

L'Écho de la Pointe



AQDR

Pointe-de-l'Île de Montréal

Volume 1, n° 1
Février-Mars 2015



Votre journal de l'AQDR Pointe-de-l'Île a maintenant son nom...

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

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

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

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



AQDR

Pointe-de-l'Île de Montréal

De plus, avec le nouveau logo de l'AQDR nationale,
votre Association de section a aussi un logo personnalisé.



Mot du président



Les Fêtes sont maintenant terminées, notre mission continue! Pour cette nouvelle année, notre équipe de bénévoles se prépare à continuer les mandats qu'elle s'est fixés pour soutenir la population aînée du territoire de la Pointe-de-l'Île. De plus, je suis fier de vous présenter le nouveau logo actualisé de l'AQDR-PDÎ et le nom de notre journal, *l'Écho de la Pointe*.

Le 8 décembre dernier, la Table de développement social de Rivière-des-Prairies a pris l'initiative d'inviter M. Marc Tanguay, député de LaFontaine, et M^{me} Lucie Charlebois, ministre déléguée à la santé publique. Cette initiative communautaire avait pour but de refléter la situation précaire des organismes du quartier et l'incertitude face à la campagne d'austérité du gouvernement Couillard. Au nom des aînés de la Pointe-de-l'Île de Montréal, votre AQDR-PDÎ a manifesté sa vigilance face aux initiatives d'austérité prévue par le gouvernement Couillard dans son mandat envers la population aînée.

Pour la session d'hiver et du printemps 2015, l'AQDR-PDÎ présentera deux conférences, la première à la Résidence Lionel-Bourdon le jeudi 26 février et la seconde, lors de notre AGA le mercredi 20 mai au Centre communautaire de Rivière-des-Prairies. Vous êtes tous les bienvenus.

Pour la prochaine année, nous nous sommes engagés à préparer le Salon des Aînés de la Pointe-de-l'Île qui aura lieu le mardi 6 octobre 2015 au Centre Communautaire Roussin à Pointe-aux-Trembles. Le but de ce Salon sera de vous présenter les différents services offerts aux Aînés de la région. L'organisation d'un tel événement nécessite beaucoup de travail de nos bénévoles. Pour cette raison, nous sommes fiers d'être partenaires avec l'organisme TANDEM RDP/PAT, un organisme bien implanté dans la communauté aînée de l'arrondissement.

Pour tous les bénévoles militant à la cause des Aînés, Merci!

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

Conférences à venir



Comprendre mes droits et mes obligations en tant que locataire aîné



Conférence présentée par l'ACEF de l'Est

Le jeudi 26 février 2015 à 14 h,

à la Résidence Lionel-Bourdon
12 100, boul. Rodolphe-Forget, RDP.

Bienvenue à toutes et tous!

Conférence sur la santé auditive



Conférence présentée par l'Association des devenus sourds
et des malentendants du Québec

Le mercredi 20 mai 2015 à 10 h,

au Centre communautaire de Rivière-des-Prairies
9140, boul. Perras, RDP.

Réservez maintenant



Un repas vous sera offert à 11 h 30.
Réservez votre diner au 514-643-0930.

Cette conférence sera suivie de
l'Assemblée Générale Annuelle de l'AQDR-PDÎ.



Les aînés et le transport collectif

Tarif du transport collectif de la STM

Pour la nouvelle année, la STM nous a encore bien accueillis avec une augmentation annuelle...

Nouvelle grille tarifaire 2015 de la STM	2014	2015 En vigueur
1 passage - tarif réduit	2 \$	2,25 \$
2 passages - tarif réduit	3,50 \$	4 \$
10 passages - tarif réduit	15,50 \$	16 \$

1 passage régulier	3 \$	3,25 \$
2 passages réguliers	5,50 \$	6 \$
10 passages réguliers	25,50 \$	26,50 \$

Transport gratuit pour les aînés à Laval et sur la Rive-Sud

Saviez-vous que le transport était gratuit sur le réseau de la STL à Laval, Longueuil, Brossard et Boucherville pour la RTL?

Si vous habitez à Laval, Longueuil, Brossard ou Boucherville, le transport hors pointe est gratuit pour les 65 ans et plus sur présentation de la carte Opus.

Ces municipalités ont fait preuve d'ouverture avec l'initiative de soutenir l'apport des aînés dans leurs secteurs.

Tarifification social du transport en commun

Depuis quelques années, le *mouvement collectif pour un transport public abordable* en collaboration avec plusieurs organismes de défense des droits travaillent à trouver une solution pour répondre à la hausse constante du tarif du transport en commun. Les hausses annuelles du titre de transport de la STM sont supérieures à l'indice des prix à la consommation (inflation); en janvier 2015, la hausse est de 8 % par passage.

