



AQDR  
Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



# INFOLETTRE SEPTEMBRE 2025



## Rencontres de l'AQDR Granby

### Dîner-causerie de Granby : Mercredi 10 septembre, 11 h 15.

Nous recevrons Yves Bélanger, conférencier, auteur et formateur avec sa conférence *L'impact de nos pensées sur notre bonheur*. Au restaurant l'Œuf Fourchette, 1 Bd Mountain, Granby .

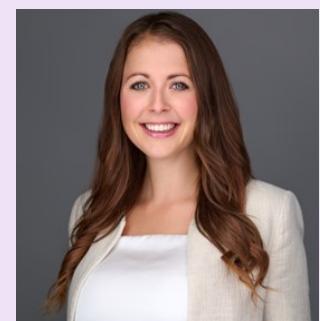
### Café-causerie de Cowansville : Mardi 9 septembre, 13 h 30. Avec L'organisme La Maison Gilles-Carle et la conférence ***Le droit de vivre dans un milieu sécuritaire, sans stress et sans anxiété***. Salle Pauline-Martel, 608 rue du Sud, Cowansville.

## Conférence des membres - Lundi 15 septembre ,13 h 30

Avec Me Annabelle Chénard, notaire fiscaliste  
Les services notariaux



Nous avons le plaisir d'accueillir Me Annabelle Chenard, notaire fiscaliste, pour une conférence enrichissante permettant d'apprendre comment bien vous protéger ainsi que votre patrimoine familial. Me Chenard abordera la procuration, les mandats et testaments de même que la fameuse « aide médicale à mourir ». Cette conférence permettra de démystifier tous ces termes et de vous assurer que vos volontés soient respectées. Avec une vaste expérience et une expertise reconnue dans le domaine, Me Chenard partagera des connaissances précieuses et des conseils pratiques pour naviguer dans les complexités du droit notarial. Cette conférence est une occasion unique d'approfondir vos connaissances et de poser vos questions à une professionnelle de premier plan.



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

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

Avec l'organisme La Maison Gilles-Carle

### Le droit de vivre dans un milieu sécuritaire, sans stress et sans anxiété

Cette rencontre sera l'occasion de découvrir de nouvelles façons de prendre soin de vous, de votre proche ou, en tant que proche aidant, d'apprendre à mieux vous outiller.

Vous y recevrez des informations pratiques, des astuces simples et des outils concrets pour réduire le stress et l'anxiété, tout en rendant votre environnement plus sécuritaire et serein.

Ouvert aux 50 ans et plus, aucune réservation nécessaire et entrée gratuite.

Le mardi 9 septembre, 13 h 30

Salle Pauline-Martel, 608 rue du sud, Cowansville



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

# Invitation



## À un atelier de sensibilisation à l'âgisme

Cet atelier inclut le visionnement de capsules vidéo réalisées par l'AQDR Granby, suivi d'une discussion de groupe

En partenariat avec :

Québec

Informations  
579-420-3038

aqdrcowansville@aqdrganby.org



# Invitation – Atelier de sensibilisation à l'âgisme

L'AQDR Granby vous invite à un **atelier de sensibilisation à l'âgisme**, une rencontre interactive appuyée par des capsules vidéo percutantes mettant en lumière des situations vécues par les aînés (au travail, chez le médecin, en boutique informatique et à domicile).

Cet atelier vise à **réfléchir ensemble sur l'impact de l'âgisme**, à reconnaître ses effets (invisibilité, perte de confiance, infantilisation, etc.) et à identifier des pistes pour mieux le contrer dans notre quotidien.

**QUAND ?** Mardi 2 septembre 2025 — 13 h

**OÙ ?** Centre communautaire George Persson — 14, rue Philippe-Côté, Bedford

**Durée : 1 h 30 à 2 h, sous l'animation de Sylvie Allard et Denise Maheu.**

Ouvert à tous – bienvenue à nos membres et à la communauté !

