

ÉDITION HIVER

VOLUME 12, NO 3 - DÉCEMBRE 2025

**À NE PAS
MANQUER!**

*Nos prochaines conférences,
nos soupers Fraternité...*

Nos articles sur...

*la Poste à domicile, les aînés, piliers de la
communauté, le manque de logements, le répit
pour les proches aidants et plus encore.*



Aînés, piliers de nos communautés

Sept organisations se rendent à l'Assemblée nationale pour porter un message commun... p. 13

Répit rare pour les proches aidants

Les options de répit sont rares et inadéquates pour venir en aide aux proches aidants... p. 16

Journée des bénévoles

Le 5 décembre est la Journée internationale des bénévoles... p. 11

AQDR Pointe-de-l'île de Montréal

9140, boul. Perras, bureau B 2.6, Montréal, QC H1E 7E4 | 514 643-0930
aqdr-pdi@videotron.ca | aqdr-pointedelile.org | facebook.com/aqdrpdi

SOMMAIRE - JOURNAL D'INFORMATION DE L'AQDR-PDÎ



Mot de la présidente	3
Repas <i>Fraternité</i>	4
Conférence - Comprendre les troubles neurocognitifs	5
Conférence - Une alimentation saine et la prévention des chutes	6
Conférence - Prestations et crédits d'impôt pour les aînés	7
Conférence - Les différentes fraudes financières	8
Conférence - Les logements sociaux	9
Salon Carrefour 50 ans et plus	10
Journée internationale des bénévoles	11
Marche du 1 ^{er} octobre - retour	12
Des organisations nationales au parlement du Québec	13
La lutte du Mont-Carmel se poursuit	14
Des options de répit « rares » et « inadéquates »	16
La fin de la poste à domicile	18
Éducaloi - Hébergement et droits des aînés	19
Cliniques d'impôt	20
Au Canada, pourra-t-on combler le déficit de logements sur dix ans ?	22
Un méga projet résidentiel	24
Cours d'informatique - <i>Clic Aînés</i>	25
Marché de Noël	26
Conseils avant-départ pour un long séjour hivernal	27
Vœux d'anniversaire à nos membres	28
Souhaits du temps des Fêtes	28
Avantages à être membre à l'AQDR	29
Devenir membre à l'AQDR-PDÎ	30
Merci à nos partenaires	30
Formulaire d'adhésion comme membre à l'AQDR-PDÎ	35

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 :

Marie Michelle Noubibou, coordonnatrice
Velfarly Joseph, agente des communications
Marthe D'Amours, 2^e vice-présidente de l'AQDR-PDÎ
Diane Lamontagne, secrétaire-trésorière de l'AQDR-PDÎ
Serge Ménard, membre administrateur de l'AQDR-PDÎ

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Décembre 2025.

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Déjà la rentrée automnale est chose du passé... J'espère que vous avez vécu un très bel automne et en avez profité pour faire le plein d'énergie en prévision des températures hivernales qui approchent.

La Grande marche du 1^{er} octobre 2025 s'est avérée un franc succès. Nous nous sommes tous unis afin de souligner la Journée internationale des aînés, mais surtout pour affirmer haut et fort la place essentielle des personnes aînées dans nos communautés. C'était beau à voir ! Consultez la page 12 pour les résultats de la marche.



Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont pris le temps de répondre aux sondages en lien avec les transports et les soins à domicile. Ce ne sont pas des réponses que nous prenons à la légère, nous continuerons de nous battre afin que les droits des aînés soient respectés et mis de l'avant.

En plus de ces enjeux qui nous préoccupent, le logement et le revenu viable des aînés sont des points essentiels auxquels nous nous attardons. Nous continuons à nous tenir au courant de ce qui survient à ces sujets comme vous pourrez le constater à la lecture de différents articles de ce journal.

Plusieurs conférences sur différents sujets d'intérêt pour les aînés ont été planifiées et seront présentées dans les mois à venir. Dans les prochaines pages, vous trouverez toutes les informations nécessaires afin d'y assister. Nous espérons vous voir en grand nombre.

Entre temps, nous resterons actifs lors des différents regroupements de concertation afin de faire entendre la voix des personnes aînées et d'apporter notre appui et notre collaboration aux diverses actions entreprises par ceux-ci.

Les Soupers Fraternité se poursuivent et je vous invite à vous joindre à nous dans une ambiance conviviale. Nos Infolettres bimensuelles vous permettent de rester informés sur ce qui se passe à la Pointe-de-l'Île. Elles regroupent des nouvelles des quartiers que nous desservons, vous rappellent nos conférences et les différentes activités auxquelles vous pouvez participer tout en vous informant des actualités du moment. Si vous n'êtes pas encore abonnés, vous pouvez le faire en allant sur notre site web ou en nous contactant.

Bien qu'un peu tôt, je profite de l'occasion pour vous souhaiter à chacune et chacun de passer un beau Temps des Fêtes et une Nouvelle Année 2026 des plus merveilleuses !

Johanne Noël,
Présidente de l'AQDR Pointe-de-l'Île

REPAS FRATERNITÉ



Rappelons que lors de ces repas, les participants membres ou non de la section disposent d'une occasion privilégiée tout en étant informelle, pour discuter ou 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 repas se tiennent toujours le 3^e mardi de chaque mois, **selon la date, le lieu et l'heure du repas.**

Gardez sous la main l'horaire ci-contre des 5 prochains repas.

Pour chacun des repas, inscription au 514 643-0930.

16

DÉCEMBRE

SCORES *

12 995, rue Sherbrooke Est, PAT

17 h

20

JANVIER

CENTRE COMMUNAUTAIRE RDP

9140, boul. Perras, RDP

Inscription au 514 643-0930

Coût : 20 \$ / personne

17 h

17

FÉVRIER

Resto-Pub BoulZeye *

3655, boul. du Tricentenaire, PAT

11 h 30

17

MARS

Kitchen 73 *

9192, boul. Maurice-Duplessis, RDP

11 h 30

21

AVRIL

SCORES *

12 995, rue Sherbrooke Est, PAT

17 h

* Le coût du repas est défrayé par le participant selon son choix de menu.

Conférence

Comprendre
les troubles neurocognitifs



Mercredi 10 décembre 2025
de 10 h à 11 h 30

Maison du citoyen

12 090, rue Notre-Dame Est, PAT
Salle des Couventines



**Café et
collation
offerts**

Inscrivez-vous au 514 643-0930



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



Une alimentation saine ET La prévention des chutes

Conférence animée
par le CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal

**Le mercredi 21 janvier 2026
de 10 h à 11 h 30**

**Centre communautaire Roussin
12 045, rue Notre-Dame Est, PAT
Salle 160**



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



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRETRAITÉES

**Café et
collation
offerts**

Conférence

**PRESTATIONS ET
CRÉDITS D'IMPÔT
POUR LES ÂÎNÉS**



**Le mercredi 25 février 2026
de 10 h à 11 h 30**



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

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

**Café et
collation
offerts**



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

Conférence

**Le mercredi 11 mars 2026
de 10 h à 11 h 30**

**présentée par l'AQDR-PDÎ,
animée par le SPVM - PDQ 45
et Desjardins de RDP**

Objectif :

