

ÉDITION PRINTEMPS-ÉTÉ

VOLUME 13, NO 1 - AVRIL 2026



CONFÉRENCE ET ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'AQDR-PDÎ 20 MAI 2026

Le monde des sens, de la naissance à la fin de vie



Découvrir, comprendre et protéger
nos systèmes sensoriels pour une vie
riche, autonome et pleinement
humaine.



**Semaine du
bénévolat du 19 au
25 avril 2026**

2026, année
internationale des
bénévoles : Dynamiser le
bénévolat ! ... p. 7

**Aînés actifs à vélo
de retour pour une
10^e année**

Le service
d'accompagnement est de
retour à l'été 2026 ... p. 11

**Manifeste des
revendications
2026-2029**

de l'AQDR sur sa vision
pour améliorer la qualité
de vie des personnes
aînées au Québec ... p. 12

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
Soupers <i>Fraternité</i> _____	4
Conférence - <i>Les logements sociaux</i> _____	5
Salon Carrefour 50 ans et plus _____	6
Semaine de l'action bénévole _____	7
Conférence - <i>Le monde des sens, de la naissance à la fin de vie</i> _____	8
AGA - AQDR Pointe-de-l'île _____	9
Journée mondiale de lutte contre la maltraitance _____	10
Aînés actifs à vélo 2026 _____	11
Manifeste des revendications 2026-2029 de l'AQDR _____	12
Mémoire prébudgétaire 2026-2027 - Québec _____	13
L'AQDR se mobilise _____	14
Oubliés au terminus : Le réseau qui tourne le dos aux jeunes de l'Est _____	15
Écrire, ça libère ! - Activité intergénérationnelle _____	16
Un mercredi spécial - Activité intergénérationnelle _____	17
Vaccination contre le zona _____	18
Santé, une oreille sur deux : le coût du silence _____	19
Vieillir chez soi : Oui, je le veux ! _____	20
Logements sociaux, itinérance et prix des loyers _____	22
Vols par diversion _____	24
Fraude par téléphone, courriel et texto _____	25
Marché public de Pointe-aux-Trembles _____	26
Cours d'informatique - <i>Clic aînés</i> _____	27
Avantages à être membre à l'AQDR _____	28
Devenir membre à l'AQDR-PDÎ _____	29
Voeux d'anniversaire à nos membres _____	29
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
Johanne Noël, présidente de l'AQDR-PDÎ
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

MOT DE LA PRÉSIDENTE

La saison hivernale est presque à sa fin, cédant sa place au printemps, annonciateur de renouveau dans la nature, mais aussi dans nos activités saisonnières.

L'AQDR et ses sections continuent de se positionner en faveur des personnes âgées partout où elles sont présentes, et surtout pour les jours à venir avec les élections provinciales d'octobre 2026 (voir page 14). Durant les derniers mois, nous nous sommes mis ensemble afin de lutter pour les droits des âgés et de faire entendre leur voix. Ce sont enchaînées rencontres, tables de concertation, webinaires et manifestations, toujours avec la contribution de tous les membres du CA de l'AQDR Pointe-de-l'île afin de rester à jour sur les décisions nous concernant.



À nouveau cette année, l'intergénérationnalité était au rendez-vous. L'AQDR-PDÎ a soutenu les initiatives du Conseil jeunesse de l'Arrondissement RDP-PAT qui a déposé son premier avis sur le transport collectif dans l'Est de Montréal, au Conseil d'arrondissement du 3 février dernier (voir page 15). À nouveau, les étudiants du collège d'Anjou ont fait avec nous, le marathon *Écrire, ça libère !* d'Amnistie Internationale. Les cartes ont été signées et envoyées et nous vous remercions pour votre contribution qui s'élargit d'année en année. Depuis 2018, nous collaborons au *Mercredi bien spécial de la relâche* consacré aux jeunes du primaire de Rivière-des-Prairies, en leur proposant des activités de divertissement durant ce temps de repos scolaire, repos pour les jeunes, pour les enseignants, mais également pour les parents.

Si vous voulez en savoir plus sur nos activités, celles-ci vous sont présentées à travers nos différents journaux, nos Infolettres et même, notre page Facebook. Mais pour rester au courant de tout ce qui se passe réellement, ne manquez pas notre prochaine Assemblée générale annuelle (AGA) qui se tiendra le mercredi 20 mai 2026 au Centre communautaire de Rivière-des-Prairies (voir page 9), précédée d'une conférence (voir page 8).

Enfin, ce journal regroupe, entre autres, toutes nos prochaines conférences, des articles d'intérêt aux sujets variés, tels le bénévolat, la santé, le logement, les transports ainsi que des conseils sur les fraudes. Prenez le temps d'en faire la lecture et n'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations. Merci de rester fidèle et n'oubliez pas de vous assurer de connaître tous les avantages associés à votre adhésion avec nous.

L'équipe de l'AQDR Pointe-de-l'île vous souhaite un beau printemps et une belle saison estivale. Au plaisir de vous saluer à une prochaine conférence, au souper *Fraternité* et surtout, à notre AGA du 20 mai prochain.

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

SOUPERS 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 à 17 h, selon la date et le lieu du souper.

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

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

21

AVRIL

SCORES *

12 995, rue Sherbrooke Est, PAT

17 h

19

MAI

PIZZERIA HOLLYWOOD *

8011, av. Blaise-Pascal, RDP

17 h

16

JUIN

**MAISON DU CITOYEN
salle des Couventines**

12 090, rue Notre-Dame Est, PAT

Coût : 25 \$ / personne

17 h

21

JUILLET

PIZZERIA HOLLYWOOD *

8011, av. Blaise-Pascal, RDP

17 h

18

AOÛT

SCORES *

12 995, rue Sherbrooke Est, PAT

17 h

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

Conférence

LES LOGEMENTS SOCIAUX

Le mercredi 8 avril 2026

de 10 h à 11 h 30

Café et
collation
offerts



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

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-MONTRÉAL

Salon Carrefour



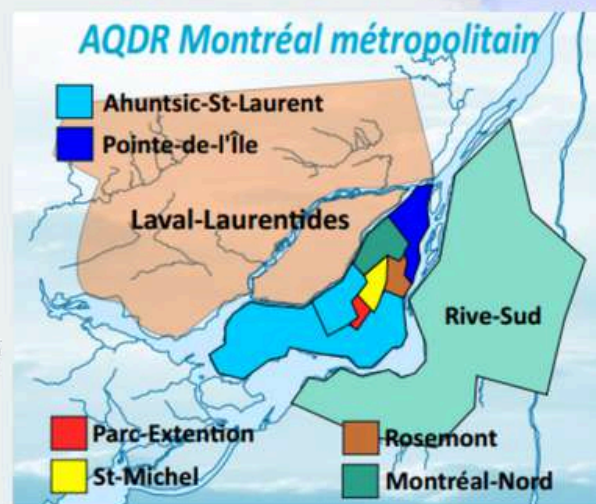
50 ans et plus

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...**



2026, Année internationale des bénévoles : Dynamiser le bénévolat !



