



# **Des aînés couchent dans la rue!!!**

**On veut des logements sociaux...**

## **La Parole des Aînés**

**Édition juin 2025**

**Vers une société pour tous les âges**

**Site web: [aqdr-astl.org](http://aqdr-astl.org) Courriel: [aqdr.astl@gmail.com](mailto:aqdr.astl@gmail.com)**

**12225, rue Grenet, # 3512, Montréal, Québec, H4J 2N7, tél.: (514) 332-8222**

# SOMMAIRE

- P.3 **Mot du président**  
par Jean-Paul Lahaie
- P.5 **L'Intelligence artificielle et la pratique médicale: Au cours des ans au Québec, j'ai vu la pratique médicale changer**  
par Léon Ouaknine
- P.7 **Maltraitance quand tu te caches dans les moindres recoins!**  
par Céline Ménard
- P.9 **Un bel exemple de résilience**  
par Hélène Robillard-Frayne
- P.10 **AQDR-ASTL honorée à l'assemblée nationale**
- P. 12 **Médailles de couronnement du roi Charles III: Jean-Paul Lahaie, honoré**  
par Nadia M. Kapinga
- P.13 **Pertinence des récits autobiographiques**  
par Hélène Robillard-Frayne
- P.16 **Hommage: Amy Nalbandian s'en est allée**  
par Malika Boucherrab
- P. 17 **Léon XIV, nouveau pape de l' Église catholique**  
par Nadia M. Kapinga
- P. 18 **Samarcande, Boukhara, Khiva Un rêve d'enfant**  
par André Gravel
- P. 20 **Un voyage au Chili, un paradis au sud de l'hémisphère**  
par Hélène Robillard-Frayne
- P. 21 **Activités**
- P. 23 **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 nos 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)

**Coordonnées:**

12225, rue Grenet, bureau 3512

Montréal, Québec H4J 2N7

514 332 8222

aqdr.astl@gmail.com

[www.aqdr-astl.org](http://www.aqdr-astl.org)

# MOT DU PRÉSIDENT



## Chers membres,

Maintenant que les élections fédérales sont derrière nous, et que pendant deux mois les médias ont martelé ad nauseam l'épouvantail TRUMP pour faire peur aux électeurs, renvoyant sous le tapis les débats fondamentaux que les citoyens désiraient faire pendant cette importante période électorale.

En campagne électorale, des sujets sont constamment oubliés ou se ramassent sans solution pour les aînés. A-t-on parlé de revenu, d'habitation, de transport ou de la santé? Non, on plantait sous le nez d'un électeur un micro et on le faisait frémir devant les élucubrations de Trump. Quel candidat pouvait le mieux lutter contre les tarifs? Comme si un politicien canadien pouvait changer quelque chose à ce délire des Américains. Pitoyable...

Revenons sur terre. Je ne sais pas si vous avez vu comme moi une augmentation de l'itinérance chez les personnes âgées? Surprenant! L'AQDR a eu l'occasion de participer au Forum sur l'habitation de Bordeaux-Cartierville et nous avons remarqué tous les efforts faits par les groupes communautaires pour aider les citoyens à trouver des logements ou suggérer à nos élus des solutions pour construire de nouveaux logements sociaux. Des terrains vacants ou des édifices abandonnés sont disponibles pour des

projets d'habitation. Nous allons faire des représentations pour éviter que ces terrains passent au privé et ne servent qu'à des condominiums luxueux.

Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais je grince des dents à chaque fois que je vois les gouffres financiers qui gangrènent le domaine de l'informatique. L'expérience épouvantable de la SAAQ devrait nous faire réfléchir. Tous les fiascos reliés aux infrastructures, que ce soit le REM, la paye Phoenix à Ottawa, l'informatisation du système de santé, les aéroports, etc., sont très inquiétants et sont tous reliés à une perte totale de contrôle de cette technologie.

Je me demande comment nous allons passer à travers l'informatisation du système de santé, jalon vital pour le fonctionnement et l'amélioration de notre système de santé. Dans le domaine médical la robotisation, les bases de données et l'intelligence artificielle seront les outils de demain et la maîtrise de ce domaine vital doit devenir une priorité. La formation, toujours la formation...

Notre association est très dynamique et nous offrons une variété d'activités pour nos membres et les citoyens. Cela requiert toute l'énergie des bénévoles, du CA et des employées, comme de nos partenaires. Nous avons de nombreux projets dans nos cartons, mais leur réalisation exige de

## MOT DU PRÉSIDENT

l'implication. Notre conseil d'administration doit forcément se renouveler, car l'inéluctable réalité de la vie fait que ses membres vieillissent et quittent le conseil pour des activités plus reposantes.

C'est un appel à tous et toutes qui désirent se réaliser dans des projets petits et grands et même quitter une situation d'isolement social en devenant membre du CA de l'AQDR Ahuntsic – St-Laurent.

