L'Écho de la Pointe

AQDR
Pointe-de-l'Île de Montréal

Volume 6, nº 2
Septembre-Octobre-Novembre 2019

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
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

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Septembre 2019

Journal d'information de l'AQDR de la Pointe-de-l'Île de Montréal

SOMMAIRE

Mot du président ____ 3

Activités à venir ____ 4

Salon des Aînés de la Pointe-de-l'Île de Montréal, 3e édition ____ 12

Un rendez-vous avec vos candidats ____ 14

Hommage aux aînés d'Anjou ____ 15

Le projet *Aînés actifs à vélo* Bilan de l'été 2019 ____ 16

Témoignages – Emplois d'été ____ 18

Mot du nouveau coordonnateur général ____ 20

Passionnés de danse ____ 20

Cours d'informatique ____ 21

Témoignage – Projet *Clic Aînés* ____ 21

Pour demeurer chez soi en toute quiétude – *PAIR* ____ 22

Pour s'inscrire… selon votre lieu de résidence – *PAIR* ____ 23

Être membre à l'AQDR-PDÎ ____ 24

Les soupers *Fraternité* ____ 24

Nos partenaires ____ 25

Anniversaires des membres ____ 28

Conception et réalisation :
Diane Lamontagne, membre bénévole

Les membres du Conseil **d'administration de l'AQDR**-PDÎ 2019-2020

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

Président :	Jean-Paul Tremblay
1er Vice-président :	Ivan Dussault
2e Vice-président :	Gilles Grenier
Trésorier :	Christian Duchesne
Secrétaire :	Diane Lamontagne
Administrateurs :	Suzanne Duchesne
	Huguette Dussault
	Ghislain Hudon
	Bernard Parent

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

Citation du moment …

L'automne est un deuxième ressort où chaque feuille est une fleur.

Albert Camus

Mot du président

L'été tire à sa fin et il est déjà le temps de préparer cette nouvelle année d'activités 2019-2020. Pour une quatrième année, nos employés d'été et nos bénévoles ont pleinement profité de l'été en vous organisant de belles balades près de vos résidences, dans les rues de vos quartiers et dans les parcs. J'en profite pour souligner l'implication financière et personnelle des partenaires sans qui tout cela serait impossible. Un grand merci à toute l'équipe d'employés (Lorianne, Stéphanie, Tommy et Julien) sous l'habile direction de M^{me} Lise Henry qui s'est chargée de prendre l'intérim de la coordination générale ! En plus de ces promenades à vélo, nous avons également poursuivi nos cours d'informatique aux personnes désireuses d'en apprendre encore plus sur ces médias de l'information.

Je veux également souligner la contribution de M^{me} Christine Guillemette qui a coordonné notre organisme jusqu'en juin dernier et nous lui souhaitons tout le succès dans ses nouveaux projets. Par le fait même, je suis heureux de vous annoncer que M. Mathieu Noël est depuis le 19 août, notre nouveau coordonnateur général et votre allié pour répondre à vos questionnements relevant de notre mission.

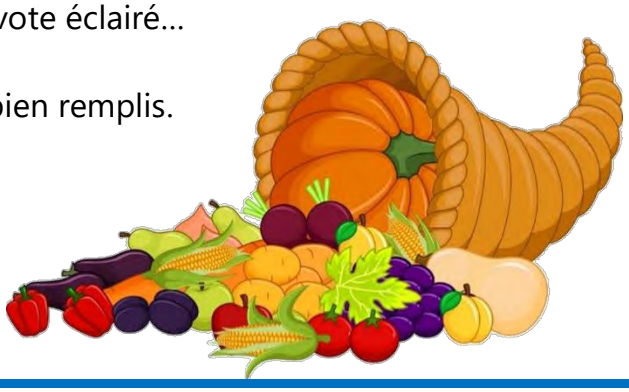
De plus, vous aurez l'occasion de profiter de nos conférences gratuites qui auront lieu dans différents endroits dans le secteur que nous desservons.

Je suis aussi impatient à l'idée de vous voir lors de notre 3^{e} édition du *Salon des Aînés de la Pointe-de-l'Île de Montréal*, brillamment organisée par M^{me} Diane Lamontagne, et qui aura lieu le 4 octobre prochain au Centre communautaire Roussin à Pointe-aux-Trembles. Vous trouverez plus d'informations dans les pages suivantes de ce numéro de *L'Écho de la Pointe*.

Enfin, à l'approche du scrutin fédéral d'octobre prochain, j'invite tous nos membres à s'informer sur leurs candidats et de prendre la parole dans le cadre de cet exercice démocratique. Une assemblée citoyenne avec les candidats d'Honoré-Mercier s'organise présentement afin de mieux vous informer pour un vote éclairé…

À nouveau, nous aurons un automne et une année bien remplis.
Bonne saison à vous tous !

Jean-Paul Tremblay,
président de l'AQDR de la Pointe-de-l'Île



Activité à venir

Une conférence sur **les Droits des petits-enfants**
à entretenir une relation avec leurs grands-parents
sera présentée par la Bibliothèque de RDP, en collaboration avec l'AQDR-PDÎ,
et animée par M[e] Luc Trudeau, avocat en droit de la famille et
en droit de la jeunesse depuis 35 ans.

Elle aura lieu

le dimanche 8 septembre 2019 à 14 h,

à la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies
9001, boul. Perras, RDP.

Inscription à la Bibliothèque RDP au 514 872-9425.