En 2026, le monde entier soulignera l'Année internationale des bénévoles au service du développement durable. À l'échelle canadienne, la campagne **Dynamisez le bénévolat** se veut de remettre l'engagement citoyen au cœur de la vie collective. Une occasion qui ne revient qu'une fois par génération.

L'Année internationale des bénévoles au service du développement durable, proclamée par l'Assemblée générale des Nations Unies, est une invitation à :

- Reconnaître l'apport immense des bénévoles dans la réponse aux enjeux sociaux, économiques et environnementaux,
- Redonner un élan au bénévolat organisé, durement touché par la pandémie et par les transformations de la vie quotidienne.

À l'échelle canadienne, cette campagne cherchera à raviver la participation civique, à reconstruire les infrastructures du bénévolat et à mettre de l'avant des histoires inspirantes de personnes engagées d'un océan à l'autre.

Dynamiser le bénévolat, c'est aussi renforcer la capacité de nos communautés à faire face aux crises, à prendre soin de la planète et des personnes, à construire des quartiers plus justes et plus solidaires.

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.



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 inclusive, résiliente, rapprochée et dynamique.

Conférence

*Le monde des sens,
de la naissance à la fin de vie*

présentée par l'AQDR-PDÎ,
animée par HUMA

**Le mercredi 20 mai 2026
de 10 h à 11 h 30**

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

**Cette conférence
propose un véritable
voyage sensoriel,
de la naissance à
la vieillesse.**

Inscription à l'AQDR-PDÎ
au 514 643-0930
avant le 14 mai 2026

À la suite de la
conférence,



**un repas est offert aux
participants de l'AGA,
en autant que vous réservez
auprès de l'AQDR-PDÎ
au 514 643-0930
avant le 14 mai 2026.**



 **AQDR**
Pointe-de-l'île de Montréal
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le mercredi 20 mai 2026 à 13 h

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

**INSCRIPTION avant le 14 mai 2026
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

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE

**Le 15 juin
souligne la journée mondiale
de lutte contre la maltraitance
envers les 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. Il est important d'agir collectivement pour prévenir et contrer la maltraitance au Québec.

De nombreuses communautés à travers le Canada et dans le monde, marquent ce jour afin d'accroître la visibilité de ce problème, de partager des informations sur la maltraitance et la négligence, et de promouvoir les ressources et services qui peuvent améliorer la sécurité et le bien être des personnes âgées. Les organisations et réseaux de prévention de la maltraitance des aînés organisent de nombreuses activités pour la Journée dans le but de mobiliser l'action communautaire et d'engager la conversation pour promouvoir le respect et la dignité des personnes âgées.

**Journée mondiale
de lutte contre la maltraitance
envers les personnes âgées**

**Mercredi 10 juin 2026
de 13 h à 16 h**

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

C'est un rendez-vous!

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

Sensibilisation Prévention Soutien

**Afin de sensibiliser les aînés
et leur entourage,
une **ACTIVITÉ SPÉCIALE**
est mise sur pied par différents
partenaires de la Table de
concertation des aînés de ME-PAT,
dont fait partie
l'AQDR Pointe-de-l'île.**

**De plus amples informations sur
cette activité vous seront fournies
en consultant notre page Facebook
et notre Infolettre.**

Lutter contre la
maltraitance
un appel à la fois.

1-888-489-2287

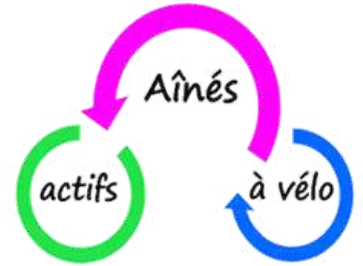
La Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés est une ligne téléphonique provinciale d'écoute, de référence et d'accompagnement spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés et les adultes en situation de vulnérabilité.



AÎNÉS ACTIFS À VÉLO 2026

Pour une 10^e saison, le service d'accompagnement *Aînés actifs à vélo* sera opérationnel durant l'été 2026.

Rappelons que le projet *Aînés actifs à vélo* est un projet intergénérationnel, rassembleur pour l'Arrondissement RDP-PAT et ses environs. Il est devenu d'année en année, un acteur incontournable pour le développement communautaire et social avec l'implication de plusieurs partenaires du milieu.



À l'été 2026, le projet *Aînés actifs à vélo* sera à nouveau présent dans les deux quartiers de l'Arrondissement RDP-PAT et ses environs. Nous en profiterons pour participer aux activités estivales qui seront offertes dans la communauté.

Le service débutera possiblement le 8 juin 2026.

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 ayant un espace de rangement pour faire des courses. Ce **service gratuit** vous permettra de profiter du beau temps, des commerces de proximité, des parcs-nature du quartier.



Pour obtenir de plus amples informations, contactez l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930.

Chargés de projet rémunérés et Bénévoles actifs recherchés ...



L'AQDR-PDÎ recherche des chargés de projet âgés entre 18 ans et 30 ans, pour accompagner les aînés en vélo-taxi dans le but d'accroître la présence des aînés dans la dynamique sociale des deux quartiers de l'Arrondissement RDP-PAT et ses environs. Grâce au vélo-taxi, les chargés de projet accompagneront les aînés aux différents commerces de quartier, aux activités culturelles et récréatives, ou tout simplement pour une balade au grand air. De plus, les bénévoles pourront prêter main-forte lors de ces activités, entre autres, lors de la tenue du kiosque de l'AQDR-PDÎ.

L'organisme s'engage à remettre aux bénévoles un certificat de reconnaissance de leur implication de bénévolat. Passez le mot ...

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

MANIFESTE DES REVENDICATIONS 2026-2029 DE L'AQDR

En décembre 2025, l'AQDR nationale a déposé un **Manifeste des revendications 2026-2029 sur sa vision pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées au Québec**, en son nom et au nom des 36 sections de l'Association.



En 2017, l'AQDR proposait quatre enjeux afin d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées. Huit ans plus tard, elle juge opportun de procéder à une révision de ses revendications afin d'évaluer leur pertinence. La pandémie et la poussée inflationniste au Canada ainsi que leurs conséquences, ont motivé cette révision.

De plus, l'espérance de vie des Canadiens a augmenté considérablement au cours du dernier siècle. En 2023, l'espérance de vie à la naissance était estimée à 84,3 ans chez les femmes contre 80,7 ans chez les hommes, soit une moyenne de 82,5 ans, hommes et femmes confondus.

