



AQDR
Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



INFOLETTRE NOVEMBRE 2025



Rencontres de l'AQDR Granby

Dîner-causerie de Granby : Mercredi 12 novembre, 11 h 15. Nous recevrons Caroline Savoie, pharmacienne, qui viendra nous parler des soins médicaux offerts en pharmacie. Au restaurant l'Œuf Fourchette, 1, Bd Mountain, Granby.

Café-causerie de Cowansville : Mercredi 5 novembre, 13 h 30. Avec Me Luc Trudeau et Viviane Arsenault, présidente de l'Association des Grands Parents qui nous parleront de l'importance du maintien du lien intergénérationnel des grands-parents et des petits-enfants en regard de la loi. Centre communautaire Bromont, 117, boulevard Bromont.

Conférence des membres - Lundi 17 novembre, 13 h 30

Comment garder son équilibre dans un monde de fous ?

Avec Yves Bélanger, conférencier, auteur et formateur

Dans un contexte social en pleine transformation, il devient essentiel de préserver non seulement son équilibre personnel, mais aussi sa capacité à défendre ses valeurs et ses droits.

Cette conférence, animée par Yves Bélanger, conférencier, auteur et formateur, invite à réfléchir à la place du citoyen dans une société en transformation et propose avec le contenu de sa conférence les sujets suivants : L'état de situation de notre monde, les bouleversements sociaux, l'adaptation aux changements, un modèle de développement et cinq stratégies pour maintenir son bien-être. Titulaire d'un baccalauréat en psychoéducation, M. Bélanger possède plus de 37 ans d'expérience dans le réseau communautaire et public, notamment en santé mentale et en prévention du suicide.

Une rencontre pour mieux comprendre notre monde, s'y adapter... et continuer à faire entendre sa voix.

Au Carrefour Bingo, 94, rue Robinson S, Granby



Conférence - Point de service de Brome-Missisquoi - Cowansville

Vieillir en sécurité un droit et non un privilège

Avec Frédéric Dorais, Navigatrice en Gériatrie Sociale

La présentation aborde les principaux enjeux liés au vieillissement à domicile et les solutions pour assurer la sécurité des personnes ainées. Elle met l'accent sur l'importance de prévenir les chutes, d'adapter le logement et de maintenir une bonne qualité de vie tout en restant chez soi.

Le mardi 11 novembre 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

« L'importance du maintien du lien intergénérationnel entre grands-parents et petits-enfants en regard de la loi »
Avec Me Luc Trudeau, conseiller juridique
Et Mme Viviane Arsenault, présidente de l'Association des Grands-Parents

Dans plusieurs familles, des différends peuvent parfois mener à une rupture de dialogue ou de contact entre générations. Mais qu'en est-il des droits des grands-parents lorsqu'un lien familial se brise ? Quels sont les devoirs et les recours possibles pour préserver ces liens si précieux ? Me Luc Trudeau vous présentera les droits et protections prévus par la loi pour les grands-parents, notamment le droit de visite, d'hébergement et de correspondance avec leurs petits-enfants. Mme Viviane Arsenault, de son côté, viendra vous faire découvrir le rôle et les services offerts par l'Association des Grands-Parents du Québec et répondra à vos questions.



Le mercredi 5 novembre, 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 Paige Lavoie, agente de la Sûreté du Québec

Fraud and scam - Conférence en anglais

Connaître les pièges et les astuces utilisés par les fraudeurs est essentiel, car leurs méthodes évoluent sans cesse. La Sûreté du Québec viendra offrir une présentation en anglais afin de démystifier les stratagèmes les plus courants et de partager des moyens concrets pour mieux se protéger au quotidien.

Le jeudi 20 novembre, 13 h 30

Centre des loisirs du Lac-Brome – 270, rue Victoria, Knowlton

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



La perte d'autonomie et soins à domicile

Mettre de l'ordre dans ses dossiers pour protéger ses droits pour demain

Avec Sylvain Armstrong, Planification MASA

La perte d'un proche est une épreuve difficile — sur le plan émotif comme financier. Trop souvent, faute de préparation, les familles se retrouvent démunies devant des décisions importantes à prendre dans l'urgence.

Avec le groupe Planification MASA, découvrez comment planifier vos volontés de fin de vie en toute sérénité.

Cette présentation vous aidera à comprendre les différentes options et ressources disponibles, au-delà du simple choix d'un salon funéraire, afin de vous assurer que vos souhaits soient respectés et de soulager vos proches le moment venu.

