

# L'Écho de la Pointe



AQDR

Pointe-de-l'Île de Montréal


Volume 4, n° 2  
Septembre-octobre-Novembre 2017



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

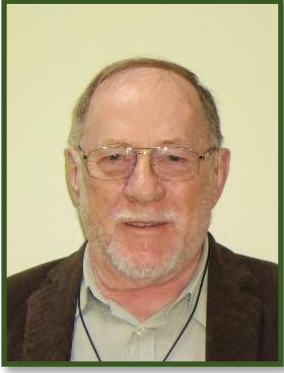
9140, boul. Perras, bureau B 2.6, Montréal, QC H1E 7E4

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*

Une autre belle saison estivale est sur le point de se terminer pour l'équipe de l'AQDR-PDÎ. Malgré le passage de quelques averses, l'AQDR-PDÎ n'a jamais autant rayonné durant la belle saison, surtout grâce au service d'accompagnement *Aînés actifs à vélo* dans les rues de l'Arrondissement RDP-PAT.

À la suite de l'Assemblée générale annuelle de mai dernier, je suis personnellement très heureux de revenir comme président entouré de la même équipe d'administrateurs où l'harmonie et la stabilité permettent à l'AQDR-PDÎ de se dévouer à la défense collective des droits des aînés de la Pointe-de-Île.

À l'occasion de la 30<sup>e</sup> semaine *L'amitié n'a pas d'âge*, l'organisme *Intergénérations Québec* a rendu hommage aux bénévoles et intervenants qui œuvrent pour le rapprochement intergénérationnel. Lors du colloque *Espace et générations* du 24 mai dernier, le projet *Aînés actifs à vélo* a été nommé parmi les finalistes dans la catégorie communautaire. Un certificat nous a d'ailleurs été remis en ce sens. Merci à toute l'équipe de bénévoles, aux participants et aux organismes de la *Table de développement social* de RDP d'avoir permis au service d'accompagnement *Aînés actifs à vélo* d'obtenir cette reconnaissance provinciale !

Encore une fois, cet été, l'AQDR-PDÎ a pu compter sur trois étudiants qui ont accompagné et servi les aînés du territoire. Je tiens également à souligner l'appui des deux députés fédéraux, M. Pablo Rodriguez et M. Mario Beaulieu, par le biais du programme *Emplois d'été Canada*, d'avoir permis aux étudiants d'acquérir une expérience de travail en compagnie des aînés. Nos trois étudiants ont pu faire, entre autres, de l'accompagnement à vélo-taxi et donner des cours d'informatique. Merci à Christine, Julien et Mathieu pour votre belle présence parmi nous et bonne continuité dans vos projets d'avenir !

En terminant, vous êtes tous conviés le jeudi 5 octobre prochain à la 2<sup>e</sup> édition du Salon des Aînés de la Pointe-de-Île de Montréal. L'AQDR-PDÎ, le Comité organisateur du Salon et ses partenaires sont heureux de vous offrir la possibilité d'être informés sur différents services du secteur.

*Bonne saison avec nous tous !*

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





# Activité à venir



La conférence, **Le yoga et la prévention des chutes**,  
présentée par l'AQDR-PDÎ et la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies

et animée par M<sup>me</sup> Carole Morency,

aura lieu

*Journée internationale des aînés 2017  
Bien vieillir ensemble !*

**le dimanche 1<sup>er</sup> octobre 2017, à 14 h**

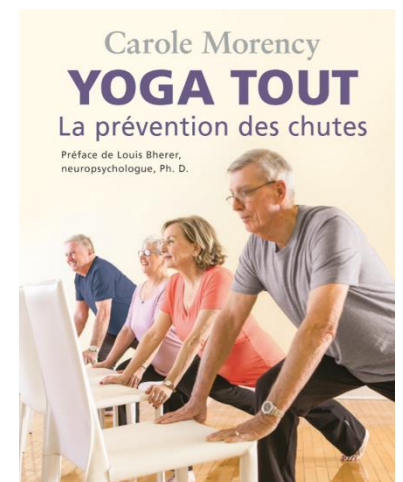
**à la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies**

9001, boul. Perras, RDP.

## Inscription à la conférence à la Bibliothèque RDP au 514 872-9425

Conçu en 2008 par M<sup>me</sup> Carole Morency, le programme « Yoga Tout » vise à sensibiliser les gens du rôle complémentaire de la santé physique et psychique. En vieillissant, plusieurs personnes développent de l'anxiété et sont dans la crainte constante de se blesser. Ce faisant, elles deviennent moins actives, développent des maladies et s'isolent. Et lorsqu'elles se blessent, elles connaissent une perte d'autonomie accrue et doivent recevoir des soins de santé de longue durée.

