

ÉDITION AUTOMNE

VOLUME 13, NO 2 - SEPTEMBRE 2026



Marche Agissons ensemble

La marche du 1^{er} octobre est de retour pour une 6^e édition... p. 10

Un cri du coeur

Témoignage d'un proche aidant : À l'aide, je n'en peux plus... p. 17

Pourquoi moi !

Un parmi trop peu de témoignages positifs des services de santé... p. 18

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
Le 5 octobre, je vote au Québec _____	5
Conférence d'octobre – Les mandats de protection et les procurations, RDP _____	6
Conférence de novembre – Dégénérescence maculaire _____	7
Conférence de décembre – Connaître ses droits, un incontournable dans notre société de consommation _____	8
Conférence de janvier – Les mandats de protection et les procurations, PAT _____	9
Marche du 1 ^{er} octobre 2026 _____	10
Journée mondiale du bénévolat _____	11
Conférence et AGA 2026 de l'AQDR-PDÎ _____	12
La bientraitance, le vrai gros lot ! _____	13
Bilan - Aînés actifs à vélo 2026 _____	14
Témoignage des chargés de projet - AAV 2026 _____	15
À l'aide ! Je n'en peux plus ! _____	16
Comité des usagers et des résidents _____	17
Pourquoi moi ! _____	18
Programmes et services pour les aînés _____	19
Développement immobilier à RDP _____	20
100 nouveaux logements dans MHM _____	20
Projet immobilier <i>Coulée Grou</i> à PAT _____	21
Logement et revenus des aînés _____	22
Service de déneigement _____	24
Clic Aînés + Prochain journal _____	25
Arnaque « Grands-parents » _____	26
Signalement d'un cas de fraude chez Desjardins _____	27
Journée de la gentillesse + Voeux d'anniversaire à nos membres _____	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 :

Velfarly Joseph, agente des communications
Johanne Noël, présidente
Marthe D'Amours, 1^{re} vice-présidente
Diane Lamontagne, secrétaire-trésorière
Suzanne Beuparlant, membre de l'AQDR-PDÎ

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Maintenant plus de 365 jours que je suis avec vous à titre de présidente de l'organisme. Laissez-moi vous dire que ces jours passés avec vous ont été merveilleux et très enrichissants.

J'espère que vous avez profité des belles températures estivales auxquelles nous avons eu droit. Êtes-vous prêt pour ce que nous réserve cet automne ?



En quelques lignes, je considère que durant cette dernière année, l'AQDR Pointe-de-l'île a fait entendre sa voix pour continuer à défendre les droits des personnes âgées à la retraite.

L'AQDR Pointe-de-l'île garde dans ses priorités, l'amélioration de la qualité de vie des aînés à la retraite et préretraite en défendant leurs causes afin que le respect et la dignité qui leur sont dus, restent et demeurent. Un de nos enjeux qui nous tient à cœur, ce sont les logements abordables et sociaux. Bonne nouvelle ! Un développement immobilier verra le jour à Rivière-des-Prairies (RDP) avec la construction de 100 logements pour personnes âgées à prix abordables, voir page 20. À quand les logements sociaux pour répondre aux besoins des personnes âgées à faible revenu ?

Dans quelques jours, à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, se tiendra à nouveau la Grande Marche du 1^{er} octobre et nous vous invitons à y participer. Après un an avec vous, il est évident que je suis une militante de justice et je ne manquerai pas l'occasion de marcher pour la défense de nos droits. Ainsi, unissons nos forces et marchons ensemble. Vous trouverez plus de détails de cette marche à la page 10.

Également, l'AQDR Pointe-de-l'île propose plusieurs activités durant l'automne, que ce soient les cours d'informatique, les soupers *Fraternité* qui ont lieu à chaque mois ou même, nos conférences thématiques, le tout proposé dans ce journal ou encore dans notre Infolettre. Une belle reprise des activités à l'horizon !

Et surtout, chers membres, n'oubliez pas d'aller voter le 5 octobre prochain. Voter est à la fois un droit, un privilège et l'un des moyens les plus directs d'influencer notre quotidien. L'AQDR nationale et ses sections continuent de se mobiliser pour faire entendre leurs revendications, voir page 5.

Enfin, je vous invite à poursuivre avec nous en renouvelant votre carte comme membre de l'AQDR-PDÎ et pourquoi pas, en invitant des proches et amis à adhérer à notre section. *Vivre bien informé* est notre slogan et c'est également notre raison de vivre. Vous comptez pour nous.

Bonne rentrée à tous et merci de nous appuyer !

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

SOUPERS FRATERNITÉ



Rappelons que lors de ces soupers, 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 soupers se tiennent toujours le 3^e mardi de chaque mois, **selon la date et le lieu du souper, sauf pour le mercredi 18 novembre 2026.**

Gardez sous la main l'horaire ci-contre des 4 prochains soupers.

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

Mardi
15
SEPTEMBRE

PIZZERIA HOLLYWOOD *
8011, av. Blaise-Pascal, RDP

17 h

Mardi
20
OCTOBRE

Centre récréatif de RDP
7650, boul. Maurice-Duplessis, RDP
Coût : **25 \$** / personne

18 h

Mercredi
18
NOVEMBRE

KITCHEN 73 *
9192, boul. Maurice-Duplessis, RDP

17 h

Mardi
15
DÉCEMBRE

SCORES *
12 995, rue Sherbrooke Est, PAT

17 h

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

Le 5

octobre, Je vote
au Québec



Dans le dernier numéro de *L'Écho de la Pointe*, nous vous faisons part que l'AQDR nationale et ses sections se mobilisaient en vue de **mettre de l'avant nos revendications dans l'espace public**, et ce, pour sensibiliser les candidats des élections provinciales à la cause des personnes âgées.

Alors que la campagne en vue des élections d'octobre prochain au Québec est en cours, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) lance un appel à toute la population pour que le prochain gouvernement accorde une juste part de notre richesse collective à assurer le bien-être de toutes les personnes âgées.

Vous qui lisez ce texte, êtes peut-être déjà une personne âgée ou sinon, vous le deviendrez un jour ! Nous sommes tous et toutes des personnes âgées !

