





Rencontres de l'AQDR Granby

Dîner-causerie de Granby : **Mercredi 8 octobre, 11 h 15**. Nous recevrons Véronique Foisy, infirmière clinicienne qui viendra parler du programme "Agir sur sa santé". Au restaurant l'Œuf Fourchette, 1 Bd Mountain, Granby .

Café-causerie de Cowansville : **Mercredi 8 octobre, 13 h 30**. Avec Josée Perron- responsables clinique et qualité de la Société Alzheimer de B-M et H-Y. Sujet : Esprit clair et décisions libres - Préserver ses facultés pour mieux défendre ses droits. Centre communautaire Bromont, 117 boulevard Bromont.

Conférence des membres - Lundi 20 octobre ,13 h 30

Rencontre avec les candidats à l'élection municipale de Granby 2025

L'AQDR Granby invite ses membres ainsi que tous les aînés du territoire à participer à une rencontre d'échange et de présentation des candidats à la mairie de la ville de Granby, dans le cadre des élections municipales de novembre 2025.

Cette activité est une occasion privilégiée pour les personnes aînées de se faire entendre, de poser leurs questions directement aux candidats et de leur rappeler l'importance de tenir compte des réalités et des besoins des retraités et des aînés dans les décisions municipales.

Votre participation contribuera à faire de cette rencontre un moment fort de mobilisation citoyenne et à rappeler que les aînés jouent un rôle actif et essentiel dans la vie démocratique de Granby

Participez en grand nombre et n'hésitez pas à inviter votre entourage !

Tous les aînés de la circonscription sont les bienvenus !



Au Carrefour Bingo, 94 rue Robinson S, Granby

Conférence - Point de service de Brome-Missisquoi - Cowansville

Faire valoir ses droits en tant que consommateurs

Avec Julie Coderre de l'ACEF Montérégie Est

L'ACEF viendra nous présenter les récentes modifications aux lois qui protègent les consommateurs. Que ce soit en lien avec l'achat de biens, la fabrication ou l'étiquetage des prix, cette rencontre vous permettra de mieux comprendre vos droits, de rester vigilant et de faire des choix de consommation éclairés.

Le mardi 14 octobre 13 h 30
Bibliothèque Gabrielle-Bertrand, salle Pauline-Martel,
608 rue du sud, Cowansville



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

Conférence - Point de service de Brome-Missisquoi - Bromont

**Avec Josée Perron- responsable clinique et qualité de la Société Alzheimer de B-M et H-Y
Esprit clair et décisions libres - Préserver ses facultés pour mieux défendre ses droits**

La vie trépidante d'aujourd'hui nous demande d'être alerte et fonctionnel. Ne serait-ce que pour suivre l'actualité, prendre des décisions banales ou importantes nous nous devons de maintenir notre santé cognitive plus forte que jamais. Cette présentation offrira un regard positif sur le vieillissement en vous présentant entre autres de nouvelles études sur le sujet des moyens et des idées pour bien prendre soin de votre santé cognitive.

Le mercredi 8 octobre, 13 h 30

**Au Centre communautaire de Bromont, 117 boulevard Bromont
Informations supplémentaires : AQDR Granby, point de service de Brome-Missisquoi, 579-420-3038**



Conférence - Point de service de Brome-Missisquoi - Lac-Brome

Avec Me Caroline Coriveau, avocate, Centre de justice de proximité de l'Estrie

Avoir accès à un habitat, logement, résidence convenable

et abordable : un droit et non un privilège

Le logement ou la résidence n'est pas seulement un lieu de vie : c'est un endroit qui se doit d'être sécuritaire afin de maintenir l'autonomie, la dignité et le lien social.

Les revendications pour un habitat convenable et abordable font de plus en plus partie de la réalité de la crise du logement que nous vivons actuellement. Les différentes lois qui protègent les résidents sont souvent méconnues. Quelles sont les actions que les gestionnaires de ces habitats ont le droit de poser? Quelles sont les limites pour augmenter un loyer? Les rénovictions, les avis de non-renouvellement...

Venez vous informer de vos droits lors de cette présentation.

**Le jeudi 16 octobre, 13 h 30
Centre des loisirs du Lac-Brome – 270, rue Victoria, Knowlton**



La perte d'autonomie et soins à domicile

Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi

Avec Frédéric Dorais, navigatrice en gériatrie sociale de Brome-Missisquoi

Que ce soit pour vous ou pour un proche, le désir de rester à domicile le plus longtemps possible peut devenir une source de pression et de stress. Quelles sont les solutions disponibles? Quels organismes peuvent vous soutenir dans cette étape importante? Quel rôle peut jouer un aidant naturel, et comment concilier soins, sécurité et qualité de vie au quotidien?

