



Nos cliniques d'impôt sont de retour

Prenez rendez-vous au 514-374-7943
Quand? : tous les **mardis** et les **jeudis** du
mois de **mars**
Et du mois d'**avril**
De 13h à 16h30

GRATUIT pour les membres, 15\$ pour les non-membres
Pour être admissible vous devez faire moins de 25 000\$ par an
Où? : Chez nous, au 7501 rue François-Perrault, **bureau 118**
Métro St-Michel, stationnement sur place



Allons à la cabane!

À Saint-Jacques de Montcalm

Parce qu'on aime se sucrer le bec avec vous,

l'AQDR St-Michel vous invite à festoyer à la cabane à sucre!

Merci de réserver : 514 374 7943

Rendez-vous dans le stationnement du 7501

François-Perrault, **mercredi le 20 mars à 10h15**

22\$ par personne, transport inclus!



Le contact

AQDR St-Michel vous souhaite de Joyeuses Fêtes!

Sommaire Billet de la Présidente p. 1
Rejoindre les aînés autrement et Souper dansant p.2
Cafés-rencontres thématiques p.3
Cliniques d'impôts et cabane à sucre p. 4

Le Billet de la Présidente

Une autre belle année qui tire à sa fin! J'aimerais remercier tous ceux qui ont été à nos côtés, membres et bénévoles et qui ont rendu cette année mémorable. La participation soutenue de tous fût très appréciée et j'espère poursuivre cette collaboration dans le futur.

Marguerite Blais, une amie de longue date de l'AQDR, a été nommée *Ministre responsable des Aînés et des Proches aidants*.

Un des premiers gestes de notre nouveau gouvernement a été d'annoncer que 570,000 personnes de 70 ans et plus auront droit à 200\$ lors de leur prochaine déclaration d'impôt. Le premier Ministre, François Legault, a demandé à son ministre des finances de réviser la fiscalité pour les aînés. Ce sont de petits gestes mais comme nous pouvons le constater le dossier des aînés va par bon chemin.

Nous sommes aussi attentifs au dossier de la tarification sociale du transport en commun proposée par la Mairesse, Valérie Plante qui continue à être un de nos chevaux de bataille dans une perspective d'équité et de justice sociale.

Permettez-moi de vous offrir mes vœux les plus sincères pour vous et vos familles pour l'année 2019!

Gabriela



Vol 49

Hiver 2019

Un temps pour l'art

À la bibliothèque de Saint-Michel

Les jeudis à 10h30

24 janvier

Profession : écrivaine
L'écrivaine France Lorrain, propose une rencontre au cœur de son parcours professionnel.

21 février

Le gospel et les «spirituals» afro-américains : un tamisage des siècles

Invité : **Jean-Pierre Sévigny**, historien de musique.

14 mars

Demain, le Québec – Des initiatives inspirantes pour un monde plus vert et plus juste.

Invitée : **Louise Hénault-Éthier**, de la fondation David Suzuki

Les laissez-passer sont disponibles gratuitement deux semaines avant l'évènement à la bibliothèque

DES NOUVELLES DE NOS PROJETS

Bonjour à tous,

L'intervention de proximité à Saint-Michel c'est de l'accompagnement soutenu de la part de notre intervenante auprès des aînés, en fonction de leur besoin...aide alimentaire, entretien domiciliaire, soutien administratif, mise en place de service du CLSC etc. Pauline est là pour les aînés du quartier depuis maintenant 3 ans.

En chiffre, voilà les résultats

Depuis le 1er avril 2015,

3743 aînés rencontrés qui ont été informés du service grâce aux porte-à-porte, aux activités et aux kiosques;

5650 citoyens de Saint-Michel qui ont été informés du projet, grâce aux porte-à-porte, activités et kiosques;

* **203** personnes âgées suivis par l'intervenante;

* **2106** interventions (année 2, année 3 et année 4 du projet);

* **841** référencement offerts vers organismes/services.



Pauline Le Mer
514 266 9120



Soirée dansante du printemps

Samedi le 13 avril 2019 dès 18h

Réservez cette date à votre agenda

Repas et danse avec DJ Lionel

Merci de réserver votre place en nous appelant

25\$

au 514 374-7943

Au 7501 François-Perrault, salle 202

Au Loisirs communautaires de Saint-Michel 7501 François-Perrault, salle 004

Venez aux café-rencontres pour les 50 ans et plus
Cet hiver, c'est chez nous que ça se passe!

RÉSERVEZ VOTRE PLACE! 514 374-7943

Des rafraîchissements et grignotines vous seront servis.

Mercredi 13 mars 2019 à 13h30

La méditation a vu ses effets prouvés sur le stress et l'anxiété. En méditant, on apprend à « se poser ». Venez profiter de ce moment d'apprentissage et de détente avec **Marie-Josée Lareau**, professeure de yoga

Mercredi 3 avril 2019 à 13h30

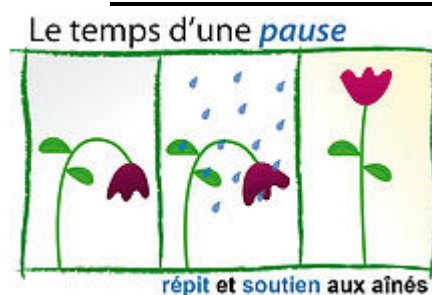
"Planification financière et vieillissement. Faire de bons choix!"
Avec **Daniela Miranda**, Gestionnaire financière au quotidien

Les Jeudis 2, 9, 16 et 23 mai 2019, de 14h à 15h

Robert P. Frégeau, professeur de Judo, sera votre professeur de chute.

Oui, vous avez bien lu! Les chutes sont une des causes principales de blessures chez les personnes aînées. Venez suivre la formation de 4 semaines afin de prévenir les chutes et les blessures que cela peut entraîner. Ces cours sont gratuits et peuvent grandement vous aider!

FISCALITÉ POUR LES PROCHES AIDANTS 23 JANVIER • 19 :00 – 21 :00 •



CHSLD JOSEPH-FRANÇOIS-PERRAULT,
7400 Boul. Saint-Michel

Quels sont les éléments à prendre en compte lors de la préparation des déclarations fiscales des personnes en perte d'autonomie ? Quels sont les crédits d'impôt ou aides fiscales disponibles pour leurs aidants ? **Mylène Goyette**, directrice en fiscalité chez

Boulais CPA inc., répond à vos questions.

!