Nous avons **le droit de vieillir** dans des conditions qui respectent notre humanité, notamment en nous assurant d'un **revenu décent**, d'un **logement convenable et accessible financièrement**, de **services de santé et services sociaux ainsi que de soins à domicile publics et accessibles** et de **moyens de transport répondant aux besoins**.

**Ensemble, prenons la parole et exigeons
que les droits des personnes âgées
d'aujourd'hui et de demain soient respectés !**



Pour en savoir plus sur nos revendications, nous vous invitons à consulter le 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.

Les mandats de protection et les procurations



**Mercredi 7 octobre 2026
de 10 h à 11 h 30**

Conférence présentée par l'AQDR Pointe-de-l'île
et animée par Juristes à Domicile

Café et
collation
offerts



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

Inscrivez-vous au
514 643-0930



Possibilité de consultation juridique gratuite
à la suite de la conférence, à 12 h 30.



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

JAD JURISTES
À DOMICILE



Conférence

Dégénérescence maculaire

**Mercredi 4 novembre 2026
de 13 h 30 à 15 h**

Conférence présentée par l'AQDR Pointe-de-l'île
et animée par Dr Bernard Millette

**Chalet Armand-Bombardier
12 535, boul. Armand-Bombardier
Rivière-des-Prairies**



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

**Café et
collation
offerts**

Dégénérescence veut dire détérioration.
La macula est une petite partie de la
rétine de l'œil jouant un grand rôle dans
la vue centrale et la perception des
détails. Ainsi, la dégénérescence
maculaire désigne une maladie de l'œil
qui affecte principalement la qualité de
la vision centrale.



La dégénérescence maculaire va
souvent de pair avec le vieillissement.
On parle alors de dégénérescence
maculaire liée à l'âge ou DMLA. D'autres
maladies peuvent affecter la macula
comme la dégénérescence maculaire
myopique, causée par une forte myopie.



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

AQDM

Association québécoise de la
dégénérescence maculaire

Atelier

*Connaître ses droits,
un incontournable dans
notre société de consommation*

**Mercredi 9 décembre 2026
de 13 h 30 à 15 h**

Conférence présentée par l'AQDR Pointe-de-l'Île
et animée par l'ACEF de l'Est de Montréal

**Centre communautaire Roussin
12 045, rue Notre-Dame Est, PAT
salle 160 (lieu à confirmer)**

Connaître la loi comme consommateurs de biens
et de services est primordial afin de pouvoir faire
valoir ses droits.

Cet atelier vous permettra d'être plus outillés en
développant vos habilités en tant que
consommateurs et jettera la lumière sur certains
mythes de l'univers de la consommation : Mieux
comprendre le fonctionnement de la garantie
légale, les contrats conclus à distance, la politique
d'exactitude des prix, les politiques d'échange et
de retour, la vente de voitures usagées, etc.

Aussi dans cet atelier vous en apprendrez
davantage sur les différents acteurs qui veillent à
protéger et défendre les droits des
consommateurs.

Inscription au 514 643-0930



**Café et
collation
offerts**

Les mandats de protection et les procurations



**Mercredi 20 janvier 2027
de 13 h à 14 h 30**

Conférence présentée par l'AQDR Pointe-de-l'île
et animée par Juristes à Domicile

**Café et
collation
offerts**



**Manoir Pointe-aux-Trembles
3478, 32^e Avenue, PAT
Salle polyvalente**

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



**Possibilité de consultation juridique gratuite
à la suite de la conférence, à 15 h.**



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

JAD JURISTES
À DOMICILE



MARCHE DU 1^{er} OCTOBRE 2026



LE 1^{er} OCTOBRE 2026

UNE MARCHE POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

MONTRÉAL - QUÉBEC - TÉMISCAMINGUE - GATINEAU - RIMOUSKI
VAL-D'OR - SAINT-HYACINTHE

Présentateurs officiels



Depuis 2021, des citoyens, des élus et des organisations de partout au Québec se mobilisent chaque automne pour affirmer haut et fort la place essentielle des personnes âgées dans nos communautés. En 2025, ce sont plus de 2 200 marcheurs et 120 organisations ambassadrices qui se sont impliqués. Cette année, la 6^e édition de la marche sera présentée à Montréal, à Québec, à Lorrainville au Témiscamingue. De plus, de nouvelles marches affiliées se joignent au Mouvement, soit celles de Gatineau, de Saint-Hyacinthe, de Rimouski et de Val-d'Or qui auront leurs propres marches. Nous vous invitons chaleureusement à y prendre part.

À l'occasion de la **Journée internationale des personnes âgées**, la **Marche Agissons ensemble** mobilise des milliers de citoyens, de personnes âgées et d'organismes ambassadeurs afin de créer un élan collectif **en faveur du mieux-être des aînés**.

Thème de la Marche 2026 : Misons sur nos forces ! Cette année encore, reconnaissons et célébrons les forces des aînés par les voix des citoyens de tous âges et des organisations. La vieillesse est une force. Agissons pour lui donner toute sa place en mettant en lumière leur résilience, leur capacité d'adaptation, leur pouvoir de choisir pour eux-mêmes ainsi que la richesse des savoirs et des expériences de vie qu'ils transmettent.

Aperçu du déroulement : L'événement débutera à 9 h 15 au parc Lafontaine, avec accueil et animation. Les citoyens ainsi que les délégations de plusieurs organismes se réuniront dans une ambiance festive, propice à l'échange et à la célébration. Avant le départ, les participants auront la chance de créer leur pancarte au message personnalisé, profiter de l'animation sur place et se préparer à la marche. À 9 h 45, il y aura prise de la photo de groupe et à 10 h, allocution de personnalités.

À 10 h 15, départ de la marche en empruntant un circuit près du parc Lafontaine, et ce, de façon organisée et sécurisée avec une navette disponible pour celles et ceux qui en auront besoin. À 10 h 35, il y aura un arrêt à mi-parcours et à 11 h, fin de la marche. À l'arrivée, une collation et des rafraîchissements seront offerts aux participants.

Marchez avec nous !

Le 1^{er} octobre 2026, l'AQDR Pointe-de-l'île de Montréal participera à la Marche *Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés* du Mouvement HABITATS, organisée par la Fondation AGES et Un et un font mille. Nous vous invitons à marcher avec nous.

