

# LE DROIT DES AINÉS



***ÉDITION SEPTEMBRE 2025***

VOLUME 20 – NUMÉRO 2

## **L'AQDR Granby poursuit sa lutte contre l'âgisme**

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées de Granby convie ses membres ainsi que la population à participer à un atelier de sensibilisation à l'âgisme. L'activité sera présentée à deux reprises : une première rencontre en présence le **28 octobre à 13 h 30** à la salle 323 du Centre communautaire Richard-Goulet, et une seconde en ligne le **26 novembre à 13 h 30** sur Zoom.

Ces ateliers s'inscrivent dans le **Plan d'action régional pour contrer l'âgisme envers les personnes âgées** et s'appuient sur une série de **quatre capsules vidéo** produites par JozProduction, avec le soutien financier du programme Québec ami des aînés du gouvernement du Québec. Les vidéos abordent différentes situations d'âgisme — au travail, chez le médecin, dans une boutique informatique et dans le cadre de l'aide à domicile — et mettent en lumière les impacts souvent vécus par les aînés, tels que le sentiment d'invisibilité, la perte de confiance, l'infantilisation et l'auto-âgisme.

« L'objectif de l'atelier est de susciter une réflexion sur la place des aînés dans notre société et de changer les attitudes et perceptions envers le vieillissement », souligne le comité Âgisme de l'AQDR Granby.

Nous souhaitons aussi mettre en valeur le travail remarquable du comité Âgisme de l'AQDR Granby, et en particulier l'implication de Sylvie Allard. Membre engagée du comité, elle a animé l'atelier à plusieurs reprises et a même offert un webinaire via l'AQDR Nationale destiné aux sections de l'AQDR. Cette expérience a permis de former d'autres équipes afin que l'atelier puisse être diffusé partout au Québec. C'est également elle qui animera les prochaines rencontres à Granby et sur Zoom.

Les rencontres, d'une durée variant entre 1 h 30 et 2 h, permettront aux participants de visionner les capsules vidéo, d'échanger sur les comportements empreints d'âgisme et d'identifier des pistes de solutions pour les contrer.

Les inscriptions sont obligatoires et peuvent se faire par téléphone au **450 372-3038** ou par courriel à [aqdrgranby@aqdrgranby.org](mailto:aqdrgranby@aqdrgranby.org). Le lien Zoom vous sera transmis à la suite de votre inscription.

Avec cette initiative, l'AQDR Granby poursuit son engagement à défendre les droits des personnes âgées et à bâtir une communauté plus inclusive et respectueuse.



**NE VOUS EXCUSEZ PAS!  
VOUS AVEZ LE DROIT...**

**...DE FAIRE RESPECTER VOS DROITS**

# Table des matières

**Important**

Mot de la présidente	3
Activités 2025-2026	4
Le documentaire	5
Ateliers IA	6
Communautaire autonome	7
Journée internationale des aînés	8
Le mandat de protection	11
Donnez du sang !	13
Être vieux, c'est sérieux	14
Nouveau circuit d'autobus	15
L'AQDR Granby	16
Si un jour	18
Pour rire ou sourire	19
Bottin des ressources	20
Sécurité et mobilité	21
Voyages- Escapades	23

## Territoire couvert par l'AQDR

### Granby

- MRC BROME-MISSISQUOI
- MRC HAUTE-YAMASKA
- MRC ROUVILLE

### Nos Coordonnées bureau de Granby :

170 St-Antoine Nord, bureau 306

Granby, Québec, J2G 5G8

Heures d'ouverture: Lundi au Jeudi,

13 h - 16 h, Fermé le Vendredi

Téléphone : 450 372-3038

Courriel : [aqdrgranby@aqdrgranby.org](mailto:aqdrgranby@aqdrgranby.org)

### Nos Coordonnées bureau de Brome-Missisquoi :

Téléphone : 579 420-3038

Courriel : [aqdrgranby@aqdrgranby.org](mailto:aqdrgranby@aqdrgranby.org)

*\*Un merci particulier à monsieur Raoul Blouin et à madame Pauline Robert pour la correction de ce journal.*

## Numéros importants



Urgence : 911

Info santé : 811 (24h/7)

CLSC : (450) 375-1442

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287

Échec au crime : 1 800 711-1800

Centre d'écoute Montérégie : 1 877 658-8509

*Centre d'action bénévole :*

Granby : (450) 372-5033 / Waterloo : (450) 539-2395

Marieville : (450) 460-2825 / Cowansville : (450) 263-3758

Centre d'assistance et accompagnement aux plaintes (Estrie) :

1 877 767-2227

Tribunal administratif du logement : 1 800 683-2245



### Site web

<https://www.aqdrgranby.org/>



Rejoignez-nous !

**facebook**

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/AQDRGranby)

[AQDRGranby](https://www.facebook.com/AQDRGranby)



[https://www.youtube.com/channel/](https://www.youtube.com/channel/UCE3j6rBca9-W9GfQmRbpb2g)

[UCE3j6rBca9-W9GfQmRbpb2g](https://www.youtube.com/channel/UCE3j6rBca9-W9GfQmRbpb2g)

## Mot de la Présidente



Chers membres,

Je tiens à vous informer que je me retire complètement de mes fonctions au sein de L'AQDR Granby pour une période indéterminée.

Cette décision, bien que difficile, est nécessaire afin de me permettre de me rétablir pleinement et de retrouver les forces nécessaires pour assumer mes responsabilités de présidente de manière adéquate et engagée. Ce congé maladie prend effet immédiatement. Je pars avec confiance que l'équipe en place saura poursuivre le travail avec rigueur, cœur et dévouement.

Je vous remercie de votre compréhension et de votre soutien.

Avec ma reconnaissance,

**Madeleine Lepage, présidente AQDR Granby**

### Retour sur notre assemblée générale annuelle

Le 16 juin dernier s'est tenue l'assemblée générale annuelle de l'AQDR Granby. Ce fut un moment privilégié pour faire ensemble le bilan de la dernière année et partager nos projets pour l'avenir. Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes présentes : votre participation et vos échanges enrichissent la vie démocratique de notre association et nous motivent à poursuivre notre mission de défense des droits des personnes retraitées.

Au cours de la rencontre, nous avons pris le temps de reconnaître le travail exceptionnel de nos bénévoles. Grâce à leur engagement et leur générosité, nous avons pu réaliser de nombreuses activités et porter des dossiers importants tout au long de l'année. À chacune et chacun, un grand merci : vous êtes au cœur de la vitalité de notre association.

Nous avons également souligné la contribution de deux administrateurs sortants, Linda Scott et André Leduc. Leur implication et leur dévouement ont laissé une belle empreinte, et nous leur adressons toute notre gratitude.

Nous sommes heureux d'accueillir deux nouvelles administratrices, Danielle Paquette et Linda Morin, qui apportent déjà leur énergie et leur expérience. Bienvenue dans l'équipe !

