

# L'Écho de la Pointe



AQDR

Pointe-de-l'Île de Montréal


Volume 5, n° 2  
Septembre-Octobre-Novembre 2018



**Association québécoise de défense des droits des personnes  
retraitées et préretraitées de la Pointe-de-l'Île de Montréal**

9140, boul. Perras, bureau B 2.6, Montréal, QC H1E 7E4

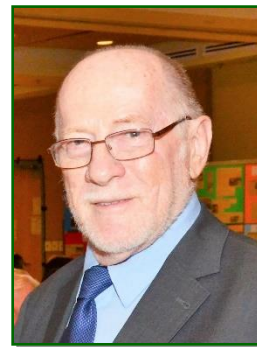
Téléphone : 514 643-0930 ♦ Courriel : [aqdr-pdi@videotron.ca](mailto:aqdr-pdi@videotron.ca)

Site web : [aqdr-pointedelile.org](http://aqdr-pointedelile.org) ♦  [facebook.com/aqdrpdi](https://facebook.com/aqdrpdi)

Heures d'ouverture : du lundi au jeudi, de 10 h à 12 h et de 13 h à 16 h



## Mot du président



Eh oui, l'été tire déjà à sa fin et la chaleur caniculaire n'a pas empêché l'équipe de l'AQDR-PDÎ de faire de belles réalisations ! En effet, pour une troisième saison consécutive, le projet *Aînés actifs à vélo* est de retour dans l'Arrondissement Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles afin de permettre à ses citoyens d'y circuler de façon agréable, conviviale et surtout active.

En mai dernier lors de l'Assemblée générale annuelle, j'ai été réélu au Conseil d'administration et je suis très honoré de commencer ma 17<sup>e</sup> année consécutive comme président de l'AQDR-PDÎ. C'est avec une grande fierté doublée de beaucoup d'ardeur que je continuerai de représenter vos intérêts auprès des différentes instances locales. D'ailleurs, vous constaterez que l'équipe du Conseil d'administration de l'AQDR-PDÎ est restée telle quelle.

En juin, nous avons assisté à l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR nationale et la présidence de M<sup>me</sup> Judith Gagnon a été reconduite. Félicitations à M<sup>me</sup> Gagnon et à tous les membres du nouveau Conseil d'administration !

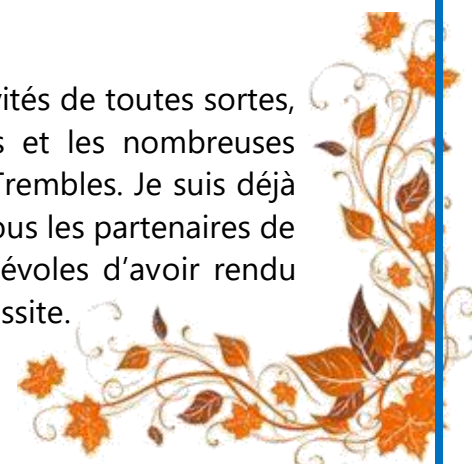


C'est aussi en juin qu'a eu lieu la célébration de notre 30<sup>e</sup> anniversaire en tant que section de l'AQDR, et ce souper festif a été l'occasion pour moi de passer du temps de qualité en votre compagnie. Grâce à l'implication et au soutien de ses membres, l'AQDR-PDÎ peut accomplir toutes ces actions de défense de droit, et on sait comme il y en a eu en 30 ans ! Des affiches relatant ces actions ont d'ailleurs été créées à cette occasion.

Les cours d'informatique ont repris de plus belle cet été, à Pointe-aux-Trembles et vous avez été nombreux à faire appel à notre équipe de bénévoles pour recevoir ces cours d'initiation aux nouvelles technologies. Cette session estivale a été habilement orchestrée par Julien, notre assistant-coordonnateur pour la seconde année, dont l'embauche a été possible grâce au programme *Emplois d'été Canada*. Merci à M. Pablo Rodriguez de nous avoir permis de le réengager en même temps que notre nouveau chargé de projet *Aînés actifs à vélo* à RDP, Alberto ! Merci également à M. Mario Beaulieu d'avoir permis l'embauche de la chargée du même projet à PAT, Neli ! Ces deux étudiants n'ont d'ailleurs pas chômé avec les longues journées de canicule de cet été et nous les remercions d'avoir mis autant d'efforts.

Comme vous le verrez dans ce numéro, l'automne va être riche en activités de toutes sortes, entre autres, avec le débat des candidats aux élections provinciales et les nombreuses conférences programmées tant à Rivière-des-Prairies qu'à Pointe-aux-Trembles. Je suis déjà enthousiaste à l'idée de mettre en marche nos projets à venir. Merci à tous les partenaires de nos activités d'avoir permis de si belles réalisations et merci aux bénévoles d'avoir rendu possible une programmation si variée ! Nous leur devons cette belle réussite.

Jean-Paul Tremblay, président de l'AQDR de la Pointe-de-l'Île





# Activité à venir



Une conférence sur **les droits des grands-parents** sera présentée par l'AQDR-PDÎ et la Bibliothèque de RDP, et animée par M<sup>e</sup> Luc Trudeau, avocat spécialiste du droit des grands-parents et de celui de leurs petits-enfants.



Elle aura lieu

**le dimanche 9 septembre 2018 à 14 h,**

**à la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies**

9001, boul. Perras, RDP.



Vous voulez des réponses à vos questions, des solutions juridiques, vous voulez savoir comment avoir accès à vos petits-enfants ?... M<sup>e</sup> Luc Trudeau vous informera de vos droits. Vous aurez également l'occasion de poser les questions qui vous préoccupent particulièrement.

**De 10 h 30 à 12 h**, une **lecture de contes** sera faite, entre autres, par des membres bénévoles de l'AQDR-PDÎ suivie d'une période de **bricolage pour les enfants**.