Inscrivez-vous via le formulaire officiel en cochant la case « Je suis citoyen et je marcherai avec la délégation d'un organisme » et précisez le nom de notre organisme : AQDR Pointe-de-l'île de Montréal.

Je m'inscris au lien suivant : <https://go.geriatricsociale.org/marches-agissons-ensemble-pour-le-mieux-%C3%AAtre-des-a%C3%AEen%C3%A9s-1>

ou en contactant l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930.



JOURNÉE MONDIALE DU BÉNÉVOLAT



À chaque année, le 5 décembre, la Journée mondiale du bénévolat rend hommage aux bénévoles et salue leur contribution inestimable qui s'effectue souvent dans l'ombre. Cette journée, instaurée par l'ONU en 1985, célèbre l'engagement citoyen et la contribution essentielle des bénévoles au développement social et économique.

Pour l'année 2026, cette date revêt une importance particulière puisque l'ONU a proclamé **2026 comme l'Année internationale des bénévoles pour le développement durable**. Cet élan mondial vise à valoriser l'action bénévole à travers des campagnes comme « Dynamisez le bénévolat ».



Pourquoi faire du bénévolat ?

C'est une excellente façon de ...



Développer de nouvelles compétences et enrichir son expérience,



Élargir son réseau social et briser l'isolement,



Contribuer concrètement au bien-être de sa collectivité et donner un sens à son temps.

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.



Merçi



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.

CONFÉRENCE et AGA DE L'AQDR-PDÎ - retour

Le 20 mai 2026, l'équipe de l'AQDR Pointe-de-l'île de Montréal a tenu sa journée spéciale annuelle à laquelle ont participé plus de 45 personnes.



Cette journée a débuté avec la conférence sur « *Le monde des sens, de la naissance à la fin de vie* » animée par Manon Savoie et Mounir Dhif de HUMA, services d'aide spécialisés. Les conférenciers ont pu expliquer de façon claire, tous les aléas inhérents à ce sujet particulier.

En après-midi, le bilan de l'année 2025-2026 a permis de présenter, entre autres, le Rapport d'activités par un survol « en bref », ainsi que les États financiers 2025-2026.

Le Rapport d'activités 2025-2026 peut être consulté au lien suivant :

<https://aqdr-pointedelile.org/wp-content/uploads/2026/05/Rapport-dactivites-2025-2026-compresse.pdf>



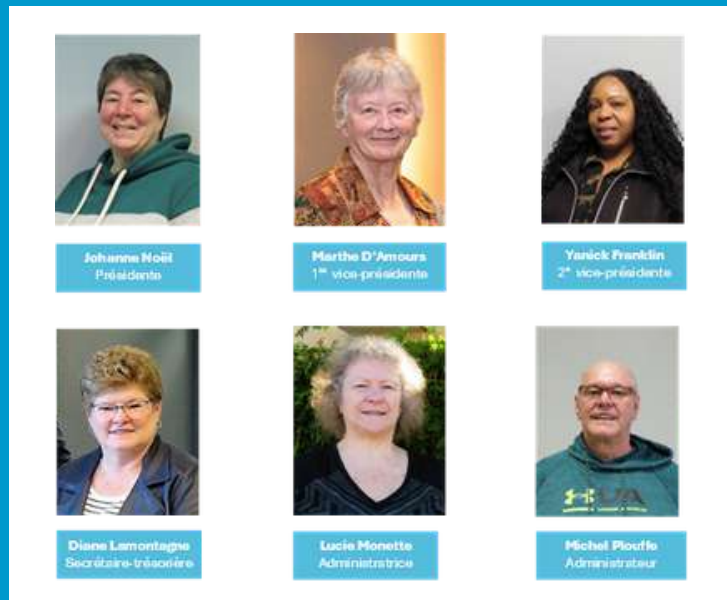
De plus, le bilan du Plan de développement 2023-2026 a été présenté aux participants, en relevant d'une façon particulière les activités sur lesquelles les efforts ont été portés durant ces trois années de réalisation. Le nouveau Plan d'action 2026-2029 a été soumis à l'assemblée, plan qui se veut dans une continuité des actions déjà bien amorcées du précédent plan.

Un merci spécial à tous les participants, partenaires, bénévoles et organisateurs !

NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2026-2027

Un nouveau Conseil d'administration a également été formé pour 2026-2027. Des changements sont survenus quant à la formation du CA et trois postes d'administrateur sont maintenant à combler.

➤ **Si vous êtes membre de l'AQDR-PDÎ et que le poste d'administrateur vous intéresse, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 514 643-0930, pour obtenir plus d'informations.**



Une journée riche en émotions qui a motivé l'équipe de l'AQDR Pointe-de-l'île à poursuivre en force pour 2026-2027, avec toujours plus d'implications dans les dossiers prioritaires de l'AQDR et plus d'activités afin de continuer de mieux informer notre clientèle aînée, surtout en vue des élections provinciales.

Défendons ensemble les droits des personnes aînées d'aujourd'hui et de demain !

LA BIENTRAITANCE, LE VRAI GROS LOT ! - retour



Le 10 juin dernier se tenait une activité spéciale à l'occasion de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées qui a lieu à tous les 15 juin.



Cette activité mise sur pied par différents partenaires de la Table de concertation des aînés de ME-PAT dont l'AQDR Pointe-de-l'île fait partie, offrait aux participants ...

- un panel composé de l'agent sociocommunitaire, Martin Charron du PDQ 49, et de Sophie Duchesneau d'Aîné-Avisé de la FADOQ, afin d'aborder la fraude et l'intimidation chez les aînés,
- une conférence sur l'âgisme présentée par Marjorie Northup,
- un BINGO humoristique qui clôturait l'activité : *La bientraitance, le vrai gros lot !*

Plus de 50 personnes ont pu bénéficier de cette activité spéciale.

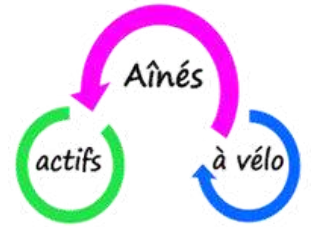
➡ **Rappelons qu'il est important d'agir collectivement afin de lutter contre la maltraitance, et ce, en tout temps. N'hésitez pas à consulter, si vous êtes victime de maltraitance.**



BILAN - ÂÎNÉS ACTIFS À VÉLO 2026

2026, un record de participation !