M<sup>me</sup> Morency propose des techniques qui permettent aux aînés de reconnecter avec eux et d'identifier des facteurs positifs pour leur santé, comme le sommeil, la relaxation et l'alimentation. Toute la logique du programme est orientée vers la prévention afin d'assurer une meilleure qualité de vie. Les exercices qu'elle propose, sont adaptés en fonction des diverses conditions physiques des individus.



*Bienvenue à tous !*



# Activité à venir



## Une formation sur la prévention de la maltraitance financière chez les aînés

sera présentée par l'AQDR-PDÎ et la Bibliothèque de Pointe-aux-Trembles et animée par un représentant des Comptables professionnels agréés (CPA) du Québec. Elle aura lieu



COMPTABLES  
PROFESSIONNELS  
AGRÉÉS DU QUÉBEC

**le jeudi 9 novembre 2017, à 13 h 30**

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

14 001, rue Notre-Dame Est, PAT.

### Inscription à la formation à la Bibliothèque PAT au 514 872-6987

Dans la formation des CPA intitulée **Aider les aînés à déjouer les fraudeurs**, on vous proposera des outils afin que vous puissiez mieux vous prémunir contre la fraude qui peut survenir autant dans le monde de la consommation que dans les relations avec les personnes qui sont près de vous.

Parmi toutes les formes de maltraitance à l'encontre des aînés, la maltraitance financière fait partie des plus fréquentes, mais constitue aussi une des plus insidieuses. Les recherches scientifiques, menées tant au Québec qu'aux États-Unis, tendent à montrer que les abus financiers (surtout commis par les proches) sont perçus chez leurs victimes comme des gestes mauvais mais pas nécessairement criminels, alors qu'il en est tout le contraire. Ce phénomène est alimenté par le fait que plusieurs facteurs de vulnérabilité contribuent à faciliter davantage les actes frauduleux auprès de cette tranche de la population.



Cette formation traitera aussi du vol d'identité à l'ère du numérique où de plus en plus de canadiens, dont les aînés, utilisent l'Internet pour toutes sortes de raisons dont les achats en ligne. Selon une étude commandée et publiée par les CPA en mars dernier, plus de 39 % des canadiens craignent qu'une personne non autorisée ait accès à leurs renseignements personnels. À ce sujet, l'AQDR-PDÎ organise des cours d'informatique où on traite notamment de sécurité en ligne.

**Bienvenue à tous !**



**AQDR**

Pointe-de-l'île de Montréal

Bibliothèque  
Pointe-aux-Trembles

**Montréal** 



# Salon des Aînés de la Pointe-de-l'Île de Montréal, 2<sup>e</sup> édition

À mettre à votre agenda  
5 octobre 2017

Dans le dernier numéro d'avril, nous vous faisons part de la tenue de la 2<sup>e</sup> édition du Salon des Aînés de la Pointe-de-l'Île de Montréal.

## Ce Salon aura lieu

**le jeudi 5 octobre 2017, de 10 h à 16 h,  
au Centre récréatif de Rivière-des-Prairies  
7650, boul. Maurice-Duplessis, RDP.**

Le but principal de ce Salon est d'informer la population aînée de la région Est de l'Île de Montréal sur les services des différents organismes communautaires, institutions publiques, centres de loisirs et entreprises du secteur.



Pour ce faire, trente-cinq (35) **exposants** donneront l'information sur leurs services et quinze (15) **conférences** seront offertes **gratuitement** entre 10 h 30 et 14 h 30.

Voici un aperçu de l'horaire du Salon des Aînés 2017 :

<b>10 h</b>	Ouverture du Salon
<b>10 h 30 à 16 h</b>	Visite libre du Salon
<b>10 h 30</b>	<b>Conférences :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> Osez agir contre la fraude et le vol envers les aînés</li> <li> Démystifier les acouphènes</li> <li> Le bonheur est-il contagieux ?</li> </ul>
<b>11 h 20</b>	1 <sup>er</sup> Tirage de prix de présence
<b>11 h 30</b>	<b>Conférences :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> Les documents notariés</li> <li> Vieillir en toute sécurité (médicaments)</li> <li> Prévenir les incendies chez les aînés habitant seuls à la maison</li> </ul>
<b>12 h 30</b>	<b>Conférences :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> Retraite et succession</li> <li> La douleur et ses causes</li> <li> Déménager ou rester chez soi</li> </ul>

<b>13 h 30</b>	<b>Conférences :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> Les documents notariés (reprise)</li> <li> Je suis tout ouïe ! (audition)</li> <li> Osez agir contre la fraude et le vol envers les aînés (reprise)</li> </ul>
<b>14 h 30</b>	<b>Conférences :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> Le défi alimentaire des 65 ans et plus</li> <li> Le bénévolat chez les aînés</li> <li> Les services du CIUSSS-EM</li> </ul>
<b>15 h 40</b>	2 <sup>e</sup> Tirage de prix de présence et Clôture du Salon
<b>16 h</b>	Fin du Salon

