

L'Écho de la Pointe



AQDR

Pointe-de-l'Île de Montréal

Volume 8, n° 1
Avril-Mai-Juin-Juillet-Août 2021



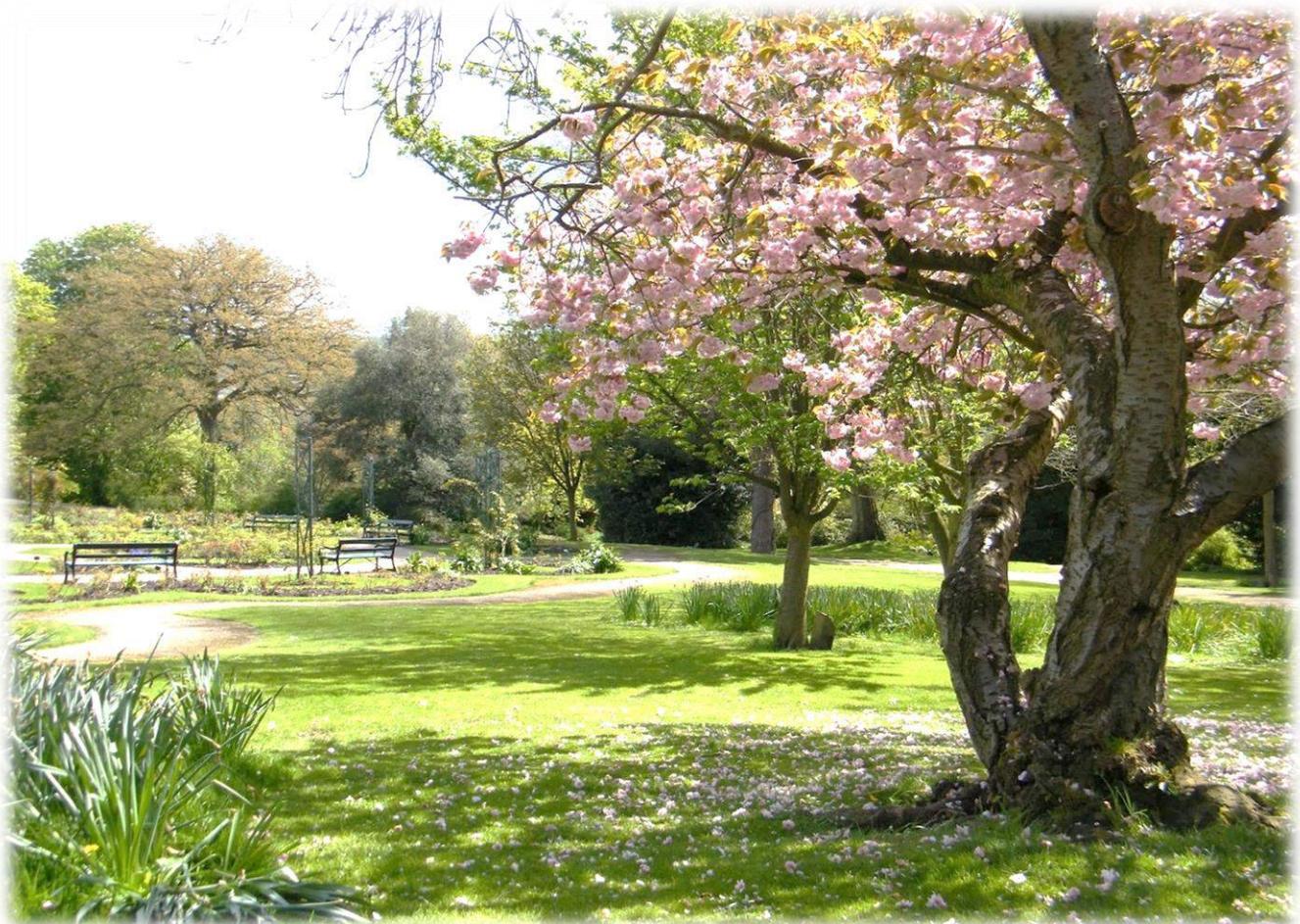
**Association québécoise de défense des droits des personnes
retraitées et préretraitées de la Pointe-de-l'Île de Montréal**

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 vendredi, de 10 h à 12 h et de 13 h à 16 h





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

SOMMAIRE

Mot du président _____	3
Activités à venir _____	4
Semaine de l'action bénévole _____	8
Cours d'informatique _____	9
Appel à la vigilance des personnes âgées _____	10
Le projet <i>Aînés actifs à vélo</i> est de retour à l'été 2021 _____	12
Emplois d'été _____	13
Cliniques d'impôt pour personnes à faible revenu _____	14
Je ne peux pas contrôler _____	16
Ligne COVID-19 pour RDP _____	17
Se refaire une santé mentale _____	18
Rester actif en période de COVID-19 _____	19
Une activité intergénérationnelle _____	20
Registre pour les contrats d'arrangements funéraires préalables _____	21
La loi expliquée en un seul endroit _____	22
Mot de la nouvelle coordonnatrice _____	22
Liens utiles - Service Canada _____	23
Accès à notre bureau, petit rappel _____	24
Carte OPUS de la STM _____	24
Programme Pair _____	25
Je deviens bénévole à l'AQDR-PDÎ _____	26
Être membre à l'AQDR-PDÎ _____	26
Les soupers <i>Fraternité</i> _____	27
Nos partenaires _____	27
Anniversaires des membres _____	31

Conception et réalisation :
Diane Lamontagne, membre bénévole

Les membres du Conseil d'administration de l'AQDR-PDÎ 2020-2021

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



Ivan Dussault
président



Jean-Claude Théroux
1^{er} vice-président



Christian Duchesne
2^e vice-président



Diane Lamontagne
secrétaire-trésorière



Marthe D'Amours
administratrice



Suzanne Duchesne
administratrice



Huguette Dussault
administratrice



Bernard Parent
administrateur

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

Citations du moment ...

*Une fois que vous choisissez l'espoir, tout
est possible.*

Christopher Reeve

*La meilleure façon de prendre soin
du futur, c'est de prendre soin
de l'instant présent.*

Thich Nhat Hanh

*S'adapter,
c'est se plier quand il vente.*

Félix Leclerc



Mot du président



Le jeudi 11 mars dernier, les cloches ont résonné partout au Québec afin de commémorer la perte de plus de 10 000 vies humaines au cours de la dernière année. Ce devoir de mémoire ne peut pas être omis, puisque la pandémie a engendré de trop nombreux deuils en plus d'avoir engendré de la détresse et de l'isolement chez plus d'un. Que ce soit le coronavirus lui-même ou les impacts sociaux et émotionnels du confinement, ce sont les personnes âgées qui ont particulièrement écopé depuis tout ce temps. Souhaitons-nous collectivement que ce devoir de mémoire aille au-delà des marques de sympathie, mais qu'il nous amène à forger une société plus unie qui ne laisse plus les personnes vulnérables sur le bord de la route.

Malgré ce contexte difficile et exceptionnel, l'AQDR-PDÎ est demeurée présente tant à distance qu'au bureau et même jusqu'à chez vous. En février dernier, nous avons présenté une première conférence virtuelle qui nous a permis de renouer avec notre mission de vous informer tout en étant conséquents avec le contexte sanitaire actuel.

De plus, nous avons maintenu nos cours d'informatique individuels afin que les personnes âgées puissent demeurer en contact avec leurs proches et prendre part aux activités communautaires, comme celle tenue en février dernier ou encore, lors d'activités intergénérationnelles comme le *Mercredi de la Relâche*.