Pour sa 10^e saison, le service d'accompagnement *Âînés actifs à vélo* continue de plaire à notre clientèle aînée. Ce service fait une différence chez nos aînés en leur permettant de briser l'isolement et de susciter des rencontres intergénérationnelles dans l'Arrondissement RDP-PAT et ses environs.



Le service s'est déroulé du 1^{er} juin au 21 août 2026. Offert gratuitement, il a permis d'offrir aux aînés de participer à diverses activités de leur choix, entre autres, les Dîners-causeries avec nos aînés à tous les mercredis pour RDP, aux Fêtes de la famille, aux Terrasses éphémères des deux quartiers, aux Marchés publics de RDP et de PAT, etc.

Aperçu du projet 2026 en chiffres ...

Accompagnements effectués : Plus de 920
Participants aux accompagnements : Plus de 1 885
Participation à des activités récréatives et culturelles : 8
Partenaires financiers : 10
Résidences et CHSLD impliqués : 20
Bénévoles : 8 Heures de bénévolat : Plus de 200
Employés d'été : 3

10
Ans

L'AQDR-PDÎ tient à remercier Éric St-Pierre, député d'Honoré-Mercier, et Mario Beaulieu, député de la Pointe-de-l'île, qui ont permis l'embauche de nos trois chargés de projet pour l'été 2026. Nos remerciements s'adressent aussi aux membres du Conseil d'Arrondissement RDP-PAT, à tous nos partenaires, aux résidences et CHSLD, et ce, pour leur appui et leur implication indispensables permettant ainsi la continuité d'un tel projet. C'est grâce à ces collaborations que le service d'accompagnement a permis aux personnes aînées de profiter de leur quartier durant cet été.



TÉMOIGNAGE DES CHARGÉS DE PROJET - AAV 2026



Alban

Je remercie l'AQDR-PDÎ pour la belle expérience que j'ai vécue. Mon parcours pour le poste de chargé de projet m'a permis d'ouvrir mes connaissances sur un milieu qui m'était très peu familier. En effet, j'ai pu côtoyer un certain nombre de personnes âgées, ce que je n'avais auparavant pas pu me permettre. Cela m'a permis d'avoir davantage de compréhension et d'empathie envers les difficultés qu'elles peuvent rencontrer, notamment la perte de mobilité et l'isolement.

Par ailleurs, j'ai aussi pu rencontrer des citoyens actifs et investis dans leur environnement immédiat et leur quartier, des gens inspirants et énergiques.

Qui plus est, le poste m'a permis de développer une meilleure aptitude sociale et organisationnelle. Le poste exige une certaine débrouillardise pour gérer l'horaire et trouver des usagers et réagir à toute sorte de situation, ce qui m'a par ailleurs permis de développer mon sens de la répartie et mon autonomie.

De surcroît, j'ai particulièrement apprécié l'expérience puisqu'il n'est pas à oublier que j'aime faire du vélo et le plein air, j'aime apprendre sur l'histoire des différents quartiers et j'aime parler et discuter avec les gens. Le poste offert par l'AQDR-PDÎ m'a permis de combiner ces différents éléments en un été. À cet égard, je lui suis reconnaissant d'avoir pu combler le poste. En bref, je remercie tous les participants de Rivière-des-Prairies qui ont rendu cette expérience inoubliable.

Alban Santaniello, **Chargé de projets AAV - RDP**

Cet été, nous avons eu la chance de travailler comme chargés de projet pour le service Aînés actifs à vélo, proposé par l'AQDR-PDÎ. Cette expérience a été extraordinaire et nous a permis de faire de très belles rencontres.

De notre côté, nous avons eu l'occasion de nous croiser après nous être perdus de vue depuis le secondaire. Nous avons pu prendre de nos nouvelles et ce fut un grand plaisir de nous revoir.

Nous promener dans ce beau quartier a été une expérience des plus agréables, qui nous a permis de découvrir et de redécouvrir les plus beaux parcs de Pointe-aux-Trembles.

Cependant, nos plus beaux moments ont été ceux où nous rencontrions des aînés toujours souriants et où nous apprenions à connaître leurs histoires, toutes plus intéressantes les unes que les autres.

Finalement, nous aimerions remercier toutes les personnes qui ont contribué à faire de cet été une expérience remarquable, ainsi que tous les participants qui nous ont permis d'apprécier notre travail un peu plus chaque jour.

Benjamin Plouffe et Émile Landry **Chargés de projet AAV - PAT**



Benjamin



Émile

Merci pour votre belle implication !

À l'aide ! Je n'en peux plus !

Voici un témoignage d'un proche aidant recueilli par Suzanne Beauparlant, membre bénévole du Comité *Maintien à domicile* de l'AQDR Pointe-de-l'île.



Mes parents résidaient dans une RPA et étaient autonomes. Mon père assumait tout leur quotidien. Ma mère ayant perdu beaucoup de motricité avec les années, ne conduisait plus.

Début juillet 2025, on a diagnostiqué un cancer du poumon de phase terminale à mon père. Comme il ne voulait pas mourir à l'hôpital, j'ai donc pris la décision, étant fils unique, de quitter mon emploi avec l'aide du programme chômage pour proche aidant. Le CLSC a fourni l'équipement nécessaire aux soins requis et l'hôpital m'a donné un cours accéléré afin de donner les soins appropriés qui devenaient plus lourds, jour après jour, 24 heures/24. Fin juillet, mon père devait être gavé et rapidement, il a dû être branché à des pompes 8 à 10 heures par jour. Il est décédé le 14 octobre 2025 après avoir énormément souffert.

Le deuil est très difficile et comme ma mère a besoin d'assistance étant incapable de se mouvoir, j'ai donc continué à habiter chez elle tout en payant mon loyer et sans aucune aide financière, le chômage m'ayant été coupé au décès de mon père. Ma condition physique et mentale s'est détériorée par manque de sommeil et par la pression continue que je vis ayant à soutenir et aider quotidiennement ma mère.

