



AQDR

Pointe-de-l'Île de Montréal

Volume 3, n° 2
Septembre-Octobre-Novembre 2016



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

9140, boul. Perras, bureau 211, Montréal, QC H1E 7E4

Téléphone : 514 643-0930 ♦ Courriel : aqdr-pdi@videotron.ca

Site web : aqdr-pointedelile.org ♦  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

La belle saison d'automne approche avec les récoltes abondantes en compagnie des belles couleurs. En mon nom et au nom de toute l'équipe, je vous souhaite une belle rentrée 2016-2017.

Cette nouvelle rentrée commence sur le thème du transport et des fiscalités pour les aînés. Pour toute l'équipe de bénévoles, l'été s'est déroulé à bord de nos vélos du nouveau projet d'accompagnement *Aînés actifs à vélo*. L'heure est maintenant au bilan pour cette première saison pilote. Je tiens à souligner particulièrement l'implication des partenaires qui ont permis à ce projet innovateur de prendre place dans la communauté de Rivière-des-Prairies. Je veux remercier les résidences Lionel-Bourdon et Marcel-Roy, les jeunes bénévoles du *Carrefour Jeunesse Emploi* de RDP, la Table de développement social de RDP et surtout, les participants aînés qui ont parcouru les rues du quartier sous le beau soleil de l'été. Cet automne, nous sommes très heureux de vous inviter à une nouvelle conférence sur les fiscalités pour aînés qui sera présentée dans les deux bibliothèques de l'arrondissement Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles.

Lors de notre dernière Assemblée générale annuelle au mois de mai dernier, un membre de notre Conseil d'administration (CA) depuis 4 ans, a quitté notre équipe pour de nouveaux défis. Au nom de toute l'équipe de l'AQDR-PDÎ, je tiens à remercier chaleureusement et avec regret M. Jean-Claude Théroux pour son implication et son dévouement de qualité durant toutes ces années. Pour remplacer M. Théroux, nous sommes très heureux d'accueillir sur notre CA, M. Bernard Parent de *Tel-écoute, Tel-aînés*, travailleur de milieu pour les aînés; nous lui souhaitons la plus cordiale bienvenue au sein de l'équipe.

En terminant, je suis encore une fois, très heureux de souligner l'implication de nos bénévoles formateurs des cours d'informatique qui ont offert de leur temps durant la belle saison, pour accompagner un groupe d'aînés de Pointe-aux-Trembles dans l'apprentissage des nouveaux outils d'information et de communication, soit l'ordinateur, la tablette et le téléphone intelligent. Pour nos prochaines activités, n'hésitez pas à nous suivre sur notre site internet et sur notre page Facebook.

Bonne saison avec nous tous !

Jean-Paul Tremblay,
Président de l'AQDR-PDÎ





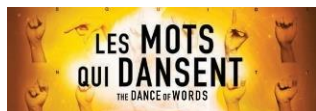
Activités à venir



Projection cinéma : *Les mots qui dansent*

présentée par la Maison de la Culture et l'AQDR-PDÎ

Le lundi 26 septembre 2016, à 13 h 30



au **Centre récréatif de Rivière-des-Prairies**

7650, boul. Maurice-Duplessis, RDP

Accès possible par la navette Or # 257

Conférence sur les fiscalités pour les aînés

présentée par l'AQDR-PDÎ

et animée par un représentant de Revenu Québec



Le mardi 4 octobre 2016, à 13 h

à la **Maison de la culture de Pointe-aux-Trembles**

14 001, rue Notre-Dame Est, PAT

ET

Le mercredi 9 novembre 2016, à 13 h 30

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

9001, boul. Perras, RDP



Salon des Aînés d'Anjou 2016

organisé par la Concertation Aînés d'Anjou

Le mercredi 5 octobre 2016, de 12 h à 16 h

au **Centre communautaire Anjou**

7800, boul. Métropolitain Est, Anjou

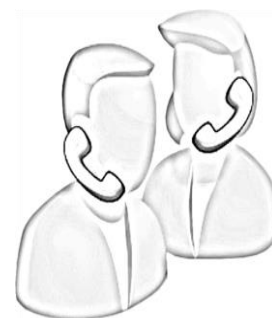
Une rencontre qui en vaut la peine...



M. Bernard Parent

L'AQDR de la Pointe-de-l'Île de Montréal est fière de compter dans son équipe M. Bernard Parent, membre du Conseil d'administration de l'organisme. Depuis décembre 2015, M. Parent est un travailleur de milieu pour *Tel-aînés* (*Tel-écoute*, *Tel-aînés*). Son travail consiste principalement à prévenir et à briser l'isolement des personnes de plus de 60 ans.

