



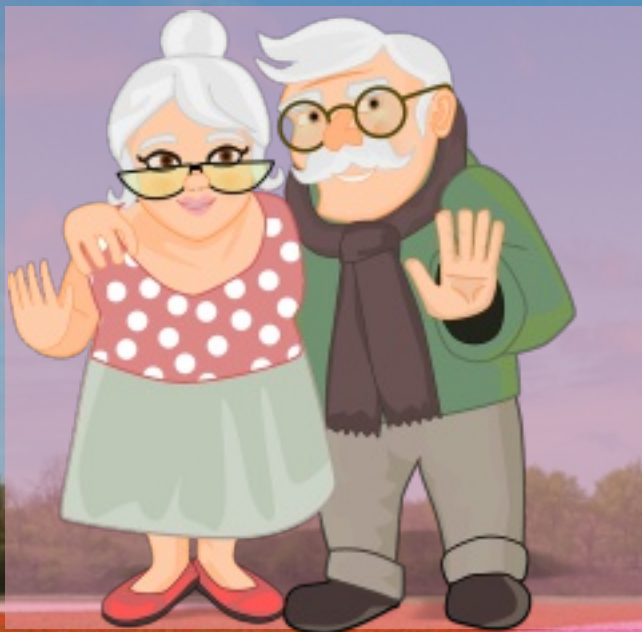
AQDR

Ahuntsic-Saint-Laurent

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



3 \$



LA PAROLE DES AÎNÉS

Édition de mars 2023

Vers une société pour tous les âges

12225, rue Grenet, # 3512, Montréal, Québec, H4J 2N7, tél. : (514) 332-8222, aqdr.astl@gmail.com

SOMMAIRE

- P.3 **Mot du président**
par Jean-Paul Lahaie
- P.5 **Du logement abordable et social, ça presse!**
par François Marquis
- P.6 **Droit à un logement-droit humain**
par Me Hélène Guay
- P.8 **La privatisation en santé...
Un cancer dans n système déjà malade**
par Jean-Paul Lahaie
- P.10 **Les origines du Mois de l'histoire des Noirs**
par Nadia M. Kapinga
- P.13 **On vit de plus en plus vieux!**
par André Ledoux
- P.16 **Voyager en transport en commun au Mexique? Oui, c'est possible.**
par Hélène Robillard-Frayne
- P.18 **Partage d'expérience**
- P.20 **L'inauguration du 4C: notre nouveau centre de service aux citoyens**
par Malika Boucherrab
- P.21 **Activités**



La Parole des aînés est publiée et distribuée électroniquement à nos quelque 1 600 membres d'Ahunstic St-Laurent, aux intervenants gouvernementaux et sociaux ainsi qu'à ses partenaires.

Éditeur: AQDR-ASTL.

Périodicité: Trimestriel

Comité de rédaction:

Boucherrab Malika, secrétaire-comptable

Kapinga Nadia, coordonnatrice

Lahaie Jean-Paul, président

Marquis François, secrétaire-trésorier, réviseur des textes

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 pages, mais nous le faisons dans le but d'accommoder 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.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISSN 2816-9735 (imprimé)

ISSN 2816-9743 (en ligne)

Coordonnées:

12225, rue Grenet, bureau 3512

Montréal, Québec H4J 2N7

514 332 8222

aqdr.astl@gmail.com

www.aqdr-astl.org

MOT DU PRÉSIDENT



Chers membres,

Nous sommes maintenant déménagés au 12 225 rue Grenet, bureau 3512, à Cartierville. Il faut bien un endroit pour se loger et le Centre culturel et communautaire de Cartierville nous a accueillis chaleureusement. Les services offerts par la Ville de Montréal aux résidents du 4C sont bien adaptés à la situation des groupes communautaires et le personnel de la ville est efficace. L'espace est agréable et respire le sens pratique des religieuses de La Providence, qui ont offert à la Ville et aux citoyens ce grand édifice à un prix défiant toute compétition. Les citoyennes et citoyens de Montréal se sentent bienvenus aux activités offertes par les organismes locaux.

La plupart des services offerts sont GRATUITS! Géographiquement, nous sommes plus centralisés qu'auparavant et ce sera plus pratique pour nos membres. Nous continuons notre mission de défendre plus efficacement les droits collectifs de toutes les aînées et tous les aînés et L'AQDR Ahuntsic Saint-Laurent va porter auprès des élués et élus toutes les revendications visant à l'avancement du bien-être des retraités, quel que soit le lieu de naissance ou de résidence des personnes âgées.

Notre section locale est en bonne voie de devenir un organisme reconnu officiellement

par l'arrondissement de Saint-Laurent.

Ce statut va nous permettre un meilleur réseautage avec nos partenaires de Saint-Laurent.

Nous vivons présentement une période d'adaptation difficile, à la sortie de la pandémie de COVID-19.

Ce climat de panique bien réel, engendré le 13 mars 2020, a imprimé des changements sociaux dans notre société qui ne sont pas toujours intéressants et qu'on voudrait bien voir réversibles... Les contacts humains sont réduits, le langage corporel si utile pour communiquer nos sentiments est perturbé. Il est de plus en plus difficile d'obtenir une communication téléphonique avec une entreprise ou un service public sans passer par une irritante boîte vocale, ou un robot qui vous débite des numéros de touches à appuyer et qui vous fait circuler dans un labyrinthe qui se termine toujours par : « laissez-nous un message et nous vous rappellerons dès que possible » BING!

On voudrait bien sortir les employés du « télétravail », mais les avantages entourant cette pratique (économie d'essence et de temps, la conciliation travail – famille, la flexibilité des horaires, etc.) sont parfois en opposition avec le service à la clientèle.

Tenter de rejoindre un fonctionnaire en télétravail relève parfois du parcours du combat-

MOT DU PRÉSIDENT

tant. Il n'y a pas une semaine où l'on ne doit se farcir un « Zoom » avec la moitié des participants, qui ferment leur caméra et leur micro pendant toute la durée de la réunion. Décourageant. Tout ce contexte se répercute sur notre capacité de mobiliser nos membres, surtout en milieu urbain, pour participer à des activités en présentiel. C'est moins le problème d'une infection à attraper, qu'un effort à fournir pour se déplacer, qui réduit ainsi la

participation à nos activités.

NOTRE CRI DU CŒUR EN 2023 : « mobiliser les membres et augmenter la participation aux activités ».

