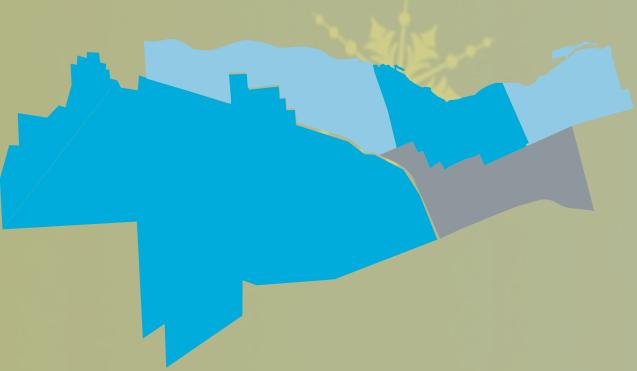


AQDR

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



3 \$

Bon passage vers 2025!

LA PAROLE DES AÎNÉS

20 ans

Édition de décembre 2024

Vers une société pour tous les âges

SOMMAIRE

- P.3 **Mot du président**
par Jean-Paul Lahaie
- P.5 **L'AQDR-ASTL: 20 ans de luttes, d'accomplissement et d'espoirs**
par Osvaldo Nuñez
- P.9 **Du banc de «quêteux» au banc de parc**
par Céline Ménard
- P.11 **La Halte de la Visitation**
par Céline Ménard
- P.13 **Les aînés, c'est payant!**
par Robert Dumont
- P.15 **L'accomplissement d'un aîné**
par François Marquis
- P.16 **La fête au centre culturel et communautaire de Cartierville (4C)**
par Nadia M. Kapinga
- P. 18 **Hommage aux chiliens et chiliennes de Montréal**
par Hélène Robillard-Frayne
- P. 20 **Voyage au Québec, quel plaisir, quel émerveillement!**
par Hélène Robillard-Frayne
- P. 22 **Ravissant voyage aux États-Unis**
par Hélène Robillard-Frayne
- P. 25 **Le Maroc, une destination touristique idéale**
par Hélène Robillard-Frayne
- P. 27 **Activités**
- P. 31 **Calendrier des 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'accorder 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)

Coordinées:

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,

**2024 NOUS QUITTE POUR UN 2025
INQUIÉTANT!**



Les mots et les maux!

Nous sommes dans une étrange époque où les mots changent de sens selon les contextes et les idéologies dominantes. La rectitude politique impose, dans un style orwellien, différentes définitions aux mots, comme si certains mots deviendraient des « micro-agressions ». On efface le passé pour mieux contrôler le présent.

Nous, les vieux et les vieilles, comme on disait autrefois, sommes devenus des mots tabous. On ne sait plus comment exprimer la catégorie de citoyens de 60 ans et plus que nous sommes en nous appelant « aînés », « personnes âgées », « retraitées », « gens du 3^e âge ou 4^e âge », « personne de l'âge d'or », etc. Aujourd'hui, on ne dit plus « un aveugle », on dit un non-voyant. Un muet ou un sourd devient un malentendant, et la bien-pensance fait ses ravages dans le dictionnaire et l'orthographe. Choisissez votre appellation, le bar est ouvert...

En attendant, les bien-pensants nous effacent de l'espace public et oublient que nous avons des besoins particuliers en santé, en transport, en logement et en revenu. Je voudrais bien qu'on oublie les mots et qu'on s'occupe de nos maux!

Ça chauffe à plein en politique

Sur la scène municipale, M^{me} Valérie Plante

ne se représente plus pour un 3^e mandat à la mairie de Montréal. Malgré toutes les associations que beaucoup de citoyens font avec la mairesse et les cônes orange, pour les aînés, c'est la gratuité dans les transports que nous retiendrons et nous la remercions pour son courage politique. Dans le comté de St-Laurent, nous perdons aussi notre députée Marwah Rizqy, qui désire s'occuper de ses jeunes enfants. Choix tout à son honneur et bénéfique pour l'éducation de ses enfants.

Au Québec, ce sont les sondages qui sont peu favorables au gouvernement de la CAQ et qui positionnent le Parti Québécois à l'avant-plan.

À Ottawa, on sent venir des élections et le PLC est en difficulté au Canada avec un PC qui semble confortable pour remporter les élections fédérales. Pour le Québec, le Bloc Québécois est en avance dans les sondages.

Le séisme le plus étonnant nous vient des États-unis qui ont propulsé Donald Trump au pouvoir. Il est à prévoir de nombreux changements géopolitiques et l'inquiétante arrivée d'immigrants qui viendront mettre une pression immense sur les services sociaux du Québec.

Dans le monde, il y a des guerres, beaucoup de guerres, certaines visibles dans les

MOT DU PRÉSIDENT

médias, d'autres obscures mais aussi cruelles et mortelles comme en République démocratique du Congo et au Soudan par exemple.

Les lobbies de l'armement en profitent largement aux dépens des civils qui meurent tous les jours.

Et à l'AQDR...

On fête notre 20^e anniversaire le 10 décembre et on vous invite à notre réjouissance au 4C.

Merci beaucoup pour l'immense travail de nos bénévoles et le personnel de bureau, qui sans eux, notre existence serait périlleuse.

Passez de joyeuses Fêtes et revenez en 2025 en santé et pleins de résolutions qu'on souhaite tenir toute l'année durant.

Jean-Paul Lahaie
Président



CÉLÉBRATION

L'AQDR AHUNTSIC – ST-LAURENT : 20 ANS DE LUTTES, D'ACCOMPLISSEMENTS ET D'ESPOIRS



Le 10 décembre 2024, nous célébrons le 20e anniversaire de la fondation de l'Association québécoise de défense des droits collectifs des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) Ahuntsic – St-Laurent par un groupe de bénévoles âgés résidant dans ce secteur de l'Île de Montréal. Parmi ces aînés engagés se trouvait Zaida Nunez, retraitée de la CSN, devenue sa première présidente, accompagnée de son époux Osvaldo Nuñez, ancien député du Bloc québécois. Cette initiative est née à Québec, lors de la tenue du Parlement des sages, organisée par l'AQDR conjointement avec l'Assemblée nationale.

Le démarrage d'une nouvelle association est toujours difficile et requiert beaucoup de temps et d'énergie, et surtout beaucoup d'engagement, de persévérance et de conviction. Et on les avait! Faute de ressources financières pour louer un local, nos domiciles sont devenus des bureaux de notre organisme. La plupart des assemblées et réunions du conseil d'administration se tenaient au Centre Berthiaume-du-Tremblay, sur la rue Fleury, à Ahuntsic.