L'isolement est un enjeu social vécu par plusieurs aînés au Québec. C'est pourquoi l'un des mandats de *Tel-aînés* est de diminuer cette problématique en accompagnant les personnes âgées dans leurs besoins de communication. L'organisme offre plusieurs services tels que la ligne d'écoute téléphonique, les suivis téléphoniques, les rencontres individuelles et les rencontres de groupe de discussion. En tout temps, ces services sont anonymes et gratuits pour l'ensemble de la population âgée. *Tel-écoute* et *Tel-aînés* comptent sur une équipe de trois employés et sur environ 120 bénévoles qui sont activement dévoués à contrer la solitude. Tous ont une formation en écoute active et en gérontologie offerte par l'organisme.



En ce qui concerne M. Parent, celui-ci offre des services téléphoniques et des rencontres individuelles dans les quartiers de Pointe-aux-Trembles et Rivière-des-Prairies. Les rendez-vous peuvent avoir lieu à l'endroit désiré par la personne aînée et la durée d'une rencontre est d'environ

une heure. Pour se faire connaître, M. Parent fait lui-même la promotion de ses services en rencontrant les individus dans des lieux publics tels que les parcs, les cafés et les centres d'achat. Il rencontre également les députés des secteurs ciblés, les policiers communautaires, les Centres locaux de services communautaires (CLSC), les travailleurs sociaux et certains organismes communautaires, ce qui contribue à développer son réseau

professionnel. De plus, il entretient une excellente communication avec ses collègues de travail. En cas de besoin, ceux-ci sont toujours disponibles pour trouver des pistes de solution.



Selon M. Parent, il est très important d'accorder du temps aux personnes souffrant d'isolement, car ceux-ci sont dépourvus de soutien moral. Plusieurs individus vivent des problématiques qui causent la solitude, telles que les conflits



familiaux, les enfants absents, la maladie, etc. Le simple fait d'être écouté et de pouvoir dialoguer



avec une personne de confiance engendre un grand réconfort. M. Parent mentionne également que la grande majorité de sa clientèle est constituée de femmes; celui-ci croit qu'elles sont plus à l'aise à s'ouvrir que la clientèle masculine. Il souhaiterait dans un avenir rapproché que les hommes se confient davantage à lui.

À une des questions posées à M. Parent, à savoir quel est le plus grand apprentissage que son métier lui a transmis, il souligne qu'il a appris à avoir un plus grand respect envers chaque individu.



Il est d'ailleurs convaincu qu'une société devient plus forte lorsque les citoyens sont considérés comme étant égaux. De plus, il mentionne qu'il serait important de sensibiliser la population sur les valeurs familiales. La famille est un des facteurs qui peut générer de la solitude et de l'isolement lorsque les membres de celle-ci ne sont pas proches. On répète souvent les mêmes habitudes de vie que nos

parents; c'est pourquoi il est important de montrer l'importance de la famille à nos jeunes enfants. Comme mot de la fin, M. Parent nous dit : « M'essayer, c'est m'adopter ! Il n'y a aucune crainte à avoir à me contacter, le service est sécuritaire, confidentiel et gratuit. Cela va me faire un réel plaisir de vous rencontrer. Lorsque l'on est pris en charge, on sourit plus à la société. »

M'essayer, c'est m'adopter !



Bernard Parent

Travailleur de milieu

Du mardi au vendredi de 10 h 30 à 18 h 30

514 774-2463

travaildemilieu@tel-ecoute.org

www.tel-ecoute.org



Comité Milieu de vie, Objectif commun pour le bien commun

Dans le dernier numéro, nous vous présentions le projet de *Comité Milieu de vie* à la suite du dévoilement d'une aide financière du gouvernement du Québec à l'AQDR. Cette initiative vise à donner aux résidents un plus grand pouvoir d'action pour améliorer leurs conditions de vie. Il a pour objectif de mettre en place une communication des plus efficaces entre les gestionnaires et les résidents afin de créer un environnement propice à la prise de décisions communes sur les réels besoins des aînés.



OBJECTIFS DU PROJET



Mme Lise Henry

À la suite de ce dévoilement, une chargée de projet, M^{me} Lise Henry, a pu être engagée afin d'assurer cet objectif pour la région de l'Île de Montréal. Le but visé par ce projet est d'établir six *Comités Milieu de vie* dans les résidences pour aînés, d'ici les trois prochaines années.