Les personnes âgées constituent maintenant le segment de la population qui augmente le plus rapidement et ce phénomène prendra de plus en plus d'ampleur dans les deux prochaines décennies, puisqu'environ 1 personne canadienne sur 4 aura alors plus de 65 ans. Cette nouvelle réalité démographique ne peut qu'influencer de multiples façons l'élaboration des politiques publiques et la prestation des services publics.

À la lecture du Manifeste, vous trouverez notre position face à cette réalité qui se traduit par l'énoncé de cinq (5) enjeux primordiaux et les trois (3) principales revendications se rattachant à chacun, soit les enjeux suivants :

- 1. Assurer une meilleure représentativité politique,**
- 2. Favoriser l'atteinte d'un revenu décent,**
- 3. Réagir à la crise de l'habitation,**
- 4. Développer une mobilité inclusive,**
- 5. Améliorer l'accès au soutien et aux soins à domicile.**



Ce Manifeste constitue un appel lancé aux différents paliers gouvernementaux, afin de relever les défis auxquels notre société est confrontée. Il est primordial qu'une sérieuse réflexion d'envergure nationale et appuyée sur des faits et des réalités démontrées soit menée.



L'AQDR Pointe-de-l'île de Montréal a fait parvenir ce manifeste à chacun des six (6) députés et aux ministres provinciaux et fédéraux concernés de son territoire afin de les informer des préoccupations concernant les défis posés par le vieillissement accéléré de la population québécoise.

Vous pouvez consulter ce Manifeste au lien suivant :

<https://aqdr-pointedelile.org/wp-content/uploads/2026/02/Manifeste-des-revendications-2026-2029-integral.pdf>

ou demander une copie-papier au bureau.



MÉMOIRE PRÉBUDGÉTAIRE 2026-2027 - QUÉBEC

Le 13 février 2026, l'AQDR nationale a soumis dans le cadre des consultations prébudgétaires 2026-2027 du gouvernement du Québec, son **Mémoire prébudgétaire, « Faire face aux enjeux d'un Québec qui vieillit : un défi générationnel »**.







Actuellement, une question se pose et inquiète : *Le système actuel protège-t-il vraiment les personnes âgées ou contribue-t-il à les laisser en situation de vulnérabilité ?* Au moment où le Québec fait face à un vieillissement accéléré de sa population, notre société peine encore à regarder en face les enjeux auxquels les aînés sont confrontés.

Ces enjeux se manifestent dans le quotidien même des personnes âgées. La réalité est brutale : appauvrissement, isolement, perte d'autonomie, itinérance, perte de logement. Autant de situations auxquelles un nombre grandissant d'aînés doivent faire face.

Cette réalité est d'autant plus alarmante que dans les 45 prochaines années, ce seront les personnes de plus de 65 ans qui connaîtront la croissance la plus marquée de notre démographie. En 2031, les aînés représenteront près d'un quart de la population. Selon l'Institut de la statistique du Québec, le nombre de personnes de 65 ans et plus devrait être près de 29,5 % plus élevé qu'en 2021. L'espérance de vie s'est aussi améliorée : à 65 ans, un Québécois peut espérer vivre encore 20,9 années en moyenne, un chiffre qui pourrait atteindre 22 ou 23 ans d'ici la prochaine décennie, selon l'Institut de la Statistique du Québec (ISQ). (2025). *Perspectives démographiques du Québec et de ses régions, 2021-2071*.

Ainsi, ce Mémoire propose des actions concrètes pour bâtir un Québec qui respecte pleinement les droits de ses personnes âgées et qui garantit à chacune d'entre elles le droit de vivre dans la dignité, conformément aux engagements du Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels (PIDESC), et ce, selon les enjeux prioritaires suivants :



-  Le **logement** des personnes âgées, une situation urgente, mais négligée,
-  La dignité des personnes âgées passe par un **revenu décent**,
-  Un véritable virage dans les **soins à domicile**,
-  Une **meilleure mobilité** pour les personnes âgées afin d'éviter l'isolement et d'améliorer l'autonomie.



L'AQDR Pointe-de-l'île de Montréal a fait parvenir ce mémoire à chacun des quatre (4) députés provinciaux de son territoire afin de les sensibiliser aux actions concrètes et pragmatiques proposées qui, si elles sont mises en œuvre, donneront aux aînés l'aide dont ils ont tant besoin.

Vous pouvez consulter ce Mémoire prébudgétaire au lien suivant :

<https://aqdr-pointedelile.org/wp-content/uploads/2026/02/Memoire-prebugetaire-2026-2027-Quebec.pdf>



ou demander une copie-papier au bureau.

L'AQDR SE MOBILISE ...

DÉFENDONS ENSEMBLE LES DROITS DES PERSONNES ÂNÉES D'AUJOURD'HUI ET DE DEMAIN !



À l'approche des élections provinciales du 5 octobre 2026, l'AQDR et ses sections locales se mobilisent en vue de **mettre de l'avant nos revendications dans l'espace public.**

Pourquoi 36 sections d'une Association de plus de 25 000 membres se mobilisent-elles à ce point ?



Dans un contexte où les personnes retraitées à faibles ou moyens revenus peinent à arriver, l'AQDR veut répéter et répéter le plus souvent possible, partout, dans tous les médias sociaux ou traditionnels, la nécessité d'avoir des revenus décents, des logements à prix abordable, du transport collectif adéquat et les soins à domicile qui permettent aux aînés de rester à domicile le plus longtemps possible.

Ce n'est pas juste ici, à Montréal, à la Pointe-de-l'île, que ces besoins se manifestent, c'est dans toute la province.

Est-ce exagéré de revenir encore et encore sur ces demandes ? Non, comme vous l'avez remarqué à la lecture de ce journal, ces problématiques persistent sans que des mesures concrètes soient mises en place pour que des changements à court terme se produisent. Les personnes retraitées de 65 ans et plus constituent presque 25 % de la population du Québec actuellement. Qu'arrivera-t-il aux générations qui nous suivent et qui seront encore plus importantes en nombre de retraités ? C'est la raison pour laquelle, notre slogan à tous inclut les personnes aînées non seulement d'aujourd'hui, mais aussi de demain.

Et pourquoi publiquement direz-vous ? Parce que c'est dire ce qui se passe dans la « vraie vie » et de répéter cette réalité jour après jour, qui va forcer une réaction, des réponses concrètes.



À compter du mois de mai, l'AQDR Pointe-de-l'île sera, elle aussi, présente dans l'espace public en plus de ses plateformes habituelles.

Suivez-nous dans nos différents médias, soit notre Infolettre, notre page Facebook, *L'Écho de la Pointe* de septembre, notre site web, pour connaître nos actions à venir.