Alors bienvenue à notre assemblée générale annuelle le 18 juin 2025, à 16h00, au centre culturel et communautaire de Cartierville, à la salle Marie-Paule Levaque (2<sup>e</sup> étage).

Je vous souhaite un été chaleureux, pas trop tout de même, et d'agrables activités en bonne compagnie.

Jean-Paul Lahaie, président



# INTELLIGENCE ARTIFICIELLE EN MÉDECINE



## L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET LA PRATIQUE MÉDICALE

### AU COURS DES ANS AU QUÉBEC, J'AI VU LA PRATIQUE MÉDICALE CHANGER

Aujourd’hui, la plupart du temps, le médecin, tant homme que femme, n’auscule pratiquement jamais, procède à très peu de palpations physiques (examen clinique) sur son patient. Il pose peu de questions vraiment investigatrices et prescrit médicaments et ou références après avoir lu les analyses de sang.

Je crois que les patients obtiendront un bien meilleur diagnostic et prescription lorsque ce sera une Intelligence artificielle spécialisée qui l'examinera, selon des modalités à déterminer.



L'IA médicale sera toujours à la pointe des plus récentes connaissances et protocoles. Une infirmière clinicienne remplacera avantageusement le médecin généraliste.

Pendant quelques années le médecin assurera une supervision statutaire au titre de la sécurité un peu comme au début du chemin de fer, un homme à cheval précédait le train ou comme aujourd’hui les pilotes

toujours dans la cabine de pilotage, alors que des systèmes informatiques peuvent assurer les pilotages, atterrissage et décollage, ne souffrant, eux, jamais de fatigue.

La dimension humaine de l’interaction entre le médecin et le patient si essentielle au bien-être sera assurée en bonne part par les compétences conversationnelles de l'IA.

Je suis convaincu que de telles IA existent déjà chez IBM et d'autres compagnies, mais la mise en œuvre de ce système prendra du temps à cause des résistances tant des médecins que des patients.

Il est urgent qu'on mette en œuvre ce type de pratique parce que notre système de santé public, gratuit, universel et appliquant les « evidence-based (fondé sur des preuves) » protocoles n'est plus ni gratuit, ni universel, ni public, faute d'accessibilité, ni même partout à la toute pointe des derniers progrès. Une immense partie de la population souffre de cette situation,

# **INTELLIGENCE ARTIFICIELLE EN MÉDECINE**

cherchant désespérément un médecin disponible rapidement et n'en trouvant pas, se résout à attendre ou à bout de patience et dans l'urgence se tourne vers le privé.

Un cercle vicieux s'engage, de nombreux médecins quittent le public pour le privé accélérant la déliquescence du système public. Un système basé sur l'IA coûtera beaucoup moins cher à plus long terme et sera disponible 24 h sur 24.

Pendant ce temps, les ministres essaient de résoudre la quadrature du cercle en usant du seul instrument qui leur donne l'illusion de faire quelque chose, des réformes bureaucratiques de structures, qui toujours accroissent la bureaucratie et n'avancent pas

d'un iota dans la solution. Lors de mes trois décennies dans le réseau de la santé comme directeur général d'établissement et comme consultant, je ne me souviens pas d'un seul ministre qui n'ait pas procédé à une telle réforme des structures, faute de pouvoir agir sur la pratique médicale. Ce que fait un ministre, le suivant le défait et enclenche autre chose. Je prédis que l'actuelle Régie de la santé ( Santé Québec) périra du même mal que les précédentes réformes.

Léon Ouaknine

## **PUBLICITÉ**



A blue rectangular card with a white rounded rectangle in the center containing the text "Bonne Fête nationale du Québec". Above the text is a small fleur-de-lis. The background of the card features fireworks at night. At the bottom left is the official crest of the Canadian House of Commons. To the right of the crest, the text reads: "L'honorable Mélanie Joly, Députée d'Ahuntsic-Cartierville 514-383-3709 malaniejoly@parl.gc.ca" followed by icons for Instagram and Facebook.



# MALTRAITANCE



## MALTRAITANCE, QUAND TU TE CACHES DANS LES MOINDRES RECOINS !

Au début du mois d'avril, j'ai dû intervenir auprès d'une aînée de 88 ans, propriétaire d'un duplex, qui subissait de l'intimidation de la part de son locataire. ... lequel essayait de profiter d'un léger problème de plomberie survenu dans son logement. Comme il est difficile de trouver un plombier, par les temps qui courent, ce locataire cherchait à obtenir une compensation monétaire jusqu'à ce que le problème soit réglé à son entière satisfaction ! Pourtant, l'augmentation de loyer négociée pour le renouvellement de son bail, prévu en juillet 2025, tenait compte de cet inconvénient !

