



**AQDR**

Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



**INFOLETTRE  
FÉVRIER 2026**



## **Rencontres de l'AQDR Granby**

**Dîner-causerie de Granby** : **Mercredi 11 février, 11 h 15**. Nous aurons le plaisir d'accueillir Diane Picard, de l'organisme Échec au crime, qui viendra présenter le rôle de l'organisme et ses actions en matière de prévention et de lutte contre la criminalité. Au restaurant l'Œuf Fourchette, 1, Bd Mountain, Granby .

**Café-causerie de Cowansville** : **Mercredi 25 février, 13 h 30**. Avec Gabrielle Breton, fondatrice d'OBI Intérieurs, partagera des conseils pour un milieu de vie organisé et apaisant, particulièrement lors des transitions résidentielles. Au Centre communautaire Bromont, 117 boul, Bromont.

## **Conférence des membres - Lundi 16 février, 13 h 30**

### **Les Droits des locataires**

#### **Avec Me Ré Poulin Ladouceur**

Dans un contexte où les besoins sont criants et où les enjeux liés au logement touchent de plus en plus de personnes, nous accueillerons de nouveau Me Ré Poulin Ladouceur, avocat spécialisé en droit du logement et représentant exclusivement les locataires.

L'an dernier, sa présence avait donné lieu à des échanges riches et généreux avec la salle, permettant de répondre à de nombreuses questions concrètes des participants. Cette nouvelle rencontre s'inscrit dans la même volonté d'offrir un espace d'information adapté aux réalités vécues par les locataires sous forme de conférence et suivi d'une période de question.

Engagé dans la défense des locataires, particulièrement les plus vulnérables, Me Poulin Ladouceur œuvre afin que leurs droits soient respectés et collabore étroitement avec les milieux communautaires et institutionnels. Afin de répondre le plus adéquatement possible à vos préoccupations, les personnes intéressées sont invitées à transmettre à l'avance par courriel

[\(aqdrgranby@aqdrgranby.org\)](mailto:(aqdrgranby@aqdrgranby.org)) leurs questions, enjeux ou sujets qu'elles souhaitent voir abordés. Cela permettra à Me Poulin Ladouceur d'adapter sa présentation et de couvrir un maximum de situations concrètes.

CONFÉRENCE  
AQDR GRANBY

Défends  
toit

VOS  
DROITS  
EN TANT QUE  
LOCATAIRES

Lundi 16 février  
13 h 30

Me Ré Poulin-Ladouceur

Entrée gratuite, ouvert à tous !  
Aucune réservation nécessaire

Carrefour Bingo de Granby  
94 rue Robinson Sud

**Au Carrefour Bingo de Granby, 94 rue Robinson Sud, Granby**

## Conférence - Point de service de Brome-Missisquoi - Cowansville

Mieux vivre chez soi, grâce au rangement bienveillant

Avec Gabrielle Breton, fondatrice d'OBI Intérieurs

Nous sommes heureux de vous inviter à une conférence animée par Gabrielle Breton, fondatrice d'OBI Intérieurs. Elle partagera sa vision et ses meilleurs conseils pour créer un milieu de vie organisé, apaisant et adapté à votre quotidien.

Sensibilisée au phénomène de la maltraitance envers les aînés, Gabrielle comprend que tout le monde n'a pas la chance d'être soutenu ou accompagné lors d'une transition résidentielle. Elle vous montrera qu'il est possible de trouver appui et ressources pour traverser ces moments importants avec sérénité.

Mercredi le 25 février 2026 à 13 h 30

Au Centre communautaire Bromont, 117 boul, Bromont.

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



## Groupe de RÉFLEXION

9HÀ11H

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 la nouvelle année 2026 avec des échanges enrichissants !