OUBLIÉS AU TERMINUS : LE RÉSEAU QUI TOURNE LE DOS AUX JEUNES DE L'EST

Rappelons notre première implication avec la Conseil jeunesse de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles. Le 22 mai 2024, un article d'opinion du Conseil jeunesse de RDP-PAT, « Les jeunes de l'Est en ont marre d'attendre l'autobus », adressé à la ministre des Transports et de la Mobilité durable, Geneviève Guilbault, avait été publié dans La Presse +.



À la suite de cette publication, l'AQDR-PDÎ avait fait parvenir au Conseil jeunesse de RDP-PAT, une lettre d'appui. Vous pouvez consulter l'article d'opinion et la lettre d'appui, au lien suivant : <https://aqdr-pointedelile.org/wp-content/uploads/2026/02/Article-dopinion-Cj-22-mai-2024.pdf>



Depuis janvier 2023, le Conseil jeunesse est un espace de discussion et de réflexion visant à faire entendre les préoccupations et faire rayonner les idées des jeunes de l'Arrondissement RDP-PAT. Il est formé de 14 jeunes motivés, âgés entre 13 et 25 ans, qui représentent équitablement les trois districts de l'Arrondissement : Pointe-aux-Trembles, Pointe-aux-Prairies et Rivière-des-Prairies.



Le 3 février 2026, le Conseil jeunesse de RDP-PAT nous conviait à un événement pour souligner le dépôt du tout premier avis du Conseil jeunesse, « Oubliés au terminus : Le réseau qui tourne le dos aux jeunes de l'Est ». Cet avis, portant sur les politiques publiques en matière de transport collectif dans l'Est de Montréal, a été officiellement déposé au Conseil d'Arrondissement RDP-PAT, le même jour. Vous pouvez consulter l'Avis, au lien suivant :

<https://aqdr-pointedelile.org/wp-content/uploads/2026/02/CJ-de-RDP-PAT-Avis-sur-le-transport-3-fevrier-2026.pdf>



Nous étions invités à vivre un moment de dialogue entre acteurs communautaires, citoyens, jeunes et élus politiques. Cette rencontre visait à remettre la question du transport collectif dans l'Est de Montréal, au cœur des priorités. Animée par les membres du Conseil jeunesse, la soirée a proposé un panel de réflexion, des allocutions d'élus et de jeunes leaders communautaires réclamant une collaboration intergouvernementale pour un meilleur transport collectif.

Comme le Conseil jeunesse est sensible à l'accessibilité du transport collectif chez les personnes âgées, il voulait ainsi intégrer une perspective intergénérationnelle afin d'illustrer la convergence des luttes en matière de transport collectif dans l'Est.

Pour ce faire, il demandait qu'une personne représentant l'AQDR-PDÎ fasse partie du panel afin qu'elle contribue à la discussion en partageant ses expériences et ses opinions en matière de transports publics. Johanne Noël, présidente de l'AQDR-PDÎ, nous a dignement représentés dans ce panel composé de cinq personnes.



Sur le photo de gauche à droite : Alexandre Fabien Gagné, membre, co-président du comité exécutif et responsable du Comité transport, **Johanne Noël**, présidente de l'AQDR Pointe-de-l'île de Montréal, **Gaëlle Guillaume**, présidente du Conseil jeunesse de Montréal, **Gerlando Guarraggi**, conseiller de la Pointe-aux-Prairies, **Joyd Rolkins Daréus**, co-auteur de l'Avis et membre de la relève et **Riguerre Antoine**, agent de mobilisation de l'Équipe RDP.

ÉCRIRE, ÇA LIBÈRE ! - Activité intergénérationnelle



Écrire, ça libère ! : Une mobilisation intergénérationnelle qui fait bouger le monde



Les étudiants du collège d'Anjou et l'AQDR-PDÎ ont renouvelé leur participation au marathon d'écriture « Écrire, ça libère ! », marathon qui s'est déroulé de décembre 2025 au 31 janvier 2026. Vous avez été généreux de votre écoute et de vos bons mots, cette année encore. **Plus de 2 200 cartes ont été signées par vous** et un peu plus de 17 000 par les étudiants du collège qui ont sollicité tout leur réseau, enseignants, personnel de soutien, parents, etc. Bravo pour ce geste de solidarité !

Écrire, ça libère ! est une campagne menée mondialement par Amnesty internationale. Elle consiste à envoyer des messages d'amitié et d'espoir à des prisonniers d'opinion. Amnesty internationale arrive à faire libérer à chaque année, près des 2/3 des prisonniers identifiés. L'an dernier, rappelez-vous, une jeune femme a été libérée dès les premiers mois de la campagne. Comme le répète Amnesty internationale : **Écrire, c'est simple ! - Écrire, c'est puissant ! - Écrire, ça libère !**

<https://amnistie.ca/ecrire>



Une participation locale remarquable

En plus des membres et du personnel des organismes communautaires qui gravitent alentour de nous, des locataires de résidences pour aînés ont participé au marathon autant à Rivière-des-Prairies qu'à Pointe-aux-Trembles ou Mercier-Est. Nous espérons obtenir justice pour ...

- **Sai Zaw Thaïke (Myanmar)**, caméraman emprisonné et battu pour avoir exercé son métier.
- **Unecebo Mboteni (Afrique du Sud)**. Les parents de cet enfant de 3 ans décédé après une chute dans les latrines à fosse de sa garderie, réclament des équipements adéquats pour les garderies et écoles de leur pays.
- **Sonia Dahmani (Tunisie)**, avocate et chroniqueuse emprisonnée et réduite au silence pour avoir exprimé ses opinions.
- **Les Guerreras (Amazonie)**, un collectif de jeunes militants qui luttent pour la protection de leur environnement, groupe choisi par la CDC de la Pointe à PAT-ME qui s'est impliquée elle aussi, sollicitant ses membres à chaque occasion.



Ces histoires, tragiques et profondément humaines nous touchent. Elles nous rappellent que la solidarité n'a pas d'âge, ni de frontière et que nul ne devrait se désister devant son engagement citoyen.

Ensemble, par la force du nombre, nous pouvons démontrer que les mots peuvent devenir un outil de justice, de soutien et de changement.

UN MERCREDI SPÉCIAL - Activité intergénérationnelle

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, le Cercle de fermières de RDP, 1,2,3 GO de RDP, Club optimiste de RDP 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 2026.

LE MERCREDI BIEN SPÉCIAL DE LA RELÂCHE



Diverses activités leur ont été proposées durant la journée du **mercredi 4 mars 2026**. En matinée au Centre communautaire de RDP, **87 jeunes** ont assisté à la projection du film « Une histoire de Minecraft » suivie d'un dîner. Ce film était au cœur de la thématique de cette activité intergénérationnelle, soit « **les jeux** ».

