



AQDR

Mékinac

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2025-26



RAPPORT D'ACTIVITÉS

2025-26

Table des matières

Mot de la direction	Page 1
Mot du président	Page 2
Introduction, contexte et défis	Page 3
Informations générales	Page 4
R-H / Communication	Page 5
Mission	Page 6
Objectifs	Page 7
Objectif principal	Page 8
Revendications	Page 9
Faits saillants	Page 10
Démarches entamées	Page 10
Services	Page 11
Activités	Pages 12-13
Représentations	Page 13
Publicités	Page 15
Promotion	Page 16
Bilan financier	Page 17
Analyse et projections	Page 18
Plan d'action	Page 19
Déploiement	Page 20



MOT DE LA DIRECTION



C'est avec une immense joie que je signe aujourd'hui mon tout premier message en tant que directrice générale de l'AQDR Mékinac. Mon entrée officielle en poste, en septembre 2025, marque pour moi le début d'une aventure profondément humaine, riche de sens et portée par une mission qui me touche droit au cœur.

Dès mes premiers pas, j'ai eu le privilège d'être accueillie par un conseil d'administration bienveillant, ouvert et engagé. Leur confiance, leur écoute et leur volonté d'avancer ensemble ont été pour moi une source d'énergie et d'inspiration. Je me sens véritablement comblée d'évoluer aux côtés de personnes qui ont à cœur le bien-être et la dignité des aînés de notre région.

La mission de l'AQDR Mékinac m'habite profondément. Chaque jour, je m'efforce d'y mettre ma couleur, mon dynamisme et ma sensibilité, tout en respectant l'histoire, les valeurs et la force de notre organisation. Contribuer à défendre les droits des personnes retraitées, à briser l'isolement, à créer des espaces de rencontre et de solidarité, voilà ce qui donne un sens précieux à mon travail.

L'année 2025-2026 aura été marquée par des projets porteurs, des rencontres inspirantes et une mobilisation collective qui témoignent de la vitalité de notre communauté. Rien de tout cela ne serait possible sans l'implication de nos membres, de nos bénévoles, de nos partenaires et de toutes ceux et celles qui, de près ou de loin, contribuent à faire rayonner l'AQDR Mékinac.

Je vous remercie du fond du cœur pour votre confiance, votre présence et votre engagement. Ensemble, nous continuerons de bâtir un milieu où chaque personne aînée peut se sentir respectée, soutenue et pleinement reconnue.

Avec gratitude et enthousiasme,

Eve Tellier-Bédard

Directrice générale - AQDR Mékinac



MOT DU PRÉSIDENT



Chers membres,

Quand on occupe la fonction de président pendant plusieurs années, on finit par comprendre quelque chose de très simple : le temps passe, oui... mais ce qu'on construit ne disparaît pas. Il demeure. Il s'accumule dans les rencontres, dans les discussions, dans les petites victoires qui, ensemble, finissent par faire évoluer les choses.

Je pense souvent à ce que l'AQDR Mékinac représente concrètement pour les personnes âgées de notre région. Notre mission n'est pas abstraite. Elle prend forme dans l'écoute, la présence et la défense des droits. Elle se vit dans ces moments où quelqu'un a besoin d'être guidé, rassuré, outillé, quand les démarches semblent trop lourdes, quand les réponses se font attendre, quand la dignité d'une personne risque d'être oubliée.

L'AQDR Mékinac est là pour rappeler que les droits ne sont pas un luxe. Ce sont des bases. Ce sont des engagements. Et quand ces engagements sont menacés, nous devons nous lever calmement, fermement et avec respect.

Le temps passe, mais notre responsabilité, elle, reste la même : protéger, accompagner, sensibiliser. Donner une voix à ceux et celles qu'on n'entend pas assez. Refuser l'indifférence. Faire en sorte que la retraite, la vie après le travail, ne rime jamais avec la solitude ou l'abandon.

Merci aux membres qui restent fidèles. Merci aux bénévoles, aux partenaires et à tous ceux qui contribuent, de près ou de loin. Dans une association comme la nôtre, le progrès ne se mesure pas seulement à ce qu'on réussit, mais aussi à ce qu'on ne lâche pas. Parce que notre mission n'est pas seulement de défendre aujourd'hui. Elle est aussi de préparer demain.

Ensemble, nous continuerons.
Merci de votre confiance.