Contenu de la conférence : Un aperçu de ce qu'est l'Association des Grands-Parents du Québec (AGPQ) vous sera donné. De plus, on vous informera des démarches de l'AGPQ pour éviter l'abolition du droit des petits-enfants à entretenir une relation avec leurs grands-parents. Par la suite, des réponses à vos questions, des solutions juridiques seront abordées par M[e] Luc Trudeau, sur le sujet. Vous aurez également l'occasion de poser les questions qui vous préoccupent particulièrement.

Bienvenue à tous !

AQDR
Pointe-de-l'île de Montréal

Bibliothèque
Rivière-des-Prairies
Montréal

Activité à venir

Une conférence sur

la posture en mouvement pour un dos en santé

sera présentée par la Bibliothèque de RDP,

en collaboration avec l'AQDR-PDÎ,

et animée par M^{me} Rachel Morency, massothérapeute.

Elle aura lieu

le mardi 24 septembre 2019 à 18 h 30,

à la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies
9001, boul. Perras, RDP.

Inscription à la Bibliothèque RDP au 514 872-9425.
- places limitées –

Contenu de la conférence : Différents points seront abordés lors de la conférence, entre autres, comment développer un meilleur usage de soi afin de préserver la santé de sa colonne vertébrale, savoir identifier les comportements nuisibles et les mauvaises postures qui peuvent engendrer la fatigue, des raideurs musculaires et des douleurs au dos.

Bienvenue à tous !

AQDR
Pointe-de-l'île de Montréal

Bibliothèque
Rivière-des-Prairies
Montréal

Activité à venir

Une conférence sur

la défense des droits des usagers du système de santé

sera présentée par la Bibliothèque de RDP,

en collaboration avec l'AQDR-PDÎ,

À RDP…

et animée par M^e^ Danielle Chalifoux, avocate.

Elle aura lieu

le mardi 1er octobre 2019 à 18 h 30,

à la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies

9001, boul. Perras, RDP.

Inscription à la Bibliothèque RDP au 514 872-9425.

Contenu de la conférence : La Loi sur les services de santé et les services sociaux contient ce que l'on appelle communément une « Charte des droits des usagers ». Or, ces droits sont souvent mal connus et il peut être difficile d'en assurer l'exercice. Il est donc important de mieux les faire connaître, surtout dans un contexte où la population des personnes âgées augmente sans cesse.

La conférence abordera les recours prévus à la *Loi sur les services de santé et les services sociaux* (LSSSS) et les formalités à remplir, si un usager n'est pas satisfait des services reçus. Il sera aussi question du recours prévu à la Charte québécoise des droits et libertés du Québec qui, à son article 48, protège les aînés contre toute forme d'exploitation et offre un recours en ce sens. Enfin, on abordera sommairement la Loi concernant la maltraitance envers les aînés.

AQDR
Pointe-de-l'île de Montréal

Bienvenue à tous !

Bibliothèque
Rivière-des-Prairies
Montréal

Activité à venir

Une conférence sur ***Mieux vivre et vieillir***
sera présentée par la Bibliothèque de PAT,
en collaboration avec l'AQDR-PDÎ,
et animée par M^me^ Sylvie Laferrière de Tel-Aînés.

Elle aura lieu

le mardi 1er octobre 2019 à 13 h 30,

à la Bibliothèque de Pointe-aux-Trembles
14 001, rue Notre-Dame Est, PAT.

Inscription à la Bibliothèque PAT au 514 872-6987.

Contenu de la conférence : À travers les différentes étapes du vieillissement, nous devons faire face à de nombreux changements et difficultés. Nous traversons également beaucoup d'émotions diverses. Cette conférence interactive permettra une réflexion sur notre vécu et notre façon d'aborder les situations qui se présentent à nous. La conférencière démontrera aux participants qu'ils ne sont pas seuls à vivre des situations difficiles. La question sera abordée de façon empathique et touchante.

Bienvenue à tous !

AQDR
Pointe-de-l'île de Montréal

Bibliothèque
Pointe-aux-Trembles
Montréal

CONFÉRENCE

Jeudi 17 octobre 2019 à 13 h

Sujets :

- Qu'est-ce qu'une coopérative funéraire ?
- Les arrangements funéraires préalables.
- Les démarches immédiates à faire lors d'un décès.

Par :
Caroline Cloutier
Thanatologue, MBA
Coopérative funéraire du Grand Montréal

GRATUIT
OUVERT À TOUS

Inscription :
AQDR-PDÎ au 514 643-0930
CFHI au 514 643-1333

Centre récréatif de Rivière-des-Prairies
7650, boul. Maurice-Duplessis, RDP

AQDR
Pointe-de-l'île de Montréal

COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DU GRAND MONTRÉAL

RIVE-SUD • MONTRÉAL • LAVAL

Activité à venir

Une activité de

théâtre-forum pour la communauté haïtienne

de Rivière-des-Prairies et de Pointe-aux-Trembles

sera présentée par les Ressources ethnoculturelles contre l'abus envers les aîné(e)s (RECAA) et le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL), en collaboration avec l'AQDR-PDÎ et le Centre de la famille haïtienne et interculturel (CFHI) de RDP.

Elle aura lieu

le jeudi 31 octobre 2019 à 13 h 30,

au Centre récréatif de Rivière-des-Prairies (à confirmer)
7650, boul. Maurice-Duplessis, RDP.

Inscription l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930 et au CFHI au 514 643-1333.