Jean-Paul Lahaie

mé mo MON ASSISTANT POUR LA FRANCISATION

Engagement envers la langue française

Le français, une source de fierté pour nous

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées, AQDR Ahuntsic-St-Laurent

Comme toutes les entreprises du Québec, nous avons un rôle important à jouer dans le rayonnement du français comme langue commune.

Le respect des droits linguistiques de notre clientèle et des membres de notre personnel est une priorité. Nous nous engageons à :

- déployer les efforts nécessaires pour que le français soit la langue normale de travail et des communications au sein de notre entreprise;
- démontrer que la langue française, son utilisation et sa qualité sont importantes pour notre entreprise;
- offrir en tout temps à notre clientèle un service en français;
- rendre disponibles nos produits ainsi que toute information en français;
- contribuer au renforcement de la place du français dans l'espace public par le biais de notre affichage commercial.

En collaboration avec l'Office québécois de la langue française, nous démontrons ainsi notre engagement envers le français.

Entreprise engagée envers la trilinguïté

Engagement transmis par l'Office québécois de la langue française le 28 février 2023

*Ce document est constitué par un service de francisation offert par l'Office et introduit volontairement. Il est sujet à une approbation avant la validation de l'Office de la conformité aux pratiques linguistiques en entreprise.

Votre gouvernement Québec



DU LOGEMENT ABORDABLE ET SOCIAL, ÇA PRESSE!

Réunis à Québec depuis les quatre coins de la province, à l'initiative du FRAPRU, plus de 400 manifestants se sont déployés le 16 février dernier autour du parlement de Québec. Leur but : crier aux élus du peuple leur urgent besoin de logements sociaux et surtout abordables. Les locataires à faibles revenus se heurtent à des logements trop chers et/ou insalubres. Les hausses injustifiées amènent des évictions, de la discrimination et une augmentation de l'itinérance. Les abus des propriétaires privés et le manque de logements sociaux poussent toujours plus de personnes mal logées dans une plus grande pauvreté.

Le gouvernement du Québec propose de ne construire que 11 700 logements abordables et sociaux en quatre ans. De ce nombre, on ne sait pas combien seront de vrais logements sociaux. En envoyant son argent aux Caisses populaires et à la FTQ, le gouvernement privatise en quelque sorte le logement social. Il nous faut du vrai logement social financé par l'État, développé par les groupes de ressources techniques (GRT) et les groupes communautaires. L'expression logement abordable ne s'adresse qu'à des gens aux revenus supérieurs à la moyenne, pas au monde ordinaire. Le loyer ne devrait jamais dépasser 25 ou 30% du revenu brut d'un ménage. Quand on

va au-delà, on gruge dans le pain, les légumes, les sacs d'école et les chaussures des enfants!

Voyons quelques-uns des slogans scandés le 16 février dernier par les manifestants :
On est mal pris en maudit, faut sauver AccèsLogis!...



Loyers privés pas abordables, les aînés sont plus capables.

La logique du marché fait de plus en plus de mal logés.

Des coops dans nos quartiers, comme ça on peut y rester.

Le logement, c'est un droit, toutes les femmes veulent un toit.

Luttez contre la pénurie, financez AccèsLogis!

Rien n'assure qu'il y aura du supplément au loyer, une subvention qui permet de payer un loyer correspondant à 25% du revenu d'un ménage. Il faut poursuivre le programme AccèsLogis avec les améliorations nécessaires (indexation des budgets de réalisation) pour que les unités d'habitation planifiées au sein des quartiers voient le jour. **NON A LA PRIVATISATION DU DÉVELOPPEMENT DU LOGEMENT SOCIAL.** Voyons l'ampleur des besoins et réclamons 50 000 logements sociaux en cinq ans! **IL NOUS FAUT UN BUDGET PROVINCIAL EN CONSÉQUENCE!**

François Marquis
Secrétaire-Trésorier/ AQDR-ASTL



DROIT À UN LOGEMENT – DROIT HUMAIN

Le 9 décembre 2022, à l'invitation de la section Ahuntsic-Saint-Laurent de l'AQDR, j'ai partagé une réflexion sur la notion du droit à un logement en tant que droit humain. L'occasion était belle puisqu'elle coïncidait avec le 18e anniversaire de la Section et le 74e anniversaire de l'adoption de la Charte universelle des droits de l'homme. En voici les grandes lignes.

À l'échelle internationale, on reconnaît le droit à un logement comme un droit autonome, c'est-à-dire qu'il existe indépendamment des autres droits de la personne (droit à la vie, au travail, à la santé, à la sécurité sociale, à la vie privée) :

Le logement permet d'assurer la stabilité et la sécurité d'un individu ou d'une famille. Notre domicile, qui est au cœur de notre vie sociale, émotionnelle et parfois économique, doit être un refuge : un endroit où l'on peut vivre en paix, en sécurité et dans la dignité.

Le logement est un droit, pas une marchandise..
<https://www.ohchr.org/fr/special-procedures/sr-housing>

La Déclaration universelle des droits de l'homme (1948) énonce à son article 25 que
« Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille, notamment pour l'alimentation, l'habillement, le logement, les soins médicaux ainsi que pour les services sociaux nécessaires [...] ».

<https://www.ohchr.org/fr/special-procedures/sr-housing>

Ce droit à un logement est intégré dans sept traités fondamentaux relatifs aux droits de la personne et il est enchâssé dans la constitution de 22 pays signataires.

Le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels (1966), à son article 11 précise que
« Les États parties au présent Pacte reconnaissent le droit de toute personne à un

niveau de vie suffisant pour elle-même et sa famille, y compris une nourriture, un vêtement et un logement suffisants, ainsi qu'à une amélioration constante de ses conditions d'existence. [...] »

<https://www.ohchr.org/fr/special-procedures/sr-housing>

Cette reconnaissance internationale du droit à un « logement suffisant » existe donc depuis longtemps. Elle ne se restreint pas à la simple existence du logement. Elle comprend un certain nombre de composantes. Un logement est convenable s'il répond aux besoins sociaux, économiques, environnementaux ou culturels de la personne au sens large.

<https://www.ohchr.org/fr/documents/committee-economic-social-and-cultural-rights-general-comment-no-4>

Cette interprétation est conforme à la déclaration faite par la Commission des établissements humains des Nations-Unies et à la Stratégie mondiale du logement jusqu'en l'an 2000.