À ce jour, sept bénévoles ont dirigé la section AQDR Ahuntsic – St-Laurent: Zaida Macías-Nuñez, Osvaldo Nuñez,

Nelson Ojeda, Luis Millard, Samuel Luboya et François Marquis. Son président depuis quatre ans, Jean-Paul Lahaie, accomplit un travail formidable, entouré d'un conseil d'administration dévoué et dynamique ainsi que de deux employées très compétentes : Nadia M. Kapinga et Malika Boucherrab, respectivement coordonnatrice et secrétaire-comptable.

Il faut souligner la présence active des Québécois d'origine chilienne et latino-américaine tant au niveau du membership que de la direction, avec quatre présidents. Le travail de recrutement d'aînés issus de l'immigration a toujours été une priorité. Ils sont très nombreux sur notre territoire d'Ahuntsic et de St-Laurent. Chose surprenante, Zaida et Osvaldo ont présidé successivement l'AQDR ASTL, chacun pendant cinq ans, Zaida de 2004 à 2009 et Osvaldo de 2009 à 2014.

À la suite de beaucoup de pressions exercées à tous les niveaux, l'AQDR – ASTL jouit, depuis sept ans, d'un financement modeste mais stable provenant des cotisations des membres et du Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales (SACAIS), du gouvernement du Québec.

CÉLÉBRATION

Notre membership atteint actuellement les 1 200 membres francophones, anglophones et allophones, grâce notamment à la collaboration de la compagnie d'assurance BENEVA, autrefois connue sous le nom La Capitale, qui accorde certains avantages à nos membres. Nous sommes la troisième section ayant le plus grand nombre de membres au Québec, après Laval-Laurentides et la capitale nationale.

Seulement à partir de 2010, nous avons pu louer, à un prix modique, un bureau dans l'édifice du Centre d'appui aux communautés immigrantes (CACI) où j'étais membre de son conseil d'administration. Ce partenariat nous a permis de fonctionner normalement et d'intensifier nos efforts d'information et de défense des intérêts et des droits collectifs des personnes âgées.

DES ACQUIS IMPORTANTS

L'AQDR Ahuntsic – St-Laurent se lance ainsi dans une campagne pour l'amélioration des régimes publics de retraite au Canada et au Québec, notamment du Supplément du revenu garanti visant à aider les aînés plus pauvres.

Malgré quelques améliorations, il reste beaucoup de travail à faire dans ce domaine, car le régime de pensions du Canada se trouve parmi les moins généreux des pays riches. Aussi, nous avons agi et continuons d'agir pour un logement décent et abordable, des meilleurs services à domicile, des services sociaux et de santé publique de qualité, un milieu de vie sécuritaire, la participation sociale et citoyenne à part entière et pour un transport collectif accessible et gratuit.

Notre acquis le plus important se situe au niveau de la gratuité du transport en commun – Métro et autobus – pour les personnes âgées de 65 ans et plus, à Montréal. C'est en 2014 que notre section, sous la présidence d'Osvaldo Nuñez, a lancé la campagne pour la gratuité qui aboutira finalement à la gratuité totale, le 1er juillet 2023. Ainsi, la mairesse de Montréal, Valérie Plante, avait été tenue de respecter une promesse faite lors d'une assemblée générale de l'AQDR Ahuntsic – St-Laurent. Nous avions réussi à obtenir l'appui à cette mesure de l'ensemble de l'AQDR et des aînés montréalais, dont un grand nombre vit dans la pauvreté, la solitude et l'isolement.

Nous ne pouvons pas oublier, non plus, la lutte mémorable de l'AQDR contre la fermeture sauvage de la Résidence Monaco, en 2011, située dans l'arrondissement de Saint-Laurent.

Les diverses procédures judiciaires ont abouti à un règlement hors cour et, plus tard, à une modification du Code civil du Québec accordant une certaine protection aux aînés relativement aux délais de préavis.

Une autre revendication importante aborde la demande d'un régime public et universel d'assurance médicaments et d'assurance dentaire. Des progrès ont été réalisés dans ces domaines.

Pendant plusieurs années, depuis 2011, nous avons collaboré avec la Ville de Montréal, en tant que partenaires, pour l'élaboration de Plans d'action municipaux pour les aînés.

CÉLÉBRATION

La publication de notre revue « La parole des aînés » contribue significativement à la diffusion d'excellents articles relatifs à la mission de l'organisme.

Notre engagement et notre travail remarquables ont, d'ailleurs, été soulignés par diverses autorités, dont l'ancienne ministre de l'Immigration et des Communautés culturelles, Diane De Courcy, lors d'une intervention qu'elle a faite à l'Assemblée nationale, le 26 novembre 2013. Il faut signaler que plus de 44% des 300 000 aînés de Montréal sont nés à l'étranger.

Zaida et moi avons quitté le conseil d'administration de l'AQDR Ahuntsic – Saint-Laurent pour laisser notre place à une nouvelle génération de militants.

Cependant, nous poursuivons le combat, à un autre niveau, visant à défendre les droits collectifs des personnes aînées, ainsi que pour l'amélioration de leurs conditions de vie.

C'est avec fierté et une grande reconnaissance que nous soulignons l'énorme travail accompli par l'AQDR Ahuntsic – Saint-Laurent au cours des 20 dernières années et nous lui souhaitons une longue vie.

Zaida Macías Nuñez
Ex-présidente, fondatrice de l'AQDR- ASTL

Osvaldo Nuñez
Ex-président de l'AQDR-ASTL
Ex-député fédéral

PUBLICITÉ

Joyeux temps des fêtes!

Que ces moments soient remplis de bonheur et de partage avec vos proches.

L'honorable Mélanie Joly, Députée
d'Ahuntsic-Cartierville

514-383-3709
malanie.joly@parl.gc.ca

CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

ANNIVERSAIRE

20 ans de luttes, d'espoir et de victoires



Venez et célébrons ensemble
les **20** ans de notre association

Mardi 10 décembre 2024 à 14 heures

Centre culturel et communautaire de Cartierville, (4C),
12225, rue Grenet , Salle Marie-Paule Levaque A et B

stationnement disponible



*Veuillez confirmer votre présence au plus tard le 7 décembre 2024
au 514 332 8222 ou par courriel: aqdr.estl@gmail.com*

Prix de présence

un buffet gratuit sera offert

*Il sera là pour nous éblouir avec des chansons en six langues
Chanteur: Freddy, musicien professionnel*

Vers une société pour tous les âges...