Possédant plusieurs expériences dans le milieu communautaire, M^{me} Henry est une passionnée du développement social. Elle a élaboré le premier programme éducatif pour les haltes-garderies communautaires du Québec et a réussi à obtenir la reconnaissance et le financement par un poste budgétaire permanent pour celles-ci. Elle a également été responsable des services communautaires et du volet Familles pour l'*AEPP (Ateliers d'éducation populaire du Plateau)*, il y a quelques années. Maintenant, elle se réjouit à l'idée de pouvoir mettre en pratique et à contribution toutes ses expériences, son professionnalisme ainsi que sa détermination dans le but d'améliorer la qualité de vie des aînés du Québec.



Comité Milieu de vie, un projet pilote...



Le Comité Milieu de vie est un projet pilote qui vise à implanter des Comités milieu de vie dans les résidences pour aînés et à valider la nécessité de cette implication des aînés dans leur milieu de



vie. En plus de rassembler ceux-ci, ce projet est en soi un outil qui favorisera les échanges pour identifier collectivement les besoins. Le but du comité n'est pas de revendiquer, mais plutôt de créer des questionnements et des pistes de solution pour améliorer le milieu et la qualité de vie. Chaque individu est unique, chaque groupe l'est également et il est essentiel que ceux-ci puissent évaluer

leur propre manière de vivre et leurs propres besoins. Il faut ainsi rendre l'environnement à l'image des gens qui y vivent. Les résidences qui encourageront la formation d'un Comité Milieu de vie bénéficieront de grands avantages : centraliser l'ensemble des demandes, susciter des idées nouvelles, bonifier les communications avec les résidents et leur famille, sans compter le rayonnement de la résidence dans son environnement.

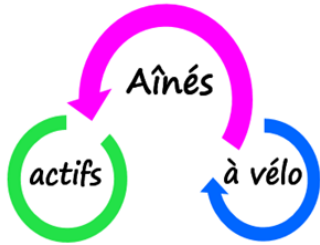
M^{me} Henry est convaincue que ce comité aura un impact durable sur la qualité de vie des personnes âgées et sur la protection des droits de la personne. Celle-ci mentionne que le comité créera un élan positif provenant du milieu communautaire et que celui-ci assurera un bien-être pour les aînés. Le Comité Milieu de vie pourrait devenir un aspect obligatoire dans la certification des résidences pour les aînés du Québec. Dans les prochaines années, les résultats obtenus constitueront un facteur décisionnel dans les changements qui devront être apportés à plus grande échelle.



Selon M^{me} Henry,

le Comité Milieu de vie est l'opportunité pour les aînés de briser l'isolement, de s'engager dans leur milieu et de s'impliquer dans leur communauté.

Projet d'accompagnement *Aînés actifs à vélo* . . . une réussite !



Le projet d'accompagnement *Aînés actifs à vélo* a été lancé officiellement le 15 juin dernier à la Résidence Lionel-Bourdon de Rivière-des-Prairies. De nombreuses personnes étaient présentes, tant des résidents que des journalistes, des bénévoles, des organisateurs communautaires, des élus d'arrondissement, bref beaucoup de gens à supporter le projet.

Par la suite ont débuté les balades avec les résidents de Lionel-Bourdon. Plusieurs de ces derniers ont répondu à l'appel et ont profité du service pour aller faire des commissions un peu plus loin que d'habitude, ou encore pour simplement faire un tour de vélo. Certains sont même devenus de fidèles usagers qui ont trouvé toutes sortes de façons de profiter au maximum du service offert, par exemple, en allant visiter une amie qui habite un peu plus loin ou en allant voir où aura lieu le marché public. Ces sorties ont eu lieu tous les mardis et jeudis, en matinée.



Le 26 juillet dernier, nous sommes allés présenter le projet à la Résidence Marcel-Roy. L'accueil des résidents a été très chaleureux et plusieurs ont voulu faire un tour d'essai sur le terrain du cégep Marie-Victorin. Dès la semaine suivante, nous avons débuté à faire des transports, les mercredis en avant-midi.

Le projet *Aînés actifs à vélo* a également été présent dans plusieurs activités de l'arrondissement, notamment à *Tous à vélo*, aux FestiCultures, au *Petit marché de la Rivière* et à la fête de quartier *Saines habitudes de vie*.

De plus, les jeunes en action du *Carrefour Jeunesse Emploi* de RDP ont bénéficié, avec d'autres bénévoles du projet, de formations sur la mécanique à vélo, sur l'écoute active, sur le déplacement de personnes à mobilité légèrement réduite, sur le partage de la route et sur le maniement de nos deux bicyclettes assistées électriquement. Nos bénévoles étaient donc bien outillés pour parer à d'éventuels ennuis lors des balades.