Certains aspects doivent être pris en considération pour qu'un logement soit considéré convenable. Il s'agit ici en fait d'exigences légales qui permettent de qualifier le droit à un logement:

<https://www.ohchr.org/fr/publications/fact-sheets/fact-sheet-no-21-rev-1-human-right-adequate-housing>

Droit à un logement convenable

Le droit de toute personne à un « logement convenable », c'est le droit de vivre en un lieu, en sécurité, dans la paix et la dignité. La reconnaissance de ce droit procure une protection contre les expulsions forcées et l'ingérence arbitraire dans la vie privée ou le domicile.

DROIT AU LOGEMENT

« Le droit à un logement convenable s'entend des mesures qui doivent être prises pour éviter que des personnes se retrouvent sans toit, interdire les expulsions forcées, mettre fin à la discrimination, concentrer l'attention sur les groupes les plus vulnérables et marginalisés et garantir à tous la sécurité d'occupation et un logement convenable. »

<https://www.ohchr.org/fr/publications/fact-sheets/fact-sheet-no-21-rev-1-human-right-adequate-housing>

Une résolution a d'ailleurs été adoptée par les Nations-Unies visant les personnes âgées en 1991 :

« Les personnes âgées devraient :

- Avoir accès, en suffisance, aux vivres, à l'eau, au logement [...];

- Pouvoir vivre dans des environnements sûrs qui puissent s'adapter à leurs préférences personnelles et à la modification de leurs capacités;

- Pouvoir vivre au foyer aussi longtemps que possible [...];

- Pouvoir jouir des droits de l'homme et des libertés fondamentales lorsqu'elles sont en résidence dans un foyer ou dans un établissement de soins ou de traitement; il convient, en particulier, de respecter pleinement leur dignité, leurs croyances, leurs besoins et leur droit à la vie privée et celui de prendre des décisions en matière de soins et à propos de la qualité de leur vie. »;

<https://www.un.org/development/desa/ageing/resources/international-year-of-older-persons-1999/principles/-principes-des-nations-unies-pour-les-personnes-agees.html>

Le Haut-Commissariat aux droits de l'homme affirmait en 2009 :

Le droit à un logement convenable est de portée plus vaste que le droit de posséder des biens car il recouvre des droits qui ne sont pas liés à la propriété et vise à garantir que tout le monde dispose d'un lieu sûr où vivre en paix et dans la dignité, y compris les personnes qui ne sont pas propriétaires.

<https://www.ohchr.org/fr/publications/fact-sheets/fact-sheet-no-21-rev-1-human-right-adequate-housing>

Le Nouveau Programme pour les villes et du Programme 2030 des Nations-Unies a été adopté à Quito en 2016. Il découle d'une conférence sur le logement et le développement durable.

« Il fait fortement référence au droit à un logement adéquat en tant que composante du droit à un niveau de vie suffisant. Il indique la nécessité de construire des quartiers à revenus mixtes en s'efforçant d'offrir des logements à un prix abordable et de traiter la question des sans-logis, de relier les transports publics, de répondre aux besoins des personnes vulnérables (personnes âgées, femmes et personnes handicapées) et de traiter les réfugiés de manière équitable. »

<https://www.un.org/fr/chronicle/article/la-feuille-de-route-du-nouveau-programme-pour-les-villes-pour-la-planification-du-developpement>

Au Canada, une Stratégie du logement a été adoptée en 2017.

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/programme-2030/allier-avant.html>

La première Défenseure fédérale du logement a été nommée en février 2022. Elle est chargée « d'être à l'écoute des groupes vulnérables qui lui font part des obstacles systémiques auxquels ils se heurtent lorsqu'il s'agit d'accéder à un logement convenable ».

<https://www.ohchr.org/en/calls-for-input/report-effective-human-rights-based-housing-strategies>

Les défis sont multiples au Canada comme ailleurs dans le monde pour atteindre l'objectif du droit à un logement convenable. Mais une chose est claire, par ses actions l'ONU force les États à prioriser le respect des droits de la personne et la réalisation concrète du droit à un logement.

M^e Hélène Guay, B.C.L., LL.M.
hguay@heleneguay.com

HG Hélène Guay
DROIT DE LA SANTÉ
DROITS DE LA PERSONNE
DROIT DES AÎNÉS

Tél. : 514-272-1164 poste 3
Téléc. : 514-272-5447
200, av. Laurier Ouest, bureau 300
Montréal (Québec) H2T 2N8
www.heleneguay.com



LA PRIVATISATION EN SANTÉ... UN CANCER DANS UN SYSTÈME DÉJÀ MALADE

Soyons brefs. Ce qu'on demande comme citoyens, c'est un système de santé de qualité, efficace, et qui prend en charge les patients sans distinction de richesse ou de classe sociale. Nous voulons avoir accès à des technologies modernes et du personnel compétent.

Nous voulons avoir accès à un médecin rapidement (pour le diagnostic) et un traitement approprié à notre problème de santé pour assurer notre guérison éventuelle le plus vite possible.

Nous payons largement, à l'aide de nos impôts, pour ce service public. Nous avons le droit fondamental d'en profiter « GRATUITEMENT ».

Ne mâchons pas nos mots : le système de santé se dégrade d'année en année, surtout depuis que les « privatiseurs » ont commencé à envahir notre régime public.

Le système fonctionnait bien avant, mais...

Le service public a toujours fait saliver les affairistes, mais l'opportunité de manger une part plus importante de la tarte aux pommes a débuté avec la décision délirante de la Cour Suprême (qui ne comprendra jamais la différence entre droits collectifs et droits individuels) dans l'arrêt Chaoulli (2005), qui a créé une brèche dans la loi canadienne sur la Santé. Les vautours se sont précipités sur cette ouverture et le marché des assurances privées a commencé à créer un système à deux vitesses. C'était le ver dans la pomme avec, à la carte, une croissance rapide des coûts de santé au Québec.

La privatisation, qu'ossa donne?

En quoi la privatisation va-t-elle apporter une plus grande équité pour les usagers?

Le privé, c'est couper la ligne d'attente des soins médicaux pour laisser passer les riches avant les

pauvres.

Le privé siphonne les ressources humaines qui sont disponibles au public et rallonge encore plus le temps d'attente au public. Le privé n'augmente pas le nombre de médecins disponibles. C'est le vase communicant public-privé qui titille la cupidité de certains médecins.

C'est immoral de faire des profits sur le dos des malades. Les médecins sont suffisamment payés par le régime public sans qu'il soit nécessaire qu'ils aient « un à-côté » au privé, dans leur temps libre.

Il y a déjà trop de privé dans la santé au Québec et c'est une des causes fondamentales de l'augmentation des coûts et du dysfonctionnement du système. La part d'impôts consacrée à la santé est devenue le tonneau des Danaïdes. Les profits sont juteux et faciles à faire sur le dos d'une clientèle vulnérable.