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 : *Quelle est la place des désirs dans ma vie ?*

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

**Vendredi 13 février, 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.

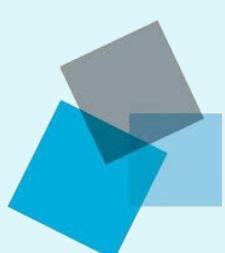
N'oubliez pas qu'il est toujours possible de procéder à votre renouvellement en ligne sur le site de l'AQDR nationale :

<https://membership.aqdr.org/renouvellement/>

ou vous pouvez vous présentez à nos bureaux, du lundi au jeudi de 13 h à 16 h.

**AQDR Granby**

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



## Événement : Salon Présents pour nos personnes aînées

La Table de concertation des aînés de la Haute-Yamaska (TCAHY) invite la population à participer au *Salon Présents pour nos personnes aînées*, qui se tiendra le vendredi 06 février 2026, de 10 h à 16 h, aux Galeries de Granby, près de la foire alimentaire.

Initié par le sous-comité « *Isolement social* », cet événement mettra en lumière une vingtaine d'organismes offrant des services variés aux personnes aînées afin de prévenir l'isolement social et de soutenir leur qualité de vie.

### **Organismes participants**

ACEF Montérégie Est • Alcooliques Anonymes • APAG • AQDR Granby • Bien Chez Soi • Bureau du député François Bonnardel • Centre d'action bénévole de Granby • Comité des usagers • Diabétiques de Granby • DIRA-Estrie • Fondation Pierre-Jules Crevier • Gériatrie Sociale Haute-Yamaska • IT-MAV (CABG) • JAMED • Maison soutien aux aidants • L'ŒIL • Petits Frères de Granby • Service de police de Granby • Services Canada • Société Alzheimer Brome-Missisquoi Haute-Yamaska • Ville de Granby

### **Sur place**

Les visiteurs pourront rencontrer des employés et bénévoles qui présenteront :

- des services de soutien aux aînés et à leurs proches
- de l'aide au transport et au budget
- des conseils en prévention du vieillissement accéléré
- des possibilités d'implication bénévole

Cet événement est une occasion unique de découvrir la richesse du milieu communautaire local et la diversité des ressources offertes aux aînés de la région.

**SALON PRÉSENTS POUR NOS PERSONNES AÎNÉES**

Venez faire le tour des kiosques des organismes qui offrent des services aux personnes aînées.

**Vendredi 6 février de 10 h à 16 h**  
Galeries de Granby (40, rue Évangeline), près de la foire alimentaire

**Plusieurs prix de présence :**

**Organisations présentes :**

- ♦ Alcooliques anonymes
- ♦ Association coopérative d'économie familiale Montérégie-Est (ACEF)
- ♦ Association des personnes aphasiques de Granby (APAG)
- ♦ Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de Granby (AQDR)
- ♦ Bien chez soi
- ♦ Bureau du député François Bonnardel
- ♦ Centre d'action bénévole de Granby (CABG)
- ♦ Comité des usagers de la Haute-Yamaska
- ♦ Dira-Estrie
- ♦ Fondation Pierre-Jules-Crevier
- ♦ Gériatrie sociale Haute-Yamaska
- ♦ Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV)
- ♦ Justice alternative et médiation (JAMED)
- ♦ L.O.E.I.L.
- ♦ La Maison soutien aux aidants
- ♦ Les Diabétiques de la Haute-Yamaska
- ♦ Les Petits Frères
- ♦ Service Canada
- ♦ Société Alzheimer Brome-Missisquoi Haute-Yamaska



En partenariat avec :  
Québec



### Nouvelle ressource - Repas info !

Le site <https://hubs.li/Q03ZVxz70>, une initiative du Centre de recherche sur le vieillissement, développée par et pour les personnes aînées, est une ressource pertinente pour aborder les enjeux liés à l'alimentation, à l'autonomie et au vieillissement en santé. Il a aussi pour but de conscientiser les personnes aînées sur la dénutrition.