L'AQDR-PDÎ entrevoit les prochains mois avec espoir et positivisme. Comme vous pourrez le lire dans ce présent journal, vous serez heureux d'apprendre que M^{me} Carole Statham se joint à notre équipe à titre de nouvelle coordonnatrice adjointe. Elle s'est rapidement intégrée à nous et a été d'un précieux soutien dans le contact auprès de vous pour l'aide à l'inscription pour la vaccination contre la COVID-19. Nous entendons également travailler à la remise en fonction du projet *Aînés actifs à vélo* mis sur pause en raison de la pandémie. De plus, nous planifions de nouvelles conférences nous permettant de continuer à mieux vous informer sur vos droits. Enfin, nous tiendrons notre assemblée générale en mai et nous souhaitons ardemment vous y voir en personne, mais nous serons disposés à la faire virtuellement, le cas échéant.

En définitive, malgré le contexte incertain qui prévaut, soyez assurés que nous poursuivrons le travail avec vous et pour vous. Et si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à nous contacter, si vous sentez le besoin de mettre, d'une manière ou d'une autre, la main à la pâte en devenant un de nos bénévoles. Souhaitons-nous un été paisible, positif et surtout, avec la santé.

Ivan Dussault,
Président de l'AQDR Pointe-de-l'Île





Activités à venir



Une conférence en ligne

est présentée par les Bibliothèques de RDP-PAT
en collaboration avec l'AQDR Pointe-de-l'île.



Les bienfaits du yoga pour les aînés

Le mercredi 14 avril 2021 à 14 h.

Cette conférence virtuelle sera
animée par M^{me} Carole Morency de Yoga Tout.



L'inscription est obligatoire en allant remplir le formulaire à l'adresse suivante :
https://docs.google.com/forms/d/1JcJ3hO9GXyX3uGQVAOpSXFkxFJoEB5gQ2vMq765u6_Q/edit

Contenu : Vous aimeriez vous sentir mieux dans votre corps et votre tête ? Vous songez à pratiquer le yoga et vous aimeriez en connaître plus avant de vous lancer ? Découvrez les bienfaits multiples de cette discipline du corps et de l'esprit datant de plus de 5 000 ans.



Un atelier en ligne

est présenté par l'AQDR Pointe-de-l'île.

Les accessoires de marche

Le mercredi 21 avril 2021 à 14 h.



Cet atelier sera animé par M^{me} Marie-Rose Luong,
physiothérapeute de La Boîte thérapeutique et Réadaptation gériatrique.

L'inscription est obligatoire en contactant l'AQDR-PDÎ au **514 643-0930**.

Une fois inscrit, vous recevrez le lien vers l'atelier.

Contenu : Dans cet atelier, l'utilisation sécuritaire des accessoires de marche sera un des sujets abordés. Pourquoi utilise-t-on ces aides à la marche ? Un survol des différents accessoires favorisant la marche et leurs caractéristiques seront ainsi traités. De plus, il sera question d'autonomie en physiothérapie.



Bienvenue à tous !



Activité à venir



Assemblée
Générale
Annuelle



L'Assemblée générale annuelle de l'AQDR-PDÎ

aura lieu

le mercredi 19 mai 2021 à 13 h 30,

**en présentiel au Centre communautaire de RDP
(9140, boul. Perras, RDP) ou via la plateforme Zoom.**

Je m'inscris ▶

**Pour y assister, vous devez vous inscrire
avant le 14 mai 2021**

par courriel à aqdr-pdi@videotron.ca

ou en contactant l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930.

Dans l'impossibilité de tenir l'assemblée dans un lieu physique, nous opterons de la faire via la plateforme Zoom. Nous vous contacterons alors pour vous transmettre le lien ou le numéro de téléphone pour vous brancher à la plateforme Zoom.



C'est un rendez-vous !



Bienvenue à tous !



Activités à venir



Des conférences en ligne

sont présentées par les Bibliothèques de RDP-PAT,
en collaboration avec l'AQDR Pointe-de-l'île de Montréal.



Qu'est-ce qui tue les neurones ?

Le mercredi 19 mai 2021 à 18 h 30.

Cette conférence virtuelle est offerte en partenariat avec le Centre Déclic.

L'inscription est obligatoire en allant remplir le formulaire à l'adresse suivante :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfzq82ig6tqLKaCmynV-NjCfXLDvNSqb8fWi6UtelSE4CP8rw/viewform>

Contenu : Alzheimer, Parkinson, Huntington... les maladies neurodégénératives semblent souvent frapper au hasard. À quoi sont-elles dues ? Se pourrait-il que ces maladies soient contagieuses. Qui est à risque ? On fait le point sur les dernières découvertes avec M^{me} Francesca Cicchetti, professeure en neurosciences, ou M^{me} Aurélie De Rus Jacquet, chercheuse dans la même équipe. Une conférence participative et facile à suivre.



Les mouvements articulaires et l'allègement des symptômes



Le mardi 25 mai 2021 à 18 h 30.

Cette conférence virtuelle sera
animée par M^{me} Carole Morency de Yoga Tout.



L'inscription est obligatoire en allant remplir le formulaire à l'adresse suivante :

<https://docs.google.com/forms/d/1AYSJk9cv2mhkomxD46hEVqnSq7zAWPPMiRRiusmqF3E/edit>

Contenu : L'inactivité physique, l'arthrose et les rhumatismes sont tous des facteurs qui détériorent les articulations et causent des douleurs articulaires. Dans cette conférence-atelier, les participants sont amenés à bien comprendre l'importance des articulations dans la mobilité du corps et dans le maintien de l'autonomie. Ils exploreront différentes façons de trouver du soulagement et d'améliorer leur mobilité.



Pour toute information, contactez ...

Bibliothèque de RDP : 514 872-9425 ou de PAT : 514 872-6987



Activité à venir



Un atelier sur

La bientraitance envers les personnes âgées,

sera présenté par l'AQDR-PDÎ et

le Centre d'action bénévole (CAB) de RDP,

le jeudi 17 juin 2021 à 14 h,

en présentiel au Centre communautaire de RDP
(9140, boul. Perras, RDP) **ou via la plateforme Zoom.**

À préciser aux participants lors de leur inscription.

**L'inscription est obligatoire en contactant l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930
ou le CAB-RDP au 514 648-2323.**

Contenu : Afin de souligner la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées (15 juin), cette activité de sensibilisation vise ...



- ➔ à encourager la bientraitance envers les personnes âgées,
- ➔ à outiller les participants à identifier et à réagir aux situations de maltraitance ou d'intimidation.

Cet atelier s'adresse aussi bien aux aînés et leurs proches qu'aux personnes aidantes.

Bienvenue à tous !



Semaine de l'action bénévole

Du 18 au 24 avril 2021



Le thème de l'édition 2021 de la Semaine de l'action bénévole, **La valeur de chacun, la force du nombre**, rappelle les impressionnants actes de bonté accomplis par des millions de personnes, ainsi que la magie qui opère, lorsque nous travaillons tous ensemble vers un but commun. Au cours de la dernière année, nous avons vu des gens aider leur famille, leurs amis, leurs voisins et de purs étrangers; des gens se lever contre le racisme systémique et des gens partager leurs idées sur les différentes façons de créer une société plus juste et équitable. Nous reconnaissons la valeur de la bienveillance et de la compassion témoignées à l'égard d'autrui, ainsi que le pouvoir des particuliers, des organismes et des secteurs qui unissent leurs efforts.



La force des particuliers qui travaillent ensemble peut engendrer d'importants changements. Par exemple, nous avons vu des gens coopérer dans le but d'apporter des changements législatifs liés à la conduite avec facultés affaiblies, au mariage entre personnes de même sexe et à la mort assistée.

Le thème de cette année constitue une reconnaissance de notre passé, un reflet de notre présent et un clin d'œil à notre avenir. **La valeur de chacun, la force du nombre** était le thème de la Semaine de l'action bénévole en 2001, qui était justement **l'Année internationale des bénévoles**. Il reflète à merveille les efforts individuels et collectifs dont nous avons été témoins pendant la pandémie, et donne le ton à nos réflexions pour les 20 prochaines années. La valeur de chacun et la force du nombre nous permettent de nous épanouir ensemble.