Contenu du théâtre-forum : RECAA est un organisme de plus de 15 ans qui a pour mission de travailler pour une culture de respect. Le groupe présentera une pièce de théâtre interactive, écrite et jouée par des aînés de diverses origines. La pièce vous amènera à réfléchir et à agir ensemble aux enjeux de la maltraitance.

Bienvenue à tous !

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec

recaa
RESSOURCES ETHNOCULTURELLES CONTRE L'ABUS ENVERS LES AÎNÉ(E)S

AQDR
Pointe-de-l'île de Montréal

CFHI

Activité à venir

Un spectacle-conférence,

Aider un proche malade sans le devenir soi-même,

sera présenté par la Bibliothèque de RDP,

en collaboration avec l'AQDR-PDÎ,

et animé par M^me^ Carole Miville, humoriste.

Il aura lieu

le dimanche 10 novembre 2019 à 14 h,

à la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies
9001, boul. Perras, RDP.

Inscription à la Bibliothèque RDP au 514 872-9425.

Contenu de la conférence : À l'heure du vieillissement de la population où plusieurs d'entre nous sommes confrontés à ce défi, durant ce spectacle-conférence les participants seront…

- sensibilisés à l'importance du 2^e^ diagnostic pour votre proche malade,
- informés sur les ressources disponibles au privé et au public pour votre proche malade et qui sont en mesure de vous donner les outils d'aide indispensables tels qu'une procuration, un testament biologique,
- outillés pour transiger avec les conflits familiaux lorsque l'on doit s'occuper d'un proche malade,
- outillés pour gérer les émotions générées par la prise en charge d'un proche malade,
- outillés pour entretenir une bonne relation avec le proche malade,
- outillés pour l'étape du décès et du deuil proprement dit,
- ***Et tout ça, sans devenir malade soi-même !***

Bienvenue à tous !

AQDR
Pointe-de-l'île de Montréal

Bibliothèque
Rivière-des-Prairies
Montréal

Activités à venir

Une conférence sur

l'évolution du transport en commun par autobus

sera présentée par la Société historique de RDP

et la Maison de la culture de RDP, en collaboration avec l'AQDR-PDÎ,

et animée par M. Benoit Cléroux de la STM.

Elle aura lieu

le mercredi 20 novembre 2019 à 13 h 30,

à la Maison Pierre-Chartrand
8000, boul. Gouin Est, RDP.

Pour tout renseignement et réservation,
contactez la Maison de la culture de RDP au 514 872-9814.

La Société historique de RDP propose également une ***Exposition sur les 50 ans du pont-tunnel Louis-Hippolyte-La Fontaine,*** présentée les fins de semaine du 21 septembre au 2 novembre 2019, de 12 h à 17 h ainsi que les mercredis 2, 9 et 16 octobre 2019 de 13 h 30 à 16 h

à la Maison Pierre-Chartrand
8000, boul. Gouin Est, RDP.

De plus, une ***visite en autobus du parcours patrimonial de Rivière-des-Prairies*** avec animation est prévue le dimanche 20 octobre 2019.
Renseignements supplémentaires au début de septembre sur la page Facebook et le site web de la Société historique de RDP.

Bienvenue à tous !

Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles
Montréal

AQDR
Pointe-de-l'île de Montréal

À mettre à votre agenda
4 octobre 2019

Salon des Aînés de la Pointe-de-l'Île de Montréal, 3e édition

Dans le numéro d'avril 2019, nous vous faisions part de la tenue de la 3e édition du Salon des Aînés de la Pointe-de-l'Île de Montréal.

Ce Salon aura lieu

le vendredi 4 octobre 2019, de 12 h 30 à 18 h,
au Centre communautaire Roussin
12 045, rue Notre-Dame Est, PAT.

Le but principal de ce Salon est d'informer les personnes aînées et leurs proches 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, **au moins 50 exposants** donneront l'information sur leurs services et **6 conférences** seront offertes **gratuitement** à 13 h 30, 14 h 45 et 15 h 45.

Voici un aperçu de l'horaire du Salon des Aînés PDÎ 2019 :

12 h 30	Ouverture du Salon
13 h à 18 h	Visite libre des kiosques du Salon
13 h 30	**Conférence :** *L'audition, une priorité* animée par Mme Marie-Josée Taillefer, ambassadrice des cliniques Lobe et de la santé auditive.
14 h 25	1er Tirage de prix de présence
14 h 45	**Conférences :** ♦ *Pour que vieillir soit gai : les enjeux de diversité sexuelle et de genre chez les aînés* animée par M. Julien Rougerie de la Fondation Émergence. ♦ *Le Comité des usagers de la Pointe-de-l'Île* animée par Mme Marie-Ève Forget du Comité des usagers PDÎ. ♦ *Avez-vous mal ?* animée par M. Daniel Allard, clinique de la douleur.
15 h 45	**Conférences :** ♦ *Démystifier la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées* animée par M. Ronald Hughes de la Société Alzheimer. ♦ *La sécurité piétonnière* animée par l'agente sociocommunautaire Élaine Beaulieu du PDQ 49 et Mme Ana-Maria Palacios de Préventions PDÎ.
16 h 40	2e Tirage de prix de présence
18 h	Fin du Salon
19 h	Spectacle de clôture : *Joël Denis et son Rétro-chaud*

Bienvenue à tous !

Ne manquez pas la participation spéciale de Mme Marie-Josée Taillefer, ambassadrice des cliniques Lobe et la santé auditive.

Conférence à 13 h 30 à l'auditorium du Centre Roussin.