Claude Trudel
Président - AQDR Mékinac

INTRODUCTION

L'année a été marquée par un important renouveau au sein de la direction, accompagné d'un enthousiasme renouvelé du conseil d'administration à offrir des services de qualité aux pré-retraités et retraités de la région. Plusieurs activités riches et variées ont connu une belle popularité, témoignant d'une participation en constante croissance. Des cours d'informatique ont permis à de nombreux membres de développer leurs compétences numériques, tandis que les parutions du bulletin Le Rayonnement ont renforcé le lien d'information et de proximité avec la communauté. La mise en branle de nouveaux projets d'envergure a également donné un nouvel élan à l'organisme. Notre 45^e anniversaire s'est avéré un véritable succès, reflétant l'engagement et la vitalité de notre milieu. Cette année a enfin été portée par une collaboration sincère et un partage généreux de convictions et d'idées, renforçant la mission et la cohésion de l'AQDR Mékinac.

CONTEXTE

C'est avec enthousiasme que l'AQDR Mékinac annonce l'entrée en fonction de sa nouvelle direction générale, en poste depuis septembre 2025. Cette nomination apporte à l'organisme vitalité pour poursuivre avec conviction sa mission de défense des droits et de promotion de la qualité de vie des pré-retraités et retraités de la région. La collaboration étroite entre la direction et le conseil témoigne d'une volonté commune d'avancer avec cohérence, respect et dynamisme.

L'AQDR Mékinac souligne l'importance de pouvoir compter sur des personnes investies dans le bien-être et la dignité de la population âgée dans le contexte social actuel où la solidarité est primordiale. La grève communautaire est venue teinter les enjeux et assombrir les élans alertant ainsi l'organisation d'une certaine précarité mais aussi d'une capacité de mobilisation très encourageant venant du milieu.

DÉFIS

- Rejoindre et mobiliser les pré-retraités et retraités sur un vaste territoire.
- Accroître la visibilité et la reconnaissance de l'organisme.
- Communiquer efficacement avec les membres et futurs membres.
- Soutenir les aînés face aux enjeux sociaux actuels.
- Renforcer la défense collective des droits et la participation citoyenne.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

2025-26

246 membres

9 administrateurs

1 permanence

10 rencontres du Conseil d'administration

1 assemblée générale annuelle

5 COMITÉS

Santé
Rayonnement
Formation
Social
Nouveaux projets



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

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-26



Monsieur Claude Trudel, président
Monsieur Armand Ricard, vice-président
Madame Danielle Germain-Bergeron, trésorière
Madame Denise N. Gravel, secrétaire
Monsieur Gaston Bergeron, administrateur
Madame Denyse Hudon, administratrice
Madame Diane Trépanier, administratrice
Madame Hélène Carignan Moreau, administratrice
Madame Denise Pomerleau, administratrice

BUREAU

AQDR Mékinac

301, St-Jacques, local 218-A
Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0
(418) 289-2880
aqdrmekinacadm@gmail.com



Ressources humaines

Eve Tellier-Bédard, directrice générale
Claudette Trudel, aide à la comptabilité (consultante)

2275

HEURES cumulées de bénévoles durant l'année
Membres et membres du C.A

COMMUNICATIONS

www.aqdrmekinac.org

Visité, bien référencé, au goût du jour doté d'une technologie adaptative.

www.aqdrnationale.com/mekinac

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

Facebook

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

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

13 Envois courriels aux membres (Infolettre)
Invitations et informations

2 Parutions dans les publications et les bulletins régionaux
Invitations et informations

8 Envois postaux

3 Publications du Journal Rayonnement

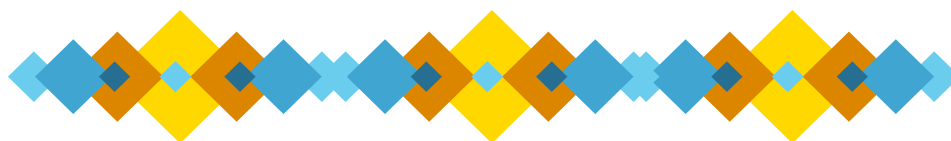


MISSION

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 d'une capacité à maîtriser leur vie, à évoluer et à s'engager activement dans leurs communautés. Elle assume un leadership fort et incontournable dans la défense de leurs droits notamment pour 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 faire reconnaître leurs droits.