Voici la composition actuelle de notre conseil d'administration :

- **Madeleine Lepage**, présidente
- **Danielle Paquette**, vice-présidente
- **Julie Haman**, secrétaire
- **Lucien Charette**, trésorier
- **Réal Foisy**, administrateur
- **Rita Bérubé**, administratrice
- **Linda Morin**, administratrice



Après les échanges et les discussions, nous avons partagé un repas convivial. Ce fut l'occasion de tisser des liens dans une atmosphère chaleureuse et amicale, fidèle à l'esprit d'entraide et de solidarité qui anime l'AQDR Granby.

Nous remercions encore une fois toutes celles et ceux qui, de près ou de loin, contribuent à faire avancer notre association. Ensemble, nous poursuivons notre engagement à défendre les droits et à améliorer la qualité de vie des personnes âgées de notre région.



## ACTIVITÉS 2025-2026

### AQDR GRANBY

#### CONFÉRENCE DES MEMBRES

CARREFOUR BINGO DE GRANBY  
94 RUE ROBINSON, GRANBY  
13 H 30

- 15 septembre 2025
- 20 octobre 2025
- 17 novembre 2025
- 19 janvier 2026
- 16 février 2026
- 16 mars 2026
- 20 avril 2026
- 25 mai 2026

#### DÎNER-CAUSERIE

RESTAURANT L'OEUF FOURCHETTE  
1, BOULEVARD MOUNTAIN, GRANBY  
11 H 30

- 10 septembre 2025
- 8 octobre 2025
- 12 novembre 2025
- 14 janvier 2026
- 11 février 2026
- 11 mars 2026
- 13 mai 2026

#### DÎNER DE NOËL

MAISON TRINITAIRES  
200 BOULEVARD ROBERT  
GRANBY  
11 H

- 3 décembre 2025

#### ACTIVITÉ CABANE À SUCRE

ÉRABLIÈRE MARTIN  
675, ROUTE 137 SUD,  
STE-CÉCILE DE MILTON  
11 H 30

- 24 mars 2026

#### OPÉRATION DÉCHIQUETAGE

STATIONNEMENT DES GALERIES  
DE GRANBY

- Mai 2026

#### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

CARREFOUR BINGO DE GRANBY  
10 H 30

- 15 juin 2026

AQDR GRANBY  
450-372-3038

AQDRGRANBY@AQDRGRANBY.ORG



**François BONNARDEL**  
DÉPUTÉ DE GRANBY  
À L'ASSEMBLÉE NATIONALE

MINISTRE DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE  
MINISTRE RESPONSABLE DE LA RÉGION DE L'ESTRIE

450 372-9152  
francois.bonnardel.GRAN@assnat.qc.ca

## ANDRÉANNE LAROUCHE

Députée de Shefford

400, rue Principale, bureau 101  
Granby (Québec) J2G 2W6

(450) 378-3221

andreeanne.larouche@parl.gc.ca





## Un projet qui se concrétise : notre documentaire

Lors de l'édition d'avril dernier, nous vous informions de notre projet de documentaire sur la représentation sociale du vieillissement. Eh bien, on n'a pas chômé!

Vous vous souvenez? *Les Héros, les Zéros et... les Incognitos*. Ceux qui sont dans l'ombre. Ceux que les médias ne montrent pas. La majorité des aînés que l'on ne voit jamais. Et pourtant! Ils sont bien actifs dans la société et, surtout, contribuent énormément au PIB!

Oui! On y croit fermement! Le projet est bien avancé : les tournages sont à peu de choses près terminés. Et on vous confie un secret : les rencontres que nous avons faites avec ces belles personnes vont vous accrocher un sourire comme rarement! Inspirants, ouverts, braves et généreux, ils se sont livrés sans retenue pour partager leur vécu et, ma foi, nous convaincre que vieillir, c'est pas si pire que ça! Ça peut même être le fun et ça a ses avantages! Et c'est vous! Vous que l'on croise tous les jours de nos vies.

Sans oublier les chercheuses que nous avons rencontrées à Sherbrooke et Ottawa et qui ont répondu à nos questions. On ne recule devant rien pour vous livrer le plus beau documentaire qui soit!

Croyez-nous, nous aurons ce qu'il faut pour rejoindre les autres : les plus jeunes, les médias, et tous ceux qui pensent que c'est plate de vieillir.

En attendant, voici quelques images de notre aventure documentaire. Nous vous donnerons bientôt une date à mettre à l'agenda, au courant de 2026, pour voir le résultat de ce beau projet. Attendez-vous à être surpris! Toute l'équipe vous y convie. L'AQDR va faire du bruit en 2026!



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



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

### INSCRIPTIONS



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

# L'intelligence artificielle Ateliers d'initiation pour les aînés



Gouvernement  
du Canada

Début des cours

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

Inscription obligatoire

579-420-3038

[aqdrgranby@aqdrgranby.org](mailto:aqdrgranby@aqdrgranby.org)

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 : [aqdrgranby@aqdrgranby.org](mailto:aqdrgranby@aqdrgranby.org)

Par téléphone : **579 420-3038** — Places limitées – réservez rapidement !



# « NOUS SOMMES COMMUNAUTAIRES AUTONOMES »

## NOUS SOMMES COMMUNAUTAIRES AUTONOMES

- Un réseau unique au monde composé de 4 500 organismes engagés pour la justice sociale.
- Reconnus par une politique gouvernementale, adoptée en 2001.
- L'action communautaire autonome (ACA) se définit par 8 critères, et se distingue par les critères 5 à 8.
- La politique reconnaît l'autonomie juridique, de gestion et politique des organismes.

1  
ORGANISME  
À BUT  
NON LUCRATIF

2  
ENRACINÉ DANS  
SA COMMUNAUTÉ

3  
VIE ASSOCIATIVE  
ET DÉMOCRATIQUE

4  
LIBRE DE CHOISIR  
SA MISSION ET SES  
PRATIQUES

6

### POUR SUIVRE UNE MISSION QUI FAVORISE LA TRANSFORMATION SOCIALE

- Action préventive ET en réponse aux besoins fondamentaux.
- Alimenter une analyse critique, passer du «je» au «nous».
- S'unir pour agir sur les causes, faire avancer et défendre les droits.
- Politiser les réalités vécues par ses membres en prenant position publiquement.
- Participer à des actions collectives et de mobilisation.
- Réduire les inégalités à même les structures sociales.

5

### CRÉÉ PAR ET POUR SA COMMUNAUTÉ

- Des citoyen-ne-s s'organisent pour faire face à une problématique vécue par leur communauté.
- L'organisme appartient à ses membres et existe grâce à l'implication des personnes de la communauté.

7

### FAIRE PREUVE DE PRATIQUES CITOYENNES ET D'UNE APPROCHE GLOBALE

- Agir sur les causes à l'origine du besoin ou de la problématique visée.
- Les membres sont impliqués dans les actions collectives et leurs initiatives sont encouragées.
- Permettre aux personnes de retrouver leur dignité et leur pouvoir d'agir.

8

### ÊTRE DIRIGÉ PAR UN CONSEIL D'ADMINISTRATION INDÉPENDANT DU RÉSEAU PUBLIC

- Aucun siège n'est réservé à un-e élu-e, représentant-e d'une institution publique ou bailleurs de fonds.
- Le C. A. est composé majoritairement de personnes concernées par la mission de l'organisme.