Dans l'après-midi, les jeunes pouvaient s'adonner à différentes activités à la Bibliothèque de RDP, animées par les organisme impliqués.

L'AQDR-PDÎ s'est jointe aux différents organismes en proposant deux activités simples, mais amusantes !



Nous proposons aux jeunes de colorier des personnages issus du film « Une histoire de Minecraft », et ensuite de les placer sur une murale pour créer leur monde Minecraft.

De plus, les jeunes pouvaient s'amuser à un jeu de Serpents-Échelles avec des questions à répondre sur la thématique des jeux.

À la fin de la journée, un tirage de deux paniers-cadeaux a eu lieu à la Bibliothèque de RDP.



Plus de 170 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 2026.

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



VACCINATION CONTRE LE ZONA

Programme gratuit de vaccination contre le zona : une avancée majeure pour la santé des aînés



Le 9 février 2026, l'AQDR a accueilli avec satisfaction l'annonce du gouvernement du Québec concernant la création d'un **programme gratuit** de vaccination contre le zona destiné **aux personnes âgées de 71 ans et plus**.

Cette mesure, réclamée depuis longtemps par les organismes de défense des droits des aînés, constitue un progrès important en matière de prévention des maladies évitables et de réduction des complications liées au vieillissement.

Un enjeu de santé publique encore trop méconnu

Le zona résulte de la réactivation du virus de la varicelle. Il peut provoquer des douleurs intenses, parfois persistantes, ainsi que des complications sévères comme la névralgie post-zostérienne. Les aînés sont particulièrement à risque et les conséquences peuvent compromettre leur autonomie et leur qualité de vie.

Depuis plusieurs années, l'AQDR et ses sections locales réclamaient un accès universel et gratuit à ce vaccin, estimant qu'il s'agit d'un outil essentiel pour prévenir des souffrances évitables et diminuer la pression sur le réseau de la santé. **Une victoire pour les droits et la dignité des aînés.** L'annonce gouvernementale répond à une demande claire et constante du milieu communautaire. Pour l'AQDR, cette décision confirme l'importance de placer la prévention au cœur des politiques publiques liées au vieillissement.

Ce programme permettra notamment :

- d'améliorer l'accès à un vaccin qui était coûteux, particulièrement pour les personnes à revenu modeste,
- de réduire les risques de complications graves,
- de favoriser le maintien à domicile et l'autonomie des aînés,
- d'alléger la charge des proches aidants et des services de santé.

Une mobilisation qui porte ses fruits

Cette avancée est le résultat d'années de revendications, de rencontres avec les décideurs publics et de nombreux témoignages recueillis auprès de nos membres. Elle illustre l'importance de poursuivre nos actions pour défendre les droits collectifs des personnes retraitées et préretraitées.

L'AQDR continuera de suivre attentivement la mise en œuvre du programme afin de s'assurer que l'accès soit simple, équitable et réellement universel, notamment pour les personnes moins mobiles ou vivant en région.

Rappel à nos membres

Depuis l'entrée en vigueur du programme, les personnes admissibles pourront recevoir le vaccin gratuitement dans les points de service désignés. L'AQDR invite ses membres à rester informés et à profiter de cette mesure de prévention essentielle.

SANTÉ, UNE OREILLE SUR DEUX : LE COÛT DU SILENCE

En appui à l'AQDR Roberval et à plusieurs autres organisations, nous croyons que bien entendre, c'est essentiel pour rester autonome, actif et en santé. Pourtant, beaucoup de personnes n'ont pas accès aux appareils auditifs dont elles ont besoin, surtout lorsque les deux oreilles sont touchées.



Pourquoi cela est-il important ?

La perte d'audition peut entraîner :

- des difficultés à suivre les conversations,
- de l'isolement,
- une baisse de confiance,
- des risques accrus de chutes,
- des problèmes de mémoire ou de concentration.

Un appareil auditif peut faire une grande différence dans la vie de tous les jours.

Qu'est-ce qui pose problème ?

L'accès aux prothèses auditives demeure inéquitable pour plusieurs groupes, notamment les personnes retraitées, sans emploi ou inscrites à un programme d'études non reconnu. Pour ces personnes, la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) ne rembourse qu'une seule prothèse en cas de surdité bilatérale et n'offre aucune couverture en cas de surdité unilatérale, sauf pour les enfants et certains étudiants.

Ces limites entraînent des conséquences importantes. Plusieurs personnes renoncent à s'appareiller ou retardent leur démarche, ce qui affecte leur qualité de vie, leur santé et leur sécurité. Une perte auditive non corrigée, même d'une seule oreille, augmente les risques de déclin cognitif, d'anxiété, d'isolement social et de chutes, tout en compromettant l'autonomie au quotidien.

Cette iniquité touche particulièrement les personnes vulnérables, que ce soit un jeune adulte ou encore une personne temporairement hors du marché du travail ou future retraitée, peut perdre son admissibilité, ce qui l'oblige parfois à s'appareiller en urgence avant de quitter son emploi. Il est à noter que la perte auditive est aujourd'hui reconnue comme un facteur de risque modifiable de démence, et une atteinte plus sévère augmente clairement ce risque.

Ce que nous demandons...

Il faut que le gouvernement du Québec ...

- Assure la couverture des appareils auditifs pour chaque oreille qui en a besoin,
- Simplifie les démarches d'accès aux aides auditives,
- Facilite le soutien aux personnes âgées afin de favoriser leur participation sociale et leur bien-être.

Nous poursuivrons notre travail d'information auprès de nos membres et continuerons à suivre de près les enjeux liés à la santé auditive afin de soutenir les personnes concernées de manière juste et éclairée.

Référence :

Pour en savoir plus, consultez l'article du Journal de Montréal publié le 10 décembre 2025 et signé par un collectif de signataires : **Une oreille sur deux : le coût du silence.**

<https://www.journaldemontreal.com/2025/12/10/une-oreille-sur-deux-le-cout-du-silence>



VIEILLIR CHEZ SOI : OUI, JE LE VEUX !

C'est ce que vous nous avez confié lors du sondage fait en 2024 par notre section et c'est ce que vous nous avez répété l'automne dernier lors d'un nouveau sondage mené par l'AQDR nationale, portant sur les soins à prévoir pour votre maintien à domicile et pour les services, oh ! combien appréciables des proches aidants...



Ce dernier sondage réalisé à l'échelle de la province a révélé sans surprise que plus de 42 % des répondants ont affirmé avoir eu de la difficulté à trouver l'information de base sur les services à domicile qui sont offerts. À qui téléphoner d'abord, avoir une personne au bout du fil qui pourra nous renseigner adéquatement ensuite, c'est toute une expédition. On a accès à l'information et aux services par la suite, si on est une personne hospitalisée ou une personne référée soit par un médecin, un CLSC en fonction disons-le, car plusieurs d'entre eux ont fait l'objet de coupures et donnent de moins en moins de services. Quant aux autres personnes non référées, elles doivent malheureusement attendre et patienter.

