

# LE DROIT DES AINÉS



***ÉDITION AVRIL 2026***

VOLUME 21 – NUMÉRO 1

## **Les Héros, les Zéros... et les Incognitos – Vieillir dans l'ombre**

### **Les dessous d'un documentaire – Histoire de bénévoles**

Vous êtes-vous déjà demandé ce qu'implique la production d'un documentaire?

Parfois, on s'investit dans un projet sans vraiment savoir où cela va nous mener. Eh bien, c'est exactement ce qu'ont vécu les membres de la Brigade des Crayons aiguisés de l'AQDR en acceptant de se prêter au « jeu du documentaire ». Bien candidement, on a dit : « Mais quelle bonne idée! » Comme quoi, l'innocence nous fait faire bien des choses, parfois.

Il fallait tout d'abord avoir une idée, un filon. On s'est donc réunies des dizaines de fois pour faire ce qu'on appelle un « storyboard », sous forme de tableaux illustrant notre titre : *Les Héros, les Zéros... et les Incognitos* (basé sur la lettre publiée plus tôt). On a tous et chacun une vision des choses. Trouver un consensus, ça se fait parfois à la suite de discussions animées, d'arguments... mais on finit par accepter l'idée de l'autre et à se rallier au groupe. C'est un exercice, même pour les aînés qui ont dû faire ça toute leur vie. N'est-ce pas?

Puis, on a impliqué un producteur : Productions Joz. Monsieur Joz a bien compris ce qu'on tentait d'exprimer avec notre documentaire, ceux que nous voulions rejoindre, et il nous a pondus un formidable scénario. Mais... parce qu'il y a un mais, il nous a bien avertis que produire un documentaire demandait beaucoup d'énergie et de sueur. « Pffffttt! », qu'on lui a répondu. On est faites fortes!



Suite en page 6



**NE VOUS EXCUSEZ PAS!  
VOUS AVEZ LE DROIT...  
...DE FAIRE RESPECTER VOS DROITS**

# Table des matières

Important

Mot de la présidente	3
Avis de convocation	4
Mise en candidature	5
Déchiquetage	10
Bénévole de l'année	11
Retraite citoyenne	12
Communautaire à boutte	14
Alerte silver	16
Vivre dans la dignité	18
Du théâtre à Granby	20
La force de l'âge	21
Nos services	22
Bottin des ressources	24
Escapades AQDR Granby	25

## 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@aqdrcowansville.org](mailto:aqdrgranby@aqdrcowansville.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)

YouTube

[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



Ce journal est dédié aux droits des aînés. L'AQDR souhaite promouvoir votre autonomie, votre dignité et votre sécurité en vous informant sur les recours contre la maltraitance, la fraude, vos droits juridiques (consentement, logement, santé) ainsi que sur la nécessité d'un revenu décent, entre autres. Nous vous faisons connaître vos droits et nous tentons de vous aider à les faire respecter.

Il est crucial de lutter contre l'âgisme et de valoriser votre rôle social. Nous vous offrons également des informations pratiques sur les services et les soutiens disponibles.

Aussi, il est primordial que vous soyez perçus comme des citoyens à part entière, qui ont toujours un rôle à jouer dans la société. Vous n'êtes pas un groupe monolithique : vous êtes des individus qui, entre autres :

1. guident les jeunes générations dans des domaines tels que le leadership et le développement de carrière (mentorat);
2. s'impliquent dans le maintien d'un filet social (organismes communautaires);
3. offrent de l'aide aux réseaux scolaires, de santé, sportifs...;
4. étudient, travaillent, réfléchissent, s'amuse, sont parfois malades... comme tout le monde.

Bref, la question de l'âgisme ne devrait pas exister. Il est normal de prendre de l'âge, de ralentir, de vivre enfin libres des charges familiales et du travail. Mais s'il y a un enjeu, c'est bien celui de la dénatalité. Alors pourquoi nous stigmatiser, nous mettre au rancart?

Actuellement, l'AQDR Granby, en plus de vous convier à des dîners-causeries, à des conférences et à des ateliers d'échange et de développement, se consacre activement à la défense de vos droits auprès des instances décisionnelles. L'AQDR travaille également avec d'autres organismes qui partagent les mêmes préoccupations, peu importe l'âge.

