



Rencontres de l'AQDR Granby

Dîner-causerie de Granby : **Le dîner-causerie de Granby fait relâche en décembre !** Prochaine rencontre : **Le Mercredi 14 janvier, 11 h 15.** Nous recevrons Pierrette Boulais, infirmière, qui viendra nous parler des directives médicales anticipées. Au restaurant l'Œuf Fourchette, 1, Bd Mountain, Granby .

Café-causerie de Cowansville : **Mercredi 10 décembre, 13 h 30.** Avec Sylvain Armstrong, de Planification MASA et la conférence *Mettre de l'ordre dans ses dossiers pour protéger ses droits pour demain*. Au Centre communautaire de Bromont, 117, boulevard Bromont.

Conférence des membres - Lundi 19 janvier, 13 h 30

Savez-vous que vous possédez la force de l'âge?

Avec Mélanie Couture, titulaire de la Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes aînées et professeure agrégée à l'école de travail social de l'Université de Sherbrooke.

Cette présentation de la titulaire de la Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes aînées vise à défaire les stéréotypes sur les retraités en se basant sur la recherche. Être plus âgé est une force. Néanmoins, il faut apprendre à l'utiliser efficacement pour influencer les décideurs.

Cette conférence s'inscrit dans le **Plan d'action régional pour contrer l'âgisme envers les personnes aînées** avec le soutien financier du programme Québec ami des aînés du gouvernement du Québec. Une conférence à ne pas manquer !

Au Carrefour Bingo, 94, rue Robinson S, Granby



Conférence - Point de service de Brome-Missisquoi - Bromont **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 10 décembre 2025 à 13 h 30
Au Centre communautaire de Bromont, 117, boulevard Bromont



La Force de Nos Organismes : Ensemble pour une Deuxième Édition de Noël



Invitation spéciale pour Noël

LA FORCE DE VOS ORGANISMES SOUS LE MÊME TOIT

JOIGNEZ-VOUS À NOUS ET RENCONTREZ 13 ORGANISMES LOCAUX EN SOUTIEN AUX PERSONNES AÎNÉES DE BROME-MISSISQUOI

16 DÉCEMBRE 2025 • 13 H

BIBLIOTHÈQUE GABRIELLE-BERTRAND
SALLE PAULINE MARTEL
608 RUE DU SUD, COWANSVILLE

INFORMATIONS : AQDR GRANBY 579-420-3038

• Léger goûter
• Entrée gratuite

Logos des partenaires : UTA, L'Éveil, EDA, Sûreté du Québec, CAB, Office d'habitation Brome-Missisquoi, Action Plus, Info Justice, Regroupement Soutien aux Aidants Maison Gilles-Carle, AU DIAPASON, ÉCONO LOGIS, Diabète Brome-Missisquoi.

La Force de Nos Organismes : Ensemble pour une Deuxième Édition de Noël

À la suite de la grande popularité de l'édition de l'an dernier, l'AQDR Granby est heureuse d'inviter de nouveau la population de Brome-Missisquoi à une **rencontre spéciale de Noël** réunissant des organismes locaux offrant du soutien aux aînés et à leurs proches.

L'événement se tiendra le **lundi 16 décembre 2024, dès 13 h**, à la **salle Pauline-Martel de la Bibliothèque Gabrielle-Bertrand de Cowansville**.

Sur place, vous pourrez rencontrer des employés et bénévoles des organismes et partenaires suivants :

- Université du Troisième Âge
- Men's Shed
- L'Éveil de Brome-Missisquoi
- La Maison Au Diapason
- Programme Éconologis
- Regroupement Soutien aux Aidants (Maison Gilles-Carle)

- Centre Action Bénévole de Cowansville
- EDA – Éducation aux adultes Farnham-Bedford
- Diabète Brome-Missisquoi
- Action Plus
- Office d'Habitation de Brome-Missisquoi
- La Sûreté du Québec
- Info Justice Estrie

Un léger goûter sera servi dans une ambiance chaleureuse et festive.



Nous vous y attendons en grand nombre !

MARATHON D'ÉCRITURE D'AMNISTIE INTERNATIONALE

DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS HUMAINS

L'AQDR Granby vous invite à participer à son **Marathon d'écriture d'Amnistie internationale**, qui se tiendra le **mercredi 10 décembre, de 11 h à 15 h, à la salle 323** du Centre Richard-Goulet.