Informations et inscriptions : 579-420-3038

## Invitation au Groupe de Réflexion – Année 3

Vous êtes une personne aînée curieuse, ouverte, et désireuse de réfléchir sur le sens de la vie en vieillissant ?

### Groupe de RÉFLEXION

Vendredi 7 février  
9HÀ11H

SAC À MOTS DE COWANSVILLE



Nous vous invitons à joindre notre **groupe de réflexion**, actif depuis maintenant **deux ans**, et prêt à entamer une **troisième année enrichissante** !

Dans un climat de respect, d'écoute et de bienveillance, nous échangeons autour des grandes questions liées au vieillissement :

- Comment nos expériences de vie façonnent- elles notre regard sur cette étape ?
- Quels sont nos besoins profonds aujourd'hui ?
- Comment mieux se connaître et continuer à grandir, même avec les années ?

C'est un espace pour **partager, réfléchir, se soutenir**, et peut-être même **se transformer doucement**... ensemble.

Les rencontres ont lieu Les premiers vendredi du mois, au 207 rue du Sud, Cowansville

La première rencontre sera exceptionnellement, le vendredi 12 septembre 2025, 9 h

Aucune expérience nécessaire — seulement l'envie de partager un bout de chemin avec d'autres aînés engagés dans une réflexion profonde et humaine.

## Nouvelle série d'ateliers : Découvrir et apprivoiser l'Intelligence artificielle et les objets connectés

The poster features a central graphic of a central processing unit (CPU) with the letters "AI" in the center, surrounded by glowing green circles and small circuit board fragments. Above the main title, there's a logo for AQDR Granby and another for Cégep de Granby. The main title is "INSCRIPTIONS" in bold black letters. Below it, the event title is "L'intelligence artificielle Ateliers d'initiation pour les aînés". A Canadian flag icon and the text "Gouvernement du Canada" are present. A red play button icon is on the left. A teal banner at the bottom contains the text "Début des cours", "Les vendredi, 9 h à 12 h (5 ateliers consécutifs)", "Inscription obligatoire", "579-420-3038", and "aqdrcowansville@aqdrgranby.org".

En partenariat avec le programme Nouveaux Horizons pour aînés et le Cégep de Granby, l'AQDR Granby vous invite à participer à une série unique de 5 ateliers interactifs spécialement conçus pour les aînés. Ces rencontres pratiques et conviviales visent à démystifier l'intelligence artificielle (IA), comprendre ses impacts et apprendre à utiliser concrètement les nouvelles technologies pour améliorer la qualité de vie, en toute sécurité.

Chaque atelier dure 3 heures, avec démonstrations, échanges et conseils adaptés à vos besoins. Une attestation sera remise aux personnes ayant complété l'ensemble des ateliers.

Les ateliers proposés :

- Atelier 1 – Initiation à l'Intelligence artificielle (IA)
- Atelier 2 – Principes de base de la cybersécurité
- Atelier 3 – La fraude à l'ère de l'IA
- Atelier 4 – Les objets connectés (IoT) : maison et santé
- Atelier 5 – Mieux exploiter son téléphone intelligent

Ces ateliers sont une occasion unique de s'initier aux nouvelles technologies dans un cadre bienveillant et adapté, tout en favorisant l'autonomie et la sécurité numérique des aînés.

### Inscriptions dès maintenant auprès de l'AQDR Granby

Les inscriptions sont actuellement ouvertes uniquement pour les ateliers d'Ange-Gardien et de Bromont.

Ange-Gardien - Du 19 septembre au 17 octobre 2025, chaque vendredi, 9 h à 12 h (5 ateliers consécutifs)

Bromont - Début : 31 octobre

Les inscriptions pour Cowansville et Granby seront disponibles en décembre 2025.

Par courriel : [aqdrcowansville@aqdrgranby.org](mailto:aqdrcowansville@aqdrgranby.org)

Par téléphone : **579 420-3038**

Places limitées – réservez rapidement !