L'AQDR Mékinac est une section régionale de l'AQDR Nationale, qui partage la même mission fondamentale : **Défendre les droits**

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.

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 .



AQDR

Mékinac

OBJECTIF PRINCIPAL

L'objectif principal de l'AQDR Mékinac est de **défendre les droits des personnes retraitées et préretraitées**, en **améliorant leurs conditions de vie** et en **renforçant leur pouvoir d'agir**. Fidèle à cette mission, l'organisme s'appuie sur un enracinement profond dans sa communauté, où les membres **sont invités à participer activement à l'identification des besoins et à l'orientation des actions**.

Sa vie associative et démocratique assure une gouvernance transparente et accessible, tandis que son autonomie de gestion lui permet de choisir librement ses **priorités**, ses approches et ses partenariats.

Dans cette continuité, l'AQDR mène des actions de défense des droits qui dépassent l'aide individuelle pour viser des **changements collectifs durables**. Nous souhaitons que les personnes concernées soient impliquées dans l'analyse des enjeux, la prise de décision et la **mobilisation**, ce qui renforcera une **démarche citoyenne** ancrée dans la **participation**, la **solidarité** et la **transformation sociale**.

REVENDEICATIONS

prônées par l'AQDR Nationale

L'AQDR **revendique** des **conditions de vie dignes et équitables** pour toutes les personnes retraitées et préretraitées, en affirmant leur **droit fondamental à participer pleinement à la société**.

Elle demande un **financement adéquat et stable des services publics**, notamment en santé, en logement et en transport, afin que les aînés puissent accéder à des services de proximité, humains et adaptés à leurs réalités.

L'AQDR insiste sur l'importance de **lutter contre la pauvreté et l'isolement**, en réclamant des revenus de retraite suffisants, des programmes sociaux renforcés et des mesures concrètes pour contrer l'âgisme.

L'AQDR défend aussi le **droit à l'information**, à l'**accompagnement** et à la **protection contre les abus**, qu'ils soient financiers, institutionnels ou liés à la perte d'autonomie.

Enfin, l'AQDR Nationale **porte la voix des aînés** dans l'espace public et politique, en exigeant que leurs droits soient reconnus, respectés et intégrés dans les décisions gouvernementales qui touchent leur qualité de vie et leur participation citoyenne.

FAITS SAILLANTS

2025-26

« La **participation aux activités** a pratiquement **doublé** à ce jour !
Le recrutement est renforcé par la **satisfaction** de nos membres qui
veulent en faire profiter d'autres! »

« Tous les **services** offerts par l'AQDR Mékinac sont **en marche** et accessibles
à nos membres et de nouveaux projets sont présentement en préparation ! »

« L'AQDR Mékinac s'allie à trois autres sections, avec le
REGROUPEMENT des AQDR de la Mauricie, pour unir leurs forces et
créer de nouveaux projets accomplir des réalisations concrètes, en
plus des échanges qui les enrichissent »

« Le **45^e** anniversaire de l'AQDR Mékinac a été un **véritable succès**. Grâce à
l'engagement et au travail des organisateurs, la fête a marqué les esprits et a
rassemblé ces membres dans une ambiance chaleureuse. Les **retombées** ont été
très **positives**: l'équipe a reçu de **nombreux compliments** et des témoignages d
d'appréciation pour organisation et l'ambiance. »

DÉMARCHES ENTAMÉES

2026- ...

« **L'accès aux conseils d'un juriste** sous forme de consultation pourrait s'avérer
possible dans la prochaine année, pour les membres, afin de mieux les
accompagner dans leurs démarches. »

« L'offre des **cours d'informatique** pourrait se bonifier avec l'ajout d'**ateliers** et
d'**échanges pratiques** dans la programmation. »

« Un projet de **gériatrie sociale** pourrait s'établir de façon pérenne dans Mékinac,
sous réserve des conditions requises...»



SERVICES

Cours d'informatique

Tablettes et téléphones intelligents / Apple-Android

Formations données par Fixe info - St-Séverin

Session Automne 2025

20 participants

OBJECTIFS : Proposer à nos membres des outils pour rester connectés et autonomes dans le monde numérique actuel; ces apprentissages, indispensables pour s'informer, communiquer et défendre ses droits, renforcent l'inclusion sociale des aînés.