DU BANC DE « QUÊTEUX » AU BANC DE PARC

Pour ceux d'entre vous qui ont grandi au Québec, je n'apprendrai sûrement rien de nouveau. Mais pour tous les autres, ce billet vous présentera une facette de la culture québécoise qui malheureusement tend à disparaître.

Des itinérants, il y en a probablement toujours eu dans nos sociétés. Dans les campagnes québécoises, ces derniers étaient identifiés à un personnage que l'on appelait le «quêteux». C'était un mendiant ou bourlingueur, un genre de «survenant» sans attaches qui parcourait les campagnes et qui s'invitait dans les maisons disposées à lui témoigner un peu de sympathie ou de charité chrétienne.

En échange du couvert et du gîte, il s'acquittait de divers petits travaux manuels. Une pièce de mobilier lui était d'ailleurs attribué : le «banc du quêteux». Ce dernier était placé dans l'entrée de la maison afin d'éviter la propagation des poux, dont le quêteux était habituellement porteur. Ce banc de bois avec dossier, dont le siège, muni d'un couvercle, pouvait s'ouvrir, contenait une paillasse¹ et des vêtements pouvant convenir au visiteur de passage. Les habitants avaient aussi comme coutume de lui garder une place libre à table, «la place du quêteux », et de partager le repas avec lui². En ville, c'était un peu différent. Le «quêteux» passait de porte en porte pour demander la charité. Chez nous, à Ahuntsic, ma mère insistait pour qu'il reste à souper; elle y tenait

« mordicus » et lui préparait une boîte de victuailles, qu'il pouvait emporter chez lui, s'il en avait un! En plus de nous apprendre le partage, cette occasion nous permettait, selon elle, d'apprécier la chance que nous avions de vivre au sein d'une famille, qui pour le moment, était à l'abri des soucis financiers.

En certaines occasions, la personne qui sonnait à la porte avait été référée par une organisation paroissiale. Les « bonnes œuvres » étaient encore actives et intervenaient en dernier recours. Tous se faisaient un devoir de charité d'offrir un petit quelque chose à ce passant.

Si le « quêteux » ne dormait pas à la belle étoile, il se réfugiait souvent dans des abris de fortune construits à partir de rebuts de construction et de papier goudronné, des cabanes plus ou moins chauffées et non isolées, que nous appelions des cambuses. Il en existait quelques-unes dans le quartier, à proximité des zones industrielles comme aux abords des carrières Francon et Miron.

Aujourd'hui, le banc de parc s'est substitué au banc du quêteux, mais le niveau de confort n'est pas comparable. L'habitant offrait sécurité, chaleur et nourriture à son « quêteux ». Si ce dernier vivait en marge de la société, il n'était tout de même pas rejeté comme c'est présentement le cas des itinérants qui fréquentent nos parcs et

TRADITION

autres espaces libres! Maintenant, leur présence génère crainte et méfiance de toutes parts. Et pourtant, nombre de ceux-ci sont des aînés qui ont vécu des difficultés bien souvent indépendantes de leur volonté. J'ose donc espérer qu'ensemble, nous saurons trouver des moyens de soulager leur misère à court terme, et qu'à moyen terme, des solutions bien adaptées à leur situation seront mises en place. C'est à chacun de nous, avec nos idées et nos suggestions, de contribuer à la réintégration de ces personnes dans une société qui se veut de plus en plus inclusive.

En attendant, leur offrir occasionnellement un bon bol de soupe chaude ou autre aliment ne pourrait sans doute pas nuire! Occupons-nous de nos itinérants comme nos ancêtres ont su le faire avec leurs « quêteux » !

¹ Matelas rembourré de paille.

² Le banc, Christian Vanasse, Le Courrier de Saint-Hyacinthe, 24 août 2017.

Céline Ménard
Administratrice AQDR-ASTL

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



LA HALTE DE LA VISITATION

En mai 2024, l'équipe de pastorale de la paroisse de La Visitation-de-la-Bienheureuse-Vierge-Marie invitait les membres du conseil d'administration de l'AQDR Ahuntsic-Saint-Laurent à participer à l'inauguration d'un tout nouveau lieu d'accueil et de bienveillance situé tout à côté de la plus ancienne église de Montréal : La Halte de La Visitation.

Logé dans l'ancienne maison des sacristains, située à quelques pas à l'ouest de l'église, ce nouvel «espace de

rencontre» résulte du désir d'un groupe de paroissiens et du curé,

M. Philippe Barrucand, de recréer dans ce cadre historique un lieu de rassemblement où l'amitié, sans discrimination, se cultive et se propage dans la plus grande des générosités.

Quoi de plus approprié, en ces temps où l'isolement et la solitude s'avèrent être la source de tant de détresse humaine, que d'avoir confié ce rôle à cette maisonnette!

En soutenant ce projet, la Fabrique commandait par le fait même sa restauration et réanimait en quelque sorte sa vocation initiale.



En effet, ce bâtiment servit longtemps de ce que l'on désignait autrefois du nom de « salle publique des habitants ». Dans la tradition québécoise, les paroissiens et, plus particulièrement, ceux qui étaient établis dans les concessions les plus éloignées de l'église, s'y rendaient pour s'y réchauffer avant et après l'office dominical. Précisons au passage que les paroissiens du secteur de Bordeaux durent attendre jusqu'en 1895 avant que Mgr Fabre¹ n'autorise un missionnaire à célébrer la messe dans la chapelle de l'école des Clercs de Saint-Viateur² située sur l'avenue Bois-de-Boulogne³.

La même situation prévalait également dans le Bas-du-Sault⁴, où une desserte n'y fut ouverte qu'en 1917.

Et finalement, à Ahuntsic, il faudra attendre 1914 pour que le territoire de la paroisse Saint-Nicolas soit détaché de celui de la paroisse-mère.

Nécessité oblige! L'étalement des paroissiens permit donc à ce petit bâtiment de conserver sa vocation originelle jusqu'au début du

¹Troisième évêque de Montréal et premier archevêque (1876 à 1896). Successeur de Mgr Ignace Bourget.

²Le rez-de-chaussée du bâtiment logeant actuellement le CLSC Bordeaux-Cartierville, avenue Bois-de-Boulogne.

³Hormidas MAGNAN, Paroisses, missions et municipalités de la province de Québec, 1925.

⁴Arrondissement de Montréal-Nord.

SOCIÉTÉ

20^è siècle. Par contre, la maisonnette ne s'est pas contentée d'accueillir que les visiteurs du dimanche.

