

# RAPPORT D'ACTIVITÉS

## 2024-25



AQDR

Mékinac

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES





# RAPPORT D'ACTIVITÉS

## 2024-25

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| Informations générales :      | Page 3       |
| Gestion et communications :   | Page 4       |
| Mission :                     | Page 5       |
| Activités :                   | Pages 6-7    |
| Représentations :             | Page 8-9     |
| Initiatives et partenaires :  | Page 9       |
| Bilan financier (REVENUS)     | Page 10      |
| Bilan financier (DÉPENSES)    | Page 11      |
| Prévisions budgétaires        | Pages 12 -13 |
| Plan d'action                 | Pages 14     |
| Mot du Président              | Page 15      |
| Mot de la Directrice générale | Page 15      |

# INFORMATIONS GÉNÉRALES



**Nom de la section**  
**Mékinac**

**Eve Tellier-Bédard**

Directrice générale par interim  
418 289-2880  
[aqdrmekinacadm@gmail.com](mailto:aqdrmekinacadm@gmail.com)



## **TERRITOIRE COUVERT**

MRC de Mékinac : Trois-Rives / Grandes-Piles / Hérouxville / Notre-Dame-de-Montauban / Lac-aux-Sables / Saint-Adelphe / Saint-Roch-de-Mékinac / Saint-Séverin / Sainte-Thècle / Saint-Tite



**238 membres**

## **COMITÉS**

**4**

Comité santé  
Comité Rayonnement  
Comité formation  
Comité social

**6**

**RECONTRES**  
**Des comités**

**10**

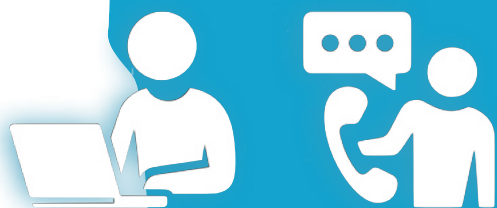
**RECONTRES**  
**du Conseil**  
**d'administration**

**1**

**Assemblée Générale**  
**Annuelle**

## **CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024**

Monsieur Claude Trudel, président  
Monsieur Armand Ricard, vice-président  
Madame Danielle Germain-Bergeron, trésorière  
Madame Huguette Lévesque, secrétaire  
Monsieur Gaston Bergeron, administrateur  
Madame Denyse Hudon, administratrice  
Monsieur Gabriel Mitchell, administrateur  
Madame Hélène Carignan Moreau, administratrice  
Madame Denise Naud-Gravel, administratrice



# GESTION & COMMUNICATIONS

Ressources  
humaines

**3**

## Personnes salariées

Madame France Déry, directrice générale (poste permanent )

Madame Eve Tellier-Bédard, directrice générale par intérim (poste contractuel)

Madame Claudette Trudel, aide à la comptabilité (consultante)

**2600**

**HEURES cumulées de bénévoles par année**  
Membres et membres du C.A

Communications

### **1** Site web / [www.aqdrmekinac.org](http://www.aqdrmekinac.org)

Visité, bien référencé, au goût du jour doté d'une technologie adaptative aux diverses plates-formes.

#### **1** Page web / [www.aqdrnationale.com/mekinac](http://www.aqdrnationale.com/mekinac)

Page de la section sur le site de l'AQDR nationale.

#### **1** Page Facebook

Page très active avec des statistiques à la hauteur du public cible.

Partage et diffusion d'informations sur les droits des personnes âgées.

### **11** Envois courriels aux membres ( Infolettre)

Invitations et informations

### **2** Parutions dans les bulletins et publications régionaux

Invitations et informations

### **3** Envois postaux et distribution aux portes

(Durant le grève des postes)

Invitations, informations et distribution du résultat sondage en médecine familiale.

### **4** Distribution de dépliants et d'encarts AQDR nationale

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de Mékinac (**AQDR Mékinac**) a pour mission la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes âgées. Elle porte leur voix sur la place publique, représente leurs droits et agit comme moteur de changement pour l'amélioration de leur qualité de vie.

