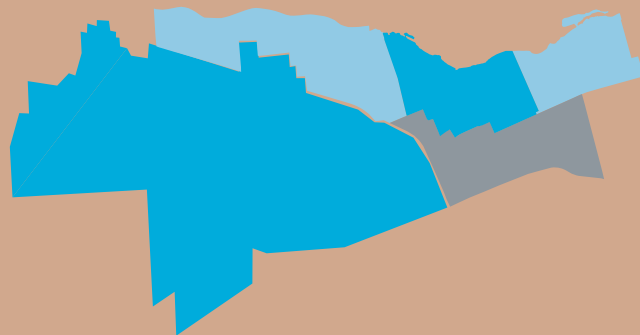




AQDR

Ahuntsic-Saint-Laurent

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



3 \$

LA PAROLE DES AÎNÉS



Édition de juin 2026

Vers une société pour tous les âges

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

SOMMAIRE

- P.3 **Mot du président**
par Jean-Paul Lahaie
- P.5 **Actualité provinciale**
par Nadia Kapinga
- P.7 **Élections provinciales: Actions mobilisatrices**
par Nadia Kapinga
- P.8 **Pour que les aînées et aînés vivent pleinement leur présent**
par Serge Daviault
- P.10 **Aînés et impôts**
par Jean-Paul Lahaie
- P.12 **Francophonie: En route vers le XX^e sommet**
par Nadia Kapinga
- P. 13 **QADA: Favoriser la santé cognitive des aînés**
par Nadia Kapinga
- P. 14 **Quelques suggestions pour contrer l'isolement lors de la vieillesse**
par Hélène Robillard-Frayne
- P. 15 **Le temps**
par Serge Daviault
- P. 17 **Activités**
- P. 19 **Calendrier des activités**
À vous la plume et la parole!
Devenez membre



La Parole des aînés est publiée et distribuée électroniquement à nos quelque 1 500 membres d'Ahuntsic 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



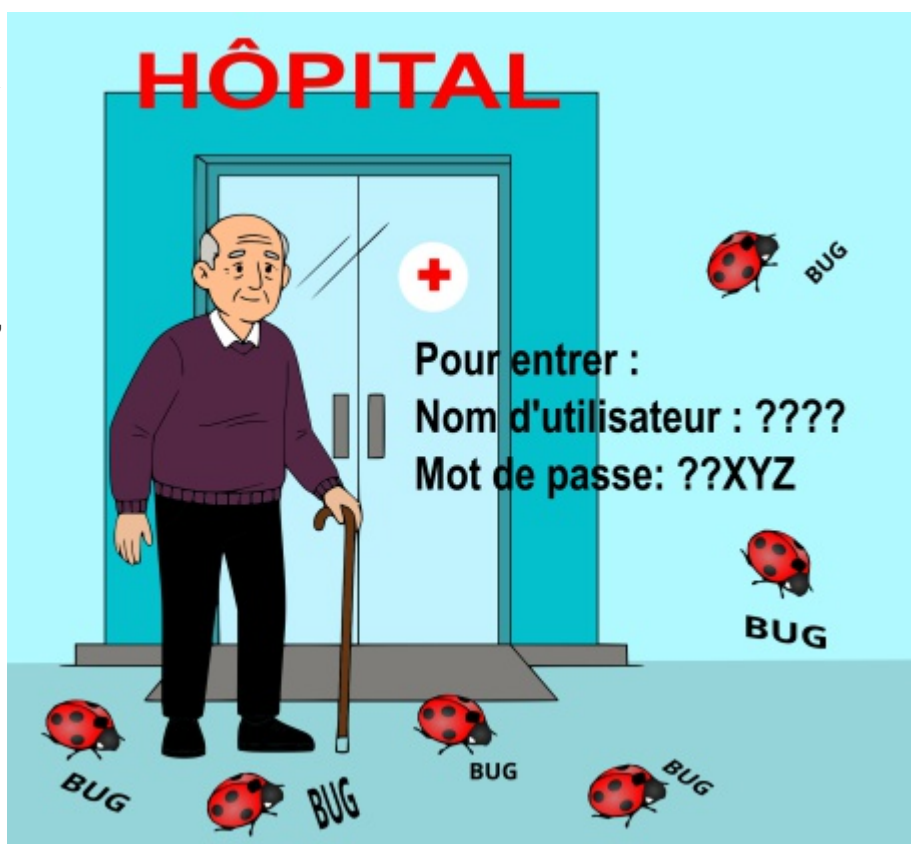
Chers membres,

Le système de santé québécois traverse une crise profonde, et il devient de plus en plus difficile de croire qu'un véritable redressement est en vue. Depuis une vingtaine d'années, les problèmes s'accumulent plus vite que les solutions. Pourtant, pour l'AQDR, la défense d'un système de santé humain, accessible et adapté aux réalités des personnes âgées demeure au cœur de notre mission.