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

## **L'engagement social des ainés; une force pour défendre nos droits collectifs**

### **Présenté par Présâges sous l'animation d'Adrien Jean-Pierre**

Le collectif Présâges vous convie à une rencontre inspirante autour des enjeux du vieillissement et de la participation sociale des aînés.

À travers leurs réflexions et interventions novatrices, ils proposent de nouvelles pistes pour repenser l'engagement des personnes aînées dans notre société et favoriser des espaces intergénérationnels inclusifs.

Cette conférence sera l'occasion de réfléchir ensemble à la manière de valoriser la contribution des aînés, de renforcer leur rôle actif dans la communauté

Ouvert aux 50 ans et plus, aucune réservation nécessaire et entrée gratuite !

**PRÉSÂGES**

**Le mercredi 10 septembre, 13 h 30**

**Au Centre communautaire de Bromont, 117 boulevard Bromont**

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

## **JOURNÉE DES AÎNÉS**

**AÎNÉS, VENEZ VOUS AMUSER  
ET VOUS INFORMER!**

**JEUDI 25 SEPTEMBRE  
DE 12 H 30 À 16 H  
AU CENTRE ANICET-TESSIER  
(421, RUE DE L'HÔTEL-DE-VILLE, FARNHAM)**

## **PROGRAMMATION DE LA JOURNÉE**

- KIOSQUES D'INFORMATION**
- CONFÉRENCES : LA FRAUDE AUPRÈS DES AÎNÉS ET LE BAIL EN RÉSIDENCE**
- ON BOUGE : SÉANCE D'EXERCICES**
- TIRAGE DE PANIERS GOURMETS ET PRIX DE PRÉSENCE**
- SPECTACLE MUSICAL :**  
**LA CHORALE LES VOIX DU BONHEUR**
- BREUVAGES ET GOÛTER GRATUITS**



## **Journée des aînés – 12e édition**

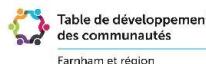
Aînés, réservez votre après-midi du jeudi 25 septembre, de 12 h 30 à 16 h, au Centre Anicet-Tessier à Farnham, pour une journée remplie d'amusement et d'information !

Organisée par la Table de développement des communautés de Farnham et région, cette 12e édition vous propose :

- Des kiosques d'information
- Des conférences inspirantes
- Un spectacle musical
- Des tirages et prix de présence
- Et bien plus encore !

L'AQDR Granby sera présente avec sa murale intergénérationnelle « Regard sur l'âgisme », un projet qui invite à réfléchir sur les perceptions liées à l'âge et à promouvoir le dialogue entre les générations.

Venez nous rencontrer, découvrir nos initiatives et partager un moment convivial avec toute la communauté – tous sont les bienvenus !



# JOURNÉE DES AÎNÉS DE BROME-MISSISQUOI

1er octobre 2025

de 8h30 à 16h00

coût: 20\$ (dîner inclus)

Au 396 chemin Hallé Ouest, Brigham, J2K 4J5



**Invité d'honneur: Marina Orsini**

**Kiosques d'organismes aînés Conférence de Dr. Généreux**

**Panel d'invités Ateliers interactifs Dîner sur place**

**Plaisir garanti!**

## Au programme :

- **8 h 30** : Accueil
- **9 h 15** : Mot d'ouverture
- **9 h 30** : Conférence de **Dr Mélissa Généreux**
- **10 h 30** : Pause santé Viactive et collation
- **11 h 00** : Ateliers interactifs à la carte :
  - ◊ **A.** Comment avoir un cerveau en santé (**Josée Perras**)
  - ◊ **B.** Apprivoiser le stress et apaiser l'anxiété (**Brigitte Frégault**)
  - ◊ **C.** Yoga sur chaise (**Marlène Johnson**)
- **12 h 15** : Lunch, belles rencontres et visites des kiosques
- **13 h 30** : Partage de **Marina Orsini**
- **14 h 30** : Panel : **S'épanouir à tout âge**
- **15 h 50** : Pause santé
- **16 h 00** : Distribution des prix de présence et mot de la fin
- **16 h 30** : Tournée des kiosques
- **17 h 00** : Fin de l'évènement

Une occasion unique de se ressourcer, de rencontrer des spécialistes et de repartir avec votre propre boîte à outils de bienveillance. Venez nombreux – le plaisir et le bien-être n'ont pas d'âge !