[extrait de <https://volunteer.ca/index.php?MenuItemID=444>]

L'équipe de l'AQDR Pointe-de-l'île tient à souligner le travail exceptionnel de tous les bénévoles œuvrant, de près ou de loin, au bien-être de toute personne, plus particulièrement de nos aînés. Nous les remercions chaleureusement pour ce dévouement si précieux pour toute la communauté.



Cours d'informatique à Pointe-aux-Trembles ♦ Montréal-Est et à Rivière-des-Prairies



Les *projets collectifs informatiques*, tant à PAT-ME qu'à RDP, poursuivent leur objectif d'offrir des ateliers d'apprentissage informatique aux personnes âgées qui veulent adopter un virage numérique. L'AQDR Pointe-de-l'île est porteuse de ces projets informatiques et M. Julien Beaulieu, coordonnateur général de l'AQDR-PDÎ, en est le responsable.

À ce jour, plus de 100 heures de cours ont été dispensées à plus de 30 participants.



Ces cours peuvent être donnés à domicile ou dans une salle dédiée avec accès Wifi.

Des dons d'appareils électroniques et/ou des prêts de tablette sont également possibles, afin de vous familiariser à cette communication de plus en plus utile durant cette période de crise pandémique.



Si vous êtes intéressés ou si vous connaissez des personnes âgées qui pourraient bénéficier de ce projet, contactez l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930, tant pour PAT-ME que RDP.



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 **contacter l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930**. Une certaine compensation est offerte aux bénévoles formateurs.

Appel à la vigilance des personnes âgées...

Depuis le début de l'automne dernier, le Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) constate que des personnes âgées sont victimes de fraudes financières par téléphone commises par de faux représentants. C'est pourquoi le SPVM fait appel à la vigilance des personnes âgées et à celle de leur entourage afin de prévenir ce type de fraude.



Modus operandi



Le fraudeur communique avec la victime par téléphone en se présentant faussement comme étant un employé d'une institution financière, tel qu'un conseiller ou un enquêteur, ou même en tant que policier.

Ce faux représentant peut être au courant de certaines transactions bancaires effectuées par la victime et il lui en fait mention afin de se donner de la crédibilité et de gagner la confiance de celle-ci lors de l'appel.

Une fois le lien établi, le faux représentant explique à la personne âgée qu'elle aurait été victime d'une fraude et lui propose des solutions afin qu'elle puisse protéger ses avoirs ou obtenir de nouvelles cartes de débit ou de crédit.

Différents stratagèmes

Le faux représentant utilise différents stratagèmes pour amener la victime à poser des actions. En outre, il demande à la personne âgée de ...

- Transformer ses avoirs en cryptomonnaie (en Bitcoin) et de lui faire parvenir en vue d'un placement;
- Rembourser le montant de la présumée fraude en achetant des cartes prépayées (Google Play);
- Lui faire parvenir ses cartes bancaires avec ses numéros d'identification personnelle (NIP) afin d'en obtenir de nouvelles.

Parfois, il propose même à la victime de mettre les cartes prépayées ou ses cartes de débit ou de crédit avec les NIP correspondants dans une enveloppe afin qu'une personne passe les chercher. Le faux représentant peut aussi demander à la victime de déposer cette enveloppe sous le tapis à l'extérieur de la porte d'entrée, dans la boîte aux lettres ou même, lui offrir de venir récupérer le tout en personne.

Conseils de prévention

- ◆ Si vous recevez un appel d'un représentant de votre institution financière ou d'un policier, celui-ci devrait déjà avoir toutes vos informations en main.
- ◆ Ne lui donnez aucun détail de plus.
- ◆ Ne vous fiez pas systématiquement à ce qui est écrit sur l'afficheur de votre téléphone pour confirmer l'authenticité de votre interlocuteur. Il existe, par exemple, des logiciels qui permettent de modifier l'affichage du vrai numéro d'appel.
- ◆ Au moindre doute, raccrochez et vérifiez l'authenticité de l'appel en communiquant directement avec votre institution ou avec votre service de police.
- ◆ Aucun service de police, service gouvernemental ou institution financière ne demande de transférer des fonds par cryptomonnaie, d'effectuer l'achat de cartes prépayées ou ne propose de venir chercher vos cartes à domicile pour rembourser une dette occasionnée par une présumée fraude ou protéger vos avoirs.
- ◆ Ne remettez jamais vos cartes bancaires ou vos NIP à qui que ce soit, sous aucun prétexte, à moins de vous trouver en personne à votre institution financière ou d'avoir communiqué vous-même avec la police.



En cas de fraude ou de situation semblant frauduleuse

Vérifiez la validité de l'appel en communiquant vous-même avec votre institution à l'aide d'un numéro de téléphone officiel. Vous ne devez pas avoir honte, si vous êtes victime. Le fraudeur est un excellent manipulateur. Dénoncez-le.



Pour rapporter une fraude

En cas d'urgence, composez le 9-1-1 pour joindre le SPVM ou votre service de police local, si vous habitez à l'extérieur de Montréal.

Communiquez avec ...

- ➔ le Centre antifraude du Canada au 1-888-495-8501 • antifraudcentre-centreantifraude.ca;
- ➔ la Ligne Aide Abus Aînés, au 514 489-2287 • aideabusaines.ca;
- ➔ Info Crime-Montréal, de façon anonyme et confidentielle au 514 393-1133 • infocrimemontreal.ca.

Si ce n'est pas urgent, mais que vous souhaitez communiquer avec le SPVM, vous pouvez le faire en communiquant directement avec votre poste de quartier, par exemple :

PDQ 45 en composant le 514 280-0145 (45 correspond au numéro du PDQ).

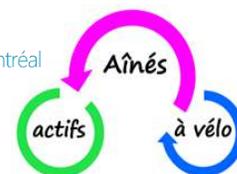
Pour en savoir plus :

SPVM, Zone aînés : svvm.qc.ca/fr/Aines



Stop aux fraudeurs !

Le projet *Aînés actifs à vélo* est de retour à l'été 2021...



Depuis 2016, l'AQDR-PDÎ a sillonné les rues de l'Arrondissement RDP-PAT durant la saison estivale. Avec les restrictions sanitaires de la pandémie, un arrêt des activités s'est imposé en 2020.

À l'été 2021, le projet reprendra son service d'accompagnement auprès de ses usagers, afin de briser l'isolement de personnes âgées, de susciter des rencontres intergénérationnelles, d'apporter un certain réconfort durant cette période difficile que nous traversons.



Ainsi pour la prochaine saison, le projet *Aînés actifs à vélo* sera présent dans les deux quartiers, soit RDP et PAT. Nous espérons apporter ce réconfort tout en respectant les mesures sanitaires de la santé publique. **Le service débutera en juin 2021.**

Bénéficiaires du service...

Vous désirez vous balader à vélo, l'AQDR-PDÎ et ses partenaires vous offrent un service d'accompagnement en **vélo-taxi** pouvant accueillir un ou deux passagers de la même bulle, et muni d'un espace de rangement pour faire des courses. Ce service vous permettra de profiter du beau temps, des commerces de proximité, des parcs nature du quartier.



Pour vous inscrire à une balade à vélo, contactez l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930.

Bénévoles actifs recherchés...

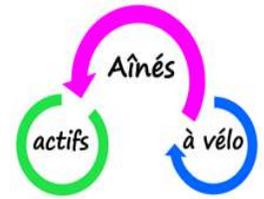
S'investir dans sa communauté, c'est valorisant !