**Sensibiliser les
participants tout en
devenant par la suite,
des multiplicateurs
auprès de leur entourage.**

**Inscription à l'AQDR-PDÎ
au 514 643-0930**

Les différentes fraudes financières

**Résidence Cité Rive
7095, boul. Gouin Est, RDP**



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



Desjardins

Conférence

LES LOGEMENTS SOCIAUX

Le mercredi 8 avril 2026
de 10 h à 11 h 30

Café et
collation
offerts



Chalet Armand-Bombardier
12 535, boul. Perras, RDP

Inscription au 514 643-0930



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



INFOLOGIS
DE L'EST-DE-L'ÎLE-DE-MONTREAL

Salon Carrefour



50 ans et plus

17 et 18 avril 2026

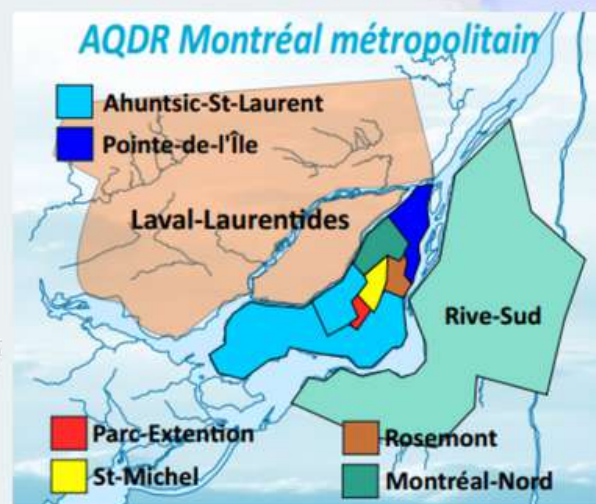
Palais des Congrès de Montréal

1001, place Jean-Paul-Riopelle, Montréal

de 10 h à 16 h 30

J'ai le droit à ...

- **Un revenu décent**
- **Un logement convenable**
- **Des services à domicile**
- **Des services sociaux et de santé publics de qualité**
- **Des transports collectifs accessibles et abordables**
- **et plus encore...**



AQDR

Regroupement du Montréal
métropolitain



Journée internationale des BÉNÉVOLES

La Journée internationale des bénévoles, également connue sous le nom de Journée mondiale du bénévolat, a été instaurée par l'Organisation des Nations Unies (ONU) en 1985. Elle vise à reconnaître le rôle essentiel des bénévoles dans le développement social, économique et environnemental. Cette journée est une occasion de sensibiliser le public à l'importance du bénévolat et d'encourager davantage de personnes à s'engager dans des actions solidaires.

Il faut reconnaître le pouvoir de l'action collective. Si tout le monde s'engageait volontairement, le monde serait un endroit meilleur. Imaginez plus de huit milliards d'entre nous faisant du bénévolat. Des possibilités illimitées pour un développement durable – nourriture et éducation pour tous, environnement propre et bonne santé, sociétés inclusives et pacifiques, et bien plus encore.

Le bénévolat est une énorme ressource renouvelable pour résoudre des problèmes sociaux, économiques et environnementaux dans le monde entier. Alors que le monde fait face à des défis croissants, les bénévoles sont souvent les premiers à aider. Ils sont en première ligne lors des crises et des urgences, souvent dans des situations très difficiles et urgentes.

Le bénévolat est une action qui vous intéresse, mais vous ne savez pas par où commencer ? L'AQDR-PDÎ est toujours à la recherche de bénévoles pour ses diverses activités durant l'année. Contactez l'AQDR-PDÎ pour en savoir plus au 514 643-0930.



Merci!



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

L'AQDR-PDÎ profite de l'occasion pour remercier chaleureusement tous ses bénévoles qui œuvrent au sein de la section. Votre implication exceptionnelle, votre dévouement au mieux-être et au mieux-vivre de notre clientèle aînée contribuent à faire une différence dans la communauté.

MARCHE DU 1^{er} OCTOBRE 2025 - retour



La 5^e édition de la **Marche Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés** du Mouvement HABITATS s'est tenue le mercredi 1^{er} octobre 2025, à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées. Cet événement était porté par *Un et un font Mille* et la *Fondation AGES* et cette 5^e édition fut un franc succès.

Ce sont **2 125 personnes** qui se sont réunies à Montréal, Québec et Témiscamingue, et qui ont marché ensemble afin de faire entendre la voix des aînés et de leurs alliés, et de célébrer leurs forces. L'énergie et la solidarité de tous ont créé une atmosphère inspirante et chaleureuse.



L'AQDR nationale et plusieurs sections se sont jointes à la *Fondation AGES* pour une marche symbolique, afin de rappeler l'importance de reconnaître et de valoriser les personnes âgées dans notre société.

Les sections locales suivantes étaient présentes à la marche montréalaise avec l'AQDR nationale, soit ...

- AQDR Ahuntsic/St-Laurent
- AQDR Montréal-Nord
- AQDR Parc-Extension
- AQDR Pointe-de-l'Île de Montréal
- AQDR Richelieu-Yamaska
- AQDR Rive Sud de Montréal
- AQDR Rosemont
- AQDR St-Michel

Merci à nos marcheurs !



DES ORGANISATIONS NATIONALES AU PARLEMENT DU QUÉBEC

À l'occasion de la Journée internationale des aînés du 1^{er} octobre 2025, sept organisations nationales engagées envers le mieux-être des personnes âgées se sont rassemblées à l'Assemblée nationale du Québec, en présence de Lionel Carmant, ministre responsable des services sociaux qui n'avait pas encore démissionné.



De gauche à droite : Dominique Trudeau (Intergénérations Québec), Nicole Bolduc-DuBois (CTRCAQ), Lionel Carmant, ministre responsable des services sociaux, Martin Picard (Proche aideance Québec).

Sur la première marche : Francine Tremblay (AREQ), et Yves Bouchard (FADOQ).

Sur la deuxième marche : Pierre Lynch (AQDR) et Bertrand Gignac (CTRCAQ).

Sur la troisième marche : Isabelle Boutin (AQRP), André Godbout (AQRP) et Sandy Latour (CTRCAQ).

Pour la toute première fois, la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ), l'Association des retraitées et retraités de l'éducation du Québec (AREQ), la Fédération de l'Âge d'Or du Québec (FADOQ), Proche aideance Québec, l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP), l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) ainsi qu'Intergénérations Québec s'unissaient pour porter un message commun. Elles soutiennent que les personnes âgées, ce sont les piliers de nos communautés.



Selon les organisations, une plus grande reconnaissance de la place des aînés dans nos collectivités représenterait un pas important vers une société plus inclusive. Le thème « **Aînés, piliers de nos communautés** », qu'elles ont développé conjointement à l'occasion de la Journée internationale des aînés, vise justement à souligner l'apport inestimable des aînés à leurs familles d'abord, mais aussi à leur entourage et à leurs communautés dans un esprit intergénérationnel. Largement engagés dans le bénévolat, les aînés ont un impact positif sur leurs milieux. Ils jouent aussi un rôle clé dans la préservation de la culture, la transmission de valeurs sociales fortes et le dynamisme des économies locales.

La collaboration établie par les organisations démontre une grande volonté de la part des organismes à but non lucratif (OBNL) au Québec de déconstruire l'âgisme et d'améliorer les conditions de vie des aînés.