Conscient du manque de connaissances juridiques de sa propriétaire et de son désir d'éviter toutes confrontations stressantes, le locataire lui envoyait régulièrement des courriels désobligeants et menaçants, question de lui rappeler l'état de la situation. Or, depuis le coup d'eau survenu à Montréal, le 7 août 2024, lequel a provoqué l'inondation de nombreux sous-sols dans Ahuntsic-Cartierville et Saint-Laurent, les plombiers ne sont plus en mesure de répondre aux demandes des sinistrés. Par conséquent, ces derniers doivent s'inscrire sur une liste d'attente et «prendre leur mal en patience» comme on dit ici, jusqu'à ce que leur tour arrive !

Malgré toutes ces explications, cela n'a pas réussi à calmer les ardeurs de ce locataire, qui auparavant ne s'était pourtant pas gêné

pour sous-louer une chambre de son logement sans même en informer sa propriétaire. Consciente de ce va-et-vient inhabituel, elle n'avait pas osé, à l'époque, lui demander des explications, de peur de le contrarier. Elle avait préféré tolérer, sans mot dire, ce comportement plutôt délinquant, afin de ne pas créer d'animosité entre les parties. Par conséquent, elle aurait apprécié que ce dernier démontre, à son tour, un peu de tolérance à son égard, jusqu'au passage du plombier. Mais ce ne fut pas le cas !

Il aura fallu que j'intervienne avec un ami bricoleur pour régler le problème de plomberie et ainsi faire taire ce locataire impatient. Soyez rassuré, tout est maintenant réglé. Le locataire n'a plus aucun motif pour se plaindre et mon amie peut enfin dormir en paix ! Voilà, malheureusement, un autre exemple, subtil j'en conviens, de maltraitance envers une aînée vulnérable. Bien que cette forme de harcèlement soit plutôt inusitée, elle n'en demeure pas moins efficace !

Si j'ai pris la peine de vous raconter cette mésaventure arrivée à une amie de 88 ans, c'est pour vous rappeler qu'il faut être très vigilant avec les aînés qui partagent leur habitation (duplex ou triplex) avec des locataires. Compte tenu de leur vulnérabilité, ils peuvent facilement être la cible d'abus, rarement soupçonnés !

## MALTRAITANCE

D'ailleurs, j'ai récemment eu l'occasion de partager ce cas de maltraitance avec un autre ami, aîné. Il ne s'en est pas étonné, car lui aussi a déjà éprouvé des difficultés avec des locataires. Aujourd'hui, question d'éviter de vivre des situations potentiellement stressantes pour lui et son épouse, il préfère retirer du marché locatif le logement situé au deuxième étage de son duplex. S'il peut se passer financièrement de ce revenu, ce n'est pas le cas pour la majorité des aînés propriétaires et encore moins pour tous ceux qui vivent seuls !

Certains diront que si un aîné n'est plus en mesure de gérer seul son immeuble, alors il n'a qu'à le vendre et à déménager en résidence pour aînés. Facile à dire ! Si pour certains aînés cela peut s'avérer la meilleure solution, pour d'autres, fragiles, mais encore pleinement lucides et physiquement

autonomes, quitter la résidence familiale constitue un choc émotionnel souvent difficile à surmonter. Par conséquent, toute forme de maltraitance de la part d'un locataire envers son propriétaire aîné devrait être dénoncée sans hésitation.

Les lois changent et le marché du logement locatif est en constante évolution. Si les Comités logementsapportent un soutien aux locataires en les informant de leurs droits, une ressource équivalente, adaptée à leur niveau de vulnérabilité,devrait être mise à la disposition des propriétaires aînés qui partagent leur résidence principale avec un locataire. C'est là, une question d'équité entre les droits et les obligations de part et d'autre !

Céline Ménard  
Administratrice

## PUBLICITÉ



ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC

*Bonne  
Fête nationale!*

**HAROUN BOUAZZI**  
Député de Maurice-Richard

1421 Fleury Est, Montréal  
Tél. 514 387-6314  
[haroun.bouazzi.maur@assnat.qc.ca](mailto:haroun.bouazzi.maur@assnat.qc.ca)

Vers une société pour tous les âges...

# TÉMOIGNAGE



## UN BEL EXEMPLE DE RÉSILIENCE

Dans le moment, il y a beaucoup de problèmes pour les personnes aînées, problèmes d'argent, de santé, de logement, de solitude...Heureusement que l'AQDR est là pour la défense des droits des personnes âgées.

Pour donner un peu d'espoir aux personnes âgées, j'aimerais citer deux cas (comme il était dit en politique québécoise); deux cas, peut-être pas représentatifs, de personnes pas connues, mais cas inspirants quant à moi. L'une était la sœur de ma grand-mère maternelle, l'autre la sœur de mon père.