Cette activité vise à offrir un soutien symbolique mais puissant aux personnes et communautés dont les droits humains sont bafoués partout dans le monde. Chaque année, Amnistie internationale met en lumière différentes situations de violations des droits humains, et nous proposons d'écrire des messages d'espoir et de solidarité à leur intention.

Cette campagne mondiale a un objectif simple : **envoyer le plus grand nombre possible de messages** afin de rappeler à ces personnes qu'elles ne sont pas oubliées.

Aucune obligation de durée ou de quantité !

Vous pouvez participer en passant quelques minutes ou en restant pour toute la période. Il n'est pas nécessaire d'écrire plusieurs cartes : même un court message accompagné de votre signature peut faire une réelle différence.

Venez à votre rythme, entre **11 h et 15 h**, pour contribuer à cette action collective de solidarité.

Pour en savoir plus : [**Marathon d'écriture**](#)



Avez-vous participé ?

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 :

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).

Conférence - Point de service de Brome-Missisquoi - Bromont

Des solutions pour lutter contre l'âgisme et revaloriser le vieillissement : nous pouvons tous agir

Avec Carine Bétrisey Ph.D.

Coordonnatrice à la recherche, Chargée de cours

Centre de recherche sur le vieillissement (CdRV), CIUSSS de l'Estrie-CHUS

L'âgisme – c'est-à-dire les stéréotypes, les préjugés et la discrimination liée à l'âge – est présent dans beaucoup de sphère de la vie quotidienne, y compris dans la manière dont on vit notre propre vieillissement. D'ailleurs, les médias diffusent souvent des images qui ternissent la représentation du vieillissement, ou, à tout le moins, qui n'en montrent qu'un aspect. Pour changer cette vision négative de l'avancée en âge, nous pouvons tous agir à notre échelle, apportant notre pierre à l'édifice. Cette conférence reviendra d'abord sur le phénomène de l'âgisme, ses origines, ses manifestations et ses conséquences. Puis, des solutions pour le combattre seront proposées, le tout basé autant sur des recherches scientifiques que sur des témoignages recueillis auprès de la population. Le but de la conférence est de repartir avec quelques clés pour devenir des agents de changement social qui contribuent à revaloriser le vieillissement chacun à son échelle.

Titulaire d'un doctorat multifacultaire, Carine Bétrisey possède plusieurs années de spécialisation dans le domaine de l'âgisme dans l'équipe de la Professeure Mélanie Levasseur à l'Université de Sherbrooke. Elle a d'ailleurs collaboré avec l'AQDR Granby dans la conception de son plan d'action pour contrer l'âgisme. Elle coordonne également le projet de la Professeure Annie Carrier visant à créer une formation d'agent de changement social destinée aux membres de l'AQDR Granby.

Cette conférence s'inscrit dans le **Plan d'action régional pour contrer l'âgisme envers les personnes aînées** avec le soutien financier du programme Québec ami des aînés du gouvernement du Québec. **Une conférence à ne pas manquer !**

Mercredi le 28 janvier 2025 à 13 h 30

Au Centre communautaire de Bromont, 117, boulevard Bromont

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



En partenariat avec :

Québec

Campagne 2025 des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes

Depuis 1981, du 25 novembre au 10 décembre, des hommes et des femmes du monde entier unissent leurs voix pour dénoncer la violence commise envers les femmes. Ces dates ont été retenues dans le but de rattacher, de manière symbolique, la violence faite aux femmes et les droits humains.

Le Québec a choisi de souligner 12 journées d'action contre les violences faites aux femmes, qui débutent le 25 novembre, date de la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes décrétée par l'ONU, et se terminent le 6 décembre, journée de commémoration de la tragédie de Polytechnique Montréal, où 14 femmes ont perdu la vie parce qu'elles étaient des femmes. Ces dates nous rappellent l'importance de poursuivre les initiatives et actions pour défendre les droits des femmes à vivre dignement, dans une société exempte de violence à leur égard. Pour connaître les différentes activités et la programmation complète, consultez le lien suivant : <https://www.12joursaction.com/programmation-2025>



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

Ouverture des inscriptions pour Granby

INSCRIPTIONS

L'intelligence artificielle

Ateliers d'initiation pour les aînés

Début des cours

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

Inscription obligatoire

579-420-3038

aqdrcowansville@aqdrgranby.org

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

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

Les ateliers proposés :

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

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

Inscriptions dès maintenant auprès de l'AQDR Granby

Les inscriptions sont actuellement **ouvertes pour les ateliers de Cowansville et de Granby**.

