



AQDR

Ahuntsic-Saint-Laurent

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



3 \$

Bon passage vers 2024!

LA PAROLE DES AÎNÉS

Édition de décembre 2023

Vers une société pour tous les âges

SOMMAIRE

- P.3 **Mot du président**
par Jean-Paul Lahaie
- P.5 **Mon beau sapin**
par Céline Ménard
- P.7 **Stratégie de la ville de Montréal pour les personnes âgées**
par Osvaldo Nuñez
- P.9 **Les divers revenus à la retraite**
par Tony Frayne
- P.11 **Pour la paix**
par Zaida Nuñez
- P.15 **La Grèce, 53 ans plus tard**
par Hélène Robillard-Frayne
- P.17 **Je me souviens du 25 octobre 1993**
par Osvaldo Nuñez
- P. 19 **Un grand souper d'anniversaire**
par Hélène Robillard-Frayne et François Marquis
- P. 21 **Activités**



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: semestrielle

Comité de rédaction:

Boucherrab Malika, secrétaire-comptable

Kapinga Nadia M., coordonnatrice

Lahaie Jean-Paul, président

Marquis François, vice-président et 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, **Âgisme ordinaire...**



Chaque jour, l'actualité nous rappelle que le monde ne tourne pas toujours rond. Guerres, changements climatiques, dysfonctionnement de la démocratie et des services publics qui se dégradent, que se soient nos soins de santé, nos routes, nos écoles, etc. Certains problèmes récurrents s'installent dans notre société et finissent par passer inaperçus, et même à s'adapter, telle la grenouille dans le chaudron d'eau bouillante qui réalise trop tard qu'elle est cuite.

C'est le cas de l'âgisme ordinaire, celui qui ressemble au brouillard qui flotte à la surface d'un champ. On accepte l'atteinte à nos droits et à notre dignité et on laisse passer en pensant que les mentalités vont finir par changer.

Un cas type d'insensibilité envers les personnes âgées.

Vous avez probablement vu notre président national, M. Pierre Lynch, au réseau TVA s'exprimer sur la perte du carnet d'épargne et des imprimantes dans les guichets automatiques. Cela représente 6 % des clients de Desjardins et c'est plus de 200 000 membres qui sont affectés par l'arrêt de ce service essentiellement utilisé par les personnes âgées.

De la part de cette institution, une des plus « grosses banques du monde », qui dit à

une part importante de sa clientèle de « s'adapter » aux nouvelles technologies. J'ai hâte de voir cette élite financière qui va vieillir comme nous et qui devra s'adapter aux réalités de son

époque et qui réalisera, trop tard, le tort qu'elle aura fait à ses aînés d'aujourd'hui. Ce sont les aînés qui ont bâti le mouvement coopératif Desjardins et c'est toute la reconnaissance que l'on reçoit de lui. Hélas, depuis environ 25 ans et même plus, les assemblées générales annuelles de nos Caisses Pop sont désertées par les membres et cela laisse place à des prises de contrôle de nos caisses, uniquement à

Fin du livret de caisse chez Desjardins: «c'est catastrophique»

TVA Nouvelles | Publié le 19 novembre 2022 à 09 h 49



Aujourd'hui est une journée historique pour les clients du Mouvement Desjardins qui n'offrira plus son livret de caisse, l'ancêtre du service en ligne

MOT DU PRÉSIDENT

l'avantage des intérêts d'une minorité qui se fout éperdument de donner un service raisonnable aux membres ordinaires. Voilà le salaire que l'on récolte de notre non-participation à la vie démocratique de notre principale coopérative québécoise. Et ainsi va l'âgisme ordinaire.

Les luttes à poursuivre en 2024.

L'AQDR lutte contre la maltraitance et l'âgisme dans notre société. Nous luttons pour les droits collectifs des aînés et ça nous amène à dénoncer les enjeux de la privatisation du système de santé, de l'éducation, des transports et des services gouvernementaux qui sont payés par l'argent public.

La privatisation nous coûte trop cher et cette pratique doit cesser.

Suivez nos activités et nos conférences qui vous informeront sur nos droits en tant que personnes âgées.

Le conseil d'administration de l'AQDR-ASTL et son personnel dévoué, Nadia M. Kapinga et Malika Boucherrab, vous souhaitent un joyeux Noël et une bonne et heureuse année 2024.

Abordons cette nouvelle année avec optimisme!

Jean-Paul Lahaie, président



RÉAMÉNAGEMENT BOUL. HENRI-BOURASSA



MON BEAU SAPIN!

C'est le temps de fêtes et des réjouissances. Les décorations sont en place et votre sapin trône fièrement au milieu de votre salon pour le plus grand bonheur de vos petits-enfants qui espèrent sans doute y trouver un cadeau de votre part.

