



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 recevons 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 Frédérick 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 âgées. 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.

Viellir, 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 âgées 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 âgées).

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).



Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES ÂGÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

## Invitation

### À un atelier de sensibilisation à l'âgisme

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

## 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.

## Groupe de RÉFLEXION

9 H À 11 H

SAC À MOTS DE COWANSVILLE

## 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. Le sujet abordé ce mois-ci : **Ma vieillesse se vit comment ?**

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

**Vendredi 7 novembre 2025, 9 h**

**708 rue du Sud, Cowansville (local adjacent au Sac à Mots)**

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

## LA MALTRAITANCE envers les personnes âgées

**C'est tolérance zéro!**  
N'hésitez pas à en parler et à agir

LIGNE AIDE MALTRAITANCE  
ADULTES ÂÎNÉS  
1 888 489-2287

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

Votre  
gouvernement

Québec

## Info-aidant

Tous les jours de 8 h à 20 h

[info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)

clavardage

1 855 852-7784

● Écoute bienveillante  
et confidentielle

● Information  
personnalisée

● Références adaptées  
à vos besoins



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

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 âgées.

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 âgée.

Ces initiatives visent à enrichir les connaissances en matière de patrimoine, de revenus et de fiscalité, afin de favoriser un meilleur accès aux personnes âgées 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](mailto:aqdrgranby@aqdrgranby.org)

Bureau de Brome-Missisquoi : 579-420-3038 ou [aqdrcowansville@aqdrgranby.org](mailto: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.-TRÉPANIÉ**



**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.-TRÉPANIÉ**



**11 NOVEMBRE | 18 H - 18 H 30**



**POUR ADULTES | GRATUIT |  
SANS INSCRIPTION**



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



**BILLETS  
GRATUITS**

**Places  
limitées**

CONFÉRENCE 2025

## LA PROCHE AIDANCE

Avec Anne-Marie Withenshaw  
Animatrice de radio et de télévision

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

Lien de réservation : [bit.ly/48HyOQO](https://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](https://bit.ly/43mUVLy)

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

[lacmegtantic.tuxedobillet.com](https://lacmegtantic.tuxedobillet.com)

Inscrire « La proche aidance » dans la barre de recherche



SEMAINE DES  
DROITS DES  
USAGERS 2025

### 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](mailto:cuci.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca)  
819 780-2220, poste 4141



## 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=oddttdtcreator>

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

### Ouverture des inscriptions pour Cowansville



**AQDR**  
Granby  
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

**CÉGEP**  
DE GRANBY

# INSCRIPTIONS

# 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  
aqdr-cowansville@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 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 : **aqdr-cowansville@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 (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**

**<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**