Bien que le répertoire soit actuellement centré sur l'Estrie, les sections

«S'informer» et «Repérer» proposent des contenus utiles, peu importe la région.

**REPAS info**

Cette initiative met en lumière le rôle de l'alimentation dans la préservation de la santé et de l'autonomie des personnes aînées.

## Transition à la présidence de l'AQDR Granby

C'est avec beaucoup d'émotion que nous avons reçu la lettre de notre présidente qui a décidé de quitter ses fonctions de présidente et d'administratrice de l'AQDR Granby, à compter du 12 janvier 2026 dernier. D'ailleurs vous avez reçu une copie de cette lettre par courriel.

À la demande des administrateurs du CA, j'ai accepté cette fonction pour assurer la continuité jusqu'aux élections qui auront lieu à l'Assemblée générale du mois de juin 2026. Comme j'assumais déjà depuis quelques mois, à titre de vice-présidente, cette tâche par intérim, je ne suis pas trop bousculée pour poursuivre le travail avec vous tous.

Depuis son arrivée à la présidence, madame Lepage a joué un rôle déterminant par son engagement contre l'âgisme et les dossiers de rénovation. Elle a fait un travail exceptionnel.

Mon objectif est de poursuivre les projets démarrés sous sa gouvernance chaleureuse et stimulante et de travailler avec vous tous à la poursuite de nos revendications sur les dossiers suivants :

- Assurer une meilleure représentativité politique,
- Favoriser l'atteinte d'un revenu décent
- Réagir à la crise de l'habitation
- Développer une mobilité inclusive
- Améliorer l'accès au soutien et aux soins à domicile

Danielle Paquette

Présidente AQDR Granby

## Dans les médias : un legs important et une transition pour l'AQDR Granby

Le départ de Madame Madeleine Lepage et la transition à la présidence ont retenu l'attention des médias. Deux articles de journaux reviennent sur son engagement, le legs qu'elle laisse à l'AQDR Granby, ainsi que sur le contexte de cette transition. Nous vous invitons à les consulter ci-dessous.

<https://www.lavoixdelest.ca/actualites/la-maladie-force-la-presidente-de-laqdr-granby-a-demissionner>

<https://www.granbyexpress.com/actualites/la-presidente-de-laqdr-granby-demissionne/>

## Pétition

### **Des loyers qui respectent le coût de la vie : passons à l'action**

Les hausses de loyer abusives mettent une pression financière énorme sur des milliers de personnes au Québec, dont de nombreux aînés. Pour plusieurs, ces augmentations successives fragilisent le budget, créent de l'inquiétude et compromettent la capacité de vieillir dignement.

Une pétition demande au gouvernement du Québec de simplifier la fixation des loyers et d'instaurer un taux maximal d'augmentation annuel lié au coût de la vie, afin de mieux protéger les locataires.

Signer cette pétition, c'est poser un geste simple et concret pour défendre le droit à un logement abordable. Chaque signature compte et envoie un message clair : les loyers doivent respecter la capacité de payer des locataires.

**Nous invitons tous nos membres à signer la pétition et à la partager dans leur entourage.**

**Date limite : 22 mars 2026**

Ensemble, faisons entendre notre voix !

<https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/loyer>

## Invitation – Repas de cabane à sucre

LE 24 MARS 2026 | 11 H 30

# CABANE À SUCRE

## ÉRABLIERE MARTIN

ROUTE 137 SUD, SAINTE-CÉCILE-DE-MILTON

**TARIF**  
**30 \$**  
taxes et  
service inclus

**AQDR Granby**  
Réservation nécessaire  
Pour vous procurez vos billets : 450-372-3038

L'AQDR a le plaisir d'inviter ses membres à une activité des plus gourmandes et rassembleuses : un repas traditionnel de cabane à sucre à la Cabane à sucre Martin.

