



AQDR

Ahuntsic-Saint-Laurent

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



3 \$



GRATUITÉ DU TRANSPORT EN COMMUN POUR LES 65 ANS+

LA PAROLE DES AÎNÉS

Édition de juin 2023

Vers une société pour tous les âges

SOMMAIRE

- P.3 **Mot du président**
par Jean-Paul Lahaie
- P.5 **Une grande victoire pour l'AQDR:
Gratuité du transport collectif pour
les aînés à Montréal**
par Osvaldo Nuñez
- P.9 **Un système de santé aux soins
intensifs**
par Jean-Paul Lahaie
- P.11 **Alzheimer: Quand on donne tout...**
- P.14 **Merci à l'AQDR Ahuntsic
Saint-Laurent
Je quitte le CA**
par Osvaldo Nuñez
- P.17 **Les symptômes et causes d'une
récession et ses implications pour
les personnes âgées**
par Tony Frayne
- P.20 **Mes droits à la retraite**
par Hélène Robillard-Frayne
- P.22 **Une nouvelle réalité:
Vivre jusqu'à 100 ans!**
par André Ledoux
- P.24 **Fête des Mères**
par Nadia M. Kapinga
- P.25 **Fête des Pères**
par Nadia M. Kapinga
- P. 26 **Retour sur les activités de l'année**
par Nadia M. Kapinga
- P. 27 **Calendrier des activités printemps**



La Parole des aînés est publiée et distribuée électroniquement à nos quelque 1 500 membres d'Ahunstic Saint-Laurent, aux intervenants gouvernementaux et sociaux ainsi qu'à ses partenaires.

Éditeur: AQDR-ASTL.

Périodicité: Trimestrielle

Comité de rédaction:

Boucherrab Malika, secrétaire-comptable

Kapinga Nadia M., 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.

Financement: SACAIS

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,

*« Si tu n'avances pas, tu recules.
L'illusion, c'est de penser qu'on va conserver
nos acquis sans se battre.
Alors, battons-nous pour avancer. »*

Oui, les aînés seront deux millions au Québec vers 2030. Cela représente 25% de la population. C'est beaucoup. On sait la pression énorme que le système de santé devra supporter avec cette augmentation du nombre de bénéficiaires. C'est sans compter l'augmentation du nombre d'immigrants qui vont, eux aussi, utiliser la carte d'assurance-maladie. Il n'y a aucune mesure d'intégration efficace pour accueillir tout ce beau monde sur le territoire québécois et on doit mesurer l'impact de la consommation des soins de santé sur le budget de la santé, dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre.

Oui, il faudra investir des milliards de dollars de plus par année pour maintenir un niveau de qualité acceptable dans les hôpitaux. Les budgets en santé sont loin de refléter la demande future en soins de santé. Lorsque nous regardons les statistiques, nous sommes découragés de constater que l'on ne voit pas d'augmentation prévisible du nombre de médecins qui serait conséquent avec la croissance de la population et son vieillissement. On pourrait en dire autant

concernant le nombre d'infirmières et de préposés aux bénéficiaires. On n'a pas besoin d'être « JojoSavard » pour deviner qu'on s'en va vers la catastrophe.

INFLATION : mot tabou (chez nos politiciens) signifiant que les aînés ont de moins en moins d'argent dans leurs poches.



MOT DU PRÉSIDENT

Est-ce que quelqu'un peut me répondre et me dire quel est le pourcentage réel d'inflation que doit supporter un aîné qui vit au Québec? Non, probablement, car cela dépend de son panier de consommation, qui diffère selon sa richesse.

Malheureusement, les personnes pauvres (dont beaucoup d'aînés) consacrent une grande part de leurs revenus à l'achat de nourriture et au paiement du loyer.

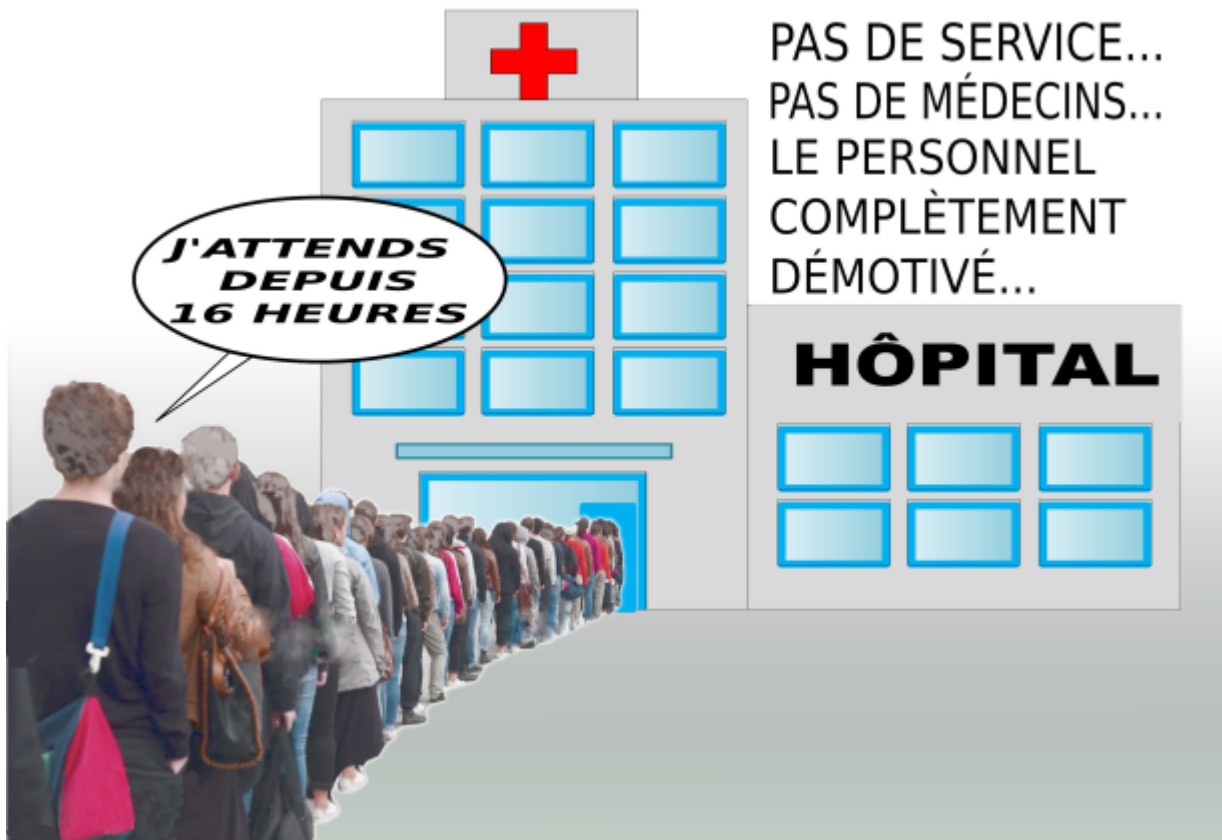
Tout le monde a réalisé à quel point le panier d'épicerie a augmenté... Un vrai scandale. L'inflation n'a pas le même impact pour une personne qui s'achète un voyage ou une motoneige. Elle a les moyens d'absorber le coût de l'inflation.