Cette présentation vous offrira des pistes concrètes et un nouvel élan pour avancer dans votre démarche et mieux vous préparer.

**Sutton – Centre d'action bénévole de Sutton – 7, rue Maple, Sutton
22 octobre 2025 à 14 h**

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



**Regroupement
Soutien aux Aidants
Maison Gilles-Carle
Brome-Missisquoi**



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 ? 28 octobre à 13 h 30 en présentiel et une seconde en ligne le **26 novembre à 13 h 30** sur Zoom.

OÙ ? Centre communautaire Richard-Goulet, salle 323

Ouvert à tous – bienvenue à nos membres et à la communauté ! Informations et inscriptions : 450-372-3038.

Le lien Zoom vous sera transmis à la suite de votre

Invitation au Groupe de Réflexion

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



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 **708 rue du Sud, Cowansville (local adjacent au Sac à Mots)**
Vendredi 3 octobre 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.

Invitation Café-rencontre préparatoire – Élection municipale 2025

L'AQDR Granby vous invite à participer à un café-rencontre en vue de notre prochaine rencontre avec les **candidats à la mairie de Granby**.

Cette activité a pour objectif de nous outiller collectivement, de discuter de nos revendications au niveau municipal et de réfléchir à la place que la Ville accorde aux personnes aînées. Ce sera l'occasion d'élaborer ensemble des questions et des recommandations adaptées à notre réalité afin de les présenter aux candidats à la mairie.

Il s'agit d'une belle opportunité de faire connaître nos attentes et de s'assurer que les besoins des personnes aînées de Granby soient entendus et pris en considération. Les questions préparées lors de cette rencontre auront priorité lors de l'échange avec les candidats.

Le lundi 6 octobre, 13 h 30
Centre Richard-Goulet, salle 208

Aucune inscription n'est nécessaire. Bienvenue à tous!



JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

Aînés, piliers de nos communautés



CONFÉRENCE
des Tables régionales de concertation
des aînés du Québec

www.conferencedestables.org

**1^{er} octobre
2025**



AREQ



En partenariat avec :



CONFÉRENCE GRATUITE SUR LES ENJEUX DE LA MALTRAITANCE ET DU VIEILLISSEMENT

En partenariat avec la Table de concertation des aînés de la Haute-Yamaska, la Ville de Granby invite les personnes aînées à une conférence afin d'ouvrir le dialogue sur les enjeux de la maltraitance et du vieillissement. Découlant de sa plus récente exposition sur le thème de l'âgisme, l'artiste et illustratrice granbyenne Jessica Ruel vous offre une occasion d'en apprendre davantage sur sa démarche artistique et sa réflexion sur les enjeux qui touchent nos familles, notre voisinage, nos collègues, etc.

Date : jeudi 2 octobre de 9 h 30 h à 11 h

Endroit : Centre Notre-Dame (270, rue Principale)

Merci aux téléphonistes de l'AQDR Granby

À l'AQDR, nous privilégiions autant que possible les communications téléphoniques de personne à personne. Nous savons que plusieurs de nos membres ne sont pas à l'aise avec les systèmes téléphoniques numériques remplis d'options, et nous tenons à leur offrir un service humain et accessible. Ainsi, lorsque vous communiquez avec nous, c'est toujours une vraie personne qui vous répond, vous renseigne ou trouve la réponse à votre demande.

Dans le même esprit, bien que nous diffusions notre infolettre mensuelle par courriel — afin de réduire les coûts d'impression, éviter le gaspillage de papier et poser un geste écologique — nous pensons aussi à nos membres qui ne sont pas branchés.

Grâce à une escouade de bénévoles dévoués, ces membres sont joints personnellement par téléphone afin de recevoir les informations auxquelles ils ont droit.

Le conseil d'administration de l'AQDR est fier de cette équipe de téléphonistes. Grâce à vous, nous atteignons un de nos objectifs fondamentaux : informer nos membres. Et, bien souvent, ces appels sont aussi l'occasion de créer des liens, d'avoir de belles conversations et de donner le goût de participer à la vie citoyenne.

Rappelons-le : ce n'est pas parce que nous sommes retraités et hors du marché du travail que nous ne sommes plus des acteurs actifs, importants et nécessaires à une société en santé.