L'AQDR-PDÎ recherche des bénévoles pour accompagner à vélo, les aînés de l'Arrondissement RDP-PAT, dans le but d'accroître la présence des aînés dans la dynamique sociale des deux quartiers. Grâce à un vélo-taxi, les bénévoles accompagneront les aînés aux différents commerces des quartiers, aux activités culturelles ou tout simplement pour une balade au grand air. L'organisme s'engage à remettre aux bénévoles un certificat de reconnaissance de leur implication bénévole.

**Rejoignez l'équipe des accompagnateurs et contactez-nous
dès maintenant, au 514 643-0930.**



Emplois d'été...



Dans le cadre d'Emplois d'Été Canada 2021, l'AQDR-PDÎ offre l'opportunité aux personnes de 18 à 30 ans de postuler à un des emplois suivants :

Chargé-e de projet *Aînés actifs à vélo* (2 pour RDP et 1 pour PAT)

L'employé-e devra, entre autres, ...

- ➔ Faire la promotion du projet en informant la population âgée du quartier du service d'accompagnement,
- ➔ Entreprendre des partenariats avec les différents organismes et institutions du quartier et faire un suivi avec ces partenaires du projet,
- ➔ Publiciser le service d'accompagnement sur différentes plateformes médiatiques,
- ➔ Faire la recherche de bénévoles accompagnateurs au projet,
- ➔ Coordonner l'équipe de bénévoles et les différents partenaires impliqués,
- ➔ Planifier l'horaire estival du projet,
- ➔ Planifier les transports et leurs itinéraires sécuritaires,
- ➔ Faire l'inscription des participants au projet,
- ➔ Voir aux derniers préparatifs du projet d'accompagnement à vélo,
- ➔ Accompagner les personnes en vélo-taxi en l'absence de bénévole disponible,
- ➔ Faire la maintenance du matériel,
- ➔ Compiler les données des activités et fournir les rapports requis,
- ➔ S'assurer du bon déroulement du projet,

sous la supervision de la coordination de l'AQDR-PDÎ.

**Pour plus d'informations sur ces offres d'emploi,
consulter le site web de l'AQDR-PDÎ : aqdr-pointedelile.org
ou contactez l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930.**

Toute personne intéressée par un de ces postes doit envoyer son **curriculum vitae** ainsi qu'une **lettre de motivation** au plus tard **le 3 mai 2021**, à l'adresse courriel suivante :

emploi.aqdr.pdi@gmail.com.

Seules les candidatures retenues seront contactées.



AQDR

Pointe-de-l'Île de Montréal



Cliniques d'impôt pour personnes à faible revenu



Le Centre d'Action Bénévole (CAB) de Rivière-des-Prairies tient sa clinique d'impôt pour les personnes à faible revenu de l'Île de Montréal, et ce, sans contact.

Information : Tél. : 514 648-2323 ou courriel : info@benevolatrdp.ca

- ➔ Déposez dans une grande enveloppe identifiée à votre nom et numéro de téléphone, tous vos feuillets fiscaux.
- ➔ Lors du dépôt, assurez-vous d'avoir une pièce d'identité avec photo.
- ➔ Seules les déclarations de revenus pour l'année 2020 seront traitées.
- ➔ À votre discrétion, vous pouvez ajouter dans l'enveloppe, la contribution suggérée de 5 \$.

Points de dépôt : De 10 h à 14 h

- ➔ **Centre communautaire de RDP : 9140, boul. Perras, RDP**
 - ↳ Les mardis 30 mars, 6 et 13 avril 2021
 - ↳ Les jeudis 1^{er}, 8 et 15 avril 2021
- ➔ **Centre récréatif de RDP : 7650, boul. Maurice-Duplessis, RDP**
 - ↳ Le lundi 12 avril 2021

Critères d'admissibilité selon les revenus maximaux établis par l'ARC :

- ➔ Personne seule 25 000 \$
- ➔ Couple 30 000 \$
- ➔ Un adulte avec enfant 30 000 \$
- ➔ Pour personne à charge supplémentaire, ajoutez 2 000 \$.
- ➔ Les revenus de placement, comme les intérêts et les dividendes, ne doivent pas dépasser 1 000 \$ dans tous les cas.

Cas refusés :

- ➔ Personnes décédées,
- ➔ Personnes ayant fait faillite,
- ➔ Personnes ayant des gains ou des pertes en capital,
- ➔ Personnes ayant un revenu de travail indépendant ou de location ou ayant des dépenses d'emploi (travailleurs autonomes).





Service d'impôt bénévole de la Pointe-de-l'Île

Le Service d'Impôt Bénévole de la Pointe-de-l'Île de Montréal (SIBPI) offre aux personnes à faible revenu de l'Île de Montréal et ses environs, de remplir leurs déclarations d'impôt fédéral et provincial 2020 et les autres années si nécessaires, au coût de 5 \$. Les déclarations d'impôts seront traitées en télétravail par des préparateurs.

Critères d'admissibilité :

- ➔ Personne seule 27 000 \$
- ➔ Couple 32 000 \$
- ➔ Un adulte avec enfant 32 000 \$

Information : Pour connaître le point de dépôt de vos documents fiscaux et les consignes à respecter, contactez le SIBPI au **438 384-9137** du lundi au jeudi, entre 9 h 30 et 16 h 30.

Courriel : impotsibpi@gmail.com

Site web : sibpi.ca



Le Service d'Aide et de Référence Aîné d'Anjou offre aux personnes âgées à faible revenu, le soutien nécessaire pour remplir leurs déclarations d'impôt fédéral et provincial 2020.

Critères d'admissibilité : (selon les revenus maximaux établis par l'ARC)

- ➔ Être âgé de 50 ans et plus et résider à Anjou
- ➔ Personne seule 25 000 \$
- ➔ Couple 30 000 \$

Information : Communiquez avec le SARA d'Anjou
7800, boul. Métropolitain Est, bureau 132, Anjou