L'AQDR Mékinac adhère à une vision dynamique du vieillissement, considérant cette période comme une étape de plénitude où les personnes âgées disposent de la capacité à maîtriser leur vie, à évoluer et à s'engager activement dans leur communauté. Elle assume un leadership fort et incontournable dans la défense des droits des personnes retraitées et préretraitées, notamment les plus vulnérables.

À travers ses actions, l'AQDR Mékinac travaille en collaboration avec les acteurs du milieu pour offrir des services, des formations et des activités visant à favoriser le bien-être et l'autonomie des aînés. Elle encourage également la sensibilisation et l'éducation afin que les personnes retraitées et préretraitées puissent mieux connaître et défendre leurs droits.

L'AQDR Mékinac est une section régionale de l'AQDR nationale, qui partage la même mission fondamentale : défendre les droits économiques, sociaux, politiques et culturels des personnes retraitées et préretraitées. Tandis que l'AQDR nationale agit à l'échelle du Québec pour influencer les politiques publiques et sensibiliser la population, l'AQDR Mékinac se concentre sur les enjeux spécifiques de la MRC Mékinac, en offrant des services, des formations et des activités adaptées aux besoins locaux.

### **Les objectifs communs incluent :**

- La défense collective des droits des aînés.
- L'amélioration de leur qualité de vie.
- La sensibilisation et l'éducation sur leurs droits.
- La promotion de l'autonomie et du bien-être des personnes pré-retraitées et retraitées .



## Cours d'informatique

Tablettes et téléphones intelligents / Apple-Android  
Formations données par Fixe info - St-Séverin

**Automne 2024**

**32 participants**

OBJECTIF : Donner des outils pour rester connectés, autonomes et pleinement actifs dans le monde numérique d'aujourd'hui. Dans un contexte où l'accès aux technologies devient essentiel pour s'informer, communiquer et défendre ses droits, ces apprentissages contribuent directement à l'inclusion sociale et à la participation citoyenne des aînés.

## La sécurité et les soins à domicile

Dîner-Conférence par Chantale St-Amand - Ambulances St-Amand inc.  
Salle Aubin - Ste-Thècle

**Vendredi 25 avril 2024**

**48 participants**

OBJECTIF : Une conférence sur la sécurité et les soins à domicile donnée par une ambulancière permet aux aînés d'acquérir des connaissances essentielles pour prévenir les risques et mieux gérer les situations d'urgence. En leur offrant des outils concrets pour assurer leur bien-être et maintenir leur autonomie, cette initiative s'inscrit pleinement dans la mission de l'AQDR visant à informer, protéger et défendre les droits des aînés. La conférencière a dirigé un atelier interactif illustrant le processus de création d'une trousse essentielle, conçue aussi bien pour la résidence que pour les déplacements. Son public, captivé, s'est montré enchanté par la richesse des informations partagées.

## La vie des autres

Pièce de théâtre - Troupe Parminou  
Salle Aubin - Ste-Thècle

**Jeudi 24 mai 2024**

**46 participants**

La pièce « *La vie des autres* » illustre avec finesse et humour une réalité essentielle : la bienveillance entre voisins est un pilier de la vie communautaire et de la solidarité sociale. En mettant en lumière les enjeux de l'entraide et du vivre-ensemble, elle invite à réfléchir sur l'impact de nos gestes quotidiens et de nos choix de société. Cette œuvre s'inscrit pleinement dans la mission de l'AQDR, qui défend les droits des aînés et promeut un environnement où chacun peut vieillir en sécurité, entouré d'une communauté attentive et bienveillante.



