



AQDR

Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



## INFOLETTRE MARS 2025

### Rencontres de l'AQDR Granby

#### **Dîner-causerie de l'AQDR Granby**

**Dîner-causerie de Granby : \*Attention ! Changement d'heure\***

**Dorénavant, les dîners-causeries débuteront à 11 h 15.** Mercredi 12 mars, 11 h 15. Nous recevons Sonia Lachance, nutritionniste-diététiste du CLSC Yvan-Duquette qui nous parlera de nutrition et du programme *Agir sur sa santé*. Au restaurant l'Œuf Fourchette, 1, blvd Mountain, Granby.

**Café-causerie de Cowansville : Mercredi 5 mars, 13 h 30.** Avec Gabrielle Morin, conseillère en relation avec le milieu, de la SAAQ qui viendra nous présenter la conférence *Au volant de ma santé*. Au Centre d'action bénévole de Sutton, 11, rue Principale Sud Sutton.



### Conférence des membres - Lundi 17 mars , 13 h 30

**Avec l'association féministe d'éducation et d'action sociale (Afeas)**

#### **L'évolution des droits des femmes**

Dans le cadre de la journée internationale du droits de femmes qui a lieu en mars, l'AQDR Granby est fière d'accueillir l'Association féministe d'éducation et d'action sociale (Afeas) qui vous proposera une page d'histoire, celle de l'évolution des droits des femmes au Québec.

La détermination des femmes durant des décennies a permis de faire reconnaître l'importance du rôle de celles-ci et a ouvert les portes pour les postes qui étaient réservés seulement aux hommes. Venez rencontrer les animatrices de l'Afeas qui vous feront voyager à travers ces décennies qui font parties de l'histoire du Québec.

**Au Carrefour Bingo de Granby, 94 rue Robinson Sud, Granby**



### Conférences - Point de service de Brome-Missisquoi - Cowansville

#### **La place de la femme en politique**

**Avec Sylvie Beauregard, mairesse de Cowansville**

Dans le cadre de la Journée Internationale des Droits des Femmes, nous avons l'honneur d'accueillir Madame Sylvie Beauregard, Mairesse de Cowansville, pour une conférence sur la place de la femme en politique. Madame Beauregard nous fera part de son parcours inspirant, depuis ses débuts jusqu'à son élection en tant que mairesse. Elle partagera avec nous ses réussites, ses coups de cœur, ainsi que ses objectifs futurs pour la ville de Cowansville. Elle nous présentera également le programme MADA (Municipalités Amies des Aînés), en expliquant son importance et ses bénéfices pour les aînés de notre communauté.

Enfin, Madame Beauregard mettra en lumière l'importance de l'implication citoyenne. Elle nous montrera comment chaque citoyen peut faire la différence, même sans occuper un rôle officiel, et nous encouragera à nous mobiliser pour construire ensemble notre ville, notre Québec.

**Le jeudi 13 mars, 13 h 30**

**À l'Hôtel de ville de Cowansville, 220 rue Place Municipale**

**Informations supplémentaires : AQDR Granby, point de service de Brome-Missisquoi, 579-420-3038**





## Invitation

### Groupe de réflexion

#### Point de service de Cowansville

Groupe de réflexion pour personnes âgées.  
Vivre aujourd'hui.

**Le vendredi 7 mars, de 9 h à 11 h.**

Au Sac à Mots, 708, Rue du Sud, Cowansville. Aucune réservation nécessaire, entrée gratuite.

Sujet : Nos désirs: leur évolution, leur place, en sommes-nous maître ou sujet ?

**Bienvenue à tous et au plaisir de vous voir nombreux !**

## **Conférence - Point de service de Brome-Missisquoi - Bromont**

**Douleur Chronique : Vous n'êtes pas seuls. Nous sommes là pour vous.**

**Avec Geneviève Couture, directrice de l'Association québécoise de la douleur chronique**

Au Québec, près de 20% de la population vit avec la douleur chronique. Cette conférence a pour objectif de faire connaître les ressources d'entraide disponibles pour les personnes concernées et leurs proches aidants. Nous vous présenterons l'AQDC, ses services et son engagement envers les personnes souffrant de douleur chronique. Vous découvrirez des ressources et des outils pour mieux gérer la douleur et améliorer votre bien-être. Les thèmes abordés incluront les statistiques sur la douleur chronique, la différence entre douleur aiguë et douleur chronique, les bases de la neurophysiologie de la douleur, ainsi que les facteurs influençant la douleur. Rejoignez-nous pour cette conférence enrichissante et découvrez comment l'écoute et l'entraide peuvent faire la différence.