## C'pas plate de vieillir !

Journée des aînés de Brome-Missisquoi

sur le bien-être des aînés

Quand : Mercredi 1er octobre 2025,

de 8 h 30 à 16 h

Où : Érablière de l'Artisan, 396 chemin Hallé, Brigham

Coût : 20, 00 \$/par personne

Le comité de prévention du stress et de l'anxiété chez les aînés de la Table de concertation des aînés de Brome-Missisquoi, vous invite à une **journée sous le signe du plaisir et du mieux-être** ! Venez découvrir des outils, ressources et ateliers conçus pour enrichir votre quotidien et favoriser votre bien-être.

Billets en vente  
au bureau de  
l'AQDR Granby.

Quantité limité !

## Sondage de l'AQDR Nationale

### Évaluation des services de soutien à domicile et de répit

Ce questionnaire a pour objectif de recueillir les témoignages des personnes aînées et de leurs proches



L'objectif est de recueillir des témoignages concernant l'accès à l'information, la qualité des soins à domicile et les services de répit.

aidants concernant l'accès à l'information, la qualité des soins à domicile et les services de répit. Les réponses, recueillies de façon anonyme, serviront à produire une synthèse permettant de formuler des recommandations aux instances que l'AQDR estimera pertinent d'interpeller.

Votre participation permettra d'agir pour un meilleur accès à des soins de santé à domicile partout au Québec !

Complétez le formulaire avant le 30 septembre.

Voici le lien pour participer au sondage : [Évaluation des service/AQDR-Nationale](#)

## Consultations pré budgétaires

### Gouvernement du Canada

Cet automne, le gouvernement du Canada déposera le budget de 2025 qui énoncera son plan pour relever les défis sans précédent auxquels le Canada fait face. Le budget de 2025 multipliera les investissements et stimulera la croissance économique partout au pays afin de bâtir une économie canadienne unie, tout en réduisant les dépenses liées aux opérations quotidiennes du gouvernement.

Les consultations pré budgétaires permettent à l'ensemble des Canadiens et des Canadiennes de faire part de leurs idées et de leurs priorités quant à la meilleure façon de façonner l'avenir du Canada. Prenez part à la conversation en répondant à notre questionnaire ci-dessous ou en envoyant une présentation officielle. Vous avez jusqu'au 28 août 2025 pour leur soumettre vos réponses ou vos présentations officielles.

Pour participer au sondage, c'est ici : [Consultations prébudgétaires](#)



## Nouveau webinaire gratuit « Vieillissement et mobilité active sécuritaire », par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ),

**Quand ? Mercredi 3 septembre 2025, de 10 h à 11 h 30**

Vous souhaitez en apprendre davantage sur les déplacements sécuritaires à pied, à vélo ou avec une aide à la mobilité motorisée ? Ce webinaire organisé par la Société de l'assurance automobile du Québec en collaboration avec le Secrétariat aux aînés est l'occasion idéale d'en apprendre davantage !

Les alternatives à la conduite automobile comme la marche, le vélo ou encore le vélo à assistance électrique gagnent en popularité, été comme hiver. Ce rendez-vous virtuel vous propose des conseils pratiques et des renseignements essentiels pour vous déplacer en toute sécurité, tout en préservant votre autonomie.

Au programme :

Règles de sécurité pour la marche et le vélo, découverte des spécificités du vélo à assistance électrique, aperçu des aides à la mobilité motorisées, période de questions avec des experts, etc.

Inscrivez-vous en cliquant ici : [Webinaire SAAQ](#)

## MARCHE CITOYENNE

### Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés

Le 5e anniversaire de la marche ***Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés du Mouvement HABITATS*** aura lieu le 1er octobre prochain à Montréal, à Québec et au Témiscamingue, à partir de 10h.