**Inscription à la Bibliothèque RDP au 514 872-9425.**

*Bienvenue à tous !*



# Activité à venir



Dans le cadre de la série *Bienvenue aux mercredis de la Société !*,  
une conférence sur  
***Le pont-tunnel Louis-Hippolyte-La Fontaine***  
sera présentée par la Société historique de RDP  
et la Maison de la culture de RDP,  
en collaboration avec l'AQDR-PDÎ,  
et animée par M. William Gaudry, détenteur d'un doctorat en histoire.

Elle aura lieu  
**le mercredi 19 septembre 2018 à 13 h 30,**  
**à la Maison Pierre-Chartrand**  
8000, boul. Gouin Est, RDP.

Construit de 1963 à 1967, le pont-tunnel Louis-Hippolyte-La Fontaine est le premier tunnel au monde à être érigé sous un format de six voies en béton précontraint. Le conférencier William Gaudry, appuyé par des photos couleur inédites, met en lumière les raisons qui ont motivé le choix du site et du design, et fait un survol de sa mise en chantier. Sur place, une Expo-vente surprise de *L'Atelier du sculpteur inc.*



**Pour tout renseignement et réservation,  
contactez la Maison de la culture de RDP au 514 872-9814.**

*Bienvenue à tous !*





# Activités à venir



Une conférence sur **Mieux vivre et vieillir** sera présentée par la Bibliothèque de RDP et l'AQDR-PDÎ et animée par M<sup>me</sup> Sylvie Laferrière de Tel-Aînés.

Elle aura lieu

**le lundi 1<sup>er</sup> octobre 2018 à 14 h,**

**à la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies**

9001, boul. Perras, RDP.

**Inscription à la Bibliothèque RDP au 514 872-9425.**



Une conférence sur **Le Bonheur est-il contagieux ?** sera présentée par la Bibliothèque de PAT et l'AQDR-PDÎ et animée par M<sup>me</sup> Sylvie Laferrière de Tel-Aînés.

Elle aura lieu

**le mercredi 31 octobre 2018 à 13 h 30,**

**à la Bibliothèque de Pointe-aux-Trembles**

14 001, rue Notre-Dame Est, PAT.

**Inscription à la Bibliothèque PAT au 514 872-6987.**

*Bienvenue à tous !*

# 30 ans... Ça se fête !



Le 16 juin dernier, l'AQDR de la Pointe-de-l'Île de Montréal fêtait d'une façon spéciale ses 30 ans !

Pour l'occasion, le comité organisateur de la fête invitait les membres, les organismes communautaires, les partenaires et les élus politiques à célébrer ces 30 ans, lors d'un repas convivial.

L'AQDR de la Pointe-de-l'Île de Montréal a 30 ans d'existence, mais aussi 30 ans où des hauts et des bas sont venus parsemer le parcours de la mission que s'étaient donnée les premiers membres fondateurs de l'Association de Rivière-des-Prairies.



## **Il était une fois...**

Dans un quartier en plein développement et au bout du monde... montréalais..., des citoyens mécontents de leur sort veulent que soient reconnus certains droits

auxquels ils aspirent.

Ce petit groupe de résidents de Rivière-des-Prairies ont cru en leur « pouvoir gris » et mettent alors sur pied un comité sur les droits collectifs des aînés. Ces pionniers canalisent leurs actions afin d'assurer aux aînés, une qualité de vie à la mesure de leurs droits. Forts de leurs expériences et de leur dévouement, ils veulent, bien sûr, être reconnus de leurs pairs et des citoyens à qui ils offrent leur temps pour leur venir aide.

Dans le grand livre d'histoire de l'AQDR, section Rivière-des-Prairies/Pointe-de-l'Île de Montréal, plusieurs actions ont marqué ces 30 ans à vos côtés...

Durant la soirée, M<sup>me</sup> Diane Lamontagne, membre bénévole du Conseil d'administration et organisatrice du 30<sup>e</sup> anniversaire, a su tracer les grandes lignes de l'histoire de ces 30 ans aux invités. Ils ont pu d'ailleurs lire sur les 30 affiches réparties dans la salle, les bons coups de l'AQDR-PDÎ depuis sa fondation.



La soirée a été couronnée par deux invitées spéciales, M<sup>mes</sup> Suzanne Décarie et Diana Varela (soprano), qui ont offert aux convives une partie musicale en interprétant des chansons de leur répertoire. La soirée s'est terminée sur ces notes musicales.

L'équipe de l'AQDR-PDÎ remercie chaleureusement toutes les personnes présentes et tous les partenaires qui cheminent avec l'AQDR-PDÎ dans ses activités mises en œuvre pour la population aînée du territoire desservi.

*30 ans à vos côtés..., ça se fête ! ... et ça continue !*

De plus, lors de l'inauguration de la Place du parc St-Joseph à RDP le 11 juillet dernier, les membres du Conseil de l'Arrondissement RDP-PAT en ont profité pour remettre à l'AQDR-PDÎ une reconnaissance du 30<sup>e</sup> anniversaire d'existence, ce qu'ils n'avaient pas pu faire lors de la soirée du 16 juin.



Nous les remercions chaleureusement de cette marque de confiance envers l'Association.



*30 ans à vos côtés...*

Et si nous continuions les grandes lignes d'histoire de l'AQDR-PDÎ...

Plus particulièrement,

**En 2001**, une première a lieu à RDP. La Table des Aînés organise le 1<sup>er</sup> Salon des Aînés qui s'est tenu le 27 avril. L'AQDR-RDP participe à son organisation et l'objectif principal se définit dans une optique de prévention et d'information de la population aînée.

La tenue de ce Salon des Aînés sera reprise par l'AQDR-PDÎ **en 2015**, **en 2017** et prochainement **en octobre 2019**.

**En 2008**, le projet des Comités de Milieu de vie est mis sur pied. Faute de ressources humaines et financières, il a été délaissé, mais reprendra vie **en 2016**. Ces Comités de Milieu de vie autonomes et indépendants ont un même concept de vision qu'en 2008, soit de mettre en place une communication efficace et harmonieuse entre les résidents et les gestionnaires.



**En 2009**, la Navette Or 257 de la STM à Rivière-des-Prairies est inaugurée le 13 octobre. L'AQDR-RDP en fait la promotion auprès des aînés dans les résidences du quartier.