La sœur de ma grand-mère, Alma, originaire de la ville de Québec, a habité sur le Plateau à Montréal jusqu'à son décès, non prématué. Après le décès de son mari, un pompier à la retraite, elle a déménagé dans un petit appartement, près de l'intersection Boulevard St-Joseph et Papineau.

Elle adorait cet endroit et disait : ' l'arrêt d'autobus est à ma porte et je vais au lobby de l'hôtel Reine Elisabeth fumer une cigarette'. Elle était aussi très croyante et allait fréquemment à l'Oratoire St-Joseph. Plus jeune, elle allait dans le petit véhicule qu'accompagnait une moto conduite par son mari jusqu'à leur petit 'chalet' minimaliste, mais au bord d'un lac dans le comté de Portneuf.

L'autre, Adrienne, c'est la sœur de mon père. Elle a vécu jusqu'à 99ans <sup>1/2</sup>. Elle venait de Montréal, mais avait épousé un fermier et s'est

recyclée en fermière. Ils avaient une maison de deux étages, sur un très grand terrain allant jusqu'à une rivière dans le comté d'Arthabasca. Après le décès de son mari, elle a vécu les dernières années de sa vie dans une résidence pour personnes aînées à Victoriaville.

J'allais la voir périodiquement et lui apportais des livres; elle est devenue un genre de bibliothécaire bénévole pour son étage. Elle est restée joyeuse jusqu'à la fin et me faisait rire.

Par exemple, en me disant qu'il y avait « un petit vieux qui vient me voir tous les dimanches » Mais, lorsqu'elle avait 99 ans et demi, elle a dû aller à l'hôpital; elle m'avait alors dit « Tant qu'à avoir 99 <sup>1/2</sup> ans, j'aimerais bien vivre jusqu'à 100 ans ». Malheureusement, tous et toutes n'étant pas des Janette Bertrand, elle est décédée avant ses 100 ans.

Ce bref article vise à montrer la résilience de certaines personnes aînées, dont ces deux personnes que j'ai connues personnellement et qui étaient restées joyeuses en dépit de circonstances qui avaient baissé pour elles.

Hélène Robillard-Frayne, membre de l'AQDR-ASTL

# RECONNAISSANCE



## EXTRAIT DU JOURNAL DES DÉBATS DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**M. Morin :** Merci, M<sup>me</sup> la Présidente. Aujourd'hui, je tiens à souligner le 20<sup>e</sup> anniversaire de l'association québécoise de défense des droits collectifs des personnes retraitées et préretraitées d'Ahuntsic—Saint-Laurent, mieux connue sous le nom AQDR-ASTL.

Fondée par des bénévoles engagés, dont Zaida Nuñez et Osvaldo Nuñez, cette association a su défendre les droits des aînés avec détermination. Grâce à son travail acharné, l'AQDR-ASTL est devenu un acteur clé pour l'amélioration des conditions de vie des aînés issus de toutes les communautés, notamment en matière de retraite, de logement et de transport.

Avec ses 1 200 membres, elle incarne une voix forte et solidaire. Je salue son président, M. Jean-Paul Lahaie, ainsi que tous les bénévoles et employés qui poursuivent cette mission essentielle.

Félicitations à l'AQDR-ASTL pour deux décennies de luttes et de victoires au service de nos aînés! Merci.

## COPIE CONFORME DE LA DÉCLARATION DU DÉPUTÉ DE L'ACADIE, MONSIEUR ANDRÉ ALBERT MORIN, PRONONCÉE LE 29 JANVIER 2025.

Québec, ce quatrième jour de février 2025



ARIANE BEAUREGARD  
Directrice de la séance et de la procédure parlementaire  
Assemblée nationale

*Bonne Fête nationale !*



*Marwah Rizqy*

Députée de Saint-Laurent

(514) 747-4050

[Marwah.Rizqy.STLO@assnat.qc.ca](mailto:Marwah.Rizqy.STLO@assnat.qc.ca)

*André A. Morin*

Député de l'Acadie

(514) 337-4278

[Andre-A.Morin.ACAD@assnat.qc.ca](mailto:Andre-A.Morin.ACAD@assnat.qc.ca)



Notre Fête nationale est une occasion de célébrer  
notre langue, notre culture et nos valeurs !

**Bonne Fête nationale à tous !**



# RECONNAISSANCE



## MÉDAILLES DE COURONNEMENT DU ROI CHARLES III: JEAN-PAUL LAHAIE, HONORÉ

C'est au cours d'une soirée organisée le 25 février dernier au Musée des métiers d'arts du Québec que Jean-Paul Lahaie, président du conseil d'administration de l'AQDR Ahuntsic-St-Laurent, avait reçu la médaille de couronnement roi Charles III, des mains de Madame Emmanuella Lambopoulos, députée de Saint-Laurent.



