



# AQDR

Ahuntsic-Saint-Laurent  
L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



3 \$

# ***LA PAROLE DES AÎNÉS***



**1er OCTOBRE  
JOURNÉE  
INTERNATIONALE  
DES PERSONNES  
ÂGÉES**

*Vers une société pour tous les âges*

*Édition de septembre 2021*



## SOMMAIRE

- P.3 **Mot du président** par Jean-Paul Lahaie
- P.5 **Élections fédérales 2021**  
par Osvaldo Nunez
- P.7 **Journée internationale des personnes âgées** par Nadia Kapinga
- P.11 **Les 5 ans de manifestation au métro Crémazie** par François Marquis
- P.12 **Hommage à Gilles Léveillé, premier rédacteur de la revue La Parole des Aînés** par Hélène Robillard-Frayne
- P.14 **Inflation et ses impacts éventuels**  
par Antony Frayne, économiste
- P.17 **VOYAGE : Le Bas du Fleuve, un joyau du Québec!** par Hélène Robillard-Frayne
- P.20 **Une suggestion pour un anniversaire**  
par Hélène Robillard-Frayne
- P.21 **LOGEMENT : Le Forum Habitats**  
par Louise Rosenberg
- P.22 **Entrevue: Les aînées et la pauvreté**  
par François Godbout
- P.24 **À ma chère Kabylie**  
par Malika Boucherrab



La Parole des aînés est publiée et distribuée électroniquement à nos 1 300 membres d'Ahunatic St-Laurent, aux intervenants gouvernementaux et sociaux ainsi qu'à ses partenaires.

Éditeur: AQDR-ASTL.

Comité de rédaction:  
Boucherrab Malika, secrétaire-comptable  
Kapinga Nadia, coordonnatrice  
Lahaie Jean-Paul, président  
Marquis François, Secrétaire

Dans le but de faciliter la lecture pour nos membres retraités, nous avons utilisé un corps de caractère le plus gros possible dans les circonstances. Cela a un impact sur la mise en page mais nous le faisons dans le but d'accomoder le plus de lecteurs et lectrices possible.

Le conseil d'administration de l'AQDR-ASTL n'endosse pas nécessairement les opinions exprimées dans les textes de ses collaborateurs.

Coordonnées:  
1650, rue Viel  
Montréal Québec H3M 1G5  
514 332 8222  
aqdr.astl@gmail.com  
www.aqdr-astl.org

# MOT DU PRÉSIDENT



Chers et chères membres de  
l'AQDR Ahuntsic-St-Laurent,

À la dernière assemblée générale annuelle de l'AQDR-ASTL\*, vous m'avez accordé votre confiance pour le poste de président. Je succède à M. François Marquis, qui occupe maintenant le poste de secrétaire du conseil d'administration. M. Marquis a tenu le fort pendant plusieurs années avec brio et nous le félicitons grandement. J'occupais le poste de trésorier au cours de la dernière année et ce jeu de chaises musicales nous permet de prendre de l'expérience dans divers postes au sein de notre organisation. C'est M. Nelson Ojeda qui fait un retour au poste de trésorier, ayant occupé le poste de président au milieu de la dernière décennie. Un « presque » nouveau s'est joint au CA en la personne de M. François Godbout, un bénévole infatigable. Nous sommes honorés de sa présence.

(\*AQDR-ASTL : Association québécoise de défense des droits des retraités et préretraités d'Ahuntsic-St-Laurent)

## Sortie de crise

Ayant la sensation d'être un mammoth sortant d'un glacier, notre Association dégèle brusquement grâce à la double vaccination et aux mesures efficaces de la Santé Publique du Québec. C'est avec soulagement que nous retournons graduellement à nos activités régulières. Cet automne, notre calendrier sera très chargé. Vous pourrez consulter notre tableau des

activités de l'association dans notre revue. La plupart de nos activités sont gratuites, à caractère éducatif ou militant. Votre participation aux activités est le seul salaire des bénévoles. À cause des obligations rattachées aux mesures sanitaires, nous demandons à nos membres de s'inscrire à l'avance, histoire de pouvoir contrôler le nombre de participants. C'est un compromis pour un retour à la vie normale.

## «Ça brasse dans le *kanata*» \*

(\* en Huron : *amas de cabanes (signifiant Stadaconé, la ville de Québec et aussi le Canada)*)

Au moment d'écrire ces lignes, la bataille électorale faisait rage dans notre bourgade. Quel que soit le terrain où se déroulent les affrontements, fédéral ou municipal, les aînés sont concernés par la politique. Ayant besoin de notre alléchant bulletin de vote, les courtisans et les courtisanes exhibent lentement leurs mollets sans jamais vraiment aller plus loin que des promesses, souvent sans lendemain.

À titre d'exemple :

1) on déclare péremptoirement « les aînés sont importants pour nous » mais cela se traduit par une discrimination entre les aînés de 75 ans et plus et ceux de 65 à 75 ans. Ce groupe d'âge ne mérite pas le 500 \$ offert aux plus vieux d'entre nous.

2) On nous promet la gratuité dans les transports montréalais! Hélas, 4 ans plus

# MOT DU PRÉSIDENT

tard nous recevons la moitié d'une promesse. On nous rejoue le même film : «si vous votez pour nous, vous aurez la gratuité en 2023» À l'AQDR, on ne fait pas de politique, mais on ne se gênera pas pour faire de l'action politique. Quel que soit le choix politique de nos concitoyens, nous revendiquerons nos droits, ceux qui nous permettront de vivre dans la dignité. Les aînés votent en grand nombre et nous constituons une grande force, unis, sans distinction de lieu de naissance, de couleur de peau ou de sexe. Ce qui nous rapproche, c'est notre âge et nos luttes communes.

## Notre revue

Notre ami et fondateur de notre revue, Gilles Léveillé, a pris sa retraite bien méritée et c'est avec enthousiasme que nous avons célébré son action bénévole et militante à l'AQDR-ASTL\*.

Nous sommes fiers de vous présenter pour septembre un contenu chargé qui fait appel à

des rédacteurs de renom comme Anthony Frayne, un éminent économiste. Il nous fait part de ses réflexions et analyses sur l'inflation, que je qualifie souvent « d'ennemi naturel des retraités ». Nous avons de nombreux collaborateurs et nombreuses collaboratrices qui font rouler leur stylo à bille sur du papier, pour le plus grand plaisir de nos lecteurs et lectrices. Nous inaugurons officiellement une section VOYAGE sous la direction d'Hélène Robillard-Frayne, pour rejoindre nos nombreux lecteurs qui ont la passion du voyage.

J'aimerais remercier les membres du comité de la revue (M. François Marquis, Nadia Kapinga et Malika Boucherrab) qui, sans eux, rendraient la production d'une telle œuvre impossible.