29,2 % des répondants au sondage disent avoir obtenu l'information dont ils avaient besoin via un organisme communautaire, ou encore 31,7 % via une personne de leur connaissance. 60,1 % de ceux-ci ont fait appel à d'autres sources qu'à celles qui devraient normalement exister et donner ces renseignements. C'est tout dire !



Obtenir de l'information est une première étape, la seconde est d'accéder aux services. 15,7 % des répondants affirment avoir reçu les services demandés en dedans d'une semaine, alors qu'un autre 15 % d'entre eux ont attendu plus de 3 mois. 44,7% reçoivent les services dans un délai d'un mois à trois mois.

Certains diront « mais c'est pas si pire ce délai, c'est raisonnable ». Qu'est-ce qui est un délai raisonnable pour avoir de l'aide pour prendre un bain ? Qu'est-ce qui est raisonnable pour aider une personne à sortir du lit et à s'asseoir dans un fauteuil roulant et faire l'inverse ? Qu'est-ce qui est un délai raisonnable pour contrôler la médication d'une personne qui perd ses capacités cognitives ?...

Une politique nationale de soutien à domicile vient d'être annoncée. Les proches aidants vont être aidés financièrement. Bizarre ! Les proches aidants qui ont répondu au sondage n'ont pas demandé d'argent.

VIEILLIR CHEZ SOI : OUI, JE LE VEUX! - suite

Ils ont réitéré leur besoin de répit : pouvoir sortir de la maison quelques jours en confiant la personne aidée à une personne fiable, ou pouvoir emmener la personne aidée quelques jours dans un environnement sécuritaire, chaleureux, capable de donner des services adéquats afin que la personne aidante puisse se reposer.



Ce qui a fait dire à la Coalition pour la dignité des aînés (six associations dont l'AQDR, représentant 150 000 aînés) que leurs revendications n'ont pas encore été véritablement entendues.

À l'instar de tous les organismes qui revendiquent des services à domicile adéquats pour les personnes âgées, nous pensons que :

- Les CLSC doivent retrouver leur responsabilité initiale, leur position originale d'être la porte d'entrée pour accueillir les demandes et y répondre. La reconnaissance de leur rôle central est primordiale. Encore faut-il leur donner le pouvoir et les ressources nécessaires pour y arriver.
- Les proches aidants méritent d'être écoutés et d'être soutenus dans leur travail. Leur présence 24 h sur 24 en continuité, c'est leur quotidien. Qui peut soutenir ce rythme pendant des semaines, des mois sans s'épuiser physiquement et moralement. Quelle direction prendra la nouvelle politique dans son application ? Le plan d'action tarde à venir.

Références :

Pour prendre connaissance de la **Politique nationale de soutien à domicile - Mieux chez soi**, consultez le lien suivant ou demandez une copie à notre bureau.

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2025/25-704-07W.pdf>



Pour en savoir plus sur des solutions envisageables pour un virage vers le soutien à domicile, consultez le document publié en avril 2024 : **Horizon 2040 : des mesures concrètes pour un virage vers le soutien à domicile**, de la Chaire de recherche Jacques Parizeau.

https://cjp.hec.ca/wp-content/uploads/2024/04/Horizon-2040_rapport.pdf



Pour consulter le document publié le 14 novembre 2024 : **Réussir le virage vers le soutien à domicile au Québec** par l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS), consultez le lien suivant :

<https://iris-recherche.qc.ca/publications/virage-soutien-a-domicile/>



LOGEMENTS SOCIAUX, ITINÉRANCE ET PRIX DES LOYERS



Trois grands promoteurs immobiliers souhaitent construire **2 500 logements pour des personnes en situation d'itinérance à Montréal**. Ils proposent de réaliser ces projets sans profit et de remettre ensuite les immeubles à la Société d'habitation du Québec, afin que ces logements restent abordables.

Cette initiative s'ajoute à d'autres projets privés ou communautaires qui visent à offrir plus de logements à prix modique. On pense, par exemple, à des organismes qui développent des condos abordables pour les personnes de 55 ans et plus ou des immeubles pour étudiants.

Ce qui surprend dans le cas des trois promoteurs, c'est qu'ils ne sont pas des organismes à but non lucratif. Selon des spécialistes, leur démarche pourrait s'expliquer par le fait que le marché des condos de luxe est saturé. En participant à des projets sociaux, ils peuvent garder leurs équipes en emploi et maintenir leurs activités, même sans marge de profit.

Ainsi, nous croyons que tous les paliers gouvernementaux du Canada et du Québec de même que les compagnies privées, publiques ou communautaires peuvent ensemble coplanifier un investissement important pour soutenir les personnes en situation d'itinérance ou en difficulté de se loger. En effet, lors d'un événement à la Mission Old Brewery, les gouvernements du Canada et du Québec, la Ville de Montréal et le Fonds de solidarité FTQ ont confirmé le financement de cinq nouveaux projets d'habitation à Montréal, totalisant **plus de 100 logements destinés aux personnes sans abri ou à risque de le devenir**.

Ces projets sont réalisés par des organismes à but non lucratif spécialisés en immobilier communautaire, tels le Groupe conseil en développement de l'habitation (Groupe CDH) et la Corporation Mainbourg. Ils reçoivent un soutien financier provenant des gouvernements et de la Ville. Plusieurs organismes communautaires participent aussi à la mise en œuvre de ces initiatives. Ces nouveaux projets d'habitation montrent que plusieurs partenaires travaillent ensemble pour créer plus de logements sûrs et abordables pour les personnes en situation d'itinérance. Mais qu'en est-il des autres cellules familiales, les personnes âgées et les familles à faible revenu ?



Comité Logement de l'AQDR-PDÎ

Dans la Pointe-de-l'île, la crise du logement se fait particulièrement sentir. Le quartier connaît une pénurie de logements abordables, ce qui pousse de nombreux ménages à consacrer une part croissante de leur revenu au paiement du loyer. Les familles, les personnes âgées et les nouveaux arrivants sont parmi les plus touchés, certains étant contraints de vivre dans des conditions précaires ou de déménager hors de leur communauté.

Face à cette situation, plusieurs organismes communautaires de la Pointe-de-l'île se mobilisent pour soutenir les locataires et favoriser le développement de logements sociaux. Par exemple, Infologis de l'Est de Montréal offre de l'accompagnement aux personnes en difficulté, organise des ateliers d'information sur les droits des locataires et mène des campagnes de sensibilisation contre les évictions abusives. Mentionnés plus haut, la Corporation Mainbourg et le Groupe CDH participent activement à la création de logements communautaires, tandis que des organismes comme la Maison St-Dominique et L'Artère de l'Est proposent un soutien spécifique aux personnes vulnérables ou en situation d'itinérance.