Le miroir aux alouettes

La présence du privé est déjà considérable, malgré les mensonges véhiculés par les « privatiseurs » dans les médias complaisants.

La fourniture des médicaments et leur vente est entièrement laissée aux compagnies pharmaceutiques et aux pharmaciens propriétaires, qui sont



SANTÉ

des commerçants, qui font des profits faramineux car sans alternatives ou compétition possible. Il serait possible d'étatiser l'achat et la vente des médicaments, mais nos politiciens ont peur des profiteurs du système. Les GMF (groupes de médecine familiale) sont des investisseurs privés, qui rapportent des profits et augmentent les coûts inutilement. Pensez-vous que les propriétaires des GMF font ces investissements par pur altruisme?

Les cliniques privées, qui font des opérations dans des « centres d'achat », sous-traitent les chirurgies payantes, celles qui sont sans complications majeures et laissent au public les cas les plus lourds. Pour en rajouter une couche, le scandale des frais accessoires est un bel exemple de cupidité des médecins. Nos gouvernements ont laissé courir ce comportement illégal pendant trop longtemps. La liste des privatisations est trop longue pour

l'espace de cet article. Si quelqu'un vous dit qu'il faut plus de privé en santé, dites-lui qu'il y en a déjà trop et que vous n'avez pas les moyens de payer pour faire vivre ses licornes.

Pour un avenir PUBLIC

Des profits, ils en font beaucoup et c'est dans nos poches qu'ils les prennent sans contrepartie. Notre système public est en danger et il faut sauvegarder l'universalité et la gratuité de notre régime public. Il faudra se mobiliser pour faire reculer les « privatiseurs » et les gouvernements nonchalants qui laissent le privé, pour des raisons idéologiques, grignoter nos acquis en santé depuis 1965 (année de l'assurance hospitalisation).

Jean-Paul Lahaie
Président /AQDR-ASTL

PUBLICITÉ

CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

Toujours là pour les aîné.e.s
d'Ahuntsic-Cartierville

L'honorable Mélanie Joly
Députée - Member of Parliament
Ahuntsic-Cartierville

514-383-3709
melanie.joly@parl.gc.ca
melaniejoly.libparl.gc.ca

f t i



LES ORIGINES DU MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

Le mois de l'histoire des Noirs (en anglais : Black History Month ou également African-American History Month) est une commémoration annuelle de l'histoire de la diaspora africaine.

C'est le mois choisi pour souligner et honorer les réussites trop souvent ignorées des Noirs américains dans tous les domaines, à travers notre histoire. Cet appel a été lancé aux Américains par Gerald Ford, alors président des USA, dans le cadre du bicentenaire des États-Unis, en 1976 . Ainsi, le mois de l'histoire des Noirs est officiellement reconnu par le gouvernement américain .

Lancée pour la première fois aux États-Unis en 1976 par le président américain Gerald Ford , la commémoration se tient chaque année au mois de février . D'autres pays ont ensuite emboîté le pas aux États-Unis comme le Royaume-Uni , à partir de 1987 , puis le Canada , depuis 1995.

En Grande-Bretagne, le mois de l'histoire des Noirs est célébré pour la première fois en 1987 . Cette initiative est généralement attribuée au travail du ghanéen Akyaaaba Addai-Sebo et du Conseil du Grand Londres.

Il convient de signaler qu'Akyaaaba Addai-Sebo est un analyste, journaliste et activiste panafricain ghanéen qui est crédité d'avoir développé en 1987 la reconnaissance d'octobre comme Mois de l'histoire des Noirs au Royaume-Uni.

Au Canada, le mois de l'histoire des Noirs est reconnu depuis décembre 1995 , quand la députée noire Jean Augustine a fait voter une motion sur la reconnaissance des Noirs à la Chambre des communes du Canada. La première célébration a eu lieu en février 1996.

En février 2008 , le sénateur Donald Oliver, le premier afro-américain élu au Sénat, a présenté une motion visant à reconnaître les contributions des Afro-américains à l'histoire et à la culture du Canada, lors de la célébration du Mois de l'histoire des Noirs. La motion a été votée à l'unanimité



le 4 mars 2008 . L'adoption de cette motion a complété la position parlementaire du Canada au Mois de l'histoire des Noirs.

La Ligue des Noirs du Québec, issue de la Ligue des Noirs du Canada en 1969, organise des événements commémoratifs, en rappelant notamment le chemin de fer clandestin.

La république d'Irlande est le quatrième pays à célébrer le Black History Month.

En France, à Bordeaux , un premier mois de l'histoire des Noirs fut organisé en février 2018, par l'association Mémoires & Partages. Il est reconduit en 2019, en essaimant sur plusieurs sites en Aquitaine.

MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

En 2020, sept pays d'Afrique ont célébré le Mois de l'Histoire des Noirs du 1er au 29 février, à l'initiative de l'Afro-caribéenne Mélina Seymour, à travers son ONG internationale Africa Mondo, en collaboration avec des organisations de la société civile. C'est la première année durant laquelle cet événement se déroule sur le continent africain, avec l'implication de la société civile, des associations, des acteurs culturels et économiques, des chercheurs, des historiens et des autorités.

La première édition s'est tenue simultanément au Bénin, au Burkina Faso, au Cameroun, aux Comores, en Côte d'Ivoire, au Sénégal et au Tchad ; mais il faut aussi noter la mobilisation de togolais et de congolais dans leurs pays respectifs.

L'épicentre des activités du Mois de l'Histoire des Noirs en Afrique, du 1er au 29 février 2020 était en République du Bénin, pays où est née Africa Mondo et dans lequel était basée madame Seymour pour assurer la coordination générale. Des initiatives pluridisciplinaires ont meublé quasiment quotidiennement le mois de février à Abomey-Calavi, commune hôte de cet événement au Bénin, où plus de 500 personnes ont participé à la cérémonie d'ouverture le 1er février en présence des autorités, des têtes couronnées, des chefs religieux, des présidents d'organisations de la société civile, etc.

La première édition s'est intitulée Black History Month Africa / Mois de l'Histoire des Noirs en Afrique afin de faire le lien direct avec la commémoration qui existe aux États-Unis. Néanmoins, il s'agit de raconter l'histoire de l'Afrique et de la diaspora avec un regard africain et afro-descendant à partir du continent.