Des cadeaux, il y en a de toutes les sortes et pour tous les goûts. Un livre, un billet de concert ou encore un bon repas au restaurant réussissent souvent à agrémenter notre vie. L'année dernière, notre mairesse Valérie Plante, se voulant généreuse, nous annonçait que les aînés montréalais pourraient enfin utiliser gratuitement les transports collectifs à compter du 1^{er} juillet 2023. Et ce fut fait ! Nous nous en sommes réjouis en anticipant tout le bonheur qu'un tel cadeau aurait sur notre qualité de vie.

Malheureusement, l'heureuse nouvelle fut vite éclipsée par l'annonce d'un projet de réaménagement du boulevard Henri-Bourassa pour en faire un «Corridor de mobilité durable»! Ce projet d'une longueur de 18 km doit s'étendre de la jonction avec l'autoroute 40 à l'ouest jusqu'au boulevard Lacordaire à l'est. Conséquemment, tous les aînés de Montréal-Nord, d'Ahuntsic et de Saint-Laurent seront affectés. Les premiers travaux doivent débuter en 2024 et s'étendre

de l'avenue Marcelin-Wilson jusqu'à la rue Lajeunesse.

Je veux bien que l'on apaise la circulation automobile sur cette autoroute urbaine qu'est devenu le boulevard Henri-Bourassa, mais les moyens que nos élus ont choisis pour y arriver me subjuguent ! Qu'on réduise à deux le nombre de voies accessibles aux véhicules motorisés et que l'on mette sur pied un nouveau service rapide par bus, un «SRB» avec voie réservée m'apparaît tout à fait logique.



Enfants à vélo sur le Réseau express vélo (REV), le jour de l'inauguration citoyenne en novembre 2020. (Photo : Philippe Racheala, JQV)

Par contre, lorsqu'on parle d'intercaler une piste cyclable, reliée au REV (Réseau express vélo), entre le trottoir et la voie réservée aux autobus express, cela me fait frémir.

S'il faut franchir une piste cyclable avant de pouvoir monter à bord d'un autobus, alors là, ça ne va vraiment plus !

Tout obstacle venant s'interposer entre l'autobus et le trottoir est à proscrire.

Cela constitue un risque élevé de chutes pour les aînés et les personnes à mobilité réduite; donc, ça ne saurait être toléré !

Pas question d'atterrir sur une étroite plaque de béton, dont il faut descendre avant de rejoindre la piste cyclable, traverser cette dernière et finalement monter sur le trottoir. Même démarche, mais en sens inverse,

RÉAMÉNAGEMENT BOUL. HENRI-BOURASSA

pour monter à bord de l'autobus. Quiconque a vécu l'expérience du débarcadère de la rue Berri, au coin de Sauvé (station de métro Sauvé) ou des autres points d'arrêt de l'autobus de la ligne 30 le long de la rue Saint-Denis, ne peut comprendre les motifs qui ont pu pousser des administrateurs, soi-disant éclairés et expérimentés, à faire un tel choix !

À Montréal, le transport collectif, qu'il soit de surface ou souterrain, doit primer sur toute autre forme de déplacement.

Par conséquent, tout doit être fait pour optimiser son efficacité et la sécurité de ses usagers. Malheureusement, le fait d'intégrer une piste cyclable dans ce projet d'infrastructure routière annule non seulement tout gain d'efficacité, mais constitue également une bombe à retardement pour la sécurité de tous les utilisateurs, motorisés ou non !



s'ils constituent des modes de déplacement actifs, tous ces vélos, trottinettes, planches à roulettes et autres engins du même genre n'ont rien de commun avec le transport collectif et n'ont pas leur place sur un boulevard urbain.

On aura beau nous faire des cadeaux, comme la gratuité dans les transports collectifs, si l'utilisation de ces derniers constitue un risque de chutes pour les aînés, cela n'en vaut pas la peine !

En considérant le contenu du projet de réaménagement du boulevard Henri-Bourassa, tel que présenté, nous pouvons franchement nous demander si nous ne nous sommes pas fait passer un sapin !

L'enjeu actuel pour nous, les aînés, est de faire comprendre à nos élus municipaux que nous ne pouvons pas tolérer que nos besoins en matière de mobilité soient aussi grossièrement ignorés comme c'est le cas actuellement. Nous sommes des contribuables au même titre que tous les autres Montréalais, souvent depuis plus longtemps que la plupart des familles qui habitent le territoire. Par conséquent, nous demandons que ce projet soit révisé de façon à permettre un embarquement direct de la chaîne du trottoir au plancher de l'autobus, sans avoir à traverser aucun obstacle, tel une piste cyclable. Même

Céline Ménard
Géographe-aménagiste
Membre du CA de l'AQDR-ASTL





STRATÉGIE DE LA VILLE DE MONTRÉAL POUR LES PERSONNES AÎNÉES (2023-2030)

Invité par madame Valérie Plante, mairesse de Montréal, j'ai assisté, le 2 octobre dernier, au lancement de la « Stratégie municipale pour les personnes âgées 2023-2030 », un bon document de 38 pages. L'élaboration de cette stratégie fut marquée par des consultations dans les divers arrondissements. Quelques membres de l'AQDR Ahuntsic - St-Laurent avons participé à la rencontre d'Ahuntsic. D'ailleurs, à titre de président de notre section AQDR, en 2012, j'avais fait partie du premier comité de partenaires mis sur pied à cet effet, dans le cadre de la démarche Municipalité amie des aînés (MADA).