Bonne lecture,

Jean-Paul Lahaie  
Président

DROITS ET LIBERTÉS DES PERSONNES ÂGÉES TOUTE PERSONNE ÂGÉE, DÉPENDANTE OU NON, À DES DROITS INALIÉNABLES AU POINT DE VUE :		
MORAL	MATÉRIEL	SOCIAL
RESTER EN CONTRÔLE DE SA PROPRE VIE JUSQU'À LA FIN.	VIVRE DANS LE CONFORT ET LA SÉCURITÉ.	ÊTRE ÉCOUTÉE, ENCOURAGÉE À S'EXPRIMER ET À SOCIALISER
ÊTRE LIBRE DE CHOISIR SON MILIEU DE VIE ET SON EMPLOI DU TEMPS.	AVOIR LA PLUS GRANDE MOBILITÉ POSSIBLE.	ÊTRE INTÉGRÉE EN TANT QUE CITOYEN À PART ENTIÈRE.
DEMEURER DANS UN ENVIRONNEMENT FAVORISANT L'AUTONOMIE ET LA DIGNITÉ.	BÉNÉFICIER DE SOINS DE SANTÉ DE QUALITÉ DONNÉS PAR DES PERSONNES COMPÉTENTES, DANS LE RESPECT DE LA CONFIDENTIALITÉ	SE SENTIR VALORISÉE, UTILE ET RESPECTÉE
NE PAS ÊTRE ISOLÉE DANS SON MILIEU DE VIE	AVOIR UN MILIEU DE VIE DÉCENT	BÉNÉFICIER D'UN MILIEU FAVORABLE AU TRAVAIL ET À L'APPRENTISSAGE

Ce document fondamental reproduit la plupart des éléments inclus dans les chartes canadienne et québécoise. Il va cependant plus loin en ce qui a trait aux aînés. Il met l'accent sur certains aspects concernant les personnes âgées, spécialement la lutte contre l'âgisme que l'on a souvent trop tendance à oublier.

Observatoire vieillissement et société Inc www.ovs-oas.org — Tous droits réservés - Mars 2011



## LES AÎNÉS ET L'ÉLECTION FÉDÉRALE DU 20 SEPTEMBRE 2021

Les élections fédérales auront lieu le 20 septembre 2021. À cette occasion, une fois de plus, les organisations d'aînés, y compris l'Association québécoise de défense des droits des retraités et des préretraités (AQDR), section Ahuntsic - St-Laurent, présentent leurs revendications aux différents partis et candidats.

En contexte de pandémie - qui a très durement frappé la population aînée - nos demandes sont plus pressantes et importantes que jamais, particulièrement en matière de régimes publics de pension, de santé, d'assurance-médicaments, de crédits d'impôt en raison de l'âge, de transport et de logement social.

### **BONIFIER LES PENSIONS**

Vivre et vieillir dans la dignité repose d'abord sur des revenus décents, qui atteignent et dépassent le seuil de la pauvreté. Ce n'est pas toujours le cas. Au contraire, la pandémie a généré un appauvrissement généralisé des personnes âgées, au Québec, au Canada et dans le monde. Dans ce contexte, nous demandons une augmentation substantielle des régimes publics de pension.

Les prestations de la Sécurité de la vieillesse devraient être augmentées immédiatement d'au moins 10% chaque mois et non pas attendre l'année 2022, et ce, pour toutes les personnes de 65 ans et plus. Le même traitement doit être accordé aux aînés plus vulnérables à travers le Supplément de revenu garanti. L'invention par les libéraux de deux classes d'aînés, soit le groupe de 65-74 ans, et le groupe de 75 ans et plus, est totalement inacceptable. Les dépenses de base, surtout d'épicerie, sont les mêmes pour toutes les personnes aînées. Les Conservateurs, eux, ne proposent aucune bonification des régimes publics de prestations. Leur seul intérêt, comme celui des libéraux, c'est que les aînés retournent au travail. Déjà, le taux d'emploi des personnes de plus de 55 ans est de 34.5%, selon Statistique Canada, une proportion très élevée.

### **SYSTÈME DE SANTÉ**

Le gouvernement fédéral devrait hausser de façon significative les transferts aux provinces destinés aux dépenses de santé - car cette matière est de juridiction provinciale - afin d'améliorer surtout les soins médicaux et les soins à domicile.

### **ASSURANCE MÉDICAMENTS**

Depuis plusieurs années, l'AQDR Ahuntsic

# ÉLECTIONS FÉDÉRALES 2021

St-Laurent réclame un régime public et universel d'assurance médicaments. Le Canada est le seul pays de l'OCDE à avoir un système de santé public qui n'inclut pas une couverture universelle pour les médicaments d'ordonnance.

## TRANSPORT GRATUIT POUR LES ÂÎNÉS

Depuis 2015, nous réclamons la gratuité du transport en commun pour les aînés, à Montréal. La ville n'a pas encore pleinement accédé à cette proposition, faute de budget. Or, l'Autorité régionale de transport métropolitain (ARTM) vient de demander aux partis politiques fédéraux que le gouvernement fédéral soutienne financièrement le transport collectif dans la grande région de Montréal, en tenant compte des dispositions en place entre les gouvernements du Canada et du Québec. Il s'agit d'une proposition intéressante qui pourrait régler le problème de manque de financement.

## CRÉDITS D'IMPÔT

Il faut améliorer le crédit d'impôt en raison de l'âge et pour les proches aidants, surtout pour qu'il devienne un crédit d'impôt remboursable.

## LOGEMENT SOCIAL

Il faut qu'Ottawa augmente substantiellement le budget consacré au logement social, notamment pour les aînés les plus démunis, Or, au cours des dernières années, nous avons constaté une diminution constante de ces investissements.

## ENTENTES DE SÉCURITÉ SOCIALE AVEC D'AUTRES PAYS

Le Canada a signé des ententes de sécurité sociale destinées notamment à accumuler les années travaillées au Canada et dans d'autres pays. Plusieurs de ces accords sont

maintenant désuets. Il faut les améliorer et négocier d'autres ententes avec les pays d'où proviennent un nombre significatif d'immigrants.

## PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES ÂÎNÉS

Il faut augmenter les sommes consacrées à ce programme. Lors des dernières années, plusieurs organisations d'aînés se sont vu refuser leurs demandes de subvention.

Nous demandons, par conséquent, à tous les partis politiques fédéraux, ainsi qu'au nouveau gouvernement fédéral de prêter beaucoup d'attention aux conditions de vie et au respect des droits des personnes âgées.

Oswaldo Nuñez

Vice-président de l'AQDR  
Ahuntsic - St-Laurent

Ex-député fédéral

Montréal, septembre 2021

**Émilie Thuillier**

Mairesse d'Ahuntsic-Cartierville

☎ 514 872-2246

@ emilie.thuillier@montreal.ca

@ThuillierEmilie

/emilie.thuillier.52







## JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES

L'humanité tout entière célèbre la journée internationale des personnes âgées, qui a lieu le 1<sup>er</sup> octobre de chaque année.

Cette date est un moment privilégié pour connaître la diversité des personnes âgées et favoriser leur participation à la société en tant que partie intégrante de leur communauté. C'est donc une occasion pour les communautés militant pour la cause des aînés. e. s d'organiser des activités pour de souligner de manière particulière cette journée qui leur est dédiée, depuis 1991, par l'Assemblée générale des Nations Unies.

Si en 2020, la plupart des activités en lien avec cette journée ont été annulées au Québec, en raison du contexte de pandémie, cette année, puisque les choses reviennent à la normale, cette journée pourrait être soulignée comme à l'accoutumée.

Le 1<sup>er</sup> octobre étant une journée significative, l'AQDR-ASTL, qui défend la cause des aînés, organisera pour l'occasion, un cocktail concomitant avec la projection du film sur l'AQDR avec une

conférence dont voici l'invitation à la page 8, à laquelle nous vous convions en grand nombre pour célébrer avec nous cette journée.



Nous vous reviendrons avec force détails sur cette journée du 1<sup>er</sup> octobre, au cours de notre prochain numéro de La Parole des Aînés, en décembre.

Nadia Kapinga

Coordonnatrice/AQDR-ASTL

Montréal, septembre 2021

## INVITATION

### **L'ACTIVITÉ EST GRATUITE POUR LES MEMBRES!!!**

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) section Ahuntsic-Saint-Laurent est heureuse de vous inviter à la célébration de la journée internationale des personnes âgées. À cet effet, nous organisons une **présentation et échanges sur le maintien à domicile, la projection du film sur l'AQDR** suivies d'un **cocktail**.