### Assemblée générale annuelle

#### AQDR Mékinac

Salle Aubin - Ste-Thècle

**Jeudi 24 mai 2024**

**32 participants**

### Conférence de Christine Béland, pharmacienne

Déjeuner-conférence - Quilles et Frites - St-Adelphe

**Mercredi 23 octobre 2024**

**28 participants**

Une conférence donnée par une pharmacienne, a été une occasion précieuse pour les aînés d'obtenir des informations essentielles sur la gestion de leur santé, la sécurité des médicaments et la prévention des risques liés aux traitements. En comprenant leurs droits en matière de médication, ils peuvent mieux défendre leurs intérêts et prendre des décisions éclairées sur leur santé. Cette initiative s'inscrit parfaitement dans la mission de l'AQDR, qui vise à informer et protéger les aînés afin qu'ils aient accès aux ressources et aux connaissances nécessaires pour préserver leur bien-être.

### La bonne conduite n'a pas d'âge

Présentée par l'Association Canadienne des Automobilistes (CAA)

Dîner-conférence - Salle Aubin - Ste-Thècle

**Mercredi 29 novembre 2024**

**58 participants**

La conférence *La Bonne Conduite n'a pas d'âge*, de l'Association Canadienne des Automobilistes offre aux aînés des informations essentielles sur tous les aspects de la conduite automobile, de la sécurité routière, aux droits des conducteurs, en passant par les bonnes pratiques et les adaptations possibles. En leur permettant de mieux comprendre les enjeux liés à leur autonomie sur la route. Cette initiative s'inscrit parfaitement dans la mission de l'AQDR, qui vise à informer et protéger les aînés afin qu'ils puissent conduire en toute confiance et en toute sécurité. Cette conférence a été un rendez-vous incontournable, offrant des informations essentielles.

### Rassemblement du temps des Fêtes

Dîner de Noël - Salle Aubin - Ste-Thècle

**Jeudi 12 décembre 2024**

**66 participants**

À l'approche des Fêtes, un rassemblement devient bien plus qu'une simple tradition : c'est un souffle chaleureux dans la vie de chacun, un moment où l'on veille à ce que personne ne se sente seul, où l'on partage, échange et s'entraide. C'est une occasion précieuse de prendre conscience du temps qui passe, d'accueillir les réalités de chacun et de se soutenir les uns les autres dans cette période de l'année où être ensemble fait toute la différence.



## Délicieuse rencontre conviviale

Repas de cabane à sucre  
Sucrerie Boisvert et fils - St-Stanislas

**Mercredi 19 mars 2025**

**48 participants**

Ce rassemblement festif a su incarner pleinement les objectifs de l'AQDR : veiller au bien-être des aînés, favoriser leur inclusion sociale et leur offrir un espace d'échange et de partage. Dans une atmosphère conviviale, il a permis non seulement de tisser des liens, mais aussi de faire connaître les ressources essentielles qui existent pour les soutenir. Plus qu'un moment festif, cette rencontre a été une preuve concrète que l'entraide et la solidarité sont au cœur de la mission de l'AQDR.

## Présentation d'un kiosque d'information / Cueillette de données

Lors de la conférence de Soeur Angèle, organisée par les Personnes Aidantes de la Vallée de la Batiscau.

Salle Aubin - Ste-Thècle

**Mardi le 24 septembre 2024**

**Portée : 135 personnes touchées**

Avec de notre kiosque d'information, nous avons échangé avec la communauté présente et recueilli des données précieuses pour le projet du Comité santé sur les médecins de famille dans Mékinac. Une initiative essentielle pour mieux comprendre les besoins et agir en conséquence.