La pression sur le réseau est énorme. La population augmente, vieillit, et les besoins explosent. Les coûts suivent la même courbe : équipements médicaux de haute technologie, informatisation, entretien des infrastructures, salaires du personnel, sans oublier l'inflation qui frappe durement tous les secteurs. Pendant ce temps, le financement public ne suit pas le rythme.

Le Québec tente de maintenir un système universel avec des ressources insuffisantes. Les transferts fédéraux en santé demeurent loin des attentes, alors que les dépenses continuent de grimper. Et malgré cela, on multiplie le recours au privé, une avenue qui coûte déjà plus cher ici que

dans les autres provinces canadiennes. Il faut cesser de se raconter des histoires : en santé, le privé n'est pas une économie. Chaque dollar versé au privé doit aussi générer des profits, ce qui alourdit inévitablement la facture collective.



L'avenir soulève également une autre inquiétude majeure : la transformation numérique du réseau. Encore une fois, on promet une modernisation qui réglera les

MOT DU PRÉSIDENT

problèmes administratifs. Mais cette transition risque aussi d'accentuer le fossé numérique chez plusieurs aînés, souvent peu accompagnés devant ces changements rapides. Un système de santé moderne ne peut pas devenir un système inaccessible pour une partie importante de la population.

Nos gouvernements devront tôt ou tard faire des choix courageux. Car sans réinvestissement sérieux et sans vision à long terme, le réseau continuera de s'essouffler au détriment des patients, des

travailleurs... et particulièrement des personnes âgées.

Malgré ces préoccupations, je vous souhaite de profiter pleinement de la belle saison. Les vacances demeurent un moment précieux pour reprendre son souffle et mettre, ne serait-ce qu'un instant, les inquiétudes de côté.

Jean-Paul Lahaie

UNIR NOS FORCES POUR MIEUX PRÉVENIR





PIERRE LYNCH : «LES ÂÎNÉS DOIVENT ÊTRE PLACÉS AU CŒUR DE L'ACTION GOUVERNEMENTALE DE M^{ME} FRÉCHETTE» «BUDGET GIRARD, OCCASION RÂTÉE»

Discours d'ouverture de la première ministre Fréchette

Au lendemain du discours d'ouverture de madame Christine Fréchette, Pierre Lynch, président de l'AQDR nationale a, dans un communiqué de presse de Catapulte, invité le gouvernement à placer les aînés au cœur de son action lors des prochains mois ».

Dans son le discours d'ouverture de la 3^e session de la 43^e législature prononcé le 6 mai dernier, la première ministre du Québec a énoncé ses priorités pour les prochaines semaines. Alors que les élections générales approchent, M^{me} Fréchette a notamment déclaré vouloir s'attaquer aux dossiers de la crise du logement, de l'itinérance et du maintien à domicile, des enjeux que l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) met de l'avant.

« L'AQDR priorise quatre grands enjeux : la santé, le revenu, le logement et le transport », a déclaré Pierre Lynch, président de l'AQDR. « La première ministre souhaite agir sur plusieurs de ces enjeux, mais il faut placer les aînés au cœur de la réflexion.

C'est dans cette perspective que l'AQDR et ses sections débutent leur mobilisation partout sur le territoire du Québec. Au fil des prochains mois, de nombreuses activités seront organisées afin de rappeler à tous les candidats et candidates que les aînés offrent une contribution de grande

valeur à la société et que les enjeux les touchant doivent cesser d'être relégués en second plan.

« Le contexte politique québécois sera très volatil d'ici l'élection du 5 octobre prochain. C'est un climat qui sera idéal pour nous mobiliser et faire cheminer nos idées pour en faire des politiques publiques favorables aux aînés » de conclure M. Lynch. « Avec ce discours d'ouverture et la nouvelle session parlementaire, la première ministre a une occasion en or de prendre de l'avance et de travailler pour l'amélioration de la qualité de vie des aînés du Québec. »

Budget 2026-2027 du gouvernement du Québec

Un budget conservateur qui passe à côté du défi démographique québécois

Après la présentation du 8^e budget du Québec sous le signe de « responsabilité » par M. Éric Girard, ministre des Finances, Pierre Lynch a indiqué que l'AQDR ne peut constater qu'il s'agit d'une occasion manquée pour le gouvernement de s'attaquer sérieusement au défi démographique québécois et à l'érosion du pouvoir d'achat des aînés les plus vulnérables qui doivent consacrer une part plus importante de leur budget pour la nourriture et le logement.