Heureusement, parmi toute cette vague inflationniste, la Ville de Montréal a accordé la gratuité des transports dans l'agglomération de Montréal pour les personnes âgées de

65 ans et plus. La persévérance des membres de l'AQDR Ahuntsic - St-Laurent, en particulier celle de notre fondateur Osvaldo Nunez, qui quitte notre CA après 19 ans de présence, nous ont permis d'arracher cette promesse à notre mairesse Valérie Plante qui a toujours cru à notre demande. Elle a fait preuve de courage en affrontant certains sceptiques. Pour les aînés, cela représente quelques centaines de dollars dans leur gousset. Merci beaucoup!

Bonnes vacances à toutes et tous, en particulier aux bénévoles qui le méritent bien.

Jean-Paul Lahaie



TRANSPORT DES AÎNÉS



UNE GRANDE VICTOIRE POUR L'AQDR: GRATUITÉ DU TRANSPORT COLLECTIF POUR LES AÎNÉS À MONTRÉAL

L'administration de madame Valérie Plante vient d'annoncer que le transport en commun sera gratuit sur l'île de Montréal pour les personnes âgées de 65 ans et plus, à compter du 1er juillet 2023. C'est une grande victoire pour l'Association québécoise de défense des retraités (AQDR), section Ahuntsic - St-Laurent, qui regroupe plus de 1500 membres de ces arrondissements, ainsi que de l'Ouest de la métropole.

Nous luttons et revendiquons cette mesure depuis 2014. À l'époque, j'étais président de cette organisation de défense et de promotion des droits collectifs des aînés dans le domaine économique, social, culturel et politique. J'ai toujours suivi et piloté ce dossier dans notre section locale où j'ai pu compter sur le leadership et la collaboration exceptionnels des autres membres du conseil d'administration, notamment de Hélène Robillard-Frayne, François Marquis, Zaida Nuñez, Nelson Ojeda et de notre président actuel, Jean-Paul Lahaie.

Postérieurement, notre campagne a été appuyée par toutes les sections du Regroupement des AQDR du Montréal Métropolitain, par le Comité de transport dont le président est M. Richard Chrétien, ainsi que par l'AQDR nationale (30.000 membres), présidée par M. Pierre Lynch.

Il faut noter que Montréal est la ville québécoise où habitent le plus grand nombre d'aînés, dont 44% sont nés à l'étranger, et aussi la ville enregistrant le plus haut pourcentage de pauvreté dans ce secteur de la population. Les personnes âgées veulent

vivre le plus longtemps possible, chez elles, en santé et de façon autonome. Malheureusement, trop d'aînés vivent dans la solitude, l'isolement et la pauvreté.

Cette situation s'est dégradée encore davantage pendant les années de pandémie. Pour ces personnes, le transport en commun constitue un service essentiel et l'un des enjeux les plus importants. Il faut noter que nonobstant que le Canada est un pays considéré riche, membre du G7, ses régimes publics de pension se trouvent parmi les moins généreux au sein des pays de l'OCDE.

En 2015, nous avons intensifié les pressions dans ce sens auprès des autorités en lançant une pétition. Plus de 6 000 signatures ont été recueillies qui ont, par la suite, été déposées à la ville de Montréal et à la Société de transport de Montréal (STM). De plus, nous avons tenu, le 26 septembre 2016, une importante manifestation, à la sortie du métro Crémazie, avec l'appui de la FTQ.



Cependant, l'administration du maire Denis Coderre est restée insensible à notre

TRANSPORT DES ÂÎNÉS

demande. En octobre 2017, à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, nous avons invité des candidats des deux principaux partis municipaux à notre assemblée générale. Entre autres invités de marque, la candidate Valérie Plante est venue avec son équipe. À cette occasion, madame Plante nous a promis d'implanter la gratuité du transport commun pour les aînés de 65 ans et plus.



Lors de la campagne municipale de 2021, nous sommes revenus à la charge, maintenant avec beaucoup plus d'appuis au sein des organisations de retraités et de la population en général. Aujourd'hui, nous nous réjouissons de l'annonce à l'effet que cette mesure entrera en vigueur le 1er juillet 2023.

LA GRATUITÉ DU TRANSPORT PROGRESSE ICI ET DANS LE MONDE

Cette mesure a déjà été adoptée par plusieurs villes québécoises, voisines de Montréal, dont celles de Laval, Terrebonne, Repentigny, Saint-Jérôme, Sainte-Julie, Carignan et Longueuil en dehors des heures de pointe, le soir et les fins de semaine. Ainsi, ces villes contribuent efficacement à l'amélioration des conditions de vie des aînés québécois.

Dans le monde, un nombre croissant de villes situées dans plusieurs pays, telles qu'en France, en Chine et en Turquie ont également établi la gratuité, souvent pour tous leurs résidents. C'est le cas du Grand-Duché de Luxembourg, pays qui accorde ce bénéfice à toute sa population.

Le transport constitue un service essentiel pour les aînés et consomme une part significative de leur budget. De plus, il est utile de signaler que 51% de ces personnes ne conduisent pas une voiture. Aussi, les aînés prennent généralement le transport collectif en dehors des heures de pointe. D'autre part, il faut mentionner que le coût de la mesure annoncée par la ville n'est pas énorme, soit de 40 M\$ par année, mais la première année ne sera que de 24 M\$. La décision de la mairesse Valérie Plante peut être qualifiée d'un grand pas en avant. Les personnes âgées méritent ce bénéfice, car elles ont consacré toute leur vie à construire et à améliorer la société dans laquelle nous vivons.

Dans ce contexte, l'AQDR et l'ensemble des aînés de la région de Montréal saluent la décision de la mairesse Plante. La gratuité permettra aux personnes âgées d'accéder aux services de base et favorisera leur autonomie et leur participation à la vie en société. Elle est également un élément fondamental visant à contrer la pauvreté, l'isolement et la solitude.

Dans ce même sens, nous continuerons à lutter pour l'amélioration du transport adapté pour les personnes à mobilité réduite, y compris pour le maintien de la Navette-Or ou d'un service similaire et aussi pour assurer un transport interrégional et provincial avec des horaires adéquats, permettant aux personnes aînées de se déplacer d'une région à l'autre.

