

[View this email in your browser](#)



Gatineau, le 27 janvier 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 poste 320 ou par courriel à info@aqdroutaouais.org.

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

CONFÉRENCE GRATUITE EN LIGNE | LE SOMMEIL ET LA SANTÉ COGNITIVE

Conférence

Le sommeil et la santé cognitive

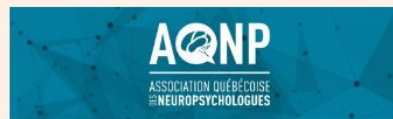
Le 6 février 2026, de 10h-12h

Par Zoom

Solenne Van Der Maren-Paquet , Ph.D. | Neuropsychologue

Gratuit et ouvert à tout le monde

Pour **recevoir le lien Zoom**,
Veuillez communiquer avec nous
avant le 5 février
au **514 332 8222** ou **aqdr.astl@gmail.com**



L'AQDR Ahuntsic–Saint-Laurent invite chaleureusement les membres de l'AQDR Outaouais à assister à une conférence virtuelle portant sur un sujet essentiel à notre bien-être : le sommeil et la santé cognitive.

Cette conférence sera animée par Solenne Van Der Maren-Paquet, Ph. D., neuropsychologue, qui abordera les liens entre la qualité du sommeil, le fonctionnement du cerveau et la santé cognitive, en mettant l'accent sur le vieillissement.



Date : 6 février 2026



Heure : de 10 h à 12 h



Format : En ligne, via Zoom



Activité gratuite et ouverte à toutes et à tous



Pour recevoir le lien Zoom, veuillez communiquer avant le 5

Ou

 aqdr.astl@gmail.com

Nous espérons que vous serez nombreux et nombreuses à profiter de cette activité enrichissante offerte par l'AQDR Ahuntsic–Saint-Laurent.

TROIS PÉTITIONS DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



 **Mobilisons-nous : 3 pétitions importantes à signer pour défendre nos droits.**

L'AQDR Outaouais invite ses membres et la population à signer trois pétitions actuellement déposées à l'Assemblée nationale du Québec. Ces démarches citoyennes visent à améliorer concrètement les conditions de vie, la santé et l'autonomie des personnes âgées et des personnes en situation de handicap.

1 Accès universel sans frais supplémentaires pour le soutien à domicile

Le gouvernement du Québec prépare une nouvelle politique de soutien à domicile (SAD), alors qu'actuellement seulement **10 %** des besoins réels sont comblés.

Les orientations envisagées soulèvent de vives inquiétudes : consultations non publiques, recours accru au secteur privé et risque d'imposer des frais aux usagers et usagères.

Cette pétition demande au gouvernement de :

- garantir un accès universel au soutien à domicile, sans frais supplémentaires;
- privilégier des services humains, préventifs et de proximité, adaptés au vieillissement de la population.

2 Demande visant à rétablir pleinement le Programme d'adaptation de domicile

 Date limite : 3 mars 2026

 6401 signataires à ce jour

Le Programme d'adaptation de domicile (PAD) est essentiel pour assurer la sécurité, l'autonomie et la dignité des personnes en situation de handicap. Sa suspension partielle au cours de la dernière année a eu des conséquences humaines importantes : risques accrus de chutes et d'hospitalisation, pertes d'autonomie, isolement et épuisement des proches aidants.

Par cette pétition, les signataires demandent au gouvernement du Québec :

- de rétablir pleinement le PAD avec l'expertise des ergothérapeutes ;
- de publier un plan transparent pour le traitement des demandes;
- d'assurer la pérennité financière et opérationnelle du programme afin d'éviter toute interruption future.

personnes de 65 ans et plus

 Date limite : 18 mars 2026

 533 signataires à ce jour

Le risque de développer le zona augmente fortement avec l'âge et peut entraîner des douleurs sévères et durables, comme la névralgie post-zostérienne. Actuellement, la vaccination gratuite est offerte uniquement aux personnes immunodéprimées et aux personnes de 75 ans et plus.

Cette pétition demande au gouvernement du Québec de permettre la vaccination gratuite contre le zona pour toutes les personnes de 65 ans et plus, dès l'année financière **2026-2027**.

 **Important** : pour que votre signature soit valide, trois étapes sont obligatoires :

1. Remplir et envoyer le formulaire (vous devez accepter les conditions à respecter pour pouvoir signer la pétition avant d'envoyer le formulaire).
2. Ouvrir le courriel de confirmation
3. Cliquer sur le lien pour enregistrer la signature

Signez et partagez ces 3 pétitions pour faire entendre la voix des personnes âgées.

Accès universel sans frais supplémentaires pour le soutien à domicile

Demande visant à rétablir pleinement le Programme d'adaptation de domicile

Demande visant la vaccination gratuite contre le zona pour les personnes de 65 ans et plus

ACCESSIBILITÉ DES CENTRES HOSPITALIERS DE HULL ET GATINEAU | VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE



L'accessibilité dans nos hôpitaux : on ne peut plus fermer les yeux!

Aller à l'hôpital ne devrait jamais être une épreuve supplémentaire. Pourtant, pour plusieurs personnes à mobilité réduite, une simple visite au Centre hospitalier de Hull ou à Hôpital de Gatineau signifie encore composer avec des obstacles évitables : **toilettes partiellement accessibles, absence de salles de déshabillage adaptées, portes lourdes, espaces restreints et salles d'attente** qui n'offrent pas d'espace réservé aux personnes utilisant un fauteuil roulant ou un autre aide à la mobilité.

ces obstacles sont importants, ne entraînent stress, incertitude, perte de dignité et, dans certains cas, des **retards ou un renoncement aux soins**. L'accessibilité universelle n'est ni un privilège ni une faveur : c'est un droit fondamental qui doit être respecté dans l'ensemble des installations hospitalières. Trop souvent, ce sont les personnes âgées, les personnes en situation de handicap ou des personnes qui utilisent une poussette pour enfant qui doivent s'adapter à des lieux qui ne sont pas conçus pour elles. Cette réalité n'est plus acceptable.

Votre vécu est essentiel

Avez-vous déjà rencontré des **difficultés d'accessibilité** lors d'une visite dans l'un de ces hôpitaux?

Nous souhaitons recueillir vos **témoignages concrets** concernant :

- l'accès aux toilettes,
- l'absence ou l'inadéquation des salles de déshabillage,
- les aires d'attente,
- la circulation générale (portes, corridors, signalisation, sièges adaptés, etc.)

Vos réponses seront traitées confidentiellement et serviront à **documenter les enjeux réels**, à **prioriser des améliorations concrètes** et à renforcer nos **démarches de représentation et de revendication pour des hôpitaux** réellement accessibles à toutes et à tous.



Rien sans vous! Chaque expérience partagée est un levier pour exiger des changements réels.



Prenez quelques minutes pour nous faire part de votre expérience en nous envoyant un courriel sur : info@aqdroutaouais.org

RENOUVELEZ VOTRE CARTE MEMBRE



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

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 le poster 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 pourrions nous assurer d'être en mesure de répondre à vos besoins lors de votre visite.



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



Subscribe

Past Issues

Translate ▼

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