Il a déclaré que le gouvernement est très conscient que le vieillissement de la population aura un impact majeur sur les services publics, alors que 25% aura 65 ans ou plus à partir de

ACTUALITÉ PROVINCIALE

2030. L'approche qu'a choisie le ministre est d'être conservateur plutôt que d'innover et d'évoluer vers un système de services publics orienté vers le soutien à domicile, a ajouté Pierre Lynch.



Pour l'AQDR, l'accélération vers un modèle de soutien à domicile est le seul moyen viable d'offrir des services de qualité à la population du Québec tout en ayant le potentiel de générer des économies pour le système de santé québécois, en réduisant la pression sur le réseau hospitalier. Malheureusement, la part du programme de Soutien à l'autonomie des personnes âgées allouée aux soins à domicile du programme d'aide à la perte d'autonomie lié au vieillissement n'a augmenté que de 1,2%, ce qui est nettement insuffisant.

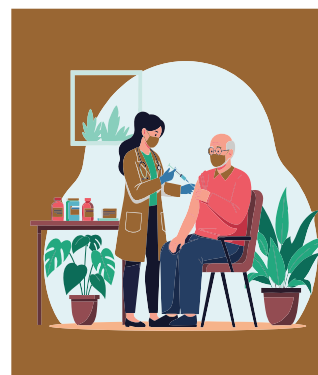
Parmi les autres priorités de l'AQDR, les mesures structurantes visant à répondre aux besoins des aînés du Québec en matière de transport, de logement et de revenu brillent par leur absence. L'association voit toutefois d'un bon œil l'autonomisation des déclarations de revenu et souhaite que les plus vulnérables soient priorisés. Finalement, l'AQDR considère que l'investissement annoncé de 200 millions pour réduire les listes d'attente en chirurgie est nécessaire dans le contexte actuel.

«Notre analyse, c'est qu'il y a quelques mesures à court terme qui sont intéressantes, mais rien qui ne vienne modifier suffisamment l'organisation des soins de soin et des services publics au Québec». « Pour nous, à l'aube d'une campagne électorale, c'est une occasion ratée », conclut M. Lynch.

Soutien à domicile : le grand absent du budget malgré les besoins criants des aînés

Pour sa part aussi, la Coalition pour la dignité des aînés (CDA) le dénonce et rappelle toujours dans un communiqué de presse de Catapulte, que ce sont des milliers de citoyens et citoyennes qui attendent, chez eux, des services auxquels ils ont droit.

Après l'annonce de la Politique nationale de soutien à domicile (SAD) qui venait d'être faite fin janvier, le budget 2026 du gouvernement provincial ne prévoit pas de somme spécifiquement dédiée pour ce pan pourtant essentiel de la vie des personnes âgées au Québec.



Investir sans cibler, c'est promettre sans garantir. Les aînés qui vivent à domicile méritent mieux que des enveloppes globales où leur part demeure invisible.

Annoncer une politique nationale de soutien à domicile en janvier et ne pas attacher de financement dans le budget de mars, c'est une contradiction que la CDA ne peut pas laisser passer. Le gouvernement a fait du maintien à domicile une priorité. Il est temps que le portefeuille suive la parole », affirme Pierre Lynch, co-porte-parole de Coalition pour la dignité des aînés.

Nadia M. Kapinga
Coordonnatrice

Vers une société pour tous les âges...

ÉLECTIONS PROVINCIALES



ACTIONS MOBILISATRICES

Les élections provinciales auront lieu le 5 octobre 2026.

L'AQDR Ahuntsic-Saint-Laurent, comme toutes les autres sections de l'AQDR, occupera la place publique lors de différents événements pour revendiquer les droits des aînés. La section a choisi de mettre à l'avant-plan le dossier Santé (accès au soin à domicile...) par la distribution des tracts, dans le cadre du plan de mobilisation de mai proposé par l'AQDR nationale.



Sous la pluie, l'AQDR ASTL a participé le 2 mai à la manifestation nationale intersyndicale *Droits piétinés, faut résister !* Le 30 mai, la section a répondu présente à la fête d'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville au Parc Marcelin-Wilson. Dans le même cadre, l'organisme a pris part comme d'habitude à l'Opération Porte-à-porte, visite des aînés avec le PDQ 27.