Tiré du Communiqué de presse émis par la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec :

https://aqdrorg.sharepoint.com/:w/s/NationalSharepoint/EXTHCQyTuvZMIKSGu01CUJUBtOpDqEvg0CU8Rwfv-dDYpw?e=35PXg0&utm_source=AQDR%20Infolettre&utm_campaign=f5589a98c3-EMAIL_CAMPAIGN_2025_10_27_12_37&utm_medium=email&utm_term=0_-f5589a98c3-100549529



LA LUTTE DU MONT-CARMEL SE POURSUIT

« POUR DÉFENDRE NOS DROITS, LA LUTTE SE POURSUIT SUR LE PLAN JUDICIAIRE ! ET PAS QUESTION DE CÉDER DEVANT ZAVRIYEV ! »



À la suite de la publication de notre article dans L'Écho de la Pointe d'avril 2025, la menace de fermeture du Mont-Carmel est apparue comme un symbole fort de la crise qui touche les résidences privées pour aînés (RPA) au Québec. Plusieurs autres établissements, qui, comme le Mont-Carmel, avaient interrompu leurs services en tant que résidences pour personnes âgées (RPA), ont également été dénoncés. Parmi eux figurent ceux de Napierville, du Jardin botanique, du Manoir Louisiane et de la Seigneurie de Salaberry.

Rappelons que la menace de fermeture du Mont-Carmel à Montréal, annoncée en juillet 2022, a provoqué une onde de choc dans la population québécoise. Henry Zavriyev, jeune investisseur immobilier controversé, a informé les 200 résidents de son intention de convertir la résidence en immeuble locatif multigénérationnel.

Dès le 31 janvier 2022, une lettre annonçait la fin du statut de RPA. Le 1^{er} août suivant, le propriétaire confirmait une hausse de loyer de 3 % ainsi que la suppression de services essentiels aux aînés : soins infirmiers 24h/24, sécurité, accueil, accès aux espaces communs, etc.

Cadre légal et jugement

- Le Règlement sur la certification des RPA (catégorie 1) impose des obligations de services : soins, repas, sécurité, loisirs, aide domestique et distribution de médicaments.
- Une clause de l'acte de vente stipulait le maintien du statut de RPA.
- Le Tribunal administratif du logement (TAL) a jugé cette clause claire et contraignante, rejetant l'interprétation du propriétaire.

Témoignages et mobilisation

De nombreux témoignages d'aînés ont exprimé leur détresse face à la perte de services médicaux et autres. Plusieurs locataires ont été contraints de déménager entre 2022 et 2025, assumant des frais importants liés à ces transitions. L'AQDR Pointe-de-l'île s'est jointe aux autres organismes pour soutenir le comité du Mont-Carmel dans sa lutte, aux côtés de nombreux activistes, résidents, élus, avocats, journalistes et intervenants communautaires. Ensemble, ils ont dénoncé les injustices par ...

- des recours juridiques,
- l'envoi de mises en demeure,
- des mobilisations populaires.

LA LUTTE DU MONT-CARMEL SE POURSUIT - suite

Sanctions judiciaires et actions politiques

- 17 février 2025 : Henry Zavriyev est condamné à une amende de 216 000 \$ pour outrage au tribunal. Cette somme est versée au fonds consolidé du revenu de l'État, représentant une victoire morale pour les défenseurs des droits des aînés.
- 26 février 2025 : Une lettre collective intitulée « *Urgence d'agir pour les personnes résidant en RPA et pour les résidents du Mont-Carmel* », signée par plus de 90 organisations, est publiée dans Le Devoir. Elle interpellait François Legault, Sonia Bélanger et France-Élaine Duranceau afin de réformer le régime des RPA.

Suivi judiciaire

- 1^{er} mai 2025 : Le propriétaire dépose une demande devant la Cour du Québec pour obtenir la permission d'en appeler de la décision du TAL de ne pas suspendre la demande en dommages et intérêts.
- 28 mai 2025 : Une audience est tenue à la Cour du Québec.
- 4 septembre 2025 : La Cour du Québec autorise l'appel de la décision du TAL.
- 11 septembre 2025 : Une conférence de gestion a lieu pour fixer la date de l'audience.
- 3 février 2026 : La Cour du Québec tiendra audience afin de statuer sur la validité du refus du TAL de suspendre le dossier.

Le dossier du Mont-Carmel met en lumière les dérives possibles du modèle actuel des résidences privées pour aînés (RPA) au Québec. Derrière les procédures juridiques et les décisions administratives, ce sont des vies bouleversées, des droits fondamentaux fragilisés et une dignité mise à l'épreuve. La mobilisation citoyenne soutenue par des organismes comme l'AQDR Pointe-de-l'île, a permis de transformer l'indignation en action et de faire entendre la voix des aînés dans l'espace public et politique.

Mais au-delà des victoires ponctuelles, cette situation appelle une réforme en profondeur du régime des RPA. Il est important de garantir aux personnes âgées un cadre de vie stable, sécuritaire et respectueux de leurs besoins. Le combat du Mont-Carmel n'est pas terminé : il nous rappelle que la solidarité, la vigilance et l'engagement collectif sont essentiels pour bâtir une société où vieillir ne rime pas avec précarité.

Références :

Résidence Mont-Carmel : **Le tribunal empêche la RPA rachetée de changer de statut | Radio-Canada :**
<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1901191/residence-mont-carmel-rpa-ordonnance-sauvegarde-jugement>



Communiqué du 17 février 2025 : **Des amendes de 216 000 \$ imposées à l'entreprise dirigée par Henry Zavriyev : Un jugement qui fait du bien !** - Google Docs :

https://docs.google.com/document/d/1-ExQegq_7hiZh90zxLoEl4MyxAv2zODtziAEvfZnLU8/edit?tab=t.0#heading=h.xrug8snriwnc



https://docs.google.com/document/d/1I8HvC3FzftcWceaCbCzegb9aXTIrGE_/edit



DES OPTIONS DE RÉPIT « RARES » ET « INADÉQUATES »

Pour soutenir l'importance du maintien des soins à domicile, il est crucial de mettre en lumière les enjeux en lien avec la proche aidance. Voici des faits :

Depuis 2015, Diane Gendron accompagne son conjoint, Mohamed Issaoui Mansouri, atteint de la maladie de Parkinson. Aidante naturelle à temps plein, elle ne peut s'absenter plus d'une heure, et seulement certains jours. Malgré le soutien hebdomadaire d'un centre de jour et d'une intervenante du CLSC, la charge mentale et physique reste écrasante. Épuisée, elle souhaiterait bénéficier d'une ou deux semaines de répit par an pour se ressourcer, mais déplore le manque criant d'options décentes pour les proches aidants.



En mai, elle a sollicité une semaine de répit auprès du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. On lui a proposé une place au CHSLD Champlain-Marie-Victorin. Après une visite, elle a refusé : chambres exiguës sans toilette, unités vétustes et malpropres. « Je n'y confierais même pas mon chien », déplore-t-elle. Elle a alors publié une lettre ouverte pour dénoncer le manque de ressources de répit au Québec.