Parmi les critiques constructives en vue de l'amélioration des prochaines éditions sur le continent, il a été fortement recommandé de l'intituler à compter de 2021 "Mois de l'Histoire de l'Afrique et de la Diaspora".

Initié en 2020 par Niango Serge Alain en Côte d'Ivoire, ce mois de célébration a désormais sa version ivoirienne, avec le Ivoire Black History Month IBHM. Chaque mois de février, le Ivoire Black History Month regroupe un ensemble de jeunes de la Côte d'Ivoire et sa diaspora qui souhaitent mettre l'accent sur la richesse du patrimoine historique et culturel ivoirien, à travers des activités étalées sur tout le mois de février.

Face à une méconnaissance de la jeunesse ivoirienne de son histoire, le projet IBHM veut permettre à la jeunesse ivoirienne d'utiliser la connaissance de son riche patrimoine historique et culturel, tant matériel qu'immatériel, comme tremplin pour s'élever au niveau de l'époque moderne. Ce projet est soutenu par le bureau d'Abidjan de l'UNESCO et la Fondation Félix Houphouët-Boigny pour la recherche de la paix.

Selon nos sources Web, après l'élection de Barack Obama, il y a eu des débats aux États-Unis sur la pertinence de ce mois commémoratif, autant du côté des Noirs que de celui des Blancs. En particulier, **Morgan Freeman a déclaré : « Je ne veux pas d'un Mois de l'Histoire des Noirs. L'Histoire des Noirs c'est l'Histoire Américaine ».** Freeman pense que le racisme perdurera tant que les gens s'identifieront par rapport à leur couleur de peau ou leur race.

Nadia M. Kapinga
Coordonnatrice/AQDR-ASTL

PUBLICITÉ

Montréal 

**Le 8 mars, célébrons ensemble
la Journée internationale des droits des femmes !**



EMILIE THUILLIER Mairesse Ahuntsic-Cartierville emilie.thuillier@montreal.ca	NATHALIE GOULET Conseillère de la Ville District Ahuntsic nothelie.goulet@montreal.ca	JÉRÔME NORMAND Conseiller de la Ville District Sault-au-Récollet jerome.normand@montreal.ca	JULIE ROY Conseillère de la Ville District Saint-Sulpice julie.roy4@montreal.ca
--	---	---	---

555, rue Chabanel Ouest, Bureau 600
Montréal (Québec) H2N 2H8
514 872-2246

INFORMATION



**SOUTENEZ-NOUS!
DEVENEZ MEMBRE**

Association Québécoise de
défense des droits des personnes
retraitées et préretraitées (AQDR)
section Ahuntsic – St-Laurent a
pour mission la défense collective
des droits économiques, politiques,
sociaux et culturels des personnes à
la retraite et à la préretraite. Elle
porte leur voix sur la place publique,
représente leurs droits et agit
comme moteur de changement pour
l'amélioration de leur qualité de vie.

514-332-8222
aqdr.astl@gmail.com
HTTPS://AQDR.ORG/
CENTRE 4C
12225 GRENET
bureau 3512
CARTIERVILLE





ON VIT DE PLUS EN PLUS VIEUX !

Le 20^e siècle a donné lieu à une révolution discrète et unique à l'égard de la longévité. Les sociétés occidentales notamment ont gagné plus de 25 ans de prolongation de vie, phénomène remarquable qui égale presque l'espérance de vie atteinte durant les 5 000 ans précédents de l'histoire de l'humanité. L'âge de référence de 65 ans bénéficie d'environ 20 % de cet accroissement. Les progrès économiques et sociaux, la baisse la mortalité infantile, le souci d'une meilleure santé, la recherche biomédicale, ce sont là les explications de cette révolution encore en marche.

Dans la Chine ou la Grèce antique, on décédait souvent entre 18 et 22 ans. À l'époque de Louis XIV, on vivait à peine jusqu'à 25 ans en moyenne. Au milieu du 19^e siècle, l'espérance de vie était de 43 ans et de 50 ans au début du 20^e siècle. Dans les années 50, l'homme vivait en général jusqu'à 70 ans. Dans La Tribune de Sherbrooke du 5 juin 2010, le professeur Richard Lefrançois déclare : « De 2001 à 2009, le nombre de Québécois ayant atteint l'âge vénérable de 95 ans a littéralement explosé, augmentant de 81 %, en comparaison de 41 % chez les 80-94 ans et de 15 % chez les 65-79 ans.

Ce mouvement ascensionnel s'accompagne de la progression fulgurante du nombre d'hommes très âgés.»

Il faut ajouter que la cohorte des 85 ans et plus, le grand âge, est également en progression démographique. Le Québec compte plus de 200 000 personnes de cet âge le plus vénérable.

L'espérance de vie

Nous assistons donc à une augmentation de l'espérance de vie à travers le monde, bien que certains pays du Tiers-Monde enregistrent des espérances de vie très faibles, probablement en raison de la mortalité infantile, d'un système de santé précaire et de catastrophes naturelles aux effets dévastateurs sur l'agriculture.

Voici quelques exemples, de l'espérance de vie à la naissance, dans certains pays :

Espérance de vie dans le monde à la naissance (2020-2025)

Pays	Femmes	Hommes
Japon	88,1	81,9
Canada	84,7	81,2
France	85,8	80,3
Royaume-Uni	83,3	80,2
États-Unis	81,7	76,6
Chine	79,7	75,4
Russie	78,2	67,6

Source : Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE) (Consulté le 5 janvier 2023.)

La longévité qui raccourcit

Dans les faits, le tableau de la longévité comporte des ombres. Au dire de Claude Aubert, écrivain français et ingénieur agronome, « l'impact de la part croissante des aliments transformés et sucrés s'avère indiscutablement négatif. Cela conduit à une baisse importante des apports de constitu-

AÎNÉS

ants utiles (vitamines, antioxydants) et à une inflation des indésirables (sel, sucre, matières grasses saturées, conservateurs et additifs de toutes sortes).

Une étude récente, effectuée sur une cohorte de plus de 100 000 personnes, a conclu qu'une hausse de 10 % de la consommation de produits ultratransformés se traduisait par une augmentation de 12 % des cancers. »

Si une alimentation déficiente risque d'abaisser la longévité, il faut ajouter que la sédentarité est un autre facteur qui met en péril la prolongation de la vie. Près de 50 % des hommes et 65 % des femmes ne bougeraient pas suffisamment.

Il est à noter que la Covid 19 a créé, en 2020, une diminution de l'espérance de vie à 65 ans dans la plupart des pays, sauf en Norvège, en Finlande et au Danemark.