## Représentations 2024-25

### REOPAM

2 réunions et 5 rencontres zoom  
1 participant / **2024**

### Table de concertation des Aînés de la Mauricie

6 réunions du C.A, 2 réunions de concertations et la Journée internationale des Aînés.  
1 participant / **2024**

### Regroupement des AQDR de la Mauricie

4 réunions et une A.G.A  
1 participant / **2024**

### Gala Reconnaissance des bénévoles

Organisé par le Centre d'Action Bénévole - St-Tite

10 participants

Vendredi 19 avril 2024

### A.G.A - Comité territorial de développement social de Mékinac

2 participants

22 mai 2024

### Participation - Comment se comporte les organismes communautaires.

Rencontre zoom

1 participant

8 juin 2024

### Participation - La journée mauve

Organisée par la Table Action Abus Aînés Mauricie

6 participants

7 juin 2024

### Participation - Réunion spéciale

Dissolution du Comité territoriale de développement Mékinac

2 participants

11 juin 2024

### Déjeuner - conférence

Organisée par Le Phénix - St-Tite

3 participants

21 septembre 2024

### Rencontres avec l'AQDR nationale

Rencontres zoom / Participations au webinaires / A.G.A / Assemblée des présidents

2 participants

Chaque troisième mercredi du mois 2024-25

## Initiatives

### Sondage et publications sur les médecins de famille

Réalisation du comité santé - AQDR Mékinac

150 participants

### Partage de l'initiative et du processus aux réseaux concernés

Afin que d'autres organisations emboîtent le pas - Avril 2024

### Implication et concertation en gériatrie social

Participations à diverses rencontres avec le Dr. Lemire, sur le sujet. Discussions.

## Partenaires 2024-25

### ► Membre de la CDC

Corporation de développement communautaire de Mékinac

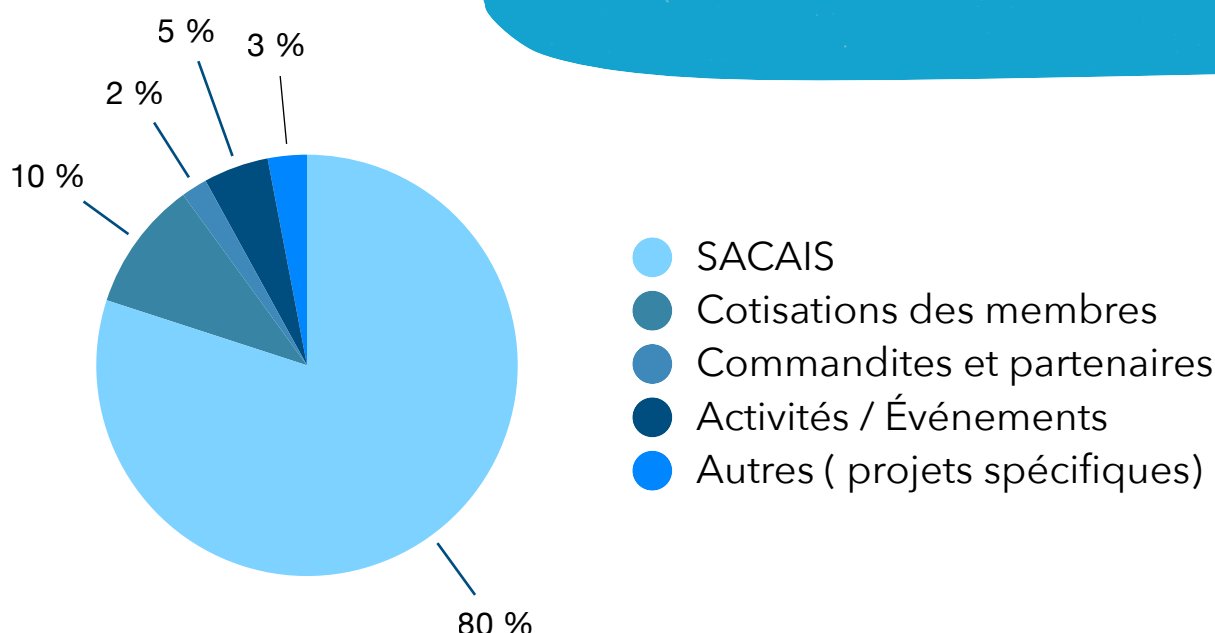
### ► Membre de REOPAM

Regroupement des organismes d'éducation populaire autonome de la Mauricie

### ► Membre du regroupement des AQDR de la Mauricie

# REVENUS

## BILAN FINANCIER 2024-25



L'AQDR est un organisme communautaire dont le financement repose principalement sur l'aide récurrente de la **SACAIS**, (Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales). La SACAIS est un organisme du gouvernement du Québec qui soutient l'action communautaire et bénévole.