L'AQDR Granby demande à l'AQDR nationale de mieux nous représenter au niveau national sur les questions suivantes : l'atteinte d'un revenu viable, la résolution de la crise du logement, le développement de la mobilité inclusive et celui des soins à domicile, sachant que 93 % des Québécois de 65 ans et plus demeurent dans leur résidence.

Dans les pages qui suivent, nous tentons de répondre à vos préoccupations et nous espérons que ce journal vous sera précieux.

Danielle Paquette



# LA FORCE DE VOS DROITS...



# AVIS DE CONVOCATION

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

AQDR GRANBY

### AVIS DE CONVOCATION

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

LE 15 JUIN 2026, 10 H 30

Tous les membres en règle de l'AQDR Granby sont convoqués à leur assemblée générale annuelle.

#### Proposition d'ordre du jour :

- Adoption du procès-verbal de l'AGA 2025
- Adoption du rapport d'activités 2025-2026
- Adoption des états financiers 2025-2026
  - Nomination d'une firme comptable
- Adoption des prévisions budgétaires 2026-2027
  - Adoption du plan d'action 2026-2027
    - Élection à trois postes
  - Dîner gratuit sous forme de buffet

**CARREFOUR BINGO DE GRANBY  
94 RUE ROBINSON S, GRANBY**

Tous les membres en règle de l'AQDR Granby sont convoqués à leur assemblée générale annuelle. **Lundi 15 juin 2026, 10 h 30 au Carrefour Bingo, 94, rue Robinson Sud, Granby.**

Il faudra vous inscrire à l'arrivée.

#### Notes :

- Pour être éligible à un poste au sein du conseil d'administration, il faut avoir été membre durant un an, ce qui permet de mieux connaître l'organisme. Une excellente façon d'approvoiser ses buts est de faire partie d'un comité. N'hésitez pas à remplir le formulaire de mise en nomination dans ce journal, trouvez deux membres signataires et déposez-le à notre bureau.
- Venez nombreux, c'est le moment le plus important de l'année pour la survie de votre association.



*François*  
**BONNARDEL**  
DÉPUTÉ DE GRANBY

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



**Andréanne Larouche**  
Votre députée de Shefford  
Chambre des communes

400, rue Principale, bureau 101, Granby (QC) J2G 2W6  
450 378-3221 ♦ andreanne.larouche@parl.gc.ca



**Nous déménageons !**  
À compter du 1er juin, nos locaux seront situés au:  
160, rue Principale, bureau 202, Granby (QC) J2G 2V6

# Assemblée générale annuelle

## Mise en candidature

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_

(lettres moulées)

accepte ma mise en candidature pour un poste au sein du conseil d'administration.

**Proposé par :**

\_\_\_\_\_

(lettres moulées)

(signature)

**Appuyé par :**

\_\_\_\_\_

(lettres moulées)

(signature)

Signature : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

ORGANISME  
APPUYÉ PAR



## Les dessous d'un documentaire – Histoire de bénévoles (suite)

On a donc écrit les textes — parce que oui, on avait oublié ce léger détail : ça prenait des textes! On a aussi contacté les gens (chercheuses des universités de Sherbrooke et d'Ottawa, des aînés, des organismes). Puis, on a organisé les prérencontres... et on s'est lancées! Le tournage a commencé. Sans aucune expérience, nous avons tout donné. Prêtes ou pas prêtes, comme on disait quand on était jeunes... on y va!

Mais on a été chanceuses. On a rencontré des gens en or qui ont trouvé notre projet inspirant et qui ont collaboré avec une grande générosité. L'enthousiasme était au rendez-vous!

Partir le matin à 7 h pour se diriger vers Ottawa et revenir en soirée? Pas de problème! Aider à transporter de lourds équipements de tournage? Yes! On est là, malgré nos 63 à 80 ans passés! Fournir des sandwichs et des biscuits aux techniciens? Why not! Tout pour éviter de perdre du temps et maximiser nos journées! On en rit bien aujourd'hui.

Il fallait voir nos cinq comparses courir d'un côté et de l'autre pour convaincre les clients du Marché public de Granby, par un beau samedi matin de printemps, de nous donner leur opinion sur le vieillissement : « Aimez-vous ça, vieillir? » leur a-t-on demandé. Et ce, sans oublier qu'il fallait faire signer des feuilles de consentement. De vraies petites abeilles au travail. Pas surprenant qu'elles soient toutes allées se coucher tôt à la fin de la journée.