La STM et le *mouvement collectif pour un transport public abordable* sont depuis quelques mois en discussion pour s'entendre sur un projet de tarification sociale. Des rencontres publiques auront lieu prochainement pour que la communauté se prononce sur certaines options. Nous participerons à ces rencontres et nous vous tiendrons au courant des développements futurs.



À METTRE À VOTRE AGENDA

**SALON DES AÎNÉS
DE LA POINTE-DE-L'ÎLE DE MONTRÉAL**

VIVRE

BIEN

INFORMÉ !



**Le mardi 6 octobre 2015, de 11 h à 14 h 30
au
Centre communautaire Roussin
12 125, rue Notre-Dame Est, Montréal
514 643-0930 ou 514 645-5328**

Les soupers fraternité se tiennent le 3^e mardi de chaque mois à 16 h 30.



Bienvenue à tous au restaurant *Diane-Deli-Gril*

10 941, Notre-Dame Est, Mtl ♦ Téléphone : 514-645-5555

Nous vous y attendons et invitez parents et amis!

Clinique d'impôt pour gens à faible revenu



Le Centre d'Action Bénévole (CAB) de Rivière-des-Prairies tiendra sa clinique d'impôt pour les gens à faible revenu du 2 mars au 16 avril 2015.

Le service de déclaration d'impôt est de 5 \$ par personne et la clinique est sans rendez-vous. Les bénéficiaires doivent avoir tous les documents demandés en main.

Critères d'admissibilité :

	Revenu maximum
➤ Personne seule	25 000 \$
➤ Couple	30 000 \$
Personne à charge supplémentaire	2 000 \$
➤ Un adulte avec enfant	30 000 \$
Personne à charge supplémentaire	2 000 \$

Lieu : Centre communautaire RDP, 9140, boul. Perras, Rivière-des-Prairies

Heures d'ouverture : du lundi au jeudi de 10 h à 14 h, fermé entre 12 h et 12 h 30

Information : Communiquer avec le CAB au : 514-648-2323



Le Service Bénévolat Entraide Anjou (SBEA) offre aux personnes âgées à faible revenu le soutien nécessaire pour remplir leurs déclarations de revenus 2014. Le service de déclaration d'impôt est de 8 \$ pour les membres du SBEA et 12 \$ pour les non-membres.

Critères d'admissibilité :

- Être âgé de 55 ans et plus
- Résider à Anjou

	Revenu maximum
➤ Personne seule	25 000 \$
➤ Couple	30 000 \$

Réservez dès le 2 février 2015 au 514-351-2517, les places sont limitées.
Dates et lieux des cliniques à communiquer.



Le Service d'impôt bénévole de PAT/Mtl-Est offre aux personnes à faible revenu du secteur de remplir leurs déclarations d'impôt fédéral et provincial 2014, du 4 mars au 30 avril 2015 au coût de 3 \$.

Critères d'admissibilité :

	Revenu maximum
➤ Personne seule	25 000 \$
➤ Couple ou un adulte avec un enfant	30 000 \$
➤ Chaque personne à charge supplémentaire	2 000 \$

Lieu : Centre communautaire Roussin, 12 125, rue Notre-Dame Est, salle 109, PAT

Heures d'ouverture : les mercredis et jeudis,
de 9 h à 16 h sur rendez-vous seulement

Information : Pour prendre rendez-vous, contactez le Service au 438-380-8937, les mardis, mercredis et jeudis entre 9 h et 18 h, du 17 février au 16 avril 2015.

Mobilisation contre l'austérité



Une rencontre a été organisée par les organismes de la Table de développement social de Rivière-des-Prairies afin de rencontrer M. Marc Tanguay, député provincial de LaFontaine et M^{me} Lucie Charlebois, députée provinciale de Soulanges et Ministre déléguée à la Réadaptation, à la Protection de la jeunesse et à la Santé publique.

Confrontés à une augmentation des besoins et des demandes, les organismes communautaires craignent de ne pouvoir répondre aux besoins de la population. Cette rencontre avait donc pour objectif principal de communiquer aux deux élus, les inquiétudes des différents organismes impliqués dans Rivière-des-Prairies, face au discours gouvernemental sur l'austérité.

Pour ce faire, différents représentants des organismes impliqués ont pris la parole pour souligner les actions effectuées au sein de leur organisme et émettre leurs inquiétudes face à la rigueur budgétaire. Le représentant de l'AQDR-PDÎ a souligné le précédent créé par le gouvernement avec la loi 3, soit neutraliser un contrat déjà existant.

Une soixantaine de personnes étaient présentes à cette rencontre.

De plus, un article a paru le mardi 16 décembre 2014 dans *L'Informateur* de Rivière-des-Prairies faisant état de la discussion survenue lors de cette rencontre.