POUR EN SAVOIR PLUS:  
RQ-ACA.ORG/ACA

RQ-ACA  
RÉSEAU QUÉBÉCOIS  
DE L'ACTION  
COMMUNAUTAIRE  
AUTONOME

#SNACA

## QU'EST-CE QUE L'ACA?

Il existe plus de 61 000 organismes sans but lucratif (OSBL) au Québec. Parmi ceux-ci, le gouvernement en finance 5000 dont 4000 sont reconnus comme de l'action communautaire autonome. Concrètement, quelle est la différence entre les maisons des jeunes, les clubs de loisir, les centres de femmes et les clubs de lecture? Qu'est-ce qui distingue l'action communautaire autonome de tous les autres?

### Un rôle de transformation sociale

La pratique de l'action communautaire autonome est axée sur la transformation sociale, c'est-à-dire une pratique engagée dans des actions visant l'amélioration du tissu social, des droits et de la qualité de vie.

### Des organismes autonomes

Les organismes d'action communautaire autonome sont libres de déterminer leur mission, leurs orientations, leurs approches d'intervention, leurs pratiques ainsi que leurs modes de gestion. Ils sont également autonomes sur le plan de leurs actions politiques. Bien qu'ils soient financés par le gouvernement ou par des partenaires, ils appartiennent à la communauté.

## Une approche de participation citoyenne

L'action communautaire autonome est un mouvement issu de la société civile, c'est-à-dire, qui a été créée à l'initiative des citoyens et citoyennes ou des communautés dans une perspective de prise en charge individuelle et collective visant la transformation des conditions de vie et le respect des droits.

## Une offre de services alternatifs

Le mouvement de l'action communautaire autonome est un acteur important dans la recherche de solutions et dans la mise en place de services adaptés aux besoins des populations qu'il soutient. Sa contribution ne se limite pas à la seule prestation de services, mais vise également une participation de la communauté dans la résolution des problèmes sociaux. On parle ici de pratiques ou de services alternatifs, c'est-à-dire qui sont différents de ceux offerts par les services publics.

**Semaine nationale de l'action communautaire autonome - Du 20 au 24 octobre 2025**

## Journée internationale des aînés

La Journée internationale des aînés (JIA), qui a lieu le 1er octobre, est l'occasion de mettre en lumière l'apport inestimable des personnes âgées au sein de nos communautés. Le thème « Aînés, piliers de nos communautés » évoque à la fois l'ancrage que permettent les aînés - dans notre histoire, notre culture, nos traditions - et leur rôle essentiel dans la vie collective.

Que ce soit par la transmission de leur savoir, l'engagement bénévole, la participation à la vie économique ou le rôle qu'ils occupent au sein de leurs entourages, les aînés contribuent de multiples façons au dynamisme de nos communautés. Les bienfaits de l'intergénérationnel ne sont, quant à eux, plus à démontrer.

Cependant, l'âgisme reste un obstacle, souvent invisible, qui obscurcit la reconnaissance des contributions des aînés et la richesse des liens intergénérationnels. La JIA nous invite à réfléchir aux raisons pour lesquelles certaines formes d'engagement sont valorisées, tandis que d'autres restent dans l'ombre.

Pour que les aînés obtiennent la reconnaissance sociale qui leur revient, ils doivent d'abord être reconnus comme des individus à part entière. Le respect de chacun passe par la considération du pouvoir d'agir et par la mise en place de conditions assurant une qualité de vie satisfaisante. Après tout, la fierté de vieillir n'est possible que lorsque la dignité est conservée.

Investir dans le bien-être des aînés, c'est aussi contribuer au mieux-être collectif. En améliorant leur qualité de vie, nous offrons aux proches aidants un soutien essentiel. Nous permettons aux aînés de s'épanouir plus longtemps et de continuer à contribuer activement à la société. Miser sur les aînés, c'est aussi renforcer les valeurs de solidarité, d'égalité et de reconnaissance mutuelle — autant de fondements indispensables pour un tissu social fort et résilient.

En reconnaissant les aînés comme les piliers de nos communautés, nous affirmons notre engagement envers une société où chaque génération a sa place, sa dignité et sa voix.



CONFÉRENCE  
des Tables régionales de concertation  
des aînés du Québec

[www.conferecedestables.org](http://www.conferecedestables.org)

1<sup>er</sup> octobre  
2025



AREQ

Association québécoise  
des retraités et des personnes  
âgées



AQDR

Association québécoise  
des retraités et des personnes  
âgées



Association québécoise  
des retraités et des personnes  
âgées



En partenariat avec :

Québec

**Bonne journée internationale des aînés !**



## JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS — ACTIVITÉS

Dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées, la Ville de Granby est fière de présenter différentes activités gratuites.

### BAIN LIBRE GRATUIT AU CENTRE AQUATIQUE DESJARDINS DE GRANBY

Le 1er octobre, les personnes de 65 ans et plus bénéficient de l'accès gratuit à un bain libre dans le bassin récréatif.

Date : mercredi 1er octobre de 10 h 45 à 12 h 25

### 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 âgées 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. Une pause intergénérationnelle de 90 minutes pour aborder des sujets sensibles à travers la bande dessinée, l'art ludique et avec un soupçon d'humour.

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

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

### ACCÈS GRATUIT AU ZOO DE GRANBY

Les personnes de 65 ans et plus qui détiennent une carte-loisirs valide ont accès gratuitement au Zoo de Granby durant les mois de septembre, octobre et juin, sur présentation d'une preuve de résidence et de leur carte-loisirs.



**Granby**  
Ville rayonnante

### En ligne de mire : Priorité aux aînés

Voici un bref mémoire produit par le comité fédéral sur les finances de l'AQDR Nationale, qui travaille à préparer le budget canadien 2025-2026. Les normes à respecter étaient très sévères avec un nombre de mots limités.

Vous constaterez que nous continuons de taper sur le clou du revenu, puisqu'il s'agit d'un élément fondamental pour vivre et non pas survivre, avec un minimum de dignité.

Voici le lien pour lire le mémoire : <http://bit.ly/4mAit4j>



## Réseau Solidarité Itinérance du Québec - Signature de la déclaration

### Renverser la tendance : un devoir collectif

L'itinérance est un enjeu de société qui prend racine dans la pauvreté, les inégalités sociales et la pénurie de logements abordables. Elle touche un nombre croissant de personnes, particulièrement celles qui vivent déjà des vulnérabilités liées à la santé, à la jeunesse, à la perte d'autonomie, aux violences ou aux discriminations systémiques. Ces réalités entraînent non seulement l'exclusion, mais aussi des violations de droits fondamentaux comme celui de vivre dignement dans l'espace public.

Pour véritablement agir, il faut dépasser la simple gestion des urgences et miser sur la **prévention**, le **droit au logement**, un **revenu décent** et des **services adaptés, accessibles et respectueux**. Cela exige des réponses concertées entre les gouvernements, les municipalités, le réseau public et le milieu communautaire, avec une gouvernance intersectorielle solide et un financement stable.