Service d'orientation téléphonique et présenteielle

Ressources télés

2025-26

5 cas

OBJECTIFS : Offrir un service d'information donné par téléphone qui privilégie l'écoute active, qui oriente vers des ressources pertinentes et accompagne dans les recherches et le suivi des démarches, afin d'améliorer l'accès des appelants aux aides et services disponibles.

Service d'information

Ressources imprimées et virtuelles

2025-26

9 recherches

OBJECTIFS : Offrir un service d'information qui met à la disposition de nos membres, des ressources diverses (documents, répertoires et accès directs pour trouver rapidement l'information et les bonnes personnes à contacter.

Abonnement au journal Rayonnement

3 parutions par année

Version imprimée et version virtuelle

Distribué aux membres et dans le milieu.

OBJECTIFS : À travers dossiers, portraits et chroniques pratiques, le journal vise à nourrir la curiosité, valoriser les expériences et renforcer le sentiment d'appartenance. Il rappelle la mission : représenter les aînés et défendre leurs droits pour assurer justice et solidarité dans l'action collective. Il invite chacun à parler de l'existence de l'AQDR dans son réseau afin de faire rayonner l'association et soutenir les personnes âgées. Des sujets d'actualité sont vulgarisés afin d'éviter la désinformation.

ACTIVITÉS



Trucs et astuces pour gérer le stress et l'anxiété

Dîner-Conférence de Danielle L'heureux

Salle Ganterie - St-Tite

Vendredi 25 avril 2025

65 participants

OBJECTIFS : Une conférence sur des approches douces et divers trucs pour réduire le stress et l'anxiété, afin d'améliorer le bien-être et la santé globale. Une intrusion dans un univers où l'on se donne le droit de prendre le temps, de se poser et d'accepter. Des propos particulièrement bénéfiques pour maintenir une saine qualité de vie chez les aînés.

Il n'y a pas d'âge pour connaître ses droits

Dîner-Conférence de Maître Michel Isabelle, du Centre de justice de proximité de la Mauricie

Salle Ganterie - St-Tite

Vendredi 23 mai 2025

69 participants

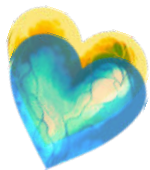
OBJECTIFS : Cette conférence informe les retraités et préretraités sur leurs droits ainsi que du soutien disponible. Le Centre de justice et de proximité sensibilise et donne des outils simples pour agir et défendre leurs droits. Cette organisme facilite aussi les échanges et fournit des informations claires et précises sur divers sujets juridiques.

Assemblée générale annuelle 2024-25

Salle municipale de Lac-aux-Sables

Vendredi 13 juin 2025

29 participants



On y met du cœur !

Souper-spectacle - 45 ans de l'AQDR Mékinac

Salle Ganterie - St-Tite

Samedi 27 septembre 2025

60 participants

OBJECTIFS : La mise en valeur des 45 ans d'implication de l'AQDR dans la communauté et dans sa mission de défense des droits des aînés.

Au programme : Des témoignages des anciens présidents de l'AQDR Mékinac et du président actuel, et un message du président de l'AQDR Nationale, et en conclusion, la prestation d'un conteur sur les coutumes.

Points forts : visibilité accrue auprès du public et des partenaires, mémoire institutionnelle utile pour les actions futures, échanges directs avec les membres et des exemples concrets de réussite. Animation interactive avec questionnaire à saveur historique et allocutions.

ACTIVITÉS (suite)

L'anxiété comment calmer ce tourbillon intérieur

Dîner-Conférence avec la travailleuse sociale Catherine Desaulniers

Salle Ganterie - St-Tite

Vendredi 7 novembre 2025

47 participants

OBJECTIFS : Comme l'anxiété affecte les retraités, il est important de présenter le service d'accès et d'expliquer comment s'en prémunir. C'est important pour nos membres et leur entourage dans un but de faciliter les démarches et les orienter vers les ressources adaptées en plus de présenter la garantie de la confidentialité du service. Tout cela renforce ainsi leur autonomie, leur bien-être et leur droits à leur qualité de vie.

Dîner du temps des fêtes

Repas et activité dansante

Salle Aubin - Ste-Thècle

Jeudi 11 décembre 2026

88 participants

OBJECTIFS : Offrir un Noël serein et digne où mémoire, traditions et bien-être s'allient sans pression et sans prétention. Un moment rassembleur et chaleureux pour tous.

