

*Nos cliniques d'impôt sont de retour*

**Prenez rendez-vous au 514-374-7943**

*Quand : tous les **mercredis** du mois de **mars** et du mois d'**avril**,  
de 9h à 16h*

*GRATUIT pour les membres, 15\$ pour les non-membres*

*OÙ : Chez nous, au 7501 rue François-Perrault, bureau 8.  
Métro St-Michel, stationnement sur place*

**Allons à la cabane!**

*Fidèle à notre tradition,*

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

*Rendez-vous dans le stationnement du  
7501 François-Perrault, mardi le 29 mars  
2016 à 10h15*

*18\$ par personne, transport inclus!*

*Merci de réserver : 514 374 7943*

*OYÉ! OYÉ!*

*Une de nos membres cherche à louer une chambre dans son logement*

*Pour dame seulement, non-fumeuse, références exigées*

*Dans un endroit paisible, un beau lieu de vie dans le nord de Saint-Michel*

*325\$ par mois*

*514 382 3766*



# Le contact

*AQDR St-Michel vous souhaite JOYEUSES FÊTES!*

## Sommaire

**Billet du Président p. 1**

**Nos cours et ateliers p.2 et p.3**

**Cliniques d'impôt et cabane à sucre p.4**

**Le Billet du Président, Par Louis Plamondon, juriste et sociologue  
Président AQDR St Michel**

*Plus que jamais soyons solidaires!*

On voudrait que parfois les fins d'années soient radieuses et nous apportent un petit lot de joies et de retrouvailles de proches ou de connaissances.

On voudrait moins d'enjeux sur les choses de la petite vie et plus de disponibilité pour l'écoute, le partage et l'entraide ! Une part de temps à la fête citoyenne !

Encore faut-il prendre le temps de s'occuper avec soin de soi, de nos liens familiaux et des relations de ceux qui nous aiment.

De notre côté, nous avons fait des efforts de concertation pour lutter contre les politiques de privation du gouvernement qui préfère l'austérité des plus pauvres que le développement de l'économie sociale et solidaire ! Les libéraux secourent les riches industriels et les puissants médecins et pénalisent les aînés en réduisant les services à domicile, les lits en CHSLD, augmentant nos contributions aux frais de santé ! Sans nos actions solidaires avec les groupes de jeunes et les syndicats, ils ne reculeront pas !

Justement c'est à cette contribution que se dévouent les bénévoles de l'équipe de votre section de l'AQDR (St-Michel, Villeray, St-Léonard, Anjou) ; vous offrir un lieu d'accueil et d'écoute pour discuter des vos problèmes et de certaines complications de la vie. Nous sommes là aussi pour renforcer la présence des aînés dans les lieux de concertation et de consultation pour que nos quartiers soient plus attrayants et sécuritaires pour les aînés en particulier !

Nous sommes aussi au service des membres qui vivent des difficultés avec des services publics, leurs propriétaires ou des difficultés avec leur voisinage. Nous disposons d'une banque de référence de ressources pour vous accompagner et nous assurer d'un suivi de votre situation.

Dans ce numéro vous trouverez le programmes des nos activités des prochains mois que nous offrons avec le soutien des nos partenaires dans la communauté.

Au nom de notre Conseil d'administration je veux vous souhaiter une belle fin d'année et de bons moments avec vos proches et ceux que vous aimez !



Vol 40

Hiver 2016

*Un temps pour l'art*  
À la bibliothèque de  
Saint-Michel

Judi 3 mars à 10 h 30  
**Profession : écrivain**  
Invitée : Charlotte Gingras

Judi 31 mars à 10 h 30  
**Premier rôle**  
Invitée : Sylvie Drapeau

Judi 14 avril à 10 h 30  
**Raymond Gravel : entre le  
doute et l'espoir**  
Invité : Claude Gravel



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

## Activités chez nous, au 7501 François Perrault

### Informatique

Les ateliers des deux niveaux se déroulent en 4 sessions chacun

le mardi de 9h à 12h à l'AQDR

7501, François-Perrault bureau 7 et 8

Les personnes qui le souhaitent peuvent apporter leur ordinateur portable.

Par Chantal Poirier

#### Initiation

Cette formation vous permettra de vous familiariser avec l'utilisation de Word et de l'Internet.

Vous pourrez créer votre propre adresse courriel, chercher de l'information sur Internet, écrire une lettre ou un texte, gérer vos photos, etc.

Mardi 2, 9, 16 et 23 février 2016



#### Perfectionnement

Cette formation vous permettra d'aller un peu plus loin et d'apprendre à télécharger de la musique, ou des films, échanger en direct avec vos parents et amis éloignés, etc.

Mardi 8, 15, 22 et 29 mars 2016

Mercredi 17 février 2016 de 19 à 21h

Invitation de l'organisme « Le temps d'une pause, répit et soutien aux aînés »

Une conférence présentée par le cabinet comptable Boulais

« La fiscalité pour les proches aidants »

Trucs et astuces fiscaux pour s'y retrouver

OU : Les Quatre-Temps, 7400 Boulevard Saint-Michel

Mercredi 9 mars 2016 de 19 à 21h

Au Centre Lajeunesse, 7378 rue Lajeunesse

« Les établissements de santé et de services sociaux »

Une conférence présentée par le Barreau de Montréal

On vous présentera les différentes catégories d'établissements de santé et de services sociaux. On y traitera du choix de l'établissement et du professionnel, du consentement aux soins, du refus de traitement, du code d'éthique de l'établissement et des recours possibles.

Au plaisir de vous y voir en grand nombre!

N'oubliez pas de vous inscrire à nos diverses activités. C'est une occasion unique pour faire de belles rencontres tout en vous informant.

514-374-7943

## À la Bibliothèque St-Michel 7601, François-Perrault

Venez aux café-rencontres pour les 50 ans et plus dans le cadre agréable de notre bibliothèque de quartier,

VENEZ EN GRAND NOMBRE!

Des rafraichissements et grignotines vous seront servis.

Mercredi 9 mars à 13h30

#### **Musclez vos méninges**

Atelier de vitalité intellectuelle pour les aînés

« Quand les neurones ont les cheveux gris » ; réflexion, informations et exercices.

Mercredi 6 avril à 13h30

#### **Conférence de Me Hélène Guay « Vivre et mourir dans la dignité »**

Les directives de soins de fin de vie à la lumière de la nouvelle loi 52.

Mercredi 4 mai à 13h30

#### **Présentation de la pièce de théâtre « HLM CIRCUS »**

Notre troupe de théâtre, composée d'aînés de Saint-Michel, offrira une performance où se mélangeront réflexions et émotions sur le "vivre-ensemble". La pièce écrite et mise en scène par l'organisme *Mise au jeu* est le fruit de plusieurs rencontres avec les résidents des HLM pour aînés du quartier Saint-Michel.

Le projet a été financé par le Programme Nouveaux Horizons pour aînés