**Date et Heure : Vendredi 1<sup>er</sup> octobre, de 16h30 -18h30**

**Lieu :** Sous-sol de l'église Saint-Joseph-de- Bordeaux, 12 075, rue Valmont, Montréal, QC H3M 2V6

**Conférencière:** Une personne ressource du CIUSSS/NÎM

**Veillez confirmer votre présence à : [aqdr.astl@gmail.com](mailto:aqdr.astl@gmail.com) ou au 514 332 8222, au plus tard le 28 septembre 2021**

MÊME SOIR à 19h, dans la salle attenante du CARREFOUR FOI ET SPIRITUALITÉ: À VOIR: Documentaire « Droit DEVANT » sur l'histoire des droits civils au Canada et ce souffle qui anime aujourd'hui les Premières Nations.

Trajets pour s'y rendre en transport en commun:

\* **Autobus 69** : descendre au coin de l'Acadie et Viel ou au coin de Valmont/Viel

**ou**

\* **Autobus 180:** et descendre au coin de Salaberry/Frigon;

**N.B.: Grand stationnement disponible.  
Les consignes d'hygiène seront respectées.**

Nous vous remercions d'avance de votre participation.



## INVITATION

**L'ACTIVITÉ EST GRATUITE POUR LES MEMBRES!!!**

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) section Ahuntsic-Saint-Laurent est **heureuse de vous inviter à la visite du Musée des Beaux-Arts de Montréal** dans le cadre de la **journée internationale des personnes âgées, célébrée le 1<sup>er</sup> octobre de chaque année.**

**Date: Vendredi 15 octobre, de 13h00 -17h00**

**Lieu de rencontre : 1650, rue Viel,H3M 1G5**

**Transport en autobus gratuit pour les membres (limité à 24 participant-e-s)**

**Veillez confirmer à l'avance votre présence à :**  
aqdr.astl@gmail.com ou au 514 332 8222



**Trajets pour se rendre en transport en commun au point de départ**

*\* Autobus 69 : descendre au coin de l'Acadie et Viel ou au coin de Valmont / Viel*

**ou**

*\* Autobus 180: et descendre au coin de Salaberry/Frigon;*

**N.B.: Grand stationnement disponible.  
Les consignes d'hygiène seront respectées.**

Nous vous remercions d'avance de votre participation.





## Calendrier automne 2021

22 septembre	10H00	Conférence Rapport petits enfants – grands parents (par Zoom)
1 <sup>er</sup> octobre	16H30	Journée internationale des aînés (Cocktail et conférence)
8 octobre	10H00	Conférence Que faire en cas de décès d'un proche (par Zoom)
15 octobre	13H00	Visite au Musée des Beaux-Arts de Montréal
12 novembre	10H00	Conférence sur l'inflation et l'impact sur les aînés, par Tony Frayne, économiste
26 novembre	19H00	Pièce de théâtre «Passé date?» du Théâtre Parminou
Activités à venir cet automne :		
Date?	Projection du documentaire (avec commentaire) <b>La dernière maison</b> par Annie-Soleil Proteau	

# COMMÉMORATION



## LES 5 ANS DE MANIFESTATION AU MÉTRO CRÉMAZIE

Le 26 septembre 2016, nous étions une centaine de marcheurs à manifester au métro Crémazie, à Montréal, pour revendiquer la gratuité des transports en commun pour les aînés montréalais. Nous nous sommes appuyés sur une pétition de près de 6000 signatures.

Nous nous sommes butés sur des refus jusqu'au 1er juillet dernier, alors que le tarif de la carte Aînés est passé de 60 à 30% du tarif régulier. La mairesse Valérie Plante nous avait promis la gratuité au cours de son mandat. Elle a réalisé 50% de sa promesse, en disant que c'est un exploit, dans le contexte actuel. Le reste viendra le 1er janvier 2023, si

Madame Plante est toujours à la mairie de Montréal.

Nous savons apprécier les efforts faits, mais nous continuons à poursuivre notre but. Les aînés méritent cette gratuité, qui contribuera

grandement à leur qualité de vie.

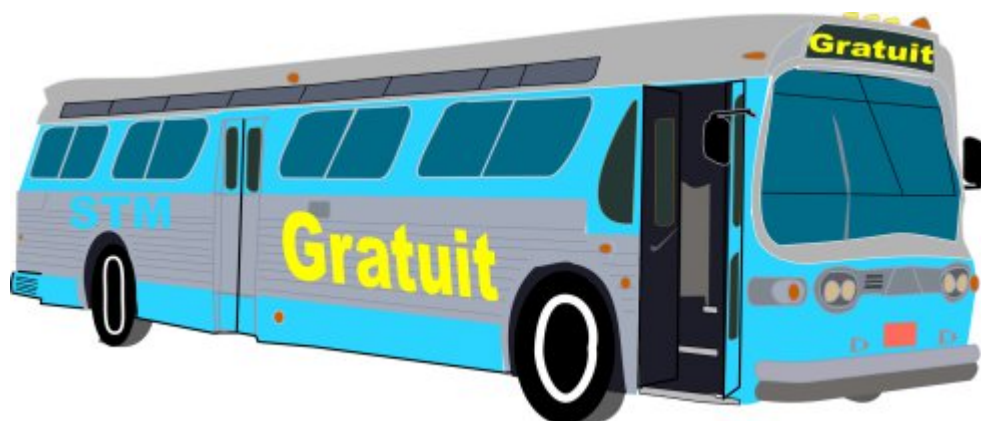
Les aînés de Longueuil, de Laval et de Sainte-Julie connaissent déjà ce privilège, qui fait leur bonheur maintenant sans ruiner leur ville.

Tournons-nous vers l'avenir : les aînés montréalais seront du nombre.

François Marquis

Secrétaire

Montréal, septembre 2021







## UN HOMMAGE À M. GILLES LÉVEILLÉ, EX-RÉDACTEUR-EN-CHEF DE 'LA PAROLE DES AÎNÉS', LE BULLETIN D'INFORMATION DE L'AQDR AHUNTSIC/ST-LAURENT