Danielle Paquette, vice-présidente AQDR Granby

**MERCI
BEAUCOUP**



LA NUIT DES **SANS-ABRI**

De la solidarité pour plus de dignité

Rejoignez-nous le 17 octobre prochain de 18h à 22h à la Place du Marché, 176 rue principale, Granby en solidarité aux personnes en situation d'itinérance!

Cet événement est pour tout le monde!

Soyez des nôtres!

L'entrée est gratuite!

Au programme : Soupe, collations, boissons chaudes, témoignages, performances musicales, Tam-tam et kiosques d'organismes communautaires.

17 octobre 2025

www.itinerance.ca/nsa



Appel à tous – Musiciens recherchés pour le dîner de Noël de l'AQDR Granby

Le temps des Fêtes approche à grands pas et, comme à chaque année, nous voulons que notre dîner de Noël soit un moment festif, rempli de joie et de musique!

Nous sommes donc à la recherche de **membres ou de leurs proches qui aimeraient venir bénévolement chanter ou jouer de la musique** lors de cet après-midi spécial.

C'est une belle occasion de partager vos talents, de répandre la bonne humeur et de faire vivre à nos membres un moment inoubliable.

Le dîner de Noël aura lieu le **mercredi 3 décembre** à la **Maison des Trinitaires de Granby**.

Si vous êtes intéressés ou si vous connaissez quelqu'un qui pourrait l'être, contactez-nous! Votre contribution musicale fera toute la différence dans la magie des Fêtes.

450-372-3038 - aqdrgranby@aqdrgranby.org



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

INSCRIPTIONS

L'intelligence artificielle

Ateliers d'initiation

pour les aînés

Début des cours

Les vendredi, 9 h à 12 h (5 ateliers consécutifs)

Inscription obligatoire

579-420-3038

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 pour les ateliers de Bromont.

[Le 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

Par téléphone : **579 420-3038**

Places limitées – réservez rapidement !

Nouveau service au Centre communautaire Richard-Goulet

Offert par la bibliomobile de la bibliothèque Paul-O.-Trépanier – Granby.



salle 119 - avant-midi



24 septembre - 22 octobre - 19 novembre - 17 décembre 2025

La bibliothèque se déplace avec environ 100 livres !

→ **Tous sont invités à échanger des livres/louer des livres sur place ! :)**



La Bibliomobile est un véhicule qui circule à travers Granby pour **rendre les services de la bibliothèque plus accessibles** aux clientèles plus vulnérables et/ou géographiquement éloignées.

Services offerts : Prêt et retour de documents; Émission et renouvellement de carte Loisirs; Animations.



45e Édition

CLINIQUE JURIDIQUE — TÉLÉPHONIQUE — DU JEUNE BARREAU DE MONTRÉAL

**Samedi 18 octobre &
Dimanche 19 octobre 2025**

9h - 16h

Le Jeune Barreau de Montréal (JBM) est fier d'annoncer la 43^e édition de sa Clinique juridique téléphonique qui se tiendra les **19 et 20 octobre prochains**. Durant cette fin de semaine, avocats et notaires offriront bénévolement des conseils juridiques gratuits par téléphone à la population du Québec, dans le but de favoriser l'accès à la justice pour tous et toutes.

Cette initiative s'inscrit dans une série de services mis en place par le JBM pour répondre aux besoins croissants de la population en matière juridique, en partenariat avec le **Barreau du Québec**, le **Centre d'accès à l'information juridique (CAIJ)**, ainsi que le **Jeune Barreau de Québec**, le **Jeune Barreau de Laval** et l'**Association canadienne des parajuristes**.

Voyages AQDR GRANBY 2025

Avec Lyne Fontaine, conseillère en voyages

Transport en autocar de luxe au départ de Granby

NOUVEAU* Escapade LES JARDINS DE LUMIÈRES au Jardin Botanique de Montréal

Mercredi 8 octobre 2025

15 places disponibles

Comprenant la visite guidée du Jardin Botanique en après-midi et la visite des JARDINS DE LUMIÈRES en soirée

Souper libre aux airs de services (non compris)

Coût : 125\$ / 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>

N'oubliez pas qu'il est toujours possible de procéder à votre renouvellement en ligne ou par la poste en vous rendant sur le site de l'AQDR nationale :

<https://membership.aqdr.org/renouvellement/> ou vous pouvez aussi faire

parvenir votre chèque à :

AQDR Granby

170 rue Saint-Antoine Nord, bureau 306
Granby (Québec) J2G 5G8
450-372-3038