Le rapport du ministère de la Santé de mai 2024 confirme plusieurs lacunes dans cet établissement : manque de chaleur du personnel, propreté insuffisante, entretien déficient et absence d'activités quotidiennes. Le CIUSSS-EMTL affirme pourtant que les soins sont sécuritaires et qu'un plan d'amélioration est en cours. Le Groupe Champlain, gestionnaire du CHSLD, reconnaît la nécessité de rénovations, tout en qualifiant les critiques sur le personnel d'événement isolé. Le CIUSSS-EMTL soutient que les 14 lits de répit disponibles suffisent à répondre à la demande et qu'aucune demande admissible n'a été refusée en 2025.

Pourtant, Diane Gendron attend depuis plus de huit semaines une solution de répit. Une nouvelle option lui a été proposée le 11 juillet, mais les places de répit à long terme demeurent rares et souvent inadéquates, selon Nathalie Déziel du Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal. Les établissements sont jugés vétustes, mal entretenus et peu stimulants.

Ancienne enseignante de philosophie, M^{me} Gendron a elle-même surmonté un cancer agressif en 2014. À l'époque, son conjoint était son aidant naturel. « Il était super bon », se souvient-elle. Mais depuis le diagnostic de Parkinson en 2015, les rôles se sont inversés. Aujourd'hui, elle peine à trouver un répit abordable : les options privées sont trop coûteuses, et la seule Maison Gilles-Carle de Montréal est fermée, la plus proche étant à Cowansville. À bout de ressources, elle envisage à contrecœur, le placement permanent de son conjoint en CHSLD, une solution qui coûte 13 000\$ par mois à l'État. « Il me semble que ce serait plus économique de m'offrir deux semaines de répit par année », plaide-t-elle.

DES OPTIONS DE RÉPIT « RARES » ET « INADÉQUATES »

suite

Chloé Ste-Marie, fondatrice des Maisons Gilles-Carle, abonde dans le même sens. Elle qualifie de « totalement faux » l'idée que l'offre actuelle de répit est suffisante.



En 2018, le gouvernement s'était engagé à ouvrir 20 Maisons Gilles-Carle. Seulement 11 ont vu le jour et 4 ont fermé faute de financement. En 2024-2025, des fonds de 30 000\$ par lit ont été alloués, et une maison de huit places doit ouvrir à Montréal. Santé Québec mentionne d'autres investissements récents, notamment pour les centres de jour et le service Baluchon.

Mais pour M^{me} Ste-Marie, il faut accélérer le développement des maisons de répit en misant sur la qualité autant que la quantité. Elle rappelle que de nombreux aidants naturels, épuisés n'ont ni le temps, ni l'énergie pour revendiquer leurs droits. Une réalité que partage Diane Gendron : « Les gens qui ont besoin de répit, mais qui sont moins à l'aise avec les dédales du réseau ou qui n'ont juste pas l'énergie pour contester, ils font quoi ? »

Références :

Photo de François Roy, La Presse.

Tiré d'un article d'Ariane Lacoursière publié le 31 juillet 2025 dans La Presse : **Des options de répit « rares » et « inadéquates »**

<https://www.lapresse.ca/actualites/sante/2025-07-31/proches-aidants/des-options-de-repit-rares-et-inadequates.php>



Lire la lettre ouverte de Diane Gendron publiée le 26 mai 2025 dans La Presse : **Du répit pour les proches aidants, ça presse !**

<https://www.lapresse.ca/dialogue/temoignages/2025-05-26/du-repit-pour-les-proches-aidants-ca-presse.php>



LA FIN DE LA POSTE À DOMICILE



Avec la fin de la poste à domicile, les personnes âgées seront-elles laissées pour compte ?

Alors que Postes Canada envisage de mettre fin à la livraison du courrier à domicile, de nombreuses voix s'élèvent pour dénoncer les conséquences de cette décision sur les personnes âgées, les personnes à mobilité réduite et celles peu familières avec les outils numériques.

Paule Cloutier, 82 ans, atteinte de pertes de mémoire, a renoncé à son permis de conduire. Elle dépend désormais de son mari pour se déplacer et gérer ses communications. Lise Petit et Danielle Jasmin, toutes deux âgées, proposent une solution intermédiaire : maintenir une livraison à domicile une ou deux fois par semaine plutôt qu'un arrêt complet. Paul Sharkey souligne que même des personnes jeunes et isolées peuvent être affectées, notamment en cas de maladie ou d'accident.

L'installation de boîtes communautaires obligerait plusieurs citoyens à utiliser leur voiture pour aller chercher leur courrier, ce qui entraînerait davantage de pollution et de congestion routière, même pour de courts trajets. Certains suggèrent de conserver une livraison partielle à domicile, concentrée sur certains jours afin de préserver l'accessibilité tout en réduisant les coûts.

De nombreuses personnes âgées ou en perte d'autonomie, comme Ninon Ricard, dépendent encore du courrier papier et ne sont pas connectées à Internet. Même si certaines personnes s'adaptent à une boîte communautaire proche, beaucoup craignent l'isolement, si l'accès devient trop difficile.

Pour Françoise Miquet, le passage du facteur incarne une reconnaissance de chaque domicile et une tradition sociale aujourd'hui menacée. Daniel Lavallée déplore le recul des services de proximité et s'interroge sur l'incapacité du Canada à maintenir ce service, contrairement à d'autres pays du G7.

France Bergeron reconnaît la baisse du volume de courrier, mais insiste sur l'importance de maintenir la livraison pour les aînés, les personnes handicapées et les citoyens peu alphabétisés, qui n'ont pas les capacités numériques requises. Elle appelle Postes Canada à se réorienter, mais sans laisser personne de côté.

Référence :

Tiré d'un article de Caroline Montpetit publié le 7 octobre 2025 dans Le Devoir : **Avec la fin de la poste à domicile, les personnes âgées seront-elles laissées pour compte ?**

https://www.ledevoir.com/actualites/societe/923124/fin-poste-domicile-personnes-agees-seront-elles-laissees-compte?utm_source=infolettre-2025-10-07&utm_medium=email&utm_campaign=infolettre-quotidienne



Penser à demain : choisir où vivre en tant que personne aînée

Ce guide détaillé d'Éducaloi présente les différentes options d'hébergement pour les personnes aînées au Québec : rester à domicile, vivre en résidence privée pour aînés (RPA), en ressource intermédiaire ou en centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD).

Il vous aide à mieux comprendre vos choix, à savoir ce qui se passe si vous ne pouvez plus prendre de décisions vous-même, à demeurer chez vous le plus longtemps possible et à trouver les ressources adaptées à votre situation.