En effet, de 1821 à 1831, elle servit de toute première salle de classe, avant même que la paroisse ne se dote d'une véritable école. Elle accueillit également différentes assemblées à caractère politique, notamment au cours de ces années mouvementées précédant la rébellion des Patriotes de 1837-1838 et en janvier 1865, lorsque des paroissiens s'y réunirent pour rejeter à l'unanimité un projet visant à créer une confédération canadienne. Les résidents du Sault demandèrent alors à leur député, Antoine-Aimé Dorion⁵, de s'y opposer vigoureusement !

Enfin, comme dans la plupart des paroisses catholiques, la « salle publique des habitants » accueillit diverses confréries comme les Dames de Sainte-Anne, la Ligue de tempérance, le Tiers-Ordre, les Forestiers catholiques et autres... quand ce ne fut pas les séances du conseil municipal du village du Sault-au-Récollet jusqu'à ce que l'assemblée de la Fabrique décide, en 1913, d'en changer la raison d'être. Dès lors, les marguilliers préféreront l'utiliser comme logement pour les nombreux sacristains qui s'y succéderont jusqu'en 2007. Cette habitation entra par la suite en dormance et demeura inoccupée jusqu'en 2023.

C'est alors qu'émergea l'idée d'y établir une halte, inspirée peut-être de celles que l'on trouve le long de ces chemins de pèlerinage où les voyageurs à pied s'arrêtent pour trouver repos et réconfort; mais là s'arrête la comparaison. Ici, à la Halte de La Visitation, le comité porteur du projet a préféré s'inspirer des haltes Saint-Joseph⁶ afin d'offrir à ses visiteurs « un lieu

d'accueil pour toute personne voulant être écoutée inconditionnellement, sans jugement ni prosélytisme et ce dans un lieu simple, mais chaleureux »⁷. Comme me le précise madame Marie-Paule Leblanc, porte-parole du comité, «les bénévoles, qui y travaillent, veulent rejoindre les personnes qui vivent de la solitude, de l'isolement; celles qui n'ont pas d'écoute, de vis-à-vis avec qui échanger». « La Halte de La Visitation, c'est aussi un lieu où l'on peut tout simplement se déposer en présence d'autres personnes, créer une amitié, jouer à un jeu de société, lire, prendre un café, faire halte en toute simplicité ».

Le déplacement en vaut donc la peine. En plus d'une boisson chaude et réconfortante, vous y trouverez des bénévoles qui vous offriront une denrée plutôt rare de nos jours: du temps d'écoute, dans un décor des plus chaleureux où nombre de Montréalais, issus de plusieurs générations, y ont précédemment laissé leurs traces!

La Halte de La Visitation est située au 1829 boulevard Gouin Est (stationnement disponible), juste à côté de l'église de La Visitation. Les heures d'ouverture sont actuellement les jeudis de 9h 30 à 11h 30 et les samedis de 13h 30 à 15h 30. Par contre, à partir de janvier 2025, ce sera plutôt les mardis, jeudis et samedis après-midi à compter de 13h 30 que les bénévoles vous accueilleront.

Contact : haltelavisiont@gmail.com

Version du 17 novembre 2024

Céline Ménard, administratrice
AQDR-Ahuntsic-Saint-Laurent

⁵Élu député dans Hochelaga en 1863.

⁶Réseau de huit haltes réparties un peu partout sur le territoire québécois dont Saint-Hyacinthe, Granby, Trois-Rivières, Saguenay.

⁷La Halte de La Visitation, Patrick Goulet, Au fil d'Ahuntsic, Bordeaux, Cartierville, bulletin de la Société d'histoire d'Ahuntsic Cartierville, mai 2024, No 15, pp 20-21.



LES AÎNÉS, C'EST PAYANT !

Beaucoup d'efforts sont faits par les groupes, associations, gouvernements, etc. pour combattre les tentatives (et leur réussite) de fraude et d'escroquerie envers les « vieux ». Malgré toutes ces louables actions, force est d'avouer que les escrocs réussissent encore assez bien leur mission...



menace de chantage. Rien d'aussi facile avec les réseaux sociaux que d'inventer un vice, une erreur de jeunesse, la commission d'un acte délictueux, bref, une calomnie (ou une médisance) et d'en faire la publication, avec tous les ennuis que cela peut causer.



Prise d'otage

Quo qu'il en soit, ces criminels pourraient toujours améliorer leurs techniques. Prenons l'exemple d'une activité insuffisamment exploitée. Tiens, la prise en otage d'un objet précieux : un souvenir, un outil, un diplôme, une reconnaissance, des lettres d'amour, une œuvre d'art, tant de choses qui nous sont précieuses et pour lesquelles nous serions prêts à donner beaucoup.

Chantage

Voyons aussi le « hobby » crapuleux qui sera toujours d'un bon rapport pour ces êtres sans trop de scrupule; je parle ici de la

Dommages

Aux dommages émotionnels peuvent s'ajouter les pertes matérielles. Il faut donc aussi considérer les menaces de sabotage ou les dommages aux biens : maison, chalet, véhicules, biens de membres de la famille, d'amis, biens de clubs sociaux dont la victime est membre. Donc, à retenir, la méfiance ne sera jamais assez grande pour parer à toutes ces menaces qui visent toute la population, mais surtout les plus démunis en moyens de défense.

Robert Dumont
Secrétaire du CA

PUBLICITÉ

Joyeuses Fêtes

ET DOUCE ANNÉE 2025!



Marwah Rizqy

Députée de Saint-Laurent

514-747-4050

marwah.rizqy.stlo@assnat.qc.ca
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

Photo : Collection Assemblées nationales, Claude Mathieu photographe





L'ACCOMPLISSEMENT D'UN AÎNÉ

Je m'appelle François Marquis, né à Toronto, le 18 octobre 1944. Père de deux enfants et grand-père de quatre petits-enfants.

J'ai travaillé en tant que journaliste, aujourd'hui retraité depuis 2004.

Je consacre ma vie en tant que bénévole depuis 19 ans au service de l'AQDR Ahuntsic Saint-Laurent, où j'ai occupé successivement au conseil d'administration le poste de Président, de secrétaire et actuellement je suis vice-président.

Je vous fais part de l'avant-propos d'un manuel sur le parcours de ma vie que j'ai commencé à écrire pour mes petits-enfants.