\* **Mardi 24 mars**

\* **11 h 30**

\* **Cabane à sucre Martin**

Au menu : une ambiance chaleureuse, des plats typiques de cabane à sucre et, surtout, un moment agréable pour se retrouver et partager ensemble.

**Bonne nouvelle cette année :**  
**la salle sera réservée exclusivement pour le groupe de l'AQDR Granby, en mode privé.** Cela signifie plus d'espace, plus de confort et une atmosphère beaucoup plus conviviale pour profiter pleinement du repas et des échanges.

**\* Coût : 30 \$**

**(taxes et service inclus)**

Nous espérons vous voir nombreux pour célébrer le temps des sucres dans une ambiance détendue et festive .

Vous pouvez vous procurez vos billets au bureau de l'AQDR Granby ou lors de nos activités.

Les places sont limitées et le billet est obligatoire. Pensez à réserver rapidement !

Au plaisir de partager ce beau moment avec vous !



# La table de concertation des aînés de Brome-Missisquoi vous invite

## À LA PIÈCE DE THÉÂTRE : EN QUÊTE DE VOTRE ARGENT KIOSQUES ET COLLATIONS



LE 6 FÉVRIER

13H00

Auditorium de l'école  
Jean-Jacques-Bertrand  
255 rue St-André Sud, Farnham

GRATUIT

Pour informations:  
CAB de Farnham  
450-293-3265 poste 209

Des situations réelles de fraudes vous seront présentées afin de comprendre la réalité actuelle des aînés de manière interactive.



## EN QUÊTE DE VOTRE ARGENT PRÉVENIR LES FRAUDES CHEZ LES AÎNÉS

La Table de concertation des aînés de Brome-Missisquoi vous invite à assister à la pièce de théâtre *En quête de votre argent*, présentée par la troupe Parminou.

Pourquoi les fraudeurs réussissent-ils à piéger autant de personnes ?

À travers les histoires de Suzanne, François et Alain, cette pièce de théâtre met en lumière des situations de fraude bien réelles et démontre que, même en étant informé, personne n'est à l'abri.

Par le biais de scènes percutantes et accessibles, vous apprendrez à reconnaître les stratagèmes les plus courants, à identifier les signaux d'alarme et à mieux vous protéger contre les fraudes.

La pièce aborde également une autre réalité trop souvent passée sous silence : les abus, notamment à travers l'histoire de Jocelyne, victime d'abus de la part de son fils.

Une représentation à la fois informative, touchante et essentielle. Venez en grand nombre, et invitez vos proches ! Parce que mieux comprendre, c'est mieux se protéger.

## Outil d'estimation de hausse de loyer

Pour calculer si la hausse de loyer demandée est juste et raisonnable, un outil fait par des locataires, pour des locataires !

Refuser sa hausse de loyer, c'est un droit ! Mais avant de refuser, il faut savoir si la hausse proposée est abusive, ce qui est souvent le cas. Voici un outil (lien ci-dessous) pour bien calculer une hausse raisonnable.

- Je reçois mon avis de hausse de loyer, je vérifie si elle est raisonnable
- Si la hausse est abusive, je réponds dans les délais (30 jours)
- Je reste dans mon logement, c'est un droit !

Lien pour faire le calcul : <https://locataire.info/calcul/>

LOCATAIRES, VOUS  
AVEZ DES DROITS !



Renseignez-vous sur le site web du

LOCATAIRE.info

# Voyages AQDR GRANBY 2025

## Avec Lyne Fontaine, conseillère en voyages

Transport en autocar de luxe au départ de Granby

### Escapade visites guidées du Centre Bell et du Musée Exporail

**Mardi 24 février**

Une escapade enrichissante mêlant sport et patrimoine, avec une visite guidée des coulisses mythiques du Centre Bell. L'aventure se poursuivra à Exporail, où l'histoire ferroviaire canadienne a pris vie à travers des trains emblématiques et des expositions captivantes. Incluant le dîner en formule pizza et vin.