Légalement parlant, vous avez droit d'être informées !



L'incompréhension de la loi pour la population est actuellement un problème qu'on ne peut ignorer. En effet, les termes utilisés aux fins de la rédaction juridique ne veulent parfois rien dire pour les gens qui n'ont pas de formation spécifique sur le sujet.



C'est pour pallier à cette problématique que le Centre des femmes de Rivière-des-Prairies offre depuis quelques années déjà les ateliers *Légalement parlant*. Lors de ces ateliers, la stagiaire en droit démystifie pour les femmes certains domaines du droit qu'elles rencontreront, pour la plupart, au moins une fois dans leur vie.

À titre d'exemple, une des rencontres porte sur tout ce qui entoure le testament et la succession, un sujet important pour tous. Donc, ces ateliers aident grandement les femmes à se familiariser avec la loi, ce qui représente un avantage considérable lorsqu'elles doivent prendre des décisions éclairées sur plusieurs situations auxquelles elles font face.

Voici la liste des ateliers proposés cette année :

2 février 2015 — Bail de logement : Nous parlerons de droits et obligations du locataire et du locateur.

9 février 2015 — Testament, succession et mandat en cas d'incapacité : Nous verrons les trois sortes de testaments qui existent ainsi que leurs avantages et désavantages.



16 février 2015 — Consommation : Nous passerons au travers de plusieurs situations qui peuvent survenir lorsque nous nous procurons des biens et services.

Ainsi, **les femmes du quartier et des environs** sont invitées à participer aux ateliers *Légalement parlant* les lundis de 9 h à 11 h. Cette série d'ateliers gratuits se déroulera du 2 au 16 février 2015 au Centre des femmes de Rivière-des-Prairies situé au 12 017, ave Alexis-Carrel, Montréal.

En plus des ateliers juridiques, les femmes qui le désirent ont accès à des rencontres gratuites d'information individuelle d'une heure sur des questions légales. Il importe de prendre rendez-vous avec M^{me} Vanessa Côté, stagiaire en droit de l'Université de Montréal. Pour plus d'information ou pour réserver une place aux rencontres ou aux ateliers juridiques, composez le 514-648-1030.

Citations du moment...

M. Gilles Grenier, membre bénévole du CA de votre AQDR-PDÎ, vous propose à nouveau des citations du moment qui vous amènent à prendre la vie du bon pied.

- ◆ Il y a deux façons de propager la lumière en étant la bougie qui la produit ou le miroir qui la réfléchit. (Édith Whanton)
- ◆ On vit plus vieux dès qu'on prend conscience qu'on perd son temps à être malheureux. (Ruth E. Renki)





L'autonomie, c'est pour la vie!

Voilà un objectif qui, à première vue, ne semble pas évident, mais néanmoins réalisable. Le facteur déterminant est une santé globale et continue.

Il est important de faire la distinction entre le maintien de la santé (prévention) et d'autre part, la gestion de la maladie (le système de santé).

Le corps par analogie est une machine qu'il faut bien entretenir. Les choix alimentaires, la prise de médicaments et le degré de mobilité sont des facteurs qui ont un impact sur notre qualité de vie.



Il faut se défendre seul contre les maladies en optant pour des choix santé. Il faut cesser de se considérer comme des consommateurs soumis au marché.

Selon une étude de Harvard, l'industrialisation des produits alimentaires augmente l'incidence du diabète de type 2 et les cancers.

Vivre en santé, c'est alors un peu comme savoir naviguer dans un champ de mines, mais une fois que l'on connaît le chemin à suivre, cela devient une seconde nature d'avancer en toute quiétude.

On entend souvent dire que les maladies sont héréditaires ou génétiques, mais il a été clairement établi que les facteurs héréditaires et génétiques comptent pour 20% des maladies et les facteurs modulés par le mode de vie, pour 80%.

J'aborderai en détails les choix alimentaires, les médicaments et les modes de vie dans les prochains numéros du journal.



Comme bénévole de l'AQDR-PDÎ, j'écrirai une chronique à chaque numéro pour vous orienter vers une santé globale.

Mike DuBois, membre bénévole du CA de l'AQDR-PDÎ

Connaissez-vous...



Les avantages à être membre de l'AQDR ?

- ☞ Abonnement gratuit à la revue **La force de l'Âge**.
- ☞ Réception quatre fois par année du journal de l'AQDR-PDÎ, **L'Écho de la Pointe**.
- ☞ Économie entre 12 à 20 % sur vos primes d'assurances de **La Capitale**, assurances générales.
- ☞ Économie de 25% sur vos achats de peinture chez les marchands **Bétonel**.
- ☞ Promotion sur des produits **Groupe Forget**, audioprothésistes.
- ☞ Économie de 30% sur vos achats de peinture chez les marchands **Peinture Micca**.
- ☞ Économie de 10% sur vos assurances-voyages **SécuriGlobe**.