Suivez-nous pour la suite dans notre prochain numéro de décembre de *L'Écho de la Pointe*.



## Le Salon des aînés angevins

présenté par la Concertation Aînés d'Anjou,  
en collaboration avec le Service d'aide de référencement des Aînés (SARA) d'Anjou,  
aura lieu



**le mercredi 10 octobre 2018 à 12 h 30,**

**au Centre communautaire d'Anjou**

7800, boul. Métropolitain Est, Anjou.



Conférences et exposants permettront aux visiteurs de s'informer  
sur différents sujets d'intérêt propres à leur quotidien.

## Hommage aux aînés d'Anjou

Cette célébration présentée par le SARA d'Anjou  
aura lieu

**le mercredi 7 novembre 2018 de 18 h 30 à 21 h,**

**au Centre Roger-Rousseau,**

7501, ave Rondeau, Anjou.



**Pour assister à cet hommage, réservation du 1<sup>er</sup> octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2018,  
contactez le SARA au 514 351-2517 poste 104. (places limitées)**

L'événement mettra en valeur le potentiel, le talent et les réalisations des aînés angevins et démontrera qu'ils sont une force vive dans la communauté et leur quartier.



Présentement, le SARA d'Anjou est à la recherche d'aînés d'exception, de personnes qui, par différents aspects, sont des modèles inspirants pour leurs pairs, mais aussi pour les générations à venir. Cet aspect peut être artistique, entrepreneurial, sportif, social, etc. Le but visé est de donner des exemples à suivre par la qualité de l'implication de ces aînés ou encore, de susciter l'admiration par la vigueur et l'engagement à des projets d'envergure.

**D'ici le 1<sup>er</sup> octobre 2018,** si vous vous reconnaissez dans cet appel de candidatures  
ou si vous connaissez une personne aînée que vous aimeriez référer,  
contactez M<sup>me</sup> Catherine Girard au 514 351-2517 poste 104  
ou par courriel à [c.girard@sara-anjou.com](mailto:c.girard@sara-anjou.com)

*Bienvenue à tous !*



Dans le cadre de la série *Bienvenue aux mercredis de la Société !*,  
la Société historique de RDP et la Maison de la culture de RDP  
présenteront la conférence

***Les vaillants bardassent à l'auberge,***

animée par M. André Laniel

de la Société patrimoine et histoire de l'île Bizard et Ste-Geneviève,

**le mercredi 17 octobre 2018 à 13 h 30,**

**à la Maison Pierre-Chartrand**

8000, boul. Gouin Est, RDP.

Le temps d'un après-midi, le « conteux » du village sort des histoires de sa boîte à « souvenirs ». Les contes qu'il imagine, font revivre les conducteurs de train de bois flottants qu'on appelait les cageux. Voilà un moment privilégié pour le plaisir de se faire raconter. Sur place, une Expo-vente surprise du Cercle de Fermières de Rivière-des-Prairies.



La Société historique de RDP et la Maison de la culture de RDP  
présenteront également la conférence

***Redécouvrir le boulevard Gouin,***

animée par M. Stéphane Tessier, conteur,

**le mercredi 14 novembre 2018 à 13 h 30,**

**à la Maison Pierre-Chartrand**

8000, boul. Gouin Est, RDP.



Réalisée à l'occasion de l'exposition célébrant le 25<sup>e</sup> anniversaire de la Société historique de Rivière-des-Prairies, cette conférence offre un voyage dans le temps sur le plus long chemin de Montréal, le boulevard Gouin. Les divers villages qui jalonnent son parcours ainsi que les maisons anciennes et les anecdotes savoureuses qui s'y rattachent, n'ont pas fini de vous étonner !

**Pour tout renseignement et réservation,  
contactez la Maison de la culture de RDP au 514 872-9814.**



*Bienvenue à tous !*



Rivière-des-Prairies  
Pointe-aux-Trembles

**Montréal** 

*Un rendez-vous avec vos candidats...*



À l'occasion des élections provinciales du lundi 1<sup>er</sup> octobre prochain, la Table de développement social (TDS) de RDP et ses partenaires, l'AQDR-PDÎ, le Centre des femmes de RDP et le Carrefour Jeunesse Emploi de RDP, vous convient à un débat électoral entre les différents candidats de la circonscription de LaFontaine,

**le mercredi 26 septembre 2018 de 18 h 30 à 20 h 30,  
au Centre récréatif de Rivière-des-Prairies,**

7650, boul. Maurice-Duplessis, RDP.

Animé par M<sup>me</sup> Isabelle Rivard du Centre des femmes et M. Mamina Aidara du Carrefour Jeunesse Emploi, cet événement offrira aux citoyens, l'opportunité d'écouter les propositions politiques de leurs candidats de circonscription sur divers domaines de société.

À la suite d'une série de questions thématiques en lien avec les enjeux de la TDS de RDP, une période de questions permettra aux citoyens de questionner directement les candidats sur leurs préoccupations plus spécifiques.

Si vous souhaitez poser une question à un candidat lors du débat, mais que vous ne pouvez être présent sur place, n'hésitez pas à la faire parvenir à l'équipe de l'AQDR-PDÎ par téléphone ou par courriel. Nous nous chargerons alors de la poser pour vous dans la mesure du possible.

Téléphone : 514 643-0930 ou Courriel : [aqdr-pdi@videotron.ca](mailto:aqdr-pdi@videotron.ca)



Une inscription préalable à ce débat sera nécessaire pour y participer, car les places sont limitées. **Pour information et inscription, contactez l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930.**

*Bienvenue à tous !*



*Rehausser la sécurité routière à Montréal avec l'approche Vision zéro.*

*Marches exploratoires avec les aînés*

### ❖ **Qu'est-ce que l'approche Vision zéro ?**

L'approche *Vision zéro* (1), stratégie de sécurité routière développée en Suède, vise essentiellement à éliminer toutes collisions mortelles ou blessures graves sur les routes. Cette stratégie, basée sur six principes, soutient « *qu'aucune perte de vie n'est acceptable* ». La Ville de Montréal a adhéré à cette vision, il y a une dizaine d'années. Depuis, plusieurs mesures ont été mises de l'avant pour diminuer la vitesse des automobiles : saillies de trottoirs, dos d'âne, limite de 40 km/h dans plusieurs rues de nos quartiers.