À l'occasion de la **Journée internationale des aînés**, cet événement, organisé par **Un et un font mille** et la **Fondation AGES**, continue de sensibiliser les citoyens, les organismes, ainsi que les membres de la sphère politique aux actions de celles et ceux qui œuvrent chaque jour pour le mieux-être des aînés.

Trop souvent, le vieillissement est abordé sous l'angle sombre des difficultés et des manques. Trop souvent aussi, un portrait déprimant, démoralisant, voire déresponsabilisant de la vieillesse est dressé. La marche *Agissons ensemble* propose de renverser cette perspective et de raconter le vieillissement et la vieillesse sous un tout autre regard ! Cette année, nous mettrons de l'avant les forces qui habitent les aînés, tout autant que les intervenants et organismes de ce milieu.

La porte-parole **Louise Deschâtelets** promet un 5e anniversaire de la marche placé sous le signe du mouvement, avec des animations, la création de pancartes, des chants et des prises de parole de personnalités du milieu des aînés, ainsi qu'un parcours accessible de 3 km. Tout le monde peut participer, quelles que soient ses capacités.

#### **MARCHEZ AVEC NOUS !**

Inscrivez-vous dès maintenant à la marche Agissons ensemble, et vous pouvez même devenir ambassadeur en formant une délégation de marcheurs ! Pour tous les détails ou pour s'inscrire : <https://go.geriatriesociale.org/marches-agissons-ensemble-pour-le-mieux-etre-des-aines>



## Pétition :

### Demande visant à rejeter le projet de règlement modifiant le calcul des augmentations de loyer

Le RCLALQ a lancé une pétition pour dire NON au projet de règlement de la ministre Duranceau qui favorise encore et toujours les profits des propriétaires au détriment des locataires.

Ils réclament :

- Un véritable contrôle des loyers basé sur les coûts réels
- Un plafond clair aux hausses annuelles
- L'obligation pour les proprios de justifier les hausses exagérées
- Un registre public des loyers, gratuit et transparent
- Un gel des loyers, maintenant.

Il est temps que Québec cesse de plier devant les intérêts des spéculateurs. Les locataires méritent mieux.

Vous pouvez signer et partager la pétition avec le lien suivant :

<https://www.assnat.qc.ca/.../Petition-11517/index.html>



# Voyages AQDR GRANBY 2025

## Avec Lyne Fontaine, conseillère en voyages

Transport en autocar de luxe au départ de Granby

### **\*NOUVEAU\* Escapade MOULINS, PAIN ET VIN en Mauricie!**

**Jeudi 25 septembre 2025**

Il faut être en mesure de monter et descendre les escaliers et de marcher facilement pour cette escapade !

- Visites des moulins à farine et à scie au Moulin Seigneurial du Pointe du Lac, atelier du pain
- Promenade dans les sentiers du Grand Boisé, temps libre dans les vignes et pour faire des achats (à votre discrétion)
- Visite du Vignoble du Domaine avec dégustation commentée de 5 vins.
- Dîner avec votre lunch au Moulin Seigneurial.

Coût : 140\$ / membre AQDR Granby



### **\*NOUVEAU\* Escapade comédie musicale — Peter Pan**

**12 décembre 2025, 20 h**

La comédie musicale féérique Peter Pan débarque au Québec pour la première fois ! Avec 22 artistes, 6 musiciens, une mise en scène de Luc Guérin et des chorégraphies de Team White, ce grand classique de Broadway émerveille petits et grands dans un monde où l'on ne grandit jamais.

Peter Pan / Comédie musicale

- À l'Espace St-Denis
- Rangée P-Q-R-S (au parterre)
- Incluant le souper et un verre de vin offert par Rémi Bissonnette (denturologue)
- Coût : 205\$ / membre AQDR Granby



### **Réservations et informations**

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

Sur appel au 579-488-6346 et Lyne vous donnera rendez-vous ou visitez sa page Facebook

<https://www.facebook.com/lesescapadesdelyne>