**Réseau  
SOLIDARITÉ  
Itinérance du Québec**

La **Déclaration commune** appelle à des actions concrètes, structurantes et inclusives afin de prévenir et réduire significativement l'itinérance au Québec. En la signant, vous affirmez que personne ne devrait être laissé pour compte et que la dignité humaine doit guider nos choix collectifs.

Signez la déclaration commune pour exiger des actions concrètes et concertées pour prévenir et réduire l'itinérance. L'itinérance au Québec n'est pas une fatalité. Ensemble, nous avons les moyens de renverser la tendance en itinérance. Signez ici : <https://itinérance.ca/declaration/#signer>

### Grands repères : un regard éclairant sur notre système de santé et de services sociaux

La Commissaire à la santé et au bien-être du Québec, Joanne Castonguay, a récemment rendu public **Grands repères**, une évaluation approfondie et rigoureuse de la valeur de notre système de santé et de services sociaux.

Cette plateforme numérique propose des données fiables, des analyses claires et des pistes d'amélioration. Elle met en lumière la capacité du système à produire les résultats qui comptent vraiment pour la population, le tout dans un format simple et convivial.

Deux grandes questions guident cette évaluation :

- Est-ce que notre système contribue réellement à maintenir et à améliorer l'état de santé de la population ?
- Les soins et services reçus par les Québécois sont-ils accessibles, axés sur les personnes, de qualité, efficaces et équitables ?

Cet outil constitue une ressource précieuse pour mieux comprendre les forces et les défis de notre système de santé, et pour alimenter les réflexions de tous ceux et celles qui s'intéressent à son évolution.

Pour en savoir plus : [grandsreperes.com](https://grandsreperes.com)



## **Ça m'a jeté à terre !**

Je vois sur les tablettes de l'épicerie du pain, dit commercial, annoncé à 6,49 \$. Ça m'a jeté à terre ! S'il y a des produits qui devraient bénéficier d'un coût acceptable, c'est bien le pain, le beurre, les oeufs et le lait. Avec ces produits protéinés, on peut nourrir une marmaille en pleine croissance. Une famille composée de 2 adultes et deux adolescents crève son budget consacré à l'alimentation/hebdomadaire seulement avec ces produits de base vendus à un prix de luxe. Producteurs, transformateurs, distributeurs, vendeurs, je vous demande d'être moins gourmands dans vos profits et je demande aux actionnaires d'empocher moins de dividendes au profit du développement de nos jeunes. Du pain et des roses, on dirait que ce n'est pas pour tous et c'est, à mon sens, plus que regrettable. J'ai souvenir encore d'une période où on rêvait de justice sociale.... Tout ça a pris le bord avec l'idée de faire du CASH pour être heureux et surconsommer. Le produit intérieur brute est plus important que le produit intérieur du bonheur.

Danielle Paquette

Vice-présidente de l'AQDR Granby

## **Curateur public du Québec**

### **Le mandat de protection**

Un diagnostic de maladie dégénérative vient bouleverser notre vie et celle de nos proches. La nature de la maladie fait en sorte que, dans bien des cas, ces derniers devront prendre de plus en plus de décisions pour nous.

Une façon de les aider est de réfléchir, dès maintenant, à nos préférences et à nos choix si jamais cela arrivait. Les mettre par écrit dans un mandat de protection, c'est prendre un pas d'avance sur la maladie!

Il est possible de vous procurer gratuitement le formulaire du mandat de protection en le téléchargeant sur <http://xn--gubec-csa.ca/> ou en procédant à une commande qui vous sera acheminée par la poste. Pour procéder : [https://www.curateur.gouv.qc.ca/.../mand\\_prot\\_exempl\\_form...](https://www.curateur.gouv.qc.ca/.../mand_prot_exempl_form...)

Quant à la déclaration sous serment, il est possible de s'adresser à un notaire, un avocat ou un commissaire à l'assermentation, qui est une personne autorisée par le ministre de la Justice à faire prêter serment au Québec.

Pour connaître les coûts et pour procéder à la recherche d'un commissaire, le ministère de la Justice dispose d'un registre des commissaires à l'assermentation. Pour plus d'informations : <https://www.assermentation.justice.gouv.qc.ca/.../Accueil...>



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





## Alerte ! Fraude !

Actuellement, les fraudeurs sont à l'œuvre du matin au soir pour trouver des façons à avoir accès à nos avoirs si durement amassés. Il faut demeurer très vigilants, éviter de tomber dans leur piège.

Voici quelques façons d'éviter une fraude.

1. Quand il y a urgence, c'est qu'on veut nous éviter de réfléchir. On nous prend par les sentiments. Essayons de garder notre calme. N'agissons pas immédiatement.
2. Alors, prenons notre temps, posons des questions, discutons avec votre interlocuteur. Il va peut-être perdre patience et raccrocher. (ce serait même bon de l'enregistrer).
3. Portons une attention particulière aux textes écrits. S'il y a des fautes, si le logo semble un peu flou, si... C'est probablement une arnaque.
4. Refusons toujours un accès à notre ordinateur, à notre tablette à distance. À ce moment, le fraudeur prend le contrôle de notre de votre appareil... et peut faire ce qu'il veut. Et on sait ce qu'il veut... Ne le faisons qu'avec une personne de confiance, que nous connaissons très bien. Et il faut que ce soit nous qui le demandons, pas une offre par des moyens électroniques. La voix se copie trop facilement...
5. Demandons qu'on écrive et vérifions le texte.
6. Lors d'un appel téléphonique, ne disons pas OUI, car quelqu'un peut s'en servir comme d'un acquiescement à quelque proposition. Plutôt dire BONJOUR, ou ALLO.
7. Évitions de parler longtemps. Ne leur laissons pas avoir le temps de copier notre voix. Avec l'Intelligence artificielle, tout est possible.

Notes prise par Pauline Robert

## Impact de nos pensées sur notre bonheur

« Le bonheur est le produit de la programmation de l'esprit, modifiable de la façon que nous pensons et agissons », Martin Seligman.

Nous avons deux loups en nous. Lequel nourrissons-nous ?

1<sup>er</sup> loup : sérénité, amour, gentillesse

2<sup>e</sup> loup : peur, avidité, haine.

L'être heureux est celui qui pense positif, celui qui voit le verre à moitié plein.

Utilisons la technique P-E-A-R

Pensée

Émotion

Action

Résultat

Nos pensées amènent des émotions. Quand elles sont négatives : tristesse, colère, déception, frustration..., nos actions en découlent et les résultats sont décevants.

Quand elles sont positives : sourire, confiance, sérénité..., les actions sont positives et les résultats satisfaisants.

Résumé de la mini-conférence de M. Yves Bélanger, 2025-09-10



## **Donnez du sang cet automne : votre geste fait toute la différence**

Avec l'arrivée de l'automne, c'est le moment idéal pour poser un geste fort et solidaire : donner du sang. Chaque année, les besoins hospitaliers restent constants, notamment alors que les vacances d'été peuvent entraîner une baisse du don. Il est crucial de maintenir la réserve collective en santé pour sauver des vies.