Et pourquoi ne pas finir en beauté cette journée d'information ... avec Joël Denis et son Rétro-chaud.

Spectacle à 19 h à l'auditorium du Centre Roussin.

Il ne reste que quelques billets.

Un rendez-vous avec vos candidats…

Élections Canada

À l'occasion des élections fédérales du lundi 21 octobre prochain, la Table de développement social (TDS) de RDP et ses partenaires, l'AQDR-PDÎ, la Corporation de développement communautaire (CDC) de RDP, le Don Bosco Youth Leadership Center, le CLSC de RDP et le Carrefour Jeunesse Emploi de RDP, vous convient à l'événement « *Votez Éclairés-es* » entre les différents candidats de la circonscription d'Honoré-Mercier,

le mercredi 9 octobre 2019 de 18 h 30 à 20 h 30,

au Don Bosco Youth Leadership Center

11 991, ave Pierre-Baillargeon (au coin du boul. Maurice-Duplessis), RDP.

Cet événement offrira aux citoyens, l'occasion d'écouter les propositions politiques de leurs candidats de circonscription sur divers domaines de société.

À la suite d'une question générale relativement aux enjeux de la TDS de RDP, une période de questions permettra aux citoyens de questionner directement les candidats sur leurs préoccupations particulières.

Si vous souhaitez poser une question à un candidat lors du débat, mais que vous ne pouvez être présent, n'hésitez pas à la faire parvenir à l'équipe de l'AQDR-PDÎ par téléphone ou par courriel, et nous l'acheminerons au comité *Votez Éclairés-es*.

Pour information, contactez l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930
ou écrivez-nous à aqdr-pdi@videotron.ca

Bienvenue à tous !

Hommage aux aînés d'Anjou

Cette célébration présentée par le SARA d'Anjou aura lieu

le mercredi 6 novembre 2019 à 18 h,

au Centre Roger-Rousseau,
7501, ave Rondeau, Anjou.

Pour assister à cet hommage,
contactez le SARA au 514 351-2517 poste 104. (places limitées)

Pour une deuxième année consécutive, le Service d'Aide et de Référencement Aîné (SARA) d'Anjou rendra hommage à des personnes angevines exceptionnelles.

Cette année, le SARA d'Anjou souhaite mettre en valeur le potentiel, le talent et l'engagement d'aînés dans le **domaine sportif/loisir ou dans une activité,** tout en montrant qu'ils sont une force vive dans leur communauté et leur quartier.

Jusqu'au 1er septembre, c'était la phase de recrutement de ces perles rares et l'appel était lancé à tous pour aider à trouver ces aînés d'exception qui seront honorés à l'occasion de cette soirée. Le SARA d'Anjou a à cœur d'obtenir une représentation équitable de la population aînée angevine.

Pour toute information,
contactez Mme Josée Émond au 514 351-2517 poste 104
ou par courriel à j.emond@sara-anjou.com.

SARA D'ANJOU
Service d'Aide et de Référencement Aîné

Bienvenue à tous !

Le projet Aînés actifs à vélo
Bilan de l'été 2019…

AQDR
Pointe-de-l'île de Montréal

Aînés actifs à vélo

Pour le quatrième été consécutif, le service d'accompagnement *Aînés actifs à vélo*, dont le succès ne se dément pas, a été utilisé par des centaines de citoyens. Cette initiative a été conçue afin de répondre à un besoin de transport actif dans l'Arrondissement RDP-PAT. Elle est aussi un moyen d'agir contre l'isolement en favorisant les relations intergénérationnelles et interculturelles entre les participants et les bénévoles pédaleurs du service. Le projet permet également d'offrir un mode de transport convivial et adapté aux besoins locaux.

Le service d'accompagnement à l'aide des deux vélos-taxis et d'un tricycle-tandem, s'est déroulé sur 12 semaines, soit du 10 juin au 30 août 2019, sur le territoire de l'Arrondissement RDP-PAT. Ce moyen de transport innovateur a permis aux aînés d'être accompagnés par un employé d'été ou un bénévole pédaleur pour faire des courses ou tout simplement, pour profiter des espaces verts de leur quartier.

Le projet 2019 en chiffres, en date du 21 août …

Accompagnements : **plus de 515**

Participants aux accompagnements : **plus de 990**

Partenaires financiers et communautaires : **32**

Résidences impliquées : **20**

Participation à des activités culturelles : **13**

Bénévoles : **14**

Heures de bénévolat : **plus de 150**

Employés d'été : **4**

Durant la saison estivale, les accompagnateurs et les personnes aînées ont pu vivre des moments inoubliables et découvrir de nouveaux lieux, lors de leur rendez-vous au projet. De plus, la participation aux différentes activités culturelles de l'Arrondissement a permis aux participants jeunes et moins jeunes de se prévaloir d'une petite balade sur le site des activités.

L'AQDR-PDÎ tient à souligner le soutien des deux députés fédéraux qui ont permis l'engagement d'employés d'été nous permettant ainsi la poursuite du projet *Aînés actifs à vélo* à l'été 2019. Merci MM. Pablo Rodriguez et Mario Beaulieu !

Vous pourrez lire à la page suivante ce que nos chargés de projet ont à dire sur leur expérience. L'AQDR-PDÎ les félicite du bon travail accompli durant cet été où parfois les chaleurs accablantes ne leur favorisaient pas des randonnées faciles...

L'AQDR-PDÎ tient également à remercier chaleureusement l'appui et l'implication indispensables du Conseil d'Arrondissement RDP-PAT permettant la continuité d'un si beau projet !