Printemps 2007

Depuis sa tendre enfance, François cherche à inventer une manière d'être qui lui permettra de communiquer pleinement avec les autres, tout en étant vraiment lui-même. La vie est un trait de lumière qui s'empare d'une poignée de poussière, qui l'enivre et lui donne une forme humaine pour un siècle tout au plus et qui s'en retire ensuite comme il est venu, subitement, mystérieusement. Comme l'enfant de Bohème qui n'a jamais connu de loi, ce trait de lumière est le principe de vie et d'amour, que tous cherchent à accaparer mais qui ne se laisse dominer par personne.

Je suis depuis toujours un explorateur d'humanité, à la recherche de son identité et de son destin. Un peu comme Tintin, je parcours le vaste monde à la rencontre des humains les plus divers, apprenant de chacune et chacun la beauté, la richesse et la variété du patrimoine universel. Ayant maintenant passé le cap du mi-temps

de la vie, je suis grisé par les richesses de vie qui m'ont propulsé jusqu'ici. Je ressens maintenant la responsabilité de raconter mon voyage aux humains, avant que l'usure du temps ne m'amène à piquer vers le sol sans que j'aie dit, chanté, crié, le sens de mon envolée et la beauté du voyage de la vie.

Comme Lamartine, je suis un dieu tombé qui se souvient des cieux! Devant la chute qui m'attend, qui nous attend tous, je ressens la beauté et la brièveté du voyage. Il y a urgence de dire la vie, sa grandeur et sa beauté, à partir de ma perspective, qui est par nature trop personnelle, trop singulière pour être plurielle.

Ce caractère unique de ma vie, dans l'infinie diversité des personnes, je ressens le besoin de le nommer, de lui donner un visage...

François Marquis
Printemps 2007

FÊTE



LA FÊTE AU CENTRE CULTUREL ET COMMUNAUTAIRE DE CARTIERVILLE (4C)

Le 17 août dernier, le 4C a vibré au rythme de la fête du quartier à la satisfaction de 500 personnes présentes.

Cette fête initiée par Charles André Bordeleau, directeur général de la Friperie Cartier Émilie, aujourd'hui devenue Friperie Émilie, en collaboration avec le CLIC, avait pour objectif de célébrer ensemble l'été et de faire découvrir le 4C à la population.

Des nombreuses animations conviviales et familiales ont été organisées à la satisfaction de tout le monde.

Dans le lot des activités de la journée, on pouvait noter : le parcours à la découverte du 4C, la tenue des kiosques des organismes communautaires. En tant qu'un des organismes du 4C, l'AQDR Ahuntsic-Saint-Laurent a pris part à cette fête avec plaisir.

Une épuchette de blé d'Inde ainsi que des hot-dogs ont été au rendez-vous.

Les résident.es avaient mangé avec joie autour de divers jeux et de la bonne musique.

Un autre fait qui a marqué la journée : la distribution des sacs à dos à la satisfaction de la population.

Les élu.es ainsi que leurs représentant.es s'étaient joint.es à la fête aux côtés des résident.es. Il y avait entre autres la mairesse de l'arrondissement

d'Ahuntsic-Cartierville, Émilie Thuillier, ainsi que la représentante de la députée provinciale de Saint-Laurent, Marwah Rizqy. Charles André Bordeleau, de la Friperie Émilie, Marceline Fandjo, directrice générale du CLIC, ainsi que tous les organismes ont exprimé leur satisfaction pour la tenue de cet événement.



En général, la fête a été un grand succès. Les organismes et les citoyen.nes ont bien apprécié les activités organisées. C'est donc une expérience à refaire et à pérenniser pour les années à venir.

Nadia M. Kapinga
Coordonnatrice AQDR-ASTL

PUBLICITÉ



ÉMILIE, C'EST MA FRIPERIE !

2024

CAMPAGNE

2025

DE FINANCEMENT

Grâce à vos dons, la Mission friperie Émilie travaille à offrir du soutien, du réconfort et un nouveau départ aux familles et aux personnes en situation précaire.

VOS DONS SONT ESSENTIELS POUR :

- Donner aux femmes monoparentales qui vivent en dessous du seuil de pauvreté les besoins essentiels.
- Habiller les personnes seules défavorisées.
- Aménager les logements des familles vivant en dessous du seuil de pauvreté
- Fournir les besoins fondamentaux aux réfugiés de guerre.
- Aider les nouveaux arrivants défavorisés.
- Assurer la continuité du service de collecte et de livraison de vêtements et de meubles

COMMENT DONNER :

Par chèque au nom de Cartier Émilie :
12225 rue Grenet, bureau 1400,
Montréal, QC H4J 2N7

Code QR :
www.cartieremilie.com



HOMMAGE



HOMMAGE AUX CHILIENS ET CHILIENNES DE MONTRÉAL

Le 11 septembre 2024, comme membre de L'AQDR/Ahuntsic-St-Laurent depuis une quinzaine d'années, j'ai été invitée à une soirée annuelle de la Fondation Salvador Allende, pour le 50è anniversaire du putsch de Pinochet.

A l'époque, lorsque Allende est décédé, j'étais très jeune. Mais ce décès (qualifié de meurtre ou de suicide à l'époque) m'avait peinée, car déjà j'avais suivi des cours d'espagnol, avais visité le Chili et avais apprécié mon expérience.

Cet article ne se veut qu'un regard cinquante et une année plus tard, sur un évènement très récent, super agréable qui a eu lieu le 11 septembre dernier au Centre St-Pierre Apôtre, près du Pont Jacques-Cartier à Montréal.

Étant native de la ville de Québec, je suis une francophone très motivée pour la langue française et ai donné des cours de français bénévolement au fil des ans. Je suis donc très heureuse de voir à quel point les Chiliens et Chiliennes que je rencontre à Montréal, ville multi-ethnique comme tous et toutes le savent, peuvent s'exprimer en français.

Félicitations pour l'organisation de cette soirée à Zaida Nunez, vice-présidente de la Fondation Salvador Allende et présidente-fondatrice de L'AQDR-Ahuntsic St-Laurent. Son conjoint Osvaldo fut député du

Bloc Québécois à la Chambre des Communes et premier député latino-américain à y siéger. Il a d'ailleurs écrit un livre, en espagnol, à cet égard : «Du Chili au parlement du Canada». Il a présidé ce midi-là une activité à l'Île Notre Dame, à l'endroit où se trouve le monument d'Allende. Osvaldo a, par ailleurs, été mon mentor pour m'insérer à l'AQDR Ahuntsic /St-Laurent.