Journée santé

L'importance de prendre soin de soi

Salle Aubin - Ste-Thècle

Vendredi 6 février 2026

101 participants

OBJECTIFS : Que nos membres bénéficient d'une journée complète d'informations sur les divers soins de santé offerts dans leur milieu. Cette journée animée par une infirmière-podologue, une spécialiste en soins de la peau, une infirmière et une acupunctrice a contribué au bien-être des aînés et à les sensibiliser sur l'importance de la prévention.

Sortie à la sucrerie

Repas et activité dansante

Sucreries Boisvert - St-Stanislas

Jeudi 12 mars 2026

86 participants

OBJECTIFS : Pour les personnes aînées, la tradition du temps des sucres, est bien ancrée dans leur patrimoine culturel. Il est essentiel qu'elles ne s'en privent pas pour des raisons de transport, d'accessibilité ou de leur condition, car ces moments soutiennent mémoire, favorisent les liens sociaux et le bien-être dans le respect, la dignité et la joie.

Représentations

2025-26

ADMINISTRATEURS

Assemblée générale annuelle de l'AQDR Nationale

- 2 administrateurs présents et 1 observateur

Rencontre des présidents

- 3 administrateurs présents

3 rencontres du regroupement des AQDR de la Mauricie

- 4 administrateurs présents
- 1 administrateur présent
- 2 administrateurs présents

IA- Digihub Shawinigan

- 4 administrateurs présents

Défis Grand âge - Organisé par la TAAAM (Table Action Abus Aînés Mauricie)

- 5 administrateurs présents

Rencontre informative - IA présenté par ROÉPAM (Regroupement des organismes d'éducation populaire autonome de la Mauricie) - virtuelle

- 8 administrateurs présents)

Rencontre d'après les Fêtes - Organisé par la CDC Mékinac

- 5 administrateurs présents

DIRECTION GÉNÉRALE

- Rencontre et consultations (gouvernance et enjeux) avec REOPAM (Regroupement des organismes d'éducation populaire autonome de la Mauricie
- Rencontres consultatives - Chambre de commerces de Mékinac
- Participation à la mobilisation communautaire (Communautaire à boutte
- Membre active du comité MÉMO (Mobilisation communautaire)
- Rencontres de co-création - Gériatrie sociale dans Mékinac avec l'organisme Les Proches Aidants de la Vallée de la Batiscan. l'entreprise d'économie sociale Aide chez soi et corporation de développement communautaire de Mékinac.
- Participation Rencontre comité Pour un Québec sans pauvreté
- Conférence de Blandine Soulmana présentée par Femmes de Mékinac
- Conférences Visées - « Innovation, solutions et prévention » présentées par la Chambre de commerce de Mékinac
- Participation à la causerie initiée par l'organisme Le Périscope
- Participation au Colloque en habitation organisé par la MRC Mékinac
- Participation au Colloque « Mékinac ça me concerne » organisé par la MRC Mékinac
- Participation au groupe de discussion - Les assurances collective par AAOCQ (Assurance collective pour les organismes communautaires et entreprises d'économie sociale du Québec)
- Participation à l'A.G.A - Femmes de Mékinac

- Soutien financier offert au mouvement « Communautaire à boutte ».

PUBLICITÉS



Publicité parue dans les Hebdomadaires régionaux réalisée par le Regroupement des AQDR de la Mauricie

Publicité pour recrutement diffusée dans les médias sociaux



Publicité parue dans les bulletins municipaux des municipalités de Sainte-Thècle et de Lac-aux-Sables.



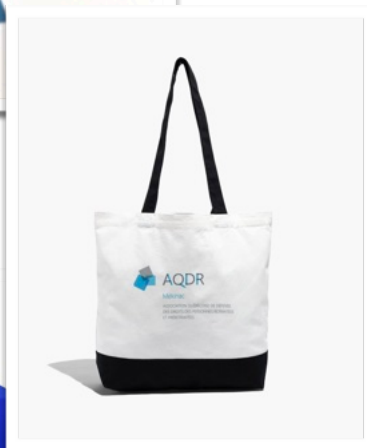
PROMOTION



Création d'outils promotionnels

- Tasse isolante
- Coeur anti-stress
- Stylo
- Lingettes à lunettes
- Cartes d'affaires