Pour rappel, l'AQDR défend les droits des aînés en matière de revenu viable, de santé, de logement et de transport.

Nadia Kapinga
Coordonnatrice



La santé n'est pas une marchandise.

Les personnes âgées vous disent:

Plus de soins à domicile, et moins d'attente.



NON
IA
PRIVATISATION

Vers une société pour tous les âges...



POUR QUE LES AÎNÉES ET AÎNÉS VIVENT PLEINEMENT LEUR PRÉSENT

L'AQDR de Jonquière a été particulièrement éloquent dans leur récent communiqué relatif à la qualité de vie des aînés. Il me semble que nous devons cependant dissocier les deux parties du titre pour centrer nos propos sur le présent. Vivre dans la dignité est déjà tout un programme. Mourir dans la dignité a été traité dignement et clairement par l'Assemblée nationale du Québec sous l'habile direction de la députée Véronique Hivon en 2014.

Nous savons que les aînés et aînées de notre arrondissement des territoires que nous couvrons (Ahuntsic-Saint Laurent, Sud-ouest de Montréal), comme les aînés et aînées du Québec et des autres endroits sur Terre ont un passé. S'ils ont un avenir, ils et elles ont aussi un présent. C'est surtout celui-ci que nous voulons améliorer.

C'est pourquoi l'AQDR Ahuntsic St-Laurent en a fait depuis les débuts une priorité. C'est pourquoi nous faisons nôtres les propos de l'AQDR de Jonquière. Nous faisons nôtre leurs revendications.

« Dans un contexte où la population traverse des difficultés économiques majeures, l'AQDR Jonquière lance un appel clair: il est urgent de s'attaquer à la précarité financière des personnes âgées de 65 ans et plus. D'ici 2031, ce groupe représentera un quart de la population québécoise. Le Québec ne peut plus se permettre d'attendre.

Depuis des années, mémoires, plans d'action et rapports s'accumulent. Ils sont utiles, mais leurs effets tardent à se faire sentir sur le terrain. Pendant ce temps, des milliers d'aînés vivent des choix impossibles : se nourrir ou se loger, se soigner ou payer leurs comptes. La dignité ne peut pas attendre.

L'AQDR Jonquière demande des mesures rapides, équitables et applicables immédiatement. Les différents paliers de gouvernement doivent simplifier leurs communications, rendre leurs programmes compréhensibles et accessibles, et cesser de multiplier les obstacles administratifs qui excluent les personnes les plus vulnérables. Nous réclamons la mise en place d'un chantier provincial sur le revenu des aînés, un espace de travail concret où les réalités du terrain seront entendues et où les solutions seront construites avec celles et ceux qui vivent ces enjeux au quotidien. L'AQDR Jonquière souhaite y contribuer pleinement.

Défendons ensemble les droits des personnes aînées d'aujourd'hui et de demain.

Vieillir ne doit jamais signifier disparaître. Chaque personne aînée a droit :

- à une information claire et accessible;
- à des services respectueux et adaptés;

AÎNÉS

- à des choix réels, pas des options imposées;
- à une pleine participation sociale;
- à la fierté de vieillir, parce que chaque année de vie est une victoire et un apport à notre société;
- à la reconnaissance de leur expérience, de leur contribution et de leur rôle essentiel dans nos communautés.

Nous appuyons et sommes solidaires des revendications car nous avons la même ambition pour les aînées et aînés de notre territoire.

Serge Daviault
Membre du CA/ AQDR-ASTL

PUBLICITÉ



Bonne Fête nationale du Québec

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

L'honorable Mélanie Joly
Députée d'Ahuntsic-Cartierville



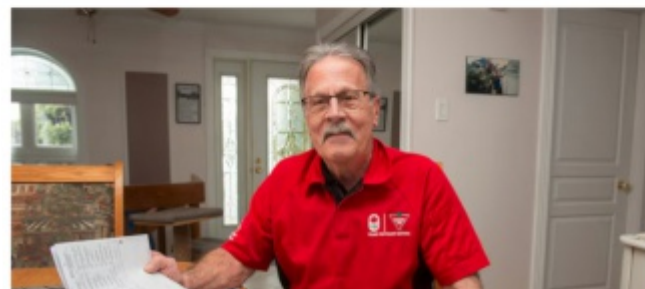
LE MYTHE TOXIQUE DU « JE TRAVAILLE POUR RIEN »

Depuis quelques années, certains médias populaires, notamment le Journal de Montréal, multiplient les manchettes laissant croire qu'une personne âgée ou à faible revenu qui continue à travailler « donne tout à l'impôt ». À force d'être répétée, cette idée est devenue une sorte de vérité populaire : travailler davantage après 60 ou 65 ans serait presque inutile financièrement.