Aînés actifs à vélo, c'est une équipe de 15 bénévoles offrant plus de 200 heures de bénévolat et au moins 125 participants d'âges variés à profiter des quelque 40 activités organisées durant l'été. Nous tenons à remercier chaleureusement tous ces bénévoles impliqués ainsi que les organisateurs du projet qui ont fait en sorte que le projet voit le jour et qu'il devienne une telle réussite.

Bravo!

Nous sommes très fiers d'avoir pu offrir ce service à la population et nous croyons avoir fait une réelle différence dans la vie de nos usagers.

Rappelons que ce projet est une initiative de l'AQDR-PDÎ en association avec la Table de développement social de Rivière-des-Prairies.



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal



Emploi d'été

Cet été, l'AQDR-PDÎ a pu engager une étudiante pour un contrat de deux mois comme chargée du projet d'accompagnement *Aînés actifs à vélo*.

Voici ce qu'elle pense de son expérience.

Tout d'abord, je dois dire que les deux mois de mon emploi d'été ont passé très rapidement et que j'ai eu énormément de plaisir à travailler à mettre sur pied ce projet formidable. Je retiens de cette expérience, la singulière ambiance qui règne dans le milieu communautaire où tout le monde œuvre à embellir la vie de quartier et où les organismes s'unissent et s'entraident régulièrement pour ce faire.

Également, je veux souligner l'attitude désintéressée des gestionnaires de l'AQDR-PDÎ, qui donnent temps et énergie à monter projet sur projet pour aider la communauté. Finalement, j'ai appris au contact des aînés, que ce soient les membres du Conseil d'administration ou les usagers du service *Aînés actifs à vélo*, que vieillissement ne rime en aucun cas avec inaction : il n'y a pas d'âge pour se lancer dans une nouvelle activité. Merci à tous ces modèles d'incarner la perpétuation de la force et l'envie de vivre à travers l'âge !



Christine Guillemette

Nous remercions Christine d'avoir partagé avec nous son expérience et nous lui souhaitons la meilleure des chances dans ses projets d'avenir.

Merci et Bonne chance !



Un magazine à votre portée...

L'année dernière, *Le Point en santé et services sociaux* qui est un organisme sans but lucratif (OSBL) existant depuis 12 ans, a décidé de créer un nouveau magazine destiné à la promotion de la santé et au mieux-être des personnes âgées. Le magazine ***Vivre en santé pour les 55 +*** est gratuit et distribué à plus de 100 000 copies et à ce jour, 80 000 copies en version électronique. L'ensemble de son contenu est développé et créé par le réseau de la santé et des services sociaux. À l'intérieur, vous retrouverez des textes de médecins, d'infirmières, de sexologues, de physiatres, etc. (auteurs bénévoles).

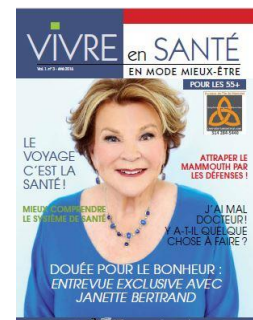
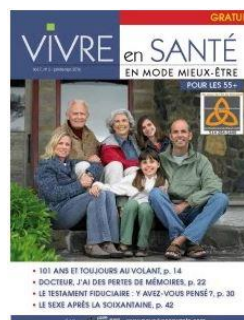


La revue est divisée en 4 sections : prévention, bien-être, soutien, activité et sorties.

Afin de rejoindre le plus de personnes possible et uniquement dans une perspective de promotion de la santé et de saines habitudes de vie chez les aînés et de l'aide aux proches aidants, *Le Point* met à votre disposition par notre intermédiaire, les parutions de ce magazine.

Ainsi, vous trouverez tous les numéros déjà parus sur notre site web : aqdr-pointedelile.org à la page des **Publications**, tout comme notre journal, *L'Écho de la Pointe*.

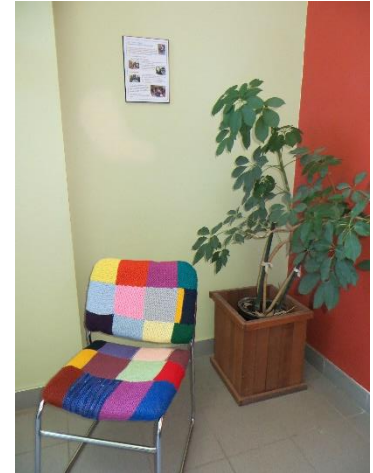
Bonne lecture !



