gaspillage alimentaire.

Des applications comme **Food Hero** (<https://www.foodhero.com/>) 

et **Flash Food** (<https://www.flashfood.com/>)  que vous pouvez installer sur votre téléphone intelligent, vous donnent accès à des produits d'épicerie à rabais. Les épiceries rendent disponibles sur ces applications, des aliments en surplus dans leur inventaire. Grâce à ces applications, vous pouvez les réserver et les acheter directement sur les applications.

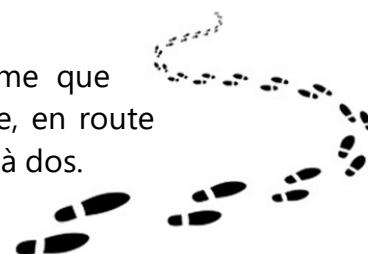


Le courrier des lecteurs

Dans notre Infolettre de février dernier, nous vous mentionnions qu'une nouvelle rubrique verrait le jour dans notre journal, soit *Le courrier des lecteurs*. Nous avons reçu un premier article que nous vous partageons et remercions M. Bélanger pour ce coup d'envoi...

Pas à pas

Voici un récit vécu en 2011, au terme d'une vie de couple de même que professionnelle, celui d'un cheminement intérieur à l'aube de la retraite, en route vers Compostelle à partir de Puy-en-Velay, avec pour seul bagage un sac à dos. Isolé des distractions de la vie quotidienne, Compostelle permet de faire abstraction des pensées répétitives et de renouer avec soi-même.



Les anciennes voies romaines conduisent l'excursionniste, par la nature, à cette introspection de l'âme pour celui qui la cherche. Du haut d'un rocher, par-delà les rivières, la vallée odorante révèle ses couleurs au pèlerin, appuyé sur son bâton. Inspirer, alors que les oiseaux animent les forêts environnantes, expirer doucement. Le périple entre les villages médiévaux vers un hébergement, me ramène au Moyen Âge. Un hospitalier accueille et guide les marcheurs pour différents besoins de base, dont celui de se restaurer dans les environs. Les randonneurs lents et rapides se retrouvent donc en soirée, autour d'une même table pour partager leur expérience du jour. Une magie indéniable émerge de ces rendez-vous, celle d'agapes relevant le côté profondément spirituel de cette aventure. Le deuil d'une ancienne vie en favorise l'apparition d'une nouvelle : *la Vita nova* !

Une rencontre faite sur le chemin m'amena par la suite en Allemagne, où je m'intéressai à cette culture. Une visite à Leipzig me lia en effet à Goethe. Je découvre en lui un poète qui s'adresse à la conscience humaine, depuis la nature, comme miroir de l'âme, reconnaître un ami...

Claude Bélanger, membre de l'AQDR-PDÎ

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.

Lunettes : verres et monture à moindre coût



Se procurer une paire de lunettes est très coûteux de nos jours, et ce, même s'il s'agit d'une dépense obligatoire pour conserver une bonne qualité de vie. Le **Bonhomme à lunettes** est un opticien (Philippe Rochette) qui s'arrête depuis 2007 dans les organismes communautaires de Montréal, Laval, Longueuil, la Montérégie, Lanaudière et les Laurentides. Il peut recevoir toutes les prescriptions de verres et offre un vaste choix de montures de qualité pour hommes, femmes et enfants. Son objectif est de rendre l'achat de lunettes accessible à tous.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

- 1° Vous devez passer un examen de la vue chez un optométriste et demander qu'on vous remette votre prescription. Veuillez noter que cet examen est gratuit pour les personnes de 65 ans et plus détenant une carte d'assurance maladie.
- 2° Vous devez vous présenter à un des points de service du *Bonhomme à lunettes*.
- 3° Une fois sur place avec votre prescription en main, vous pourrez choisir votre monture et vos verres. Le travail est garanti et la qualité du service est primordiale.

POINTS DE SERVICE :

Pointe-aux-Trembles : Les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30, sans rendez-vous
Centre communautaire Le Mainbourg
14 115, rue Prince-Arthur, PAT

Anjou : Les mardis de 9 h à 11 h 30, sur rendez-vous seulement
SARA d'Anjou au 514 351-2517, poste 104
Centre communautaire Anjou, 7800, boul. Métropolitain Est, Anjou

Tétreaultville : Les mardis de 9 h à 12 h, sans rendez-vous
Espace Tétro Coop, 8628, rue Hochelaga, Montréal



Pour plus d'informations, consultez le site web du *Bonhomme à lunettes* :

<https://www.bonhommealunettes.org>





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



SÉCURIGLOBE



INSERTECH
TECHNOS ET ENGAGÉS



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 35.