Ce discours est non seulement exagéré, mais socialement dangereux

Bien sûr, personne ne nie que le système fiscal québécois et canadien est complexe. Oui, certaines prestations diminuent lorsqu'un revenu augmente. Oui, des aînés peuvent perdre une partie du Supplément de revenu garanti ou de certains crédits. Mais transformer ces réalités en slogan simpliste du genre « ça ne vaut pas la peine de travailler » relève davantage du sensationnalisme que de l'information rigoureuse.

Car dans les faits, une personne ne « donne pas tout à l'impôt ». Le système est progressif : lorsqu'on gagne davantage, on conserve toujours une partie importante du revenu supplémentaire. Pourtant, plusieurs articles présentent des cas isolés, souvent très émotionnels, sans expliquer clairement les chiffres réels ni les bénéfices globaux du travail. Résultat : le lecteur retient surtout l'impression que l'effort est inutile.



Et c'est là que le problème devient grave

À force de marteler ce message, on finit par décourager précisément les personnes que notre société devrait encourager. Des milliers d'aînés encore en forme pourraient travailler quelques heures par semaine, améliorer leur revenu, demeurer actifs socialement et conserver un sentiment d'utilité. Mais plusieurs hésitent désormais parce qu'ils ont été convaincus qu'ils seraient « punis » fiscalement.

Cette perception est toxique, surtout dans un contexte où le Québec manque cruellement de main-d'œuvre. Dans les commerces, les services, les organismes

AÎNÉS ET IMPÔTS

communautaires et même le réseau de la santé, on cherche des travailleurs partout. Pourtant, pendant qu'on déplore la pénurie, certains médias contribuent à répandre l'idée que travailler après la retraite serait financièrement absurde.

Le plus troublant est que ces articles mélangent souvent plusieurs réalités différentes sous le mot « impôt » : impôt sur le revenu, récupération de prestations, cotisations et perte de crédits. Tout est additionné de façon à créer l'impression que l'État « reprend tout ». Cette présentation alimente la frustration populaire, mais elle déforme la réalité.

Le travail ne se résume pas à une ligne dans une déclaration fiscale. Pour beaucoup d'aînés, continuer à travailler signifie maintenir une routine, préserver des liens sociaux et demeurer actif mentalement. Les bénéfices humains sont immenses. Réduire cette réalité à un calcul comptable simpliste est une vision profondément réductrice.

Évidemment, cela ne veut pas dire que tout va bien. Certaines règles devraient être améliorées. Les récupérations de prestations pourraient être plus graduelles et certains crédits d'impôt mieux adaptés à la réalité des travailleurs âgés. Voilà un débat légitime et nécessaire.

Mais il y a une énorme différence entre demander des ajustements fiscaux et répandre l'idée que travailler « ne sert à rien ». Ce discours finit par installer une mentalité de découragement collectif où l'effort supplémentaire devient suspect plutôt que valorisé.

Les médias ont une responsabilité importante. Lorsqu'ils choisissent des

manchettes comme « Je travaille pour rien » ou « Le gouvernement reprend tout », ils savent très bien qu'ils frappent l'imaginaire populaire. Ce sont des titres qui provoquent la colère et attirent les clics. Mais à long terme, ils contribuent aussi à démobiliser des personnes vulnérables.

Une société vieillissante comme le Québec devrait au contraire envoyer un message clair : toute contribution compte.



Une personne de 70 ans qui travaille quelques jours par semaine ne devrait pas être présentée comme une victime fiscale, mais comme quelqu'un qui continue de participer activement à la société.

À force de répéter qu'« on donne tout à l'impôt », certains médias ne dénoncent plus un problème : ils fabriquent un mythe. Et ce mythe risque de coûter beaucoup plus cher au Québec que les impôts eux-mêmes.

Jean-Paul Lahaie, président



EN ROUTE VERS LE XX^e SOMMET

La Francophonie se prépare à l'élection au poste de Secrétariat général qui aura lieu les 15 et 16 novembre prochains, à Phnom Penh au Cambodge, en marge de son XX^e sommet.

Actuellement, ce poste est occupé pendant deux mandats successifs par Louise Mushikiwabo du Rwanda.