### Des faits ayant concouru pour le choix porté sur Jean-Paul

71 ans révolus, Jean-Paul Lahaie est né à Saint-Laurent, il y a étudié et est toujours résident de cette ville.

Il a toujours cru à la vie associative et au bénévolat comme source de satisfaction et d'accomplissement a-t-il indiqué. Dès son adolescence, il participé activement à la fondation d'un club de science pour les jeunes du secondaire à l'école St-Germain. Vers l'âge de 25 ans, il s'est impliqué comme bénévole dans le développement de la marche et de la randonnée pédestre à la Fédération québécoise de la Marche ainsi que dans Rando Plein Air, organisme à but non lucratif voué au développement de la marche, comme activité santé pendant plus de 35 ans.



Il a ajouté que lorsque la retraite s'est installée durablement dans sa vie et que sa santé était encore au rendez-vous, le sort de ses concitoyen·e·s âgé.e.s l'a interpellé et il a décidé de s'impliquer dans la défense des droits des retraités au sein de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), section Ahuntsic — Saint-Laurent.

L'organisme lui a semblé le plus apte à l'avancement de cette cause.

Aujourd'hui, il occupe depuis quelques années le poste de président de l'AQDR Ahuntsic-St-Laurent ainsi que de la Table de concertation des aînés de Bordeaux-Cartierville. Jean-Paul s'est aussi impliqué comme partenaire du Comité des organismes sociaux de Saint-Laurent (COSSL) et du comité Aînés de St-Laurent.

Un gros bravo à toi Jean-Paul, de la part de toute l'équipe de l'AQDR Ahuntsic-St-Laurent.

Nadia M. Kapinga  
Cordonnatrice

# SOUVENIRS



## PERTINENCE DES RECITS AUTOBIOGRAPHIQUES

J'ai lu avec intérêt l'article de François Marquis dans « La Parole des Aînés » de décembre 2024, article intitulé « L'accomplissement d'un aîné ».

Personnellement, je peux dire que j'ai trouvé la démarche de M. Marquis très valable. Je dois avouer que j'ai moi-même fait cette démarche : en janvier 2012, j'ai mis entre deux couverts cartonnés avec spirales boudinées un document WORD intitulé « L'histoire de ma vie ». Tirage limité : mon mari, notre fille, notre gendre, mon frère, mes deux sœurs et quelques très bonnes amies et très bons amis. Je me suis dit que je devrais faire une mise à jour. Mais, cette fois, je pense prendre un raccourci : chaque année, j'écris une lettre circulaire annuelle à l'occasion de Noël. Donc, pour ma mise à jour, je ne reproduirai que ces lettres circulaires annuelles.

La démarche de François Marquis s'inscrit dans une démarche que des membres de l'AQDR pourraient initier et qui intéresserait leur entourage. Ne veut-on pas tous et toutes laisser des traces de notre passage sur terre ? Il y a un intérêt à connaître nos racines. D'où l'intérêt à une certaine époque des voyages à thématique généalogique en France, les rassemblements à l'échelle du Québec de membres de familles du même nom et la popularité de certains livres autobiographiques.

Bonne chance à M. François Marquis pour sa rédaction et bonne lecture aux destinataires de son autobiographie.

Voici une sélection de mes lettres circulaires annuelles à l'occasion de la période des Fêtes.

Chaque année, j'envoie à l'occasion de Noël une lettre circulaire, aux membres de ma famille, à des amis et amies, à des ex-collègues de travail, à des collègues et ex-collègues d'associations volontaires.

Sans me vanter, si une année, une personne ne recevait pas ma lettre circulaire annuelle, cette personne se préoccupait et me le faisait savoir soit peu après le Nouvel An, sinon lors de nos conversations téléphoniques, rencontres ou courriels subséquents.

Je ne vous transmettrai pas ici toutes ces lettres circulaires annuelles, mais je peux vous donner une idée de leur contenu. Ayant finalisé l'histoire de ma vie en janvier 2012, je ne me suis pas mise à l'écriture depuis cette date, mais je peux vous donner une idée du contenu de mes lettres circulaires annuelles :

- nos rencontres, Tony et moi, avec notre fille, notre gendre, notre petite-fille et notre petit-fils;
- nos rencontres avec mon frère, sa conjointe, mes deux sœurs et leurs conjoints;
- les activités avec des amis d'ici et d'ailleurs;
- les activités para-professionnelles de Tony et moi;
- nos voyages de l'année.

Je ne résumerai pas ici tout ce que j'ai écrit au fil des ans dans le cadre de ces lettres circulaires annuelles (ceci n'est pas un CV).