Le premier plan d'action comportait sept grands engagements concernant notamment la sécurité, l'aménagement des espaces publics, l'habitation, les déplacements dans la ville, les communications et la participation des aînés au sein de la communauté. Postérieurement, certains objectifs proposés par notre section AQDR Ahuntsic -St-Laurent ont été atteints, tels que la gratuité des déplacements en transport collectif pour les personnes de 65 ans et plus sur le territoire de l'île de Montréal, à partir du 1er juillet 2023. Nous avons obtenu la gratuité de la part de l'administration Plante après une campagne de sept ans.

Mais, malgré certains progrès, dans l'ensemble, il reste énormément de travail à faire pour établir dans la métropole des services adéquats permettant de vieillir dignement et sans discrimination.

NOUVEAUX ENGAGEMENTS DE LA VILLE 2023 -2030. J'en souligne les principaux:

- Agir pour accroître la disponibilité de logements salubres et abordables pour les personnes âgées;
- Lutter contre l'insécurité alimentaire;
- Favoriser les collaborations entre les partenaires pour faciliter l'accès aux services de santé;
- Accroître la sécurité pour les personnes âgées;
- Aider les milieux communautaires locaux à mieux répondre aux besoins des personnes âgées;
- Augmenter la disponibilité des transports pour accéder aux services;
- Adapter les activités de sports, culture et loisirs ainsi que les infrastructures municipales;
- Soutenir l'inclusion sociale et valoriser la participation des personnes âgées à la vie communautaire;
- Accroître la participation des personnes âgées dans les instances municipales.

À propos de ce dernier engagement, depuis longtemps nous réclamons, sans succès, la mise sur pied d'un Conseil

AÎNÉS ET VILLE DE MONTRÉAL

municipal des aînés, au même niveau que les Conseil des jeunes, des femmes et interculturel.

D'autre part, il faut mentionner que plus du 44% des aînés montréalais sont nés à l'étranger et bientôt ce pourcentage dépassera le 50%, comme c'est déjà le cas à Toronto et à Vancouver.

Il est donc nécessaire d'inclure dans le plan quelques recommandations proposées par le Conseil interculturel de Montréal, en août 2021, notamment celles visant à éliminer les barrières additionnelles que les personnes issues de l'immigration rencontrent dans l'accès aux services municipaux et à des milieux de vie sains, inclusifs, sécuritaires et adéquats.

À cet effet, la Ville devrait soutenir des initiatives de lutte contre les fractures linguistiques et numériques qui exacerbent la vulnérabilité des personnes immigrantes. La francisation de ces personnes, notamment de celles qui font partie des programmes de réunification des familles, devrait aussi constituer une priorité des gouvernements et de la ville de Montréal.

Souvent, ces personnes méconnaissent leurs droits et sont victimes de racisme et de discrimination. Il est donc nécessaire que dans chaque nouveau projet urbanistique, son aménagement et son environnement soient adaptés aux personnes âgées, notamment dans les quartiers abritant de fortes proportions de ménages issus de l'immigration.

Finalement, il faut améliorer les communications et encourager, par tous les moyens, la participation des aînés immigrants à la société québécoise. Dans ce contexte, il est utile de souligner les efforts déployés en ce sens par les sections AQDR

de Montréal qui regroupent un grand nombre d'aînés immigrants, telles que l'AQDR Ahuntsic - St-Laurent et celle de Parc Extension.

Il faut ajouter que le plan stratégique de la Ville de Montréal, dévoilé en octobre dernier, contient un nombre important d'objectifs très nobles, mais pas beaucoup d'actions spécifiques visant à les concrétiser.

D'autre part, le plan d'une durée de sept ans, me paraît trop long. Des plans triennaux auraient été préférables. Finalement, nous espérons que le comité de suivi qui sera mis sur pied soit représentatif du milieu des aînés et évalue avec rigueur les résultats en soulignant les progrès, les faiblesses, les leçons apprises, les enjeux prioritaires et les besoins émergents.

Il ne faut jamais oublier que les personnes âgées ont contribué fortement à bâtir le Québec d'aujourd'hui.