Inauguration du tricot-graffiti au Centre communautaire de Rivière-des-Prairies

L'inauguration du tricot-graffiti, initiative de l'AQDR Pointe-de-l'Île de Montréal en collaboration avec différents organismes communautaires du quartier, a eu lieu le mardi 14 juin 2016 au Centre communautaire de RDP.

Pour l'occasion, un laminage explicatif du projet a été installé dans le hall d'entrée du Centre communautaire de RDP ainsi que la chaise faisant l'objet de la création du tricot-graffiti, et ce, en présence des personnes qui se sont impliquées dans le projet.



Rappelons que ce projet intergénérationnel a permis à des jeunes de 6 à 11 ans de s'initier au tricot lors d'une journée de la semaine de relâche, à l'aide de bénévoles des organismes impliqués. De plus, le projet s'est clôturé par la projection du documentaire de l'Office National du Film, *Les Mains*.

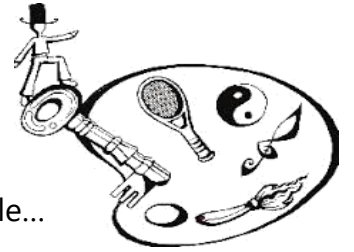
Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes impliquées au projet et soulignons la grande collaboration des organismes communautaires :



de RDP, le Cercle de fermières de RDP, la Maison de la famille Cœur-à-Rivière, l'Éco de la Pointe-aux-Prairies et l'AQDR Pointe-de-l'Île.



Programme Accès-Loisirs...



Avec septembre, les activités et loisirs reprennent pour la période automnale...

Saviez-vous que le programme Accès-Loisirs offre aux personnes de 0 à 99 ans vivant une situation de faibles revenus, la possibilité de participer à des activités et loisirs gratuitement, et ce, dans le respect et la confidentialité. Il permet à la clientèle inscrite de briser l'isolement et de participer à la vie sociale de son quartier au même titre que tous les autres citoyens.

Développé par Accès-Loisirs Québec, ce programme favorise l'accès aux loisirs, travaille en collaboration avec divers partenaires afin d'offrir des places disponibles en loisirs. De plus, il a été conçu pour les familles, les enfants et les personnes seules qui vivent une situation de faibles revenus, et offre des activités gratuitement pour tous les âges.

Pour vous inscrire, il faut vous rendre à l'un des deux points de services suivants :

Rivière-des-Prairies : **Centre communautaire Rivière-des-Prairies**
9140, boul. Perras, RDP
Téléphone : 514 494-6555
Inscription : **Le mercredi 21 septembre 2016, de 13 h à 19 h**

Pointe-aux-Trembles : **Centre communautaire Le Mainbourg**
Local du Carrefour familial Les Pitchou
14 115, rue Prince-Arthur Est, bureau 330
Téléphone : 514 640-6200
Inscription : **Le mercredi 21 septembre 2016, de 13 h à 17 h**

Sont exigées au moment de l'inscription :

- Une preuve de résidence,
- La carte d'assurance-maladie,
- Une preuve de revenus à jour telle la déclaration de revenus de l'année précédente.

Pour être admissible, le revenu après impôt doit être inférieur au seuil indiqué sur le tableau du seuil de faibles revenus (selon Statistiques Canada 2013) :

1 personne : 20 160 \$	4 personnes : 37 117 \$	6 personnes : 48 136 \$
2 personnes : 24 536 \$	5 personnes : 43 404 \$	7 personnes : 52 869 \$
3 personnes : 30 553 \$		

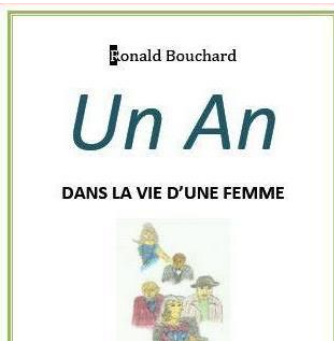


Un an dans la vie d'une femme

Dans les numéros de septembre et de décembre 2015, nous vous présentons le projet de M. Ronald Bouchard et de M^{me} Lyse Rossignol, soit faire le tour de l'Île de Montréal en marchant, réalisé entre le 11 avril 2012 et le 1^{er} septembre 2013.



M. Bouchard aime bien relever des défis et récidive cette fois-ci dans la création d'une œuvre littéraire. *Un an dans la vie d'une femme* est son tout premier roman : Une femme, jeune quarantaine, divorcée, mère monoparentale, à la carrière établie, s'apprête à rencontrer un homme dans un « blind date » organisé par sa grande amie. L'année qui suivra cette rencontre s'avérera pleine de rebondissements qui changeront le cours de sa vie. C'est une belle histoire avec de beaux personnages et racontée avec un certain humour. Il y a beaucoup de psychologie mais sans aucune lourdeur.