**Le mercredi 19 mars, 13 h 30**  
**Au Centre communautaire de Bromont**  
**117 blvd Bromont, Bromont**

**AQDC**  
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DE LA DOULEUR CHRONIQUE

**Informations supplémentaires : AQDR Granby, point de service de Brome-Missisquoi, 579-420-3038**

## **Conférence - Point de service de Brome-Missisquoi - Sutton**

**Au volant de ma santé**

**Avec Gabrielle Morin, Conseillère en relation avec le milieu, SAAQ**

La conduite automobile est une activité complexe qui exige plusieurs habiletés. Après plusieurs années de conduite, il est facile d'oublier que plusieurs de nos fonctions sont sollicitées lorsque nous conduisons. La conférence **Au volant de ma santé** a pour objectifs : D'informer les participants sur les différents aspects de la conduite sécuritaire d'un véhicule et sur les examens de santé exigés par la SAAQ, de revoir certaines techniques de conduite et certaines lois, de répondre aux préoccupations des aînés ou des proches aidants. Plusieurs sujets y sont traités comme : Le rôle de la SAAQ dans l'évaluation de la capacité à conduire des aînés, un rafraîchissement des connaissances sur la conduite automobile, les nouveautés au Code de la sécurité routière, etc.



**Le mercredi 5 mars, 13 h 30**  
**Au Centre d'action bénévole de Sutton**  
**11 rue Principale Sud Sutton**

## Oyez! Oyez! Mobilisation

### **Chers membres et sympathisants de l'AQDR,**

Dans la semaine du 10 au 15 mars, nous avons une occasion unique de faire entendre la voix des aînés auprès de nos députés de comté. Ensemble, dans toutes les sections de l'AQDR, nous portons deux revendications essentielles : **un revenu viable pour tous les aînés** et **un soutien à domicile digne et accessible**.

Ces enjeux touchent directement la qualité de vie de milliers de personnes. Votre implication peut faire la différence. Rejoignez-nous pour cette démarche collective et montrons que nous sommes unis et déterminés à obtenir des changements concrets.



**Alors soyons nombreux et nombreuses à ce rendez-vous chez notre députée ! Rassemblons-nous le 13 mars à 13 h 15 devant le bureau de comté d'Isabelle Charest, au 170 rue De Sherbrooke, Cowansville.**

Nous lui présenterons en même temps notre mémoire pré-budgétaire pour lui rappeler nos besoins. De plus, nous attendons la confirmation d'une rencontre avec notre député François Bonnardel. Nous organiserons également une démarche similaire, et la date vous sera communiquée dans les plus brefs délais sur nos différents réseaux.

**L'avenir des aînés, c'est maintenant. Agissons ensemble !**

**Apportez vos casseroles et cuillères de bois pour faire du bruit et vos petits bancs ou chaises pour vous asseoir. Le rassemblement sera d'une durée de 45 minutes devant les locaux des députés, seuls les délégués pourront entrer dans le bureau! Des personnes aînées qui manifestent dehors avec pancartes et casseroles, c'est qu'ils en ont ras le bol des bonnes intentions et du manque d'action !!!**

## Mémoire prébudgétaire : Priorité aux aînés du Québec

L'AQDR nationale a récemment dévoilé son mémoire pré budgétaire pour 2025, mettant en avant des enjeux essentiels pour les aînés du Québec. Ce document stratégique propose des recommandations pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées, en se concentrant sur plusieurs priorités. Voici les principaux points abordés :

**Renforcement des soins à domicile :** l'AQDR appelle à une augmentation significative des investissements dans les services de soins à domicile, permettant aux aînés de rester chez eux en toute sécurité le plus longtemps possible.