Quand on regarde un film ou une émission de télévision, on ne pense jamais à tout le travail nécessaire pour livrer un produit intéressant. Les angles de caméra, le son, l'éclairage! Il en faut de la minutie pour que tout soit parfait. Et on l'a appris assez vite. Certains éclairages nous chauffaient comme si on était au soleil à l'heure du midi! On a découvert ça! Comme on dit, ça manquait à notre culture!

Petite anecdote : les scènes ne sont pas toujours tournées à la suite les unes des autres. Certains départs de la maison pour aller à Sherbrooke ou à Ottawa n'étaient pas filmés le jour même, mais recréés un même matin. Et comme il y a eu huit lieux de tournage différents, il fallait refaire la scène huit fois... en changeant de vêtements chaque fois. Sortir habillées comme la fois où on est allées à Sherbrooke (mêmes souliers, même petit collier, même sac à main) ... puis refaire la même sortie, mais habillée comme pour Ottawa... et encore se changer pour la journée du vox pop au Marché public! Oui... huit fois comme ça. Pour finalement utiliser — ou non — ces images au montage. On l'a dit, ça prend de l'énergie. Mais c'est ça, faire du cinéma!

Chaque petite scène que vous verrez dans ce documentaire a été refaite maintes et maintes fois pour qu'elle soit naturelle, fluide et professionnelle. Joz ne lésine pas sur la qualité. Il voulait nous offrir un outil suffisamment peaufiné pour qu'on puisse le présenter n'importe où avec fierté. Par contre, pour les entrevues avec les chercheuses et les aînés, on voulait de l'authenticité, du vrai, du sincère. Alors, ce que vous verrez a été tourné d'un seul jet. On ne badine pas avec la vérité.



Tourner à l'extérieur, en pleine heure de pointe, amène une difficulté supplémentaire. Et en automne, le soleil descend rapidement : il faut changer l'angle de la caméra, réajuster l'éclairage. Cette journée-là, nous avons eu la collaboration de parents qui nous ont amené leurs jeunes enfants pour traverser la rue avec une brigadière. L'un d'eux portait un sac d'école tellement lourd qu'il s'asseyait chaque fois après avoir traversé la rue, tant il avait l'air épuisé. Pauvre petit! Il s'est mérité un collant de la part de la police, présente pour la sécurité. C'était attendrissant à voir.

Ah oui... il y a aussi la promotion. On a beau avoir le plus beau produit au monde, si on n'en parle pas, personne ne le verra. Toute l'équipe s'est mobilisée pour informer la population du lancement : création d'une affiche, installation aux quatre coins de la ville, rencontres avec les journalistes (*L'Express de Granby* et *La Voix de l'Est*), entrevue prévue à la radio M105 (le 4 mai à 8 h 10), affichage sur les panneaux numériques de la ville, diffusion d'une bande-annonce sur Facebook et sur le site web de l'AQDR... Nous avons ratissé large! Sans oublier toutes les invitations envoyées aux dignitaires, partenaires et participants — et les suivis!

Ce fut tout un travail, rendu possible grâce à la collaboration de notre très chère Mélanie Bilodeau, coordonnatrice à l'AQDR. Sans elle, nous n'y serions jamais arrivées. Notre nouvelle présidente, Danielle Paquette, a aussi mis à contribution ses contacts pour nous aider à rejoindre le plus de gens possible. Merci, Danielle!

On vous raconte tout ça parce qu'on veut que vous sachiez à quel point on y a mis tout notre cœur... et notre sueur! Mais quelle belle expérience! Quel enrichissement grâce à toutes les personnes rencontrées!

Alors voilà! Nous espérons qu'à la suite du visionnement, le 11 mai prochain, vous serez fiers d'être qui vous êtes. Nous espérons avoir réussi à vous mettre en lumière comme vous le méritez. Et que ceux qui vous entourent pourront parler de leurs parents et grands-parents avec encore plus de bienveillance et d'admiration, après avoir pris conscience de ce qu'apporte la vieillesse : une richesse d'expérience inestimable et une contribution essentielle à notre société.

Au plaisir de connaître vos réactions!