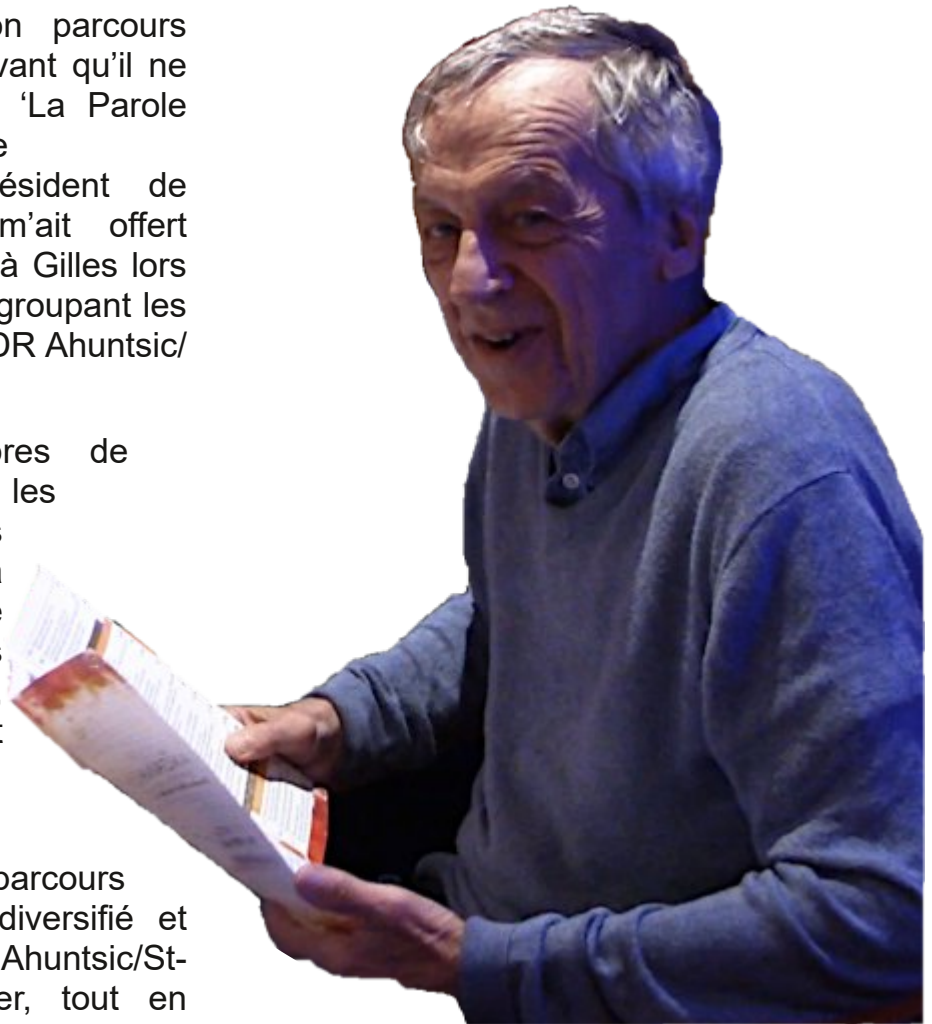
Il y a quelques années, j'avais interviewé Gilles Léveillé concernant son parcours académique et professionnel avant qu'il ne devienne rédacteur-en-chef de 'La Parole des aînés'. Je suis heureuse que M. Osvaldo Nunez, vice-président de l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent, m'ait offert l'occasion de rendre hommage à Gilles lors d'un dîner le 29 août dernier, regroupant les membres du CA actuel de l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent.

Ci-dessous pour les membres de l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent et les lecteurs de 'La Parole des aînés' une rétrospective de la vie de Gilles, que j'ai prononcée en sa présence ce jour-là lors du lunch dans un restaurant, puis, par la suite, lors d'un thé et café dans le salon chez M. Nunez et M<sup>me</sup> Nunez.

Gilles Léveillé a eu un parcours académique et professionnel diversifié et nous, les membres de l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent, avons pu en profiter, tout en appréciant sa gentillesse. Allons dans ce périple de vie de façon plutôt chronologique :

- École polytechnique en génie civil
- Ministère de l'Immigration du Canada à Montréal, dans le domaine de la réunification familiale. Un

*Vers une société pour tous les âges...*



# HOMMAGE

emploi dont il a beaucoup apprécié la thématique.

- Département des sciences de l'Université de Montréal, en mathématiques.
- Département des Sciences Sociales, Université de Montréal; diplôme en Sciences Économiques; il se classe premier et obtient la médaille du Lieutenant-Gouverneur
- Travaille à Ottawa au ministère des Finances, puis à la Caisse de dépôt et placement du Québec.

Mais Gilles développe un intérêt pour les médias : camelot à 12 ans, il devient rédacteur du journal de son école secondaire. Gilles retourne éventuellement à son intérêt pour les médias; il travaille au Devoir comme journaliste et passe 13 ans à la radio de Radio-Canada aux émissions 'Présent'. C'est alors qu'il développe son intérêt pour le syndicalisme. Avec la CSN, il vise à la syndicalisation des journalistes aux affaires publiques de Radio-Canada et y consacre beaucoup de temps et d'énergie.

Mais son épouse, décédée en 2007 d'un cancer, souhaitait élever des moutons, un certain changement de carrière pour Gilles. Gilles achète donc un terrain entre Sherbrooke et Drummonville. Mais, il lui faut aussi gagner sa vie. Il devient responsable des communications pour la FTQ à Montréal pendant 5 ans; puis, pendant 11 ans, il devient le représentant de la FTQ à Sherbrooke.

Vous conviendrez avec moi qu'il s'agit de tout un parcours académique et professionnel, tout en s'occupant de causes

sociales et en ayant une vie maritale et familiale : Gilles a eu deux enfants, un fils, journaliste et une fille qui a passé plusieurs étés chez les Inuits.

Gilles reste pourtant très humble. Et nous avons voulu le 29 août souligner son apport à l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent, lui qui a initié 'La Parole des Aînés' qui subsiste à ce jour grâce au président Jean-Paul Lahaie, au secrétaire François Marquis, à la coordonnatrice, Nadia Kapinga et à la secrétaire-comptable, Malika Boucherrab.

Hélène Robillard-Frayne

Membre du CA de l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent

Le 29 août 2021

**P.S.** Un aspect de Gilles qui me vient à l'esprit lorsque je pense à lui, c'est son sens de l'entraide : lors des réunions du CA de l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent, il allait chercher avec sa voiture un membre du CA qui avait 100 ans et le ramenait à sa résidence; il aidait aussi cet homme à monter et descendre les escaliers. Ce qui illustre que sa contribution à l'AQDR/Ahuntsic St-Laurent a été au-delà de la définition de tâches d'un membre du CA et de responsable du bulletin d'information.



## L'INFLATION ET SES IMPACTS EVENTUELS

Depuis longtemps, les économistes ont la réputation d'offrir les deux côtés de la médaille comme opinion. Après avoir toujours entendu 'On the one hand', etc., le président américain Truman, semble-t-il, avait exigé qu'on lui amène un économiste avec une seule main!

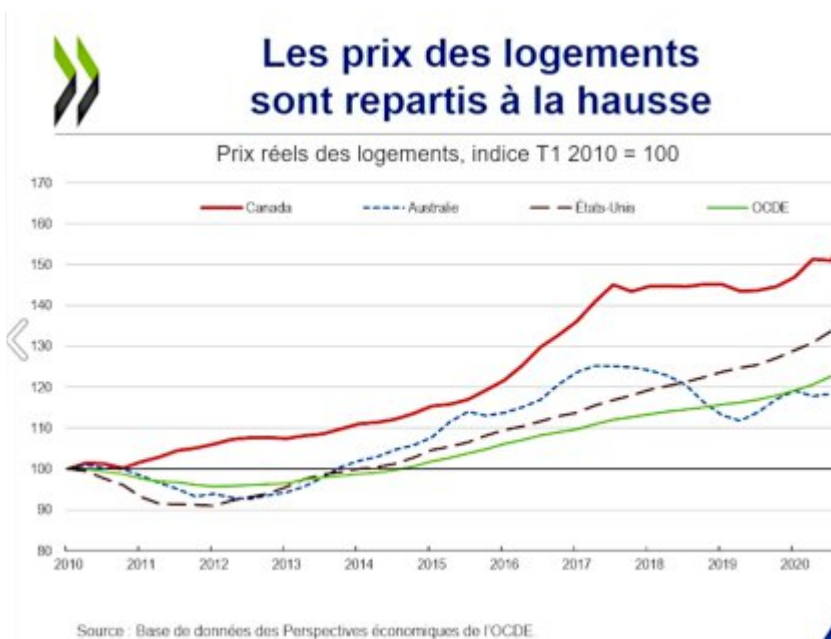
Il y a raison de se préoccuper des effets possibles de la pandémie, pendant quelques années à venir. Dans ce deuxième cas, y a-t-il des mesures que les individus peuvent prendre pour se prémunir s'il le faut?