Au Québec, cette diminution est environ de 0,5 an pour les deux sexes.

La longévité demeure une des belles réalisations humaines des temps modernes. À nous de le reconnaître et d'en profiter; les bonnes habitudes de vie peuvent nous permettre de connaître une espérance de vie en meilleure santé.

André Ledoux, gérontologue
Président du C.A.
de l'Observatoire Vieillesse et Société (OVS)

PUBLICITÉ

**EMMANUELLA
LAMBROPOULOS**

Députée
de Saint-Laurent

Emmanuella.Lambropoulos@parl.gc.ca

 @emlambropoulos 

750 boul. Marcel-Laurin bureau 102 514 335-6655

Nous avons déposé un **projet de loi contre les taux d'intérêt abusifs** facturés aux Québécois et Québécoises.

De votre hypothèque à votre carte de crédit en passant par votre prêt auto, il n'y a aucune bonne raison de payer plus que le taux approprié.

À titre comparatif, le taux d'intérêt sur les cartes de crédit en France avoisine les 10% alors qu'**au Québec, il est entre 19 et 26%**.

C'est le temps que ça change! Comptez sur nous.



Marwah Rizqy
Députée de Saint-Laurent

514-747-4050
Marwah.Rizqy.STLO@assnat.qc.ca

Nouvelle adresse:
1500, rue Du Collège, bureau 405
Saint-Laurent (QC) H4L 5G6



André A. Morin
Député de l'Acadie

514-337-4278
Andre-A.Morin.ACAD@assnat.qc.ca
1600, boul. Henri-Bourassa Ouest, bureau 540
Montréal (QC) H3M 3E2

Collection Assemblée nationale, Claude Mathieu photographe



VOYAGER EN TRANSPORT PUBLIC AU MEXIQUE ? OUI, C'EST POSSIBLE.

Dans la série d'articles sur le thème « Est-il possible de voyager uniquement en transport public, sans auto, dans certains pays ? », je vous résume une expérience récente au Mexique (du 19 au 30 janvier 2023).

Pour ce qui est de cette expérience, la réponse est mitigée : d'une part, il faut être en forme et patient. Il est souhaitable de prendre pour de courtes distances des taxis à l'occasion ; par ailleurs, il y a beaucoup d'autobus de diverses tailles, pour un très grand nombre de villes. Leurs prix sont très raisonnables. Les autobus sont à l'heure, roulent vite, sont confortables et les sièges sont alloués à l'achat du billet, donc, pas de bousculade pour entrer dans les autobus.

Les Québécoises et Québécois pourraient trouver les Mexicains chanceux d'avoir des autobus allant dans toutes les directions. Mais, un problème auquel j'espère que le Québec résistera serait d'avoir une gare d'autobus, où il y a des guichets pour un très grand nombre de compagnies allant un peu partout, le tout étant très mal indiqué pour les voyageurs qui

arrivent dans une telle gare. La gare d'autobus Berri-UQAM, à Montréal, est exemplaire à cet égard.

Dans un autre ordre d'idées plus terre-à-terre, certains autobus au long parcours ont des toilettes, d'autres non. Mais, il y a toujours des toilettes dans les gares.

Attention : même si ce n'est pas cher, il vous faut avoir la monnaie exacte pour y avoir accès.



Évidemment, la gare d'autobus n'est pas toujours à côté de votre hôtel. Une solution facile et peu coûteuse consiste à prendre un taxi pour vous rendre à la gare. De retour à votre destination en autobus, vous pouvez prendre un taxi : solution plus facile, et pas très coûteuse ; ces taxis sont réglementés, tous de

la même couleur à chaque gare, ce qui empêche les escroqueries.

Le Mexique étant un pays réputé à l'effet que la conduite automobile n'y est pas facile, l'autobus au long parcours est donc une bonne alternative, de même que le métro de la ville de Mexico.

N.B. Un vocabulaire de base en espagnol

TRANSPORT ET VOYAGE

est utile, Quel que soit votre mode de transport au Mexique.

Espérons que les compagnies d'autobus au Québec regardent ce qui se fait ailleurs, pour s'inspirer de ce font bien certaines compagnies de transport public, afin que les Québécoises et Québécois puissent voyager en transport en commun dans le plus grand nombre d'endroits au Québec, à prix modique et sans trop de limitations en termes de destination, d'horaire et de coûts. Par exemple, à bord de certains autobus, présenter des films individuels, au choix comme dans les avions; ou quelques films pour tous et toutes. Et on pourra même, à l'occasion, présenter un chanteur sur place.

P.S. Nous vous invitons, lecteurs et lectrices

de « La Parole des Aînés », à nous faire part de vos expériences récentes sur le thème « Comment voyager, sans conduire une voiture ». Je ne veux pas monopoliser cette chronique.

Hélène Robillard-Frayne

Membre du CA , AQDR Ahuntsic/St-Laurent

PUBLICITÉ

HAROUN BOUAZZI Député de Maurice-Richard



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

BUREAU DE CIRCONSCRIPTION

1421 , rue Fleury Est
Montréal, QC H2C 1R9

Tél. 514 387-6314

haroun.bouazzi.maur@assnat.qc.ca

PARTAGE D'EXPÉRIENCE

Voici un texte que j'aimerais partager:

Il a été écrit par une femme, mais, il est bon pour les deux sexes. À FAIRE LIRE PAR LES JEUNES ET LES MOINS JEUNES Ceci va réellement te faire réfléchir !!! J'ai commencé à lire nonchalamment ce texte jusqu'à la troisième phrase. Je me suis arrêtée et recommencée de nouveau, mais plus lentement et en réfléchissant sur chaque mot. Cet écrit est très provoquant et te porte à t'arrêter, à analyser et penser. Alors je te suggère de faire de même... lire lentement. ET PUIS CE FUT L'HIVER.

Tu sais que le temps a une manière d'aller très vite ... sans que tu ne t'aperçoives des années qui passent ... Il semble qu'hier j'étais encore jeune, nouvellement mariée et je m'aventurais dans ma nouvelle vie avec mon conjoint. Aujourd'hui, je me questionne : Où sont passées toutes ces années ? Je sais que je les ai toutes vécues selon mes espérances et mes rêves, de la façon où elles étaient à l'époque. Mais il est ici, l'hiver de ma vie qui m'a rattrapé par surprise.