Oswaldo Nuñez
Ex-vice-président de l'AQDR-ASTL
Ex-député fédéral
Montréal, novembre 2023



LES DIVERS REVENUS À LA RETRAITE

par Tony Frayne*

L'approche de la retraite pose certains défis aux aînés. En plus de se demander si on aura de quoi avoir un revenu décent, on doit savoir à quels revenus on aura droit et quel est le meilleur âge pour commencer à recevoir la rente du RRQ.

La Pension de sécurité de la vieillesse (PSV)

Toute personne ayant la citoyenneté canadienne, mais ayant résidé au moins 10 ans au pays, reçoit la Pension de sécurité de la vieillesse (PSV). En 2022, le montant s'élevait à 7930 \$/an à l'âge de 65 ans et à 8723 \$/an après 75 ans.



La rente du Régime des rentes du Québec (RRQ)

Toute personne qui a eu un emploi a droit à cette rente, en fonction de ses contributions pendant sa vie active au Québec. La rente maximale est de 15 700 \$/an; la rente moyenne est d'environ 8 000 \$/an.

On a le choix de commencer à recevoir la rente à partir de l'âge de 60 ans, mais pour un montant réduit. Pour un début à 60 ans, le montant est réduit par environ 36 %. Il est aussi possible de retarder les retraits jusqu'à 70 ans, avec une augmentation maximale de 42%.

Le Supplément de revenus garanti (SRG) s'ajoute à la PSV pour ceux qui ont des revenus modestes. Pour une personne vivant seule, le montant maximum a été de 12 218\$ en 2022, montant qui est réduit de 50 % quand il y a d'autres revenus tels que du RRQ ou d'un REER. Le SRG devient zéro si le revenu total dépasse environ 30800 \$/an avant 75 ans, ou 31 600 \$/an après. Plus de 40 % des aînés reçoivent le supplément.

Une personne prévoyant avoir des revenus modestes à la retraite pourrait trouver rentable d'avancer le début de réception de la rente du RRQ, afin de ne pas avoir une réduction du Supplément de revenus garanti.

Les crédits d'impôt remboursables peuvent représenter d'autres revenus intéressants, notamment le crédit de soutien aux aînés, qui s'élève depuis 2022 à 2000 \$/an, (non indexé). Pour bénéficier de ces crédits, il faut soumettre une déclaration des revenus, même s'il n'y a pas d'impôt payable.

La pension de l'employeur, tout comme les fonds enregistrés, est importante pour permettre un revenu décent à la retraite.

Les fonds enregistrés: les fonds investis dans un CELI (Compte d'épargne libre d'impôt) ou un REER (Régime enregistré d'épargne pour la retraite), ainsi que le

ÉCONOMIE

RVER(Régime volontaire d'épargne à la retraite), sont à l'abri de l'impôt, mais avec des modalités différentes. Quant au CELI, les sorties de revenu sont libres d'impôt, alors que pour le REER et le RVER les sorties de fonds sont imposables, mais les contributions elles-mêmes sont déductibles.

Comme les retraits d'un CELI n'ont pas d'un impact sur le SRG, cette forme d'épargne pourrait rendre le CELI préférable à un REER ou RVER si on envisage un revenu modeste à la retraite.

En définitive, même avant l'âge de 65 ans, une bonne planification financière est

souhaitable, en ce qui concerne les retraites de la rente RRQ et du REER, à partir de 60 ans pour les personnes ayant un revenu modeste.

*Tony Frayne est diplômé du London School of Economics, qualifié comme Comptable agréé en Angleterre et il a un MBA de l'Université McGill. Il est un membre de l'AQDR-ASTL et du Comité de revenus et fiscalité de l'AQDR Nationale.

PUBLICITÉ



Joyeuses fêtes et une merveilleuse année 2024!

Que cette année soit remplie de bonheur, de solidarité et de santé pour vous et vos proches

HAROUN BOUAZZI
Député de Maurice-Richard

Tél. 514 387-6314
haroun.bouazzi.maur@assnat.qc.ca



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



POUR LA PAIX!

Nous assistons depuis plus d'un mois à une guerre qui nous semble interminable. Jour après jour, de milliers de morts et des blessés, jeunes, femmes et enfants ainsi que des bombardements de la population civile, des hôpitaux, des écoles, etc.

Triste est de constater que nos politiciens, en prenant parti pour l'une des parties en conflit, encouragent la poursuite de la guerre au lieu d'œuvrer pour la paix et pour la recherche d'une solution non armée.

Nos gouvernants ne font que répéter «Israël a le droit de se défendre» et

NOUS CONTINUONS à regarder À LA TV LES MORTS, LES BLESSÉS, LES DESTRUCTIONS et l'exode de tout un peuple. Nos politiciens peureux n'osent pas exprimer leurs opinions de peur de défier l'autorité en temps de guerre.

Nous, électeurs silencieux, nous avons donné nos appuis aux politiciens pour qu'ils œuvrent pour le bien-être, la sécurité dans nos villes, la paix dans le monde, pas pour soutenir et appuyer les guerres qui se passent ailleurs. Pour eux, en matière internationale, nos opinions en tant que citoyens ordinaires ne comptent pas.