Coût : 145\$ / membre AQDR Granby

12 Places disponibles



### Escapade visite OSM avec concert LES NOCES DE FIGARO avec Rafael Payare

**Mercredi 18 mars 2026**

Une visite inspirante de l'OSM nous permettra de découvrir les coulisses et l'excellence de cet orchestre emblématique. Le concert *Les Noces de Figaro*, dirigé par Rafael Payare, offrira une interprétation vibrante et raffinée, empreinte d'émotion et de virtuosité. Souper non inclus, au Complexe Desjardins.

Coût : 160\$ / membre AQDR Granby

Date limite d'inscription : 12 février

10 places disponibles



ORCHESTRE SYMPHONIQUE  
DE MONTRÉAL

### Escapade spectacle MICHEL FUGAIN (nouveau spectacle)

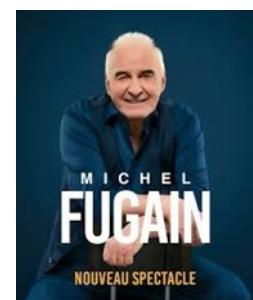
**Mercredi 15 avril 2026**

Michel Fugain nous fait voyager dans le monde de demain, celui du Big Bazar. Attention Mesdames et Messieurs, préparez-vous pour une belle histoire ! C'est la fête avec le retour de Michel Fugain au Québec. **Souper inclus.**

Coût : 210\$ / membre AQDR Granby

Date limite d'inscription : 1<sup>er</sup> mars

15 places disponibles



### Escapade visites guidées FROMAGÉE-SUCRÉE ET INTRIGUANTE !

**Mercredi 6 mai 2026**

Une escapade originale et gourmande comprenant la visite guidée de la Fromagerie du Presbytère, la fabrication de cornets de tire à la Cabane aux Petits Plaisirs et un souper convivial. L'expérience se conclura par une visite guidée d'un cimetière, ajoutant une touche historique et intrigante à la journée. **Souper inclus.**

Coût : 175 / membre AQDR Granby

Date limite d'inscription : 30 mars

15 places disponibles



FROMAGERIE DU  
PRESBYTÈRE

## Escapade-croisière à bord du GRAND CRU sur le Memphrémagog

### **Mardi 30 juin 2026**

Une escapade tout en douceur avec une croisière sur le Grand Cru à Magog, agrémentée d'un délicieux dîner et de panoramas enchanteurs sur le lac. L'expérience se prolonge par un arrêt au Bleu Lavande, offrant un moment de détente parfumé et apaisant. **Dîner inclus.**

Coût : 195\$ / membre AQDR Granby

Date limite d'inscription : 25 avril / 20 places disponibles



## Escapade comédie musicale *LES MISÉRABLES* !

### **Jeudi 2 juillet 2026**

La comédie musicale *Les Misérables*, présentée au Théâtre St-Denis, promet une fresque grandiose et émouvante portée par des chansons mythiques, des personnages inoubliables et une histoire universelle de justice, d'amour et d'espérance. **Souper inclus.** (billets G-H-I-J-K au parterre)

Coût : 250\$ / membre AQDR Granby

Date limite d'inscription : 15 avril / Liste d'attente

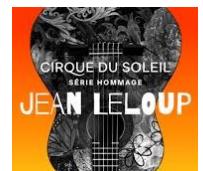
## Escapade « Venez vivre un POW WOW à Odanak » !

### **Dimanche 19 juillet 2026**

Venez vivre l'expérience authentique et vibrante d'un **Pow Wow à Odanak**, où traditions, danses, musiques et artisanats autochtones se rencontrent dans une célébration colorée et festive. Une occasion unique de découvrir la richesse culturelle et le patrimoine vivant des communautés autochtones dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Possibilité de visiter le Musée Abenakis (non inclus). **Aucun repas d'inclus**, vous pouvez apporter votre lunch ou il y aura plusieurs camions de rue sur place.