**Bienvenue à tous !**



**AQDR**

Pointe-de-l'île de Montréal

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



# Un rendez-vous avec vos candidats...



L'AQDR-PDÎ, la Table de développement social de RDP, le Centre des femmes de RDP, le Centre de Promotion communautaire Le Phare, le Carrefour Jeunesse Emploi de RDP et la Maison des jeunes de RDP vous convient à un débat électoral entre les différents candidats de l'Arrondissement RDP-PAT,

**Le mercredi 25 octobre 2017, à 18 h 30**  
**au Centre communautaire de Rivière-des-Prairies**  
**9140, boul. Perras, RDP.**



Animé par M<sup>me</sup> Isabelle Rivard du Centre des femmes de RDP et M<sup>me</sup> Andrée Louis-Seize du Carrefour Jeunesse Emploi de RDP, cet événement permettra aux représentants des partis en lice dans les districts de Rivière-des-Prairies et de Pointe-aux-Prairies de présenter leurs propositions politiques sur deux grands thèmes, soit ...

- l'aménagement, le transport et l'accès aux services, et
- la lutte à l'exclusion sociale et à la pauvreté.

Lors d'une période de questions libres, les citoyens pourront questionner directement les candidats.

Veillez noter qu'une halte-garderie sera mise à la disposition des parents voulant assister à cet événement. Des rafraichissements et une collation seront offerts durant ce débat électoral.



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

**Bienvenue à tous !**



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal



## *Cours d'informatique*

Durant cet été, l'AQDR-PDÎ a organisé une nouvelle session de cours d'informatique à la bibliothèque de Pointe-aux-Trembles.



Cette formation, adaptée aux besoins de chacun, a été dispensée par trois bénévoles et un employé. Ils ont permis à quatorze (14) personnes de suivre les cours dont huit nouveaux membres. Plus de cinquante (50) heures de formation ont donc été offertes dans un cadre agréable.



Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles formateurs qualifiés pour dispenser les cours d'informatique sur les différents appareils, tels les tablettes (iPad et Android), les téléphones intelligents et les ordinateurs portables. Il suffit de nous joindre au 514 643-0930.



## *Expérience de Julien ...*

Préparer ma vieillesse de demain, telle était ma motivation à soumettre ma candidature pour le poste d'assistant à la coordination. Je retiens de mon expérience à l'AQDR-PDÎ que le travail communautaire donne lieu à de formidables rencontres humaines tant avec les collègues employés et bénévoles, les autres organismes communautaires, les élus, les membres de l'association qu'avec la population en général.

C'est par l'action collective qu'on a pu développer des projets formidables se traduisant en des résultats concrets qui améliorent la qualité de vie des gens, plus particulièrement pour les personnes âgées. Le dialogue intergénérationnel est un fondement important de l'action de cet organisme et j'ai pu l'expérimenter lors des cours d'informatique où j'ai développé une relation de confiance et de partage d'expériences et d'histoires de vie. Je serai éternellement reconnaissant de l'opportunité qui m'a été offerte.

Julien Beaulieu,  
Assistant à la coordination

## *Emploi d'été*



*Merci et Bonne chance !*

## *Le projet des Comités de Milieu de vie se poursuit...*

## Comité de milieu de vie

HARMONIE | COOPÉRATION | AUTONOMIE

Les comités de Milieu de vie (CMV) que nous accompagnons dans leur fonctionnement misent sur trois fondements : l'harmonie, la coopération et l'autonomie.

Durant les derniers mois, nous avons su continuer dans cet esprit. Encore une fois, nous sommes encouragés par le fait que nous recevons un bel accueil autant de la part des gestionnaires que des résidents avec lesquels nous entretenons un lien de confiance si précieux. Grâce à cette relation particulière, nous favorisons un climat serein où les tensions et les différends laissent la place aux discussions et aux échanges constructifs qui se traduisent en des actions apportant une meilleure qualité de vie.



Comité des Habitations Les Deux Âges - PAT

En accompagnant ces CMV, nous leur permettons de concrétiser leurs idées sur ce qui façonne leurs milieux de vie, entre autres, l'offre d'activités de loisirs, la satisfaction des résidents quant aux services alimentaires qu'ils reçoivent ou encore, l'atténuation des impacts liés à des travaux de rénovation ou autres incidents.