Je ne ferai pas ici un compte-rendu de tous les témoignages qui ont été rendus(de la part du trésorier de La Fondation, du Secrétaire etc.). Ça m'a émue de voir cette belle connivence entre Chiliens et Québécois de souche.

Je retiens toutefois le message qu'il faut une relève dans la communauté chilienne pour la mémoire et la suite des choses.

Pour agrémenter la soirée, nous avons entendu un groupe formidable de jeunes musiciens d'origine chilienne, dont deux venant directement du Chili; et une femme,d'origine chilienne , habitant à Montréal, excellente chanteuse et aimant danser.

Bref, je pense que la connivence entre Chiliens d'origine et Québécois d'origine est excellente.

Hélène Robillard-Frayne
Membre de L'AQDR Ahuntsic/St-Laurent

PUBLICITÉ



Emmanuella Lambropoulos

Députée fédérale/ MP for Saint-Laurent

Chers membres du AQDR, lecteurs et lectrices,

J'espère que ce message vous trouve en bonne santé. Je tiens à vous féliciter pour l'excellent travail que l'Association Québécoise de Défense des droits des personnes Retraités et préretraités (AQDR) réalise au sein de notre communauté.

Votre engagement à défendre les droits culturels, économiques et sociaux des personnes de 50 ans et plus est exemplaire et enrichit notre société. Vous pouvez compter sur mon appui continu pour vous soutenir à améliorer la vie de nos ainés. N'hésitez pas à me contacter pour discuter de nouvelles initiatives. La collaboration est essentielle pour générer des changements significatifs.

Alors que nous approchons les fêtes, je vous adresse mes meilleurs vœux pour cette période festive et pour la nouvelle année. Que cette étape vous apporte de la santé et du bonheur.

Je souhaite à vous et à tous les membres de l'AQDR beaucoup de succès dans votre important travail. Merci pour votre dévouement à faire une différence positive dans notre communauté.

Sincèrement,

Emmanuella Lambropoulos

Emmanuella Lambropoulos
Députée fédérale/ MP for Saint-Laurent



102-750 Boul. Marcel-Laurin



(514) 335-6655



Emmanuella Lambropoulos



@MPLambropoulos



VOYAGER AU QUÉBEC, QUEL PLAISIR, QUEL ÉMERVEILLEMENT !

Mon mari et moi voyageons régulièrement depuis longtemps.

Cette fois-ci, je vous relaterai notre « virée » récente au Québec (Mauricie, Lac St-Jean, Fjord du Saguenay, Charlevoix, Québec), ce qui est plus accessible pour certains et certaines d'entre vous : pas d'avions à réserver et payer, pas de décalage horaire, pas de problème de langue, pas besoin de changer les dollars pour une autre devise...Et, ces soucis en moins, des vues époustouflantes, et même si ça semble un cliché, des personnes très joyeuses et sympathiques partout.

Ne tenant pas compte du principe qui dit que « la ligne droite est le plus court chemin entre deux points », nous voulions aller à Québec brièvement pour souligner le 28 août l'anniversaire d'une de mes deux sœurs qui y habite.

Ci-dessous, dans un ordre géographique, quelques-uns de nos coups de cœur lors de ce bref périple bien rempli :

- **La vallée du St-Maurice** : magnifiques vues le long de cette route;

- **Lac St-Jean** :

-À **Roberval**, une brève marche sur un sentier longeant le lac le long de la marina et de la jetée;

-Entre **St-Félicien et Normandin**, les « Chutes à l'ours », chutes impressionnantes;

-À **Péribonka**, Musée Louis-Hémon, auteur du roman Maria Chapdeleine, traduit en 30 langues, roman qui a donné le nom à la MRC Maria Chapdeleine;

-**Le Fjord du Saguenay** (ne pas confondre avec la ville de Chicoutimi qui s'appelle maintenant Saguenay) : nous y avons conduit sur la rive sud du fjord; sur la rive nord, nous avions déjà vu le joli village de Ste-Rose du Nord, et de cette rive nord, on atteint Tadoussac (endroit réputé pour voir des baleines en saison).

-À **La Baie**, petite promenade aménagée le long du fjord.

-À **l'Anse St-Jean**, joli village avec vue sur le fjord; mais, vue encore plus spectaculaire si on y va via une montagne à l'Anse de la Tabatière. Outre le paysage superbe, on y voit les grandioses installations d'Hydro- Québec, allant à la Baie James.

Charlevoix :

- Vues époustouflantes le long de la route;
- Pour un petit lunch sur une terrasse tranquille, sur la rue achalandée des boutiques d'artistes, le « MoutonNoir »;

VOYAGE

- Pour une nuit un peu chère, mais avec une vue magnifique sur le golfe du St-Laurent : Le Petit Manoir, à 5 minutes de marche du magnifique Manoir Richelieu (et les bains tourbillons intérieurs paysagés sont inclus dans le prix de la chambre).

Entre Charlevoix et Québec :

- **Le Canyon Ste-Anne**, ponts suspendus au-dessus de chutes et de cascades;
- **l'Île d'Orléans**, avec ses maisons patrimoniales et tous ses produits du terroir (à éviter les fins de semaine, semble-t-il, à cause de la circulation).

Québec :

- Je ne ferai pas part ici de tous mes coups de cœur à Québec, ville du patrimoine

mondial, sauf pour mentionner les Plaines d'Abraham, l'escalier qui mène de là jusqu'à la Terrasse du Château Frontenac, la visite autour de l'Assemblée nationale, le funiculaire qui descend de la Terrasse jusqu'au Quartier « Le Petit Champlain », l'Aquarium de Québec, les musées (du Québec et de la Civilisation) ... Et il y a un très bon service d'autobus entre Montréal et Québec et entre Québec et Montréal de même qu'un service de train

Bon voyage si vous allez dans certains de ces endroits au Québec!

Hélène Robillard-Frayne
Membre de l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent

PUBLICITÉ



*Joyeuses fêtes
et une très belle année 2025!*

HAROUN BOUAZZI

Député de Maurice-Richard

1421 Fleury Est, Montréal

Tél. 514 387-6314

haroun.bouazzi.maur@assnat.qc.ca



RAVISSANT VOYAGE AUX ÉTATS-UNIS

Dans le cadre de la chronique ‘Voyages’ de «La Parole des aînés», je vous transmets le compte-rendu d'une très brève visite à l'automne 2024 à Boothbay Harbour, au Maine, superbe petit village près de la mer. Mon mari et moi avons visité divers endroits aux Etats-Unis, un très grand nombre de fois au fil des ans. Notre plus récent séjour à Boothbay Harbour était peu ambitieux par rapport à notre voyage de noces, il y a 56 ans, voyage de cinq semaines en Renault 8 et en camping : 11,000 kilomètres de la ville de Québec, du côté Est jusqu'au Mexique et retour via San Francisco.