Oswaldo Nuñez
Vice-président de l'AQDR-ASTL
Ex-député fédéral
Montréal, novembre 2022

TRANSPORT DES AÎNÉS

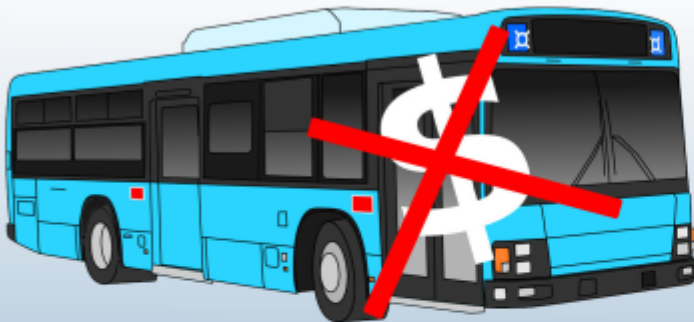


La gratuité* pour les 65 ans et +



AQDR

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



Pour obtenir la gratuité, vous devez posséder une **carte OPUS avec photo**, une preuve de résidence, et la faire valider auprès d'un changeur dans le métro.

*Informations: <https://www.stm.info>

Un pari gagné pour l'AQDR-ASTL, initiatrice de la campagne sur la gratuité du transport en commun avec ses partenaires. Nous sommes reconnaissants envers la **Ville de Montréal** nous avoir accordé la gratuité dans les transports.

Supportez le travail de défense des droits collectifs des aîné·e·s et...

DEVENEZ MEMBRE DE L'AQDR-ASTL

12225 rue Grenet, # 3512, Cartierville
H4J 2N7, Tél.: 514-332-8222
Courriel: aqdr.astl@gmail.com

Montréal 

À partir du 1er juillet 2023, le transport collectif à Montréal sera gratuit pour les personnes de 65 ans et plus.

Nous souhaitons exprimer nos plus sincères remerciements aux membres de l'AQDR pour leur implication de longue date dans ce dossier !



**EMILIE
THUILLIER**

Mairesse
Ahuntsic-Cartierville

emilie.thuillier@montreal.ca
514 872-2246



**NATHALIE
GOULET**

Conseillère de la Ville
District Ahuntsic

nathalie.goulet@montreal.ca
514 872-2246



**JÉRÔME
NORMAND**

Conseiller de la Ville
District Sault-au-Récollet

jerome.normand@montreal.ca
514 872-2246



**JULIE
ROY**

Conseillère de la Ville
District Saint-Sulpice

julie.roy4@montreal.ca
514 872-2246

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

PROJET DE LOI 15 -SYSTEMÈME DE SANTÉ



UN SYSTEMÈME DE SANTÉ AUX SOINS INTENSIFS

Veillez excuser mon scepticisme face à cette nouvelle réforme du système de santé. La loi 15 a près de 1200 articles qui couvrent de nombreux aspects d'un système devenu tentaculaire. Concoctée derrière des portes closes, la loi nous présente un produit fini tout en nous demandant d'aider à l'améliorer, sans finalement pouvoir en changer quoique ce soit.

victoire à la Pyrrhus car ceux et celles qui sont sur le terrain sont les travailleurs de la santé et rien, dans son attitude, ne va améliorer la motivation des soignants. On sent que la retraite ou le congé de maladie sont la seule fuite envisageable pour pas tomber dans la dépression.

La motivation : c'est la chose la plus importante et la plus ignorée de cette loi. Utilisateur occasionnel des services de santé, je constate que les employés, du concierge à l'infirmière et même au médecin, semblent épuisés, démotivés et peu enclins à sourire aux patients. Ceux-ci sont certes trop nombreux, pour un personnel insuffisant qui constate jour après jour que la liste des usagers s'allonge sans répit.



Tout n'est pas mauvais dans cette loi, mais l'idéologie et les dogmes ont guidé certains choix.

Dès le départ, le ministre a affronté médecins, professionnels et syndicats. Oui, le ministre va gagner, mais ce sera une

Le médecin : Clé de voûte de l'accessibilité aux soins de santé, on ne retrouve nulle part des mesures concrètes pour en augmenter le nombre et permettre à cette catégorie de travailleurs d'avoir des conditions de travail orientées sur autre chose que la productivité axée sur le volume

PROJET DE LOI 15 -SYSTÈME DE SANTÉ

de patients rencontrés et «la grosse paye ». On pourrait en dire autant des infirmières, mais sans la « grosse paye ».

La privatisation des soins de santé : le monstre idéologique basé sur le dogme voulant que le privé fait mieux que le public. On veut maintenant ouvrir des hôpitaux privés qui vont siphonner les maigres ressources au public et rendre le public de plus en plus inefficace, avec des coûts de soins de santé qui vont augmenter à cause des profits juteux réalisés sur le dos des

citoyens payeurs de taxes. On va finir par payer aux deux places. S'il y a une activité que le privé fait le plus mal, c'est dans les soins de santé.

Ce qui est le plus navrant, c'est que cette réforme engendrera d'autres problèmes, qui devront être corrigés par... une autre réforme!

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



ALZHEIMER : QUAND ON DONNE TOUT...

Ci-dessous un texte écrit à son mari par une très bonne amie qui a transmis ce texte à une autre très bonne amie et à moi en avril. Avec sa permission, mais en gardant la confidentialité de sa signature, je transmets ce texte aux lecteurs et lectrices de « La Parole des aînés », car il porte sur une thématique très pertinente pour les personnes âgées, soit le fait d'avoir un mari atteint d'Alzheimer et d'être devenue proche-aidante.

Ce témoignage personnel m'a beaucoup émue et peut-être sera-t-il utile psychologiquement à des personnes dans la même situation.

Quant à moi, compte-tenu du nombre de personnes et de leur entourage vivant dans ce contexte, il est primordial que le système de santé et les organismes communautaires y affectent des ressources financières et humaines. Et je trouve admirable cette amie de continuer à aimer cet homme, à apprécier ce qu'il a toujours représenté pour elle, et à tout faire pour que leur vie commune, même si limitée maintenant, soit agréable.

Hélène Robillard-Frayne, membre du CA AQDR/ASTL

A toi, quand la nuit remplace le jour...

Quand la nuit remplace le jour, tu poses tes mains chaudes sur moi, tu m'enlances de tes bras...alors s'envolent les préoccupations, les doutes, les problèmes; années et maladie s'effacent; le mental bat en retraite.

Bien-être, paix, joie inondent mon âme...

Chaque nuit, nous nous reconnectons l'un à l'autre; nous nous reconnaissons, nous renaissions dans la douceur et la chaleur de notre lit, de nos corps...