Quatre candidatures officielles sont en lice pour le poste de secrétaire général de cette grande organisation.

Louise Mushikiwabo

Coumba Bâ (Mauritanie) : Ancienne ministre et conseillère à la présidence mauritanienne.

Dacian Cioloș (Roumanie) : Ancien premier ministre roumain et commissaire européen.

Juliana Amato Lumumba (République démocratique du Congo) : Ancienne ministre de la Culture et fille de Patrice Émery Lumumba, sa candidature est portée par le gouvernement de la RDC. Elle a aussi occupé plusieurs autres postes ministériels.



La candidature de Juliana Amato Lumumba (RDC) au poste de Secrétaire générale de l'OIF a été officiellement lancée le 21 mai 2026 à Paris, en France, par la Première ministre congolaise Judith Suminwa Tuluka.

Ancienne ministre de la Culture, elle est la fille de Patrice Émery Lumumba, premier premier ministre et héros de l'indépendance du Congo.

Pour Juliana Amato Lumumba, cette candidature porte d'abord le témoignage et la mémoire des combats menés par les peuples du Sud global pour leur dignité, leur souveraineté et leur droit à participer pleinement à une culture de coopération et de destin partagé.

Pour la candidate congolaise, la langue française doit devenir un outil capable « d'aider le monde à se réconcilier avec les exigences d'un avenir solidaire », dans un contexte mondial marqué par les fractures identitaires, les radicalités idéologiques et les désordres géopolitiques.

Dans le cadre des élections à venir, elle a rencontré quelques personnalités du Canada et du Québec. Juliana Amato Lumumba dit souhaiter que le Québec, avec sa «capacité d'innovation numérique» et son «savoir-faire institutionnel», l'aide à faire de la Francophonie un «espace de production culturelle majeur».

La République démocratique du Congo membre de l'OIF depuis 1977, est le deuxième pays francophone au monde après la France. Kinshasa sa capitale est la première ville francophone au monde en termes de nombre total de locuteurs, avait accueilli le XIV^e sommet de la Francophonie en 2012, et les jeux de la Francophonie en 2023.

Nadia Kapinga, coordonnatrice

QUÉBEC AMI DES AÎNÉS (QADA)



FAVORISER LA SANTÉ COGNITIVE DES AÎNÉS

Grâce au financement du programme QADA accordé à l'AQDR Ahuntsic-St-Laurent, les aînés peuvent bénéficier des ateliers de jeux de rôle narratifs jusqu'en février prochain.

Ce projet s'inscrit dans une approche de santé globale et de prévention, tout en contribuant concrètement à favoriser la santé cognitive, briser l'isolement, stimuler les capacités individuelles et favoriser les relations interpersonnelles.

Les ateliers permettront aux participants d'explorer leur créativité, de vivre des

aventures interactives et de partager un moment ludique et valorisant, dans une ambiance inclusive et bienveillante.

Dans les résidences pour aînés tout comme dans les centres communautaires partenaires, les ateliers de jeux de rôle sont favorablement accueillis par les aînés bénéficiaires, car un cerveau qui reste actif favorise une meilleure santé plus longtemps.

Nadia Kapinga, coordonnatrice



L'AVENTURE DES ÂGES

L'Atelier Fantastique est fier de proposer une expérience de jeu de rôle conçue pour vous. Redécouvrez le plaisir de jouer dans une ambiance amicale, stimulante et accessible à tous.

Contactez-nous dès aujourd'hui pour en savoir plus ou pour vous inscrire.
Tél: 514-332-8222 Courriel : aqdrastl@gmail.com

Prêt.e à tenter l'aventure?

Gratuit et ouvert à tout le monde

Collation offerte

(RPAs, HLM pour aînés, groupes communautaires, etc. peuvent offrir, et ce gratuitement à leurs membres nos ateliers dans le cadre de leurs activités régulières)



Financé par QADA
Québec ami des aînés

Santé
et Services sociaux
Québec

Vers une société pour tous les âges...