### **Pourquoi donner maintenant ?**

Toutes les 80 secondes, une personne au Québec a besoin d'un don de sang. Cet automne, l'impact de votre don est d'autant plus significatif.

### **Don de sang : accessible, rapide, et essentiel**

Le processus est simple et sécurisé : le prélèvement dure environ 10 minutes, et l'ensemble du parcours, de l'accueil à la collation, prend environ une heure.

Où donner cet automne ?

Consultez les détails sur le site web : <https://www.hemaquebec.ca/prendre-rendez-vous>

ou prenez rendez-vous en ligne ou par téléphone (1 800 343-7264).

### **Faites une réelle différence !**

En cette saison de rentrée, donnez une heure de votre temps pour soutenir les personnes dans le besoin. Un seul don contribue à sauver des vies.

**Chaque  
don compte**

Viens donner du sang  
près de chez toi.



## **OPTION CONSOMMATEURS**

### **NOUVELLE SÉRIE DE WEBINAIRES**

Cet automne, nous vous proposons une série de webinaires gratuits, animés par des experts, pour vous aider à faire des choix éclairés. Que ce soit pour mieux comprendre les garanties, planifier un voyage l'esprit en paix ou savoir comment agir en cas de problème avec un commerçant, nos ateliers sont là pour vous guider. Voici nos 4 prochains webinaires :

- 15 octobre – Régler un problème avec un commerçant
- 5 novembre – La mesure d'assistance, pour un accompagnement sans tracas
- 3 décembre – Les garanties : y voir plus clair

### **Pourquoi participer ?**

- En connaître davantage sur vos droits
- C'est gratuit
- En ligne
- Accessible à tous

Inscription obligatoire ici : <https://option-consommateurs.org/inscription-webinaire>



## **Être vieux, c'est sérieux !**

**Dans ce texte paru en 2005 sur le site Fun Fou, Serge Bouchard, anthropologue, était déjà très pessimiste quant à la place faite aux vieux dans notre société.**

Être vieux, c'est sérieux !

Dans notre monde, je parle de l'Occident, tout est nouveau, tout change; ce qui est jeune est bon, le changement est nouveau, la nouveauté est changeante et qu'on soit humain ou grille-pain, il n'est pas recommandé de vieillir.

Le monde est né d'hier, il commence aujourd'hui et renaîtra demain. Nous parlons naturellement de prévenir les marques du temps, anti-tache, anti-rouille, anti-ride, anti-vieillesse. Sans anti, pas d'espoir. Vieux schnouk, vieux de la vieille, vieux machin, vieille chouette, la mode est à tout sauf à l'ancien.

Si la vieillesse est un naufrage, alors je donne ma langue au chat. La vie ne serait finalement que ce grand voyage de l'absurde où nous traversons périls et océans, déserts et continents pour mieux glisser, ridicules et impotents sur la pente irréversible de la fatalité.

Il est vrai que l'on meurt. Il est encore plus vrai que nous nous amenuisons avec le temps rapport au fonctionnement et aux apparences de notre corps. Mais ce serait bien un comble de laisser aux émotions faciles le soin de traiter de la chose. Et pourtant, la vieillesse en a frappé plus d'un depuis la jeunesse de l'espèce. Des études récentes révèlent que lorsque nous ne mourrons pas, nous vieillissons. J'en connais, décédés un peu tôt, qui aurait tout donné pour vieillir en paix.

Toutefois sur le sujet du vieux, je ne sais pas de sociétés plus mal barrée que la nôtre. Si nous ne sommes pas incompetents, alors nous sommes de mauvaise foi. Nous faisons tout pour dramatiser la vieillesse, tout pour la rapetisser, la rendre déplorable et la disqualifier. Oui, il se cache du "petit" dans notre regard moderne sur le vieux. Petits vieux, petites vieilles qui font des petits dodos, des petits pipis, ils prennent des petites marches, des petites pilules, ils reçoivent de la petite visite, un petit-fils, une petite-fille, ils mangent comme des petits oiseaux et puis meurent comme des petits poulets.

La sensibilité de la durée n'existe tout simplement pas. La valeur du temps s'annule depuis que, dans notre esprit, tout ce qui dure perd des plumes. Il pleurera à chaque ride, il maudira ses cheveux gris, il paniquera au premier mal de dos, au premier signe d'arthrite, celui pour qui la beauté se résume toute entière au look de la jeunesse.

Nul ne sait plus assumer ses pertes de mémoire et plus personne ne sait boiter. Personne ne se vante de son grand âge, la durée n'en impose plus. Nous ne préparons pas notre vieillissement. Nous préparons notre retraite comme on prépare ses vacances mais nul n'envisage réellement sa vieillesse. Nous la nions plutôt, nous la craignons et nous renouvelons les mots pour cacher nos frayeurs : âge d'or, troisième âge et autres inepties. Comme si le mot vieillard était déjà trop vieux.

Je ne dis pas que vieillir est agréable. Mais on meurt à tous les âges, on est malade en été comme en hiver, on déprime à n'importe quel moment de sa vie, les crétins se retrouvent fréquemment et partout dans la colonne de la vie et j'ai connu trop de vieux et de vieilles qui rebondissaient mieux que certains jeunes prématurément épuisés pour m'inquiéter sérieusement du temps qui passe.

Je crains la maladie, je crains le gagaïsme, je crains le scandale de la souffrance et de la perte. Mais je ne crains pas mon âge et tous les âges que j'atteindrai. Je me propose d'embrasser chacune des années qui me seront données. Avec une canne en merisier que je lèverai au ciel, je clamerai mon grand âge sur tous les toits de la ville et je serai le premier responsable de ma fierté, si Dieu me prête l'amour et la santé.

Nous devrions respecter nos vieux parce qu'ils sont vieux, un point c'est tout. Les vieux sont des pierres et des monuments, des arbres tutélaires, des âmes sculptées par le temps. Les vieux sont des témoins principaux.

Suite en page 13



Ils représentent le temps passé et ce sont eux, l'histoire. À quatre-vingts ans, ma mère est si belle qu'elle donne à tous les jours un nouveau sens à la notion de dignité.

J'espère ma vieillesse comme j'ai espéré toute ma vie. J'aurai la peau comme une écorce très ancienne, profondément ridée. Je serai honorable mais je serai armé. À la pointe du fusil, je forcerai les jeunes à écouter mes platitudes et jongleries. Et je tirerai un coup de semonce au premier qui me proposera une petite collation, un petit voyage en autobus, voire un petit n'importe quoi. Tous les vieux devraient être armés...

*Serge Bouchard, anthropologue*

## **Un nouveau circuit d'autobus interrégional pour mieux relier nos municipalités**

La mobilité dans notre région franchit une nouvelle étape avec le lancement du **Circuit d'autobus interrégional Brome-Yamaska**. Ce projet-pilote reliera plusieurs villes et villages, dont Cowansville, Bromont, Granby, Saint-Alphonse-de-Granby et East Farnham.