L'état d'urgence commençant à la fin de l'hiver 2020, provoqué par la pandémie, a laissé plusieurs dégâts dans l'économie du Canada à la suite des politiques adoptées depuis le début du confinement. La 'pause' économique a inévitablement créé des manquements dans les biens et services disponibles. Il y a une demande latente, face à une offre inégale entre secteurs en surchauffe, bris des chaînes de production incluant les importations, secteurs encore faibles à cause des mesures sanitaires.

Pour le Canada, le taux d'inflation entre juillet 2021 et 2020 se chiffre à 3,4 % : à

4,1 % pour le Québec. On sait qu'à Montréal le prix du loyer a augmenté dans les nouveaux baux et on dit qu'il y a une crise du logement.

Néanmoins, la plupart des économistes ne sont pas catastrophés par les signes abondants de l'inflation. Très important, les sommités ayant les mains sur les leviers



### Les économistes assez rassurants

Fidèle à cette tradition vénérable, dans les paragraphes qui suivent je vais avancer les raisons pour les quelles la plupart des économistes restent rassurants dans leurs prévisions sur l'inflation, au-delà du court terme. De l'autre côté, j'explique pourquoi il



économiques ne sont pas préoccupées indûment. À la Banque du Canada et à son équivalent américain on traite les signes d'inflation comme temporaires et on maintient les taux d'intérêt à des niveaux remarquablement bas.

Les arguments sont les suivants: Premièrement, le taux d'inflation actuel sur des douze derniers mois reflète plusieurs facteurs temporaires et réversibles, tels les effets de la chute de certains prix au printemps 2020. Exemple évident, le prix de l'essence à la pompe. Ce prix a beaucoup augmenté depuis un an, mais

Troisièmement, le mode de vie associé au télétravail, qui a modifié la demande de logement et d'autos, devient moins répandu.

J'ai tendance à être dans ce camp moi-même, mais, comme on dit, de l'autre côté....

## Des signes inquiétants pour l'avenir

Récemment, on se pose plus de questions concernant le moyen et le long terme. On lit que M. Jérôme Powell, président de la Banque Fédérale américaine, «a confiance dans le fait qu'à moyen terme, l'inflation va redescendre, mais il est difficile de dire quand».

À moyen terme, il est possible que certains services, comme les voyages, subiront des hausses de prix quand la demande reprendra et que les consommateurs voudront profiter de leurs fonds accumulés durant le confinement.

Pour le plus long terme, on doit noter l'impact des programmes très (trop?) ambitieux de dépenses sur les infrastructures annoncés par les gouvernements fédéral et provincial. Il y a aussi les effets possibles de réglemets salariaux à venir.

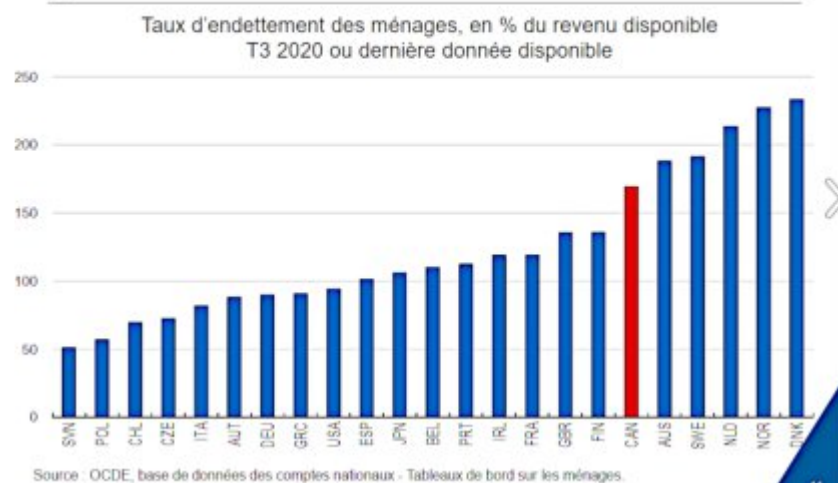
Particulièrement préoccupantes pour les retraités sont les hausses affectant le logement. Pour beaucoup de retraités, le logement représente plus du tiers de leur budget.

## Mesures de mitigation

Que peut-on faire pour se protéger contre une inflation significative et /ou persistante? S'il y avait des solutions faciles, les consommateurs les auraient déjà trouvées!



## La dette des ménages reste élevée



dans les mois auparavant il avait baissé à des niveaux intenable. À lui seul, le fait qu'on compare les chiffres de juillet 2021 à ceux les plus sombres de la crise explique plus du tiers de la hausse de l'indice des prix, selon une analyse de la Banque Scotia.

Deuxièmement, le manque de main d'œuvre va diminuer avec la fin des programmes d'urgence, c.à.d. que la fin du PCRU va inciter plus de participation au marché du travail.

Sans doute un premier élément de réponse consiste à faire un plan financier en cherchant à équilibrer le budget ou, mieux encore, dégager une marge de manœuvre ou réduire les dettes. Ça vaut la peine de faire ce plan sur une période assez longue,

anticipant une hausse possible des taux d'intérêt. Dans les cas d'une hypothèque, il devient préférable d'emprunter à des échéances plus longues si on s'attend à une hausse des taux.



de 5 ou 10 ans. Ici, de tenir compte de l'inflation avec un taux de 5%, le prix double en 14 ans!

Heureusement certains revenus, notamment la pension fédérale et le Supplément de Revenu Garanti, sont indexés. Cependant, les prix utilisés pour le calcul de l'index ne reflètent pas nécessairement l'importance de certaines dépenses pour les aînés, telle le logement et les services personnels.

Le taux d'inflation va aussi avoir un impact sur les taux d'intérêt. En dépit de demi-promesses que les taux d'intérêt vont rester bas pour un avenir prévisible, les taux d'intérêt changeront vite si le taux d'inflation reste élevé.

Quant aux investissements, tout comme pour les dépenses contractuelles, il vaudrait mieux se protéger là où c'est possible en

En revanche, tenant compte de la possibilité de hausse, ça vaudrait la peine d'éviter l'achat d'obligations à long terme, car leur prix de marché pourrait baisser considérablement.

Le gouverneur de la Banque du Canada, pour qui le contrôle de l'inflation reste la mission première, ne se montre pas trop inquiet, mais il n'est pas complètement rassuré non plus. « Nous nous attendons à ce que les facteurs qui font grimper l'inflation soient passagers, mais leur persistance ainsi que leur ampleur sont incertaines et nous les suivrons de près. »

Une opinion d'un vrai économiste!

Tony Frayne, B.Sc (économiques), M.B.A.



## LE BAS DU FLEUVE, UN JOYAU DU QUÉBEC !

Quel que soit l'endroit où un Québécois ou une Québécoise habite au Québec, ça vaut la peine d'aller voir le Bas-du-Fleuve.

Pour les membres de l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent, ou pour tout Montréalais, par la route, il est bien de se rendre d'abord à Québec par la route 20. Peu avant le Pont de Québec, il y a un excellent bureau touristique avec des brochures gouvernementales sur plusieurs régions du Québec., dont, évidemment le Bas-du-Fleuve. On peut visiter Québec, ville du patrimoine mondial de l'UNESCO, soit à l'aller, soit au retour.