L'action des CMV va au-delà des résidences, car nous nous assurons d'être présents dans le milieu, comme au lancement du projet *Aînés actifs à vélo* aux Habitations *Les Deux Âges*, aux Habitations *Mainbourg* et à la Résidence *Rivière des Prairies*. Nous avons pu témoigner de nos expériences avec le député de LaFontaine, M. Marc Tanguay, le député d'Honoré-Mercier, M. Pablo Rodriguez, ainsi que la ministre Rita de Santis et deux agentes sociocommunitaires au SPVM, Josée Laganière (Anjou) et Audrey Ferron (RDP). De plus, nous participons à plusieurs événements ou à des activités d'organismes du milieu qui permettent ainsi de mieux faire connaître ce que les CMV peuvent apporter aux aînés en résidence.

Vous pouvez nous suivre sur le site suivant : [www.comitemilieudevie.org](http://www.comitemilieudevie.org).

Article réalisé par Julien Beaulieu

à la suite d'une entrevue avec M<sup>me</sup> Lise Henry, chargée de projet CMV



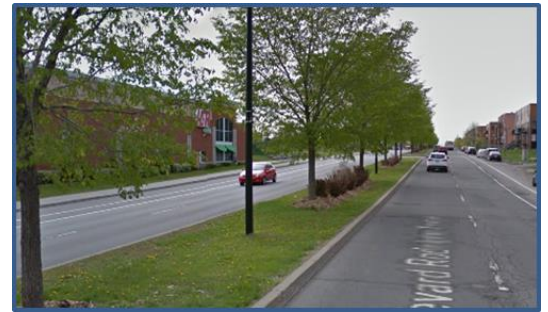
## Retour sur la marche exploratoire

### à Rivière-des-Prairies



Le 30 août dernier, une marche exploratoire s'est tenue à Rivière-des-Prairies sous le thème de l'aménagement, du transport et de l'accès aux services. L'événement a pu être possible grâce au travail concerté de Tandem Montréal (RDP-PAT), de la Table de développement social de RDP et de l'AQDR-PDÎ.

Débutant à la résidence Lionel-Bourdon, plusieurs citoyens de tous âges et élus ont circulé sur le boulevard Rodolphe-Forget jusqu'à la Bibliothèque de RDP. Pendant le déplacement, plusieurs informations ont été compilées sur la base de témoignages, d'expériences et d'opinions recueillis. Des photographies ont aussi été prises quant à l'aménagement et à la sécurité de l'artère. Afin de s'assurer de la participation des personnes à mobilité réduite, l'équipe de l'AQDR-PDÎ a offert son service de vélo-taxi durant cette marche exploratoire.



En 2014, ce secteur a déjà été étudié dans le cadre d'une recherche de M<sup>me</sup> Karine Lachapelle de l'Institut national de la recherche scientifique. Elle a analysé l'aménagement et la sécurité des intersections où sont présents les brigadiers scolaires montréalais, entre autres, à l'intersection du boulevard Rodolphe-Forget et de l'avenue Louis-Dessaulles. La chercheuse a dénoté des problèmes de signalisation et de marquage : « la délimitation du passage piétonnier ne figure pas à tous les passages de l'intersection (...) alors qu'elle permet d'identifier clairement le lieu de traverser aux enfants (...) »<sup>1</sup>. On peut y lire aussi que l'aménagement actuel du boulevard Rodolphe-Forget, fort achalandé et faisant 28 m de largeur, « augmente considérablement le risque pour le piéton »<sup>2</sup> qui le fréquente.

En résumé, cette action concertée avait pour but d'améliorer la vie quotidienne et la sécurité de la population dans le quartier. Les informations recueillies de cette marche exploratoire permettront de traduire en résultats concrets les désagréments relevés et de présenter des recommandations de pistes de solutions.

<sup>1</sup> : Tiré du Mémoire sur l'Évaluation des facteurs de risque d'accident d'enfants piétons aux intersections avec brigadiers scolaires adultes à Montréal de Karine Lachapelle, p. 78 : <http://espace.inrs.ca/2648/1/Lachapelle-K-M-A2014.pdf>

<sup>2</sup> : Idem

## Le projet *Aînés actifs à vélo* 2017

Le projet *Aînés actifs à vélo* a lancé sa 2<sup>e</sup> édition sous le signe de la nouveauté au mois de juin dernier. En effet, en plus du nouveau volet à Pointe-aux-Trembles, de nombreux partenaires se sont ajoutés au projet et ont ainsi contribué à faire de cet été un succès sans précédent.



Le service d'accompagnement actif à l'aide des deux vélos-taxis et d'un tricycle-tandem s'est déroulé sur 10 semaines, soit du 19 juin au 24 août, sur le territoire de l'Arrondissement RDP-PAT. Ce service 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. Durant la saison estivale, les accompagnateurs et

les aînés ont pu vivre des moments inoubliables et découvrir de nouveaux lieux.