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

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

Granby – Début : 13 février - 20 février - 27 février - 6 mars - 13 mars 2026

Inscriptions :

Par courriel : aqdrcowansville@aqdrgranby.org

Par téléphone : **579 420-3038**

Urgence d'agir – Crise du logement et hausses abusives de loyer pour les personnes aînées locataires à faible revenu

Dans le cadre de notre engagement pour la défense des droits des personnes aînées, l'AQDR Granby a fait parvenir une lettre officielle à nos deux députés — Isabelle Charest, députée de Brome-Missisquoi, et François Bonnardel, député de Granby — ainsi qu'au maire et aux mairesse de Granby, Cowansville, Bromont et de Farnham .

Cette lettre, portant sur l'urgence d'agir face à la crise du logement et aux hausses abusives de loyer touchant les aînés à faible revenu, a également été publiée dans [La Voix de l'Est](#) et le [Granby Express](#).

Vous trouverez ci-dessous le contenu intégral de cette lettre :

Madame la Ministre,

Permettez-nous d'abord de vous féliciter pour votre nomination comme ministre responsable de l'Habitation et de la Condition féminine. Nous vous adressons cette lettre au nom du Regroupement des AQDR de la Montérégie et de l'Estrie qui constate, tout comme les AQDR qui interviennent partout ailleurs au Québec, que la crise du logement a atteint un point où le droit d'un nombre toujours croissant de personnes aînées à pouvoir se loger convenablement est en péril. En tant qu'organisation engagée dans la défense des droits des personnes aînées, nous souhaitons donc obtenir une rencontre avec vous afin de discuter de cette situation urgente et de vous présenter des propositions concrètes pour contrer la crise actuelle.

Nous constatons que cette crise provoque un stress chronique chez les personnes aînées qui y sont confrontées, aggrave leurs conditions de santé et porte atteinte à leur dignité. Malgré la construction de nouveaux logements, la majorité d'entre eux ne sont pas à prix abordable et ne répondent pas aux besoins des personnes aînées, dont 49,2 % n'ont pas accès à un revenu viable selon une étude de l'Observatoire québécois des inégalités menée en 2022. Nous constatons aussi sur le terrain que de plus en plus de locataires subissent aussi des hausses de loyer abusives et se retrouvent dans des situations de grande précarité, contribuant directement à l'augmentation de l'itinérance. Selon une étude récente du CISSS de la Montérégie-Ouest, la Montérégie a enregistré entre 2018 et 2022 une hausse de 98 % du nombre de personnes en situation d'itinérance visible, soit l'une des augmentations régionales les plus fortes au Québec. Cette aggravation de l'itinérance témoigne de l'ampleur de la crise et nous constatons qu'elle touche de plus en plus de personnes aînées.

Nous observons également que plusieurs personnes locataires n'osent pas contester les hausses de loyer injustifiées par crainte d'être identifiées par les propriétaires et de voir leurs chances de se reloger compromises. Ce climat d'intimidation et d'insécurité accentue la vulnérabilité de celles et ceux qui devraient plutôt être protégés par notre société.

Face à cette urgence, il est impératif de prendre des mesures immédiates pour stabiliser le marché locatif afin d'éviter que davantage de personnes perdent leur logement dans les mois à venir, avec des conséquences dramatiques sur leur santé, leur sécurité et leur bien-être. À cette fin, nous demandons, à l'instar des organismes de défense du droit au logement tels que le FRAPRU et le RCLALQ, les mesures suivantes :

L'instauration immédiate d'un gel temporaire des loyers, pour freiner la spirale inflationniste et offrir un répit aux ménages locataires.

La mise en place d'un registre obligatoire des loyers, afin d'assurer la transparence et de contrer efficacement les hausses de loyer abusives.

Suite en page 5

L'anonymisation des dossiers au Tribunal administratif du logement (TAL) pour protéger les locataires de représailles discriminatoires de la part des propriétaires.

La construction accélérée de logements sociaux et hors marché, en tenant compte des besoins des personnes aînées.