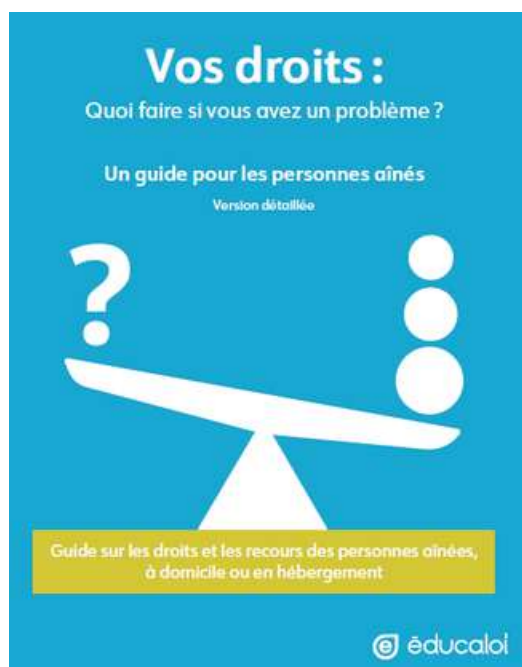


Voici le lien de la page du site d'Éducaloi où vous pourrez télécharger ce guide sur les hébergements et vous y trouverez aussi d'autres publications fort utiles :

<https://educaloi.qc.ca/publications/hebergement-aines/>



** Pour les personnes qui n'ont pas accès à Internet, des copies papier sont disponibles au bureau de l'AQDR-PDÎ.*



Les droits et les recours des personnes aînées, à domicile ou en hébergement

Ce guide d'Éducaloi aide les personnes aînées à mieux connaître leurs droits et à savoir comment réagir en cas de problème, comme un conflit de logement, des soins mal adaptés ou des gestes de maltraitance.

Il offre des informations claires pour comprendre vos droits, agir au bon moment et trouver du soutien ou des ressources selon vos besoins. Où que vous viviez, ce guide vous accompagne pour faire valoir vos droits en toute confiance.

Voici le lien de la page du site d'Éducaloi où vous pourrez télécharger ce guide sur les droits d'hébergements et vous y trouverez aussi d'autres publications fort utiles :

<https://educaloi.qc.ca/publications/les-droits-et-les-recours-des-personnes-aines-a-domicile-ou-en-hebergement/>



CLINIQUES D'IMPÔT



**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
RIVIÈRE-DES-PRAIRIES**

**Le Centre d'Action Bénévole (CAB) de
Rivière-des-Prairies** offre aux personnes à
faible revenu de l'Île de Montréal de remplir

À RDP

leurs déclarations d'impôt fédéral et provincial 2025, du 2 mars au 10 avril 2026, sur rendez-vous seulement.

Critères d'admissibilité selon les revenus maximaux établis par l'ARC :

	Revenu maximum
➤ Personne seule _____	40 000 \$
➤ Couple ou un adulte avec un enfant _____	50 000 \$
➤ 1 adulte + 1 enfant _____	50 000 \$

Cas refusés : Personnes décédées – Faillite – Travailleurs autonomes –
Gain en capital de plus de 1 000\$

Sur rendez-vous : À partir du 10 février 2026 au 514 648-2323.

Site : www.benevolatrdp.ca

Courriel : coordo.services@benevolatrdp.ca



**Le Service d'Aide et de Référencement Aîné
d'Anjou** offre aux personnes âgées à faible
revenu, le soutien nécessaire pour remplir leurs
déclarations d'impôt fédéral et provincial 2025, et ce, gratuitement.

À ANJOU

Critères d'admissibilité :

- Être âgé de 50 ans et plus et résider à Anjou
- Personne seule _____ 40 000 \$
- Couple ou un adulte avec un enfant _____ 50 000 \$
- Chaque personne à charge supplémentaire _____ 2 500 \$

Information : Communiquez avec le SARA d'Anjou
7800, boul. Métropolitain Est, bureau 132, Anjou

Téléphone : **514 351-2517, poste 101**

Du lundi au vendredi : de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

À PAT



Service Impôt Bénévole de la Pointe-de-l'Île

Organisme à but non lucratif depuis 2006

Administré par des bénévoles

Accrédité par l'Agence du revenu du Canada et Revenu Québec

GRATUIT – IMPÔT 2025

Ce service est offert aux personnes qui répondent aux critères, sauf les situations suivantes :
Décès, faillite, travailleur autonome, revenus de location et/ou vente de maison

	Revenu maximal
Personne seule	40 000 \$
Couple ou un adulte avec un enfant	55 000 \$
Par personne à charge (enfant, aidant)	5 000 \$

RENDEZ-VOUS OBLIGATOIRE

À compter du 16 février 2026

Les lundis, mercredis et vendredis

De 9 h à 16 h

- Par téléphone : 438 384-9137

- Par courriel : telephoniesibpi@gmail.com

(Le courriel doit inclure votre nom, prénom, numéro de téléphone et informations pertinentes)

Notre téléphoniste communiquera avec vous pour fixer votre rendez-vous

AUCUN RENDEZ-VOUS N'EST DONNÉ PAR LE CENTRE ROUSSIN

Mobilité réduite

Service de cueillette des documents fiscaux offert aux
personnes à mobilité réduite de l'Est-de-Montréal

La clinique d'impôt se tiendra, sur place, les mardis et les mercredis

Du 3 mars au 29 avril 2026

Centre communautaire Roussin

12 125 rue Notre-Dame, local R-44

Pointe-aux-Trembles, H1B 2Y9

Visitez notre site : sibpi.ca

AU CANADA, POURRA-T-ON COMBLER LE DÉFICIT DE LOGEMENTS SUR DIX ANS ?



En février 2025, l'AQDR nationale a déposé un Mémoire intitulé « 2030 en ligne de mire : priorité aux aînés du Québec » dans le cadre des consultations prébudgétaires 2025–2026 du gouvernement du Québec. Il faut agir face aux bouleversements démographiques pour bâtir un Québec inclusif, équitable et résilient où les aînés sont reconnus comme des acteurs essentiels de la société est important.

Il faut reconnaître que la pénurie de logements affecte particulièrement les aînés. Dans l'article portant sur le logement dans l'Est de Montréal publié dans *L'Écho de la Pointe* de septembre 2025, nous avons tiré la sonnette d'alarme sur ce sujet.

En effet, selon une nouvelle analyse publiée par le directeur parlementaire du budget, Yves Giroux, le Canada vise à construire 3,2 millions de logements d'ici 2035, pour répondre à la demande croissante de logements. Cet objectif est jugé inatteignable selon le Directeur parlementaire du budget (DPB) qui prévoit une moyenne annuelle de 227 000 logements, soit environ 2,5 millions sur dix ans. Cela représente 78 % de l'objectif, laissant un déficit de 700 000 logements.

Une hausse temporaire des constructions est anticipée sur une période de trois ans dans le rapport du DPB. Ensuite, les niveaux devraient revenir aux moyennes historiques freinant la progression vers l'objectif. En 2024, un record de 482 000 nouveaux ménages a été enregistré. Le DPB prévoit une moyenne de 159 000 nouveaux ménages par an entre 2025 et 2035. Cette dynamique continuera de maintenir une forte pression sur le marché immobilier, même avec une réduction des cibles d'immigration.

AU CANADA, POURRA-T-ON COMBLER LE DÉFICIT DE LOGEMENTS SUR DIX ANS ? - suite

Le taux d'inoccupation des logements au Canada reste très bas, à 3,3 % en 2024, contre une moyenne historique de 6,4 %. Selon le rapport, une hausse de la construction combinée à une baisse de la demande pourrait contribuer à corriger ce déséquilibre qui a alimenté la flambée des prix immobiliers ces dernières années. Le Canada doit construire 290 000 logements par an pour combler son déficit selon le DPB, un chiffre supérieur au record de 276 000 logements atteints en 2024. **La Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) estime quant à elle, qu'il faudrait entre 430 000 et 480 000 logements annuels pour rétablir l'accessibilité au logement.**

Entre 2019 et 2024, les prix des logements ont augmenté de 10,2 % à Montréal et de 11,4 % dans le reste du Québec. Durant la même période, les loyers ont augmenté de 6,8 % à Montréal et de 7,2 % dans le reste du Québec. Le DPB prévoit qu'un taux d'inoccupation de 13 % d'ici 2035 pourrait entraîner un surplus de logements ou une hausse des résidences secondaires.