Le soutien financier de la SACAIS représente **80 %** de l'actif de l'AQDR. À cela s'ajoutent les cotisations annuelles de ses **235 membres** ainsi que les revenus générés lors des 8 événements organisés chaque année, les dons et les commandites.

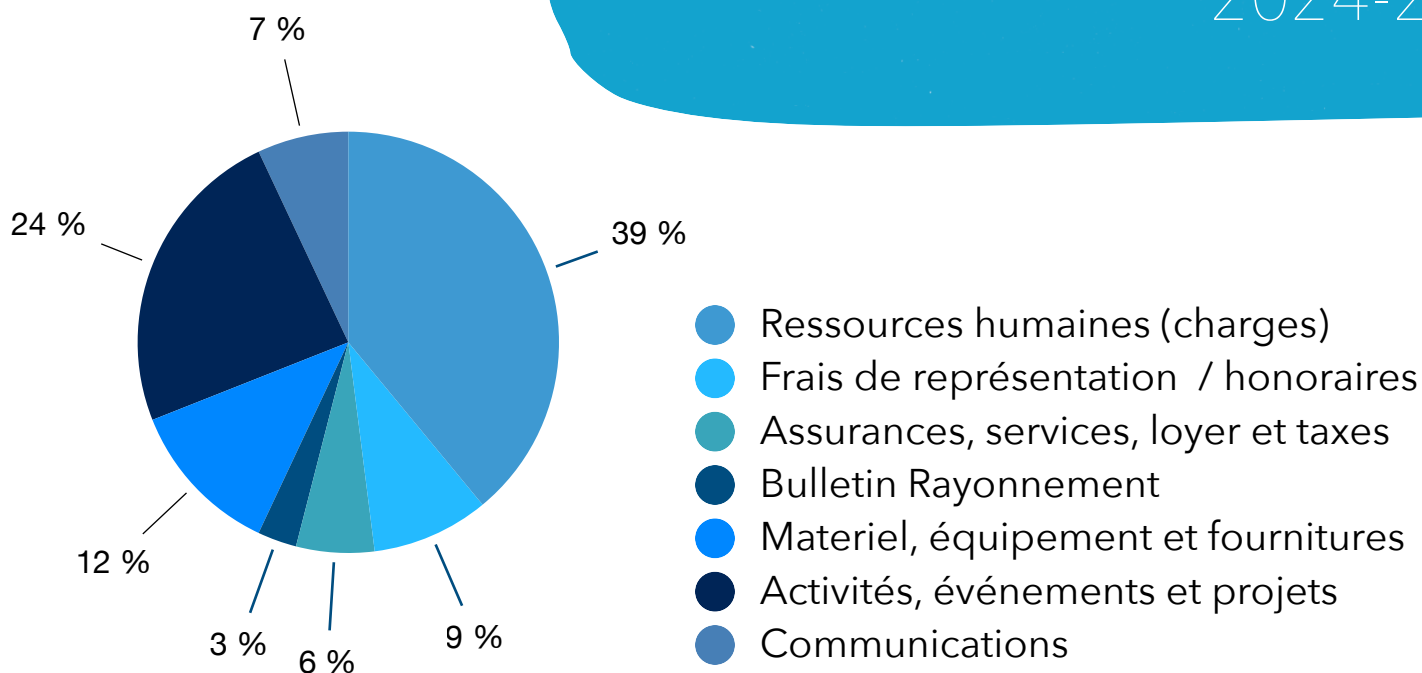
Grâce à cette structure financière, l'AQDR bénéficie d'une stabilité essentielle pour assurer ses services et soutenir sa mission. La présence d'une ressource humaine à temps plein ainsi que d'une consultante à temps partiel permet une gestion efficace et un accompagnement optimal des membres et des activités.