Non pas que les jours soient, dans l'ensemble, si difficiles. Exigeants, oui, épuisants parfois...à cause du cumul de décisions, de tâches et des nuits entrecoupées qui s'apparentent à celles d'une mère monoparentale qui en a depuis longtemps dépassé l'âge, des préoccupations quotidiennes, des reculs dans l'autonomie, des perturbations et crises familiales, du regard et questions des autres ('Tu me reconnais ??!'), des doutes sur les décisions à prendre devant un problème de santé : faut-il aller à l'hôpital ? sachant que cela va te projeter dans un univers pour toi incompréhensible, menaçant...extrêmement désorganisant.

ALZHEIMER ET PROCHE AIDANCE

Mais ton attitude me rend la tâche tellement plus légère : égal à toi-même, tu es pratiquement toujours calme, d'humeur égale, gentil, préoccupé des autres, ouvert et intéressé à embarquer dans les activités qu'on te propose, collaborant à ce que je te demande...courageux, volontaire jusque dans la maladie, pas plaignard pour un sou, généreux jusqu'à donner sa chemise...ou partager ses médicaments ! Oui, bien sûr, il y a toujours l'envers de la médaille:



Tout à coup, tu peux te montrer obstiné, tenir à garder tes chaussures pour te coucher ou à mettre mes vêtements...Quand on sait à quel point être autonome, décider de ta vie et la mener, ont toujours été au cœur de ta vie...comment se surprendre que tu aies des accès d'incompréhension, voire de révolte, devant des 'consignes' ou des 'interdits' dont tu ne comprends pas le sens ?

Alors, c'est à moi, à nous de comprendre et de nous adapter. A moins de danger pour la sécurité, réduire au minimum les interdits, les règles, les consignes; elles ont sur toi un effet dévastateur: tu te sens traité en 'incapable', toi pour qui prouver qu'il est capable, qu'il sait, pour qui être le meilleur, gagner, ont toujours été si importants...toi qui, jadis déjà, percevait la remarque la plus anodine comme une critique, un jugement de ta personne...

A la place, multiplier les propositions d'activités : bouger, chanter, jouer, lire, écrire...Tu as toujours

été quelqu'un d'actif et tu le restes...même si tu n'as plus la capacité d'initier ou de poursuivre par toi-même des activités, excepté la lecture.

A cet égard, quel apport inestimable, pour toi et pour moi, que celui des informations et conseils à disposition, et surtout, surtout, des personnes qui nous accompagnent, nous supportent, me donnent du temps pour moi : accompagnatrices de la Société Alzheimer, orthophoniste, entraîneur de gym...Elles te permettent de réaliser ce dont tu as été privé, enfant, et que tu m'as confié avoir tellement manqué : jouer. Après une vie de devoir et de responsabilités centrée sur les autres, tu peux enfin leur tourner le dos.

J'ai moi aussi été logée à l'enseigne travail/responsabilités; alors, je profite indirectement de ce revirement de situation ! Je 'perds' plus de temps, t'accompagne dans tes siestes, chante avec toi, joue à nous renvoyer la balle...

Tu m'aides à continuer à me développer sur tant d'aspects : alors que j'ai, pendant tant d'années, ignoré mes besoins de base, tu me motives à prendre soin de mon 1er outil, mon corps : repas équilibrés, assiettes colorées, sorties et marches avec toi dans la nature, gym.

Dans ta jeunesse, tu as gagné un concours de maths à l'échelle provinciale. Tu as fait tes preuves à ce niveau-là. Maintenant est venu le temps de laisser parler tes émotions...et en cela aussi tu me guides sur le chemin de l'expression affective.

Moi qui ai toujours eu un sens aigu de l'organisation, du rendement, de la performance, qui menais de front X activités, autant de boucliers contre les émotions, je suis obligée de ralentir mon rythme pour m'adapter au tien, de me calmer, de me concentrer sur un sujet et une chose à la fois quand je m'adresse à toi, de m'ancrer. Décortiquer et nommer les gestes à poser, un par un, m'exprimer de la façon la plus claire, concrète, concise possible.

ALZHEIMER ET PROCHE AIDANCE

Dans ta jeunesse, tu as gagné un concours de maths à l'échelle provinciale. Tu as fait tes preuves à ce niveau-là. Maintenant est venu le temps de laisser parler tes émotions...et en cela aussi tu me guides sur le chemin de l'expression affective...

Moi qui ai toujours eu un sens aigu de l'organisation, du rendement, de la performance, qui menais de front x activités, autant de boucliers contre les émotions, je suis obligée de ralentir mon rythme pour m'adapter au tien, de me calmer, de me concentrer sur un sujet et une chose à la fois quand je m'adresse à toi, de m'ancrer. Décortiquer et nommer les gestes à poser, un par un, m'exprimer de la façon la plus claire, concrète, concise possible. Aller à l'essentiel.

Par ton exemple, et parce que je sais combien c'est important pour toi, tu m'aides à vivre le moment présent, le plus sereinement et gaiement possible, à appliquer à ce que tu m'as si souvent répété au cours de toute notre vie : « Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions ».

Autrefois, je me rebellais contre ce que tu essayais de me transmettre. Ce qui emmenait inévitablement des frictions entre nous. Ou, au contraire, je me conformais aveuglément, tellement tu m'impressionnais. Je pense que ce que nous vivons actuellement me fait évoluer vers plus d'ouverture, plus de tolérance, en même temps que plus de discernement...

Aux yeux de l'extérieur et de la société, ta maladie est une calamité, pour ne pas dire une déchéance pour toi, un poids pour moi...C'est évident que ni toi ni moi ne l'aurions choisie. Mais, elle est là. Et malgré tous les deuils qu'elle implique, malgré le cumul des tâches et des responsabilités, elle nous ouvre sur des aspects

de nous et de relation méconnus ou négligés jusqu'alors.

Ce qui est valorisé et même ce qui est « acceptable » socialement s'efface devant l'essentiel : ce qui rend un être humain, ce qui le nourrit, ce qui fonde toute vie et lui donne un sens.

Individuellement et comme couple, la maladie nous a placés devant un choix : nous laisser abattre, devenir démoralisés, déprimés, aigris. Ou rester vivants, ouverts à ce qu'elle peut nous permettre de découvrir, repousser, une fois encore, nos limites.



Au-delà des pertes des repères habituels et des normes sociales, nous en cultivons de nouveaux : l'amour et la gratitude pour tout ce qui nous reste, pour tout ce que nous pouvons encore faire, vivre, partager, être...pour ce dernier bout de chemin que nous faisons ensemble.

« Une chance que j'tai, tu m'as. Une chance qu'on s'a. Une chance qu'on s'aime ».



MERCI À L'AQDR AHUNTSIC - ST-LAURENT Je quitte le CA

Dans ce texte, j'aimerais témoigner brièvement de mon implication à l'Association Québécoise de Défense des Droits des Personnes retraitées et préretraitées (AQDR), organisation à laquelle je me sens profondément attaché.