- ☞ Des conférences sur les droits des aînés à la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies et aux Résidences pour aînés.
- ☞ 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 15 \$. Vous pouvez renouveler votre carte lors de notre prochain souper fraternité ou venir au bureau de l'AQDR-PDÎ.

Les membres du CA



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

Président :	Jean-Paul Tremblay	Administrateurs :	Suzanne Duchesne
Vice-président :	Bernard Milette		Ivan Dussault
2 ^e Vice-président :	Jean-Claude Théroux		Gilles Grenier
Trésorier :	Christian Duchesne		Ghislain Hudon
Secrétaire :	Mike DuBois		Diane Lamontagne

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

JE TIENS À MA COMMUNAUTÉ  **JE SOUTIENS LE COMMUNAUTAIRE**


Pour un meilleur Programme de soutien des organismes communautaires
jesoutienslecommunautaire.org



+NPD


Paulina Ayala
 Députée de Honoré-Mercier

7077, rue Beaubien Est, # 216
 Montréal QC H1M 2Y2
 Tél. : 514 353-5044
paulina.ayala@parl.gc.ca
www.paulinaayala.npd.ca



ASSEMBLÉE NATIONALE
 QUÉBEC

Bureau de circonscription
 3715, boul. Saint-Jean-Batiste #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



+NPD

Ève Pécelet
 Députée de La Pointe-de-l'Île

Bureau de circonscription
 12500, Industriel, bureau 100
 Montréal (Québec) H1B 5P5
 Tél: 514-645-0101
 Téléc: 514-645-0032

eve.pecelet.npd.ca // eve.pecelet@parl.gc.ca



ASSEMBLÉE NATIONALE
 QUÉBEC

Bureau de circonscription
 11977, avenue Alexis-Carrel
 Montréal (Québec) 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 (Québec) H1M 2Y2
 Téléphone : 514 493-9630
 Télécopieur : 514 493-9633
ltheriault-anjo@assnat.qc.ca



Lise Thériault
 Députée
 d'Anjou-Louis-Riel

ANNIVERSAIRES

FÉVRIER

Audette
Barbieri
Baril
Battaglia
Beaulieu
Beaupré Ouellette
Bernard
Bisson
Cadioux
Cantatore
Chénier
Cyr
Da Cruz
D'Angelo
De Vantro
Disorbo Gélosa
Ducasse
Dumouchel
Gaspar

Denis
Paul
Serge
Antonio
Mario
Claire
Nicole
Marguerite
Claude
Vincent
Claudette
Jean
Antonio
Augusto
Thomas
Angelina
Jean-Claude
Ginette
Daniel-Denis

Gélinas
Guilbault
Handfield Caron
Lamarche
Legrand
Lévesque
Mailhot Dion
Marcotte
Paré
Parent
Richard
Sakowski
Saucier
Tomasino
Trotti
Urbain
Vézina
Villeneuve

Marcel
Thérèse
Rita
Diane
Nicole
Jean-Claude
Huguette
Diane
Guy
Thérèse
Helene
Tania A
Carole
Filippo
Francesco
Denis
Rosaire
Euclide



MARS

Asselin Bernier
Blanchette
Caron
Carosella
Carrier
Chapados
Charpentier
Clément
Critchley
Décarie
Denis
Denis
Désy
Dinardo
DuBois
Escobedo
Furtado
Gagné
Gagnon
Gilbert
Grégoire
Grenier
Guerroue
Guillemette
Hébert
Innocent
Justino
Lacoste
Larose

Simone
Sylvie
Jean
Alessandro
Rosane
Sylvie
Lise
Paul-Yvon
Françoise
Doris
Yvon
Mireille
Nicole
Camillo
Michael
Gladys
José
Pierre
Céline
Robert
Georges
Gilles
Annette
Albert
Marie-Paule
Emmanuel
José
Yvon
Sylvain

Laurence
Levesque
Ligonde
Lim
Lussier
Mercaldi
Milette
Monaco
Morin
Nahorniak
Paquin
Paradis
Parent
Province
Pugliese
Robillard
Senez
Serra
Therrien
Tousignant
Tremblay
Tremblay
Trempe
Urbain
Valois
Vanin
Watson
Zamor

Claude
Aline
Georges
Ngu Chou
Marie-Josée
Gaetano
Bernard
Ida
Michel
Mary
Camille
Carol
Michel
Ginette
Vittorio
Danielle
Lise
Joseph
Lise
Hélène
Philippe
Berthier
Murielle
Robert
Henri
Hélène
Philip
Charles-Pierre