- Sac de transport en tissus



- Chemin de table pour accueil



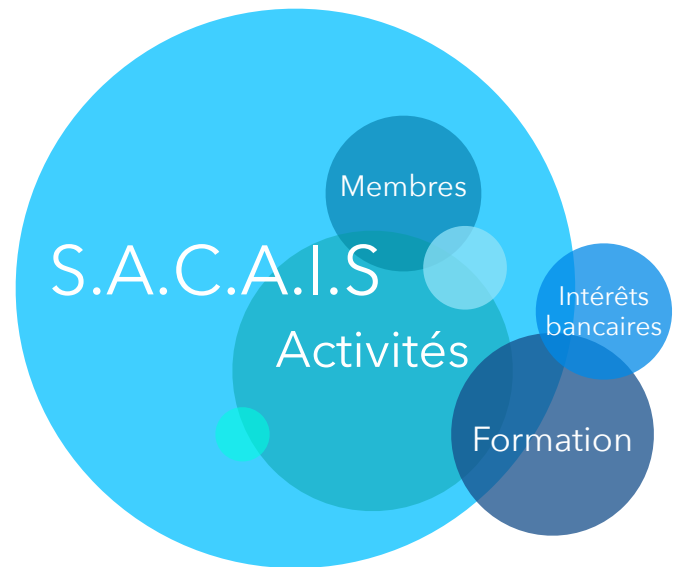
BILAN FINANCIER

2025-26

REVENUS

La principale source de revenus de l'AQDR Mékinac provient du SACAIS (Secrétariat à l'Action Communautaire Autonome et aux Initiatives Sociales), programme national qui appuie les organismes communautaires et qui finance la réalisation de leurs actions. Pour l'année, le financement du SACAIS représente environ **75 %** du revenu total.

Le reste, soit environ **25 %**, provient principalement des cotisations des membres et des revenus générés par nos activités.



DÉPENSES

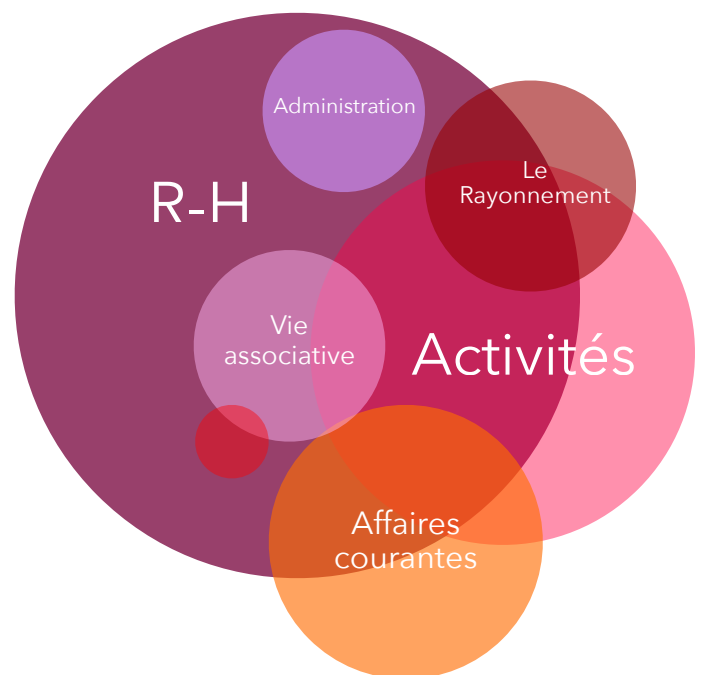
Nos dépenses pour l'année se répartissent notamment comme suit : **48 %** pour les ressources humaines (Direction générale et charges sociales, consultants, formateurs et honoraires professionnels)

Les affaires courantes (Loyer, assurances, papeterie, équipement, informatique, téléphonie etc) et l'ensemble du fonctionnement de l'organisme représentent. **15,5%.**

Les dépenses allouées au bulletin *Le Rayonnement* représentent **7%.**

Les dépenses liées aux activités représentent **23.5%.** (Incluant les cachets de conférenciers, les locations de salle, les repas et l'ensemble de la logistique des activités ainsi qu'une participation aux rais des cours d'informatique.)

La vie associative, la gouvernance, les représentations et les adhésions représentent **6%** des dépenses.