Malgré ces efforts, la demande dépasse largement l'offre. Les listes d'attente pour accéder à un logement subventionné continuent de s'allonger. L'AQDR-PDÎ et son comité Logement interpellent les autorités des différents paliers de gouvernements pour s'assurer que des logements sociaux soient disponibles pour nos aînés, que l'on pense à la Place Versailles, aux Halles d'Anjou et aux bâtiments qui seront construits par la filiale Transgesco de la STM au-dessus des édicules de la nouvelle station de métro à Anjou.

Références :

Tiré d'un article de Pierre Saint-Arnaud publié le 3 janvier 2026 dans La Presse canadienne : ***L'entrée de grands promoteurs privés dans le logement social soulève des inquiétudes.***

<https://www.lapresse.ca/affaires/marche-immobilier/2026-01-03/l-entree-de-grands-promoteurs-privés-dans-le-logement-social-souleve-des-inquietudes.php>



Tiré des Nouvelles fournies par le Cabinet de la ministre responsable de l'Habitation et ministre responsable de la Condition féminine, publiées le 15 décembre 2025 : ***Plus de logements pour les personnes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir à Montréal.***

<https://www.newswire.ca/fr/news-releases/plus-de-logements-pour-les-personnes-en-situation-d-itinerance-ou-a-risque-de-le-devenir-a-montreal-874090679.html>



Tiré d'un article de Sammy Hudes publié le 12 janvier 2026 dans La Presse canadienne : ***Les loyers moyens ont baissé chaque mois en 2025.***

<https://www.lapresse.ca/affaires/marche-immobilier/2026-01-12/canada/les-loyers-moyens-ont-baisse-chaque-mois-en-2025.php>



VOLS PAR DIVERSION



Vols par diversion – points à retenir

Le Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) met en garde les personnes âgées concernant les vols par diversion. Des voleuses et voleurs pourraient profiter de votre vulnérabilité afin de dérober des bijoux que vous portez ou d'autres objets de valeur en votre possession.

Le stratagème

- Des voleuses et voleurs ciblent principalement des personnes âgées dans des lieux publics.
- Elles et ils abordent la victime sous un faux prétexte (demander leur chemin, une photo, etc.).
- Elles et ils offrent un « cadeau » (collier, bague) et en profitent pour dérober discrètement des bijoux ou objets de valeur pendant l'essayage.
- La victime réalise souvent le vol seulement après le départ rapide des personnes suspectes.

Conseils de prévention

- Restez vigilantes et vigilants lorsqu'une personne inconnue vous aborde.
- Gardez votre sac à main devant vous en tout temps.
- Méfiez-vous des bousculades et attroupements qui peuvent servir de diversion.
- En magasin, ne montrez pas votre argent.

Rôle des proches et de la communauté

- Les proches, voisines, voisins et partenaires sont encouragés à garder un œil bienveillant sur les personnes âgées, car celles-ci sont plus à risque de vol ou de fraude.

Signalement

Toute personne détenant des informations concernant des **vols par diversion est invitée à communiquer avec le 911 ou son poste de quartier**. Il est aussi possible de communiquer de façon anonyme et confidentielle avec **Info-Crime Montréal au 514 393-1133** ou via le formulaire de signalement disponible à



<https://www.infocrimemontreal.ca/faire-un-signalement>

ou sur le **site Info-Crime** : <https://infocrimemontreal.ca>



FRAUDE PAR TÉLÉPHONE, COURRIEL ET TEXTO

Fraude par téléphone, courriel et texto : comment la reconnaître?

L'hameçonnage, qui peut notamment être effectué sous forme vocale (*vishing*), par courriel (*phishing*) et par message texte (*smishing*), est une technique de fraude de plus en plus diversifiée. Voici quelques conseils pour distinguer les communications légitimes des tentatives d'arnaques.

Une personne mal intentionnée au bout du fil peut se faire passer, entre autres, pour un employé ou une employée de votre institution financière, du gouvernement, d'un corps policier, d'un organisme à but non lucratif, ou encore pour un proche parent. Son but ultime est de récolter de l'information confidentielle ou de recevoir des sommes en argent.

Les prétextes utilisés par les escrocs sont nombreux, mais quelques indices peuvent vous aider à mieux déterminer si vous faites face à une tentative de fraude.

Les fraudeurs ou fraudeuses utilisent parfois une méthode appelée « mystification » (*spoofing*) pour modifier les informations qui apparaissent sur un affichage, par exemple. Vous pourriez alors croire que le numéro est légitime et de confiance. Faites preuve de vigilance si l'appel vous semble inattendu et inhabituel, et n'hésitez pas à raccrocher au moindre doute.

Des signes qui vous mettront la puce à l'oreille

Par exemple, lorsqu'un conseiller ou une conseillère de Desjardins vous appelle ou encore dans les courriels et textos légitimes, **on ne vous demande jamais de :**

- fournir des informations personnelles et confidentielles, comme votre numéro d'assurance sociale (NAS),
- répondre à des questions de sécurité,
- donner vos codes ou informations ou mots de passe pour vous authentifier,
- transmettre le code à usage unique que vous avez peut-être reçu pendant l'appel.

Toute demande de votre interlocuteur ou interlocutrice sur l'un de ces points devrait éveiller vos soupçons.

Lorsque c'est vous qui faites l'appel, pour vous authentifier, il se pourrait que le conseiller ou la conseillère de Desjardins vous demande de :

- fournir un code à usage unique reçu par notification poussée ou par texto,
- répondre à des questions de sécurité.

Dans tous les cas, ayez toujours de bons réflexes avant de fournir de l'information ou de transférer des sommes d'argent.

Desjardins envoie des courriels et des textos à ses membres et à sa clientèle

Nous utilisons les courriels et les textos pour communiquer de l'information factuelle. Il est possible de recevoir un message ou une alerte vous avisant par exemple que votre relevé de compte est disponible ou que votre solde de carte de crédit est élevé.

Vous pourriez aussi recevoir un texto vous demandant de valider une tentative de connexion à votre compte ainsi que certaines transactions effectuées avec votre carte de crédit. Ces alertes de sécurité sont envoyées de numéros spécifiques et viennent renforcer la sécurité de votre compte.

Signalez

Si vous croyez être victime de fraude, avisez rapidement les ressources suivantes :

- Votre institution financière;
- Les agences canadiennes d'évaluation du crédit : TransUnion (514 335-0374 ou 1 877 713-3393) et Equifax (514 493-2314 ou 1 800 465-7166);
- Les corps policiers, afin de déposer une plainte.