Cette récente visite au Maine, ou toute visite en Nouvelle-Angleterre, peut sembler un projet pas très exotique ou ambitieux, et, à certains égards, pas très exigeant pour les Montréalais : pas d'avion à prendre, même fuseau horaire, pas de problème de langue si on parle anglais. Mais, ces quelques jours ne furent pas de tout repos pour nos projets de marche (ceci relié à la pluie), notre porte-monnaie, et les distances sans restaurants. Nous avions réservé, ce qui n'est pas dans nos habitudes, pour deux nuits dans un hôtel à Boothbay Harbour, hôtel où nous avions déjà passé quelques nuits : belle vue sur un bras de mer et le village, accès au village par un petit pont piétonnier. Nous envisagions donc ce bref séjour avec plaisir. Il y a eu effectivement de très bons moments, mais quelques pépins sont survenus :

-à l'aller, longue file d'attente à la frontière (mais douanier sympathique);
- on passe par des endroits très peuplés, où les maisons sont souvent délabrées(c'est sûr qu'il y a de très beaux endroits en Nouvelle-Angleterre, mais la richesse n'y semble pas également répartie);
- dans ces endroits très peu peuplés, il n'y a pas de restaurants.



Nous arrivons finalement dans une petite ville. Il y a un garage avec un Subway. N'étant pas des amateurs de la chaîne Subway, d'autant moins à l'intérieur d'un garage, nous demandons à quelqu'un s'il y a un restaurant ouvert dans cette petite ville. On nous répond qu'il n'y en a qu'un qui soit ouvert ce midi-là. Nous y allons donc; super ; le menu est intéressant, le personnel est très gentil et chante même « Happy Birthday » à une très vieille femme (en quittant le restaurant, je suis passée, près de la table où elle était avec deux personnes, pour lui souhaiter à mon tour « Happy Birthday »; je ne lui ai pas demandé son

VOYAGE

âge. Mais elle célébrait peut-être son 100^e anniversaire; elle était tout de même alerte mentalement; elle m'a gentiment souri et m'a remerciée).

Arrivés à Boothbay Harbour, nous sommes d'abord allés à un restaurant où nous étions déjà allés souper dans la véranda couverte, avec vue sur le bras de mer ; mais la véranda était fermée; nous avons donc soupé dans une salle attenante où il n'y avait que quelques clients; il n'y avait qu'une seule serveuse, très gentille. Comme nous avons eu l'occasion de lui parler, de fil en aiguille, elle nous dit qu'elle est d'Albanie! Étonnant pour une jeune Albanaise d'aboutir dans un petit village du Maine ! Pour ce qui est de l'hôtel où nous avions réservé, il est semblable à notre souvenir.

Le lendemain matin, il pleut beaucoup. Donc, notre projet d'aller marcher au bord de la mer tombe à l'eau ! Nous allons pour le petit-déjeuner dans un restaurant recommandé par l'hôtel. Arrivés là, nous sommes sur une liste d'attente, car plusieurs restaurants et cafés sont fermés. Il n'y a pas qu'au Québec où il y a une pénurie de main d'œuvre. Notre serveuse est d'ailleurs de Roumanie.



Après le petit-déjeuner, comme il pleuvait encore beaucoup et qu'il était prévu qu'il pleuve toute la journée, nous avons décidé de quitter Boothbay Harbour et de revenir

vers Montréal via Burlington, au Vermont. Nous avons conduit sur une autoroute très belle et très peu achalandée, le Kancamagus.

A Burlington, une ville que nous avons aimée au fil des ans, nous avions identifié un Comfort Inn, une chaîne d'hôtel adéquate, à des prix généralement abordables. Le tarif cette fois était de \$350. U.S. par nuit, comme il y avait trois événements dans la région : activités pour les parents des étudiants universitaires, un 'car show', et une autre activité spéciale. Trouvant ce tarif excessif, nous avons donc poursuivi notre route en direction de Montréal. Nous avons vu très peu d'hôtels sur la route, mais en avons trouvé un à \$243. U.S., petit-déjeuner continental inclus. Un livre touristique que nous aimons bien s'intitule 'Les routes tranquilles de France'. Sans les chercher spécifiquement, nous avons trouvé les routes tranquilles des Etats-Unis !

Heureusement, le lendemain matin, il faisait très beau et ce fut un trajet idyllique en route vers Montréal par les îles du lac Champlain : beaux décors champêtres, vue sur l'eau et nous étions les seuls à passer à la douane.

Hélène Robillard-Frayne
Membre de L'AQDR Ahuntsic/St-Laurent



AQDR

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

PROTÉGEONS LES FINANCES DE NOS AÎNÉ.E.S

Des services gratuits pour les aîné.e.s

- **Ateliers sur vos finances personnelles**
- **cafés-rencontres**
- **Conférences sur les prestations et services gouvernementaux**
- **Soutien informatique**

514 332 8222,
aqdr.astl@gmail.com



Restez à l'affût pour ne rien rater



Financé par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada



LE MAROC, UNE DESTINATION TOURISTIQUE IDÉALE

En mars, mon mari, Tony Frayne, et moi sommes allés au Maroc. C'est la 3^e fois que nous y allions, la plupart du temps dans des endroits différents. Cette fois, le Maroc nous a plu encore qu'en 1984 et qu'en 2010.

Le Maroc est un pays aux paysages superbes, où la population est très chaleureuse, à la température tempérée, aux bons hôtels, à la bonne bouffe et aux prix abordables.

Lors de notre plus récent voyage, nous avons visité une variété d'endroits :

-**Casablanca**, la plus grande ville du Maroc, où nous avons visité la superbe mosquée Hassan II, une des plus grandes au monde, construite au bord de la mer. Et nous avons marché sur la spectaculaire Corniche.



-**Agadir**, station balnéaire très populaire, avec une promenade le long de la mer et une plage sablonneuse;

-**Rabat**, la capitale assez majestueuse, où se trouve le grand complexe du Palais du roi;



- **Tafraoute**, un endroit moins connu, situé dans l'Anti-Atlas, accessible par une route panoramique, mais difficile pour la conduite (il n'y a pas toujours de garde-fou, le long des précipices !);

- **Essaouira**, la ville que nous avons préférée lors de ce voyage : port de pêcheurs animé, fortifications, vieille ville, souks (où il n'y a pas de sollicitation de la part des vendeurs);

- **El Jedida**, une autre ville au bord de la mer, dont le vieux quartier « La cité portugaise » est recommandé par l'UNESCO.