Nos remerciements vont aussi à tous les partenaires et résidences qui se sont impliqués dans le projet. C'est grâce à ces derniers que le service d'accompagnement a permis aux personnes aînées de profiter de leur quartier en bonne compagnie, et ce, tout au long de l'été. *Grand merci à tous !*

Témoignages

Cet été, j'ai eu l'immense plaisir de participer au projet *Aînés Actifs à vélo* à Pointe-aux-Trembles, à titre de chargée de projet pour l'AQDR de la Pointe-de-l'Île. Soutenue par une équipe dynamique et disponible ainsi que par des bénévoles dévoués, j'ai vécu une expérience qui a été des plus enrichissantes et gratifiantes. J'en garderai des souvenirs impérissables qui sauront toujours me rappeler l'importance et la beauté de l'entraide !

Au quotidien, j'ai eu la chance de faire monter des personnes exceptionnelles à bord de mon vélo-taxi, comme cet homme âgé de 102 ans à la forme épatante… Mes passagers m'ont permis de découvrir l'histoire du quartier à travers leurs anecdotes, mais surtout, leur histoire à eux, ces aînés qui ont eu des vies rocambolesques ou paisibles, douces ou difficiles, heureuses ou plus tristes. Certains m'ont confié leurs joies, leurs peines, leurs craintes. Ils m'ont parfois fait éclater de rire, parfois fait pleurer. Cependant, une chose est sûre, tous ont gonflé mon cœur de fierté et de bonheur par leurs sourires et leurs remerciements sincères.

Enfin, j'aimerais remercier, à mon tour, les passagers avec qui j'ai partagé, entre autres, des balades dans les rues tranquilles et les parcs du quartier, des après-midis à regarder les bateaux passer sur le magnifique fleuve, des moments de sérénité à la chapelle de la Réparation. Vous m'avez fait réaliser toute la portée que peut avoir un geste aussi simple que pédaler sur un vélo-taxi !

Lorianne Gonzalez-Bayard,
Chargée de projet *Aînés actifs à vélo* à PAT

Ce fut tout un emploi d'été ! J'ai offert le service d'accompagnement du projet *Aînés actifs à vélo* à Rivière-des-Prairies pour l'AQDR-PDÎ. Malgré les jours les plus chargés et chauds, le souvenir des gens souriants me donnait le carburant nécessaire durant les balades.

Tous les lundis, j'étais sûr que je pouvais « piquer une bonne jasette » avec les clients de la résidence Cité Rive. Les déplacements à vélo m'ont aussi amené dans d'autres résidences comme le CHSLD Marie-Victorin et le pavillon Montfort où les gens ont été enthousiastes de pouvoir profiter de l'extérieur alors que, pour toutes sortes de raisons, ils n'ont pas toujours l'occasion de profiter de la saison estivale.

Je me souviens également de la grande générosité de la clientèle, notamment celle de la résidence Lionel-Bourdon qui m'a permis de me sucrer le bec à quelques reprises au bar laitier du coin. Finalement, j'ai aussi participé à des évènements spéciaux fort agréables comme la *Fête du Canada* et les *Festicultures* à RDP.

Dans l'ensemble, je suis heureux d'avoir acquis cette expérience de travail enrichissante et gratifiante.

Tommy Dion-Dussault,
Chargé de projet *Aînés actifs à vélo* à RDP

Cet été, j'ai travaillé comme chargée de projets communautaires à l'AQDR de la Pointe-de-l'Île. Dans le cadre de cet emploi, j'ai pu planifier et organiser plusieurs activités en lien avec la mission de l'AQDR-PDÎ. Notamment, j'ai préparé et coanimé une rencontre-partage pour informer et sensibiliser les participants au problème de la maltraitance envers les personnes aînées. J'ai également animé un atelier d'éveil musical intergénérationnel, participé au projet *Aînés actifs à vélo* en étant présente dans les festivités du quartier Rivière-des-Prairies et collaboré au projet d'amélioration de la Navette Or 257.

J'ai bien apprécié cette opportunité d'emploi qui m'a permis de me familiariser avec le travail en milieu communautaire, la mobilisation et la défense des droits des personnes aînées.

Stéphanie Jobin,
Chargée de projets communautaires

Merci Stéphanie et Julien !
Bonne chance dans vos futurs projets !

Jamais deux sans trois ! C'est avec plaisir que j'ai repris du service au sein de l'AQDR-PDÎ comme assistant à la coordination durant cet été. Je retiens de cette expérience, le privilège de nouer des relations de confiance si précieuses avec les collègues, les organismes communautaires, les élus, mais surtout avec vous, les membres de l'AQDR-PDÎ. J'ai une pensée bien spéciale pour mes fidèles élèves des cours d'informatique que j'ai eu le plaisir d'organiser et de donner avec la précieuse aide des bénévoles formateurs. Merci à Évelyne, Lucien-Roch et Ingrid !

Cette année, avec le départ de la coordonnatrice générale, M^{me} Christine Guillemette, les responsabilités se sont accumulées et j'ai la conviction de les avoir acquittées au meilleur de mes connaissances et compétences, et ce, avec la complicité de M^{me} Lise Henry, coordonnatrice par intérim. Je profite de ces lignes pour les remercier, car elles ont été d'un support constant et constituent une source d'inspiration pour moi dans les années futures.

Encore une fois, je remercie l'AQDR-PDÎ de l'occasion renouvelée de travailler pour vous.