Selon Aled ab Iorwerth, économiste en chef adjoint de la SCHL, la méthodologie de son rapport est plus complexe, car elle tient compte des réalités régionales et des mouvements de population. Il souligne que les défis en matière de logement varient fortement à travers le Canada et qu'il est essentiel de suivre l'évolution des tendances pour mieux les comprendre. La SCHL intègre dans ses projections, les propriétaires souhaitant améliorer leur logement comme passer d'un condo à une maison. Enfin, elle définit l'accessibilité selon les coûts d'avant la pandémie, ce qui explique ses estimations plus élevées du nombre de logements à construire.



Référence :

Tiré de l'article publié le 26 août 2025 dans La Presse canadienne : ***Il manquera encore 700 000 logements sur 10 ans pour combler le déficit.***

[https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2188148/canada-directeur-parlementaire-budget-estime-faut-plus-3-millions-logements-de-plus-pour-combler-le-deficit?](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2188148/canada-directeur-parlementaire-budget-estime-faut-plus-3-millions-logements-de-plus-pour-combler-le-deficit?utm_source=adestra&utm_campaign=na&utm_medium=infolettre&utm_term=info.nationale)

[utm_source=adestra&utm_campaign=na&utm_medium=infolettre&utm_term=info.nationale](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2188148/canada-directeur-parlementaire-budget-estime-faut-plus-3-millions-logements-de-plus-pour-combler-le-deficit?utm_source=adestra&utm_campaign=na&utm_medium=infolettre&utm_term=info.nationale)



Le projet Namur-Hippodrome



Un méga projet résidentiel verra le jour à Montréal sur le site de l'ancien hippodrome Blue Bonnets près de la station Namur. Une entente de 320 millions de dollars entre Québec, Ottawa et la Ville de Montréal permettra de lancer les travaux d'infrastructures (égouts et aqueducs) nécessaires à ce nouveau quartier qui pourrait accueillir jusqu'à 40 000 habitants d'ici 2050.

L'objectif de ce projet prévoit la construction de près de 20 000 logements dont 50 % hors marché (logements sociaux ou abordables). La première phase, prévue pour 2026, inclura 2 250 logements abordables. Le développement complet s'étalera sur 10 ans avec un coût total estimé entre 8 et 10 milliards de dollars.

En attente depuis 2012, le projet a été relancé grâce à l'implication citoyenne du Groupe d'accélération pour l'optimisation du projet de l'hippodrome (GALOPH) mis sur pied en 2023, qui a joué un rôle clé dans l'aboutissement de l'entente entre les trois paliers gouvernementaux.

Depuis, 2017, la Ville de Montréal est propriétaire de ce grand espace de 43 hectares qui n'est traversé par aucune rue, seule la station de métro Namur est située à une des ses extrémités.

« Ces caractéristiques représentent un défi pour l'administration municipale, qui compte y construire un quartier carboneutre inspiré des meilleures pratiques scandinaves et européennes de mixité sociale incluant des espaces verts, des commerces, des infrastructures culturelles, scolaires et sportives. Le tout relié à des systèmes de transport collectif et actif repensés, promet-on. » En espérant que la nouvelle équipe à la Ville de Montréal aille de l'avant pour ce méga projet sans tarder...

Références :

Photos de Radio-Canada

Tiré de l'article de Marco Fortier publié le 15 septembre 2025 dans Le Devoir : **Un futur quartier qui naît avec un coup de pouce de la société civile**

<https://www.ledevoir.com/actualites/transports-urbanisme/917244/montreal-quebec-ottawa-mettent-320-millions-lancer-futur-quartier-namur-hippodrome>



Article de Stéphane Bordeleau publié le 15 septembre 2025 dans Ici Radio Canada : **Montréal et Ottawa investissent 320 millions \$ dans le futur quartier Namur-Hippodrome**

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2192495/quebec-ottawa-320-millions-quartier-namur-hippodrome>



COURS D'INFORMATIQUE - CLIC AÎNÉS



Depuis l'automne 2025, l'AQDR Pointe-de-l'Île est fière de compter sur l'engagement de quatre bénévoles formateurs dévoués qui offrent des cours d'informatique dans deux de nos secteurs desservis. Deux d'entre eux interviennent à Rivière-des-Prairies et deux autres, à Pointe-aux-Trembles.

Ces ateliers offerts dans le cadre de notre programme *Clic Aînés*, ont lieu trois fois par mois, à raison d'une heure par semaine. Ils sont adaptés aux besoins de chacun des participants, que ce soit en accompagnement individuel ou en petits groupes.



- **C'est simple et gratuit ! Il suffit d'être membre de l'AQDR-PDÎ pour en profiter (cotisation annuelle de 20 \$).**

Les cours d'informatique *Clic Aînés* se poursuivront en janvier. De nouvelles sessions de cours seront offertes aux aînés intéressés à s'initier ou à parfaire leurs connaissances informatiques.

Possibilité de prêts ou dons de tablettes.

Si vous êtes intéressé à ces cours, contactez l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930 ou si vous connaissez des personnes aînées qui pourraient bénéficier de ces cours, faites-leur savoir.



Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux bénévoles formateurs qualifiés pour dispenser le plus de cours possible sur les différents appareils, tels les tablettes (iPad et Android), les téléphones intelligents et les ordinateurs portables. Il suffit de contacter l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930. Une certaine compensation est offerte aux bénévoles formateurs.



Un rendez-vous féérique à ne pas manquer !

Les 6 et 7 décembre prochains, de 10 h à 16 h, la Maison du Citoyen s'animera aux couleurs et aux parfums des Fêtes à l'occasion du Marché de Noël de Pointe-aux-Trembles. Véritable tradition hivernale du quartier (6^e édition), cet événement rassemble chaque année des visiteurs en quête d'un moment chaleureux et d'une expérience d'achat locale et authentique.

Près d'une trentaine d'exposants seront réunis sous un même toit pour offrir une sélection variée de créations artisanales et de produits bioalimentaires issus du savoir-faire local. C'est l'occasion rêvée de dénicher des cadeaux personnalisés et uniques, confectionnés avec passion, tout en encourageant des artisans et producteurs d'ici.

Sur place, les visiteurs pourront également savourer de délicieux mets réconfortants, profiter du café-bar et s'attarder près du feu de bois extérieur, installé au belvédère Francine-Lalonde, pour prolonger la magie de l'hiver.

En famille, entre amis ou en solo, venez plonger dans une ambiance conviviale et lumineuse où le plaisir de découvrir, de goûter et de partager est au cœur de la célébration !