Indépendamment d'où commence le Bas-du-Fleuve, il est intéressant de prendre la route 132, après Lévis, route qui passe par de jolis villages avec maisons patrimoniales : St-Vallier, Berthier... De Montmagny, on peut prendre un traversier pour accéder à Grosse Ile, île où les Irlandais avaient été mis en quarantaine et qui est devenue un parc national, ou à l'île aux Oies et l'île aux Grues, où le peintre québécois Riopelle a longtemps vécu, île qui lui a inspiré certaines de ses peintures. Mais si on veut vite accéder rapidement au Bas-du-Fleuve, on prend la route 20.



Le Bas-du-Fleuve, ou Bas-St-Laurent, va de La Pocatière à Ste-Luce sur Mer. Déjà en faisant une halte au bureau touristique de La Pocatière, on se sent au bord de la mer : le fleuve est assez large, il y a des vagues et on peut marcher sur des sentiers (les aboiteaux) longeant le fleuve. La Pocatière est le site de la première école d'agriculture au Canada (1859)!

On arrive ensuite à Kamouraska. Kamouraska a été célèbre grâce à un roman d'Anne Hébert et par la suite un film de Claude Jutra, avec Geneviève Bujold. C'est maintenant devenu une destination très touristique avec plein de restaurants, de boutiques spécialisées en poissons et fruits de mer...

Kamouraska couvre un grand territoire. À St-André de Kamouraska, ça vaut la peine d'arrêter au parc de l'ancien quai avec le Petit Phare. De là, vue magnifique sur le fleuve et on peut marcher sur le sentier pédestre des Aboiteaux.

On arrive ensuite à Notre-Dame du Portage, ancien lieu de villégiature de bourgeois de la ville de Québec, ou d'ailleurs, mais maintenant célèbre grâce à son centre de santé, un hôtel 4 étoiles, situé au bord du fleuve (excellente gastronomie incluse). Il y a aussi à Notre Dame



# VOYAGE

du Portage une piscine extérieure publique à l'eau salée avec vue sur le fleuve, ce qui est assez rare.

Notre-Dame du Portage est très proche de Rivière-du-Loup. Il semble qu'entre Québec et



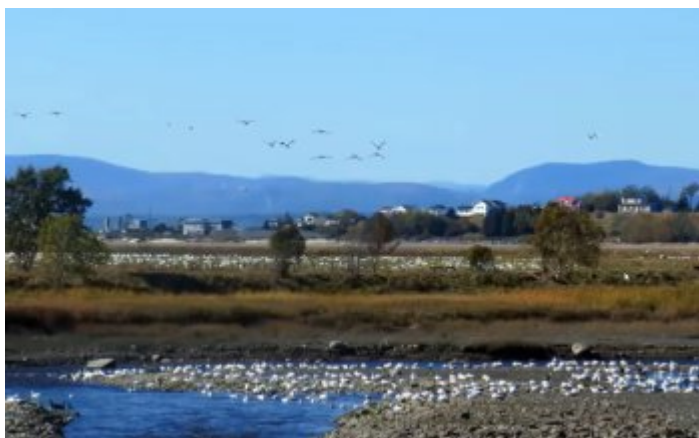
Rivière-du-Loup, le St-Laurent se concentre petit à petit en sel et les marées perdent de leur amplitude. A partir de Rivière-du-Loup, le fleuve est large de 23 km; on l'appelle 'la mer'.

Rivière-du-Loup a conservé un vieux quartier et une rue festive pour les restaurants, la rue Lafontaine. Mais il y a aussi un parc très intéressant près du centre-ville, le Parc des Chutes.



On peut y voir effectivement des chutes, mais il y a des sentiers de marche très agréables, ce qui est inhabituel dans un parc urbain.

En route vers Rimouski, on passe par Trois-Pistoles. Il n'y a rien de très spécial à Trois-Pistoles, Le Québec est réputé pour ses églises. L'église de Trois-Pistoles surprend par sa taille et son style. Elle n'est pas toujours ouverte, mais lorsqu'elle l'est, ça vaut la peine de la visiter. A certains moments, il y a même des concerts dans cette église.



En route vers Rimouski, il y a le Parc du Bic qui a trois entrées (pour le camping etc.). Si on entre par l'entrée principale (secteur Cap à l'original) il y a des sentiers de marche, plats, avec des vues superbes sur le fleuve.

Rimouski est la principale ville du Bas-du-Fleuve. Il y a une importante infrastructure touristique (centre de congrès etc.). Il y a une promenade, d'une certaine longueur, au bord du fleuve. Radio-Canada est présent à Rimouski, de même que l'Université du Québec. Boucar Diouf a étudié à Rimouski, compte-tenu de sa fascination pour le fleuve.

Allant toujours vers l'est à partir de Rimouski, il y a Ste-Luce sur Mer. Superbe plage sablonneuse, mais ne vous faites pas d'illusions, même par une journée chaude et ensoleillée, l'eau était glaciale ! Dans un autre ordre d'idées, je peux mentionner ici que le 29 mai 1914, il y a eu le naufrage de l'Empress of Ireland au large de Ste-Luce. Il semble que ce soit la plus importante catastrophe maritime de l'histoire canadienne : 1014 des 1477 passagers et membres de l'équipage ont perdu la vie. Maintenant, il semble que pour les bateaux

transatlantiques, il y a un changement de pilote pour avoir un pilote local dans le fleuve St-Laurent.

Même si Métis ne fait peut-être pas partie de la région administrative du Bas-du-Fleuve, pas très loin à l'est de Rimouski, il y a les Jardins de Métis. Pour qui s'intéresse à l'horticulture, ces



Jardins sont une expérience à ne pas manquer. L'ex-proprétaire, Mme Redford, a consacré 30 ans de sa vie à développer ces Jardins et son petit-fils continue son œuvre.



Pour le retour vers Montréal, on peut revenir par la route 20 sur la rive-sud ou prendre un traversier vers la rive-nord, visiter Tadoussac, et pourquoi pas le Saguenay/Lac St-Jean, Baie-St-Paul, La Malbaie, Québec.

Evidemment, ce texte ne fait qu'effleurer certains endroits. Mais mon objectif est de donner le goût à vous, lecteurs et lectrices de 'La Parole des Aînés', d'aller dans cette très belle région du Québec. Et même si vous n'y allez pas, de savoir un peu ce qu'on peut y trouver.



Un bémol que je dois mettre : ce n'est pas une région facile d'accès en transport public : il faut vérifier les horaires de train et d'autobus; par contre, les cyclistes semblent apprécier la région. Mais, il est clair, pour moi, que c'est mieux d'y aller en voiture, comme dans beaucoup d'autres endroits au Québec (un autre dossier pertinent pour le Comité Transport de l'AQDR nationale).

Et aussi, l'infrastructure touristique n'est pas optimale : il n'y a pas de chaînes d'hôtels, mais il ya des petits motels et des gîtes. Il y a de très bons restaurants, mais il faut savoir où ils sont et certains casse-croûtes ferment à la Fête du Travail.

Bref, on parle beaucoup de la Gaspésie, mais sans aller aussi loin, on peut voir une région du Québec splendide, revigorante, authentique, avec des accès innombrables au St-Laurent, sûrement un des plus beaux fleuves au monde.

Hélène Robillard-Frayne  
Membre du CA de l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent  
Montréal, août 2021



## UNE SUGGESTION POUR SOULIGNER L'ANNIVERSAIRE D'UN MEMBRE DE LA FAMILLE OU D'UN OU D'UNE AMIE

Evidemment, nous aimons tous et toutes souligner en personne les anniversaires de nos proches ou certaines autres dates importantes ; mais, la distance géographique ne le permet pas toujours. Au cas où cela puisse vous inspirer, je vous transmets donc ici un scénario auquel a pensé une de mes amies à l'occasion de mon anniversaire à la fin mai 2021.