Julien Beaulieu,
Assistant à la coordination

Mot du nouveau coordonnateur général...

Depuis 1998, je travaille dans le milieu communautaire. J'ai d'abord œuvré à l'Association de spina-bifida et d'hydrocéphalie de la région de Montréal au sein de laquelle j'ai occupé, tour à tour, le poste de responsable de la recherche de financement, celui de responsable du service à la clientèle et celui de directeur général.

Par la suite, j'ai travaillé pendant 12 ans dans un regroupement d'organismes de défense collective de droits de personnes en situation de handicap. Cette expérience m'a amené, dans les dernières années, à travailler dans divers autres regroupements provinciaux ou régionaux.

Je souhaite mettre mes compétences et mon expérience au profit de l'AQDR-PDÎ et poursuivre la promotion de ses valeurs d'entraide entre les aînés de la Pointe-de-l'Île. Il me fait donc plaisir de joindre l'équipe de l'Association pour soutenir et toujours mieux informer la population aînée.

Au plaisir de vous rencontrer lors de l'une ou l'autre de nos activités !

Mathieu Noël, coordonnateur général de l'AQDR-PDÎ

Passionnés de danse...

Ne manquez pas l'occasion de partager vos talents en participant à l'atelier ***Le Petit Continental*** qui se déroulera à la Place du Village de la Pointe-aux-Trembles,

le samedi 26 octobre 2019, de 12 h à 16 h.

Des séances de recrutement et d'information auront lieu à la Maison de la Culture de Pointe-aux-Trembles (14 001, rue Notre-Dame Est) **les 4 et 7 septembre prochains.**

Pour vous inscrire, consultez le lien web suivant :
http://www.sylvainemard.com/fr/creations/le-petit-continental/

Formulaire d'inscription : https://framaforms.org/recrutement-le-petit-continental-1561657901

Détails des répétitions : Les répétitions se tiendront les mardis et mercredis, du 1er au 26 octobre 2019, à raison de 2 jours par semaine, 2 heures par séance. **La présence des participants à toutes les répétitions est obligatoire**.

Horaire des répétitions et des représentations : Les mardis 1er, 8, 15 et 22 octobre, de 19 h à 21 h et les mercredis 2, 9, 16 et 23 octobre 2019, de 19 h à 21 h, à la salle Raymond-Mayer du Centre communautaire Roussin.

GÉNÉRALE du 26 octobre, à 12 h et représentations à 14 h et à 16 h.
Durée du spectacle : 10 minutes

Bienvenue à tous !

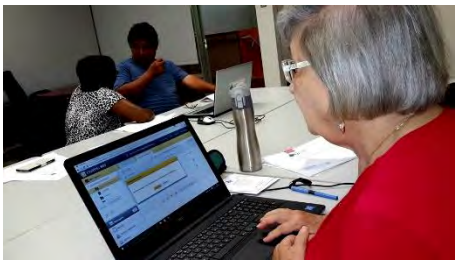
Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles
Montréal

Cours d'informatique...

Deux sessions de cours d'informatique ont eu lieu au printemps et à l'été 2019 pour les membres de l'AQDR-PDÎ.

Printemps 2019 : Nombre de participants = 11
Bénévoles formateurs = 5
Heures de cours dispensées = 47

Été 2019 : Nombre de participants = 14
Bénévoles formateurs = 3
Heures de cours dispensées = 47



Nous remercions toutes les personnes impliquées à la planification et à réalisation de ces sessions de cours. Suivez-nous dans les médias pour la prochaine session.

Dans le cadre du projet *Clic Aînés* du Programme Nouveaux Horizons pour Aînés, les cours d'informatique de l'AQDR-PDÎ ont été bonifiés dans une nouvelle formule grâce à notre chargée de projet. Les guides de référence ont été mis à jour et des capsules-vidéos pourront être consultées sur notre site web.

TÉMOIGNAGE

L'information circule très vite, de plus en plus vite, par l'entremise des nouvelles technologies qui font désormais partie du quotidien de monsieur et madame Tout-le-Monde, mais aussi du fonctionnement de la société. Même habitué à ce rythme, il s'avère parfois difficile de s'y retrouver.

Clic Aînés

Motivée par l'éducation au sens large, j'ai pris part à la coordination des cours d'informatique pour les membres de l'AQDR-PDÎ. Bien plus que de simples cours d'informatique, l'implication des personnes retraitées ou préretraitées dans cette activité était à la fois ludique et socialement formatrice, formatrice d'une plus grande égalité sociale soutenue par un meilleur accès à l'information et par le fait même, à plus d'autonomie et d'un plus grand pouvoir d'agir. En contactant les gens ayant manifestés de l'intérêt pour ces cours, j'ai constaté leur motivation et leur entrain à devenir plus autonomes avec les outils technologiques actuels (ordinateur, tablette et cellulaire). Je suis également heureuse de constater que plusieurs ressources bénévoles étaient au rendez-vous pour rendre ce projet possible en devenant formateur. Leurs motivations bien différentes les unes des autres passaient du simple plaisir de transmettre leurs connaissances à la volonté d'aider leur prochain. J'en profite d'ailleurs pour les remercier pour leur générosité d'être et de temps.

J'aimerais terminer en reconnaissant l'importance de la mission de l'AQDR-PDÎ dans leur communauté et les remercier de m'avoir accueillie dans leur équipe. Bonne continuité !

Valésia Landry, chargée de projet *Clic Aînés*

Merci Valésia !
Bonne chance dans tes nouveaux défis !