Nous espérons que, sous votre leadership, votre ministère marquera un tournant en plaçant le droit au logement au cœur de ses priorités. Nous croyons sincèrement que vous pouvez être celle qui aura la volonté politique d'apporter une lueur d'espoir à toute la population. Alors que le Québec souligne le 50e anniversaire de sa Charte des droits et libertés, le temps est venu pour que le droit au logement soit enfin reconnu comme essentiel dans une société juste, digne et solidaire.

Nous vous remercions de l'attention que vous porterez à cette demande et espérons pouvoir convenir d'une rencontre prochainement afin de discuter de ces enjeux cruciaux. Veuillez agréer, Madame la Ministre, l'expression de nos salutations distinguées.

Michel Bissonnette

Pour le Regroupement des AQDR de la Montérégie - Estrie

Sections Richelieu-Yamaska, Centre du Québec, Des Forts et des Jardins, Granby, Memphrémagog, Rive-Sud de Montréal, Valleyfield-Suroît

Chers membres de l'AQDR Granby,

En cette période festive, nous souhaitons vous exprimer notre profonde gratitude pour votre engagement, votre solidarité et votre précieuse participation tout au long de l'année. Grâce à vous, notre association continue de prospérer et de faire une réelle différence pour les personnes aînées de notre communauté.

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes remplies de bonheur, de sérénité et de moments précieux entourés de vos proches. Que cette saison vous apporte joie, réconfort et énergie pour la nouvelle année.

Veuillez noter que nos bureaux seront fermés du **18 décembre au 5 janvier inclusivement**. Nous avons hâte de vous retrouver en 2025 pour poursuivre ensemble notre mission.

Avec nos vœux les plus chaleureux,
L'équipe de l'AQDR Granby



Merci à nos bénévoles !

Le 19 novembre dernier, nous avons eu le plaisir de célébrer nos précieux bénévoles lors d'une rencontre chaleureuse et festive. L'occasion de les remercier pour leur engagement, leur générosité et leur dévouement, qui font toute la force de l'AQDR Granby. Un moment rempli de convivialité, de partage et de reconnaissance autour d'un certificat symbolique pour chacun. Merci à tous pour votre présence !



Invitation conférence virtuelle d'AvantÂge – IUGM

AvantÂge vous convie à une **conférence virtuelle le 11 décembre 2025, de 11 h à midi**, portant sur **la santé bucodentaire et le bien-être des personnes aînées**, présentée par **Nadia Gargouri**, professeure adjointe à l'UdeM. Découvrez les principaux risques, impacts et bonnes pratiques pour maintenir une bonne santé buccale.

Inscription obligatoire : lien ci-dessous. Les places sont limitées

Lien inscription : [Pour une meilleure santé bucodentaire et un meilleur bien être des personnes aînées](https://www.iugm.ca/pour-une-meilleure-sante-buccodentaire-et-un-meilleur-bien-etre-des-personnes-aientes)





Lyne Fontaine
CONSEILLÈRE EN VOYAGES AFFILIÉE **TravelOnly**
Merci d'être là !

Pour les gens qui aiment les voyages de groupes!

Présentation



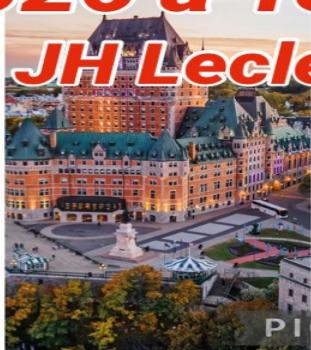
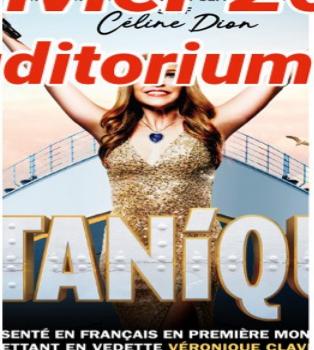
AQE

Granby



Escapades/voyages 2026

11 janvier 2026 à 13:30
Céline Dion
Auditorium JH Leclerc



PIC-COLLAGE

Faites comme eux et embarquez en **escapades** avec moi!



TravelOnly
Votre voyage commence ici

Présentation des voyages et
des escapades de Lyne Fontaine pour
l'offre de services 2025.

Quand ? Le 11 janvier 2025, 13 h 30

Où ? À l'Auditorium JH Leclerc de Granby

Informations auprès de Lyne Fontaine

579-488-6346, [Lien page Facebook des Escapades de Lyne](#)