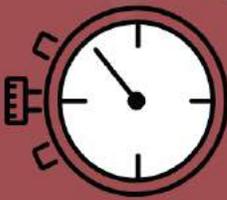
Téléphone : **514 351-2517 poste 101**

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

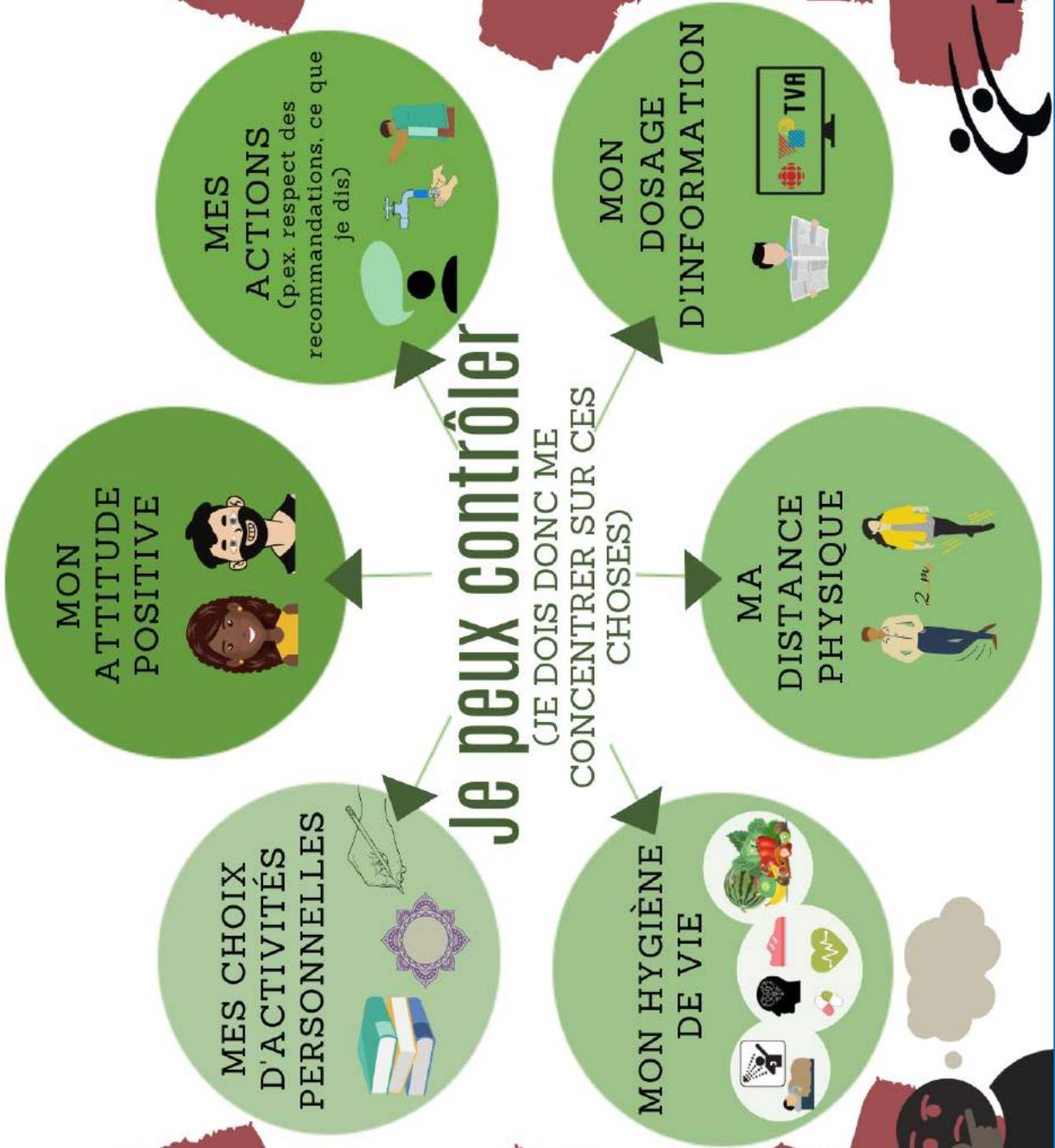
Je ne peux pas contrôler

(JE DOIS DONC LÂCHER PRISE)

LA DURÉE
DE LA
CRISE
SANITAIRE



LA
RÉACTION
OU LES
ACTIONS
DES
AUTRES



CE QUI VA
SE PASSER
DANS LE
FUTUR



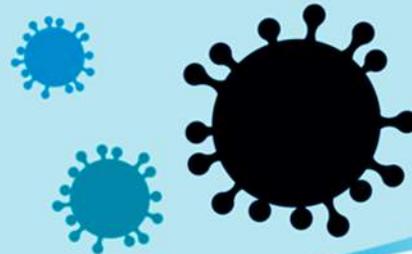
LE STRESS
DE MES
PROCHES



Institut national
de psychiatrie légale
Philippe-Pinel
Université de Montréal



Ligne COVID-19 pour Rivière-des-Prairies



Ligne COVID-19, référence et écoute pour tous les citoyens de Rivière-des-Prairies :

514 794-7849

Des intervenants sont présents au téléphone afin de vous écouter et de vous référer aux services pendant cette période difficile de la pandémie.



Cette ligne est ouverte 7 jours sur 7, de 14 h à 22 h.

Un répondeur est disponible et en laissant un message, vous aurez un retour d'appel dans les 24 heures.

Cette ligne d'écoute pour citoyens est disponible grâce au financement de la Fondation du Grand Montréal.



On continue de se protéger!



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage
(si moins de 2 mètres)



Limitez vos
déplacements

Oui, ça peut être déprimant !
**Mais on peut toujours
se refaire une santé mentale ...**



En période de confinement, l'isolement et la crainte de la COVID-19 peuvent causer de la détresse, chez les personnes âgées. Il faut alors être attentif aux signes de déprime; ils sont parfois plus difficiles à reconnaître chez ces personnes.

VOUS RECONNAISSEZ-VOUS DANS CES SIGNES DE DÉPRIME ?

- ✓ Perdre intérêt et renoncer à plusieurs activités
- ✓ Sentiment d'être inutile désormais
- ✓ Impression que la vie est ennuyeuse
- ✓ Grande fatigue
- ✓ Peur fréquente qu'il arrive quelque chose de mal
- ✓ Presque toujours de mauvaise humeur
- ✓ Sentiment que la vie ne vaut plus la peine d'être vécue

IL EST IMPORTANT DE DEMANDER DU SOUTIEN !

Si vous vous reconnaissez **UN PEU** dans ces signes de déprime...

Il est possible que vous soyez **un peu** déprimé. Parlez-en à quelqu'un de confiance. Souvent, le simple fait d'en parler à une personne qui ne vous juge pas pourra vous aider. Les bons amis, la famille, votre partenaire de vie sont une bonne médecine contre la déprime. Un simple coup de fil ou une vidéoconférence peut vous faire un grand bien.

Si vous vous reconnaissez **BEAUCOUP** dans ces signes ou que vous pensez que vous seriez mieux mort...

Il est possible que vous viviez un état dépressif.

N'attendez pas, demandez de l'aide à un professionnel rapidement! Pas besoin de savoir par où commencer, on est là pour vous écouter.

**On peut toujours
se refaire une santé
mentale.**

Téléphonez au 811

Le 811 est un service de consultation téléphonique gratuit, confidentiel et accessible en tout temps (24/7). On ne vous juge pas et on saura vous aider à démêler la situation. Un intervenant social répondra à vos questions et vous orientera, au besoin, vers la bonne ressource qui pourra vous aider davantage.

Planifiez une rencontre au CLSC

Les CLSC sont prêts à vous accueillir si vous vous sentez déprimé et que vous souhaitez de l'aide. Présentez-vous à l'accueil et on s'occupera de vous.

Appelez au 1-866-APPELLE (277-3553) – Suicide.ca

Si vous pensez que la vie n'en vaut plus la peine, téléphonez pour parler à un intervenant en tout temps (24/7). On saura vous écouter et explorer des solutions avec vous.

Rester actif

en période de pandémie de Covid-19
Outil de réflexion destiné aux personnes de 60 ans et plus

On peut rester actif en temps de COVID-19, il faut toutefois choisir ses activités en diminuant le risque d'être en contact avec le virus.

Allez-y avec modération = diminuer la fréquence à laquelle on choisit de pratiquer l'activité et la période de temps allouée. Privilégiez les activités à l'extérieur. Si l'activité se déroule à l'intérieur, assurez-vous que l'endroit soit bien ventilé.

Palier 4 rouge
Alerte maximale en vigueur à Montréal

Je prends l'air	Quelqu'un vient chez moi	Je sors prendre un café/ ou un repas pour emporter	Je fréquente les commerces et services essentiels	J'utilise les transports
<p>Allez-y </p> <p>Allez-y </p> <p>Allez-y </p>	<p>Allez-y </p> <p>Allez-y </p> <p>Allez-y avec modération </p>	<p>Allez-y </p> <p>Allez-y </p> <p>Allez-y avec modération </p>	<p>Allez-y </p> <p>Allez-y </p> <p>Allez-y avec modération </p>	<p>Allez-y </p> <p>Allez-y avec modération </p> <p>Allez-y avec modération </p>
<p>Allez-y </p> <p>Allez-y </p> <p>Allez-y avec modération </p>	<p>Allez-y </p> <p>Allez-y </p> <p>A éviter </p>	<p>Allez-y </p> <p>Allez-y </p> <p>A éviter </p>	<p>Allez-y </p> <p>Allez-y </p> <p>A éviter </p>	<p>Allez-y </p> <p>Allez-y avec modération </p> <p>A éviter </p>
<p>Allez-y </p> <p>Allez-y </p> <p>Allez-y avec modération </p>	<p>Allez-y </p> <p>Allez-y </p> <p>A éviter </p>	<p>Allez-y </p> <p>Allez-y </p> <p>A éviter </p>	<p>Allez-y </p> <p>Allez-y </p> <p>A éviter </p>	<p>Allez-y </p> <p>Allez-y avec modération </p> <p>A éviter </p>

Le visiteur ou proche-aidant doit idéalement toujours être la même personne.