Vers une société pour tous les âges...

De millions de dollars ont été envoyés par le gouvernement canadien pour soutenir la guerre en Ukraine et pendant que plus de 10,000 personnes logent dans les rues...et la crise de l'habitation s'aggrave.

Cet appui à l'un des pays en conflit a des conséquences au niveau du vivre ensemble, objectif tant recherché dans notre société. Des attentats antisémites s'attaquent aux écoliers, sèment la peur et l'inquiétude dans nos quartiers multiethniques, où nous habitons depuis nombre d'années sans avoir connu ces problèmes. Or, l'appel au calme lancé par nos politiciens n'est pas suffisant.

Les pauses humanitaires données au compte-gouttes, les permissions de passer aux camions de ravitaillement (toujours insuffisants), ne nous empêchent pas de voir dans nos écrans l'écrasement de tout un peuple habitant la bande de Gaza.

Nous assistons à un génocide, et quelques gouvernements commencent à exiger un cessez-le-feu. Mais, pas le nôtre! Les grandes manifestations des citoyens se font sentir dans le monde occidental et s'expriment en exigeant l'arrêt des attaques et le cessez-le-feu.

Les dirigeants de Nations-Unies rendent compte de l'atrocité de la situation catastrophique, les résidents de Gaza manquant de tous les éléments essentiels pour vivre et survivre, les hôpitaux ne peuvent plus fonctionner. Ce que les armes n'ont pas tué, la famine et les maladies vont finir de le faire.

Le Conseil de sécurité de l'ONU s'est réuni à plusieurs reprises, sans aucun résultat. Les représentants des droits humains dénoncent la situation humanitaire sans précédent, sans être entendus. La question se pose : à quoi servent les institutions internationales, vouées au respect et à la protection des droits humains dans le monde, avec la Déclaration des Droits de l'Homme?

Elles existent les pressions politiques des grandes puissances, qui imposent des contraintes, qui oppriment et mettent des bâtons dans les roues du fonctionnement efficace de ces institutions.

Bientôt, le 10 décembre sera l'anniversaire de la Déclaration des droits de l'Homme, triste anniversaire qui marquera le constat de sa violation, du non-respect des normes.

Tant et aussi longtemps qu'on ne reconnaîtra pas le droit à l'autonomie et à l'autodétermination des peuples, ce qui inclut la reconnaissance d'un peuple, d'un territoire et d'un État Palestinien, comme on a reconnu l'État d'Israël, ce conflit historique va perdurer, qui sait pour combien de temps. Mais les idées, la pensée, les aspirations historiques d'un peuple ne s'arrêtent pas avec les armes.

Même si le Hamas est écrasé pour le moment, il y aura d'autres organisations ou mouvements qui vont apparaître en cherchant les mêmes objectifs. Seul le respect des droits fondamentaux d'un peuple peut être une garantie de paix.

Nous devons demander à nos gouvernements qu'ils exigent le cessez-le-feu et l'arrêt du génocide qui est en train de se perpétrer. Il faut que les gouvernements s'efforcent de rechercher la paix avant que le conflit ne se régionalise et ne s'étende.

Pour la paix, exigeons le cessez-le-feu immédiat!

Zaida Nunez
Membre fondatrice-Membre du CA
AQDR ASTL

ANNIVERSAIRE

19 ans de luttes, d' espoir et de victoires



**Vendredi 8 décembre 2023
à 14 heures**

un buffet gratuit sera offert

**Venez et célébrons ensemble
le 19^e anniversaire de notre association**

OÙ?

Centre communautaire et culturel de Cartierville, (4C),
Salle Docteur-Robert-Laurin.

Grand stationnement disponible.

Autobus gratuit pour les 65 ans +

Autobus 180 (métro Sauvé), 69 (métro H.Bourassa),

64 (métro Côte-Vertu) tout près du centre.

*Veuillez confirmer votre présence
au plus tard le 5 décembre 2023,
au 514 332 8222 ou par courriel: aqdr.astl@gmail.com*

Elle sera là pour nous éblouir
Dominica Merola
Chanteuse,
pianiste,
compositrice



Vers une société pour tous les âges...



Joyeux Noël
ET BONNE ANNÉE!



André A. Morin *Marwah Rizqy*
Député de l'Acadie **Députée de Saint-Laurent**

514-337-4278 514-747-4050
Andre-A.Morin.ACAD@assnat.qc.ca Marwah.Rizqy.STLO@assnat.qc.ca
1600, boul. Henri-Bourassa Ouest, 1500, rue Du Collège
bureau 540 bureau 405
Montréal (QC) H3M 3E2 Saint-Laurent (QC) H4L 5G6



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Photos : Collection Assemblée nationale, Claude Mathieu photographe



LA GRÈCE, 53 ANS PLUS TARD !