Pour demeurer chez soi

en toute quiétude...

Pair

Une présence rassurante !

Qu'est-ce que le Programme *PAIR ?*

PAIR est un service d'appels quotidiens qui permet aux aînés et aux personnes vivant seules de se sentir davantage en sécurité. Ces appels quotidiens sont rassurants pour les abonnés et pour leur famille. *PAIR* est offert par plusieurs organismes locaux à travers le Québec. *PAIR* a été créé en 1990. Depuis son lancement, ce service a fait des millions d'appels et a secouru des centaines de personnes. Plusieurs vies ont été sauvées !

Comment fonctionne *PAIR* ?

À l'heure entendue avec les responsables, l'abonné reçoit son appel. Au début de l'appel, le système demande à l'abonné de confirmer que tout va bien en appuyant sur une touche. Si l'abonné ne répond pas, le système rappellera deux autres fois. Après trois tentatives sans réponse, une alerte est déclenchée et une vérification est effectuée, par un opérateur, auprès des répondants identifiés dans la fiche d'inscription. Pour éviter les fausses alertes, l'abonné doit informer l'organisme responsable, lorsqu'il s'absente.

À qui s'adresse *PAIR* ?

Aux personnes âgées vivant seules avec ou sans problème de santé. À un couple âgé où un des conjoints a un problème de santé. Aux familles qui s'inquiètent de leurs parents, mais n'ont pas le temps de les appeler chaque jour.

Pourquoi s'abonner ?

Parce que personne n'est à l'abri d'un malaise sérieux ou d'une chute. Parce que, en cas d'urgence, il peut arriver que le téléphone soit à une distance que vous ne pouvez atteindre. Parce que c'est un moyen de vous sentir en sécurité chez soi, ainsi que raccourcir des moments potentiels de détresse. Parce que la famille, souvent éloignée, est inquiète de vous savoir isolés. Parce que c'est gratuit, un seul appel suffit pour vous abonner.

Et à Rivière-des-Prairies ?

L'AQDR-PDÎ entrera prochainement dans un processus d'information et de réflexion quant à sa participation et la faisabilité d'implantation de ce programme à RDP. À suivre !

Pour vous inscrire...

Selon votre lieu de résidence...

Pair
Une présence rassurante !

SARA D'ANJOU
Service d'Aide et de Référencement Aîné

ANJOU

SARA D'ANJOU :
7800, boul. Châteauneuf, bureau 107
Anjou, QC H1K 4J4

Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi
de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Téléphone : 514 351-2517
Courriel : info@sara-anjou.co

POINTE-AUX-TREMBLES

ASSOCIATION BÉNÉVOLE DE POINTE-AUX-TREMBLES/MONTRÉAL-EST :

12 125, rue Notre-Dame Est, bureau 311
Montréal, QC H1B 2Y9

Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30

Téléphone ; 514 645-1264
Courriel : association.benevole@centre-roussin.qc.ca

Le Chez-Nous de Mercier-Est

MERCIER-EST

LE CHEZ-NOUS DE MERCIER-EST :

7985, rue Hochelaga
Montréal, QC H1L 2K8

Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi
de 8 h 45 à 16 h

Téléphone : 514 354-5131
Courriel : lecheznous@lecheznous.org

AQDR
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 ***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 3e mardi de chaque mois à 17 h.**
Bienvenue à tous à la **Pizzeria Hollywood**
8011, ave Blaise-Pascal, Rivière-des-Prairies
Téléphone : 514 494-9407

Nous vous y attendons et invitez parents et amis !

Merci à nos partenaires !

Les élus de l'arrondissement : impliqués et à l'écoute de la communauté !

CAROLINE BOURGEOIS
Mairesse de
l'arrondissement
514 868-4050

SUZANNE DÉCARIE
Conseillère de la Ville
District de Pointe-aux-Trembles
514 515-7224

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
514 234-8505

GILLES DÉZIEL
Conseiller d'arrondissement
District de Pointe-aux-Trembles
514 234-8803

LISA CHRISTENSEN
Conseillère 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

ville.montreal.qc.ca/rdp-pat

Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles
Montréal

CHANTAL ROULEAU
Députée de Pointe-aux-Trembles
Ministre déléguée aux Transports
Ministre responsable de la Métropole et
de la région de Montréal

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Bureau de circonscription
500, boul. Saint-Jean-Baptiste, bureau 100, Montréal, QC H1B 3Z7
514 640-9085
chantal.rouleau.pat@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Bureau de circonscription
9094, boul. Maurice-Duplessis
Montréal, QC H1E 7C2
Téléphone : 514 648-1007
Télécopieur : 514 648-4559
marc.tanguay-lafo@assnat.qc.ca

Marc Tanguay
Député de LaFontaine

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Lise Thériault
Députée d'Anjou-Louis-Riel

514 493-9630
ltheriault-anjo@assnat.qc.ca
www.facebook.com/LiseTheriaultplq
twitter.com/LiseT_ALR
instram.com/alr_lt

DÉPISTAGE AUDITIF
SANS FRAIS*
Prenez rendez-vous !
* Offre permanente

Marie-Josée Taillefer
Ambassadrice des cliniques Lobe

Lobe
Cliniques en santé auditive et communication

Adresse de la clinique Lobe :
Les Terrasses Langelier
6383, rue Jean-Talon Est
Saint-Léonard (Québec) H1S 3E7
Audioprothésistes : 514 798-0915

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-Est.