Mercredi le 12 novembre 2025 à 14 h

Sutton – Centre d'action bénévole de Sutton – 7, rue Maple, Sutton



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

Chers membres,

Nous sommes confrontés à des défis de taille : crise du logement, soins à domicile, itinérance, mobilité, et j'en passe...

Comme nous représentons le quart de la population du Québec — et même un peu plus à Granby — il nous apparaît évident que nous sommes une force vive et essentielle.

Vieillir, c'est vivre. Ce n'est ni plate, ni avilissant. Au contraire, nous sommes des citoyens à part entière, une présence significative dans toutes les sphères de la vie et de la société. Nous sommes persuadés que nous pouvons être des agents de changement social, à condition de nommer, cibler et acheminer aux instances appropriées nos attentes collectives, afin qu'elles trouvent des réponses à la hauteur de la dignité de tous. Nous vous invitons donc à prendre connaissance du sondage ci-dessous de Mme Annie Carrier, chercheuse à l'Université de Sherbrooke, avec laquelle votre AQDR s'associe.

Ce sondage vise à identifier les besoins prioritaires afin d'élaborer une formation destinée à notre communauté. L'objectif : mieux nous outiller pour agir et interagir avec nos pairs, améliorer notre bien-être et influencer les politiques publiques vers une société davantage axée sur les besoins et les aspirations collectives des citoyens.

D'ailleurs, lors de notre rencontre du 17 novembre, au Carrefour Bingo (rue Robinson), nous vous présenterons ce projet avant la conférence.

Bonne lecture !

Votre conseil d'administration

Danielle Paquette, vice-présidente

Membres de l'AQDR Granby, aidez-nous à mieux vous soutenir !

Vous défendez les droits des personnes aînées ou vous aimeriez le faire? Votre expérience et vos idées sont précieuses !

La Professeure Annie Carrier et son équipe de l'Université de Sherbrooke mènent une recherche pour mieux comprendre les défis que vous vivez et les outils dont vous avez besoin pour faire avancer des causes importantes (p.ex., logement abordable, soins à domicile, respect des droits des personnes aînées).

Comment participer? C'est simple! Il suffit de **remplir un court questionnaire** (15 à 20 minutes). Vos réponses resteront confidentielles et serviront à créer une formation adaptée aux membres de l'AQDR qui veulent faire bouger les choses.

Pour en savoir plus et répondre au questionnaire en ligne, cliquez sur le lien suivant ou copiez l'adresse dans votre navigateur web :

<https://udes.limesurvey.net/293455?lang=fr>

Ce questionnaire est **disponible jusqu'au 31 décembre 2025**.

Une version papier sera aussi disponible :

Lors de la conférence des membres du 17 novembre 2025, au Carrefour Bingo (94, rue Robinson Sud, Granby) ainsi qu'au bureau de l'AQDR à Granby (170, rue Saint-Antoine Nord, bureau 306, Granby)

Merci de votre participation ! Ensemble, nous pouvons faire une différence.

Cette recherche a obtenu l'approbation du Comité d'éthique et de la recherche - Éducation et des sciences sociales de l'Université de Sherbrooke (#2024-4594).



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

Invitation ZOOM Atelier de sensibilisation à l'âgisme

L'AQDR Granby vous invite à un **atelier de sensibilisation à l'âgisme en ZOOM**, 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).

Le 26 novembre à 13 h 30 sur Zoom

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.

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 inscription.

LA MALTRAITANCE
envers les personnes aînées
C'est tolérance zéro!
N'hésitez pas à en parler et à agir

LIGNE AIDE MALTRAITANCE
ADULTES AÎNÉS
1 888 489-2287

7 JOURS SUR 7 DE 8 H À 20 H
CONFIDENTIEL ET GRATUIT

Votre
gouvernement

Québec

La fierté de vieillir : Renforcer l'autonomie financière des personnes aînées

Le 25 novembre prochain, de 10 h à 11 h 15, ne manquez pas notre prochain *Rendez-vous La fierté de vieillir*, consacré à un enjeu essentiel : l'autonomie financière des personnes aînées.

Dans le cadre du Plan d'action gouvernemental 2024-2029 – *La fierté de vieillir*, l'Autorité des marchés financiers, Retraite Québec et Revenu Québec présenteront les outils et services disponibles pour mieux comprendre les produits financiers et les crédits d'impôt, pour planifier financièrement sa retraite et pour gérer ses finances personnelles quand on est une personne aînée.

