

[View this email in your browser](#)



Gatineau, le 12 juin 2026

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de l'Outaouais (AQDR Outaouais) souhaite vous transmettre quelques informations. Pour toute question, veuillez communiquer avec nous par téléphone au [819 771-8391](tel:819-771-8391) poste 320 ou par courriel à info@aqdroutaouais.org.

« Faites le plein d'actualités et de découvertes avec cette infolettre. »

RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'AQDR OUTAOUAIS



L'Assemblée générale annuelle de l'AQDR Outaouais s'est tenue le **2 juin 2026** dans la Grande salle du Centre diocésain de Gatineau. L'événement a rassemblé les membres, le personnel de l'AQDR Outaouais, les bénévoles ainsi que plusieurs partenaires de l'organisme, réunis pour dresser le bilan de l'année 2025-2026 et échanger sur les perspectives à venir.

En ouverture de la rencontre, la présidente, Luce Bernier, a souhaité la bienvenue aux personnes présentes tout en rappelant l'importance de l'engagement collectif dans la défense des droits des personnes âgées. Elle a également exprimé sa reconnaissance envers les partenaires qui soutiennent activement les actions de l'organisme tout au long de l'année.

La présidence d'assemblée a été confiée à Geneviève Tremblay-Racette, coordonnatrice à la TROVEPO (Table ronde des organismes volontaires en éducation populaire de l'Outaouais) et le secrétariat de l'assemblée à Nicole DesRoches, vice-présidente de l'AQDR Outaouais. Les membres ont ensuite pris connaissance du rapport

particulièrement dynamique et mobilisatrice. Parmi les réalisations marquantes, plusieurs initiatives ont contribué à renforcer la présence de l'organisme sur le terrain et son rôle de sensibilisation auprès de la population aînée.

Les bons coups de l'année 2025-2026

- **Réalisation du projet ÉclairÂge**, plateforme créée pour les aînés avec la participation d'aînés de la région, plateforme avec 9 enjeux, des ressources régionales, des vidéos.
- **Tenue de sept cafés-rencontres** destinés aux personnes aînées
- **Conception du répertoire des ressources**, des numéros d'urgence et d'affiches, de dépliants et d'outils promotionnels;
- **Participation au Salon FADOQ** Distinctions 50+;
- **Collaboration avec Action Santé Outaouais** pour la tenue du Participation au Forum Santé Outaouais du 18 septembre 2025;
- **1er octobre 2025 à Gracefield**, Journée des aînés organisé par la Table de développement social de la Vallée-de-la-Gatineau;
- **Organisation et participation à diverses conférences de presse;**
- **Réalisation du débat électoral le 22 avril 2025** dans le cadre des élections fédérales, débat portant sur les enjeux prioritaires des aînés de l'Outaouais, forte participation des aînés et présence des médias;
- **Organisation du débat électoral à Gatineau le 15 octobre 2025** invitation aux 3 candidats à la mairie ; très forte participation des aînés et diffusion des moments clés du débat à la radio et à la télévision;
- **Interventions au Conseil d'administration d'établissement du CISSS de l'Outaouais**, sujets traités : le rapport du Protecteur du Citoyen recommandant au CISSSO des mesures pour améliorer la gestion et les services aux patients à l'hôpital de Hull, les patients orphelins, la création d'une clinique d'infirmière praticienne spécialisée et les CLSC porte d'entrée des services.

Les prévisions budgétaires 2026-2027 ainsi que le plan d'action ont été présentés aux membres et accueillis favorablement. Les échanges

importance, particulièrement en ce qui concerne l'accès aux services de santé, le maintien des CLSC de proximité et l'amélioration des soins à domicile. Ces enjeux demeureront au centre des actions de représentation et de défense de l'organisme pour la prochaine année.

L'assemblée a également permis d'annoncer les projets à venir, dont le développement de « Grouille ou rouille », une série de capsules vidéo visant à promouvoir le maintien d'un mode de vie actif chez les personnes âgées. D'autres activités de sensibilisation et de mobilisation à l'échelle régionale viendront également soutenir la mission de défense des droits de l'association.

Sur le plan de la gouvernance, les membres ont procédé à l'élection de deux administrateurs pour un mandat de deux ans : **Jean-Bernard Robichaud**, réélu et **Rachel Paluck**, nouvellement élue au conseil d'administration, tous deux pour un mandat de deux ans.

La rencontre s'est conclue dans un esprit de collaboration et d'engagement renouvelé. La présidente a rappelé que, malgré les défis, l'AQDR Outaouais poursuit son travail aux côtés de ses membres, de ses partenaires et de son conseil d'administration afin de promouvoir, défendre et faire respecter les droits des personnes âgées de l'Outaouais.