VOYAGE

Quelques-uns de mes articles précédents dans « La Parole des aînés » ont porté sur le transport. Donc, pour continuer dans cette veine, je mentionnerai ici la situation qui prévaut à Essaouira, situation que nous avons trouvée exemplaire; les citoyens et citoyennes de certaines villes au Québec envieraient ce modèle. Vous n'avez qu'à vous pointer sur la rue ; comme il y a une pléthora de petits taxis bleus, l'un d'eux s'arrêtera pour vous. Chaque petit taxi peut prendre trois passagers et le coût est minime (1\$ à 2\$).



Il y a aussi des taxis plus grands qui peuvent aller d'une ville à l'autre et qui permettent aux passagers d'avoir certains bagages; comme nous avions loué une voiture, nous

n'avons pas essayé de profiter des services offerts par ces grands taxis; par contre, à Essaouira et sa banlieue, nous avons utilisé les petits taxis, car ceci nous évitait la recherche d'un stationnement.

Un conseil, si vous louez une voiture : ne dépassez pas la limite de vitesse, qui change constamment, car les policiers sont très vigilants à cet égard. De plus, la conduite n'est pas facile : sur la route, il y a des piétons, des bicyclettes, des motocyclettes et de très nombreux ronds-points.

Évidemment, je pourrais écrire ici au sujet de l'histoire du Maroc, de son régime politique, etc.; mais cet article veut simplement faire part d'une destination touristique intéressante pour les membres de l'AQDR qui rêvent de voyager, quitte à ce que vous vous renseigniez avant votre départ, pendant votre séjour là-bas, ou à votre retour.

Hélène Robillard-Frayne
Membre de l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent

ACTIVITÉS



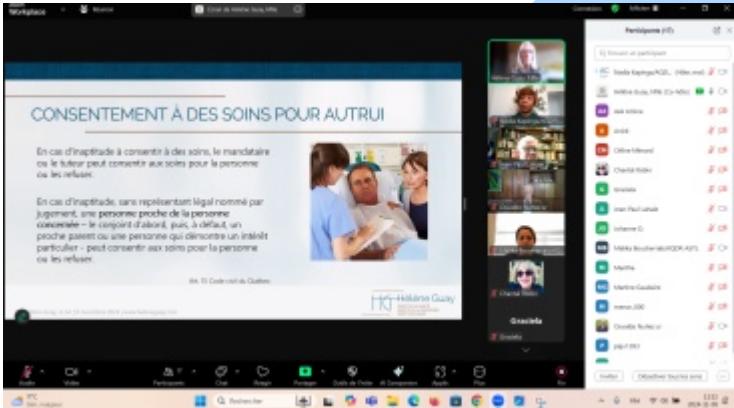
Vers une société pour tous les âges...

ACTIVITÉS



Vers une société pour tous les âges...

ACTIVITÉS



Mes impôts! C'est important!

Mes finances sont serrées et je veux profiter au maximum des déductions et des programmes offerts par le gouvernement?



Nous offrons une

Séance d'information sur les prestations et crédits de l'Agence du revenu du Canada

Date : 11 octobre 2024

Heure : 10h à 12h

Lieu : en ZOOM (virtuel)

Gratuit, inscription obligatoire avant le 10 octobre
à aqdr.ast@ gmail.com ou au **514 332 8222**

Le lien «ZOOM» vous parviendra par courriel après l'inscription



Financé par le gouvernement du Canada dans le cadre de la Stratégie nationale contre la fraude financière



PUBLICITÉ



À Cartierville, la **Villa Rimbault** offre des logements pour les ainés autonomes de 65 ans et plus dans un milieu de vie à grandeur humaine.



Services offerts :

- 5 dîners par semaine
- Câble Videotron de base
- Poêle et frigidaire
- Surveillance 24/7
- Service de conciergerie et d'administration
- Service d'accueil, soutien et référence

Contactez nous par téléphone au **514-331-3840**
Ou par courriel électronique : villarimbault@videotron.ca
12430, Ave de la Miséricorde, Montréal (QC) H4J 2G2

Présentement disponibles
studios et appartements 3 1/2

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](tel:5143328222) ou aqdr.astl@gmail.com

Ensemble, construisons une société plus inclusive!

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- Mardi 10 décembre, 14 h, 20 è anniversaire de l'AQDR-ASTL, au 4C.
- Mardi 17 décembre, 10 h, Café-rencontre sur les clés du bien-vieillir, à La Maison du Monde.
- Mercredi 15 janvier, 10 h, au 4C atelier sur la sécurité incendie.
- Vendredi 17 janvier, 14 h, atelier sur la solution aux dettes/Acef, à la Villa Rimbault.
- À partir du 20 janvier, début 2^e session formation en Informatique/PING, au 4C.
- Jeudi 6 février, 10 h, conférence sur les troubles cognitifs et la gestion de l'anxiété/HUMA, sur Zoom.
- Mercredi 12 février, 10h30, échange des voeux Saint-Valentin AQDR-CPE Le jardin des rêves.
- Jeudi 13 février, 10 h, conférence sur la santé cognitive: les Astuces pour remédier aux oubliers, sur Zoom.
- Vendredi 21 février, 14 h, atelier crédit et endettement/Acef, à la Villa Rimbault.
- Vendredi 21 mars, 10 h, conférence sur la Cyberfraude /CRAVE, au 4C.
- Jeudi 27 mars, 10 h, conférence sur la santé auditive, sur Zoom.
- Du 29 au 30 mars, Salon Carrefour 50 ans+, 10 h, au Palais des congrès de Montréal.
- Juin, AGA AQDR-ASTL , au 4C (date à venir).

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

Pour tout contact : [514 332 8222](tel:5143328222), aqdr.astl@gmail.com

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



Vers une société pour tous les âges...



AQDR

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



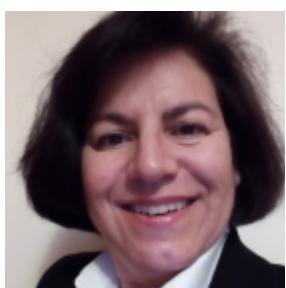
Céline Ménard
Administratrice



Jeannine Roy-Nuckle
Administratrice



Amy Nalbandian
Administratrice



Ina Morariu
Membre observatrice



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...