C'est en 2004 qu'un petit groupe de Québécois et de Chiliens avons fondé la section AQDR d'Ahuntsic - St-Laurent, dont

ma conjointe Zaida Macias-Nuñez est devenue la première présidente, poste qu'elle a occupé pendant cinq ans. Je venais de prendre ma retraite, après 44 ans de travail au Chili et au Québec, dont quatre ans comme député fédéral de Bourassa, à Montréal-Nord.

Nous avons constaté que le démarrage d'une nouvelle association est toujours difficile. Pour cette raison et faute de ressources suffisantes, les premières années, notre domicile est devenu le bureau de l'organisme.

En 2009, mon épouse décide de quitter la présidence de l'AQDR Ahuntsic - St-Laurent. J'ai été élu à sa place et réélu, à chaque année, jusqu'en 2014. C'est cette organisation qui m'a donné la possibilité de m'engager et de militer très activement pour la promotion et la défense collective des droits des aînés. Travailler de façon bénévole requiert beaucoup de persévérance et de conviction. Mais je quitte enrichi, satisfait et

content de cette expérience formidable d'agir, avec dévouement, pour le bien commun, comme je l'avais fait depuis ma jeunesse, en tant qu'avocat et haut fonctionnaire du gouvernement du Président Salvador Allende au Chili, et au Québec comme conseiller syndical au sein du mouvement FTQ, et ensuite comme parlementaire et juge d'un tribunal administratif.



DES PROGRÈS IMPORTANTS

En 2010, nous avons loué à Cartierville, à un prix modique, un bureau dans l'édifice du Centre d'appui aux communautés immigrantes (CACI), dont j'étais membre du conseil d'administration. D'autre part, nous avons commencé à publier *La Parole des Aînés*, revue qui maintenant paraît à tous les trois mois et qui a gagné un certain prestige parmi les publications produites par les organisations de personnes âgées.

En 2011, après avoir été reconnue comme municipalité amie des aînés, la ville de Montréal met sur pied un comité de partenaires chargé d'élaborer un Plan d'action municipal pour les aînés, où j'ai eu le privilège d'y siéger et de collaborer en représentation de notre section Ahuntsic - St-Laurent. Cette collaboration s'est poursuivie pendant quelques années. De plus, durant mes séjours annuels au Chili, j'ai été invité à plusieurs reprises à donner des conférences par certaines municipalités et universités de mon pays natal sur la situation du troisième âge au Québec et au Canada.

RECONNAISSANCE

Durant mon mandat, nous avons entamé une étroite collaboration avec les centrales syndicales, surtout avec la FTQ, visant à exiger l'amélioration substantielle des régimes publics de pension: le régime de rentes du Québec, la pension de vieillesse du Canada et le

Cependant, le combat qui me remplit de la plus grande satisfaction et que j'ai piloté, avec notre conseil d'administration, c'est la lutte pour la gratuité du transport en commun - Métro et autobus - pour les personnes âgées de 65 ans et plus, à Montréal.



Notre section avait initié cette campagne en 2014, sous ma présidence, campagne qui aboutira finalement le 1er juillet 2023 à l'implantation de la gratuité totale du transport collectif pour les aînés, grâce à la décision favorable de la mairesse de Montréal, Valérie Plante, et des autorités régionales du transport métropolitain. Cette mesure, appuyée par l'ensemble de l'AQDR et des associations de personnes aînées, bénéficiera à plus de 300 000 aînés de la métropole, dont beaucoup de personnes qui vivent dans la pauvreté, la solitude et l'isolement.

Supplément de revenu garanti. Il faut reconnaître que ces régimes canadiens ne sont pas très généreux comparativement à ceux d'autres pays développés. En ce sens, des pétitions ont été déposées aux parlements, provincial et fédéral.

Une autre de mes grandes priorités a été le travail avec les aînés issus de l'immigration. Dans ce contexte, depuis le début, nous nous étions fixés comme objectif le recrutement d'aînés issus de l'immigration, très nombreux dans le territoire d'Achuntesic et de Saint-Laurent. Plus de 44% des aînés de Montréal sont nés à l'étranger. Dans ce domaine, il faut reconnaître

Cette bataille se poursuit toujours. De plus, dans plusieurs domaines, comme celui-ci, nous avons travaillé en concertation avec d'autres associations et groupes communautaires, y compris le Forum des citoyens aînés de Montréal (FCAM), dont je fus président un certain temps.

Notre engagement et notre travail remarquable ont, d'ailleurs, été soulignés à l'Assemblée nationale du Québec, le 26 novembre 2013, par la députée de Crémazie et ministre de l'Immigration et des Communautés culturelles, Diane De Courcy. Nous avons été également très actifs dans le domaine politique, en faisant valoir nos revendications, surtout pendant les campagnes électorales fédérales, provinciales et municipales.



RECONNAISSANCE

qu'il reste beaucoup de travail à faire, notamment en matière de formation, d'information, de participation citoyenne et aussi de francisation des aînés immigrants.



REMERCIEMENTS

Après 19 ans de bénévolat, d'engagement et d'implication au sein du mouvement des personnes âgées, je quitte le conseil d'administration de l'AQDR Ahuntsic - St-Laurent et non pas l'AQDR - avec un peu de tristesse, mais aussi avec le sentiment du devoir accompli. J'ai pu contribuer, dans la mesure de mes moyens, à la cause noble et exaltante des aînés québécois.



J'ai déjà 84 ans et c'est le temps de laisser ma place aux nouvelles générations. D'ailleurs, je me réjouis d'avoir recruté mon ami et ancien confrère de la FTQ, Jean-Paul Lahaie, aujourd'hui un grand président de notre section, entouré d'un excellent conseil d'administration et de deux employées très compétentes et dévouées.

Ma conjointe Zaida Nuñez, plus jeune que moi et présidente fondatrice de la section, continuera de siéger au CA.

J'espère maintenant avoir le temps de traduire en français et de compléter mes mémoires, parus en espagnol en 2010, intitulés « De Chile al Parlamento de Canada » (Du Chili au Parlement du Canada).



Ma longue et intense implication à l'AQDR m'a permis de vieillir en restant actif, dynamique et en bonne santé, ainsi que de me joindre à des milliers d'autres personnes au Québec qui, comme moi, tiennent à cœur la promotion et la défense des droits des aînés, notamment des gens les plus vulnérables de notre société.

Merci à l'AQDR et aux 1 500 membres de notre section!