Comment en suis-je arrivée là, si vite ? Où sont passées toutes ces années et où s'est envolée ma jeunesse ? Je me rappelle bien d'avoir vu des personnes âgées pendant toutes ces années et qu'elles avaient toutes beaucoup d'avance sur moi, que mon hiver était encore bien loin et que je ne pouvais pas deviner ou imaginer ce qu'il pouvait bien être ! Mais, il est là : mes amies sont des retraitées qui grisonnent ... elles se déplacent plus lentement et je vois des personnes encore plus âgées. Quelques-unes sont en bonne forme, d'autres moins que moi ... mais je vois de grands changements : Leur âge est plus apparent et je suis l'antédiluvienne que j'avais l'habitude d'observer et que je ne pensais pas devenir ! Maintenant, je réalise que de seulement prendre une douche est devenu difficile ! Et de faire une sieste n'est plus un luxe ... mais

une nécessité ! Car si je ne le fais pas volontairement, le fait de juste m'asseoir ... je m'endors ! C'est bien maintenant que j'entre dans cette nouvelle saison de ma vie sans être préparée aux malaises, ni aux souffrances, ni à la perte des forces, ni au manque de dextérité et de ne plus faire les choses que je désirais. Au moins, je sais que l'hiver de ma vie est arrivé.

Je ne sais pas de combien sera sa durée, mais une chose est certaine lorsque qu'il sera terminé, une nouvelle aventure va commencer ! Oui, j'ai des regrets ... pour certaines choses que je n'aurais pas dû faire et certaines que j'aurais dû m'efforcer d'accomplir, par contre il y a plusieurs choses que je suis fière d'avoir faites, ça fait partie de mon vécu. Si tu n'es pas encore dans ton hiver ... laisse-moi te rappeler que le temps passe plus vite que tu ne le penses. Alors, s'il y a des choses que tu désires accomplir durant ta vie, s'il te plaît, fais-les vite. Ne les remet pas à plus tard, la vie est si courte ! Fais ce que tu peux aujourd'hui, car tu ne peux t'assurer si la fin de ton hiver est lointain ou pour demain.

Malheureusement, tu n'as aucune promesse qui ne te dise si tu verras toutes les saisons de ta vie. Alors vis pour aujourd'hui et réalise toutes les choses dont tu rêves pour ceux que tu aimes afin qu'ils se souviennent ... espère qu'ils t'apprécient et t'aiment pour tout ce que tu as fait pour eux durant toutes les années passées.

Si la vie est un cadeau pour toi, la manière de la vivre sera un cadeau pour ceux qui te succéderont. Rends-la fantastique ! Vis-la bien ! Amuses-toi aujourd'hui ! Fais quelque chose de plaisant ! Sois heureux ! Aies une belle journée ! Rappelle-toi : " La vraie richesse

PARTAGE D'EXPÉRIENCE

c'est la santé et non pas des pièces d'or ou d'argent " Ainsi, vis ta vie à fond dans les jours qui viennent ... Pour terminer, saches qu'aujourd'hui c'est le moment le plus âgé que tu ais atteint; alors jouis de cette journée le temps qu'elle durera. Sortir fait du bien, mais revenir à la maison c'est mieux ! Tu oublies des noms, ce n'est pas grave, car certains autres ont même oublié qu'ils te connaissaient ! Tu réalises que tu n'es plus bon à accomplir quelque chose ...

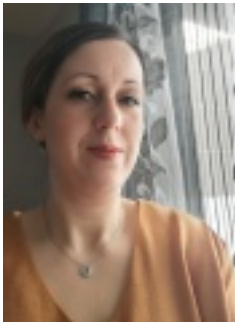
Les choses que tu aimais faire, ne t'intéresse plus ? Tu dors mieux dans une chaise longue avec la télévision allumée, que dans ton lit ? Cela s'appelle un « Pré-Sommeil » Tu as tendance à utiliser des mots débutants par un « Q » : Quoi ? Quand ? Quel ? Qui ? Tu te plains que les imprimeurs utilisent d'aussi petits caractères dans leurs publications ? Les villes et les villages sont éloignés et les coins de rues sont plus loin. Les trottoirs semblent plus hauts. Maintenant que tu as les moyens d'avoir des bijoux dispendieux, il n'est pas sécurisant de les porter partout. Ce qui t'apparaissait comme des taches de rousseur sont devenus des points bruns ...

Tout le monde chuchote maintenant. Dans ta garde-robe, tu as des vêtements de trois grandeurs dont deux que tu ... ne porteras plus jamais ! Mais le qualificatif «Vieux » est bon dans certains cas : « Vieux films » « Vieilles chansons » et le meilleur de tous, « Vieux amis » ! Surtout, soit un bon « Vieux frère ». Envoie ce diaporama à d'autres « Vieux frères » afin qu'ils en rient et acquiescent à ces dires. Ce n'est pas ce que tu as amassé, mais ce que tu as fait, qui indiquera à tes amis quel genre de vie tu as vécu. Je voulais partager ce texte avec ceux et celles qui aiment la vie et que j'aime ... MES AMI(E)S !

Source: <http://www.terredisrael.com/infos/et-puis-ce-fut-lhiver/>

Chacun et chacune vit ses périodes de vie différemment, dépendamment des conditions financières, de santé , de conditions de travail et de situation familiale et matrimoniale. De façon évidente, ce n'est pas moi qui ai écrit ce texte, mais je crois qu'il correspond à ce que plusieurs personnes âgées vivent, elles-mêmes ou via des personnes qu'elles connaissent. Et ce texte me semble plein de sagesse.

Hélène Robillard-Frayne
Membre du CA, AQDR Ahuntsic/St-Laurent



L'INAUGURATION DU 4C : NOTRE NOUVEAU CENTRE DE SERVICES AUX CITOYENS

Je souhaite partager avec vous la journée du 17 janvier dernier, celle de l'inauguration de notre nouveau Centre Culturel et Communautaire de Cartierville (CCCC), qu'on appelle déjà le 4C. Il est situé au 12225, rue Grenet, dans l'ancien édifice de Notre-Dame de la Providence.

Ce jour était un moment important pour les différents organismes locataires, ainsi que pour tous les acteurs ayant contribué à la réalisation de ce bel ouvrage. Étaient présents les élus, les personnalités locales, les organismes communautaires locataires et les journalistes, pour marquer la réalisation d'un projet qui contribuera davantage à renforcer les liens entre les différents organismes communautaires et leurs membres.

La cérémonie d'ouverture a commencé avec le discours de la mairesse d'Ahuntsic-Cartierville, Mme Émilie Thuillier, suivi par le discours de la mairesse de Montréal, Mme Valérie Plante, dans la chapelle de l'ancienne résidence des Sœurs, nommée Charles Daudelin, le sculpteur, qui a participé à la conception de cet édifice. Leurs discours ont porté essentiellement sur l'importance que revêt ce Centre pour l'ensemble de la communauté de l'arrondissement.