Cette amie est ma plus ancienne amie ( j'ai commencé à être amie avec elle à Québec lorsqu'elle avait 9 ans et moi 10 ans ); comme je lui dis à l'occasion, elle est ma plus ancienne amie, mais non ma plus vieille amie. Cette amie habite maintenant en France depuis quelques années avec son mari montréalais ou il faisait des contrats et ils ont décidé de s'y établir.

Mon amie, Huguette, souhaitait souligner mon anniversaire à la fin mai. Elle n'a pas voulu organiser un ZOOM. Elle a donc pensé à un autre scénario. Mettant mon mari dans le coup, elle lui a demandé des adresses courriel ou postales de certains amis; mettant notre fille dans le coup, elle lui a demandé si elle pouvait transmettre son adresse postale et courriel; mettant mon frère dans le coup, elle lui a demandé s'il pouvait faire un montage des vidéos reçus. Tout ce que je savais, c'est que j'aurais certaines surprises pour mon anniversaire.



En effet, ce fut très émouvant de recevoir autant de témoignages un même jour, chacun et chacune y allant du format privilégié : appels téléphoniques; courriels, poèmes et cartes par la poste colligée dans un album par notre fille; montage des vidéos effectué par mon frère. Chaque année, je reçois des témoignages pour mon anniversaire, mais jamais de cette envergure.

Evidemment, tout ceci m'a beaucoup émue. Et je transmets ce scénario auquel mon amie Huguette a pensé pour inspirer toute personne qui souhaiterait souligner l'anniversaire de quelqu'un ou un autre événement sans pouvoir faire de 'party'. Les distances géographiques évidemment sont des limites pour les célébrations en présentiel; la COVID a ajouté d'autres limites. Mais, la chaleur des liens familiaux et amicaux subsistent.

Hélène Robillard-Frayne  
Membre du CA de l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent  
Montréal, août 2021

**P.S.** Ce type de scénario peut être adapté très localement; il n'est pas nécessaire que la personne à l'origine d'un tel scénario habite loin.



## LE FORUM HABITATS, UNE DÉMARCHE COLLECTIVE POUR LE BIEN-VEILLIR

En tant que membre de l'AQDR et en tant que femme vieillissante de 71 ans, comme plusieurs d'entre vous, je suis préoccupée par les conditions qui peuvent nuire ou favoriser le bien-vieillir dans notre société et dans nos communautés.

Nous avons été témoins d'horreurs dans les deux dernières années et il est temps de nous mobiliser autour de nos droits, nos désirs et nos besoins. C'est dans cet élan que je viens vous parler du Forum Habitats, que j'ai découvert au cours de la dernière année. C'est un espace virtuel d'échanges sur les enjeux du vieillissement, qui rassemble des aîné.e.s, chercheur.e.s, artistes, citoyen.ne.s de tous les âges, autour de la question "Comment souhaitons-nous habiter notre vieillesse?".



À travers des consultations et des panels de réflexion publics, nous abordons des questions telles que Comment créer des habitats qui répondent à nos besoins? »  
« Comment pouvons-nous actualiser notre pouvoir d'agir à travers diverses actions autant dans notre voisinage, que dans nos communautés et notre société? » Des valeurs telles que l'autodétermination, la solidarité, les liens intergénérationnels sont au cœur de nos échanges.

Ce forum a commencé en novembre 2020 et prévoit poursuivre ses activités pour les deux prochaines années. Les rencontres ont lieu aux trois mois, pendant trois soirs de suite. Tout le monde est bienvenu et c'est gratuit. Il n'est pas nécessaire d'avoir participé aux rencontres précédentes pour vous joindre à ce mouvement. Mais les rencontres sont enregistrées et vous pouvez les visionner sur le site du forum, et vous inscrire pour les prochaines rencontres quand elles seront annoncées.

Tout se trouve ici:

<https://www.forum-habitats.com/>

Vous pouvez aussi joindre le groupe facebook du Forum, où beaucoup d'informations sont partagées sur le vieillissement.

<https://www.facebook.com/groups/forumhabitats>

Le Forum Habitats est mis de l'avant par Un et un font mille et son directeur artistique François Grisé, en collaboration avec l'Institut Goethe, l'École d'innovation sociale Élisabeth Bruyère, Percolab et Présâges.

Louise Rosenberg  
Membre de l'AQDR-ASTL  
Montréal, août 2021



## LES AÎNÉS ET LA PAUVRETÉ

La Parole des Aînés a rencontré Daniel Marineau, responsable national, ATD Quart Monde, 'Agir Tous pour la Dignité', pour qu'il témoigne de quelques situations de pauvreté vécues par des aînés dans nos quartiers montréalais. (**N.B.** : \*Les noms de personnes ont été changés.)

**DM** : ATD Quart Monde a fait une recherche internationale avec des chercheurs, des intervenants communautaires et des personnes en situation de pauvreté pour identifier les dimensions de la pauvreté qui se confirment tant dans les pays du Sud que du Nord. Chez les aînés, je constate plusieurs de ces dimensions identifiées. Mais au cours de la recherche, les chercheurs qui ont l'expérience de la pauvreté ont tenu à inscrire une dimension qui qualifie les situations de pauvreté comme 'Combat et résistance'.

Ce n'est pas une dimension de militantisme ou d'engagement politique, mais plutôt la description de l'effort quotidien et continu pour survivre et la lutte contre les effets des

nombreuses formes de souffrance que cause la pauvreté.

Francine\* en est fière, elle s'est démenée toute sa vie. Elle a enduré du mépris d'employeurs et des services sociaux, mais elle tient bon, et encore aujourd'hui. Même si son fils réussit bien dans la vie, elle subit encore les contraintes matérielles de la pauvreté.



Elle a suffisamment de santé pour participer à des organismes de lutte contre la pauvreté.

Pierre-Paul\* n'a jamais eu la santé pour travailler. Il a toujours cherché les astuces et les lieux pour trouver où bien manger en

situation de pauvreté. À son âge sage, il a toujours la même débrouillardise pour aller d'un Chic resto pop à un Comité Social, mais avec une mobilité qui diminue. Yvonne\* a fait tant et tant d'efforts pour garder ses enfants, les élever elle-même et en plus pour lever sa voix pour les autres, souvent plus pauvres qu'elle.

Aujourd'hui aînée, comme Francine et Pierre-Paul, elle cumule les effets d'une autre dimension de la pauvreté : la souffrance dans le corps, l'esprit et le cœur. Son corps la fait souffrir, depuis longtemps avant d'être comptée comme aînée. Mais elle souffre aussi de voir ses enfants se retrouver dans ce combat et cette résistance, tout en jonglant avec des problèmes de santé mentale. Elle souffre de manquer de moyens et de forces physiques pour les soutenir, les soulager.

Tous les aînés que je côtoie admettent obtenir un petit soulagement financier quand arrive la pension de la vieillesse avec le supplément de revenu garanti. Louiselle\* m'a dit : « je pars à ma retraite! », même si ce n'est que symbolique. Il reste que les autres dimensions de la pauvreté sont présentes, et leur empreinte est profondément inscrite en eux.

**PdA** : Merci beaucoup Daniel, pour ces témoignages bien sentis. Enfin, peux-tu nous dire un mot de la mission ATD?

**DM** : ATD est l'acronyme de : Agir Tous pour la Dignité. Donc nous combattons la pauvreté par des actions qui mettent en valeur la dignité humaine de chacun. Nous avons des actions qui permettent des partages de savoirs et qui facilitent la

participation citoyenne.