Un autre principe de cette approche « *souligne l'importance que les concepteurs et gestionnaires du réseau routier ont de se questionner, lorsque des collisions graves surviennent... et que les usagers, quant à eux, doivent respecter les lois et les règlements* ». En fait, tout le monde est responsable de la sécurité de tous et chacun.

### ❖ **Quel est le rôle de l'AQDR dans l'approche Vision zéro ?**

L'AQDR nationale a été mandatée pour organiser des marches exploratoires avec des aînés. Ces marches qui se tiendront dans différents quartiers de la Ville de Montréal, visent à évaluer la compréhension qu'ont les aînés des feux pour piétons. L'objectif de ce mandat s'est précisé à la suite des demandes des différents regroupements d'aînés d'améliorer la sécurité et le confort des personnes, lors des traverses aux intersections.

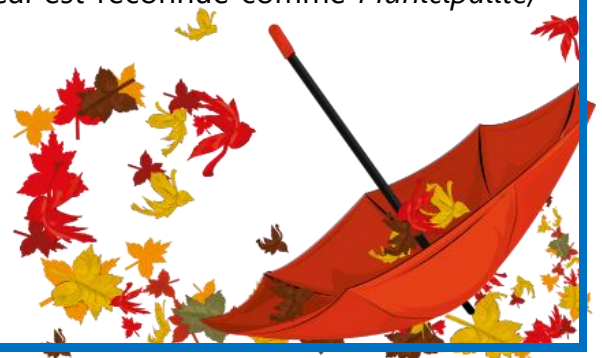
Pour les deux prochaines années, l'AQDR nationale, en partenariat avec la Ville de Montréal, prévoit organiser une douzaine de marches exploratoires afin de recueillir toutes les informations dans le but de mieux comprendre la problématique autour de la compréhension et l'utilisation des feux pour piétons par les aînés. Pour ce faire, l'AQDR nationale compte solliciter, entre autres, ses membres pour participer à ces marches exploratoires.

Ce projet de marches exploratoires avec des aînés fait partie intégrante du Plan d'action municipal pour les personnes âgées 2018-2020 (2). La Ville de Montréal est reconnue comme *Municipalité, amie des aînés* (MADA) depuis 2012.

Lise Henry, chargée de projet  
Marches exploratoires avec les aînés, *Vision zéro*.

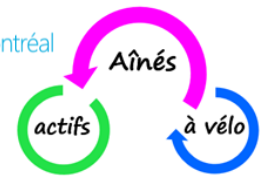
(1) <https://ville.montreal.qc.ca/visionzero/>

(2) [www.realisonsmtl.ca/4663/documents/10938/download](http://www.realisonsmtl.ca/4663/documents/10938/download)



# Le projet Aînés actifs à vélo

## Bilan de l'été 2018...



Pour le troisième été consécutif, le service d'accompagnement *Aînés actifs à vélo*, dont le succès ne se dément pas, a été utilisé par des centaines de citoyens. Cette initiative a été conçue afin de répondre à un besoin de transport actif dans l'Arrondissement RDP-PAT. Elle est aussi un moyen d'agir contre l'isolement en favorisant les relations intergénérationnelles et interculturelles entre les participants et les nombreux bénévoles pédaleurs du service. Le projet permet également d'offrir un mode de transport convivial et adapté aux besoins locaux.



Le service d'accompagnement à l'aide des deux vélos-taxis et d'un tricycle-tandem, s'est déroulé sur 12 semaines, soit du 11 juin au 31 août, sur le territoire de l'Arrondissement RDP-PAT. Ce moyen de transport innovateur a permis aux aînés d'être accompagnés par un étudiant ou un bénévole pour du magasinage ou tout simplement, pour profiter des espaces verts de leur quartier.

### Le projet 2018 en chiffres, en date du 14 août ...

Accompagnements : **400 +**

Partenaires financiers et communautaires : **28**

Résidences impliquées : **24**

Participation à des activités culturelles : **10**

Bénévoles : **24**

Heures de bénévolat : **400 +**

Employés : **3**

Kilomètres parcourus

dans l'Arrondissement : **1 500 km +**





Parmi les nouveautés de l'été 2018, nous avons procédé à certaines améliorations sur les deux vélos-taxis. À la suite des recommandations de l'Association des personnes handicapées physiques de Montréal (ALPHA), nous avons fait installer une marche rétractable de chaque côté de la plateforme des vélos-taxis et poser des ceintures de sécurité individuelles.

Nous avons aussi peint une bordure jaune pour que les marches et la plateforme soient plus visibles par les personnes vivant avec une perte de vision. D'autres améliorations sont à prévoir afin d'augmenter l'accessibilité à notre service.

Durant la saison estivale, les accompagnateurs et les personnes âgées ont pu vivre des moments inoubliables et découvrir de nouveaux lieux. Vous pourrez lire à la page suivante ce que nos chargés de projet ont à dire sur leur expérience.



Autre nouveauté de cette année, l'équipe d'Aînés actifs à vélo a été sollicitée pour appuyer le Centre d'action bénévole (CAB) de Rivière-des-Prairies qui souhaite lancer un projet d'accompagnement en vélo-taxi pour les rendez-vous médicaux de proximité. Dans une des pages suivantes, vous pourrez lire le descriptif de ce projet de Vélo-Santé. N'hésitez pas à contacter le personnel du CAB-RDP pour laisser savoir votre intérêt à vous rendre à vos rendez-vous médicaux en transport actif accompagné d'un bénévole durant la prochaine saison estivale. (514 648-2323)



L'AQDR-PDÎ tient à remercier l'appui et l'implication indispensables de tous les partenaires et résidences qui se sont impliqués dans le projet en 2018. C'est grâce à ces derniers que le service d'accompagnement a permis aux personnes âgées de profiter de leur quartier en bonne compagnie, et ce, tout au long de l'été.