### Le projet 2017 en chiffres ...

Accompagnements : **500**      Partenaires financiers et communautaires : **25**  
 Résidences impliquées : **16**      Bénévoles : **40**  
 Heures de bénévolat : **500 +**      Employés : **3**  
 Kilomètres parcourus dans l'Arrondissement : **2 300 km**

En 2017, ce projet a pu se déployer sur l'ensemble de l'Arrondissement RDP-PAT, grâce à l'appui de trois partenaires majeurs : l'Arrondissement RDP-PAT, la Corporation des marchés publics RDP-PAT et l'Association bénévole PAT-Mtl-Est.

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 2017. C'est grâce à ces derniers que le service d'accompagnement a permis aux aînés de profiter de leur quartier en bonne compagnie, et ce, tout au long de l'été.



## Nos partenaires...

Arrondissement de RDP-PAT  
La Corporation des marchés publics RDP-PAT  
L'Association bénévole de PAT/Mtl-Est  
Caisse Desjardins de RDP et de PAT  
Marc Tanguay, député de LaFontaine  
Pablo Rodriguez, député d'Honoré-Mercier  
Mario Beaulieu, député de la Pointe-de-l'Île  
Chevaliers de Colomb, Conseil 11221 - RDP  
Table de développement social RDP  
Carrefour Jeunesse Emploi RDP  
Société historique de RDP  
L'Équipe RDP  
Centre des femmes de RDP  
Maison de la culture de RDP  
La Maison de la Famille Cœur à Rivière  
Centre de la Famille Haïtienne et Interculturel de RDP  
Centre de promotion communautaire Le Phare  
Partenaires du mouvement pour les *saines habitudes de vie* à RDP



Club Optimiste de RDP  
L'Éco de la Pointe-aux-Prairies  
Centre d'action bénévole RDP  
L'Art-Rivé  
Tandem Montréal (RDP-PAT)  
Magasin-Partage RDP  
123 go RDP

## Résidences impliquées...

Cité Rive  
Centre d'hébergement Champlain/Marie-Victorin  
Lionel-Bourdon  
Résidence Rivière des Prairies  
Habitations communautaires Mainbourg  
Habitations Sainte-Germaine-Cousin  
Habitations Les Deux Âges  
Manoir Pointe-aux-Trembles  
Habitations Jean-Paul-Beaudry  
CHSLD François-Séguenot  
CHSLD Pierre-Joseph-Triest



Au Fil de l'eau  
Marcel-Roy  
Les Pléiades  
Centre le Cardinal  
Habitations Laporte

*Merci à tous !*

## Expérience de Christine ...

## Emploi d'été



Mon expérience dans le projet *Aînés actifs à vélo* (AAV) dans le secteur de Rivière-des-Prairies, a été tellement diversifiée qu'il m'est difficile d'en extraire ce qui m'apparaît essentiel.

En effet, je repense à mon été comme à un tissu de petites anecdotes significatives. Donner des formations m'a montré à quel point l'écoute est essentielle dans toute interaction, même dans celle où on est censé enseigner à l'autre. C'est en comprenant le fonctionnement de l'autre que l'on parvient à lui montrer efficacement ce qu'il doit apprendre.

Se réajuster constamment, guetter les opportunités d'amélioration ont été les éléments clés de mes fonctions de gestionnaire : impossible pour un projet si jeune d'avoir une formule toute faite à appliquer. Il a fallu utiliser l'expérience du quotidien pour développer une façon efficace de travailler, ce qui m'a paru au départ très déstabilisant.

Enfin, les petites et grandes histoires de chacun, le pourquoi de leur utilisation du service, le pourquoi aussi du désir des bénévoles de participer au projet, toutes ces histoires m'ont profondément touchée et je ressens beaucoup de gratitude d'avoir pu travailler à mettre un beau souvenir de plus dans la tête de ces personnes.

Christine Guillemette, chargée de projet AAV à RDP

*Merci et Bonne chance !*

## ... et de Mathieu

Du 19 juin au 24 août 2017, j'ai eu la chance de participer au projet *Aînés Actifs à vélo* qui offrait un service de vélo-taxi dans le secteur de Pointe-aux-Trembles.

Tout d'abord, ce projet m'a permis d'avoir des conversations que je n'aurais jamais eues autrement que par mon implication dans l'AQDR-PDÎ. C'est assez rare pour les gens de ma génération de tisser des liens authentiques avec des personnes plus âgées et j'en suis très privilégié.

Par le fait même, j'ai eu l'opportunité de briser l'isolement de nombreux résidents à mobilité réduite qui n'auraient eu d'autres méthodes de déplacement que du transport adapté.