# **SOUVENIRS**

Et il y a toujours quelques paragraphes sur des événements que je trouve humoristiques ou émouvants. Je vous en livre quelques extraits :

Lettre circulaire annuelle 2014 ;

- Lors d'un voyage en Floride, Tony et moi avons amené Laurence, 4 ans, avec nous. Elle se lançait dans les petites vagues en rigolant avec des petits brassards. Tony et moi la tenions par la main, en disant pour qu'elle pratique son anglais : « one, two, three, jump ». Heureusement, elle n'a pas su ce que goûtait l'eau salée.

- Lors de notre lunch de transit à l'aéroport de Washington, au retour de Floride, Laurence me demande : 'Comment on dit en anglais : « Je t'aime? ». Quelle gratification pour une grand-maman après avoir passé cinq jours avec sa petite-fille !

-Tony et moi avons les deux des responsabilités en tant que bénévoles dans diverses associations (Tony à Transport 2000 et au McGill Community for Lifelong Learning, Hélène à l'Association des retraités de Radio-Canada, aussi au McGill Community for Lifelong Learning, et à l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées).

-A la lecture de cette lettre annuelle, vous comprendrez sans doute que nous nous trouvons un peu dispersés.

-Ma sœur Paule, qui était de passage de Québec la semaine dernière, a dit que Tony et moi étions faits l'un pour l'autre. Nous n'avons pas élaboré en quoi nous étions faits l'un pour l'autre, mais la lecture de cette lettre annuelle donne sans doute des indices.

Salutations à toute la famille et à tous les amis que nous avons vus à Montréal, à Québec et ailleurs et à la prochaine pour ceux et celles que nous n'avons pas vus ou très peu dans le cadre de cette effervescence.

Lettre circulaire annuelle 2015:

-Ci-dessous un autre épisode, très attendu, espérons-nous, du feuilleton annuel de la vie des Robillard-Frayne.

- La moyenne des ours déteste la neige. Mais nous, nous la cherchons. Nous sommes d'abord allés la chercher lors d'un voyage de ski en Utah et au Colorado, au mois de janvier...Mais, il ne faut pas croire que nous n'aimons que la neige. Nous aimons aussi la mer et les plages sablonneuses.

-En 2015, nous avons tout de même passé la plupart du temps à Montréal, avec quelques pauses à notre chalet à cet endroit mondialement connu qu'est le Lac Quenouille à Val-des-Lacs, dans les Laurentides (si jamais vous venez, munissez-vous d'un GPS).

-Entre tous ces déplacements, Tony et moi avons eu des activités et responsabilités para-professionnelles.

Hélène Robillard-Frayne  
Membre AQDR-ASTL

# PUBLICITÉ



## BONNE FÊTE NATIONALE !



**EMILIE  
THUILLIER**

Mairesse  
d'arrondissement  
Ahuntsic-Cartierville



**NATHALIE  
GOULET**

Conseillère de la Ville  
Ahuntsic



**JULIE  
ROY**

Conseillère de la Ville  
Saint-Sulpice



**JÉRÔME  
NORMAND**

Conseiller de la Ville  
Sault-au-Récollet

[emilie.thuillier@montreal.ca](mailto:emilie.thuillier@montreal.ca)

[nathalie.goulet@montreal.ca](mailto:nathalie.goulet@montreal.ca)

[julie.roy4@montreal.ca](mailto:julie.roy4@montreal.ca)

[jerome.normand@montreal.ca](mailto:jerome.normand@montreal.ca)

555, rue Chabanel Ouest, Bureau 600  
Montréal (Québec) H2N 2H8

514 872-2246

Montréal 

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

# HOMMAGE



## AMY NALBANDIAN S'EN EST ALLÉE

C'est avec une immense tristesse et un profond regret que nous avons appris le décès de notre chère amie Amy Nalbandian, membre estimée de notre conseil d'administration, survenu le 21 janvier dernier.

C'est en tentant de la joindre pour confirmer sa présence à la réunion du conseil prévue le 30 janvier au matin que j'ai appris, avec une grande douleur, cette terrible nouvelle par la voix de son fils. Il m'a confié qu'Amy avait été hospitalisée peu après notre dîner de Noël, auquel elle avait pris part en compagnie de son fils le 19 décembre 2024. Malheureusement, elle n'a jamais pu quitter l'hôpital depuis.

Le départ d'Amy laisse un vide immense dans nos cœurs et au sein de notre association. J'ai eu le privilège de côtoyer une femme d'un profond dévouement, toujours présente, attentive, et animée par une volonté sincère de défendre les droits des aînés, avec conviction et une grande humanité. Même lorsque sa santé s'est détériorée au fil des dernières années, elle a tenu à maintenir son engagement au sein du CA, sans jamais nous laisser entrevoir qu'elle approchait de la fin. Elle nous a profondément marqués par sa joie de vivre, sa douceur, son élégance et sa bonne humeur.