**Amélioration de la sécurité financière :** des mesures sont suggérées pour augmenter les pensions et les crédits d'impôt, assurant ainsi une meilleure stabilité économique pour les retraités.

**Lutte contre la maltraitance :** le mémoire met en avant l'importance de programmes de sensibilisation et de protection pour prévenir et combattre la maltraitance envers les personnes âgées.

**Accès accru aux services de santé :** l'AQDR recommande de réduire les délais d'attente et d'améliorer l'accessibilité aux services médicaux pour les aînés.

**Promotion du logement abordable :** le document souligne la nécessité de développer des logements adaptés et financièrement accessibles pour les personnes âgées.

Ces recommandations reflètent les préoccupations actuelles des aînés et visent à influencer positivement les décisions gouvernementales à l'approche du prochain budget. Il est crucial que toute la communauté prenne connaissance de ces propositions pour soutenir les démarches entreprises. Pour lire le document complet, cliquez sur le lien suivant : [Mémoire/prébudgétaire-AQDR](#)



## Inscription ANTIDOTE - VIT VIT INTENSÉMENT TOUT DE SUITE

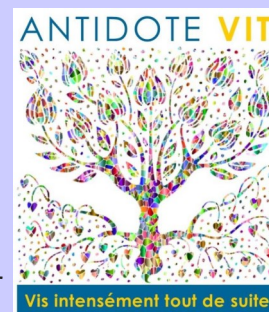
LES ATELIERS ANTIDOTE VIT – UN LIEU D'ÉCHANGE ET DE RENCONTRE

En collaboration avec le programme Québec ami des aînés (QADA), l'AQDR Granby est fière d'offrir les ateliers Antidote VIT (Vis Intensément Tout de suite) qui offrent un lieu de parole, de réflexion et d'entraide aux personnes de 50 ans et plus. Durant **l'activité gratuite**, les participants échangeront sur la représentation sociale ainsi que le sens et les valeurs liés au vieillissement dans le but d'améliorer leur qualité de vie, de valoriser leur expérience et de renforcer leur rôle dans la société.

**Dates des rencontres ANTIDOTE :** Tous les jeudis du 3 avril au 22 mai 2025 inclusivement de 13 h 30 à 15 h 30.

**Endroit des rencontres: Salle 208**, au Centre communautaire Richard-Goulet (170, rue Saint-Antoine Nord)

**Informations supplémentaires et inscriptions : 450 372-3038**



En partenariat avec :



### Activité - Cabane à sucre

Joignez-vous à nous et venez vous régaler pour notre activité annuelle ! Venez partager un bon repas traditionnel de cabane à sucre !

- Le mercredi 9 avril 2025, 11 h
- 25, 00 \$ / taxes et service inclus
- Cabane à sucre Martin, 675 Route 137 Sud, Sainte-Cécile-de-Milton
- Vous pouvez vous procurer des billets lors de nos activités ou au bureau de l'AQDR Granby.
- Aucune vente de billets à la porte

**\* Important \*** Vous devez vous présenter à l'heure prévue pour éviter tout retard dans le service.

AQDR GRANBY  
REPAS  
Érablière  
MARTIN  
CABANE À SUCRE  
9 AVRIL  
2025  
25, 00 \$  
TX ET SERVICE  
INCLUS  
11 H  
ÉRABLIÈRE MARTIN  
675 Route 137 Sud, Sainte-Cécile-de-Milton  
Réservation nécessaire  
Pour vous procurez vos billets : 450-372-3038

## Appel aux personnes âgées!

Participez à *Agir Pour Bien Vieillir* :

**Une ressource en Ligne pour le mieux-être des personnes âgées.**

Rejoignez le comité consultatif ! Êtes-vous âgé de 65 ans ? Utilisez-vous Internet ? Participez à créer la ressource en santé préventive des personnes âgées au Québec !