P.S La projection prévue le 11 mai au Palace de Granby affiche maintenant COMPLET (guichet fermé), un accueil qui confirme toute la pertinence de ce sujet. Merci à vous tous pour votre soutien !

Si vous avez des billets, merci de vous assurer qu'ils seront utilisés afin de ne pas pénaliser d'autres personnes. En cas d'empêchement, veuillez les retourner à l'AQDR Granby ou au Palace, ou encore les remettre à quelqu'un qui pourra en profiter.

### **Transport par autobus (membres de l'AQDR Granby)**

Départ : stationnement de l'église St-Luc, 100, rue Langlois, Granby

- Circuit 1 : départ à 12 h 45 | retour à 15 h 45
- Circuit 2 : départ à 13 h 15 | retour à 16 h 15

Réservation obligatoire au (450) 372-3038 (lun. au jeu., de 13 h à 16 h), avec numéro de membre et noms des accompagnateurs (max. 3). 46 places par autobus (total de 92 places).





**AQDR**

Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

En partenariat avec :

**Québec** 

Présente

LES  
**HÉROS,**

LES  
**ZÉROS...**

ET LES  
**INCOGNITOS**  
*VIEILLIR DANS L'OMBRE*

Un documentaire sur  
la représentation  
sociale du vieillissement



**Théâtre Palace, 135 Rue Principale, Granby - Lundi 11 mai à 14h00**

Entrée gratuite sur présentation d'un billet, disponible sur le site du Palace : [palacedegranby.com](http://palacedegranby.com)  
ou à la billetterie - Horaire du mardi au samedi de midi à 17h00 ou par téléphone : 450-375-2262



PROTÉGEZ VOTRE IDENTITÉ  
DÉCHIQUETEZ EN TOUTE SÉCURITÉ



# OPÉRATION DÉCHIQUETAGE

**SAMEDI 9 MAI DE 8 H 30 À 11 H 30**

DANS LE STATIONNEMENT DES GALERIES DE GRANBY  
(PRÈS DU BRICK)



**GRATUIT  
ET OUVERT  
AUX  
PARTICULIERS**



**Granby**



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉS

**DÉCHI-TECH  
MOBILE**



**Galeries  
de Granby**

Informations : 450-372-3038

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

## Semaine de l'action bénévole 2026

Du 19 au 25 avril

Une grande mission commence par une idée simple : celle de vouloir faire une différence. Et quand des milliers de personnes portent cette même idée, elle devient un mouvement.

L'action bénévole, c'est cette mission commune qui nous unit et nous met en marche. Ensemble, nous faisons bouger les choses. Nous créons, nous soutenons, nous transformons. Chacun à sa manière, chacun avec ses moyens, mais toutes et tous animés par une même volonté : agir pour le bien collectif.

Qu'on tende la main, qu'on partage un savoir, qu'on écoute ou qu'on bâtit, chaque geste devient un levier de changement. Une force qui améliore la vie d'une personne, d'un quartier, d'une communauté.

Parce que le bénévolat, c'est plus qu'un engagement individuel : c'est une mission partagée, une chaîne d'actions qui dessinent et soutiennent un monde plus solidaire et plus humain. Ensemble, continuons à changer le monde en bénévolant !

**Merci à tous nos bénévoles pour votre généreuse implication auprès de l'AQDR Granby !**



### Bénévole de l'année - AQDR Granby

#### Madame Sylvie Allard

Certaines personnes laissent une empreinte bien au-delà de leur implication. Cette année, c'est avec une grande reconnaissance que nous souhaitons rendre hommage à Sylvie Allard, notre bénévole de l'année.

Par son engagement constant, généreux et profondément humain, Sylvie incarne tout ce que représente l'AQDR Granby. Derrière chacun de ses gestes, il y a une volonté sincère de contribuer, d'améliorer, de faire avancer les choses, toujours avec rigueur, mais surtout avec cœur.

Au fil des projets, elle a su s'imposer comme une présence essentielle. Que ce soit dans la recherche-action, dans notre plan d'action pour contrer l'âgisme ou au sein de plusieurs sous-comités, son apport a été déterminant. Elle ne se contente pas de participer : elle s'investit pleinement, réfléchit, ajuste, améliore... toujours dans le souci du travail bien fait.