Amy apportait une touche unique à chacune de nos activités et célébrations, toujours vêtue de tuniques chics et originales, accompagnées de ses magnifiques chapeaux et bijoux. Elle était une présence lumineuse.

Son départ attriste profondément notre équipe et sa communauté, mais son souvenir reste vivant dans nos cœurs, porté par les valeurs qu'elle a incarnées avec une justesse admirable. J'avais développé avec elle une relation à la fois proche et familière, faite de respect et de chaleur humaine.



Une cérémonie funéraire pour célébrer sa vie extraordinaire a eu lieu le vendredi 31 janvier dernier, à l'église Apostolique Arménienne SourpHagop, à Montréal. Jean-Paul Laharie, François Marquis, Hélène Robillard Frayne, Nadia Kapinga et moi-même étions présents pour lui rendre un dernier hommage, aux côtés de ses enfants.

Par ces quelques lignes, je souhaite honorer sa mémoire et saluer la personne exceptionnelle qu'elle a été. Nos pensées les plus sincères accompagnent sa famille, ses proches, ainsi que toutes celles et ceux qui ont eu la chance de la connaître.

Puissions-nous, à notre tour, poursuivre son engagement avec la même intégrité, le même respect de l'humain, et cette bienveillance qui la caractérisait si bien.

**« À Dieu nous appartenons et à Lui nous retournons. »**

Avec toute notre sympathie,

Malika Boucherrab, secrétaire-comptable



## **LÉON XIV, NOUVEAU PAPE DE L'ÉGLISE CATHOLIQUE**

De son nom de naissance, Robert Francis Provost, il est le 267<sup>e</sup> pape.

Le successeur de l'apôtre Pierre a été élu sous Léon XIV, le 8 mai dernier, à l'issue du conclave ayant réuni 133 cardinaux électeurs à la chapelle Sixtine au Vatican. Il a succédé au pape François, décédé le 21 avril dernier, lundi de Pâques, à l'âge de 88 ans.

Âgé de 69 ans, le nouveau berger de l'Église catholique ainsi que chef d'État du Vatican, se considère comme un humble serviteur et se positionne comme un pape pour la paix au monde.

**Habemus papam!**

Nadia M. Kapinga  
Coordonnatrice





## SAMARCANDE, BOUKHARA, KHIVA UN RÊVE D'ENFANT

Octogénaire depuis peu, je constate que le temps file à une vitesse folle.

À cet âge, le temps manque pour réaliser tout ce que l'on veut : s'intéresser à ses proches, se rendre utile, ou du moins avoir l'impression de l'être, et demeurer actif physiquement, intellectuellement ainsi que socialement.

Il manque d'heures dans une journée pour faire ce que l'on aime. Pourtant, à la retraite, nous avons beaucoup de liberté, car nous ne sommes plus accaparés par le boulot et les enfants qui sont devenus autonomes.

C'est possible de tourner en rond, de s'ennuyer, de gratter ses bobos, mais c'est à éviter à tout prix. Il faut plutôt faire ce que l'on aime et le faire tout de suite, sans attendre, car si on tarde trop nous ne pourrons plus.

C'est maintenant qu'il faut réaliser ses rêves.

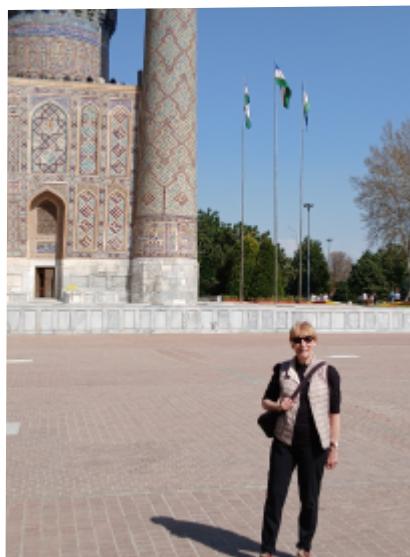
Adolescent, j'ai lu

**Michel Strogoff**, le roman d'aventures de Jules Verne , qui nous faisait suivre un officier du Tsar Alexandre II qui parcourt 5000 verstes (kilomètres) dans les steppes d'Asie centrale pour transporter un message

important en rencontrant tous les dangers : des ennemis, des traîtres, des loups, des ours, des rivières en furie...

Le fantastique voyage de Venise jusqu'en Chine de **Marco Polo** au treizième siècle avait aussi frappé mon imagination.

Bien des années plus tard, l'occasion s'est présentée à moi de visiter ces contrées et j'ai choisi un voyage en Ouzbékistan. Peu après, ma femme a décidé de se joindre à moi dans cette découverte de la **route de la soie** et nous avons fait un voyage mémorable.