Celle-ci était en attente depuis plus de 30 mois d'une opération aux genoux. Elle a dû voir 2 chirurgiens pour finalement être opérée le 14 mai 2026. Elle a demandé à l'hôpital et au CLSC de l'aide pour une convalescence à l'extérieur de chez elle, mais on lui a refusé n'étant pas éligible selon leurs critères. Je me suis senti anéanti voyant que la charge de réhabilitation me revenait tout entière. Est-ce que c'est dû au fait que je m'occupais déjà d'elle et que c'est facile de tout remettre sur mes épaules ? Personne au CLSC n'a eu d'écoute pour moi. Personne n'a tenu compte des 3 mois où j'ai assumé les soins de mon père 24 heures/24, ce qui a soustrait des frais énormes à la société et au gouvernement.

Comment prendre cette nouvelle tâche sans aide ? Quand pourrai-je reprendre ma propre vie en main ? Quand pourrai-je retourner chez moi ? Où est l'aide pour les aînés afin qu'ils puissent demeurer chez eux le plus longtemps possible ? Quel soutien, quel répit existe-t-il véritablement pour les proches aidants comme moi ?

Au début de juin, nous faisons parvenir ce témoignage aux six députés provinciaux et fédéraux et à certains médias, soit Est Média Montréal, Radio-Canada/Grand Montréal, La Presse, Le Devoir, Journal de Montréal. Un seul média nous a contactés.

COMITÉ DES USAGERS ET DES RÉSIDENTS



Qu'il existe un comité auquel vous réferez pour porter plainte de la qualité des soins et services de santé reçus ?

Le Comité des usagers et des résidents d'établissement du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal joue un rôle essentiel dans la promotion et la défense des droits des usagers.

Ce Comité est formé d'usagers bénévoles qui s'investissent pour **défendre vos droits** et **travailler à améliorer la qualité des soins et des services**. Votre santé et votre bien-être sont au cœur des préoccupations du comité. Il représente vos intérêts auprès de toutes les instances du réseau de la santé.

Mission et actions principales

La mission du comité est d'informer, d'accompagner et de veiller à ce que toutes les personnes qui reçoivent des services de santé soient traitées avec respect et dignité, et d'assurer la reconnaissance de leurs droits et libertés.

Ces comités bénévoles veillent au respect des droits fondamentaux des usagers, comme le droit à l'information et le choix de services. Ils agissent comme intermédiaires pour améliorer la qualité des soins.

Comités par secteur et installation

Le territoire de l'Est-de-l'île comprend plusieurs installations avec des comités et des personnes-ressources dédiées. Les usagers peuvent contacter les comités de leur installation pour obtenir de l'aide et de l'information :

- **CLSC de l'Est-de-Montréal, de Mercier-Est et de Rivière-des-Prairies** : Personne-ressource à venir / 514 356-2572 (poste 73108) / france.girard.cemtl@ssss.gouv.qc.ca
- **CLSC de Rosemont, d'Olivier-Guimond et de Hochelaga-Maisonneuve** : Personne-ressource Serge Dulude / 514 523-1173 (poste 35298) / comiteusagercsss@bellnet.ca
- **CLSC de Saint-Léonard et de Saint-Michel** : Personne-ressource Denis Bélanger / 514 722-3000 (poste 4496) / comiteusagers.slsml.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Le Comité des usagers et des résidents d'établissement du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal est la voix des usagères et des usagers. C'est une instance représentative et efficace au sein des établissements de Santé Québec.

<https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/propos/comite-des-usagers-et-des-residents>



Un parmi trop peu de témoignages positifs...



des services de santé recueilli par un membre du Comité
Maintien à domicile de l'AQDR Pointe-de-l'île.

Depuis mon arrivée à Montréal en 1970, j'ai toujours eu accès à un médecin de famille. Nouvellement arrivée, il m'a été facile de prendre rendez-vous dans une clinique de santé pour rencontrer ma nouvelle médecin. Elle m'a suivie pendant 40 ans et quand j'ai eu besoin de spécialistes pour des problèmes plus graves de santé, elle faisait une requête et j'ai toujours eu des rendez-vous sans attendre pendant des mois ou des années !

En 1998, pensant avoir un cancer du sein, elle m'a référée à une Clinique spécialisée pour le cancer du sein. Le rendez-vous s'est fait rapidement, car heureusement, j'avais des cellules malignes dans la masse détectée. Je fus opérée dans les quinze jours qui ont suivi et j'ai reçu de très bons soins avant et après l'intervention. Le soir de l'opération, mon chirurgien m'a téléphoné à la maison pour me rassurer, car il n'avait trouvé aucune trace de cancer dans mes ganglions. Je me sentais en confiance et il m'a suivie pendant huit ans. Après s'être assuré que j'étais en rémission, il a transféré mon dossier à un autre médecin.

Durant toutes ces années, je n'avais aucune crainte d'être sur une liste d'attente pour voir un spécialiste. Je me sentais en sécurité dans le système de santé !

À l'heure de la retraite de ma médecin de famille, elle a dû retarder d'un an son départ car elle ne trouvait personne pour la remplacer ! Malheureusement, cette clinique a dû fermer ses portes faute de relève !

Comment se fait-il qu'il n'y avait aucun jeune médecin pour prendre en charge ses patients ? Est-ce que c'est parce que c'est contingenté pour être admis en médecine ou les exigences des résultats académiques sont trop élevés ?

Pourtant durant la même période, dans une clinique près de chez moi, de nouveaux médecins arrivaient et ils prenaient de nouveaux patients. J'ai eu la chance d'être acceptée et depuis ce temps, je suis bien suivie. Je n'ai pas à attendre trop longtemps pour voir un spécialiste.

Je me questionne sur la chance que j'ai, car autour de moi combien de personnes sont en attente d'être prises en charge par un médecin ?

Mais comment y accéder à ce système lorsque vous n'avez pas de médecin de famille ? Il y a les Groupes de médecine de famille (GMF) me répondra-t-on... À date, la preuve n'est pas faite de l'efficacité de ces groupes. C'est malheureux.

Tant que tu n'es pas entrée dans le système, bonne chance pour te faire soigner. Lorsque tu y es, tu es bien suivi ! Combien sont encore en attente d'un retour d'appel ou d'un premier rendez-vous ? ...