Les partenaires contribuent activement à la solidité financière de l'AQDR, offrant un soutien essentiel en échange de services qui permet de garantir la pérennité de l'offre et d'élargir son impact au sein de la communauté.

# BILAN FINANCIER

## 2024-25

## DÉPENSES



Notre organisme à but non lucratif a structuré son budget avec soin afin d'assurer un **fonctionnement efficace** et une **gestion responsable**. Nous couvrons les dépenses essentielles telles que le **loyer**, les **assurances**, les **honoraires professionnels**, la **télécommunication** et les **fournitures de bureau**, tout en assurant la **publication de notre journal** et l'organisation **d'activités enrichissantes** pour nos membres.

**Les frais de déplacement** et de **repas** des membres du conseil d'administration sont intégrés de manière raisonnable afin de favoriser leur implication. Nous investissons dans la technologie afin de renforcer la stabilité de notre infrastructure. Par ailleurs, la formation occupe une place essentielle pour offrir un développement continu aux membres.

Chaque dépense est pensée pour maximiser l'impact de nos actions et offrir un environnement dynamique, au service de nos membres. Tout cela s'inscrit pleinement dans notre mission, qui vise à défendre les droits des aînés, favoriser leur bien-être et leur inclusion sociale, assurer leur accès à l'information, développer leurs compétences numériques et renforcer leur engagement communautaire.