Osvaldo Nuñez
Vice-président de l'AQDR Ahuntsic - St-Laurent
Ex-député fédéral
Montréal, mai 2023



LES SYMPTÔMES ET CAUSES D'UNE RÉCESSION ET SES IMPLICATIONS POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES

Au cours de l'année 2021 la pandémie semblait se calmer, mais rapidement nous avons fait face à une spectaculaire hausse du taux d'inflation, suivie par la préoccupation d'une récession à venir. Maintenant nous espérons plutôt qu'il ne s'agit que d'un ralentissement de l'économie, un soi-disant « atterrissage en douceur ». Mais le risque d'une récession plus forte plane encore.

Une récession implique, l'une après l'autre, une hausse du taux de chômage, une fin à la pénurie de main d'œuvre, et ensuite une baisse du taux d'inflation. Nous avons déjà vu une chute de la bourse et des prix de l'immobilier.

Contexte

Les racines de la situation actuelle sont, par étapes, la fin de la pandémie, le délai en mettant fin aux politiques fiscales stimulantes, et la guerre en Ukraine. Ces facteurs ont mené en 2022 à la surchauffe de l'économie et à l'inflation. Entretemps, la Banque du Canada a hésité à augmenter son taux directeur.

Hausser ce taux cause une baisse de la demande, notamment pour les dépenses discrétionnaires et pour les biens durables.

Mais un changement dans le taux d'inflation n'est pas pleinement évident tout de suite. L'inflation qui figure dans les manchettes, maintenant à 4,3 % au Canada, représente la hausse de l'indice des prix à la consommation pour une période précédente de 12 mois.

Cependant, notons que l'inflation paraît ralentir un peu maintenant. En fait, le taux de l'inflation mensuel a ralenti considérablement au cours des derniers mois. Mais l'indice est 10% plus élevé qu'il y a deux ans et on peut douter que les prix reviennent à leur niveau précédent..

Quelles sont les perspectives pour une récession en 2023?

Le PIB canadien a été à zéro croissance dans les trois derniers mois de 2022. Mais, dans un excellent article d'Eric Desrosiers paru dans Le Devoir le 11 avril 2023, on lit :



«À première vue, on pourrait croire au meilleur des mondes.

Les plus récentes statistiques parlaient de la création inattendue de 35 000 emplois et d'un taux de chômage qui se maintenait, à 5 %, tout près de son plancher record au Canada. Le salaire horaire moyen, quant à lui, a vraisemblablement progressé plus vite que l'inflation, pour un deuxième mois de suite.

La semaine d'avant, on avait rapporté que l'économie canadienne avait affiché une telle vigueur que le premier trimestre de 2023 pourrait se conclure par une croissance de 3 % en rythme annualisé. Cela serait six fois plus élevé que ne le prédisait la Banque du Canada, encore à la fin du mois de janvier.

RÉCESSION

Même si l'économie et l'emploi se portent beaucoup mieux que prévu, cela n'a pas empêché l'inflation de perdre de la vitesse au Canada. À un sommet de 8,1 % en juin, la hausse de l'indice des prix à la consommation (IPC) sur 12 mois a encore ralenti en février, passant de 5,9 % à 5,2 %, son plus bas niveau depuis janvier 2022.

Cependant, M. Desrosiers demande :

Le Canada a-t-il trouvé une façon de mettre l'inflation au pas et de la ramener graduellement à « un niveau bas, sans devoir passer par une récession ? ». Il est beaucoup trop tôt pour l'affirmer, mais c'est peu probable, préviennent la plupart des observateurs.

En effet, on est encore loin du but : la cible de la Banque du Canada de 2 % d'inflation. En mars la Banque 'craignait qu'elle « reste coincée » à un niveau « considérablement supérieur » en raison notamment de la remarquable résilience du marché du travail, d'une hausse des salaires supérieure à l'amélioration de la productivité, des généreuses politiques de dépenses des gouvernements ainsi que des attentes des consommateurs et des entreprises.

En fait, il y a toujours un décalage entre les diverses étapes d'une entrée en récession. D'abord une surchauffe : la demande est si forte qu'elle dépasse la capacité maximale de l'économie. Celle-ci rend le choix de la Banque à appliquer une politique monétaire restrictive au bon moment plus difficile :

La Banque a indiqué, au début de l'année, vouloir marquer une pause dans ses changements de taux d'intérêt pour se donner le temps de mesurer l'effet de sa période de hausse accélérée. La Banque estime elle-même qu'il faut normalement entre 18 et 24 mois avant qu'un changement de taux d'intérêt ne produise son effet sur l'économie. La première des huit hausses de taux a été décrétée il y a seulement 13 mois (au début 2022)



Le Titanic ?

Mais qu'on ne se fasse pas d'illusions, mettent en garde la plupart des prévisionnistes, à l'instar de l'économiste du Mouvement Desjardins Hélène Bégin. « Le Québec, tout comme le Canada, pourra difficilement échapper à la récession cette année », disait-elle. (à la fin mars 2023).

Source : Eric Desrosiers

<https://www.ledevoir.com/economie/788614/politique-monnaire-le-canada-a-t-il-trouve-une-facon-de-mettre-l-inflation-au-pas>

Les implications

Pour les aînés, le ralentissement de l'économie promet des bénéfices importants : une baisse de la surchauffe de l'économie, notamment la pénurie de main d'œuvre et une baisse du taux d'inflation.

Cependant, les occasions d'emplois rémunérés seraient réduites. De plus, on risque de voir moins de dépenses par les gouvernements sur les pensions, pour la santé, etc.

Une récession forte

Dans ce cas, il y aurait des désavantages considérables, même pour les aînés. Les proches, ainsi que les pré-retraités, pourraient se trouver en chômage, ainsi que d'autres dépassés par leurs dettes. Certaines

RÉCESSION

entreprises, telles que des restaurants, pourraient fermer leurs portes.

Pour les aînés mieux nantis, une chute brutale dans le marché de l'immobilier impliquerait des prix de vente de leurs propriétés plus bas.

Par ailleurs, on peut espérer que les spéculateurs dans l'immobilier seront «brûlés».

En résumé

La majorité des économistes croient qu'un ralentissement est probable, mais ça sera un «atterrissage en douceur». Il y aurait plusieurs avantages pour les aînés, notamment une baisse de la pénurie de main d'œuvre et la baisse du

taux d'inflation. Au Canada, l'inflation s'est ralentie depuis l'été passé, et la Banque du Canada a arrêté la hausse de son taux directeur. Par contre, une récession forte, peu probable, est toujours possible au cours de la deuxième moitié de l'année.

Tony Frayne, B.Science (Économie), MBA
Le 12 Mai 2023

Cet article est basé sur une conférence donnée à l'AQDR d'Ahuntsic-Saint Laurent le 16 mars 2023.