Elles ont remercié, par cette occasion, les sœurs de la Providence, plus particulièrement Sœur Estelle Boisclair, présente à cet événement, qui ont cédé à prix d'ami ce centre à la ville de Montréal, pour servir la population et la communauté locale. Elles ont remercié, également, tous ceux qui ont travaillé dur pour réaliser ce beau projet.

D'autres discours ont suivi après ceux des deux mairesses, tels que celui de la conseillère de Bordeaux-Cartierville, Effie Giannou, le discours de Sœur Estelle Boisclair, celui de la présidente du CLIC, Karen Vespier, ainsi que celui de Marlène Ouellet, chargée de la communication à la ville de Montréal.

Après les différents discours, il y a eu la remise officielle des clés du 4C par Sœur Estelle Boisclair à la ville de Montréal, ce qui marque ainsi l'ouverture officielle de ce Centre Culturel et Communautaire de Cartierville. Les membres présents, les élus et les invités ont alors visité les différentes salles et bureaux fort bien aménagés.



L'inauguration du 4C se termine ainsi par un cocktail à l'Agora, qui se trouve au Rez-de-jardin, avec la prise des photos pour immortaliser ce moment fort.

Les membres présents de l'AQDR-ASTL ont ainsi saisi l'occasion de remettre à la mairesse de Montréal, Valérie Plante, une orange accompagnée d'une pancarte symbolisant le prix orange, pour souligner et remercier la Mairesse de Montréal d'avoir tenu sa promesse d'accorder la gratuité du transport en commun aux aînés de Montréal, à partir de juillet 2023. Une revendication menée par l'AQDR-ASTL depuis 2014, appuyée par quelque six mille signatures.

Malika Boucherrab
Secrétaire-comptable

ACTIVITÉS



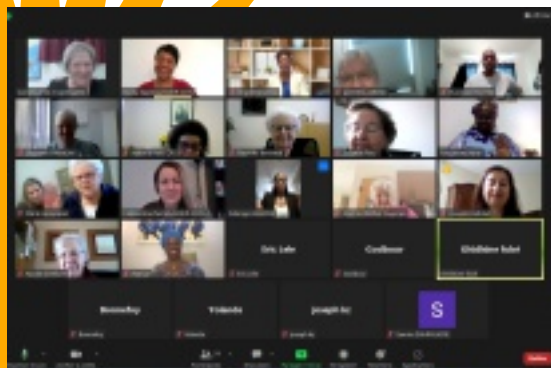
Aménagement au 4C



Portes ouvertes au 4C



Espace de réflexion aux Jardins Millen



Journée des droits de la femme avec Carrefour Foi et Spiritualité



Conférence sur les implications de la récession



Visite de M^{me} Mélanie Joly
au 4C

Vers une société pour tous les âges...

INFOLETTRE DE LA GRANDE BIBLIOTHÈQUE: 1ÈRE ÉDITION

Cette infolettre de la Grande Bibliothèque vous présente les activités et services bonifiés ou spécialement conçus pour un public aîné.

Elle sera publiée à chaque saison (quatre fois par année).

Non seulement L'infolettre des aînés de la Grande Bibliothèque est envoyée par courriel et consultable en ligne mais elle est aussi accessible en format PDF. Cliquez sur le lien ci-dessous pour y accéder https://bit.ly/infolettre_aines_grande_bibliotheque

Si vous désirez recevoir et autoriser l'envoi de L'infolettre des aînés de la Grande Bibliothèque, vous pouvez écrire à: services.aines@banq.qc.ca

Dans l'objet du courriel, veuillez mentionner : **Je désire m'abonner à L'infolettre des aînés de la Grande Bibliothèque.**

Cliquez sur l'image pour obtenir la programmation en totalité.



Quoi de neuf?

Bonification des services de la Grande Bibliothèque

Emprunt de documents

Profitez du prêt vacances de huit semaines (56 jours) en tout temps. Il suffit de le demander au comptoir de service et d'emprunt situé au rez-de-chaussée de la Grande Bibliothèque.

Le saviez-vous? Vous pouvez dorénavant emprunter jusqu'à 40 documents! Pour en apprendre davantage, consultez la page Emprunter de notre site Web.

Ordinateurs

La durée d'utilisation des ordinateurs mis à la disposition des abonnés passe de deux à quatre heures par jour. Vous pouvez quitter votre session quand bon vous semble et la reprendre à tout moment.

Obtenir de l'aide

Si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire à une activité ou si vous désirez obtenir des renseignements, n'hésitez pas à composer le 514 873-1100, option 2 pour la région de Montréal et le 1 800 363-9028 ailleurs au Québec. Le service téléphonique est disponible du mardi au vendredi de 9 h à 20 h et le samedi et le dimanche de 9 h à 17 h.

VOEUX



CALENDRIER DES ACTIVITÉS PRINTEMPS

- Jeudi 13 avril, 10 h: conférence sur les droits des retraités et préretraités/ 4C
- 14-16 avril, 10 h-16 h 30: Salon Carrefour 50 ans+/ Palais des congrès de Mtl
- Vendredi 12 mai, 10 h: Conférence sur «l'âge d'OR». OUI? Non? Ça dépend/ 4C
- Samedi 3 juin, 10 h-16 h30 : Fête de l'arrondissement au parc Ahuntsic

Restez à l'affût des autres activités à venir par courriel et sur notre site

<https://aqdr-astl.org/>



AQRD

Ahuntsic Saint-Laurent

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



Jean-Paul Lahale, président



Osvaldo Nuñez, vice-président



François Marquis, secrétaire et réviseur



Zaida Nuñez, administratrice



Hélène Robillard-Frayne, administratrice



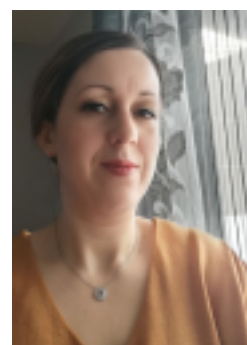
Amy Nalbandian, administratrice



Jeannine Roy-Nuckle, administratrice



Nadia M. Kapinga, coordonnatrice



Malika Boucherrab, secrétaire-comptable

**12225, rue Grenet, bureau 3512
Montréal, Québec, H4J 2N7
tél. : (514) 332-8222
aqdr.astl@gmail.com**