# Prévisions BUDGÉTAIRES

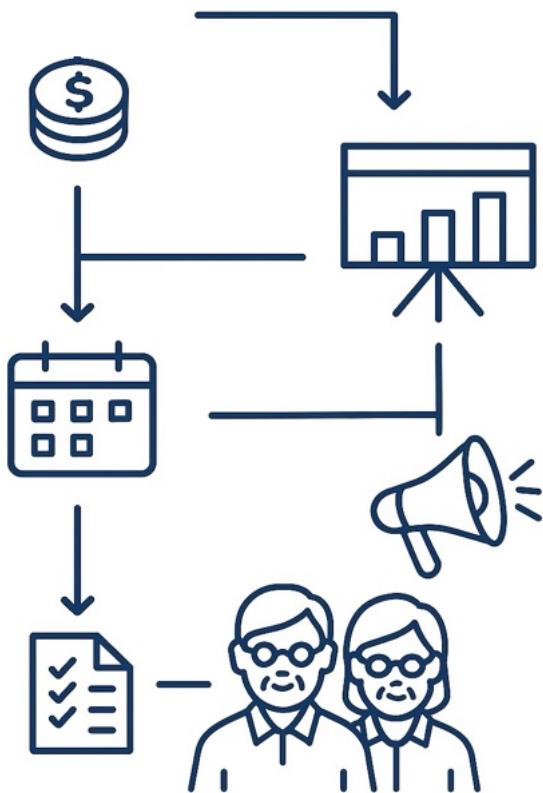
2025-26

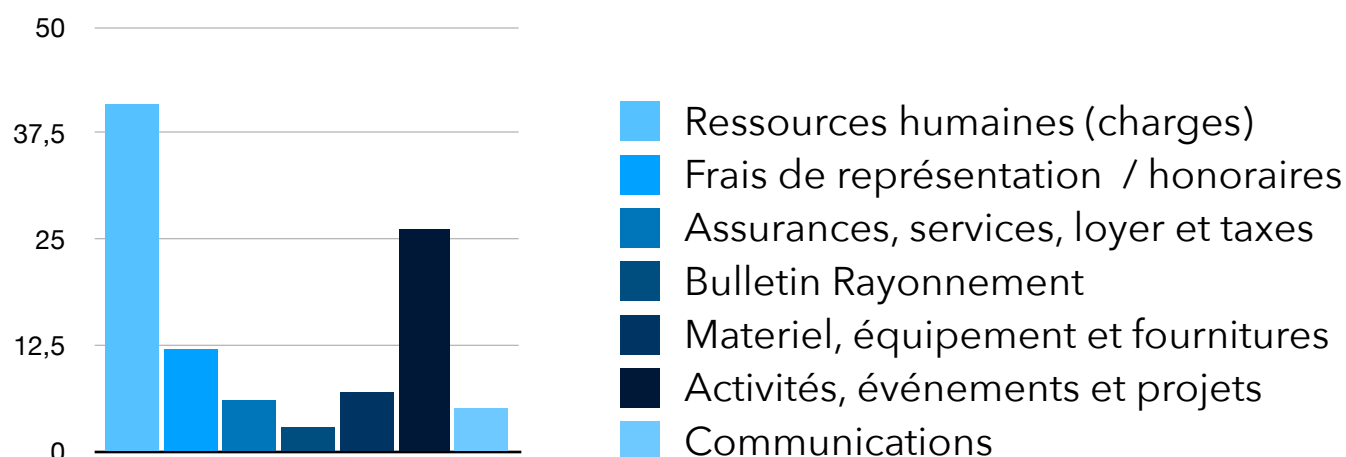
## AXE PRINCIPAL des prévisions budgétaires :

*Une gestion responsable et orientée vers l'avenir*

Grâce à une structure financière solide, nous veillons à maximiser chaque dollar pour :

- Renforcer la défense des droits des aînés
- Organiser des événements enrichissants
- Favoriser l'inclusion et le bien-être





Afin de garantir une gestion équilibrée et le maintien de nos services, **les salaires seront bonifiés afin de suivre l'inflation**, assurant ainsi une rémunération équitable pour notre équipe.

Afin de préserver la diversité et la qualité de nos **activités**, le même budget que l'an dernier sera alloué aux événements, conférences et formations tout en prenant en considération le coût de la vie afin d'assurer leur accessibilité et leur pertinence pour nos membres.

Afin de souligner les 45 ans d'implication de l'AQDR, **un événement spécial** sera organisé à l'automne 2025, avec un budget dédié à cette commémoration afin d'offrir une rencontre mémorable à nos membres

Afin de renforcer notre présence et notre engagement auprès des instances politiques et sociales ainsi qu'à travers le milieu, **des fonds supplémentaires seront injectés dans les représentations**, permettant ainsi d'augmenter le nombre d'interventions et d'assurer une défense encore plus efficace des droits des aînés.

Afin d'**assurer la continuité de nos services et de nos opérations**, les affaires courantes **bénéficieront du même budget** que l'an dernier, ajusté en fonction de l'augmentation réaliste du coût de la vie afin de garantir une gestion efficace et responsable.

Afin de pallier à ces hausses, **le budget dédié aux communications sera revu à la baisse** grâce à l'utilisation accrue de canaux gratuits. De plus, la plupart des fournitures, accessoires et équipements du bureau étant encore en bon état, leur remplacement peut facilement être reporté.

# PLAN D'ACTION

*Consolider les actions existantes  
et améliorer la qualité de vie des aînés.*

5 orientations

1. Défense et représentation des droits des aînés
2. Initiatives pour le bien-être et l'inclusion sociale
3. Sensibilisation et accès à l'information
4. Développement des compétences et autonomie numérique
5. Renforcement de l'engagement communautaire

## Orientations 1 : Défense et représentation des droits des aînés

### ACTIONS :

- **Maintenir et renforcer les représentations** auprès des instances politiques et sociales.
- Répondre aux insatisfactions en offrant du **soutien** et des actions concrètes pour défendre les droits des personnes âgées.
- Être un **acteur incontournable** dans les consultations et les revendications liées aux aînés.