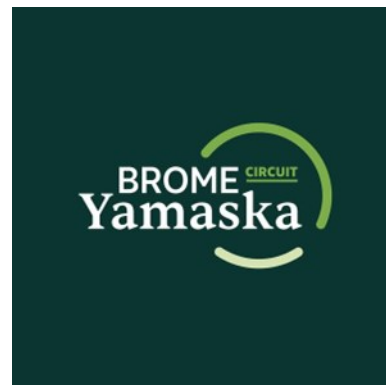
Ce que vous devez savoir :

- Le service fonctionne en boucle, avec deux autobus circulant en sens horaire et antihoraire.
- Le tarif est abordable : **5 \$ le billet** ou **40 \$ pour un carnet de 10 billets**.
- Chaque autobus est équipé de supports à vélo, favorisant la mobilité durable.
- Une application mobile avec suivi en temps réel sera bientôt offerte.
- Le service est idéal autant pour les étudiants du secondaire et du Cégep que pour la population en général.

Parmi les arrêts clés, notons le **Cégep de Granby**, l'**Hôpital de Cowansville**, l'**école Massey-Vanier**, ainsi que le **CLSC de Bromont**.

Cette bonification du transport collectif est rendue possible grâce au soutien financier du programme **Signature innovation** du Fonds Régions et Ruralité (MAMH), ainsi que des MRC de Brome-Missisquoi et de La Haute-Yamaska.

Pour en savoir plus, consultez le communiqué complet ici : <https://www.mrcbm.qc.ca/actualites/nouveau-circuit-dautobus-brome-yamaska>



## **L'écart de revenus au Canada atteint un sommet historique : un enjeu collectif à comprendre**

Un récent article du **Devoir** met en lumière une réalité préoccupante : l'écart de revenus entre les ménages les plus riches et les plus modestes au Canada a atteint un **niveau record** au premier trimestre de 2025. Cette situation ne concerne pas qu'un groupe isolé, mais tout le tissu social — un facteur de fragilité collective qu'il est urgent d'examiner.

Selon les données de Statistique Canada, l'écart en termes de revenus disponibles entre les 40 % les plus aisés et les 40 % les moins fortunés s'est creusé de manière inédite, soulignant l'impact de la crise et des changements économiques récents.

Cet article du **Devoir** propose une analyse éclairante sur les causes profondes de cette inégalité croissante — dont la baisse des salaires, le poids des investissements financiers et la fragilité du marché du travail — mais aussi sur les dynamiques sociales qu'elle conditionne. Comprendre ces réalités, c'est mieux saisir les défis auxquels notre société fait face et réfléchir ensemble aux pistes de solutions pour un avenir plus équitable.

Pour consulter l'article : <https://www.ledevoir.com/economie/901102/ecart-revenu-atteint-niveau-record->

## **LES ÂÎNÉS : une force pour la société**

L'AQDR adhère à une vision dynamique du vieillissement en tant que période de plénitude où les personnes âgées disposent de la capacité à maîtriser leur vie, à évoluer et à s'engager dans leur communauté. De plus, l'AQDR assure un rôle de meneur dans la défense des droits des personnes âgées, notamment celles des plus vulnérables. (Âînés, des réponses à vos questions.)

### **NOTRE MISSION**

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

### **NOS PRINCIPALES REVENDICATIONS**

Les personnes âgées ont le droit à :

- ♦ Un revenu décent
- ♦ Un logement convenable
- ♦ Des services à domicile accessibles et de qualité
- ♦ Des services sociaux et de santé publics de qualité
- ♦ Du transport collectif accessible et abordable
- ♦ Un milieu de vie sécuritaire
- ♦ Une participation sociale et citoyenne à part entière
- ♦ Au plein accès du marché de l'emploi et de la conciliation travail-retraite
- ♦ À l'accès à l'éducation et à la formation culturelle
- ♦ À un environnement sain et respectueux de la biodiversité



### **NOS ACTIONS**

1. ÉDUCATION POPULAIRE à l'aide de conférences, de projets, de comités, d'activités ponctuelles, d'information et d'éducation pour nos membres sur leurs droits, sur la façon de les faire respecter et sur les ressources à leur disposition.
2. ANALYSE POLITIQUE NON PARTISANE à l'aide de cafés-rencontres, études de projets de loi concernant les aînés pour en discuter avec les membres lors des rencontres mensuelles. Lors d'une conférence, rencontrer les candidats aux élections, s'il y a lieu, pour les connaître, pour exprimer nos besoins, pour nous aider à mieux voter.

**3. MOBILISATION SOCIALE** à l'aide de lettres ouvertes, de courriels, de pétitions, de marches, pour interpeller l'opinion publique ainsi que nos élus, afin de faire connaître nos revendications pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées et ainsi leur permettre de vieillir dans la sérénité et la sécurité.

**4. REPRÉSENTATION** lors de repas, invitations aux personnes élues des trois paliers de gouvernement afin de nous faire connaître comme association, d'exprimer nos besoins et de permettre à nos membres de discuter avec eux. Lors d'un besoin particulier, leur communiquer nos demandes.

#### **NOS SERVICES**

1. Conférences mensuelles
2. Colloque annuel
3. Services de référencement
4. Comités de travail sur des sujets connexes à notre mission
5. Infolettres mensuelles
6. Journal bisannuel
7. Journée de déchetage de documents personnels
8. Déjeuner-rencontre mensuel
9. Antidote VIT
10. Activités culturelles (voyages)



### **Une solution qui protège le logement abordable au cœur des Laurentides**

Avec l'exode et la pression immobilière croissante, le logement abordable devient une rareté préoccupante pour les travailleurs et les étudiants de la région. Heureusement, une initiative audacieuse émerge : une **fiducie d'utilité sociale**, pionnière au Québec, créée pour préserver à perpétuité des logements abordables à l'abri de la spéculation.

Ce mécanisme innovant a permis de lancer plusieurs projets sur le territoire, notamment un complexe de 68 unités à Mont-Tremblant, avec l'objectif de développer jusqu'à 150 logements au cours des cinq prochaines années. Ce modèle repose sur la mobilisation des municipalités, l'implication d'OBNL et la sécurisation du foncier, créant un véritable bouclier contre la flambée des loyers.

Parmi les retombées concrètes, soulignons que la MRC des Laurentides a reçu le prestigieux **Prix Mérite Ovation municipale**, de l'UMQ, pour ce projet novateur.

Pour comprendre comment cette fiducie pourrait devenir un modèle inspirant pour d'autres régions et qui apporte une vision durable du logement abordable, cet article de **La Presse** mérite certainement votre attention. Pour consultez l'article : <https://www.lapresse.ca/logement-en-crise-solutions-en-marche/-fiducie-pour-protéger-le-logement-abordable>.

### **Pouvez-vous reconnaître la fraude?**

#### **Testez vos connaissances avec un quiz d'Éducaloi!**

Le vol d'identité, la fraude à l'investissement, les arnaques amoureuses... la liste de fraudes semble interminable. Ces dernières années, les escrocs ont volé plus d'un demi-milliard de dollars à la population canadienne à chaque année. Comme le dit le vieux proverbe, mieux vaut prévenir que guérir.