Son implication dans la murale intergénérationnelle en est un exemple marquant. De la première idée jusqu'à la réalisation, elle a été là, fidèle au poste, attentive aux détails, veillant à ce que chaque étape reflète la qualité et le sens du projet.

Sylvie s'illustre aussi par son engagement dans les ateliers de sensibilisation à l'âgisme, qu'elle anime avec passion et professionnalisme, contribuant ainsi à faire évoluer les mentalités. Et comment ne pas souligner son rôle précieux dans la réalisation du documentaire *Les Héros, les Zéros... et les Incognitos : Vieillir dans l'ombre*, où son implication a, une fois de plus, fait toute la différence.

Au-delà de ses nombreuses contributions, c'est la personne qu'elle est qui marque profondément notre organisation. Sa générosité, sa disponibilité et sa compréhension des enjeux font d'elle une collaboratrice inestimable.

Sylvie, ton engagement transforme concrètement notre milieu. Grâce à toi, des projets prennent vie, des idées avancent et notre mission rayonne davantage.

**Merci, du fond du cœur, pour tout ce que tu es et tout ce que tu apportes à l'AQDR Granby.**



## invitation – Formation retraite citoyenne par l'AQDR Granby

Vous êtes à la retraite ou en transition vers celle-ci et vous souhaitez donner un sens nouveau à cette étape de votre vie ? Cette formation vous propose un espace de réflexion et d'échange pour mieux comprendre la retraite active et citoyenne, reconnaître vos droits, porter un regard positif sur le vieillissement et identifier des façons concrètes de vous engager selon vos valeurs, vos intérêts et votre rythme.

À travers des discussions, des activités interactives et des réflexions personnelles, vous serez amené à explorer votre parcours, à réfléchir à votre rôle dans la société et à envisager des actions porteuses de bien-être, de sens et de contribution au bien commun. Une journée pour nourrir autant l'esprit que l'engagement, dans un climat respectueux et stimulant.

- ◆ **Formation de 2 demi-journées**
- ◆ **Mardi 28 avril et mardi le 5 mai**
- ◆ **De 13 h à 16 h30**

Centre communautaire Richard-Goulet

170, rue Saint-Antoine Nord,  
Granby, salle 323

**\*\* Inscription obligatoire \*\***

Formulaire en ligne : [Inscription formation - Retraite citoyenne](#)

Par téléphone : 450 372-3038

Par courriel : [aqdrgranby@aqdrgranby](mailto:aqdrgranby@aqdrgranby)



# Formation Retraite citoyenne



Participer à une formation sur la retraite citoyenne offre l'opportunité de concevoir une vie active et engagée. Cela contribue à préserver et à enrichir son épanouissement personnel, tout en veillant à sa santé mentale et physique par à un engagement stimulant au sein de la communauté.

Gérer les changements de vie

Rester actif et engagé



Date: **Mardi, le 28 avril et le 5 mai 2026**

- Formation de 2 demi-journées
- De 13h à 16h30



Endroit:

**Centre communautaire Richard-Goulet**  
170 Rue Saint Antoine N, Granby



Scannez-moi



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



450 372-3038

**Pour inscription, appelez ou scannez:**

## Et si on confiait le Québec au milieu communautaire?

Parce que gouverner, au fond, ce n'est pas diriger d'en haut,  
c'est répondre aux besoins d'en bas.

Je vois passer beaucoup de choses ces derniers jours. Des analyses. Des opinions. Des solutions rapides. Des gens qui disent qu'il nous faudrait un grand homme d'affaires. Quelqu'un de « fort ». Quelqu'un qui « gère ». Quelqu'un qui connaît la « rentabilité ».

C'était pourtant le profil de plusieurs qui ont déjà occupé ce poste... Et si on se tournait vers un milieu qui, depuis toujours, gouverne sans titre, sans pouvoir formel, sans projecteurs ? Le milieu communautaire. Parce que gouverner, au fond, ce n'est pas dominer. Ce n'est pas imposer. Ce n'est pas gérer des chiffres détachés des humains.

Gouverner, c'est prendre soin du bien collectif. C'est faire des choix difficiles avec peu de moyens. C'est écouter avant de décider. C'est tenir ensemble des intérêts divergents sans écraser les plus fragiles. Et ça, le communautaire le fait. Tous les jours. Depuis des décennies.