Eh oui, il y a 53 ans, soit en 1970, mon mari Tony Frayne et moi partions sur le pouce et en camping, de Londres où nous habitons, pour la Grèce, pour un voyage de six semaines (nous avons seulement dérogé un peu du camping en France et de l'auto-stop en Suisse). J'avais bien aimé ce voyage comme expérience.

Néanmoins, j'avais suggéré à Tony que pour nos prochains voyages, ça devrait être soit l'auto-stop ou le camping, mais pas les deux en même temps. En fait, nos plus récentes expériences d'auto-stop périodiques, non prévues, furent en Croatie (2014), et en Suisse (2016) et de camping sporadique sur la côte est des Etats-Unis (en 2008).

Nous sommes retournés en Grèce à quatre reprises depuis, à Athènes évidemment, et surtout dans des îles : Paros, Naxos, Santorini, Milos, Folegandos, Rhodes, Leucade, Céphalonie, Poros, Hydra et la Crète. Le tout en traversiers, très confortables et ponctuels, puis souvent à pied, en transport public, et parfois, en voiture de location.

Cette fois, du 18 septembre au 5 octobre, nous avons décidé de partir en Grèce pour un séjour de deux semaines et demi pour aller aux Météores, dans le nord de la Grèce, puis dans le Péloponèse (pour éviter les foules dans nos hôtels préférés sur nos îles préférées). Comme le transport en commun ne semble pas excellent dans ces endroits, nous avons décidé de louer une voiture à

Athènes et Tony a conduit 1,700 kilomètres. Arrivés à l'agence de location à l'aéroport, même si nous avons déjà réservé une voiture automatique, il ne restait qu'une voiture à 6 vitesses.

Heureusement, Tony a appris à conduire en Angleterre sur une voiture manuelle à l'âge de 17 ans; il s'est donc débrouillé pendant notre voyage, mais ce fut ardu par moments : certaines rues très étroites dans des petites villes, mais qui devraient être des sens uniques et qui ne le sont pas, où il y a des autos stationnées, des motos cyclistes, et des piétons très relaxes.; des places de stationnement rares et difficiles. Et parfois, des routes, avec vues splendides sur la mer, mais sans garde-fou le long des précipices. Pour être juste, il faut tout-de-même que je mentionne qu'au nord de la Grèce, il y a beaucoup d'autoroutes et de tunnels (un énorme investissement).

Je dois avouer être très contente que nous n'ayions pas payé un supplément pour que je sois la deuxième conductrice, ce que nous faisons souvent lorsque nous allons aux Etats-Unis (je dois avouer que je suis vraiment une conductrice nord-américaine).

En dépit de ces inconvénients reliés à la voiture, nous avons beaucoup apprécié notre voyage. La Grèce reste un petit paradis :

- coup de foudre pour les Météores; monastères haut-perchés, où on accède d'abord en auto, puis à pied;

VOYAGE

- dans le Péloponèse, ruines faisant partie du Patrimoine mondial de l'UNESCO: Méthoni, l'ancienne Mécène;
- des petites villes charmantes , au bord de la mer : Pylos, Limeri;
- certaines belles plages (apportez néanmoins des souliers de plage).

Et un grand plaisir quotidien :

- petit-déjeuner buffet excellent inclus dans les hôtels 3 étoiles;
- excellente nourriture partout pour les lunches et les soupers, dans de très beaux décors et service attentionné;
- restaurants-terrasses, souvent avec vues;
- Le tout à coût abordable.

Bref, un voyage en Grèce reste encore un moment mémorable, mais il faut s'attendre à ce qu'il y ait à certains endroits, comme le Parthénon à Athènes, beaucoup de touristes, comme c'est le cas présentement dans plusieurs endroits dans le monde. Mais les paysages restent sublimes, les Grecs sont toujours aussi gentils et honnêtes et les prix sont abordables.

Hélène Robillard-Frayne

Article écrit avec la collaboration de son mari, Tony Frayne

PUBLICITÉ



Montréal 

VOS ÉLU·ES VOUS SOUHAITENT DE JOYEUSES FÊTES !



			
EMILIE THUILLIER Mairesse Ahuntsic-Cartierville 514-872-2246	NATHALIE GOULET Conseillère de la Ville District Ahuntsic 514-872-2246	JÉRÔME NORMAND Conseiller de la Ville District Sault-au-Récollet 514-872-2246	JULIE ROY Conseillère de la Ville District Saint-Sulpice 514-872-2246
emilie.thuillier@montreal.ca	nathalie.goulet@montreal.ca	jerome.normand@montreal.ca	julie.roy4@montreal.ca

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



JE ME SOUVIENS DU 25 OCTOBRE 1993

C'est avec enthousiasme que j'ai salué, en 1990, l'arrivée du Bloc Québécois (BQ) dans l'arène fédérale. Depuis mon arrivée au Québec, en 1974, je trouvais contradictoire de toujours voter souverainiste à Québec et fédéraliste à Ottawa. En 1992, j'ai voté pour le "non" lors du référendum sur l'entente de Charlottetown.