*Grand merci à tous !*



C'est en tant que chargée de projet *Aînés Actif à Vélo* (AAV) que j'ai eu la chance d'accompagner les personnes âgées de Pointe-aux-Tremble, en vélo-taxi. Que ce soit pour faire des commissions ou pour se promener, les conversations avec les personnes âgées étaient très intéressantes et plaisantes. Les balades dans le boisé du Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies ont été pour plusieurs, de petites escapades qui ont donné l'impression de ne plus être en ville. Cette petite forêt abrite même des chevreuils que nous avons pu apercevoir à quelques reprises.

Le vélo-taxi a permis aux personnes âgées de prendre l'air, de changer leurs idées, de discuter avec leurs voisins et de repartir avec un sourire. En plus de l'aspect relaxant, le vélo-taxi est particulièrement utile pour faire les courses, car il est mieux adapté à leurs besoins que les autres moyens de transport. Le service est gratuit et offre amplement de temps aux usagers de faire leurs commissions sans se sentir pressés.

J'ai partagé avec les utilisateurs des expériences précieuses et ces beaux moments resteront gravés dans ma mémoire. Il n'y a rien de plus satisfaisant que lorsque les personnes âgées sont contentes de leur expérience et m'en font part. Je tiens à remercier toute l'équipe de l'AQDR-PDÎ de m'avoir accordé la chance de participer à ce merveilleux projet.

Neli Krasteva, chargée de projet AAV-PAT 2018



En tant que chargé de projet *Aînés Actif à Vélo* (AAV) à Rivière-des-Prairies au cours de l'été, je tiens à remercier l'AQDR de la Pointe-de-l'Île de m'avoir donné l'opportunité de faire partie de cette belle équipe. En ce qui me concerne, tous les aspects du projet ont été une expérience gratifiante, autant au niveau de la préparation que de l'exécution.

D'abord, plusieurs choses sont à prendre en considération lorsqu'on veut offrir un service de transport et d'accompagnement en vélo-taxi, telles que la formation des bénévoles, la publicité, la prise de rendez-vous, l'entretien du vélo et la gestion de risque en cas d'urgence.

Ainsi, cette préparation a été essentielle au bon déroulement du projet tout au long de l'été et nous avons été ravis que les personnes âgées n'aient eu que de bons commentaires. Le projet *Aînés actifs vélo* prend tout son sens lorsque nos passagers expriment leur joie, et il n'y a rien de plus plaisant à entendre.

Pour conclure, j'ai adoré mon été auprès de l'AQDR-PDÎ et des personnes âgées. Il s'agit d'une expérience unique et mémorable que je vais chérir. Je souhaite une bonne continuation à toute l'équipe de l'AQDR-PDÎ.

Alberto Alvarez-Madueno, chargé de projet AAV-RDP 2018

*Merci Neli et Alberto !  
Bonne chance !*

# Vers un Vélo-Santé à Rivière-des-Prairies...

Descriptif du CAB-RDP

L'idée du Vélo-Santé, élaboré conjointement par le Centre d'action bénévole de Rivière-des-Prairies (CAB-RDP) et l'AQDR-PDÎ, est une initiative locale qui vise à offrir aux personnes âgées du territoire âgés de 55 ans et plus, une alternative en transport pour se rendre à leurs rendez-vous médicaux de proximité.

Suivant les principes de base du service d'accompagnement-transport aux rendez-vous médicaux actuellement offert par le CAB-RDP et du service d'accompagnement *Aînés actifs à vélo* offert par l'AQDR-PDÎ, le Vélo-Santé permettrait aux bénéficiaires d'être accompagnés, durant la saison estivale, de leur domicile à une clinique du quartier. Le (ou la) bénévole demeurerait sur place avec le bénéficiaire, puis le ramènerait à la maison, le tout à bord d'un vélo-taxi. Un coût minime serait demandé pour assurer l'entretien de l'équipement, la gestion administrative et la pérennité du Vélo-Santé.



Un des principaux avantages du Vélo-Santé combinerait les aspects intergénérationnel et interculturel. En plus de permettre aux aînés d'avoir accès à un mode de transport alternatif, plus écologique et plus santé pour bénéficier des services de proximité, il encouragerait les bénéficiaires à sortir de leur isolement pour vivre des moments significatifs et créer des liens, de par leurs échanges, avec les bénévoles accompagnateurs. Un autre avantage serait qu'ainsi accompagnés et encadrés, les bénéficiaires se sentiraient plus en sécurité et auraient l'occasion de mieux s'approprier leur quartier en le découvrant autrement.

Durant cet été, un court sondage de quatre (4) questions a circulé afin d'identifier l'intérêt des prairivois et prairivoises pour une telle initiative. Si la réponse du milieu s'avère positive, le Vélo-Santé pourrait voir le jour à l'été 2019.

*A suivre ...*

# Cours d'informatique

Pour la saison estivale 2018, nous avons offert les cours d'informatique aux résidents de Pointe-aux-Trembles. Ces cours s'adressaient aux membres de l'AQDR-PDÎ possédant une tablette, un iPad, un téléphone intelligent ou un portable. Treize (13) participants se sont prévalus des 48 cours transmis par 2 bénévoles formateurs et un employé de l'AQDR-PDÎ.



Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles formateurs qualifiés pour dispenser les cours d'informatique sur les différents appareils. Il suffit de nous joindre au 514 643-0930.

Pour une 2<sup>e</sup> saison estivale, j'ai eu le plaisir de renouer avec les collègues de l'AQDR de la Pointe-de-l'Île, en tant qu'assistant-coordonnateur. Les employés et les bénévoles sont tous investis pour défendre les droits des aînés et ne cessent d'être inventifs pour développer des activités et des projets qui les divertissent et les informent. Grâce à la collaboration des organismes et de ses partenaires, l'AQDR-PDÎ est en mesure d'apporter des changements dans la vie de la communauté, de gens qui sont probablement dans votre entourage, peut-être de vous-même.