La vallée de la Ferghana, Khiva, Boukhara et Samarcande sont des endroits merveilleux où l'on trouve de très nombreuses mosquées bleues, des madrasas, des palais, des mausolées, des fortifications... Ce vaste pays de vallées, de montagnes, de déserts au cœur de l'Asie centrale a accueilli l'empereur et bâtisseur Timour Leng, le poète Alisher Navoi, l'astronome Ouloug Beg, le médecin Avicenne.

Nous avons découvert un pays qui n'est pas encore envahi par des foules de touristes et qui offre un bon niveau de confort et de

## VOYAGE



sécurité, ainsi qu'un climat agréable. Ce fut finalement un bon choix qui nous laisse de beaux souvenirs.

Il ne faut pas attendre, c'est le temps de visiter Charlevoix, Lanaudière, l'Île Verte. C'est le temps de profiter des activités de la Maison de la culture d'Ahuntsic et de nos parcs.

C'est le temps de réaliser nos rêves.

André Gravel, trésorier du CA

## PUBLICITÉ



EMMANUELLA  
**LAMBROPOULOS**  
DÉPUTÉE FÉDÉRALE DE | MP FOR  
SAINT-LAURENT

Bonne fête nationale  
du Québec

Happy Saint-Jean Baptiste

✉ Emmanuela.Lambropoulos@parl.gc.ca

📍 102-750 Boul. Marcel-Laurin

☎ (514) 335-6655

✉ Emmanuela Lambropoulos

📍 @MPLambropoulos

🌐 <https://emmanuellalambropoulos.libparl.ca/>



## UN VOYAGE AU CHILI, UN PARADIS AU SUD DE L'HÉMISPHÈRE

Les fondateurs de l'AQDR Ahuntsic/St-Laurent, Zaida Nunez et Osvaldo Nunez sont Chiliens.

Pour la troisième fois de notre vie, mon mari britannique, Tony Frayne, et moi originaire de la ville de Québec, sommes allés au Chili en janvier 2025.

-Cette fois-ci fut plus ambitieuse que les deux premières fois, dont une des deux fois fut pour un voyage de ski alpin (dont une fois sur un volcan actif à Villarica/Pucon).

Mais, ce 3<sup>e</sup> voyage fut notre plus difficile ! Arnaque à l'aéroport de Santiago, Tony y perd sa carte de crédit... Nous avons survécu, grâce à ma carte de crédit. . Difficile de trouver des «casas de cambio» qui changent les dollars canadiens en pesos chiliens.

Bref, ce que nous avons vécu ne fut pas un voyage de tout repos. Mais, ce que nous avons vécu positivement en valait la peine :

-les Chiliens et Chilienne sont super sympathiques;

-il y a plusieurs compagnies d'autobus, super confortables, qui desservent les liaisons entre diverses villes;

-il y a plein de petites villes agréables et sympathiques;

-à plein d'endroits, on a vue sur des montagnes aux pics enneigés, ou des volcans (non actifs, heureusement);

-et partout, on trouve des petits hôtels acceptables et des restaurants adéquats;

-nous sommes allés en petites embarcations sur des îles.

Beaucoup de Québécois parlent de leurs belles croisières pour voir des glaciers au sud du Chili. Nous ne sommes pas allés assez au sud. A chacun son style de voyage .

Les compagnies d'autobus du Québec pourraient s'inspirer des autobus au Chili: très fréquents localement et très confortables, organisées et à prix abordables pour les longues distances.

Hélène Robillard-Frayne  
Membre AQDR-ASTL

# ACTIVITÉS



# ACTIVITÉS



## **CALENDRIER DES ACTIVITÉS**

- Samedi 27 septembre, marche des aînés de Saint-Laurent
- Mercredi 1 er octobre, marche des aînés à Montréal (journée internationale des aînés)
- Mercredi 10 décembre, 21<sup>e</sup> anniversaire AQDR-ASTL

**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, aqdr.astl@gmail.com**

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

## **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!**



# 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



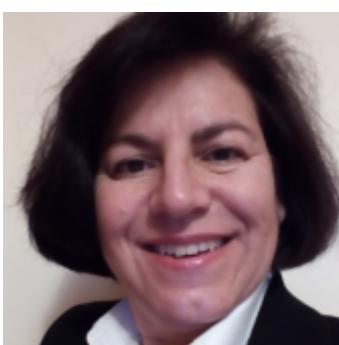
**André Gravel**  
Trésorier



**Céline Ménard**  
Administratrice



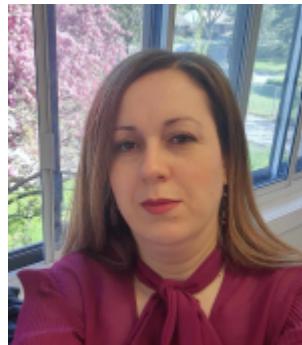
**Jeannine Roy-Nuckle**  
Administratrice



**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...*