L'AQDR de la Pointe-de-l'Île était présente au lancement du livre de M. Bouchard avec le projet *Aînés Actif à Vélo*. Ainsi, deux bénévoles ont participé à cet événement en promenant les invités sur nos deux vélos. Nous sommes très fiers d'encourager un de nos membres à la retraite dans un de ses nouveaux projets. Cela dit, il n'est jamais trop tard pour se lancer de nouveaux défis !



Vous pouvez vous procurer *Un an dans la vie d'une femme* en communiquant directement avec M. Bouchard sur sa page *Facebook* :

facebook.com/Un-An-dans-la-vie-dune-femme

Faites vite, il ne reste que quelques exemplaires !

Cours d'informatique ?...

Cet été, l'AQDR de la Pointe-de-l'Île a offert des cours d'informatique pour les aînés à la bibliothèque de Pointe-aux-Trembles. Ces cours s'adressaient aux débutants en informatique. Trois bénévoles et une employée de l'organisme ont donné les bases informatiques. Ainsi, neuf (9) personnes ont activement participé à des séances d'enseignement informatique totalisant trente-trois (33) séances offertes durant la période estivale.



L'organisme est très fier de ces participants, car ceux-ci ont bien intégré leur apprentissage. Une des participantes a même mentionné à quel point elle était reconnaissante de ces cours, car l'enseignante était comme « une coach » pour elle.

Comme la demande des cours d'informatique demeure toujours aussi grande, nous aimerions continuer à les offrir... Malheureusement, le nombre de bénévoles formateurs qualifiés pour



dispenser ces cours diminue, ce qui fait en sorte que nous devons mettre en attente la poursuite des cours.

Nous sommes donc à la recherche de nouvelles et nouveaux bénévoles pouvant donner des cours sur les tablettes, les iPads, les téléphones intelligents ou sur les ordinateurs.

Si vous êtes intéressés par ce bénévolat, contactez-nous au 514 643-0930.

Emploi d'été

Cet été, une deuxième étudiante a pu être engagée par l'AQDR-PDÎ pour un contrat de deux mois comme assistante à la coordination des activités estivales de l'organisme. Voici ce qu'elle pense de son expérience.

J'ai appliqué à ce poste dans le but d'apprendre sur le milieu communautaire et afin d'acquérir et de développer des aptitudes en lien avec ce que j'étudie. Mon expérience au sein de l'équipe a été très enrichissante; non seulement j'ai acquis des connaissances sur le terrain communautaire, mais j'ai aussi rencontré des personnes extraordinaires. Chaque jour était rempli de merveilleuses rencontres et d'ailleurs, c'est ce qui m'a marqué le plus. L'équipe de l'AQDR de la Pointe-de-l'Île est formée de personnes hors du commun. Elles ont toutes leurs particularités bien à elles et celles-ci sont toujours disponibles pour chacun d'entre nous. En fait, cette équipe est une très grande famille qui prend à cœur le bien-être des individus et des aînés. C'est ce qui fait la réussite de cet organisme et sa plus grande force.



Mon mandat était de coordonner des cours d'informatique pour les membres de l'organisme, ainsi que de seconder et prendre la relève du projet *Aînés actifs à vélo*. Les cours ont permis à ceux-ci d'être plus en confiance avec leurs propres matériels informatiques. En ce qui concerne le projet *Aînés actifs à vélo*, ce projet a été rempli de surprises. Quelle bonne idée ! Je suis très heureuse d'y avoir contribué. Les participants et moi avons eu beaucoup de plaisir; nous avons beaucoup parlé, ri, pris des photos souvenirs et bien sûr, nous nous sommes promenés en vélo. Chaque rencontre a été mémorable et je vais me souvenir longtemps de ces moments passés en agréable compagnie. En espérant que de beaux projets tels que ceux-ci soient toujours encouragés.

Emploi d'été

Vanessa Renaud

Nous remercions Vanessa d'avoir partagé avec nous son expérience et nous lui souhaitons la meilleure des chances dans son parcours d'avenir.

Merci et Bonne chance !

Renouvellement ou adhésion à la carte OPUS pour les aînés, à PAT



Dans le dernier numéro, nous vous informions qu'une certaine conciliation était intervenue entre la STM et l'AQDR-PDÎ, à savoir la possibilité de remplir un formulaire de renouvellement ou d'adhésion à la carte Opus pour les 65 ans et plus, et de le retourner par la poste.