Une activité Intergénérationnelle

**LE MERCREDI BIEN
SPÉCIAL DE LA
RELÂCHE**



Selon une initiative de la Maison de la culture de Rivière-des-Prairies, en collaboration avec la Bibliothèque de RDP, la Maison de la famille Cœur à Rivière, l'Éco de la Pointe-aux-Prairies, 1,2,3 Go ! et l'AQDR-PDÎ, une édition spéciale a été mise sur pied pour les élèves du primaire de RDP durant la semaine de relâche scolaire. Diverses activités virtuelles leur ont été proposées durant la journée du 3 mars dernier, sous la thématique des cristaux de neige.



L'AQDR-PDÎ s'est jointe aux différents organismes en proposant deux activités aux jeunes. Nous leur avons suggéré de faire du coloriage et/ou de réaliser une carte de souhaits pour leurs grands-parents. De plus, une membre bénévole de l'AQDR-PDÎ a lu des contes aux jeunes participants, en s'associant à la Bibliothèque de RDP.



Chaque jeune inscrit à la journée spéciale a reçu une pochette lui fournissant le matériel nécessaire aux activités de l'AQDR-PDÎ. La journée même, les jeunes non-inscrits pouvaient aller chercher les dessins et les imprimer à partir d'un article sur le site de l'AQDR-PDÎ.

Selon l'horaire de la journée, les jeunes pouvaient se brancher virtuellement pour chacune des activités, via la plateforme Zoom. Ainsi, 54 jeunes ont pu bénéficier de ces activités.

Nous tenons à remercier les organisateurs et bénévoles de l'événement pour cette édition toute spéciale avec les jeunes de la relâche.

Bravo pour cette belle organisation ! ... et à l'an prochain !

Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles

Montréal



AQDR

Pointe-de-l'Île de Montréal

Bibliothèque
Rivière-des-Prairies

Montréal



Registre pour les contrats d'arrangements funéraires préalables...

Le
SAVIEZ-VOUS ?

Le Ministre de la justice et responsable de l'Office de la Protection du Consommateur, M. Simon Jolin-Barette, a annoncé l'entrée en vigueur le 18 janvier 2021, du nouveau Registre québécois des contrats d'arrangements funéraires préalables. « Ce registre permettra aux proches ainsi qu'à la famille du défunt d'avoir l'esprit plus tranquille et de savoir si des préarrangements funéraires ont déjà été prévus », a-t-il déclaré par voie de communiqué.

Dorénavant, les entreprises de services funéraires et les exploitants de cimetières religieux auront l'obligation de consulter ce registre **avant** la signature d'un contrat de services que cela soit pour une personne décédée ou un contrat de préarrangements funéraires ou d'achat de sépulture.



De plus, ils auront l'obligation de remettre la preuve de consultation émise par le registre qu'ils pourront consulter gratuitement et d'informer les clients de l'existence ou non de contrats au registre qui est hébergé sur le site de l'Office de la protection du consommateur.

Ce registre facilitera le repérage des contrats de préarrangements funéraires et d'achats de sépulture, mais il est important pour les consommateurs d'aviser leurs proches de tout contrat qu'ils auraient contractés en ce sens, car lors d'un décès, ce n'est généralement qu'après les funérailles que les exécuteurs testamentaires commencent à prendre connaissance des documents concernant le défunt.

La raison d'être du Registre des contrats d'arrangements funéraires préalables est que près de 7,4 millions \$ chaque année seraient déboursés au Québec par les familles pour des personnes décédées dont ils ignoraient les services déjà payés par contrat de préarrangements funéraires et/ou d'achat de sépulture.

Nouvelles fournies par
Office de la protection du consommateur

Québec



Le
saviez-vous?

La loi expliquée en un seul endroit...



Éducaloi est un organisme de bienfaisance qui occupe un rôle de premier plan dans l'amélioration de l'accès à la justice depuis sa fondation en 2000. Il a pour mission d'informer le public sur la loi, sur ses droits et sur ses responsabilités. Pour y parvenir, il s'investit dans trois champs d'action principaux : l'information juridique, l'éducation juridique et le développement d'une expertise en communication claire du droit.

Depuis juin dernier, le site d'Éducaloi a été entièrement repensé pour améliorer l'accessibilité et vous offrir une expérience de navigation optimale. Le design épuré s'adapte désormais aux différents types d'écran et permet une consultation adéquate que vous soyez sur un téléphone cellulaire ou un ordinateur.

Un des dossiers d'Éducaloi a été préparé spécialement en temps de la COVID-19, traitant, entre autres, (<https://educaloi.qc.ca/dossier/covid-19/>)

- ➔ Ressources gouvernementales,
- ➔ Mesures sanitaires et restrictions,
- ➔ Travail et programmes d'indemnisation,
- ➔ Famille,
- ➔ Consommation.



Pour plus d'informations, consultez le site d'Éducaloi : <https://educaloi.qc.ca/>

Mot de la nouvelle coordonnatrice adjointe...

Ayant déjà travaillé dans l'entreprise privée durant ma carrière, c'est avec enthousiasme que je commence cette nouvelle fonction en tant que coordonnatrice adjointe au sein de l'AQDR Pointe-de-l'île.



Depuis de nombreuses années, j'ai effectué du bénévolat au sein du Centre d'action bénévole de RDP et depuis trois ans, je travaille sur appel à la ville de Montréal tant aux loisirs qu'à la culture.

J'ai ressenti le besoin d'œuvrer davantage au sein de la communauté dans une relation d'aide afin de me rendre utile. Je trouve gratifiant ce nouveau défi me permettant de mettre mes compétences et mon expérience au profit de l'AQDR-PDÎ.

Promouvoir les valeurs d'entraide chez les aînés de la Pointe-de-l'île m'interpelle. C'est avec plaisir que je me joins à l'équipe de la section pour soutenir et toujours mieux informer la population aînée. J'ai hâte de vous rencontrer lors des activités.

Carole Statham, coordonnatrice adjointe de l'AQDR-PDÎ



Liens utiles...

À la suite de la tenue de la séance d'information offerte par l'AQDR-PDÎ, sur les Programmes de Service Canada pour les aînés du 18 février dernier, voici certains liens qui peuvent vous être utiles.

➤ **Lien vers le Chercheur de prestations :**

<https://benefitsfinder.services.gc.ca/hm?GoCTemplateCulture=fr-CA&cl=true#:~:text=Le%20Chercheur%20de%20Prestations%20est%20un%20outil%20qui,la%20recherche.%20Il%20ne%20conserve%20pas%20vos%20informations>

➤ **Lien vers la Boîte à outils de la Sécurité de la vieillesse :**

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/securite-veillesse/rapports/sv-boite-outils.html#:~:text=%20Bo%3AEte%20%C3%A0%20outils%20du%20programme%20de%20la,si%20vous%20%C3%A0tes%20admissible%20%C3%A0%20d%E2%80%99autres...%20More%20>

➤ **Lien des Montants payables en vertu de l'état matrimonial et Tableau des taux :**

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-veillesse/paiements.html>

➤ **Lien pour les Accords internationaux de la sécurité sociale :**

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/rpc-internationales/montant-prestation.html>

➤ **Lien vers les Services en ligne via Service Canada :**

<https://eservices.canada.ca/fr/service/>



➤ **Le lien vers l'Agence du Revenu du Canada :**

https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/campagnes/chaque-dollar-compte.html?utm_campaign=cra-arc-benefitscredits-20-21&utm_medium=sem&utm_source=bing&utm_content=ad-text-fr&utm_term=aide%20%C3%A0%20la%20d%C3%A9claration%20de%20revenus&adv=2021-0044&id_campaign=396412072&id_source=1244647698358290&id_content=77790603371420

Accès à notre bureau, petit rappel...