ANALYSE et PROJECTIONS



Au cours des deux prochaines années, l'AQDR Mékinac bénéficiera d'une augmentation d'environ **1 000 \$ par année** à partir de l'octroi alloué par la SACAIS. Cette hausse permettra à l'organisme de s'arrimer à l'inflation dans ses projections budgétaires, notamment en soutenant le développement de revenus complémentaires. Dans cette même période, **le coût de participation aux activités sera de 20 \$ par personne pour les membres.**

Par ailleurs, l'AQDR Mékinac entend mettre de l'avant de **nouveaux projets afin d'accéder à d'autres enveloppes budgétaires**, notamment en gériatrie sociale, et souhaite continuer à offrir à ses membres une variété d'activités (ateliers, causeries, échanges et consultations) sous différentes formes.

Finalement, l'organisme souhaite augmenter ses revenus grâce à une son **offre d'activités riches et intéressantes**. Le **partage des ressources et des coûts avec d'autres organismes du milieu** permettra de réduire les dépenses.

Les dépenses projetées pour les deux prochaines années demeurent semblables à celles du dernier bilan. Aucun achat majeur n'est prévu au niveau des affaires courantes. Toutefois, des **licences et des abonnements** informatiques ont été budgétés à la hausse afin de répondre aux besoins actuels, et un montant a également été réservé pour soutenir le développement de nouveaux projets innovants. L'**inflation** et le **coût de la vie actuel** ont aussi été pris en considération dans le budget prévisionnel.



Les perspectives

Mise en place d'une structure solide et efficace des actions

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.
- **Représenter les aînés** à divers pôles, rencontres et consultations

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

ACTIONS :

- Organiser des **rencontres** et des **activités** pour **favoriser l'inclusion sociale** des aînés.
- Offrir des **conférences et des activités** en lien avec les 4 enjeux prioritaires et les 10 droits de l'AQDR Nationale :
 - **Enjeu I - Prévenir la pauvreté**
 - Droit 1: Le droit à un revenu décent
 - **Enjeu II - Assurer une qualité de vie**
 - Droit 2: Le droit à un logement convenable
 - Droit 3: Le droit à des services à domicile accessibles et de qualité
 - Droit 4: Le droit à des services sociaux et de santé publics de qualité
 - Droit 5: Le droit à une offre de transport collectif accessible et abordable
 - Droit 6: Le droit à un milieu de vie sécuritaire
 - **Enjeu III - Favoriser l'inclusion sociale**
 - Droit 7: Le droit à une participation sociale et citoyenne à part entière
 - Droit 8: Le droit au plein accès au marché de l'emploi et à la conciliation travail-retraite
 - Droit 9: Le droit d'accès à l'éducation et à la culture
 - **Enjeu IV - Développement durable**
 - Droit 10: Le droit à un environnement sain et respectueux de la biodiversité

Orientations 3 : Accès à l'information

ACTIONS :

- Assurer une **distribution** de renseignements aux membres via divers canaux (infolettres, brochures, site web).
- Publier le **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.
- Poursuivre les envois postaux



DÉPLOIEMENT

Défense et représentation des droits

- Identifier les instances et lieux de concertation à fréquenter (selon les enjeux en cours).
- Participer aux consultations, rencontres et démarches liées aux droits des aînés.
- Offrir du soutien quand des insatisfactions ou des problèmes surviennent.
- Accompagner les personnes vers des actions concrètes (orientation, suivi, appui dans les démarches).
- Assurer une présence régulière dans les pôles et comités concernés par les réalités des aînés.

Bien-être et inclusion sociale

- Planifier des rencontres pour briser l'isolement et favoriser les liens entre membres.
- Mettre au calendrier des conférences et activités liées aux enjeux prioritaires et aux droits ciblés par l'AQDR Nationale.
- Organiser des activités variées et adaptées (ateliers, causeries, échanges, consultations).
- Tenir compte des besoins des aînés pour assurer une participation pleine et significative.
- Prévoir des moments d'échange pour encourager la participation sociale et citoyenne.

Informations

- Diffuser l'information régulièrement via infolettres, brochures et site web.
- Publier le journal Le Rayonnement selon la fréquence prévue.
- Mettre à jour les plateformes numériques pour partager l'information rapidement.
- Effectuer les envois postaux afin de rejoindre tous les membres.
- Faire un suivi des demandes des membres (réponses et ajustements au besoin).





AQDR

Mékinac

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