Afin de venir en aide aux personnes aînées à remplir ce formulaire, l'AQDR-PDÎ s'était mobilisée pour apporter ce soutien. Pour ce faire, des séances d'information et d'aide ont eu lieu dans certaines résidences de Rivière-des-Prairies et au Centre récréatif de RDP.

Prochainement, l'expérience se renouvellera dans certaines résidences de Pointe-aux-Trembles à l'aide de bénévoles de l'AQDR-PDÎ. Des ententes et des dates à déterminer avec ces dernières sont en cours de réalisation.

Citation du moment...

M. Gilles Grenier, membre administrateur du Conseil d'Administration de l'AQDR-PDÎ, nous propose la citation suivante :

*Où que vous alliez, quelle que soit la température, apportez toujours
votre propre soleil. Tout est dans l'attitude.*

J. D'Angelo





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**.



- ☞ Économie sur vos primes d'assurances de **La Capitale**, assurances générales, sur vos achats de peinture chez les marchands **Bétonel**, sur des produits **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**.



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.

AJOUT



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.



Les soupers fraternité

se tiennent le 3^e mardi de chaque mois à 16 h 30.
Bienvenue à tous au restaurant *Diane-Deli-Grill*
10 941, Notre-Dame Est, Mtl-Est
Téléphone : 514 645-5555

Nous vous y attendons et invitez parents et amis !

Les membres du nouveau Conseil d'administration de l'AQDR-PDÎ 2016-2017



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

Président :	Jean-Paul Tremblay	Administrateurs :	Suzanne Duchesne
Vice-président :	Ivan Dussault		Huguette Dussault
2 ^e 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.

Merci à nos commanditaires!

LE CONSEIL D'ARRONDISSEMENT : IMPLIQUÉ DANS VOTRE MILIEU!



CHANTAL ROULEAU
Mairesse de
l'arrondissement
514 868-4050



facebook.com/rdp.pat
ville.montreal.qc.ca/rdp-pat



SUZANNE DÉCARIE
Conseillère de la Ville
District de Pointe-aux-Trembles
514 868-4351



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



MANUEL GUEDES
Conseiller d'arrondissement
District de La Pointe-aux-Prairies
514 210-9094



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



Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles

Montréal



Pablo Rodriguez
Député d'Honoré-Mercier et
Secrétaire parlementaire
Infrastructures et Collectivités



Bureau de comté
8595, Maurice-Duplessis
Bureau 208
Montréal (Québec) H1E 4H7
Pablo.Rodriguez@parl.gc.ca

Bureau de la Colline
Édifice du Centre
Pièce 446 S
Ottawa (Ontario) K1A 0A6



MARIO BEAULIEU
Député de La Pointe-de-l'Île
12500, boulevard Industriel,
Montréal, Québec, H1B 5P5
514 645-0101
mario.beaulieu@parl.gc.ca



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Bureau de circonscription
11977, avenue Alexis-Carrel
Montréal QC H1E 5K7
Téléphone : 514 648-1007
Télécopieur : 514 648-4559
marc.tanguay-lafo@assnat.qc.ca



Marc Tanguay
Député de LaFontaine



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

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



Lise Thériault
Députée
d'Anjou-Louis-Riel



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

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



Yves Pichette
Pharmacien
Tél.: (514) 643-2606
Fax: (514) 643-1461
8315, Maurice-Duplessis
Montréal (Québec) H1E 3B5
Pharmacie Yves Pichette
Affiliée




Brigitte Bock
Pharmacienne-propriétaire

9030, boul. Maurice-Duplessis
Montréal, QC H1E 6P7
T 514 648-5350
F 514 494-5690
bockb@groupeproxim.org

Lun. au vend. : 9h00 à 19h00
Samedi : 9h30 à 17h00
Dimanche : Fermé

LIVRAISON GRATUITE

membre affilié à **Proxim**

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





Pharmacie Cellini & Gauvin
 Catherine Cellini et Philippe Gauvin,
 Pharmaciens-Propriétaires
 Lundi au vendredi de 9 h à 21 h • Samedi de 9 h à 17 h
 Dimanche : Urgence sur appel
 (Livraison gratuite) **Proxim**
514 648-3201
 9686, 4e Rue (coin boul. Rivière-des-Prairies)

Depuis le 1^{er} juin 2016, la Pharmacie (Proxim) Cellini & Gauvin ajoute des frais de 0,05 \$ par sac plastique fourni à leurs clients, et ce, par souci environnemental et pour le bien-être de notre planète.