Bien que le Centre communautaire de Rivière-des-Pairies soit ouvert avec certaines restrictions, il est très important de nous contacter au



514 643-0930,

avant de vous présenter à notre bureau.

De plus, nous vous rappelons que le port de couvre-visage est obligatoire lors de votre visite à notre bureau et que les mesures de prévention générale sont toujours en vigueur.

Pour toute question ou information, n'hésitez pas à nous contacter en nous écrivant au courriel **aqdr-pdi@videotron.ca** ou en nous téléphonant au **514 643-0930**.

N'oubliez pas de consulter les publications sur ...

 notre page Facebook : **facebook.com/aqdrpdi**

 notre site web : **aqdr-pointedelile.org**



Vivre bien informé !



Il est toujours possible de **renouveler ou d'adhérer à la carte OPUS 65 ans et plus de la STM**, à notre bureau. **Prenez rendez-vous.**

Il faut avoir :

➔ **Une photo de format passeport**

➔ Il sera possible de faire la photo sur place, au coût de **5 \$ comptant**.

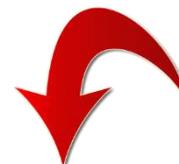
➔ **Un chèque au montant de 15 \$** au nom de

- ➔ Société de transport de Montréal
- ➔ **Aucun argent comptant** ne sera accepté.

➔ **Carte OPUS actuelle**, si renouvellement.

➔ **Pièce d'identification**

- ➔ Permis de conduire ou
- ➔ Carte d'assurance-maladie ou
- ➔ Passeport



**Dès juillet 2021,
le coût du billet pour
les aînés de 65 ans et
plus sera réduit de
50 % du tarif régulier.**

Programme Pair

Pair
Une présence rassurante !



Un simple appel peut faire la différence ...

Rappelons que le programme Pair est un service d'appels quotidiens qui permet aux aînés et aux personnes vivant seules de se sentir davantage en sécurité. Inscrivez-vous maintenant dans votre quartier. Le service est gratuit.

C'EST GRATUIT!

Pour vous inscrire... selon votre lieu de résidence



RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

AQDR DE LA POINTE-DE-L'ÎLE DE MONTRÉAL

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



POINTE-AUX-TREMBLES

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

Téléphone : 514 645-1264
Courriel : [association.benevole@ associationbenevolepatme.ca](mailto:association.benevole@associationbenevolepatme.ca)



ANJOU

SARA D'ANJOU

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



MERCIER-EST

LE CHEZ-NOUS DE MERCIER-EST

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

L'AQDR Pointe-de-l'île de Montréal a pour mission la défense collective des droits des aînés. Avec l'appui et le soutien de bénévoles, nous pouvons poursuivre notre mission.



Que ce soit, entre autres, pour devenir membre du Conseil d'administration, collaborer à nos tâches administratives, contribuer au succès d'un de nos projets, vous pouvez choisir une activité bénévole selon vos goûts, vos disponibilités et vos compétences, tout en mettant votre expérience à profit.

Si vous êtes intéressé-e à devenir bénévole,
contactez-nous au **514 643-0930**.



Connaissez-vous les avantages à être membre de l'AQDR-PDÎ ?

- ☞ Réception du journal de l'AQDR-PDÎ, **L'Écho de la Pointe**, et 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 ...

- ➔ En vous présentant au bureau de l'AQDR-PDÎ (prendre rendez-vous),
- ➔ Par la poste (chèque non-postdaté, libellé à l'AQDR Pointe-de-l'île),
- ➔ En ligne à l'adresse suivante : <https://www.aqdr.org/adhesion-ou-renouvellement/>
- ➔ Lors de notre prochain souper *Fraternité*.



Les soupers Fraternité sont suspendus jusqu'à nouvel ordre.



Les soupers Fraternité

se tiennent **le 3^e 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!



LE CONSEIL D'ARRONDISSEMENT: IMPLIQUÉ DANS VOTRE MILIEU!



CAROLINE BOURGEOIS

Mairesse de l'arrondissement
2090, rue Notre-Dame Est, H1B 2Z1
514 868-4050

LISA CHRISTENSEN

Conseillère d'arrondissement
District de
La Pointe-aux-Prairies
514 210-9094

RICHARD GUAY

Conseiller de la Ville
District de
La Pointe-aux-Prairies
514 868-4356

GILLES DÉZIEL

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

SUZANNE DÉCARIE

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

NATHALIE PIERRE-ANTOINE

Conseillère d'arrondissement
District de
Rivière-des-Prairies
514 868-4052

GIOVANNI RAPANA

Conseiller de la Ville
District de
Rivière-des-Prairies
514 234-8505

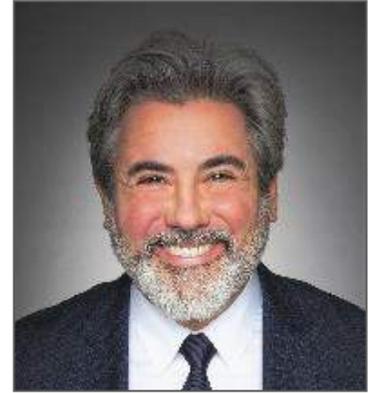




HOUSE OF COMMONS
CHAMBRE DES COMMUNES
CANADA

Pablo Rodriguez
Député
d'Honoré-Mercier

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



MARC TANGUAY
Député de LaFontaine



Bureau de circonscription
9094, boulevard Maurice-Duplessis
Montréal (Québec) H1E 7C2
Tél. 514 648-1007 Téléc. 514 648-4559
marc.tanguay-lafo@assnat.qc.ca

CHANTAL ROULEAU

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



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**

Lise Thériault
Députée d'Anjou-Louis-Riel

514 493-9630
ltheriault-anjo@assnat.qc.ca
www.facebook.com/LiseTheraultplq
twitter.com/LiseT_ALR
instagram.com/alr_l




**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

Richard Campeau
Député de Bourget

Toujours là pour vous!

6070 rue Sherbrooke Est, Montréal H1N 1C1
514-251-8126 - Richard.Campeau.Bour@assnat.qc.ca




MONTRÉAL-EST

Ville de Montréal-Est
1370, rue Notre-Dame Est
5^e étage
Montréal-Est, QC H1B 2W6

Tél. : 514 905-2000
servicescitoyens@montreal-est.ca



Pharmaciens: propriétaires
affiliés à




Informez-vous sur nos différents services :

- Services d'une infirmière en pharmacie - **NOUVEAU!**
- Orthopédie
- Prise de tension artérielle et glycémie
- Bas support sur mesure

On est là pour vous.

**Pharmacie Catherine Cellini et
Philippe Gauvin inc.**
9686, 4^e Rue, Montréal • 514 648-3201

Lundi au vendredi : 9h à 21h - Samedi : 9h à 17h - Dimanche : 10h à 15h

Les pharmaciens exerçant à cette pharmacie sont seuls responsables des services pharmaceutiques annoncés.

Jacques Barakat
PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE
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



PIZZERIA HOLLYWOOD

PIZZA • SOUS-MARINS • PÂTES

8011, Blaise-Pascal, R.D.P., Montréal (Québec)
(Angle Armand-Bombardier)
Livraison : 514 494-9407

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, Pointe-aux-Trembles, Montréal-Est, Anjou et 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 soutenir les organismes d'ici!