Découvrez les différents types de fraudes et comment faire pour les éviter avec ce quiz.

<https://educaloi.qc.ca/publications/pouvez-vous-reconnaitre-la-fraude/>





## Si un jour...

**Si un jour je suis atteint·e de démence**, je souhaite que ma famille et mes proches affichent ce texte là où je vis. Qu'ils s'en souviennent, qu'ils s'en imprègnent, et qu'ils s'y réfèrent chaque fois que les repères vacillent.

### **1. Annoncez votre présence avec douceur.**

Chaque fois que vous entrez dans la pièce, présentez-vous simplement : « Bonjour, c'est [votre prénom] ». Ne me demandez pas si je sais qui vous êtes. Ce genre de question peut me troubler profondément, me faire douter, ou me plonger dans l'angoisse.

### **2. Entrez dans ma réalité.**

Si je parle de rendre visite à mes parents ou d'attendre quelqu'un qui n'est plus là, inutile de me corriger. Accompagnez-moi dans cette réalité, même si elle ne vous appartient pas. Elle est peut-être floue, mais elle me rassure.

### **3. Ne contestez pas ce que je crois.**

Mon esprit peut m'emporter dans des lieux et des temps incertains. M'opposer une vérité brutale ne fera qu'ajouter à ma confusion. Accordez-moi le droit à mes repères, aussi dissonants soient-ils.

### **4. Ne prenez rien personnellement.**

Si je ne vous reconnais pas, ce n'est pas un rejet. C'est ma mémoire qui me trahit. Même si mes mots vous déconcertent, sachez que mon affection, elle, reste vivace – quelque part en moi.

### **5. Aidez-moi à garder ma dignité.**

Si je n'arrive plus à me servir de couverts, ne me nourrissez pas tout de suite. Essayez d'abord des aliments que je peux prendre avec les doigts. Peut-être puis-je encore me débrouiller, à ma façon.

### **6. Offrez-moi d'abord votre main, pas vos explications.**

Quand je suis anxieux, triste ou perdu, écoutez sans minimiser, sans rationaliser. Tenez ma main. Restez près de moi. Ce geste en dit plus que mille paroles.

### **7. Adressez-vous à moi avec respect.**

Même malade, je ne suis pas un enfant. Parlez-moi avec délicatesse, mais sans condescendance. Je reste un adulte digne d'attention et de considération.

### **8. Faites vivre ce que j'aimais.**

Même avec la démence, certaines passions peuvent subsister : lire, écouter de la musique, marcher, chanter... Aidez-moi à retrouver un chemin, aussi fragile soit-il, vers ces plaisirs anciens.

### **9. Faites appel à ma mémoire heureuse.**

Demandez-moi de vous raconter une histoire, un souvenir marquant, une anecdote. Vous pourriez être surpris par la précision de mes évocations, même si le présent m'échappe.

### **10. Prenez le temps de comprendre mon agitation.**

Si je deviens nerveux ou agité, ce n'est pas sans raison. Essayez de deviner ce qui me trouble : un inconfort, une douleur, un besoin mal exprimé. L'agitation est souvent une manière de dire ce que je ne peux plus formuler.

### **11. Traitez-moi comme vous voudriez l'être.**

Je reste une personne à part entière. Ce que je traverse pourrait aussi vous arriver. Entourez-moi de la patience, de la tendresse et du respect que vous aimeriez recevoir. **Suite en page 18**

## **12. Anticipez mes besoins silencieux.**

Je peux avoir faim sans savoir comment le dire. L'irritabilité ou l'angoisse en sont parfois les seuls signes. Prévoyez des collations. Ce simple geste peut éviter bien des malaises.

## **13. Ne parlez pas de moi comme si je n'étais pas là.**

Même silencieux, même absent en apparence, je peux encore vous entendre. Parlez avec moi, pas sur moi. Mon humanité mérite votre regard direct et votre voix claire.

## **14. Ne portez pas tout le fardeau.**

Si vous ne pouvez pas m'assister à chaque instant, ce n'est pas une faute. Ce n'est pas de votre fait. Reposez-vous, demandez de l'aide. Trouvez un lieu adapté. Vous faites déjà beaucoup.

## **15. Rendez-moi visite, aussi souvent que vous le pouvez.**

Si je vis en institution, votre présence est précieuse, même si je ne la reconnais pas toujours. Elle m'ancree, me rassure, me relie au monde.

## **16. Soyez indulgent·e avec mes erreurs.**

Je peux confondre des noms, des visages, des lieux. Ce n'est pas par négligence. C'est ma mémoire qui flanche. Respirez profondément. Pardonnez-moi, en silence.

## **17. Faites entendre ma musique.**

Les chansons que j'aimais autrefois peuvent ranimer une étincelle. Mettez-les à portée d'oreille. Elles me parlent un langage que la démence n'efface pas.

## **18. Respectez mes gestes, même absurdes.**

Si je ramasse des objets, les déplace ou les serre contre moi, ne m'en privez pas. Aidez-moi à les replacer sans me frustrer. Ces rituels me structurent.

## **19. Ne m'éloignez pas des moments de vie.**

J'ai peut-être du mal à suivre, mais je ressens encore la chaleur d'une fête, la joie d'un rire, la douceur d'un repas en famille. Ne m'excluez pas. Incluez-moi, autrement.

## **20. Un simple contact peut tout changer.**

Un regard tendre, une main sur mon épaule, un sourire sincère... Ces gestes parlent encore à mon cœur, même si mes mots se sont égarés.

## **21. Souvenez-vous de qui je suis.**

Derrière le trouble, derrière les absences, je suis toujours moi. Peut-être plus lent, plus fragile, plus silencieux... mais toujours cette personne que vous avez connue, et que vous aimez.



### **Pour rire ou sourire**

#### **1- Toto a commandé un chocolat chaud**

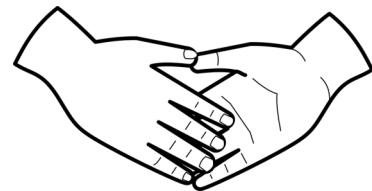
- " S'il vous plaît Monsieur, un autre sucre s.v.p.! "
- " Mais enfin, c'est au moins le dixième que je t'apporte."
- " Et alors? Ce n'est pas ma faute, s'ils fondent tous ! "

#### **2- L'enseignante rencontre les parents de Mathias :**

- "Je m'inquiète pour votre fils, mais aussi pour la santé de votre chien".
- " De notre chien, pourquoi?"
- " Il semble manger une quantité astronomique de devoirs "