Au début de 1993, j'ai été sollicité par mes amis Bernard Landry et Fernand Daoust pour me porter candidat aux élections fédérales sous la bannière du Bloc Québécois (BQ). À titre de militant syndical à la FTQ et de président du Conseil chilien du Québec, je pensais que j'étais un candidat intéressant pour le BQ. Cependant, je souhaitais me présenter dans une

circonscription où j'avais des chances de gagner. Le seul comté disponible à l'époque était celui de Bourassa, à Montréal-Nord. Le président de l'association locale du BQ et un Québécois d'origine haïtienne très impliqué dans sa communauté avaient toutefois déjà posé leur candidature. Finalement, j'ai gagné l'investiture lors d'une assemblée à laquelle assistaient plus de 700 membres du parti, dont plus de la moitié étaient issus de l'immigration.

J'ai amorcé immédiatement ma campagne électorale dans Bourassa. J'étais le seul candidat réfugié et néo-québécois en position de gagner les élections et mon principal adversaire,



PAGE D'HISTOIRE

Denis Coderre, a commencé à s'inquiéter. Le jour des élections est arrivé. Vers 20h45, le 25 octobre 1993, Bernard Derome a prononcé sa phrase traditionnelle: « Si la tendance se maintient, Radio-Canada annonce que le prochain gouvernement sera Libéral et obtiendra une majorité absolue ». Il annonce également qu'au Québec, le parti vainqueur était le Bloc Québécois.

Cependant, dans mon comté de Bourassa régnait une grande confusion, puisque Denis Coderre et moi étions tour à tour déclarés élus. Une heure après minuit, se produit une erreur attribuant 125 voix qui m'appartenaient au NPD. Nous avons immédiatement demandé une correction au moment où Denis prononçait son discours de victoire.

Ce n'est que vers 3 heures du matin que j'ai été déclaré vainqueur par une courte majorité de 67 voix. Denis Coderre a immédiatement demandé un recomptage des votes, administratif d'abord et ensuite judiciaire, soit un recomptage vote par vote. Ma majorité a été réduite à 54 voix. Plusieurs votes marqués FTQ ont été annulés. Ce processus a duré plus de trois semaines.

J'ai été donc le dernier député à prêter serment obligatoire à la reine Elisabeth II, reine d'Angleterre et du Canada, bien que je voulais prêter une autre sorte de serment. J'ai toujours été très critique à l'égard des monarchies, d'autant plus qu'il agit, dans ce cas, d'une reine ou d'un roi étranger, un système archaïque et antidémocratique.

À l'âge de 55 ans, je suis ainsi devenu la première personne d'origine chilienne et latino-américaine à être élue député au Canada, tant au niveau provincial que fédéral. Depuis lors, le chiffre 54 revêtait une connotation affective et importante, si l'on ajoute que ma victoire

signifiait l'élection du 54^e député du BQ, ce qui a permis à mon parti de devenir l'Opposition officielle à la Chambre des Communes, face au Reform Party qui n'avait fait élire que 53 députés.

Au sein de la FTQ comme parmi les Chiliens et Latino-américains, la satisfaction était évidente. La nouvelle s'est répandue rapidement au Québec, au Canada et au Chili. J'ai reçu de nombreux appels de félicitations d'ici et d'ailleurs. Certains journalistes étrangers ne connaissaient pas ni l'existence du BQ ni celle du mouvement souverainiste. D'ailleurs, au cours de mon mandat, les ambassadeurs latino-américains m'appelaient « notre député » et demandaient à me rencontrer.

J'étais très satisfait des résultats de ces élections qui constituaient l'aboutissement de beaucoup d'efforts, de sacrifices, de détermination et de persévérance. J'étais heureux de pouvoir servir, pendant quatre ans, la population de Montréal-Nord, surtout les gens les plus démunis de la société.

J'ai beaucoup apprécié ma nomination par notre chef, Lucien Bouchard, comme porte-parole de l'Opposition officielle en matière de citoyenneté et d'immigration. Aussi, à titre de député, j'ai eu la possibilité de défendre les intérêts du Québec à Ottawa, de faire avancer la noble cause de la souveraineté du Québec et d'œuvrer pour une société plus juste, égalitaire, inclusive et solidaire. Trente ans après, je me souviens toujours du 25 octobre 1993, une date historique pour le mouvement souverainiste et pour moi.

Osvaldo Nuñez
Député du BQ de 1993 à 1997.
Montréal, le 25 octobre 2023



UN GRAND SOUPER D'ANNIVERSAIRE

Un 30e anniversaire d'élection pour un latino américain, comme député à la chambre des communes à Ottawa, ça se fête !