Dans un second temps, passer l'été à pédaler plus de 1 000 km en offrant du transport gratuit et accessible, m'a fait réaliser à quel point le vélo (en plus de ses utilisations récréatives) est également un outil de déplacement pertinent et viable qui mérite pleinement l'engouement dont il est l'objet.

Mathieu Parizeau-Hamel, Chargé de projet AAV à PAT



L'AQDR Pointe-de-l'Île avec l'AQDR nationale, les AQDR de Rosemont, de St-Michel, d'Ahuntsic/St-Laurent et de Montréal-Nord s'allieront à la Ville de Montréal et à d'autres partenaires pour la sécurité des usagers de la route à Montréal.



La ville a récemment adhéré à la *Vision zéro* qui signifie qu'elle n'accepte pas que des personnes meurent ou soient gravement blessées sur ses routes. Cette approche vise à interroger les citoyens sur les sentiments qu'ils ont lorsqu'ils utilisent la route, d'identifier les problèmes et de présenter des recommandations de pistes de solutions. Le Comité exécutif de la Ville a mandaté la Commission sur les transports et les travaux publics afin qu'elle étudie plusieurs enjeux tels que les véhicules lourds et les systèmes de sécurité embarqués, l'infrastructure routière, le réseau de camionnage, le transport de matières dangereuses, la problématique hivernale et la réglementation, le contrôle et les sanctions.

Les recommandations qui découleront de *Vision zéro* se baseront sur quatre principes fondamentaux :

- ➔ Éthique : La vie humaine est prioritaire, encore plus que la mobilité.
- ➔ Responsabilité : Les concepteurs, gestionnaires et usagers partagent la responsabilité.
- ➔ Sécurité : Les systèmes de transport doivent tenir compte de la faillibilité des humains, principe du « système qui pardonne ».
- ➔ Changement : Les concepteurs, gestionnaires et usagers doivent accepter le changement de paradigme.

Les AQDR participeront à l'organisation de 15 marches exploratoires sur l'Île de Montréal pendant les deux à trois prochaines années. L'organisation de ces marches impliquera que nous mobilisions les citoyens, que nous effectuions de la formation auprès de nos employés et que nous développions des grilles d'observation permettant de maximiser l'utilité de ces marches.

Toujours dans le cadre de *Vision Zéro*, deux autres partenariats ont été établis à la suite de recommandations de la Commission sur le transport et les travaux publics. Il s'agit de **Vélo-Québec** et du **Service du matériel roulant et des ateliers** de la Ville de Montréal

D'autres engagements à court terme suivront dans les prochains mois. Pour plus de détails sur la stratégie *Vision Zéro*, vous pouvez consulter le site de la Ville de Montréal.



Le  
saviez-vous?

## BIBLIO-COURRIER

Biblio-courrier est un service gratuit de prêt de documents à domicile offerts aux résidents montréalais âgés de 65 ans et plus ou aux personnes à mobilité réduite.

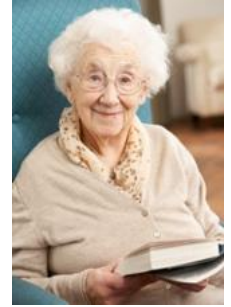
Dans sa collection de documents, Biblio-courrier possède, entre autres, des livres en gros caractères et des livres audio.

Vous pouvez maintenant choisir vos titres dans le catalogue en ligne et consulter la liste des nouveautés du Biblio-courrier. Les documents sont livrés à domicile.

514 872-2901

[www.ville.montreal.qc.ca/biblio-courrier.pdf](http://www.ville.montreal.qc.ca/biblio-courrier.pdf)

Catalogue en ligne : [www.nelligan.ville.montreal.qc.ca](http://www.nelligan.ville.montreal.qc.ca)



## SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE DE MONTRÉAL



Si vous avez de la difficulté à vous déplacer, en raison d'une déficience motrice, visuelle, auditive ou autre, le Service de sécurité incendie de Montréal vous invite à vous inscrire au recensement des personnes ayant une limitation fonctionnelle. En cas d'urgence et/ou de sinistre, ce programme, qui vous est offert sans frais, permet aux pompiers d'intervenir plus efficacement.

514 872-3775

[www.ville.montreal.qc.ca/sim](http://www.ville.montreal.qc.ca/sim)

## Séance d'aide à la carte OPUS de la STM

Le 30 mai 2017, l'AQDR-PDÎ et l'Association bénévole PAT/Mtl-Est ont offert un service d'aide pour le renouvellement ou l'adhésion à la carte OPUS de la STM pour les 65 ans et plus. Près de 30 personnes se sont prévaluées de cette aide.



L'équipe de l'AQDR-PDÎ poursuivra ces séances d'aide dans tout endroit où ce service le requiert, et ce, sur le territoire qu'elle dessert. Suivez-nous sur notre site pour connaître les lieux et dates.