## Orientations 2 : Initiatives pour le bien-être et l'inclusion sociale

### ACTIONS :

- Organiser des **rencontres** et des **activités** pour **contrer l'isolement** et **favoriser l'engagement social** des aînés.
- Offrir des **conférences captivantes** sur des sujets pertinents : droits des aînés, santé, bien-être, finances et implication communautaire.
- Élaborer des **projets spécifiques** pour les aînés plus vulnérables ou en situation précaire.

## Orientations 3 : Sensibilisation et accès à l'information

### ACTIONS :

- Assurer une **distribution régulière** de renseignements aux membres via divers canaux (infolettres, brochures, site web).
- Publier plusieurs parutions du **journal Rayonnement** pour informer les membres.
- Maintenir une **présence active sur les plateformes numériques** pour atteindre un plus large public et prendre avantage du partage d'informations.

## Orientations 4 : Développement des compétences en autonomie numérique

### ACTIONS :

- Proposer des **cours et des ateliers d'informatique** adaptés aux besoins des aînés pour réduire la fracture numérique. **Soutenir** les aînés dans l'apprentissage des outils numériques afin qu'ils puissent mieux défendre leurs droits et accéder à l'information.

## Orientations 5 : Renforcement de l'engagement communautaire

### ACTIONS :

- **Collaborer avec des partenaires** locaux et organismes régionaux pour enrichir l'offre de services et bâtir les nouveaux projets.
- **Encourager la participation** des membres via des comités, dans les activités, les projets et les représentations de l'AQDR Mékinac.



## Mot du président

**Monsieur Claude Trudel**

Aux membres de l'AQDR Mékinac,

L'AQDR Mékinac poursuit avec détermination son mandat de défense des droits des aînés, malgré une année comprenant des défis. Les obstacles ont renforcé notre engagement et confirmé notre capacité à réagir aux besoins de la communauté. Grâce à la mobilisation de notre équipe et de nos membres, nous avons maintenu nos actions essentielles : conférences accessibles à tous, représentations stratégiques et initiatives comme le sondage sur les médecins de famille et les conférences. L'année à venir s'annonce encore plus dynamique, avec une programmation enrichie et un moment marquant : la célébration des 45 ans de l'AQDR Mékinac à l'automne 2025. En tant que président, je suis pleinement confiant en l'avenir de notre organisation et en notre capacité à continuer sur la voie du succès, le tout animé par le dynamisme et la collaboration.

Avec toute ma considération. Claude.



## Mot de la directrice générale

**Madame Eve Tellier-Bédard**

Chers membres,

C'est avec enthousiasme et détermination que j'intègre mon rôle de directrice générale par interim à l'AQDR Mékinac, un organisme qui me tient profondément à cœur. Depuis des années, l'AQDR joue un rôle essentiel dans la défense des droits des personnes retraitées et préretraitées, et je suis honorée de contribuer à cette mission essentielle. Je suis prête à relever les défis à venir avec énergie et engagement. Notre programmation sera bonifiée et nos actions renforcées. Nous aurons le privilège de célébrer les 45 ans de l'AQDR Mékinac à l'automne 2025, un moment fort qui mettra en lumière l'impact de cet organisme. Je suis impatiente de travailler avec chacun d'entre vous, de poursuivre les efforts engagés et de faire grandir notre impact sur la communauté. Ensemble, nous continuerons d'avancer avec conviction pour faire entendre la voix des aînés.

Avec toute ma motivation, Eve.

## Conseil d'administration 2024-25



### Rangée 1 :

Monsieur Marcel Bédard, membre honoraire  
Monsieur Gabriel Mitchell, administrateur

### Rangée 2 :

Monsieur Claude Trudel, président  
Madame Denyse Hudon, administratrice  
Madame Denise Naud-Gravel, administratrice  
Monsieur Armand Ricard, vice-président  
Madame Danielle Germain-Bergeron, trésorière  
Monsieur Gaston Bergeron, administrateur  
Madame Huguette Lévesque, secrétaire  
Madame Hélène Carignan Moreau, administratrice