LANCEMENT DE GROUILLE OU ROUILLE



Activités
physiques
adaptées



Convivialité
et liens
sociaux



Santé, énergie
et bien-être



Maintien de
l'autonomie et
de la vitalité

VIDÉO EN LIGNE



La vidéo du projet **GROUILLE OU ROUILLE**
disponible sur la site web de l'AQDR Outaouais.



Restez à l'affût sur nos plateformes pour ne rien
manquer !



*Bouger aujourd'hui
c'est préserver son autonomie demain !*



Chers membres de l'AQDR Outaouais,

L'AQDR Outaouais est heureuse de vous annoncer que la série de capsules vidéo Grouille ou rouille est maintenant accessible en ligne!

Réalisée pour les personnes âgées, cette série vise à encourager

rythme et des capacités de chacun. Vous y trouverez des conseils, des exercices simples et des astuces pratiques pour favoriser le bien-être et rester en mouvement au quotidien.

Les exercices présentés dans les capsules sont par réalisés **Paula Duchesne et Manon Lebeau**, qui vous accompagnent pas à pas afin de rendre l'activité physique accessible et agréable.

Cet espace est réservé exclusivement aux membres de l'AQDR Outaouais.

Pour accéder aux capsules :

1. Être membre de l'AQDR Outaouais
2. Visiter le **site Web de l'AQDR Outaouais** <https://aqdroutaouais.org/>
3. Cliquer sur l'onglet « **Projets et réalisations** » dans la barre de menu
4. Sélectionner « **Grouille ou rouille – Accès membres seulement** »
5. Pour obtenir le mot de passe, veuillez communiquer avec nous au **819 771-8391, poste 320**, ou par courriel à l'adresse **info@aqdroutaouais.org**

Vous pouvez également accéder directement à la page en cliquant ici : <https://aqdroutaouais.org/espace-membres/>

Nous vous invitons à découvrir les capsules et à profiter de cette ressource développée pour vous. Parce qu'il n'est jamais trop tard pour bouger, grouillez avant de rouiller! 😊

Cette initiative, offerte exclusivement aux membres de l'AQDR Outaouais, témoigne de notre volonté de mettre à votre disposition des outils concrets, utiles et adaptés à votre réalité. Nous espérons qu'elle vous inspirera à intégrer davantage d'exercice dans votre quotidien, tout en ayant du plaisir à le faire.

DE LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES



AQDR
Outaouais

Association québécoise de
défense des droits des
personnes retraitées et
préretraitées

15 JUIN

JOURNÉE MONDIALE

DE LUTTE CONTRE
LA MALTRAITANCE
DES PERSONNES
ÂÎNÉES

La maltraitance,
**ON LA RECONNAÎT,
ON LA DÉNONCE,
ON L'ARRÊTE.**



CONNAÎTRE
ses droits



S'INFORMER
et s'exprimer



ÊTRE SOUTENU
et accompagné



AGIR ENSEMBLE
pour un milieu
bienveillant

APPELEZ LA LIGNE AIDE MALTRAITANCE
ADULTES ÂÎNÉS AU 1 888 489-2287

Le 15 juin prochain, soulignons ensemble la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées.

À l'approche de cette journée de sensibilisation, l'ARO québécois invite ses membres et ses partenaires à réfléchir à l'importance de promouvoir le respect, la dignité et les droits des personnes âgées.

La maltraitance peut prendre plusieurs formes : psychologique, financière, physique, sexuelle ou encore se manifester par la négligence. Souvent invisible, elle peut avoir des conséquences importantes sur le bien-être et la qualité de vie des personnes touchées.

Cette journée est l'occasion de mieux connaître les signes de la maltraitance, d'encourager la bienveillance et de rappeler que chacun a un rôle à jouer pour prévenir, reconnaître et dénoncer les situations préoccupantes.

Connaître ses droits, s'informer, être soutenu et agir ensemble sont des gestes essentiels pour bâtir des milieux de vie respectueux et sécuritaires pour les personnes âgées.

Pour obtenir de l'aide ou signaler une situation de maltraitance, communiquez avec la **Ligne Aide Maltraitance Adultes Âgés au 1 888 489-2287**.

La maltraitance, on la reconnaît, on la dénonce, on l'arrête.