Coût : 95\$pp / membre AQDR Granby

Date limite d'inscription : 10 juin / 15 places disponibles



## Escapade Cirque du Soleil - Hommage à Jean Leloup à Trois-Rivières

### **Jeudi 13 août 2026**

Le spectacle Cirque du Soleil – Hommage à Jean Leloup à l'Amphithéâtre Cogeco est une production unique de la série hommage qui célèbre l'univers éclaté, rock et profondément humain de l'icône de la musique québécoise Jean Leloup à travers acrobaties, créations visuelles et réinterprétation de son œuvre. Cette expérience artistique immersive promet de captiver le public en mélangeant l'imaginaire circassien du Cirque du Soleil avec la force créative et l'héritage musical de l'artiste. Souper non inclus. Vous aurez l'embarras du choix de restaurants sur la rue piétonnière Des Forges.

Coût : 195\$ / membre AQDR Granby

Date limite d'inscription : 30 juin



## Escapade visites de : Centrale de Beauharnois et de la Distillerie Les 3 lacs

### **Jeudi 24 septembre 2026**

Personne ayant un pacemaker ne peut PAS faire la visite

Une escapade captivante alliant découverte industrielle et plaisir gustatif, avec la visite guidée de la Centrale de Beauharnois pour comprendre son fonctionnement impressionnant. L'expérience se poursuit à la Distillerie Les 3 Lacs, où les participants savourent des spiritueux dans une ambiance conviviale et chaleureuse. De plus, tout au long de cette escapade, nous aurons la chance d'avoir la présence de Yann Coutu, directeur chez HQ qui a grimpé les échelons un à un et qui agrémentera la journée avec ses connaissances et en répondant à vos questions dans la mesure du possible! **DÎNER INCLUS.**

Coût : 160\$pp / membre AQDR Granby / Liste d'attente

## Escapades à venir en décembre

- Noël une tradition en chansons avec stef carse (entre autres);
- Québecissime;
- Tournée des marchés de noël.

Coûts et dates à venir mais si vous avez de l'intérêt, je vous invite à donner votre nom dès les réservations, de cette façon, vous serez contacté en priorité.

## Comment faire pour réserver ?

Lors des rencontres mensuelles de l' AQDR Granby au Carrefour Bingo ou encore sur appel. Contactez Lyne Fontaine 579-488-6346 et elle vous donnera rendez-vous.

## RÈGLES des paiements pour les Escapades organisées par Lyne d'une journée, Heureux d'un printemps et les voyages de l' AQDR Granby

- **Paiement** comptant ou par chèque seulement pour les escapades **d'une journée**;
- Dépôt **non remboursable** exigé en argent comptant lors de la réservation;
- Aucun **remboursement** suite au **dépôt final**. Si **ANNULATION** de votre part vous devez **TROUVER PRENEUR pour votre sortie**.

Lyne Fontaine, confirme toujours ses escapades dans la semaine précédente l'heure et l'endroit du départ.

Pour voir l'offre de service complète, visitez la page Facebook : Lyne Fontaine, organisatrice d'escapades



## Atelier "Augmentation de loyer en 2026"



**Mercredi  
18 février  
à 13h00**



### Atelier augmentation de loyer en 2026

Atelier offert par ACEF Montérégie-Est sur l'augmentation de loyer en 2026! Inscrivez vous auprès de Nathalie Roy au 450 375-1443 #322



**Un accompagnement de qualité.  
Sans frais pour vous.**



**125 Bd Lord  
Granby  
J2G 5K1**



<b>Granby</b>	<b>450.375.1443</b>
<b>Sorel-Tracy</b>	<b>450.908.0929</b>
<b>Cowansville</b>	<b>450.305.0440</b>
<b>Saint-Hyacinthe</b>	<b>450.252.0808</b>

Consultations gratuites sur : droits des locataires, droits des consommateurs, budget, solutions aux dettes.