Il est à noter que les gens intéressés à avoir cette carte OPUS doivent être munis d'une pièce d'identité et d'un chèque de 15 \$ au nom de la Société de transport de Montréal. Cette carte OPUS nécessite également une photo passeport que nous pouvons faire au coût de 3 \$ payable sur place. Votre carte, d'une validité de 7 ans, vous sera envoyée par la poste dans un délai de 5 à 10 jours.

## Projet à Anjou : Bénévoles et participants âgés...



Comme l'AQDR-PDÎ dessert également l'Arrondissement Anjou, nous vous soumettons une activité qui a lieu présentement pour les aînés d'Anjou : **Projet d'accompagnement personnalisé d'intégration communautaire** (APIC).

Le Service d'aide et de référencement aîné (SARA) d'Anjou, en collaboration avec l'Université de Sherbrooke, mène une recherche sur la participation sociale des aînés. L'APIC est en fait une forme de visite à domicile faite par des bénévoles pour aider les aînés participants qui résident à Anjou, à reprendre des activités sociales et de loisirs délaissés à cause de difficultés liées au vieillissement (diminution de la mobilité, par exemple).

Le SARA est actuellement en période de recrutement de bénévoles pour mener à bien ce projet. Si vous êtes intéressé à devenir un bénévole accompagnateur du projet ou à vous inscrire comme participant aîné, il suffit de contacter M<sup>me</sup> Catherine Hunter Lapointe, agente de projet, au 514 351-2517 poste 107, pour toute information et inscription.

Les affiches suivantes vous donnent plus de renseignements sur ce bénévolat ou comme participants aînés au projet, que vous trouverez d'ailleurs sur le site web de l'AQDR-PDÎ dans un des articles d'accueil ou à l'adresse suivante :

<http://aqdr-pointedelile.org/wp-content/uploads/2017/07/SARA-Projet-%C3%A0-Anjou-B%C3%A9n%C3%A9voles-et-participants.pdf>

**Vous avez envie de faire une différence dans la vie d'un aîné et de vivre une expérience enrichissante?**

Nous recherchons présentement des bénévoles voulant s'impliquer à titre de citoyens accompagnateurs dans un projet de recherche visant à favoriser la participation sociale d'aînés ayant des incapacités :  
**Accompagnement personnalisé d'intégration communautaire (APIC)**

Nous recherchons des gens qui ...

- Ont une bonne capacité d'écoute,
- Entrent facilement en contact avec les autres,
- Respectent les différences,
- Sont disponibles et flexibles.

**Votre rôle**

Accompagner un aîné à raison de 3 heures/semaine pendant 12 mois afin de lui permettre de faire des activités qui lui tiennent à cœur et de s'intégrer dans la communauté.

Pour information et inscription, contactez Catherine Hunter Lapointe, agente de projet, au (514) 351-2517 poste 107.

**Vous vivez de la solitude?**

**Accompagnement personnalisé d'intégration communautaire (APIC)**

**QU'EST-CE?** Un bénévole se rend chez vous pour vous aider à réaliser des activités qui vous tiennent à cœur et vous permettre de rester actif dans votre communauté.

**POUR QUI?** Les résidents et résidentes d'Anjou de plus de 65 ans

**QUAND?** Chaque semaine pour environ 3 heures, pendant 12 mois

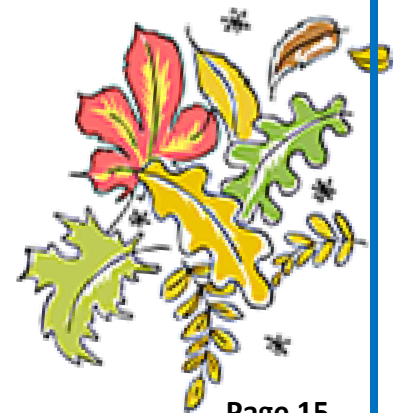
**Ce service vous intéresse?**

Si vous vous sentez seul et que vous trouvez le temps long, vous pourriez bénéficier **gratuitement** de ces visites. Appelez-nous pour vous renseigner ou vous inscrire!

**Devenez bénévole!**

Nous recherchons aussi des bénévoles dynamiques, motivés et disponibles, qui voudraient contribuer à améliorer la qualité de vie des aînés en devenant citoyens accompagnateurs.

Pour informations et inscription, contactez Catherine Hunter Lapointe, Agente de projet (514) 351-2517 poste 107





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 de **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**.



### 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.



### Les soupers fraternité

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

Nous vous y attendons et invitez parents et amis !