## **Bottin de ressources**



- ◇ Si vous désirez aller vivre en résidence, vous pouvez consulter le guide *Choisir mon chez moi* en cliquant juste [ici](#)
- ◇ Vous êtes un proche aidant et vous avez besoin de répit, appelez la Maison de soutien aux aidants, 450-375-9115, ou la société Alzheimer, 450-777-3363.
- ◇ Vous avez besoin de transport médical et vous voulez être accompagné, les centres d'action bénévole : Granby, 450-372-5033 ; Waterloo, 450-539-2395 ; Cowansville, 450-263-3758 ; Marieville, 450-460-2825.
- ◇ Vous avez besoin de transport pour différents services (médicaux, magasinage, ou autres), la Fondation Crevier, 450-375-1153.
- ◇ Vous avez besoin de repas à la maison, la Popote roulante, aux Centres d'action bénévole, 450-372-5033, 450-263-3758.
- ◇ Vous avez peu de revenus et avez besoin d'aide pour vos impôts, les Centres d'action bénévole, 450-372-5033, 450-263-3758.
- ◇ Vous avez besoin d'appareils orthopédiques, les Centres d'action bénévole, 450-372-5033, 450-263-3758.
- ◇ Vous avez besoin d'aide-domestique et de surveillance sécuritaire, Coop Autonomie chez-soi, 450-372-1000.
- ◇ Vous vivez seul et avez besoin de sécurité, le programme PAIR, 450-375-1153.
- ◇ Vous êtes déprimé.e et avez des idées suicidaires, le Centre de prévention suicide, 450-375-4252.
- ◇ Vous vivez avec quelqu'un qui a une maladie mentale et avez besoin de soutien, Oasis santé mentale, 450-777-7131.
- ◇ Vous êtes témoin de violence, de négligence envers une personne aînée, Aide-abus-aînés, 1-888-489-2287.
- ◇ Vous avez besoin d'aide et d'un hébergement pour un rendez-vous médical à Montréal, Les Accordailles, 514-282-1553, poste 101.
- ◇ Info Santé et Info social, 811.
- ◇ Association Les petits frères de Granby, 450-915-6222.
- ◇ Service d'écoute TEL-Aînés, 514-353-2463.
- ◇ Justice Alternative et médiation, 450-777-4208.
- ◇ Appui proche aidant , 1-855-852-7784.





## **Documentation utile : sécurité et mobilité**

La sécurité sur la route et dans nos déplacements concerne tout le monde, mais elle revêt une importance particulière pour les aînés. Que ce soit à titre de conducteurs, de piétons, de cyclistes ou d'usagers d'aides à la mobilité motorisées, il existe plusieurs ressources pratiques pour mieux comprendre les règles, prévenir les risques et adopter des comportements sécuritaires.

Afin de vous aider à trouver rapidement l'information pertinente, nous avons regroupé ici une série de documents et de guides produits par des organismes fiables comme la **SAAQ** et le **gouvernement du Québec**. Ces outils offrent des conseils concrets et faciles à appliquer pour favoriser des déplacements plus sûrs, peu importe le mode de transport utilisé.

Nous vous invitons à consulter ces ressources selon vos besoins et intérêts. Elles constituent un excellent point de départ pour s'informer, sensibiliser ses proches et contribuer à une mobilité plus sécuritaire et inclusive pour tous.

### **Aînés**

- [Les aînés et la sécurité routière](#)
- [La sécurité routière n'a pas d'âge](#)
- [État de santé et permis de conduire](#)

### **Piétons**

- [Sécurité des aînés à pied](#)
- [À pied, soyez visible !](#)
- [Pour une traversée en toute sécurité](#)
- [Piétons – Transports Québec](#)

### **Cyclistes**

- [Aînés et sécurité à vélo et vélo électrique](#)
- [Sécurité à vélo](#)
- [À vélo l'hiver](#)
- [Pour un meilleur partage de la route](#)
- [Vélo – Transports Québec](#)

### **Aides à la mobilité motorisées (AMM)**

- [Guide d'utilisation des AMM](#)
- [Dépliant – AMM sur le chemin public](#)
- [Règles pour circuler en AMM](#)
- [Circuler en AMM](#)
- [AMM autorisées à circuler sur les chemins publics](#)

### **Angles morts**

- [Conseils de sécurité pour les angles morts](#)
- [Angles morts des véhicules lourds – Soyez vigilant !](#)

### **Le saviez-vous ?**

- Les aînés représentent une part importante des usagers de la route vulnérables (piétons et cyclistes).
- La majorité des accidents surviennent près de la maison, souvent dans des zones bien connues.
- Une bonne préparation et le respect des règles de sécurité réduisent considérablement les risques.

### **À retenir**

- Prenez le temps de planifier vos déplacements.
- Adaptez votre vitesse à votre condition et à l'environnement.
- La prudence est la meilleure alliée pour rester actif et mobile longtemps

### **Astuce pratique**

« Saviez-vous que porter des vêtements clairs ou munis de bandes réfléchissantes augmente de façon importante votre visibilité le soir et par temps gris ? Un simple geste qui peut sauver des vies ! »

## La force de l'égalité

La femme a toujours dû lutter pour obtenir et garder sa place dans la société. Rien n'est acquis, un changement de gouvernement est parfois un recul et il faut recommencer. Voici quelques dates importantes pour l'égalité des femmes.

1918 : droit de vote des femmes au Canada.

1940 : droit de vote des femmes au Québec.

1964 : La femme est maintenant égale à son mari. Elle peut signer des contrats, avoir un compte en banque, intenter un procès, devenir exécutrice testamentaire, gérer ses avoirs...

1968 : Le divorce est accessible.

1977 : L'autorité parentale plutôt que l'autorité paternelle.

1979 : État déclare qu'elle n'a rien à voir dans la chambre à coucher.

1980 : La femme collaboratrice a droit à son salaire et aux avantages sociaux.

1981 : La femme garde son nom de naissance.

1989 : Création du Patrimoine familial pour les gens mariés.

Ce ne sont que quelques dates de la conférence de l'AFEAS (association féminine d'éducation et d'action sociale) de mars

Notes prises par Pauline Robert



## Mobilisons-nous face à la crise du logement

L'AQDR Granby a tenu un colloque sur la crise du logement le 12 mai dernier.

Prémices : le logement est un droit fondamental. Chaque personne doit pouvoir être logée à un coût raisonnable et selon ses moyens financiers. Le logement est un milieu de vie qui doit concorder avec nos valeurs, notre portefeuille.

On propose quatre actions à faire en même temps :

- Planifier et soutenir une offre abordable dans les milieux de vie durables.
- Rendre la construction plus payante que les propriétés.
- Inonder le marché d'unités à but non lucratif communautaires.
- Décupler la productivité du secteur de la construction.

Le nouveau locataire devrait toujours connaître le prix payé par le locataire précédent pour vérifier la normalité de la hausse du loyer.

Parmi les conclusions, on demande un registre des loyers avec le prix payé par le dernier locataire ainsi que les avenants : électricité, chauffage...

L'ACEF est l'organisme à contacter quand on pense être lésé, quand on veut avoir du soutien, de l'accompagnement.

Court résumé par Pauline Robert





# Escapades de l'AQDR GRANBY 2025

## Avec Lyne Fontaine — Conseillère en voyages Travelonly



### Escapade MOULINS, PAIN ET VIN en Mauricie!

**Jeudi 25 septembre 2025**

**6 places disponibles**

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 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**

**20 places disponibles**

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.

- À l'Espace St-Denis
- Rangée P-Q-R-S (au parterre)
- Incluant le souper et un verre de vin offert par Rémi Bissonnette (denturologiste)
- 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 !