CONSEILS AVANT-DÉPART POUR UN LONG SÉJOUR HIVERNAL



Vous portez bien votre nom. Dès l'automne, vous sentez l'appel de la migration saisonnière. C'est plus fort que vous! Comme les coûts liés à des soins de santé aux États-Unis sont très élevés, vous voudrez vous assurer de voyager en sachant que vous serez couvert en cas de pépin. Lisez ceci pour vous préparer adéquatement à votre aventure hivernale, et pour trinquer à votre santé.

L'assurance voyage adéquate

Une assurance voyage couvre généralement la majorité des frais de santé d'urgence encourus durant le séjour en dehors de votre province de résidence. Assurez-vous donc d'être bien protégé en cas de maladie ou d'accident, car les coûts peuvent être considérables.

En Floride, par exemple, une hospitalisation de 3 jours à la suite d'un malaise cardiaque pourrait coûter autour de 200 000\$, excluant les honoraires des médecins. Le régime d'assurance maladie de votre province peut rembourser certains soins reçus à l'étranger, mais sans assurance voyage, vous pourriez devoir payer une somme importante.

Votre contrat d'assurance doit couvrir la durée complète de votre voyage

Votre assurance doit vous couvrir pour toute la durée de votre voyage. Si vous décidez de prolonger votre voyage au-delà de la date de fin des protections indiquée dans votre contrat d'assurance, vous devez aussi prolonger votre couverture d'assurance pour la conserver. Autrement, votre assureur pourrait refuser toute réclamation soumise pendant votre voyage.

Blessure ou trouble de santé instable

La fameuse exclusion pour les blessures ou les troubles de santé instables, aussi connue sous le nom de « maladies préexistantes », mérite d'être bien comprise. Vous avez déclaré une maladie ou un trouble de la santé dans votre questionnaire médical et votre médecin vous a dit que vous pouviez voyager? C'est tout de même votre assureur qui déterminera votre assurabilité à l'égard de cette maladie ou de ce trouble de santé, car une période de stabilité de quelques mois avant le départ est toujours exigée. Rappelez-vous que de mentionner à votre assureur une condition de santé dont vous avez connaissance est de grande importance et que cela pourrait vous éviter bien des soucis (et dépenses imprévues!).

En général, on définit la stabilité par l'absence de changements dans vos traitements pendant une période déterminée. La période identifiée par l'assureur peut varier notamment en fonction de l'âge du voyageur et du produit acheté. La protection de soins de santé d'urgence et la couverture pour annulation ou modification de voyage peuvent exiger une période de stabilité différente, par exemple.

Évitez les mauvaises surprises

Lisez bien votre contrat pour vous assurer qu'une blessure ou une maladie existante avant le départ sera couverte lors du voyage, car les exclusions et les limites peuvent varier d'un assureur à l'autre.

Questionnaire médical

Pour déterminer votre admissibilité et le montant de la prime que vous paierez pour votre assurance voyage, vous aurez fort probablement à répondre à un questionnaire médical. L'exactitude des informations fournies est primordiale. N'hésitez pas à consulter votre médecin pour donner l'heure juste. Une fausse déclaration pourrait entraîner un refus de prestations et même l'annulation complète du contrat.

Les facteurs qui pourraient influencer votre prime sont les suivants : votre âge, votre état de santé global (pour les personnes de 61 ans et plus), la durée du séjour, et les protections et les montants de couverture choisis. La destination du voyage et vos réclamations passées pourraient ne pas être considérées.

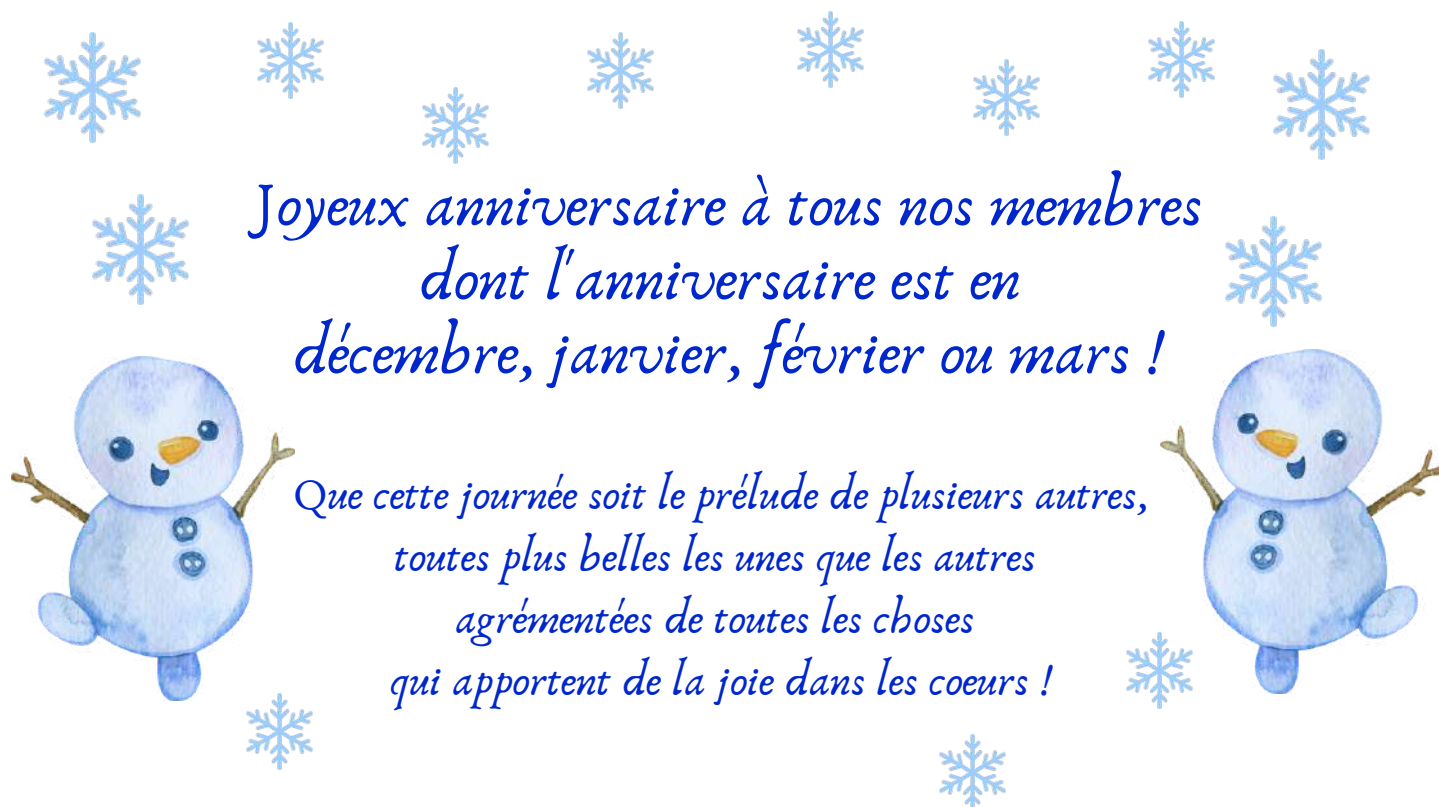
Limite d'un long séjour à l'étranger

Pour être admissible à l'assurance voyage, vous devez être couvert par les régimes d'assurance maladie et d'assurance hospitalisation de votre province de résidence pendant toute la durée du voyage. Pour conserver votre couverture d'assurance maladie provinciale, vous devez satisfaire aux exigences de présence dans votre province de résidence (qui varient selon la province). Par exemple, si vous demeurez au Québec et que le total de vos absences dépasse 182 jours par année civile (du 1er janvier au 31 décembre)², vous cessez d'être couvert par la RAMQ. L'Assurance-santé de l'Ontario, quant à elle, exige que vous ayez été présent dans la province pendant au moins 153 jours³ au cours des deux périodes de 12 mois précédant votre départ en voyage.