Contactez-nous au 514 643-0930

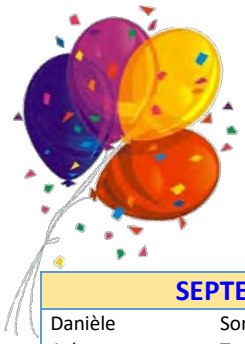
et il nous fera plaisir de vous fournir les renseignements nécessaires pour une éventuelle publicité.

Desjardins, fier de contribuer aux projets qui vous tiennent à cœur !

CAISSE DESJARDINS DE POINTE-AUX-TREMBLES
Siège social
13120, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H1A 3W2
514 640-5200

CAISSE DESJARDINS DE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES
Siège social
8300, boul. Maurice-Duplessis
Montréal (Québec) H1E 3A3
514 648-5800

Desjardins



ANNIVERSAIRES DES MEMBRES

SEPTEMBRE		
Danièle	Sorel	1er
Achour	Terzi	1er
Monique M.	Boivin	2
Léo	Laflèche	2
Robert	Belval	3
Richard	Martin	3
Lorraine	Forest	4
Diane	Lamontagne	4
Gérald	Hirsch	7
Huguette	Tanguay	8
Claude	Cloutier	9
Maria	Iacovella	9
Thérèse	Bussière	11
Michel	Doucette	12
Claudette	Verdon	12
Pierrette	Chaput	13
Normand	Côté	13
Réjean	Nolet	14
Maurice	Bannon	15
Roland	Thifault	16
Pierre	Gareau	17
Serge	Ménard	17
Léo	Marcotte	18
Lynn	Wright	18
Ginette	Paulet	19
Huguette	Duclos	21
Wesner	St-Cyr	21
Roberte	Gonthier	22
Pierre-Paul	Goyette	22
Bernard	Frappier	23
Jacques	Arsenault	23
Ghislaine	Pelletier	23
Nunzia	Vessia Perillo	23
Serge	Goulet	24
Maurice	Joly	24
Luc	Trottier	24
Louise	De Carufel	25
Nadica	Filipcic	25
Denise	Major	25
Denis	Pelletier	25
Arsenio	Carosella	26
Jean	Chayer	26
Ernest	Pelletier	26
Adriano	Scarpa	26
José Martires	Viera Fuentes	27
Robert	Poirier	28
Monique	Duguay	29
Françoise	Horth	29
Bernard	Parent	29
Lucie	Renaud Laviolette	29
Gulston	Williams	29
Normand	Aubin	30
Chardin	Dumay	30
Marc	O'Dowd	30

OCTOBRE		
Rosaria	Sparagna	3
Francesca	Adolphe	4
Carmen	L'Écuyer	4
Giovannantonio	Cecere	5
Réjeanne	Ménard	5
Sylvie	Hanna	6
Colette	Lapointe Groulx	6
Annette	Maillet	7
Michelle	Lamy	8
René	Tancrède	8
Monique	Lizotte	9
Louise	Croussett	10
Thérèse	Dufour	10
Claude	St-Onge	10
Liliane	Fortin Ares	11
Kevin	Journeau	13
Robert	Gour	14
Daniel	Barrette	15
Ivan	Dussault	15
Gabriel	Brissette	16
Rita	Petrella	16
Jeanne	Veillette	16
Régis	Tremblay	17
Carmen	Ceccolini	18
Giovanni	Niro	18
Adrienne	Beaudoin Tremblay	20
Claude	Dalpé	21
Yvan	Lauzon	22
Luigi	Bernardi	23
Filippa	Cipolla	23
Alain	Côté	23
Marthe	Durand	23
Huguette	Bond	24
Mario	Marinelli	24
Esther Jasmane	Luceno	25
Lyse	Blackburn	26
Jean-Paul	Matte	27
Denise	Sabourin	27
Alton	Le Blanc	31
Victor	Surprenant	31

NOVEMBRE		
André	Boily	1er
Pierre	Desfosses	1er
André	Bélanger	2
Jacqueline	Morand	3
Michel	Plouffe	3
Jean-Paul	Barbeau	5
Serge	Beauséjour	5
Robert	Mailhot	5
Giovanni	Martone	5
Patrice	Primiano	5
Giuseppe	Proietti	5
Réal	Lescarbeau	7
Suzanne	Bouchard	10
André	Fortier	10
Luisa	Geloso Di Meo	10
Jean-Claude	Tremblay	10
Claudine	Bergeron	11
Jocelyne	Bernier	11
Lucette	Gignac	11
Stanley	Turner	12
Monique	Sauvé	13
Rosette	Ambroise	14
Albert	Belleville	14
Daniel	Boucher	14
Linda	Huot	14
Elizabeth	Zeppettini	14
Luc	Hinse	16
Richard	St-André	16
Jacques	Comtois	17
Charles	Martel	17
Lina	Paolini	17
Suzanne	Duchesne	18
Huguette	Dussault	18
Richard	Lebeau	18
Santo	Recupero	19
Pietro	Cedolin	20
Gertrude	Tahon	20
Suzanne	Bouchard	21
Béatrice	Dupervil	21
Anna	Giancaspro	21
Jean-Pierre	McDuff	22
Nicole	Beauregard	24
Aline	Bossé	24
Monique	Denis	25
Diane	Tremblay	26
Micheline	Blouin	27
Marthe	D'Amours	27
Micheline	Lévesque	27
Quintino	Valeriani	27
Diane	Bernier	29
Ghislaine	Massé Thibaudeau	29