Le 27 octobre 2023 a eu lieu à Montréal un souper pour célébrer le 30 e anniversaire de l'élection d'Oswaldo Nunez comme député du comté de Bourassa. Oswaldo, d'origine chilienne, devenait ainsi le premier député latino-américain élu à la Chambre des Communes d'Ottawa. Tout un exploit ! En plus, il s'était fait élire pour le Bloc québécois contre son adversaire bien connu à Montréal, Denis Coderre.

Donc, le 27 octobre 2023, Oswaldo voulait souligner cet événement. Il a voulu inviter pour un souper au restaurant certains de ses contacts au fil des ans. Quatre d'entre nous, de l'AQDR Ahuntsic-St-Laurent, étions présents : Jean-Paul Lahaie, président, François Marquis, vice-président, Robert Dumont, secrétaire, Hélène Robillard-Frayne, administratrice. Sans oublier évidemment, son épouse depuis plus de 50 ans, Zaida Macias Nunez, présidente-fondatrice de l'AQDR Ahuntsic-St-Laurent et à ce jour membre de notre CA.

En après-midi, le couple Nunez avait témoigné son fidèle souvenir au monument de Salvador Allende à l'Île Notre-Dame, en présence de nombreux dignitaires et amis.

Fidèle à ses origines latino-américaines, Oswaldo avait réservé un restaurant péruvien. Fidèle à ses convictions pour le

transport en commun, il a choisi un restaurant situé près d'une station de métro. Il faut dire que les amis d'Oswaldo remplissaient presque tout le restaurant. Le chef avait décrit plusieurs des



plats au menu et le personnel s'est débrouillé avec compétence et gentillesse. Oswaldo Junior a agi comme animateur, toujours avec le sourire. Il a donné la parole aux personnes présentes qui se pressaient presque pour prendre le micro.



Ces personnes pouvaient être connues ou moins connues, d'origine latino-américaine ou québécoise. Le mot de la fin a été prononcé par Gilles Duceppe, ex-chef du Bloc québécois.

Quelle belle soirée pour Oswaldo qui quitte certaines responsabilités, telle la vice-présidence de l'AQDR Ahuntsic-St-Laurent. Mais il continuera, nous en sommes certains, à s'impliquer activement et avec professionnalisme dans des causes qui lui tiennent à cœur. Ce qui sera pour le plus grand bien des Québécoises et Québécois de toutes origines.



Hélène Robillard-Frayne
Membre du CA AQDR-ASTL
François Marquis
Vice-président du CA AQDR-ASTL



Joyeuses Fêtes!

Happy Holidays!



**EMMANUELLA
LAMBROPOULOS**

Députée / MP Saint-Laurent
102 - 750 Boulevard Marcel-Laurin
Saint-Laurent, Québec H4M 2M4
514 335-6655



✉ Emmanuella.Lambropoulos@parl.gc.ca  [@emlambropoulos](https://www.facebook.com/emlambropoulos) 

ACTIVITÉS



Vers une société pour tous les âges...

ACTIVITÉS



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

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

Membres de l'AQDR

Avantages pensés pour vous

Profitez de rabais exclusifs sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs.

C'est gratuit :

- **assistance routière**, en combinant l'assurance auto et habitation
- étalement des paiements : **jusqu'à 26 versements**

Demandez une soumission
au beneva.ca/aqdr ou au **1 800 322-9226**.

beneva

Les assurances de dommages sont souscrites par Société d'assurance Beneva Inc. et distribuées par Beneva Inc., agence en assurances de dommages et ses partenaires autorisés. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent.

© Beneva Inc. 2023 TM Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva Inc. utilisés sous licence.



À VOUS LA PLUME ET LA PAROLE!

Si vous avez des sujets à nous partager, n'hésitez pas à rédiger un article pour être publié dans votre revue.

Pour toute demande de la revue en papier, veuillez communiquer avec nous en nous laissant votre nom et votre adresse au complet.

Contact: 514 332 8222 ou aqdr.astl@gmail.com

Ensemble, construisons une société plus inclusive!



AQRD

Ahuntsic Saint-Laurent

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



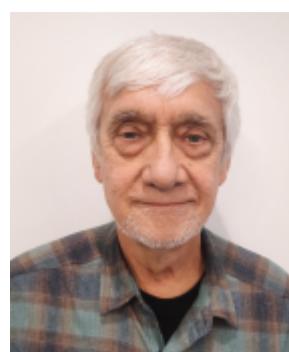
Jean-Paul Lahaie
Président



François Marquis
Vice-président



Robert Dumont
Secrétaire



André Gravel
Trésorier



Zaida Nuñez
Administratrice



Hélène Robillard-Frayne
Administratrice



Céline Ménard
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

Vers une société pour tous les âges...