Tous les profits seront remis à notre association, AQDR-PDÎ.

Nous en remercions les propriétaires Cellini & Gauvin.

publicité

Vous voulez mettre une 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,

contactez-nous au 514 643-0930 et il nous fera plaisir de vous fournir les renseignements nécessaires pour une éventuelle publicité.



ANNIVERSAIRES

SEPTEMBRE

Arsenault	Jacques	Gareau	Pierre	Piccirelli	Nicola
Aubin	Normand	Goyette	Pierre-Paul	Pierre Murat	Marie-Kettly
Bannon	Maurice	Hirsch	Gérald	Poirier	Robert
Bélanger	Roland	Iacovella	Maria	Polito	Pasquale
Benoit	Claudette	Lachapelle	Andrée	Quinn	Gisèle
Bussière	Thérèse	Lamontagne	Diane	Renaud Laviolette	Lucie
Cantin	Louise	Lebeau	Diane	Samson	Mireille
Carosella	Arsenio	Lemay	Louise	Scarpa	Adriano
Chaput	Pierrette	Major	Denise	Sorel	Danièle
Chayer	Jean	Marcotte	Léo	Spina	Donato
Cloutier	Claude	Martin	Richard	St-Cyr	Wesner
De Carufel	Louise	Ménard	Serge	St-Louis	Claude
Dénommée	Guy	Nolet	Réjean	Tanguay	Huguette
Dubois	Lise	O'Dowd	Marc	Thibault	Colette
Ducharme	Gaston	Parent	Bernard	Thifault	Roland
Dumay	Chardin	Paulin	Estelle	Vessia Perillo	Nunzia
Du-Tremble	Claudette	Pelletier	Ernest	Viera Fuentes	José Martires
Filipic	Nadica	Pelletier	Denis	Williams	Gulston
Forest	Lorraine	Pelletier	Ghislaine	Wright	Lynn



ANNIVERSAIRES

OCTOBRE

Beaudoin Tremblay	Adrienne	Hanna	Sylvie	Ménard	Réjeanne
Bernardi	Luigi	Iannantuono	Angela	Montanaro	Marcel
Bontempo	Liliana	Joyal	Martine	Niro	Giovanni
Ceccolini	Carmen	Lamontagne	Paul	Pelletier	Jacqueline
Cecere	Giovannantonio	Lapointe Groulx	Colette	Petrella	Rita
Cipolla	Filippa	Lapolla	Vito	Sabourin	Pierrette
Courchesne	Jean	Lauzon	Yvan	Sparagna	Rosaria
Coutu	André	Leblanc	Alton	St-Onge	Claude
Dalpé	Claude	L'Écuyer	Carmen	Surprenant	Victor
Delarosbel	Jacqueline	Lévesque	Céline	Tancrède	René
Dérrilus	Antoine	Luceno	Esther Jasmane	Therrien	Nicole
Dussault	Ivan	Maillet	Annette	Tremblay	Régis
Fortin Ares	Liliane	Marinelli	Mario	Veillette	Jeanne
Gour	Robert				



NOVEMBRE

Ambroise	Rosette	Comtois	Jacques	Lévesque	Micheline
Barbeau	Jean-Paul	Dagenais	Réjean	Mailhot	Robert
Bayard	André	Denis	Monique	Mangiola	Antonio
Beaulieu	Claude	Des Rosiers	Muriel	Marleau	Rollande
Beaumier	Gisèle	Desfosses	Pierre	Marquis	Pierrette
Beauregard	Nicole	Duchesne	Suzanne	Martel	Charles
Beauséjour	Serge	Dussault	Huguette	Martone	Giovanni
Belleville	Albert	Fortier	André	Mastantuono	Domenico
Bergeron	Claudine	Geloso Di Meo	Luisa	Paolini	Enzo
Bernier	Jocelyne	Gentile	Leonarda	Primiano	Patrice
Blouin	Micheline	Giancaspro	Anna	Recupero	Santo
Boily	André	Gilbert	Rosella	Robert	Michel
Bossé	Aline	Goulet	André	Sauvé	Monique
Bouchard	Suzanne	Harrisson	Jacques	St-André	Richard
Bouchard	Ronald	Huot	Linda	Tahon	Gertrude
Bouchard	Suzanne	Landriault	Gilles	Tremblay	Jean-Claude
Boucher	Daniel	Lapointe	Diane	Turner	Stanley
Boyer	Pierre	Larouche	Alain	Valeriani	Quintino
Cayouette	Céline	Lescarbeau	Réal	Zeppetini	Elizabeth
Cedolin	Pietro				