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*.

Seulement
20 \$
par année



Chère, cher membre,

Vous aimez les défis...

La défense des droits des personnes âgées vous tient à cœur et vous aimeriez vous engager avec une équipe dynamique, l'AQDR de la Pointe-de-l'île vous offre l'implication qu'il vous faut.

Devenez membre bénévole du Conseil d'administration de l'AQDR-PDÎ.



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal



**VENEZ REJOINDRE
L'ÉQUIPE DES
MEMBRES
DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION
DE L'AQDR-PDÎ.**

**UNE ÉQUIPE
DYNAMIQUE
AU SERVICE DES
PERSONNES ÂÎNÉES**

UNE SEULE CONDITION :
Être membre de l'AQDR-PDÎ
depuis au moins 12 mois.

**NOUS RECHERCHONS
DES BENEVOLES**



CONTACTEZ-NOUS AU 514 643-0930,

**Il nous fera plaisir de vous expliquer
en quoi consiste le rôle d'administrateur-trice.**

PROJETS

Avec l'appui et le soutien de bénévoles, nous pouvons ainsi poursuivre notre mission de défense collective des droits des personnes âgées.

Que ce soit, entre autres, collaborer aux tâches administratives, apporter une aide à une de nos activités, contribuer au succès d'un de nos projets, vous pouvez choisir une activité bénévole selon vos goûts, vos disponibilités et vos compétences, tout en mettant votre expérience à profit.

Si vous êtes intéressé.e à devenir bénévole,
contactez-nous au **514 643-0930.**



ACTIVITÉS

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

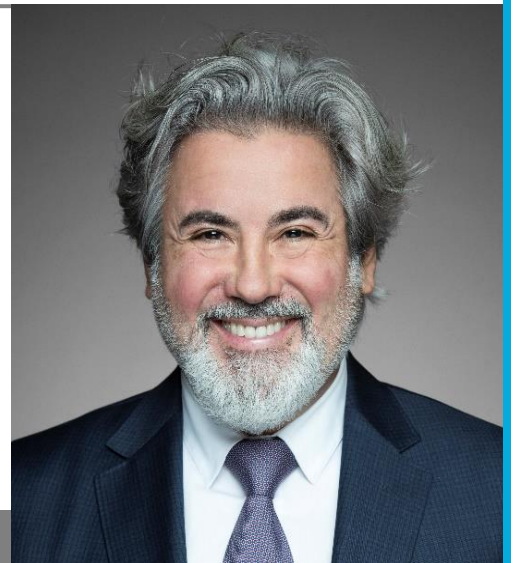
nathalie.pierre-antoine@montreal.ca
514 261-5768



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



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



ADJOINTE GOUVERNEMENTALE À L'EMPLOI
ADJOINTE GOUVERNEMENTALE À LA MÉTROPOLE
514 493-9630
Karine.BoivinRoy.ANJO@assnat.qc.ca

**Karine
BOIVIN ROY**
DÉPUTÉE D'ANJOU-LOUIS-RIEL



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

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



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



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

LIGNE TÉLÉPHONIQUE DÉDIÉE AUX
PERSONNES AÎNÉES À LA RECHERCHE DE
RESSOURCES COMMUNAUTAIRES AU NIVEAU
LOCAL SUR LE TERRITOIRE DE PAT/ME/RDP

lea@associationbenevolepatme.ca



Financé par le gouvernement du
Canada par le biais du Programme
Nouveaux Horizons pour les aînés



Initiatives de travail de milieu
auprès des aînés vulnérables

Travailleuse de milieu

Pascale Boucher

514 573-8812

poucher@associationbenevolepatme.ca

Ministère de la Santé
et des Services
sociaux



Direction des aînés et des proches aidants



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.

Publicité

Vous voulez mettre une publicité dans notre journal...

Et nous venir en aide pour fournir adéquatement des informations d'intérêt public rejoignant la population aînée des secteurs de Rivière-des-Prairies, Pointe-aux-Trembles, Montréal-Est, Anjou et Mercier-Est.

Contactez-nous au 514 643-0930

et il nous fera plaisir de vous fournir les renseignements nécessaires pour un éventuel partenariat publicitaire.

Bel été à tous !




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 aînées.

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 :

[Bottin des Aînés de la Pointe-de-l'île – édition 2022](#)



*Joyeux anniversaire
à tous nos membres
dont l'anniversaire est en avril,
mai, juin, juillet ou août.*

Que cette journée spéciale
vous comble en petits bonheurs
partagés 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 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