Emploi d'été



J'en profite pour remercier tous les participantes et participants à qui j'ai donné des cours d'informatique. Merci de votre confiance renouvelée et des échanges qui s'en sont découlés. Je désire aussi remercier M<sup>me</sup> Évelyne Henri et M. Franklin Vargas de m'avoir prêté main-forte en donnant, eux-aussi, des cours aux aînés participants. Sachez que l'Association est en bonnes mains avec sa coordonnatrice générale, Christine. Elle a une oreille attentive à vos besoins et saura toujours trouver une solution à une question ou à un problème. Elle a su relever de grands défis pour vous, cette année.

Une fois de plus, je suis reconnaissant de l'opportunité qui m'a été offerte de travailler pour tous les aînés de l'AQDR-PDÎ.

Julien Beaulieu, assistant-coordonnateur

*Merci Julien !  
Bonne chance !*

*Une collaboration...  
entre la Caisse Desjardins de Rivière-des-Prairies  
et l'AQDR-PDÎ*



Le 1<sup>er</sup> août dernier, des membres bénévoles de l'AQDR-PDÎ et des responsables de la Caisse Desjardins de Rivière-des-Prairies ont offert à certains



âînés de la résidence Cité Rive, un atelier sur les services Accès-D. À l'aide d'une présentation visuelle, les âînés ont pu connaître diverses fonctions et applications des services Accès-D. Par la suite, les participants ont pu poser des questions sur ces nouvelles connaissances par rapport à leur propre compte. À cette occasion, l'AQDR-PDÎ en a profité pour informer les personnes présentes sur les services qu'elle peut leur offrir selon sa mission.



questions sur ces nouvelles connaissances par rapport à leur propre compte. À cette occasion, l'AQDR-PDÎ en a profité pour informer les personnes présentes sur les services qu'elle peut leur offrir selon sa mission.



*L'AQDR-PDÎ était présente...  
Semaine de la Police à Anjou*



Le 19 mai dernier à l'occasion de la Semaine de la Police, l'agente sociocommunitaire, Josée Laganière du Poste de quartier 46, a à nouveau invité l'AQDR de la Pointe-de-l'Île à se joindre à la représentation policière aux Galeries d'Anjou.



Une équipe de cinq (5) bénévoles de l'AQDR-PDÎ ont pu ainsi faire connaître aux visiteurs ce qu'est l'Association et ce qu'elle peut offrir comme services aux âînés du secteur.



Nous remercions l'agente Laganière pour la confiance qu'elle nous témoigne par son invitation répétée à laquelle nous répondons présents.

## Projet à Anjou ...



### Bénévoles aînés recherchés



#### Je m'implique dans ma communauté auprès des aînés !

Le SARA d'Anjou recherche des accompagnateurs personnalisés intéressés à s'impliquer auprès des aînés de 65 ans et plus, autonomes ou semi-autonomes.

APIC est un projet de recherche de l'Université de Sherbrooke en collaboration avec le SARA d'Anjou. Une équipe du Centre de recherche sur le Vieillissement de l'Université de Sherbrooke travaille pour un projet visant à vérifier les effets d'un accompagnement personnalisé d'intégration communautaire (APIC) sur la santé des aînés de 65 ans et plus.

#### Accompagnement personnalisé :

**Qu'est-ce que c'est ?** Un accompagnateur bénévole qui se rend au domicile d'un aîné pour partager des loisirs et lui permettre de réaliser des activités qui lui tiennent à cœur.

**Où et quand ?** Chaque semaine, le choix des endroits sont déterminés par l'accompagnateur et le participant, qui se rendent par leur propre moyen de transport, pour une durée de 3 heures.

**Pour qui ?** Pour les personnes qui désirent partager leurs loisirs avec un aîné, tels que le cinéma, la lecture, la danse, etc. De plus, vous aurez accès à un dédommagement pour vos déplacements.

## Participants aînés ...

*Vous avez 65 ans et plus....*

*Voici un service gratuit d'un accompagnateur personnalisé !*

Nous sommes à la recherche d'aînés de 65 ans et plus, qui sont autonomes ou semi-autonomes, désirant participer à un projet de recherche visant à aider les personnes seules dans le but de maintenir leur autonomie sociale. Vous pourrez ainsi bénéficier d'un accompagnateur personnalisé, pour réaliser des activités et loisirs qui vous tiennent à cœur. Le projet APIC est pour vous !



**Comment participer ?** Tant comme bénévoles que participants aînés, communiquez avec M<sup>me</sup> Louise-Anne Ste-Marie, coordonnatrice APIC accompagnement personnalisé, au 514 351-2517 poste 107.

## Découvrir un « Vieil Ami »



LES PETITS  
FRÈRES | La grande famille  
des personnes  
âgées seules

L'organisme *Les Petits Frères* permet à un aîné en situation d'isolement de bénéficier régulièrement de la présence amicale d'un ou de plusieurs bénévoles. L'action des Petits Frères freine l'isolement qui constitue un facteur d'aggravation de problèmes de santé mentale et physique. Il permet également de prévenir diverses formes de maltraitance à l'encontre des aînés. Plus de 2 000 bénévoles ont donné plus de 186 000 heures de leur temps pour accompagner environ 1 500 aînés dans 11 régions du Québec.

Si vous connaissez des gens isolés ou qui voudraient effectuer du bénévolat, contactez l'organisme en communiquant avec ...

M<sup>me</sup> Amélie Fournier  
Coordonnatrice d'équipe des Petits Frères de la Pointe-de-l'Île  
Téléphone : 514 498-1677 poste 485  
Site Internet : <https://www.petitsfreres.ca/>




### *Renouveler son adhésion en ligne !*

Il est maintenant possible de **renouveler** son adhésion en ligne, à l'aide de votre carte de crédit. Pour le moment, la carte de débit n'est pas disponible. Vous devez avoir en main votre numéro de membre apparaissant sur l'ancienne carte.