Au début de juillet, nous faisons parvenir ce témoignage positif aux six députés provinciaux et fédéraux et à certains médias, soit Est Média Montréal, Radio-Canada/Grand Montréal, La Presse, Le Devoir, Journal de Montréal. Aucun média ne nous a contactés.

PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES ÂÎNÉS

PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES ÂÎNÉS - QUÉBEC -

Le gouvernement du Québec offre un guide complet des programmes et des services destinés aux personnes âgées dont les thèmes sont, entre autres, les suivants :

- Santé et services sociaux,
- Aide à domicile,
- Habitation,
- Transport,
- Justice,
- Impôt,
- Rentes et revenus au travail,
- Emploi, etc.



Pour consulter ce guide :

[https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/services_quebec/
Guide_Aines_FR_2025.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/services_quebec/Guide_Aines_FR_2025.pdf)



PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES ÂÎNÉS - CANADA -

Quant au gouvernement du Canada, divers programmes et services sont offerts aux âgés pour une retraite en toute sécurité, entre autres,

- Outil de planification de la retraite,
- Couverture dentaire,
- Régime de pensions du Canada,
- Sécurité de la vieillesse,
- Supplément de revenu garanti,
- Crédits pour aidants naturels,
- Prévention de la fraude,
- Votre santé, etc.



Pour consulter ces différents programmes et services :

[https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/
aines.html#moi](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines.html#moi)



DÉVELOPPEMENT IMMOBILIER À RDP

Le secteur de Rivière-des-Prairies (RDP) à Montréal est actuellement au cœur de plusieurs grands développements immobiliers visant à implanter des immeubles de 100 logements ou plus, principalement axés sur les logements sociaux ou abordables.

Le Conseil d'arrondissement de RDP-PAT a adopté lors d'une séance régulière tenue le 7 juillet 2026, le premier « Projet particulier visant à permettre la construction d'un bâtiment résidentiel pour personnes âgées ayant besoin d'aide et d'hébergement » au 7871, boulevard Perras, RDP (future adresse).

Conformément aux dispositions de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme, ce premier projet de résolution a été soumis à une assemblée publique de consultation, le jeudi 16 juillet 2026 à laquelle deux membres du CA de l'AQDR-PDÎ ont pris part.



Projet des Habitations Marie-Victorin (7871, boul. Perras) :

- Ce projet planifie la construction d'un immeuble de 6 étages comprenant 100 logements à prix abordables destinés aux personnes âgées autonomes à faible revenu.
- Une fois complété, le bâtiment sera remis à l'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM) qui en assurera la gestion locative.

Délai de réalisation :

- Les travaux de construction du secteur d'application autorisés par la présente résolution doivent faire l'objet d'une demande de permis de construction qui devrait se faire sous peu.
- Le début de la construction devrait se faire à la fin-septembre, début-octobre 2026, selon le Conseil d'Arrondissement RDP-PAT. Les travaux d'aménagement des espaces extérieurs du secteur d'application doivent être complétés dans les 12 mois suivant la fin de la validité du permis de construction, excluant de cette période celle du 15 novembre au 15 mai.

100 NOUVEAUX LOGEMENTS DANS MHM

Dans la même lignée, l'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM) et la Mission Unitarienne ont inauguré le 27 mars 2026, les **Habitations de la Promenade**, un immeuble de 100 logements abordables, **destinés aux personnes âgées autonomes**. Il est situé au croisement de la rue Notre-Dame Est et de l'avenue Meese **dans Mercier-Est**, face au parc de la Promenade-Bellerive dans l'Arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve (MHM) qui présente l'une des plus fortes demandes de logements abordables.

Haut de six étages, l'immeuble comprend 74 unités de deux chambres, 15 studios et 11 unités d'une chambre. Les loyers pour ces dernières s'élèvent à 760 \$, tout compris. Réalisé grâce à la collaboration des gouvernements du Canada et du Québec, de la Ville de Montréal, de Mission Unitarienne et de l'OMHM, l'immeuble compte 100 logements abordables pour aînés autonomes. Les premiers résidents y ont emménagé dès le 1^{er} avril 2026.



PROJET IMMOBILIER COULÉE GROU À PAT

Coulée Grou : Un projet de 200 logements sociaux et communautaires à PAT



Le projet immobilier Coulée Grou a été souligné le 22 juin 2026 au 15 777, rue Sherbrooke Est, sur le site de l'ancien Motel Pignons Rouges, à Pointe-aux-Trembles (PAT). Ce projet est évalué à 96 M \$ et prévoit la construction de 200 logements sociaux et communautaires.

L'ensemble immobilier comprendra des logements d'une à quatre chambres destinés à des ménages à revenu faible ou modeste. La répartition des unités comprend 69 appartements d'une chambre, 54 de deux chambres, 73 de trois chambres et 4 logements de quatre chambres. **Cette variété vise à répondre aux besoins de différents types de ménages, dont les personnes seules, les petits ménages, les familles et les aînés autonomes.**

Comme le mentionne Michel Taylor, président du Conseil d'administration de *Gérer son quartier*, la présence de grands logements est un élément central du projet. « 39 % des unités ont trois ou quatre chambres. Je pense que c'est très important d'avoir des logements avec plusieurs chambres quand on veut favoriser la mixité sociale », déclare-t-il.

Selon l'échéancier prévu, les futurs locataires pourront emménager **dès l'automne 2028**. De plus, jusqu'à 160 ménages admissibles pourraient bénéficier du Programme de supplément au loyer, qui permet de limiter le montant consacré au loyer à 25 % du revenu.

Gérer son quartier sera propriétaire et gestionnaire de l'immeuble. Le projet est développé avec l'accompagnement de *Bâtir son quartier*, une entreprise d'économie sociale qui coordonne depuis plus de 40 ans des projets d'habitation et d'immobilier communautaire pour des ménages à revenu faible ou moyen.

Les trois paliers de gouvernement ainsi que des acteurs du milieu communautaire sont impliqués dans le développement du projet.

Pour plus de précision, consultez l'article de Marie-Hélène Chartrand d'Est Média Montréal :

<https://estmediamontreal.com/coulee-grou-projet-200-logements-sociaux-pointe-trembles/>



Demandes concrètes de l'AQDR, le gros bon sens ...