Votre rôle consistera entre autres à:

- Évaluer si l'information est facile à comprendre et est utile
- Nous dire si les outils sont simples à utiliser
- Nous donner vos impressions sur l'expérience utilisateur  
Temps demandé: 1 ou 2 rencontres
- Quelques échanges par téléphone ou courriel



Les avantages de votre participation :

- Vous contribuez à créer des outils adaptés aux aînés
- Vous partagez votre expérience précieuse
- Vous aidez à améliorer la vie des aînés du Québec



Pour participer ou avoir plus d'information, contacter Andrée-Anne Ouellet, coordonnatrice de programmes à la Fondation AGES. Téléphone : (514) 442-4810 Courriel : [aouellet@fondationages.org](mailto:aouellet@fondationages.org)

Pour en savoir davantage visitez le site web à l'adresse suivante : <https://agirpourbienvieillir.com/>

## **Le saviez-vous ? Ligne d'information dédiée aux aînés**

Vous avez 55 ans et plus et avez une question d'ordre juridique ou budgétaire?

Vous pouvez désormais contacter des avocats d'Option Consommateur pour obtenir des conseils et de l'accompagnement juridique via la ligne dédiée aux aînés! Ce service est gratuit !



**Joignez Option Consommateur, ligne dédié aux aînés au 514-598-7288**

Pour consultez la section aînés du site web d'Option Consommateurs

<https://option-consommateurs.org/pour-les-aines/>

## Sondage sur le transport collectif

**Participez ! Votre réponse est importante pour nous !**

La Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie organise une rencontre de concertation régionale portant sur le transport collectif et nous souhaitons brosser un portrait de la situation (transport urbain/rural), afin de mieux comprendre la réalité des personnes âgées et identifier les enjeux, les bons coups et les pistes de solution. Ce sondage ne prend qu'environ 2 minutes à compléter. [Lien-Sondage/Transport/Collectif](#)



## Pourquoi un registre des loyers au Québec ?

### Un geste de participation citoyenne pour freiner la flambée des loyers

L'organisme VIVRE EN VILLE a lancé en 2023 le REGISTRE DES LOYERS, une plateforme qui compile le prix payé pour les appartements et autres unités de logement mis en location et ce, sur le territoire du Québec <https://registre-des-loyers.ca/fr/qc>. Le registre vise à freiner la flambée des prix des loyers en favorisant la transparence des données ouvertes dans le marché locatif.

À ce jour, 71 000 citoyens ont inscrit leur loyer sur ce registre et leurs identifications normatives ne sont pas divulguées au public. D'ailleurs, saviez-vous que 14 maires dont notre mairesse, Julie Bourdon, demandent à Québec de rendre obligatoire le registre des loyers ? La démonstration est faite : il faut des solutions pour stopper l'inflation des loyers, pour rétablir l'équilibre et pour désamorcer la crise de l'habitation.

Or, il existe une solution concrète, prête à être déployée dès maintenant : un registre des loyers public, universel et obligatoire.

Par solidarité citoyenne et pour freiner la flambée des loyers, nous vous invitons fortement à inscrire votre loyer dans ce registre. En prenant 10 minutes de votre temps, vous contribuez activement et concrètement à stopper les hausses de loyers lors de la signature d'un bail et même après la signature d'un bail.

<https://registre-des-loyers.ca/fr/qc>

Le comité de lutte pour contrer la crise du logement  
AQDR Granby et l'ACEF Montérégie

\* Si vous avez besoin d'aide pour compléter le formulaire en ligne, L'AQDR Granby se fera un plaisir de vous accompagner. Contactez-nous au : 450-372-3038



## Pétition importante - Assemblée Nationale du Québec

### Opposition aux coupes budgétaires en santé et en services sociaux: signez la pétition !

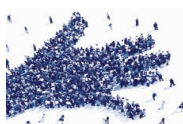
Les récentes coupes en santé mettent en péril la qualité et la sécurité des soins offerts à la population. Moins de personnel, des équipements essentiels manquants, des travailleurs épuisés... Ce sont nos proches, les aînés, les enfants et nous-mêmes qui en subissons les conséquences. Le gouvernement a promis que ces coupes n'affecteraient pas les services, mais la réalité est tout autre. Nous devons agir maintenant pour exiger des soins dignes et sécuritaires pour tous !

En signant cette pétition, vous demandez au gouvernement de prioriser la qualité des soins, d'assurer un nombre suffisant de professionnels qualifiés et de fournir le matériel nécessaire pour garantir notre santé et notre sécurité.