Signalez la fraude auprès des ressources suivantes :

- Le Centre antifraude du Canada (CAFC);
- L'Autorité des marchés financiers (AMF).

Pour plus de sécurité

Consultez la page du desjardins.com/securite pour obtenir plus d'informations à ce sujet ou pour nous contacter en cas de doute.



MARCHÉ PUBLIC DE POINTE-AUX-TREMBLES



23 mai au 26 septembre 2026



15 ans de saveurs et de rencontres

Là où le cœur de notre quartier prend vie

Cet été, du 23 mai au 26 septembre 2026, le Marché public et la Buvette du Quai célèbrent leurs anniversaires et vous invitent à profiter de moments conviviaux, gourmands et culturels au bord du fleuve. Ne manquez pas les temps forts de la saison :

- **Marché public | tous les samedis, 10 h à 14 h** : fruits et légumes frais, produits du terroir et mets prêts à savourer dans une atmosphère chaleureuse.
- **Buvette du Quai | tout l'été (jeudi au dimanche)** : Boissons locales et petites bouchées dans un cadre culturel animé pour se détendre et profiter des soirées estivales.
- **Samedi 20 juin (10h) - Événement spécial 15 ans** : orchestre déambulatoire, allocutions officielles et dégustations offertes pour célébrer 15 ans de communauté et de saveurs locales.
- **Samedi 1er août (10h) - Initiation à la danse traditionnelle québécoise** : trois ateliers pour découvrir la danse traditionnelle avec calleuse et quatuor de musiciens.
- **Samedi 29 août (17h) - « Ce qu'on a en commun » | Repas citoyen et rencontres culturelles** : grande tablée, projection de film en plein air, animation de marionnettes lumineuses.
- **Samedi 19 septembre (17h) - Buvette Fest! 5e édition** : musique, feux de camp et animations festives pour clore la saison.

Venez partager ces instants, découvrir les talents d'ici et célébrer ensemble le meilleur de notre quartier!

COURS D'INFORMATIQUE - CLIC AÎNÉS



Clic
Aînés



Notre programme de cours d'informatique *Clic Aînés* se poursuit. De nouvelles sessions de cours d'informatique seront offertes gratuitement aux aînés intéressés à s'initier ou à parfaire leurs connaissances informatiques.

Ces ateliers 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.

Possibilité de prêts ou dons de tablettes.



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

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.

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 20 % sur vos achats de peinture et 5 % sur les accessoires chez les marchands **Bétonel**, numéro de compte : 3078 2691 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

GRUPE
FORGET

AUDIOPROTHÉSISTES

BÉTONEL
Le seul magasin
de peinture
Dulux

INSERTECH
TECHNOS ET ENGAGÉS

ÉVASION
CENTRE DE JOUR ALTERNATIF



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*.

VOEUX D'ANNIVERSAIRE À NOS MEMBRES



MERCI À NOS PARTENAIRES

Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles
Montréal
Votre conseil d'arrondissement
EN ACTION DANS NOS QUARTIERS!

 MARIE-CLAUDE BARIL Conseillère d'arrondissement District de Pointe-aux-Trembles marie-claude.baril@montreal.ca	 GIOVANNI RAPANA Conseiller de la Ville District de Rivière-des-Prairies giovanni.rapana@montreal.ca	 NATHALIE PIERRE-ANTOINE Conseillère d'arrondissement District de Rivière-des-Prairies nathalie.pierre-antoine@montreal.ca	 DENIS PELLETIER Maire d'arrondissement Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles denis.pelletier@montreal.ca	 DIANA VARELA Conseillère de la Ville District de la Pointe-aux-Prairies dianavarela@montreal.ca	 GERLANDO GUARRAGGI Conseiller d'arrondissement District de la Pointe-aux-Prairies gerlando.guarraggi@montreal.ca	 GABRIELLE ROUSSEAU-BÉLANGER Conseillère de la Ville District de Pointe-aux-Trembles gabrielle.rousseau-belanger@montreal.ca
--	---	---	---	---	--	---

Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles
Montréal

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

CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

KARINE BOIVIN ROY
 DÉPUTÉE D'ANJOU-LOUIS-RIEL
 ADJOINTE PARLEMENTAIRE À LA MINISTRE RESPONSABLE DE LA CONDITION FÉMININE
 ADJOINTE GOUVERNEMENTALE À LA MINISTRE RESPONSABLE DE LA MÉTROPOLE

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



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



Chantal ROULEAU

DÉPUTÉE DE POINTE-AUX-TREMBLES



MINISTRE RESPONSABLE DE LA SOLIDARITÉ
SOCIALE ET DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE
MINISTRE RESPONSABLE DE LA MÉTROPOLE
ET DE LA RÉGION DE MONTRÉAL

☎ 514-640-9085

✉ chantal.rouleau.pat@assnat.qc.ca

📍 100-500, boul. St-Jean-Baptiste, Montréal (Québec) H1B 3Z7



Marc Tanguay

Député de LaFontaine

9094, boulevard Maurice-Duplessis
Montréal (Québec) H1E 7C2
Tél.: 514-648-1007
marc.tanguay-lafo@assnat.qc.ca



Ville de
Montréal-Est

133 St, rue Notre-Dame
Barrage au 5^e étage
514-905-2008
ville.monreal-est.qc.ca

NOS SERVICES AUX CITOYENS SONT LÀ POUR VOUS :

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

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



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-propriétaires affiliés à **Proxim**

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

Pharmacien-propriétaire affilié à



PHARMAPRIX



Parlez à votre pharmacien-propriétaire 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-propriétaire

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.

Pharmaciens-propriétaires affiliés à



Jean Coutu

Pharmacie Barakat et Benhamed

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

Lundi au vendredi : de 9 h à 21 h
Samedi et dimanche : de 9 h à 20 h



CLINIQUE AUDITIVE
loannoni
AUDIOPROTHÉSISTES



Montréal | Saint-Léonard | Anjou
514 254-8080

15 ans de saveurs et de rencontres

Tous les samedis
23 mai au 26 septembre 2026
10 h à 14 h



Place du Village de la Pointe-aux-Trembles
www.marchepublic-pat.com

Votre aide à domicile de confiance

- Accompagnement spécialisé
- Aide à l'autonomie
- Services de compagnie
- Aide ménagère
- Supports aux proches aidants
- Aide aux repas

CRÉDIT D'IMPÔT JUSQU'À
40%



Stéphanie
Bien Chez Soi
Rivière-des-Prairies

438 842-2262



www.bienchezsoi.ca

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. »



Éviter les abus financiers, c'est d'abord les identifier

Suivez nos conseils pour prévenir les situations d'exploitation financière.

desjardins.com/abus-financiers

 **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-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 : _____

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