En juin dernier, l'AQDR Jonquière a émis un communiqué de presse, « **Les aînés à faible revenu consacrent plus des deux tiers de leur pension au loyer : l'AQDR Jonquière lance un cri d'alerte** ».

Nous tenions à vous en faire part et l'AQDR Pointe-de-l'Île se joint à cet appel de réaction adressée aux deux paliers gouvernementaux. Voici ce que relève ce communiqué.

En dix ans, les loyers ont bondi de 71 % au Québec alors que les pensions n'ont augmenté que de 32 %, une crise silencieuse qui frappe des dizaines de milliers de personnes âgées.

Saviez-vous qu'une personne âgée seule, vivant uniquement de la Pension de sécurité de la vieillesse (PSV) et du Supplément de revenu garanti (SRG), reçoit 1 778,81 \$ par mois en 2026. Pour se loger dans un simple appartement de 3½ pièces à Québec ou à Montréal, elle doit déboursier entre 1 100 \$ et 1 300 \$, soit près de 75 % de son revenu total. C'est la réalité quotidienne de centaines de milliers d'aînés québécois. Face à cet état de fait, l'AQDR exige que les gouvernements agissent maintenant.

De plus, en 2031, les aînés au Québec consacreront les trois quarts de leur pension à se loger. Il ne leur restera qu'environ 529 \$ pour se nourrir, se soigner et vivre.

Une crise qui touche des dizaines de milliers de personnes

Au Canada, près de 2 millions de personnes bénéficient du Supplément de revenu garanti, la prestation réservée aux aînés les plus démunis. Au Québec, une proportion importante de ces personnes vivent seules, souvent des femmes âgées.

Face à cette réalité, le filet de protection sociale demeure notoirement insuffisant : l'Allocation-logement du Québec est plafonnée à seulement 170 \$ par mois, soit à peine de quoi couvrir une semaine d'épicerie. Aucune mesure fédérale ou provinciale en vigueur ne comble l'écart grandissant entre les pensions et les loyers. Cette crise silencieuse pousse des aînés à des choix déchirants : payer le loyer ou manger.

LOGEMENT ET REVENUS DES AÎNÉS - suite



Comme le dit si bien la directrice générale de l'AQDR Jonquière, Josée Savard, « Ce n'est pas une question de chiffres, c'est une question de dignité. Quand une personne âgée doit choisir entre payer son loyer et manger, quelque chose est profondément cassé dans notre société.

L'AQDR ne peut pas rester silencieuse devant une telle injustice. Les gouvernements nous parlent d'inflation générale, mais les loyers ont grimpé deux fois plus vite que les pensions en dix ans. Ce n'est pas de l'inflation, c'est de l'appauvrissement organisé. Nos aînés ont bâti ce pays, ils méritent mieux qu'une pension qui ne couvre même pas leur toit. »

L'AQDR appelle le gouvernement du Québec et le gouvernement du Canada à agir d'urgence. Chaque mois d'inaction est un mois de plus où des milliers d'aînés s'enfoncent dans la précarité. La crise du logement pour les personnes âgées est réelle, documentée et évitable, il ne manque que la volonté politique d'agir avant qu'elle ne devienne irréversible.

Les quatre demandes concrètes de l'AQDR :

- Indexer le SRG à la hausse des loyers, non seulement à l'inflation générale.
- Augmenter significativement l'Allocation-logement du Québec au-delà de ses 170 \$ symboliques par mois.
- Construire en urgence des logements sociaux dédiés aux aînés à faible revenu.
- Encadrer les hausses de loyers en RPA et obliger la transparence des tarifs.



**Ce ne sont pas des demandes extraordinaires,
c'est du gros bon sens !**

Pour en savoir plus sur ce communiqué :

<https://aqdr-pointedelile.org/wp-content/uploads/2026/08/Communique-de-presse-AQDR-Jonquiere-Logement-et-revenus-des-aines.pdf>



Brigade neige

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



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

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

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

✱ Carrefour Jeunesse-Emploi
Rivière-des-Prairies
514 648-8008



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



✱ Carrefour Jeunesse-Emploi
Anjou/Saint-Justin
514 353-5400



✱ Carrefour Jeunesse-Emploi
Mercier
514 356-3226 poste 233



COURS D'INFORMATIQUE - CLIC ÂÎNÉS

Avec la reprise des activités, notre programme de cours d'informatique *Clic Âînés* se poursuit. De nouvelles sessions de cours d'informatique seront offertes aux aînés intéressés à s'initier ou à parfaire leurs connaissances informatiques.

Ces séances, sur une base individuelle et personnalisée, ou en petits groupes, seront dispensées tant à Rivière-des-Prairies qu'à Pointe-aux-Trembles.

Possibilité de prêts ou dons de tablettes.



Pour se prévaloir de ces cours d'informatique, les personnes intéressées doivent être membres de l'AQDR-PDÎ (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 à la recherche de bénévoles formateurs qualifiés pour dispenser les cours d'informatique 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.

PROCHAIN JOURNAL ...



Veuillez noter
que le prochain numéro
de *L'Écho de la Pointe* paraîtra
en Janvier 2027.

- Ne manquez pas les informations dans notre Infolettre, à tous les 1^{ers} et 3^{es} lundis du mois.





4 conseils pour vous protéger de l'arnaque « grands-parents »

Il est parfois difficile de déceler certaines formes de fraudes, surtout lorsque des personnes malhonnêtes se cachent sous l'identité de membres de votre famille. C'est sur ce lien de confiance que certains fraudeurs misent afin d'extorquer des fonds à leurs victimes sans méfiance.

- Allô, grand-maman. C'est ton préféré qui parle.
- Guillaume? Alexandre?
- Oui, c'est Alexandre. Écoute mamie, je suis dans le pétrin...

Le pseudo-Alexandre informe alors sa « grand-mère » qu'il vient d'avoir un accident dans lequel il a blessé des gens, qu'il est détenu au poste de police et qu'il doit verser une caution de 4 000 \$ pour être libéré. Il lui demande de lui avancer l'argent sur-le-champ et de lui donner son numéro de carte de crédit. Il lui promet également de la rembourser dès qu'il se sera sorti de ce mauvais pas.