QUELQUES SUGGESTIONS POUR CONTRER L'ISOLEMENT LORS DE LA VIEILLESSE

On entend dire qu'un grand nombre de personnes âgées se sentent isolées. Personnellement, je ne suis pas dans cette situation, mais je comprends la problématique. Ci-dessous, des suggestions personnelles pour pallier à ce problème répandu, si faire se peut :

Si vous êtes en assez bonne forme :

- Voir ses enfants et petits-enfants, si vous en avez et s'ils ne vivent pas trop loin;
- Recontacter d'anciens amis ou collègues, s'ils n'habitent pas trop loin;
- Être en contact avec des organismes qui s'occupent de cette problématique;
- Aller à des activités gratuites, par exemple, dans les maisons de la culture dans divers arrondissements de Montréal;
- Avoir un ordinateur ou/et un téléphone cellulaire;
- Si vous en avez le moyen, aller dans un voyage organisé ou une croisière, dont le coût n'est pas trop élevé et où il y a semble-t-il plusieurs personnes seules;
- Dans un CHSLD ou un RPA, il y a plusieurs personnes seules, donc des interlocuteurs ou interlocutrices disponibles.

Si vous n'êtes vraiment pas en forme:

- La situation se complexifie, mais il y a un bon nombre de personnes âgées dans votre

situation et des organismes qui s'occupent des personnes dans votre situation.

- Des personnes, même en non bonne forme peuvent regarder de très bonnes émissions à la télévision, écouter la radio (de Radio-Canada, pour prêcher pour mon ancienne paroisse, c.a.d. avant ma retraite), lire des journaux (vive le Devoir qui survit avec sa copie papier) ... ces lectures ou auditions nous reconnectent avec la vie actuelle; et il y a la fiction à la télévision qui nous transporte dans divers univers.

Bref, il faut, à mon avis (non d'une professionnelle, mais d'une personne qui regarde ce qui se passe autour d'elle), profiter de la vie, telle qu'elle est et non seulement regretter ce que la vie n'est plus ou n'a jamais été. Ceci est plus facile à dire qu'à faire, mais mieux vaut maximiser ce qu'on peut faire.

L'idée de cet article m'est venue suite à une rencontre avec une ancienne collègue de travail, plus âgée que moi, maintenant dans une maison des Aînés; même si son corps l'a laissé passablement tomber, son intelligence est restée là et nous avons eu une conversation très intéressante.

Hélène Robillard-Frayne
Membre/ AQDR-ASTL



LE TEMPS

Phénomène étrange que le temps. Mathématiquement, le temps est immuable, il est lié au mouvement de notre planète. Pour nous cependant, ça dépend, de notre humeur, si on est en santé ou malade, si on est préoccupé. Notre vie est brève, si on la compare à la vie de notre planète ou du système solaire.

Prendre son temps, ou on n'a pas une minute à perdre... C'est selon. Pour plusieurs, quand on est vieux, le temps se conjugue au passé. On a peu de temps pour le présent et surtout pour l'avenir. La nostalgie prend toute la place, on n'a pas le temps.

Le piège, c'est que le passé prend toute la place. On accorde si peu d'espace au présent. On accorde tant de notre temps au passé et à la nostalgie qui magnifie celui-ci.

« Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir ». Cet adage dit tant de choses. Préoccupons-nous des autres, de celles et ceux qui sont plus jeunes que nous. Apportons-leur notre aide, nos conseils, notre concours.

Préoccupons-nous du destin de notre société, nous y avons un rôle actif à jouer. Prenons du temps, nous en avons beaucoup, pour les autres, pour le présent. Et n'oublions pas de respirer...

Serge Daviault
Membre du CA/AQDR-ASTL

EMMANUELLA LAMBROPOULOS
DÉPUTÉE FÉDÉRALE DE | MP FOR SAINT-LAURENT

Bonne fête nationale
du Québec
Happy Saint-Jean Baptiste

✉ Emmanuella.Lambropoulos@parl.gc.ca **f** Emmanuella Lambropoulos
📍 102-750 Boul. Marcel-Laurin **@MPLambropoulos**
☎ (514) 335-6655 **🌐** <https://emmanuelalambropoulos.libparl.ca/>

Une magnifique fête nationale à toutes et à tous !

En ce 24 juin, nous célébrons notre langue, notre culture, notre histoire et tout ce qui nous rassemble comme peuple. Le Québec se construit chaque jour grâce à l'engagement et à la richesse de nos communautés.

Souhaitons-nous une fête remplie de fierté et de moments rassembleurs !



André A. Morin

Porte-parole de l'opposition officielle en matière d'immigration, de francisation et d'intégration, de justice



CONFÉRENCE

LA RÉVOLUTION ACTIVE : LA SCIENCE DE LA PRÉVENTION
PAR LE MODE DE VIE EXPLIQUÉE SIMPLEMENT !

Ensemble, fabriquons la santé !