PUBLICITÉ



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

HAROUN BOUAZZI
Député de Maurice-Richard

1421 rue Fleury Est, Montréal
Tél. 514 387-6314
haroun.bouazzi.maur@assnat.qc.ca



MES DROITS À LA RETRAITE

Jean-Paul Lahaie, président de l'AQDR-ASTL a offert le 13 avril dernier, une conférence sur le thème: « Quels seront mes droits à la retraite ? »

Cette activité a été organisée conjointement avec le CLIC, au Centre culturel et communautaire de Cartierville dans le cadre des essais au 4C.

Cette conférence, donnée par un syndicaliste à la retraite, fut très informative. Je n'en ferai pas ici un résumé exhaustif, mais je vais vous donner une idée des sujets abordés.

- Quelles sont les sources de revenus des retraités ?

- la pension de vieillesse;
- le supplément de revenu garanti pour les personnes seules dont le revenu est de moins de 20,000\$ par année et pour un couple de moins de 29,000\$;
- la Régie des Rentes du Québec; le montant est basé sur le nombre d'années au travail et les niveaux des contributions;
- une pension pour les retraités du gouvernement du Québec;
- pour certains retraités, une pension d'autres employeurs.

- M. Lahaie a aussi souligné qu'il y a des mythes à détruire : par exemple, selon lui, ce ne sont pas les jeunes qui vont payer pour les aînés, ces derniers ayant contribué tout au long de leur vie.

- Les REER : M. Lahaie a informé l'auditoire qu'il faut se débarrasser des REER à 71 ans et qu'on peut les convertir en FEER. Il a souligné qu'il est avantageux de retirer les REER lorsqu'on est à la retraite, car on paie alors moins d'impôt. Il a fait remarquer que les REER, ce sont des revenus en différé.



Ce bref article ne rend pas justice à toute l'information transmise par M. Lahaie, par exemple les comparaisons internationales. Les personnes présentes ont semblé très intéressées par la conférence et ont posé des questions pertinentes. Personnellement, je recommande à tous les lecteurs et lectrices de 'La Parole des aînés' d'être présents lors des conférences et autres activités organisées par l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent.

Hélène Robillard-Frayne,
Membre du CA de l'AQDR-ASTL

Je vous souhaite
un bel été et sachez
que je serai toujours là
pour vous soutenir

I wish you
a beautiful summer and know
that I will always be there
to support you



**EMMANUELLA
LAMBROPOULOS**

Députée/MP de Saint-Laurent

750 Boulevard Marcel-Laurin bur.102 514 335-6655

Emmanuela.lambropoulos@parl.gc.ca



[@emlambropoulos](https://www.facebook.com/emlambropoulos)





UNE NOUVELLE RÉALITÉ : VIVRE JUSQU'À 100 ANS !

Il n'est pas rare aujourd'hui de devenir centenaire, un âge que de nombreux Québécois atteignent. À l'instar du groupe des 85 ans et plus, les centenaires voient leur cohorte progresser à un rythme étonnant. Le Québec comptait environ 1 500 personnes âgées de 100 ans et plus en 2019 et on pourrait en arriver à 35 000 centenaires d'ici 2061.¹

Nadine Ouellette, Ph.D., professeure adjointe de démographie à l'Université de Montréal, s'intéresse à l'étude des évolutions de la mortalité aux âges élevés, une réalité incontournable, selon elle. Une des conclusions de ces études, « c'est que le fait d'avoir un niveau de scolarité plus élevé reste un avantage jusqu'à des âges très avancés ».

Qui plus est, il existe des supercentenaires ! La professeure démographe distingue deux groupes de supercentenaires :

- Les semi-supercentenaires : âgés de 105 à 109 ans;
- Les supercentenaires : âgés de 110 ans et plus. Il faut reconnaître que cette classe de centenaires est plus rare.

Le portrait type des centenaires

Quelles sont les caractéristiques que l'on observe particulièrement chez les personnes centenaires ? Quel est le portrait type de ces centenaires ? Il s'agit d'une femme qui a été active



toute sa vie, plutôt gaie, optimiste et confiante en l'avenir, qui est pourvue d'une bonne ouverture d'esprit et d'un caractère fort, évitant les excès. Quant au bagage génétique, il ne faut pas se leurrer, car d'après les scientifiques, il aurait une influence d'à peine 25 % sur la longévité. L'épigénétique, qui dément la fatalité des gènes, contredit même cette donnée. Ce sont finalement les bonnes habitudes de vie qui pourraient faire toute la différence.

Les deux personnes les plus âgées actuellement sur la planète sont la Japonaise Kane Tanaka, 116 ans et l'Allemand Gustav Gerneth, 113,4 ans. Battront-ils les records de longévité ? Dans le cas de Gustav Gerneth, il est possible qu'il éclipse le record masculin du Japonais Jiroemon Kimura, soit 116 ans et 54 jours. Pour Kane Tanaka, c'est improbable puisque le record féminin de longévité appartient à Jeanne Calment, une Française, 122 ans et 164 jours, une exception parmi les exceptions, selon Nadine Ouellette.

Les zones bleues où l'on vit le plus longtemps

Certaines régions du monde, les zones bleues, sont reconnues pour y voir vivre de nombreux centenaires. On les trouve sur les cinq continents : la région de Barbagia en Sardaigne, l'archipel d'Okinawa au Japon, la péninsule de Nicoya au Costa Rica, l'île d'Ikaria en Grèce et Loma Linda en Californie. Ainsi, Okinawa compte trois fois plus de centenaires que la France et l'espérance de vie y demeure la plus

ESPÉRANCE DE VIE

élevée au monde : 86 ans pour les femmes et 78 ans pour les hommes. Dans ces lieux de longévité, on constate une faible incidence des cancers et des maladies chroniques.²

Des facteurs essentiels expliqueraient la longévité exceptionnelle de ces gens. La viande y est consommée avec parcimonie, comprenant de petites portions. En Sardaigne, on mange de la viande une fois par semaine et les légumes constituent l'aliment le plus important. Bien entendu, il n'existe pas d'abus d'alcool et le tabagisme est plutôt rare.

L'activité physique et les relations humaines sont aussi des éléments au cœur de la vie de ces centenaires. Bien sûr, ce ne sont pas des abonnés à des centres de conditionnement physique, mais ils marchent tous les jours et vaquent à leurs occupations. Ils entretiennent enfin des liens sociaux qui leur permettent de créer de la

solidarité, pour favoriser leur autonomie. La recette pour devenir centenaire : une bonne santé, un bagage héréditaire acceptable, de l'exercice, des relations humaines et... sûrement de la chance !

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

Références

1. <https://www.meteomedia.com> nouvelles Les centenaires, de plus en plus fréquents au Québec (Consulté le 20 avril 2023.)
2. <https://www.pourquoidoctor.fr/%2fArticles%2fQuestion-d-actu%2f30038-Longevite-secrets-zones-bleues-l-on-vit-> (Consulté le 15 avril 2023.)