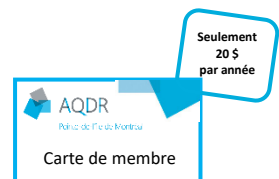
Il suffit d'accéder au lien suivant :

<https://membership.aqdr.org/renouvellement/>

Pour la mise en service de ce module de renouvellement par Internet, le certificat de sécurité SSL a été installé sur la plateforme comme l'indique l'encadré ci-dessous.

 Sécurisé | <https://membership.aqdr.org/renouvellement/>

Toutefois, en cas de difficultés pour remplir les formulaires, veuillez solliciter l'assistance de l'AQDR nationale au numéro suivant : **514 935-1551, poste 0.**





# AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

## Connaissez-vous les avantages à être membre de l'AQDR-PDÎ ?

- Réception du journal de l'AQDR-PDÎ, **L'Écho de la Pointe**, de la revue **La force de l'Âge**.



LA FORCE DE L'ÂGE

- Économie sur vos primes d'assurances **La Capitale**, assurances générales, sur vos achats de peinture chez les marchands **Bétonel**, sur des produits du **Groupe Forget**, audioprothésistes, sur vos assurances-voyages **SécuriGlobe**, sur les appareils reconditionnés, les services techniques et les cours d'informatique chez **Insertech**, sur vos achats de vêtements, accessoires de vélo et course à pied chez **Vélocyclop**, sur vos achats de lunettes de prescription ou lunettes solaires et sur une correction de vision par chirurgie chez **Iris**, sur les services du **Centre Évasion**, sur vos achats chez **RONA de Rivière-des-Prairies**.



### De plus,

- Des conférences gratuites sur les droits des aînés dans différents endroits du territoire;
- Une équipe pour vous aider et à qui vous référer sur des enjeux sociaux et personnels en lien avec les droits des aînés et notre mission;
- Un milieu stimulant d'implication sociale pour revendiquer vos droits.

## Carte de membre AQDR-PDÎ

La cotisation annuelle est de **20 \$**. Vous pouvez adhérer ou renouveler votre carte lors de notre prochain souper fraternité ou vous présenter au bureau de l'AQDR-PDÎ.

Seulement  
20 \$  
par année



### Les soupers fraternité

se tiennent **le 3<sup>e</sup> mardi de chaque mois à 17 h.**  
Bienvenue à tous au restaurant *Diane-Déli-Grill*  
10 941, rue Notre-Dame Est, Montréal-Est  
Téléphone : 514 645-5555

Nous vous y attendons et invitez parents et amis !

# Merci à nos partenaires!



Les élus de l'arrondissement: impliqués et à l'écoute de la communauté!



**CHANTAL ROULEAU**  
Mairesse de  
l'arrondissement  
514 868-4050



**SUZANNE DÉCARIE**  
Conseillère de la Ville  
District de Pointe-aux-Trembles  
514 515-7224



**RICHARD GUAY**  
Conseiller de la Ville  
District de La Pointe-aux-Prairies  
514 868-4356



**GIOVANNI RAPANÀ**  
Conseiller de la Ville  
District de Rivière-des-Prairies  
514 868-5558



**GILLES DÉZIEL**  
Conseiller d'arrondissement  
District de Pointe-aux-Trembles  
514 868-4352



**LISA CHRISTENSEN**  
Conseillère d'arrondissement  
District de La Pointe-aux-Prairies  
514 872-6041



**NATHALIE PIERRE-ANTOINE**  
Conseillère d'arrondissement  
District de Rivière-des-Prairies  
514 868-4052



[ville.montreal.qc.ca/rdp-pat](http://ville.montreal.qc.ca/rdp-pat)



**Pablo Rodriguez**  
Député  
d'Honoré-Mercier



8595, boul. Maurice-Duplessis, bureau 208  
Montréal, QC H1E 4H7  
514 353-5044  
[Pablo.Rodriguez@parl.gc.ca](mailto:Pablo.Rodriguez@parl.gc.ca)



**MARIO  
BEAULIEU**

Député de La Pointe-de-l'Île  
12500, boulevard Industriel,  
Montréal, Québec, H1B 5P5

**514 645-0101**  
[mario.beaulieu@parl.gc.ca](mailto:mario.beaulieu@parl.gc.ca)



**Bureau de circonscription**  
11977, ave Rita-Levi-Montalcini  
Montréal, QC H1E 5K7  
Téléphone : 514 648-1007  
Télécopieur : 514 648-4559  
[marc.tanguay-lafo@assnat.qc.ca](mailto:marc.tanguay-lafo@assnat.qc.ca)



**Marc Tanguay**  
Député de LaFontaine



**Bureau de circonscription**  
7077, rue Beaubien Est, bureau 205  
Anjou, QC H1M 2Y2  
Téléphone : 514 493-9630  
Télécopieur : 514 493-9633  
[ltheriault-anjo@assnat.qc.ca](mailto:ltheriault-anjo@assnat.qc.ca)



**Lise Thériault**  
Députée  
d'Anjou-Louis-Riel



**Bureau de circonscription**  
3715, boul. Saint-Jean-Baptiste # 101  
Montréal, QC H1B 5V4  
Téléphone : 514 640-9085  
Télécopieur : 514 640-0857  
Nicole.Leger.PAT@assnat.qc.ca



**Nicole Léger**  
Députée de  
Pointe-aux-Trembles



**André-Paul Turcot**, CPA, CA, FI, Fin.

Directeur général

Planificateur financier et représentant en  
épargne collective pour Desjardins Cabinet  
de services financiers inc.

andre-paul.turcot@desjardins.com

Un seul numéro de téléphone : 514 648-5800

**Siège social**  
8300, boul. Maurice-Duplessis  
Montréal, QC H1E 3A3

**Centre de services  
Cité Rive-des-Prairies**  
7095, boul. Gouin Est  
Montréal, QC H1E 6N1

**Centre de services  
René-Masson**  
12405, boul. Rivière-des-Prairies  
Montréal, QC H1C 1R7



**PHARMACIE CATHERINE CELLINI  
ET PHILIPPE GAUVIN**

9686, 4<sup>e</sup> Rue, Montréal · 514 648-3201

Lundi au vendredi : 9 h à 20 h · Samedi : 9 h à 17 h · Dimanche : 10 h à 15 h  
pharmaciecellinigaubin.ca