**Dr Jean-Pierre Després, C.Q., Ph. D., FAHA,
Professeur titulaire, Département de kinésiologie,
Université Laval, Directeur scientifique de VITAM -
Centre de recherche en santé durable**

" Notre alimentation s'est dégradée et nous ne bougeons pas assez. Un mouvement est lancé afin de bâtir, avec les citoyens, un nouveau modèle de société basé sur le concept de santé durable."

INFORMATIONS SUR LA CONFÉRENCE

DATE : Mardi 8 septembre 2026, 14h00

LIEU : Centre culturel et communautaire de Cartierville, 12225 rue Grenet,
Montréal, Salle Marie-Paule Levaque

ACCÈS : Bus 79 (H. Bourassa), 180 (Sauvé), 64 (Côte-Vertu) 64 (REM Bois-Franc)



Organisée par l'AQDR Montréal métropolitain Admission GRATUITE!

S'inscrire à l'avance! Pour s'inscrire : aqdr.astl@gmail.com 514-332-8222

PUBLICITÉ

BONNE FÊTE NATIONALE!

DE LA PART DE VOS ÉLUES



CARLA BEAUVAIS
Conseillère de la Ville
— Sault-au-Récollet
carla.beauvais@montreal.ca



NATHALIE GOULET
Conseillère de la Ville
— Ahuntsic
nathalie.goulet@montreal.ca

Bureau d'arrondissement: 555, rue Chabanel Ouest, 6^e étage, (514) 872-2246
bureau 600, Montréal (QC) H2N 2H8

Montréal 



ACTIVITÉS



Conférence

Le sommeil et la santé cognitive

Le 6 février 2026, de 10h-12h
Par Zoom

Solennie Van Der Maren-Paquet, Ph.D. | Neuropsychologue

Gratuit et ouvert à tout le monde

Pour recevoir le lien Zoom,
Veuillez communiquer avec nous
avant le 5 février
au 514 332 8222 ou aqdr.astf@gmail.com



Vers une société pour tous les âges...

ACTIVITÉS



Dans le cadre de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées

LA VAGUE MAUVE

Embarquez dans la VAGUE pour soutenir la cause !

Pour participer vous pouvez :

- Porter du mauve
- Faire une action bienveillante
- Cuisiner des aliments mauves
- Poser un geste qui fait plaisir à un aîné

Partagez votre action sur les réseaux sociaux !





Partagez votre action
#VAGUEMAUVE

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- Ateliers des jeux de rôle narratifs (jusqu'en février 2027)
- Vendredi 12 Juin, AGA AQDR-ASTL , 14h, au 4C
- Jeudi 18 juin, Demeures Sainte-Croix, Salon des aînés/ Journée de la Bienveillance
- Septembre: activité intergénérationnelle
- Mardi 8 septembre 14h, au 4C, conférence sur La science de la prévention avec Dr Jean-Pierre Després
- 1^{er} octobre: Marche des aînés/ Journée internationale des aînés
- Octobre: Atelier sur les droits des et l'inclusion des personnes âgées
- Vendredi 6 novembre, 10h/Zoom: Conférence sur le consentement aux soins avec M^e Hélène Guay
- Vendredi 11 décembre, 11h, 22 ans AQDR-ASTL et party de Noël, au 4C

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/>

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.

Contacts: [514 332 8222](tel:5143328222) ou aqdr.astl@gmail.com

Ensemble, construisons une société plus inclusive!

DEVENEZ MEMBRE

Veuillez nous faire parvenir vos coordonnées par la poste ou par courriel; nous assurerons le suivi avec vous par la suite.

Prénom:

Nom:

Téléphone:

Code postal:

Contacts:

[12225, rue Grenet, bureau 3512, Montréal, Québec H4J 2N7](tel:5143328222)
[514 332 8222](tel:5143328222) ou aqdr.astl@gmail.com



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



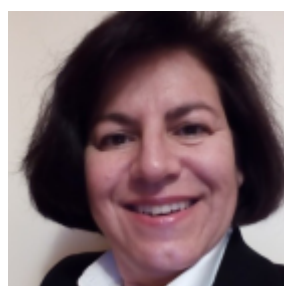
Jeannine Roy-Nuckle
Administratrice



Serge Daviault
Administrateur



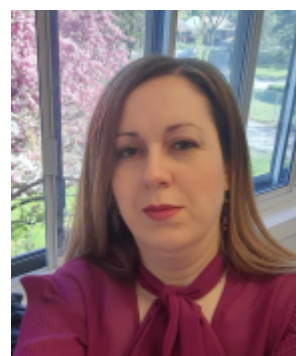
Gaston Bergeron
Administrateur



Ina Morariu
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...