VOEUX





FÊTE DES MÈRES

Une mère mérite beaucoup d'amour et d'attention.

Voici une sélection de poèmes faite à l'honneur de la fête des Mères, célébrée le deuxième dimanche du mois de mai au Québec comme dans nombreux pays du monde.

Nadia M. Kapinga, coordonnatrice

« MA MAMAN À MOI »

Elle est brillante comme le soleil
Belle comme une rose juste éclose
Printanière comme la rosée du matin
Solide comme les arbres de la forêt
Déliquate comme un flocon de neige
Douce comme le velours de la pêche
De nous tous, elle est la plus futée!
Et sur elle, je peux toujours compter!
Ma maman à moi, c'est tout simple: Elle est magique.

L'ÉTOILE QUI ME GUIDE

Depuis mon enfance,
J'ai compris que tu m'aimais
Et que tu prenais soin de moi.
Tu m'as appris à distinguer le bien du mal
Et tu m'as poussé à faire les bons choix
Même quand sa semblait difficile à faire.
Tu as toujours été l'étoile qui me guide.
Mon cœur est rempli d'amour pour toi.
Merci pour tout, maman
Je t'aime de tout mon cœur !

SANS TOI MAMAN, IL N'Y AURAIT PAS DE MOI

Maman, sans toi, il n'y aurait pas de moi.
Ton amour, ton attention, tes conseils,
Ont fait de moi ce que je suis aujourd'hui.
Sans toi, je serais perdue,
errant sans direction,
sans but ni raison.
Vous m'avez montré la voie
de servir, d'accomplir, de persévérer.
Sans toi, il y aurait un espace vide
que je ne pourrais jamais remplir,
peu importe comment j'aurais essayé.
Au lieu de cela, grâce à toi,
j'ai la joie, le contentement,
la satisfaction et la paix.
Merci, maman.
Je t'ai toujours aimé
et je t'aimerai toujours.

Source: <https://message-damour.com/2022/04/les-plus-beaux-poemes-pour-la-fete-des-meres/>



FÊTE DES PÈRES

Comme une mère, un père a droit à l'amour et à l'attention.

Cette sélection de poèmes est faite pour souligner la fête des Pères célébrée le troisième dimanche du mois de juin, au Québec comme dans nombreux pays à travers le monde.

Nadia M. Kapinga, coordonnatrice

« À papa.

- J'écris le mot agneau
Et tout devient frisé :
La feuille du bouleau,
La lumière des prés.
- J'écris le mot étang
Et mes lèvres se mouillent :
J'entends une grenouille
Rire au milieu des champs.
- J'écris le mot forêt
Et le vent devient branche.
Un écureuil se penche
Et me parle en secret.
- Mais si j'écris papa,
Tout devient caresse,
Et le monde me berce
En chantant dans ses bras. »

Maurice Carême

« J'inventerais bien quelqu'un
Qui saurait tout de moi,
Qui serait plus fort que moi
Et me prendrait dans ses bras...

J'inventerais bien quelqu'un
Qui jouerait avec moi,
Me chanterait l'opéra
Et rirait aux éclats...

J'inventerais bien quelqu'un...
Mais il existe déjà!
C'est mon Papa!
Bonne fête des pères papa ! »

Marie Chevalier ,2010

Source: <https://www.fizzer.com/fr/journal/poeme-fete-des-peres/>



RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DE L'ANNÉE

L'année financière allant du 1^{er} avril 2022 au 31 mars 2023 a été riche en événements.

Cette année a été marquée par la campagne électorale au Québec et la réalisation de la promesse de madame Valérie Plante sur la gratuité du transport en commun pour les 65 ans+. Une initiative de l'AQDR-ASTL, appuyée par l'AQDR nationale, des sections de l'AQDR et d'autres partenaires qui oeuvrent dans le secteur du transport. C'est donc un pari gagné pour notre association. Un grand merci à madame Valérie Plante, mairesse de la ville de Montréal, pour cette gratuité accordée à nos aînés de 65 ans+.

L'année a aussi été marquée par la célébration du 18^e anniversaire de notre association et notre déménagement pour nous installer au 4C : Centre culturel et communautaire de Cartierville.

À l'AQDR-ASTL, ça a bougé...grâce à une équipe dynamique

Dans notre mission de défense collective des droits de nos aînés, nous avons réalisé plusieurs activités autour de nos principales revendications à savoir le revenu, la santé, le logement et le transport et la création du ministère des aînés avec portefeuille. Nous avons touché les quatre axes recommandés par le SACAIS: la mobilisation, l'éducation populaire, la représentation auprès des élus ainsi que l'analyse politique.

Dans le lot des activités réalisées, nous mentionnons la rencontre de divers candidats aux élections provinciales dans le cadre de la campagne électorale, pour faire part des revendications de notre association et connaître leur programme.

Avec le poste de quartier 27, nous avons participé à l'opération *Visiter un aîné isolé*, dans le cadre des activités en lien avec la journée mondiale de la lutte contre la maltraitance envers les aînés.

Nous avons offert le service du soutien informatique à nos membres dans le cadre d'Emploi d'été Canada. Ce précieux service offre un sentiment d'appartenance aux aînés dans une société qui se veut inclusive.

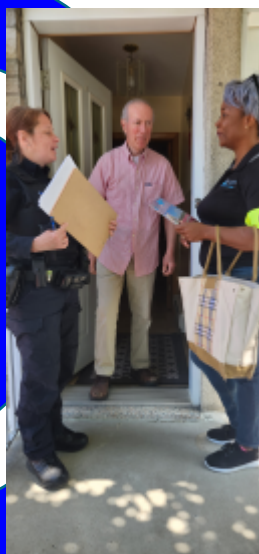
Votre revue trimestrielle *La Parole des Aînés* est mise à votre disposition pour vous informer. Nous vous convions à continuer de lire ce bel outil d'information avec son contenu varié des articles sur les droits des aînés.

Cette année s'annonce aussi riche en activités. Nous vous invitons à rester à l'affût pour être informés de nos prochaines programmations.

Passez un excellent printemps et un bel été!

Nadia M. Kapinga, coordonnatrice

ACTIVITÉS



CALENDRIER DES ACTIVITÉS PRINTEMPS

- Samedi 3 juin, 10 h-16 h 30: Fête de l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville
- Vendredi 9 juin, 14 h-17 h: AGA AQDR-ASTL au 4C
- Mardi 20 juin, 10 h-12 h: Conférence sur «le droit au logement».

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



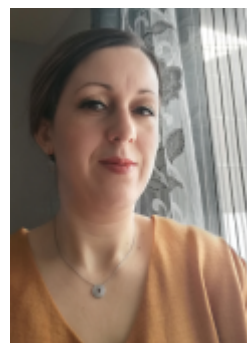
Amy Nalbandian, administratrice



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**