Membres affiliés à **Proxim**

**Marc  
Toupin  
D.D.**  
DENTUROLOGISTE

514 648-2035  
11 800, 5<sup>e</sup> avenue, suite 205, Montréal (Québec) H1E 7C1

**Jacques Barakat**  
PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE  
jbarakat@pjc.jeancoutu.com  
9101 boul. Maurice Duplessis  
Montréal (Qc) H1E 6M3  
Tél.: (514) 881-8808  
Fax : (514) 494-7212

**Pharmacie Barakat et Benhamed**  
Affiliée à



**Lobe**

Cliniques en santé auditive et communication

Prenez rendez-vous à la clinique Lobe la plus près de chez vous :

1-866-411-LOBE (5623) | lobe.ca



**COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DU GRAND MONTRÉAL**

un choix qui m'appartient  
depuis 1978

**Résidence funéraire Notre-Dame**

9480, rue Notre-Dame Est  
Montréal QC H1L 3N9

cfgrandmontreal.com  
514 303-4888

Vous voulez mettre une **publicité**  
publicité dans notre journal...

Et nous venir en aide pour fournir adéquatement  
des informations d'intérêt public rejoignant la  
population aînée des secteurs de Rivière-des-  
Prairies, de Pointe-aux-Trembles, de Montréal-Est,  
d'Anjou et de Mercier-Est.

**Contactez-nous au 514 643-0930**

et il nous fera plaisir de vous fournir les  
renseignements nécessaires pour une éventuelle  
publicité.

## Les membres du Conseil d'administration de l'AQDR-PDÎ 2018-2019



Le Conseil d'administration de l'AQDR-PDÎ se compose des membres suivants :

Président :	Jean-Paul Tremblay	Administrateurs :	Suzanne Duchesne
1 <sup>er</sup> Vice-président :	Ivan Dussault		Huguette Dussault
2 <sup>e</sup> Vice-président :	Gilles Grenier		Ghislain Hudon
Trésorier :	Christian Duchesne		Bernard Parent
Secrétaire :	Diane Lamontagne		

Vous êtes toujours invités à assister à nos rencontres à tous les deuxièmes mardis du mois.

## ANNIVERSAIRES



### SEPTEMBRE

Arsenault	Jacques	Goyette	Pierre-Paul	Pelletier	Ernest
Bannon	Maurice	Hirsch	Gérald	Pelletier	Denis
Bellavance	Émilien	Iacono	Orlando	Pelletier	Ghislaine
Boivin	Monique M.	Iacovella	Maria	Poirier	Robert
Bussièrre	Thérèse	Joly	Maurice	Renaud Lavolette	Lucie
Carosella	Arsenio	Laflèche	Léo	Scarpa	Adriano
Chaput	Pierrette	Lamontagne	Diane	Sorel	Danièle
Chayer	Jean	Lemay	Louise	St-Cyr	Wesner
Cloutier	Claude	Major	Denise	Tanguay	Huguette
De Carufel	Louise	Marcotte	Léo	Thifault	Roland
Dénomée	Guy	Martin	Richard	Verdon	Claudette
Doucette	Michel	Ménard	Serge	Vessia Perillo	Nunzia
Duclos	Huguette	Nolet	Réjean	Viera Fuentes	José Martires
Dumay	Chardin	O'Dowd	Marc	White	Danielle
Filipic	Nadica	Paradis	Madeleine	Williams	Gulston
Gagné	Danielle	Parent	Bernard	Wright	Lynn
Gareau	Pierre				



*Joyeux  
Anniversaire*

## OCTOBRE

Beaudoin Tremblay	Adrienne	Fortin Ares	Liliane	Ménard	Réjeanne
Bernardi	Luigi	Gour	Robert	Montanaro	Marcel
Bond	Huguette	Hanna	Sylvie	Niro	Giovanni
Ceccolini	Carmen	Iannantuono	Angela	Petrella	Rita
Cecere	Giovannantonio	Lamontagne	Paul	Pierre	Élizabeth
Cipolla	Filippa	Lapointe Groulx	Colette	Sabourin	Pierrette
Courchesne	Jean	Lauzon	Yvan	Sparagna	Rosaria
Croussett	Louise	Le Blanc	Alton	St-Onge	Claude
Dalpé	Claude	L'Écuyer	Carmen	Surprenant	Victor
Delarosbel	Jacqueline	Lévesque	Céline	Tancrède	René
Dufour	Thérèse	Luceno	Esther Jasmane	Tremblay	Régis
Durand	Marthe	Maillet	Annette	Veillette	Jeanne
Dussault	Ivan	Marinelli	Mario		



## NOVEMBRE

Ambroise	Rosette	Comtois	Jacques	Martone	Giovanni
Barbeau	Jean-Paul	D'Amours	Marthe	Massé Thibaudeau	Ghislaine
Bayard	André	David	Gisèle	McDuff	Jean-Pierre
Beauregard	Nicole	Denis	Monique	Morand	Jacqueline
Beauséjour	Serge	Desfosses	Pierre	Plouffe	Michel
Bélanger	André	Duchesne	Suzanne	Paolini	Enzo
Belleville	Albert	Dussault	Huguette	Primiano	Patrice
eron	Claudine	Fortier	André	Recupero	Santo
Bernier	Jocelyne	Geloso Di Meo	Luisa	Sauvé	Monique
Blouin	Micheline	Giancaspro	Anna	St-André	Richard
Boily	André	Huot	Linda	Tahon	Gertrude
Bossé	Aline	Lescarbeau	Réal	Tremblay	Diane
Bouchard	Suzanne (10)	Lévesque	Micheline	Tremblay	Jean-Claude
Bouchard	Suzanne (21)	Mailhot	Robert	Turner	Stanley
Boucher	Daniel	Marleau	Rollande	Valeriani	Quintino
Cedolin	Pietro	Martel	Charles	Zeppettini	Elizabeth