<https://www.atdquartmonde.ca>

**PdA** : La Journée mondiale du refus de la misère, le 17 octobre, est célébrée depuis 1992 par ATD Quart Monde. Elle a connu un grand retentissement à Ahuntsic en 2003 et 2013. En poursuivant cette mobilisation locale, nous pourrions lancer un appel pour le 17 octobre 2023. Qu'en penses-tu?

**DM** : Bonne idée! On peut trouver plus d'informations sur cette journée mondiale au <https://refuserlamisere.org>

Propos recueillis par François Godbout  
Membre de l'AQDR/ASTL



**L'ÉCART SE CREUSE...**







## À MA CHÈRE KABYLIE

par *Malika Boucherrab*

Jidda.....le feu a tout pris.

Ne t'inquiète pas ma fille...  
Viens que je te raconte qui je suis...  
Je suis la Berbère qui traverse les temps  
Je caresse les pierres  
J'aime leur silence, si fier  
Elles font nos murs et des ponts par-dessus  
les rivières  
J'ai dompté la montagne et ses carrières...  
Je connais la mer et ses mystères  
Je suis la rose pâle du désert  
Je porte une histoire légendaire...  
De siècles révolus sur cette terre...

On dit que dans l'amour je suis amère...  
Détrompez-vous....j'offre un amour non  
ordinaire..  
Moi l'Orient...la Berbère dans toute sa  
splendeur...  
En Veuve... solitaire....  
Mère.....pour toujours, fière...

Perchée sur figuier,  
Je mire les étoiles d'or du ciel  
Celles que j'invente, au goût de miel.  
Je suis le souffle de l'olivier...  
Qui écrit ses rêves sur papier...

J'avance, à pas de danse, mes pieds  
dénudés,  
Cendrillon aux cent vues inachevées...  
Vêtue de robes colorées...  
Ornée de bijoux argentés...

Et je chante une vieille mélodie  
Venue du ventre des femmes  
De ces générations qui m'ont enfantée

Je m'allonge pour observer le ciel, les  
étoiles et la lune jalouse et belle  
Je me parfume les mains et je colore mes  
pieds,  
En attendant qu'il vienne me chercher

Dans l'immensité, je hurle les mots, vérifie  
qu'a survécu son écho

Je raconte Amachahou.....



## ENTRE LES FLAMMES ET LES BÂTONS

La lumière du matin s'éteint  
La nuit tombe  
Mais la bataille n'est pas finie  
Les flammes ne dorment pas

Des villages incendiés  
Des maisons brûlées  
Des familles endeuillées

Les coeurs tremblent  
Les gens fuient les cendres  
Au réveil, la fatigue se ressent  
La peur s'installe  
La rage prend place

Qui est le coupable?  
Qui a tué Djamel?  
Qui a tué Nacera?  
Qui a tué la Kabylie, Sétif et Béjaïa?

Les uns brûlés par les feux  
Les autres asphyxiés par la haine

Pleure pas, petit  
Un jour, le fermier retrouvera son troupeau  
Le boulanger son commerce  
La famille sa maison  
La Kabylie retrouvera son honneur  
Et bâtira un avenir meilleur.

Yessis-n-Tmurt  
Rezika Lyly

# QUE FAIRE EN CAS DU DÉCÈS D'UN PROCHE?

## INVITATION

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) section Ahuntsic-Saint-Laurent, en collaboration avec la bibliothèque d'Ahuntsic, est heureuse de vous inviter à la conférence qui aura lieu le **Vendredi 8 octobre, de 10h -11h30.**

**Thème : Que faire en cas du décès d'un proche?**

**Animatrice : Me Hélène Guay Avocate, spécialisée en droit de la santé, droit des personnes et des aînés.**

*Gérer le décès, les funérailles, la succession, les émotions, suite au décès d'une personne proche peut devenir un casse-tête en raison des exigences légales. La conférence vise à vous éclairer pour que cet exercice se réalise avec aplomb et satisfaction. Participez en nombre et venez poser vos questions. C'est un rendez-vous!*

Veuillez confirmer votre présence **au plus tard le 6 octobre à midi**, à : [aqdr.astl@gmail.com](mailto:aqdr.astl@gmail.com) ou au **514 332 8222**

Un lien Zoom vous sera envoyé après confirmation de votre présence.

Nous vous remercions d'avance de votre participation.



« Un antidote à l'âgisme »  
VIEILLIR EN BEAUTÉ

Avec Marguerite Soleil, 85 ans  
« Fêtons la St-Jean »  
Concert de piano, harpe celtique,  
harmonica, guitare et chansons.  
Film - Durée: 1h 25 min.

Coût : 10.00\$, Taxes incluses  
frais de poste : \$4.00  
Pour commander : [info@margueritesoleil.com](mailto:info@margueritesoleil.com)  
Paiement par chèque ou par Interac  
Entreprise Marguerite & Soleil  
51-5460 av. Gatineau,  
Montréal, QC H3T 1W8



# AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

## QUELS SONT LES AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE À L'AQDR-ASTL?

- Participer aux activités organisées par les sections locales :
- cafés-rencontre
- conférences avec des professionnels
- séances d'information
- Participer l'assemblée générale annuelle de votre section locale;
- Devenir bénévole pour aider les personnes âgées.
- Vous avez droit à des rabais à des compagnies tel que :
- La Capitale
- SécuriGlobe
- Programme Avantages IRIS:
- Des milles de récompense AIR MILES sur certains de vos achats;
- Garantie inconditionnelle IRIS;
- Financement sans intérêt.
- En plus d'autres avantages! Tel que:
- Rabais de 20 % chez les marchands de peinture Bétonel;
- Rabais sur certains produits et services du Groupe Forget, audioprothésistes;
- Abonnement gratuit à la revue La Force de l'âge et au bulletin électronique mensuel L'AQDR Express;
- Obtenir de l'information sur les droits culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes de 50 ans et plus.

**Lieux et activités exigeant le passeport vaccinal COVID-19**

**Opération vaccination COVID-19**

- Événements et festivals se déroulant à l'extérieur (50 personnes et plus)
- Activités intérieures et extérieures des sites thématiques, centres et parcs d'attractions, centres d'amusement, centres récréatifs, parcs aquatiques, zoos
- Salles de spectacle, cinémas et salles où se produisent des événements sportifs
- Croisières
- Bars et restaurants, incluant les terrasses, sauf pour la commande à l'auto et le comptoir pour emporter
- Congrès
- Casinos et maisons de jeux
- Sports d'équipe ou activités physiques impliquant des contacts fréquents ou prolongés, pratiqués à l'extérieur, y compris à l'occasion d'une activité parascolaire
- Arcades, salles de billard, salons de quilles
- Sports ou activités physiques pratiqués à l'intérieur

[Quebec.ca/passeportvaccinal](https://Quebec.ca/passeportvaccinal)

Votre gouvernement Québec



# AQRD

**Ahuntsic Saint-Laurent**

L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

De gauche à droite:

François Marquis, secrétaire  
Antony Frayne, membre  
Malika Boucherrab, secrétaire-comptable  
Nadia Kapinga, coordonnatrice  
Jeannine Roy-Nuckle, administrateur  
Gilles Léveillé (retraité)  
Amy Nalbandian, administrateur  
Zaida Nu ez, administrateur  
Hélène Robillard-Frayne, administrateur  
Osvaldo Nu ez, vice-président  
Jean-Paul Lahaie, président

 taient absents :

Nelson Ojeda, trésorier  
François Godbout, administrateur



**1650, rue Viel, Montréal, Québec, H3M  
1G5, tél. : (514) 332-8222,  
[aqdr.astl@gmail.com](mailto:aqdr.astl@gmail.com)**