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



ANNIVERSAIRES DES MEMBRES

AVRIL

Colette	Boisvert	1 ^{er}
Laurentine	Gagnon	1 ^{er}
Jean-Yves	Lavoie	1 ^{er}
Gaëtan	Biage	2
Christiane	Poirier	2
Irène	Chartier	3
Michel	Gauthier	3
Michel	Chartier	4
Michel	Martin	4
Marguerite	Boulangier	5
Carmen	Rochon	5
Ghislain	Gagnon	7
Claude	Lévesque	7
Fernand	Dubeau	8
Lise	Giguère	8
Christine	Statham	8
André	Charest	9
Serge	Morin	9
André	Delorme	10
Suzanne	Beauparlant	11
Michel	Deschênes	11
Diane	Lauzon	11
Sylvie	Marcotte	11
Bruno	Noreau	11
Louise	Bréard	12
Alain	Denis	12
Céline	Girouard	12
Roland	Dansereau	13
Gilles	Tremblay	13
Denise	Breault	14
Nicole	Marcil	14
Michel	Doray	16
Jean	Charbonneau	16
Suzanne	Décarie	17
Maria Lady	Vasquez	17
Michel	Marquis	19
Michel	Guérin	20
Jean	Thibodeau	21
Michel	Langlois	22
Eugénette	Morin	22
Nicole	Salomon Laurent	24
Solange	Bastien	25
Gaston	Dumoulin	26
Mario	Palazzo	26
Micheline	Éthier	27
Angelo	Barbieri	28
Lucien-Roch	Séguin	28
Réal	Lavoie	29
Jean-Pierre	Amyot	30
Denis	Brunet	30

MAI

Paolo	Teti	1 ^{er}
Alfonso	Ioannone	3
André	Vallée	3
André	Hogue	6
Claudette	Leblanc	6
Denis	Tremblay	6
Monique	Nadon	7
Michel	Barrasso	8
Lise	Lavigne	9
Sylvain	Pinel	9
Dolorès	Manganelli	10
Christiane	Marcotte	10
Franco	Nardozi	10
Michel	Pelletier	10
Manon	Lozeau	11
Lise	St-Louis Raymond	11
Solange	Duguay	12
Mireille	Émond	12
Antonio	Tamburro	12
Annette	Théroux	13
Thérèse	Thouin	13
Nadia	Kettaf	14
Guy	Deschênes	15
Adamo	Di Venere	16
Francine	Daviault	17
Marcel	Lambert	17
Hélène	Blanchet	18
André	Carbonneau	18
Denise	Rodier	18
Ginette	Lavigne	19
Suzie	Bouchard	21
Robert	Champagne	22
Michelina	Di Giandomenico	22
Biagio	Tamarazzo	22
Suzanne	Verreault	24
Hélène	Gagnon	25
Antonio	Midea	25
Josée	Gauthier	28
Rita	Perreault Ouellette	29

JUIN

Ginette	Arbour	1 ^{er}
Huguette	Audet	1 ^{er}
Louise	Montplaisir	2
Benoît	Gingras	3
Marguerite	Côté	4
Gilles	Patenaude	4
Ginette	Collette	6
Gisèle	Desjardins	7
Lucinda	Lanthier	7
Lise	Rivard	7
Richard	Thibault	7
Raymond	Chaput	8
Sandro	Severini	8
Thomas John	Kelly	9
Robert	Riffon	9
Gaëtan	Thibeault	9
Michèle	Camirand	10
Nicole	Moreau	10
Rodolfo Nicolas	Callejas	11
Marlène	Marcelus	11
Roland	Lefebvre	13
Monique	Cimon	14
Guy	Fortin	14
Yolande	Parent	14
Mina	Saouadi	15
Jean-Paul	Tremblay	15
Luc	Baril	16
Sylvie	Desbiens	17
Réjeanne	Gravel	18
Francine	Leblanc	18
Stéphane	Riopel	18
Julie	Bélangier	19
Gilda	Muro	19
Pierre	Otis	19
Ali	Farez	20
Sylvie	Morel	20
Fernand	Ouellet	20
Jean	Gareau	22
Pierrette	Lapointe	22
Jean-Guy	Robitaille	22
Denis	Drouin	23
Yves	Houde	23
Michel	Beaudry	24
Gaëtan	Bilodeau	26
Florence	Cardin	27
Sylvie	Proulx	28
Bernard	Saucier	28
Yvon	Simard	28
Rollande	Lépine	30





ANNIVERSAIRES DES MEMBRES

JUILLET

Joao	Ferreira Ramada	1 ^{er}	Benoit	Boily	9	Madeleine	Chabot	19
Lyse	Payette	1 ^{er}	Giorgio	Di Lembo	9	Rhéa	Durena	19
Ken	Sam	1 ^{er}	Louis	Lacasse	10	Luce	Gauthier	19
Chantal	Sawicki	1 ^{er}	Denis	Peloquin	10	Sylvia	Niewerth	19
Luc	Boutin	2	Christina	Di Guglielmo	11	Michel JM	Richard	19
Robert	Fontaine	2	Gladys	Joseph	12	Richard	Joyal	20
Jean-Pierre	Chicoine	5	Diane	Moreau	13	Suzanne	Cormier	22
Linda	Dupuis	5	Ghislain	Aubin	14	Joane	Maisonneuve	22
Régent	Provençal	5	Bertrand	Béliveau	14	Claude	Audette	23
Rosario	Sciortino	5	Monique	Rousseau Cantley	14	Janine	Grand	23
Fernand	Boileau	6	Pierre	Trahan	14	Antonio	Depalma	24
Pierre	Bourque	6	Réal	Lévesque	15	Lillian	Fiorilli	24
Renald	Diamond	6	Hervé	Thériault	15	Diane	St-Martin	24
Maria	Giordano	6	Gilbert	Durocher	16	Ghislaine	Giroux	25
Ga�tan	Bourgeois	7	Jean-Guy	Pellerin	16	Christiane	Lanoue	27
Linda	Ducasse	7	Daniel	Bureau	17	Louise	Blais Trahan	28
Jacques	Harper	7	Patrick	Dade	17	Louise	D�sy	28
Michel	Legault	7	Bruno	Lancellotta	18	Benito	Massa	31
Marcel	Pelletier	8						

AOÛT

Jean-Paul	Boulangier	1 ^{er}	Emilio	Picciano	10	Arthur	Dansereau	21
Enza	Cacciatore	1 ^{er}	Lori	Pavicevic	11	Adriano	Rossi	22
Pierre	Labine	1 ^{er}	Cécile	Lacoste	12	André	Robitaille	23
Hélène	Del Vecchio	2	Colette	Morneau Cadotte	13	Carmen	Béland	24
Linda	Robline	2	Guy	Vincent	13	Laurette	Renaud	25
Gilles	Déziel	4	Johanne	Desrochers	14	Pierrette	Rioux	25
Solange	Heriveaux	4	Serge	Fleurant	14	Pierre	Caron	28
Carole	Niquette	4	Nicole	Jobin	16	Guy	Duquette	28
Sylvain	Bossé	5	Louis	Beaulieu	17	Luigi	Franceschi	28
Jean-Louis	Lahaie	5	Yves	Doutre	17	Claude	Bouffard	29
Billal	Messaoud	5	Raymond	Jasmin	17	Simon	Lépine	29
Paulette	M�thot	7	Michel	Lefebvre	17	Mirella	Costenaro	30
Linda	Pitre	7	Nicole	Levasseur	19	Marcel	Grenier	30
Yvon	Royal	7	André	Desrochers	20	Gilles	Poliquin	30
Hélène	St-Georges	7	Louise	Gingras	21	Francine	Lachapelle	31
Jacques	Geoffroy	9	Anita	Miner	21	Luc	Tremblay	31
Pierrette	Grou	10						

Bel été !