# Merci à nos partenaires!



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



**Bureau de comté**  
8595, boul. Maurice-Duplessis  
bureau 208  
Montréal, QC H1E 4H7  
514 353-5044

**Bureau de la Colline**  
Édifice du Centre  
Pièce 446 S  
Ottawa, ON K1A 0A6  
613 995-0580

[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, avenue Alexis-Carrel  
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](mailto:Nicole.Leger.PAT@assnat.qc.ca)



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

**Jacques Barakat**  
PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE  
[jbarakat@pjc.jeancoutu.com](mailto: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 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 : Fermé (urgence sur appel)

Membres affiliés à 



**Brigitte Bock**  
Pharmacienne-proprétaire

9030, boul. Maurice-Duplessis  
Montréal, QC H1E 6P7  
T 514 648-5350  
F 514 494-5690  
[bockb@groupeproxim.org](mailto:bockb@groupeproxim.org)

Lun. au vend. : 9 h 00 à 19 h 00  
Samedi : 9 h 30 à 17 h 00  
Dimanche : 10 h à 15 h 00

**LIVRAISON GRATUITE**

membre affilié à 



**Desjardins**  
Caisse de Rivière-des-Prairies

**André-Paul Turcot**, CPA, CA, Pl. 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

# 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**

**Marc  
Toupin  
D.D.**  
DENTUROLOGISTE

514 648-2035

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

Pour la fabrication et la réparation de prothèses dentaires complètes, partielles et sur implants.

Consultation gratuite.

Sur rendez-vous du lundi au vendredi.

**RONA**  
RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

**Todd Milton**  
Directeur général

9200, boul. Maurice-Duplessis  
Montréal, QC H1E 1M7  
Téléphone : 514 881-1230 poste 819  
Télécopieur : 514 881-1445  
Courriel : dg.43250@rona.ca  
www.rona.ca

## publicité

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

Et nous venons 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.



### Citation du moment..

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

*Être inspiré est bien, mais inspirer les autres est incroyable.*

Les beaux proverbes



## Les membres du Conseil d'administration de l'AQDR-PDÎ 2017-2018



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	Ghislaine
Bannon	Maurice	Hirsch	Gérald	Picard	François
Bélangier	Roland	Iacovella	Maria	Poirier	Robert
Bussièrre	Thérèse	Jean	Jocelyne	Renaud Lavolette	Lucie
Carosella	Arsenio	Joly	Maurice	Saint-Gérard	Ricot
Chaput	Pierrette	Lamontagne	Diane	Samson	Mireille
Chayer	Jean	Larochelle	Denyse	Scarpa	Adriano
Cloutier	Claude	Lebeau	Diane	Sorel	Danièle
De Carufel	Louise	Lemay	Louise	Spina	Donato
Dénommée	Guy	Major	Denise	St-Cyr	Wesner
Doucette	Michel	Marcotte	Léo	St-Louis	Claude
Ducharme	Gaston	Martin	Richard	Tanguay	Huguette
Duclos	Huguette	Ménard	Serge	Thifault	Roland
Dumay	Chardin	Nolet	Réjean	Vessia Perillo	Nunzia
Du-Tremble	Claudette	O'Dowd	Marc	Viera Fuentes	José Martires
Filipic	Nadica	Parent	Bernard	White	Danielle
Forest	Lorraine	Pelletier	Ernest	Williams	Gulston
Gagné	Danielle	Pelletier	Denis	Wright	Lynn
Gareau	Pierre				



# Joyeux Anniversaire

Bonne Fête

## OCTOBRE

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



## NOVEMBRE

Ambroise	Rosette	Comtois	Jacques	Marleau	Rollande
Barbeau	Jean-Paul	David	Gisèle	Marquis	Pierrette
Bayard	André	Denis	Monique	Martel	Charles
Beauregard	Nicole	Desfosses	Pierre	Martone	Giovanni
Beauséjour	Serge	Duchesne	Suzanne	Massé Thibaudeau	Ghislaine
Belizaire	Loucide	Dussault	Huguette	McDuff	Jean-Pierre
Belleville	Albert	Fortier	André	Morand	Jacqueline
Bergeron	Claudine	Geloso Di Meo	Luisa	Paolini	Enzo
Bernier	Jocelyne	Gentile	Leonarda	Primiano	Patrice
Blouin	Micheline	Giancaspro	Anna	Recupero	Santo
Boily	André	Goulet	André	Sauvé	Monique
Bossé	Aline	Huot	Linda	St-André	Richard
Bouchard	Suzanne	Lapointe	Diane	Tahon	Gertrude
Bouchard	Ronald	Larouche	Alain	Tremblay	Jean-Claude
Bouchard	Suzanne	Lescarbeau	Réal	Turner	Stanley
Boucher	Daniel	Lévesque	Micheline	Valeriani	Quintino
Boyer	Pierre	Mailhot	Robert	Zeppettini	Elizabeth
Cedolin	Pietro	Mangiola	Antonio		