Ces initiatives visent à enrichir les connaissances en matière de patrimoine, de revenus et de fiscalité, afin de favoriser un meilleur accès aux personnes aînées pour qu'elles s'en prévalent. Pour vous inscrire : [Formulaire inscription](#)



Plan d'action gouvernemental 2024-2029
LA FIERTÉ DE VIEILLIR

Invitation dîner de Noël de l'AQDR Granby

L'AQDR Granby convie ses membres à son dîner de Noël qui aura lieu le mercredi 3 décembre, 11 h 30, à la Maison de Spiritualité des Trinitaires.

Au menu, un repas traditionnel des fêtes. Des activités suivront en après-midi dans la salle Régimbal. Apportez vos jeux !

Billets en vente dès maintenant au **coût de 30 \$ / taxes incluses**. Les billets sont disponibles lors de nos activités ou à nos bureaux.

Soyez tous les bienvenus !

Information bureau de Granby: 450-372-3038 ou aqdrgranby@aqdrgranby.org

Bureau de Brome-Missisquoi : 579-420-3038 ou aqdrcowansville@aqdrgranby.org

Places limitées, réservation requise. Aucune vente de billet à la porte.



Une invitation du Groupe Action Solutions Pauvreté (GASP)



**LOCATAIRES ET PROPRIÉTAIRES : QUE FERIEZ-VOUS DANS CES SITUATIONS?
AVEC PÉNÉLOPE KESZTHELY D'ÉDUCALOI**



BIBLIOTHÈQUE PAUL-O.-TRÉPANIER

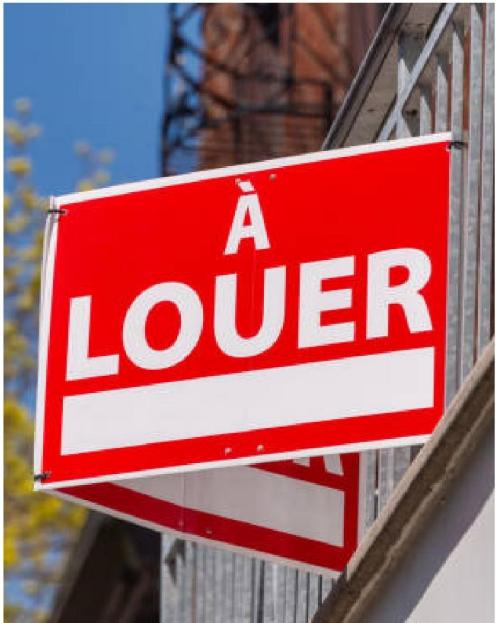


11 NOVEMBRE | 18 H 30 - 20 H



**POUR ADULTES | GRATUIT |
SANS INSCRIPTION**





SÉANCE D'INFORMATIONS SUR LE REGISTRE DES LOYERS

AVEC SOPHIE DULUDE DU GASp



BIBLIOTHÈQUE PAUL-O.-TRÉPANIER



11 NOVEMBRE | 18 H - 18 H 30



**POUR ADULTES | GRATUIT |
SANS INSCRIPTION**



LES
**COMITÉS DES
USAGERS DU
CIUSSS DE
L'ESTRIE - CHUS**

CONFÉRENCE 2025

LA PROCHE AIDANCE

Avec Anne-Marie Withenshaw
Animatrice de radio et de télévision



**BILLETS
GRATUITS**
Places limitées



Granby, Le lundi 10 novembre - 14 h
Maison Trinitaires, 200, boul. Robert
Salle Ste-Trinité

Lien de réservation : bit.ly/48HyOQO

Sherbrooke, Le lundi 10 novembre - 19 h
CEGEP de Sherbrooke, 200, rue Terrill
Pavillon 3, Salle Alfred Desroches

Lien de réservation : bit.ly/43mUVly

Lac Mégantic, Le mardi 11 novembre - 19 h
Polyvalente Montignac, 3409, rue Laval
Scène Desjardins - Salle Montignac

lacmegantic.tuxedobillet.com
Inscrire «La proche aidance» dans la barre de recherche

INSCRIPTION

Scannez le **CODE QR** ou utilisez le **LIEN WEB**
en dessous de l'événement de votre choix.

Pour plus d'informations :
cuci.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca
819 780-2220, poste 4141

SEMAINE DES
DROITS DES
USAGERS 2025

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hôpitalier universitaire
de Sherbrooke
Québec

Semaine des droits des usagers

À nouveau cette année, dans le cadre de la semaine des droits des usagers qui se tient du 9 au 15 novembre 2025, le Comité des usagers du Centre intégré - CIUSSS de l'Estrie - CHUS organise une conférence gratuite qui porte sur la proche aidance. La conférencière invitée est madame Anne-Marie Withenshaw, animatrice de radio et de télévision bien connue. Au cours de cette conférence, madame Withenshaw témoignera de son expérience comme proche aidante auprès de son père, avec sa mère. Elle pourra partager les échanges qu'elle a eus avec d'autres proches aidants et aussi, avec des professionnels de la santé en la matière et comment bien s'y préparer.