L'assurance voyage est un produit de Desjardins Sécurité Financière, compagnie d'assurance vie. DesjardinsMD, Desjardins AssuranceMC, les marques de commerce comprenant le mot Desjardins et leurs logos sont des marques de commerce de la Fédération des caisses Desjardins du Québec, employées sous licence.



VOEUX D'ANNIVERSAIRE À NOS MEMBRES



SOUHAITS DU TEMPS DES FÊTES



AVANTAGES À ÊTRE MEMBRE À 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 véhicule récréatif 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 35 % 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.
 - 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

ÉVASION
CENTRE DE JOUR ALTERNATIF

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

BÉTONEL
Le vrai magasin de peinture
Dulux

CIMETIÈRE ET COMPLEXE FUNÉRAIRE DES TREMBLES
DES TREMBLES CEMETERY & FUNERAL COMPLEX

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

IRIS

- 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, allez au lien suivant :
Programme des Avantages IRIS : <https://iris.ca/fr/programme-avantages-iris>



Les **Espaces Memoria** offre aux membres de l'AQDR de bénéficier d'un rabais de 5 % sur un service de préarrangement et d'un rabais de 10 % pour des services combinés. Pour plus de détails, allez au lien suivant :

https://www.aqdr.org/wp-content/uploads/2024_11_Memoria_AQDR_CONTENU.pdf



Et bien d'autres avantages :

- Lifeline – Hôtel Sepia – Hôtel Clarendon – Musée des Hospitalières – 55+Yoga – Las Olas traiteur – Flair thérapie.

que vous pouvez consulter au lien suivant : Avantages à être membre de l'AQDR :

<https://www.aqdr.org/membres/avantages/>



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 et en spécifiant la section Pointe-de-l'île de Montréal :

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



- Lors de notre prochain souper Fraternité.

MERCI À NOS PARTENAIRES

The advertisement features a photograph of a modern brick building with a large glass facade. Overlaid on the image is the logo for 'Rivière-des-Prairies Pointe-aux-Trembles Montréal' and a red stylized flower icon. The text 'VOTRE CONSEIL D'ARRONDISSEMENT' is prominently displayed. Below it, a quote reads 'Disponible et impliqué dans votre quartier'. The address '12 090, rue Notre-Dame Est Bureau de la mairie, 2e étage' is provided, along with a phone number '514 868-4050' and the website 'montreal.ca/rdppat'.

**Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles
Montréal**

**VOTRE CONSEIL
D'ARRONDISSEMENT**

*“Disponible et impliqué
dans votre quartier”*

**12 090, rue Notre-Dame Est
Bureau de la mairie, 2e étage**

514 868-4050

montreal.ca/rdppat



Mario Beaulieu

Député de La Pointe-de-l'Île

Porte-parole du Bloc Québécois
en matière de langues officielles

tel: 514-645-0101

12500, boulevard Industriel Bur 100
Montréal (Québec) H1B 5P5



Eric St-Pierre

Député fédéral d'Honoré-Mercier

208-8595, boul. Maurice-Duplessis, Montréal, QC, H1E 4H7

514-353-5882

eric.st-pierre@parl.gc.ca



Marc Tanguay

Député de LaFontaine

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
514 251-8126
pspp.CALA@assnat.qc.ca



Ville de
Montréal-Est
 11370, rue Notre-Dame
Bureau au 5^e étage
 514 905-2000
villemontreal-est.qc.ca

NOS SERVICES AUX CITOYENS SONT LÀ POUR VOUS :

- Demandes d'information
- Dates de collectes
- Prochains événements
- Subventions
- Activités de la bibliothèque
- Demandes de permis



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



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.

JAD JURISTES À DOMICILE
PMSBL, OBE

514-944-9929
 338, rue Saint-Antoine Est, bureau 202
 Montréal, QC, H2Y 1A3
 info@juristesadomicile.com
 www.juristesadomicile.com
 514-339-9956




Informations gratuites
 Tous les mercredis, par
 téléphone,
 de 9h à 17h.


Roulotte juridique
 Rencontres individuelles et
 conférences gratuites offertes à
 toute la communauté.


Clinique juridique
 Services juridiques à
 prix modique, sur
 rendez-vous.


Avocat.e.s JAIDE
 Service de garde en santé
 mentale 7 jours/7 :
 Représentation devant les
 tribunaux.
 438-371-8090
 avocats.jaide@gmail.com

Avec la participation financière de:

Fonds d'études notariales | Chambre des notaires | Barreau de Québec

MARCHÉ DE NOËL

POINTE-AUX-TREMBLES



6-7 décembre 2025

10h à 16h

Maison du Citoyen
(12090, rue Notre-Dame Est)

Tel-Aide 
MONTRÉAL

Région de Montréal :

 **514 935-1101**

Numéro sans frais partout au Québec :

1 877 935-1101

Notre service d'écoute est :

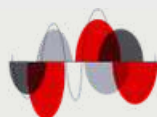
- › Gratuit, confidentiel et anonyme
- › Empathique et sans jugement
- › Offert en français et en anglais

Besoin de parler? Nous sommes à l'écoute 24/7.

JULIE BÉLANGER
PORTE-PAROLE
DE TEL-AIDE MONTRÉAL

www.telaidemontreal.org

« Être écouté,
briser la solitude,
pouvoir se confier,
ça peut faire toute
la différence dans
une vie. Appelez. »



CLINIQUE AUDITIVE
Ioannoni
AUDIOPROTHÉSISTES



Montréal | Saint-Léonard | Anjou

514 254-8080

Engagés, à vos côtés!

**Nous sommes fiers de pouvoir
soutenir des organismes d'ici!**

**Caisse Desjardins
Mercier-Est—Anjou**

2775 rue des Ormeaux,
Montréal (QC), H1L 4X6
514 351-1916

**Caisse Desjardins de
Pointe-aux-Trembles**

13120, rue Sherbrooke Est,
Montréal (QC), H1A 3W2
514 640-5200

**Caisse Desjardins de
Rivière-des-Prairies**

8300, boul. Maurice-Duplessis,
Montréal (QC), H1E 3A3
514 648-5800

 **Desjardins**

FORMULAIRE D'ADHÉSION

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-PDI...



MEMBRE DE L'AQDR-PDI : ☐ 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 : _____

S'inscrire à l'Infolettre : ☐ Oui ☐ Non

* Consentement AQDR – Beneva :

Le membre accepte que les renseignements personnels nécessaires soient recueillis, utilisés et communiqués par AQDR, entre autres, à Beneva afin de recevoir des offres et des conseils personnalisés de produits ou de services.

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 et en **spécifiant la section Pointe-de-l'île de Montréal** : <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