**L'ARO CÉLÈBRE LE TALENT DE SES
ARTISTES ET CRÉATEURS**

ARTIS'ARO

ENEZ À LA RENCONTRE DE L'HUMAIN DERRIÈRE LE GESTE

17 JUIN | 13H À 20H
18 JUIN | 11H À 15H

Exposition artistique mettant en lumière
les réalisations des élèves et formateurs de l'ARO

Entrée libre

Académie des retraités de l'Outaouais
331 boul. de la Cité-des-Jeunes
819-776-5052

Vernissage
& mimosa

17 juin 2026 | 10h à 12h

peinture
aquarelle
dessin
théâtre
improvisation
tricot
carte de vœux
Club photographie Pixeliste

billets gratuits
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) vous invite à découvrir l'exposition artistique mettant en lumière les réalisations de **ses élèves et de ses formateurs de la saison 2025-2026.**

Peinture, aquarelle, dessin, théâtre, improvisation, tricot, cartes de vœux et photographie : la créativité s'y exprime sous toutes ses formes! Cette exposition est une occasion unique d'admirer le travail accompli tout au long de l'année et de rencontrer les personnes

Détails de l'événement



Dates et heures : 17 juin de 13 h à 20 h et 18 juin de 11 h à 15 h



Lieu : Cabane en bois rond, 331, boulevard de la Cité-des-Jeunes



Vente sur place : Possibilité d'acquérir certaines œuvres (prévoir de l'argent comptant).

Activités spéciales

17 juin (entrée libre – 30 places disponibles)

13 h 30 : Représentation théâtrale par les étudiants de l'atelier de théâtre

14 h 15 : Lecture publique par les participants de l'atelier de création littéraire Le récit de soi

18 juin (entrée libre – 15 places disponibles)

13 h 15 : Atelier d'improvisation animé par René Neault

Au-delà des œuvres exposées, cet événement met en valeur l'humain derrière chaque création. Qu'il soit théâtral, artistique ou artisanal, le geste créatif permet d'exprimer une émotion, de raconter une histoire et de partager une expérience.

Venez célébrer et encourager ces talents d'ici. Vous découvrirez toute la richesse, la passion et le savoir-faire qui animent les membres de l'ARO.

Pour toute question concernant l'exposition, veuillez communiquer avec les organisateurs à l'adresse suivante : artis.aro331@gmail.com

**N'OUBLIEZ PAS DE RENOUVELER
VOTRE CARTE MEMBRE!**



Vous pouvez en tout temps renouveler votre carte de membre. C'est facile et votre renouvellement est pour le conseil d'administration et le personnel de l'AQDR Outaouais une reconnaissance à poursuivre notre travail de défense collective des droits, comme nous l'avons fait au cours de la dernière année.

Citons quelques bons coups de 2025 et 2026

- **Réalisation du projet ÉclairÂge;**
- **Tenues cafés-rencontres** destinées aux personnes âgées;
- **Conception du répertoire des ressources**, des numéros d'urgence et d'affiches, de dépliants et d'outils promotionnels;
- **Collaboration avec Action Santé Outaouais** pour la tenue du Forum Santé Outaouais;
- **1er octobre 2025 à Gracefield**, Journée des aînés organisée par la Table de développement social de la Vallée-de-la-Gatineau;
- **Organisation et participation à diverses conférences de presse;**
- **Réalisation du débat électoral le 22 avril 2025** dans le cadre des élections fédérales;
- **Organisation du débat électoral à Gatineau le 15 octobre 2025** invitation aux 3 candidats à la mairie ;
- **Interventions au Conseil d'administration** d'établissement du CISSS de l'Outaouais.

réseaux, débat électoral dans le cadre des élections provinciales, diffusion gratuite du vidéo Grouille ou rouille pour nos membres, participation à la Journée des aînés et bien d'autres activités et interventions auprès des décideurs locaux et régionaux.

Pour renouveler votre abonnement, vous pouvez le faire en ligne en payant avec une carte de crédit de manière sécurisée.

Vous pouvez également le faire en personne à nos bureaux, par téléphone ou par la poste en payant avec de l'argent comptant ou un chèque. Coût d'adhésion : **20 \$ par année**

Par téléphone ou par la poste

Appelez-nous au **819 771-8391 poste 320** du lundi au jeudi de **9 h 00 à 16 h 00**.

Pour compléter le processus par la poste, veuillez [remplir ce formulaire](#), l'imprimer et l'affiche à l'adresse ci-dessous avec le chèque au nom de l'AQDR Outaouais.

180, boulevard Mont-Bleu, bureau 203, Gatineau (Québec), J8Z 3J5.

En personne

Vous pouvez aussi vous présenter en personne à nos bureaux.

180, boulevard Mont-Bleu, bureau 203, Gatineau (Québec), J8Z 3J5.

Nous sommes ouverts du lundi au jeudi de 9 h 00 à 16 h 00.

Avant de venir, assurez-vous de prendre rendez-vous par téléphone au **819 771-8391 poste 320**. De cette manière, nous pourrons nous assurer d'être en mesure de répondre à vos besoins lors de votre visite.

Formulaire de renouvellement



Merci d'avoir pris le temps de lire notre infolettre. Restez informés et connectés pour les actualités à venir. Votre engagement fait toute la différence.

Salutations chaleureuses

L'équipe de l'AQDR Outaouais



Copyright © 2026 AQDR Outaouais, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