Nous vous invitons à participer en grand nombre à cette conférence d'intérêt pour tous.

Lien d'inscription pour Granby:

Granby, le lundi 10 novembre à 14 h
Maison Trinitaires, 200, boul. Robert
Salle Ste-Trinité

<https://www.eventbrite.ca/e/la-proche-aidance-tickets-1839136931069?aff=oddtdtcreator>

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

Ouverture des inscriptions pour Cowansville

The poster features the AQDR Granby logo at the top left, followed by the word "INSCRIPTIONS". To the right is the Cégep de Granby logo. Below these, there's a central graphic of a central processing unit (CPU) with the letters "AI" inside, surrounded by green glowing circles and small circuit board snippets. The main title "L'intelligence artificielle" is in large, bold, dark blue font, with "Ateliers d'initiation" in teal, and "pour les aînés" in large teal. Below the title is a teal bar containing the text "Début des cours", the date "Les vendredi, 9 h à 12 h (5 ateliers consécutifs)", and contact information: "Inscription obligatoire", phone number "579-420-3038", and email "aqdrcowansville@aqdrgranby.org". The Canadian flag is shown next to the text "Gouvernement du Canada".

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 Cowansville**.

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

Cowansville– Début : 9 janvier-16 janvier-23 janvier-30 janvier-6 février 2026

Les inscriptions pour **Granby** seront disponibles en **décembre 2025**.

Par courriel : **aqdrcowansville@aqdrgranby.org**

Par téléphone : **579 420-3038**

Places limitées – réservez rapidement !

Pourquoi il faut voter aux élections municipales – le 2 novembre

Nous avons mille et une raisons de nous plaindre : l'actualité, la crise économique, l'itinérance, les logements inabordables, les nids-de-poule... Les occasions ne manquent pas.

Mais se plaindre sans agir ne changera rien.

En démocratie, les élections sont le premier et le plus simple des modes d'action.

Le vote est l'acte de citoyenneté par excellence : c'est le moyen de faire fonctionner la démocratie et, par conséquent, de protéger nos libertés.

Une démocratie ne peut vivre que si les citoyens s'approprient le processus politique, à commencer par les élections municipales, comme une responsabilité, un devoir.

Mais c'est aussi un droit, acquis par nos aïeux — parfois au prix de leur vie.

S'ils étaient encore là, ils ne comprendraient pas pourquoi, aujourd'hui, autant de citoyens s'abstiennent d'exercer ce droit.

Ne pas voter, c'est leur dire qu'ils se sont battus pour rien.

C'est aussi oublier que notre avenir est entre nos mains, puisque, par notre vote, nous désignons celles et ceux qui seront chargés de nous représenter.

En attendant d'avoir mieux, **on évite le pire**.

Ne pas voter, c'est laisser les autres décider pour nous.

Danielle Paquette, vice-présidente, AQDR Granby

**ÉLECTIONS
MUNICIPALES
2025**

Le 02 novembre

Retour sur le Colloque “C'est pas plate de vieillir” – 1er octobre 2025

Dans le cadre de la Journée nationale des aînés, le Colloque «*C'est pas plate de vieillir*» s'est tenu le 1er octobre à l'Érablière de l'Artisan à Brigham. Plus de deux cents personnes ont pris part à cette journée inspirante, marquée par la conférence du Dr Généreux, les ateliers sur la santé cognitive offerts par la Société Alzheimer, le yoga sur chaise et la gestion du stress présentée par le groupe de soutien des aidants de la Maison Gilles-Carle. L'événement a également été ponctué d'un moment fort : l'entrevue toute en sensibilité avec Marina Orsini, accompagnée d'un excellent repas.

Une quinzaine d'organismes étaient également présents afin de rencontrer les participants et partager leurs ressources. L'AQDR Granby y tenait son kiosque, un lieu d'échanges chaleureux où le partage, la découverte et le plaisir étaient au rendez-vous. Nous tenons à remercier sincèrement tous les participants ainsi que les membres du comité Événement de la Table des Aînés de Brome-Missisquoi.



Voyages AQDR GRANBY 2025

Avec Lyne Fontaine, conseillère en voyages

Transport en autocar de luxe au départ de Granby

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

12 décembre 2025, 20 h

6 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, 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



**LA PAROLE EST À VOUS !
FAITES RESPECTER
VOS DROITS**