Votre signature peut faire la différence ! Signez et partagez maintenant pour protéger notre système de santé ! Pour signez la pétition, suivez le lien suivant : [Opposition/aux coupes/budgétaires/en/santé](https://www.assemblee-nationale.qc.ca/fr/la-petition-contre-les-coupes-budgétaires-en-santé-et-services-sociaux)



**ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC**



**LA FORCE DE VOS DROITS...**



## SERVICE D'IMPOTS DU CABG

Du 4 mars au 10 avril 2025, **sur rendez-vous seulement**

Vous devez vous inscrire via un [formulaire en ligne](#)

Des bénévoles vous rencontrent et s'occupent de remplir vos formulaires de déclaration de revenu fédéral et provincial

### Critères d'admissibilité :

- ✓ Personne seule : 35 000 \$
- ✓ Couple : 45 000 \$
- ✓ Un adulte avec un enfant : 45 000 \$
- ✓ Chaque personne à charge supplémentaire : 2 500 \$

### Les situations suivantes ne sont pas acceptées :

Revenus d'entreprise ou de location, revenus de dividendes ou d'intérêts qui excèdent 1 000 \$, dossier de faillite ou de décès, vente de maison et les demande d'impôts des années antérieures

\* Contribution volontaire acceptée \*

### Territoire desservi

Granby • Roxton Pond • Sainte-Cécile-de-Milton • Saint-Paul-d'Abbotsford • Saint-Alphonse de Granby



## Clinique d'impôt

### Service du Centre d'action bénévole de Granby

Vous avez besoin d'aide pour vos impôts ?

Le service de déclaration de revenus est de retour et les bénévoles du CAB sont là pour vous accompagner. Le service est offert du 4 mars au 10 avril 2025 – Sur rendez-vous seulement.

Pour accéder au service, veuillez remplir le formulaire via le lien suivant : : [Inscription-impôts-CAB](#)

## Changement

### Offre de transport pour les personnes âgées

La Fondation Pierre Jules Crevier est heureuse d'annoncer un changement dans son offre destinée aux aînés de Granby. Grâce à une collaboration fructueuse avec le Centre d'action bénévole, les transports seront exclusivement assurés par la Fondation Pierre Jules Crevier et le traitement des impôts sera offert par le CAB. Ainsi, l'accès aux services sera grandement facilité et simplifié. Les changements se feront graduellement d'ici au 1<sup>er</sup> mars 2025.

Rappelons que la Fondation fête cette année son 60<sup>e</sup> anniversaire d'implication bienveillante au sein de la communauté Granbyenne. Le programme PAIR (service d'appels automatisés sécuritaires et rassurants) est disponible sur inscription ainsi que de l'aide administrative pour les personnes de 60 ans et plus.

La Fondation soutien également les étudiants de Granby par le biais d'un programme de bourses scolarité post-secondaire.

Plus de 4 millions de dollars ont été donnés en soutien aux habitants de Granby grâce à la vision philanthropique de Monsieur Jules Crevier.

Pour de amples renseignements, contactez Julie Champagne, Directrice ou Johanne Bertrand, coordonnatrice



## Salon Présents pour nos personnes âgées

L'AQDR Granby a participé au Salon *Présents pour les personnes âgées* qui se tenait le vendredi, 14 février dernier aux Galeries de Granby. Nous en avons profité pour présenter notre murale intergénérationnelle *Regard sur l'âgeisme*. Initié par le sous-comité « Isolement social », cet événement visait à présenter quinze organismes du territoire offrant diverses formes de soutien aux personnes âgées. Merci de votre présence et à tous ceux et celles qui ont fait de cet événement un grand succès !





# Voyages AQDR GRANBY 2025

## Avec Lyne Fontaine, conseillère en voyages

**Transport en autocar de luxe au départ de Granby**

### Escapade Allons au thé à l'anglaise au Ritz Carlton de Montréal !

**Jeudi 20 mars 2025**

Saviez-vous que l'*afternoon tea* (thé à l'anglaise) comporte certains rituels et protocoles à respecter ? Que vous découvriez cette tradition pour la première fois ou que vous cherchiez des réponses à vos questions, je vous invite à venir vivre cette belle journée avec moi!