L'histoire de Mme Ducharme

Cette histoire est celle de la mère de Jonathan Ducharme* (grand-mère d'Alexandre), une dame de 81 ans, qui habite à Montmagny. Heureusement, grâce à la vigilance du personnel de sa caisse, la fraude a échoué. Mais de peu.

Comme la grand-maman n'avait plus de carte de crédit, le fraudeur lui a suggéré d'aller retirer le montant à sa caisse en vue de faire un transfert d'argent dans un bureau de change de Lévis.

« Il avait réponse à toutes les questions de ma mère », raconte M. Ducharme. Pour expliquer sa voix inhabituelle, il disait avoir été blessé au nez lors de l'accident. Il prétendait l'appeler, elle, parce qu'il ne pouvait joindre personne d'autre et il comptait sur la discrétion de sa grand-mère pour que sa fâcheuse situation ne s'ébruïte pas.

Lorsque la dame s'est présentée à la caisse en compagnie de sa belle-sœur (présente lors de l'appel du fraudeur et mystifiée elle aussi), sa nervosité et le montant inhabituel de son retrait ont alerté le personnel.

Sa conseillère l'a alors fait venir dans son bureau où, plus à

l'aise, elle a raconté l'histoire. La conseillère a dû appeler le fils de la dame et Alexandre* (bien en santé chez lui) pour la convaincre qu'elle était victime d'une escroquerie.

Bon à savoir...

Il existe également une autre variante de cette histoire qui met en scène l'enfant de la victime. Ce dernier appelle son parent en évoquant un besoin urgent d'argent pour sortir d'une situation compliquée. Le parent est ensuite contacté par le prétendu avocat de l'enfant à qui il doit envoyer la somme d'argent. Peu importe la variante de ce stratagème, les conseils suivants s'appliquent.

4 conseils pour déjouer les fraudeurs

1. **Méfiez-vous des demandes urgentes et inattendues**, surtout lorsqu'on vous demande de verser de l'argent pour un proche en détresse.
2. Lorsqu'un de vos proches vous demande de l'argent au téléphone, **posez-lui des questions personnelles**. Vous pouvez même questionner cette personne par rapport à un souvenir précis qu'elle seule peut se remémorer.
3. **Demandez-lui de vous rappeler dans 10 minutes**. Vous pourrez ainsi prendre le temps de faire des vérifications auprès d'un autre membre de la famille. Même si on tente de vous convaincre de n'en parler à qui que ce soit, il est toujours plus prudent d'obtenir des confirmations auprès de personnes de confiance dans votre entourage.
4. **Refusez toujours de donner votre numéro de carte de crédit** à quelqu'un que vous n'avez pas vous-même contacté. N'ayez pas peur de raccrocher au moindre doute.

L'importance de faire un signalement

Si vous croyez être victime d'une fraude, **portez plainte** à la police et signalez le cas au Centre antifraude du Canada (1 888 495-8501). Informez également votre institution financière de l'incident.

SIGNALEMENT D'UN CAS DE FRAUDE CHEZ DESJARDINS

Voici quelques informations pour signaler un cas de fraude :

Collecter et mémoriser l'information	Par exemple : • Quand l'événement a-t-il eu lieu? (Date et heure) • Comment l'événement s'est-il déroulé? (Chronologie des événements) • Avez-vous des pièces justificatives? (Copie de courriel, capture d'écran)
Desjardins	Particuliers : 1 800 224-7737 (1 800 CAISSES) Entreprises : 1 888 233-2473 (1 888 AFFAIRE) Desjardins.com : Sécurité
Agences d'évaluation de crédit	Demandez-leur d'activer une alerte de sécurité à votre dossier de crédit. Equifax Canada : 514 493-2314 (1 800 465-7166) TransUnion Canada : 514 335-0374 (1 877 713-3393)
Corps policiers	Le service de police est en mesure d'enquêter sur les incidents.
Centre antifraude du Canada (CAFC)	Le CAFC aide les organismes d'application de la loi par la tenue d'un répertoire central d'informations visant à soutenir les enquêtes. 1 888 495-8501
Autorité des marchés financiers (AMF)	Aviser l'AMF d'une fraude. Formulaire de dénonciation 1 877 525-0337
Commission des valeurs mobilières de l'Ontario (CVMO)	https://www.osc.ca/fr

 Journée internationale de la gentillesse

L'AQDR-PDÎ tient à souligner la journée internationale
de la gentillesse en souhaitant 
à tous ses membres et abonnés une merveilleuse journée.

*Profitez de cette journée pour promouvoir l'amour, l'amitié
et surtout la gentillesse au sein de votre entourage !*

VOEUX D'ANNIVERSAIRE À NOS MEMBRES

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

*Que cette journée soit le prélude de plusieurs autres toutes plus belles
les unes des autres agrémentées de toutes les choses
qui apportent du soleil dans la vie !*



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



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



- 150 \$ sur lunettes de prescription :
- Économisez 150 \$ sur une paire complète (lentilles et monture) ou de lunettes de soleil sur ordonnance (la valeur totale des lentilles incluant le traitement doit être de 250 \$ et plus).
- **Économisez 50 \$:**
- Remplacement des lentilles : Économisez 50 \$ sur les lentilles de prescription à foyers progressifs ou les lentilles d'une valeur de 250 \$ et plus.
- Lentilles cornéennes : Économisez 50 \$ à l'achat d'un forfait annuel de lentilles cornéennes.
- Protection solaire : Économisez 50 \$ à l'achat de lunettes solaires sans prescription de 100 \$ et plus.

Pour plus de détails sur ce partenariat et la procédure d'inscription, 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

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 PELLETTIER 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 BELANGER Conseillère de la Ville District de Pointe-aux-Trembles gabrielle.rousseau-belanger@montreal.ca
--	---	---	--	---	--	---



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



Ville de
Montréal-Est

1101, rue Notre-Gene
Bureau au 2^e étage
514-985-7000
ville.montreal-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



Votre aide à domicile de confiance

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



Stéphanie
Bien Chez Soi
Rivière-des-Prairies

438 842-2262

www.bienchezsoi.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
Ioannoni
AUDIOPROTHÉSISTES



Montréal | Saint-Léonard | Anjou
514 254-8080



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. »



Publicité

Vous voulez mettre une publicité dans notre journal

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

Contactez-nous au 514 643-0930

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





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

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

desjardins.com/abus-financiers



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