- Déjeuner/ brunch au restaurant Universel déjeuners et grillades de Mtl et visite "surprise"
- Le thé à l'anglaise incluant des collations ainsi que l'histoire et une brève visite du Ritz Carlton.

Coût : 235\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation : 28 février 2025 **(2 places disponibles)**

### Escapade théâtre Jean Duceppe avec Janette !

**Jeudi 8 mai 2025**

Avec cette nouvelle création qui célèbre Janette Bertrand, on traversera ainsi les années, évoquant certains moments phares de la vie de Janette, une vie qui a révolutionné celle des femmes et qui a « dénié » le Québec entier.

- Souper au restaurant Universel
- Billet de théâtre parterre (G à M)

Coût : 195\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation: 7 mars 2025 **(7 places disponibles)**



### Escapade-visite L'usine Prévost, une journée dans Bellechasse !

**Jeudi 15 mai 2025**

Votre journée sera consacrée à découvrir des paysages magnifiques, rencontrer des gens accueillants et explorer l'histoire locale.

- Visite de la Cabane Comtois avec dégustation de produits d'érable et du terroir.
- Dîner dans un restaurant de la région.
- En après-midi, visite guidée de l'usine Prévost Car, la plus grande entreprise nord-américaine de fabrication d'autocars de transport interurbain et touristique.
- Visite de la maison du Dr Chabot, médecin de campagne de 1900 à 1972, il fut à la fois: généraliste, chirurgien, obstétricien, dentiste et pharmacien.
- Visite de la maison Eugène Prévost avec une exposition retraçant l'histoire de l'entreprise fondée en 1924.

Coût : 175\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation: 25 mars 2025 **(Liste d'attente)**



## Escapade Allons faire un tour dans Lanaudière !

**Jeudi 5 juin 2025.**

- Tour costumé par notre guide Sylvie Gagnon comprenant les visites de Simon Turcotte, confiturier, de la Boutique La Belle Excuse de Saint Liguori et ses dégustations, du Vignoble St-Thomas et dîner au Club de Golf Le Mirage

Coût : 165\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation : 10 avril 2025 **(6 places disponibles)**

## Spectacle du Cirque du Soleil de Montréal Luzia !

**Jeudi 26 JUIN 2025.**

- Souper au restaurant déjeuners et grillades Universel
- Billet de spectacle (très bien situé) sous le Grand Chapiteau du Vieux Port

Coût : 240\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation : 25 mars 2025 **(possibilité d'un 2e autobus, inscrivez votre nom !)**



## Escapade théâtre d'été de Drummondville - La pièce qui tourne mal !

**Jeudi 17 juillet, 14 h**

- Comprenant le dîner (resto à déterminer)
- Billet pour la pièce (rangées parterre avant)

Coût 175\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation : 19 mai 2025 **(Liste d'attente)**



## Escapade à la réserve Abenakis à Odanak en Mauricie !

**Mercredi 3 septembre 2025**

- Visites du Musée des cultures du monde, du Musée Abenakis
- Visite commentée du sentier Tolba
- Atelier de poupée de maïs
- Dîner découverte du traiteur

Coût : 135\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation : 10 juillet 2025 **(12 places disponibles)**

## **RÈGLES des paiements de :**

**Lyne Fontaine, organisatrice d'escapades et conseillère en voyages**

- ✓ Paiement comptant ou par chèque seulement pour les escapades d'une journée;
- ✓ Dépôt non remboursable exigé en argent comptant lors de la réservation;
- ✓ Lorsque le paiement est final, il n'y a **aucun remboursement** à moins que vous trouviez un remplaçant !

## **Date et lieu pour les premières inscriptions et réservations :**

- Lors des rencontres mensuelles de l'AQDR Granby au Carrefour Bingo, rue Robinson;
- Sur appel au 579-488-6346 et Lyne vous donnera rendez-vous.

Pour voir l'offre de service complète, visitez la page Facebook : [Lyne Fontaine, organisatrice d'escapades](#)