Les gestionnaires communautaires savent mobiliser sans contraindre. Faire avancer des dossiers sans hiérarchie rigide. Créer du mouvement là où il n'y avait que de l'isolement. Défendre des droits sans perdre l'humanité. Composer avec l'urgence sans perdre la vision à long terme.

Ils et surtout elles, soyons honnêtes, savent faire beaucoup avec presque rien. Elles savent négocier, convaincre, rassembler. Elles savent porter la voix de ceux qu'on n'entend jamais. Elles savent travailler avec le terrain, pas au-dessus. Parce que oui, si on confiait le Québec à quelqu'un du communautaire, il y a de très fortes chances que ce serait à une femme.

Une femme habituée à tenir des équipes à bout de bras. À jongler avec des budgets serrés. À rendre des comptes à mille partenaires. À naviguer entre les institutions, les citoyens et les réalités humaines complexes. Une femme qui sait que la performance ne se mesure pas juste en croissance, mais en dignité, en cohésion sociale, en capacité collective à se tenir debout.

On dit souvent que la politique manque de sens. Peut-être parce qu'elle s'est trop éloignée de ceux qui, chaque jour, réparent ce que le système laisse tomber.

Et si la solution n'était pas de chercher plus haut, mais de regarder plus près ? Dans les maisons d'hébergement. Dans les organismes de quartier. Dans les tables de concertation. Dans les lieux où on apprend à faire ensemble, malgré tout.

Et si le Québec était prêt, enfin, à être dirigé par quelqu'un qui sait que le pouvoir, ce n'est pas décider seul, mais faire émerger l'intelligence collective ?

On dit souvent que les grandes priorités du Québec sont la santé, l'éducation et l'économie. Parfait. Parlons-en, justement.

La santé, ce n'est pas seulement des hôpitaux et des médecins. C'est prendre soin du monde avant que ça casse. C'est prévenir, soutenir, accompagner, écouter. C'est exactement ce que fait le milieu communautaire, chaque jour, en première ligne, bien avant que le système formel n'intervienne.

L'éducation, ce n'est pas seulement scolaire. C'est aussi l'éducation populaire. Apprendre à comprendre ses droits. À s'exprimer. À participer. À devenir un citoyen à part entière. Là aussi, le communautaire est un pilier invisible, mais essentiel.

Et l'économie ? Et si on arrêta de la réduire à la seule logique du profit ? Regardons l'économie sociale. Des entreprises collectives. Des coopératives. Des OBNL innovants. Des modèles qui créent de la richesse sans laisser personne derrière.

Des organisations qui réinvestissent dans la communauté, dans l'emploi durable, dans le territoire. C'est capoté quand on y pense. On a déjà sous les yeux un modèle qui fonctionne. Un modèle qui concilie humain, efficacité et vision à long terme. Et pourtant, on continue de chercher ailleurs. Peut-être que la vraie audace, ce ne serait pas de nommer un sauveur. Mais de reconnaître l'expertise de celles et ceux qui tiennent le Québec debout aujourd'hui. Parce que gouverner, au fond, ce n'est pas diriger d'en haut. C'est répondre aux besoins d'en bas. C'est prendre soin, éduquer, développer autrement. Et s'entourer des gens qui ont les compétences qui nous manque. Et ça, le milieu communautaire et l'économie sociale savent déjà le faire. Collectivement. Concrètement. Humainement. Si gouverner, c'est prendre soin des Québécois, le milieu communautaire n'est-il pas déjà en train de le faire ?

**Source : Le Devoir. Un texte de Mélissa Moffette, Directrice de la coopérative de solidarité Le Chez-nous du communautaire.**

### **Le communautaire à boutte : une mobilisation essentielle**

Au cours des dernières semaines, l'AQDR Granby s'est jointe au mouvement Le communautaire à boutte, une mobilisation d'envergure à travers le Québec pour dénoncer le sous-financement chronique des organismes communautaires.

Comme des centaines d'organismes, nous avons répondu à l'appel et participé aux actions de mobilisation. Parce que derrière ce mouvement, il y a une réalité bien concrète : des besoins grandissants dans la population, des équipes épuisées, et des ressources qui ne suffisent plus à répondre à la demande.

Les organismes communautaires jouent un rôle essentiel dans notre société. Ils soutiennent les personnes âgées, brisent l'isolement, accompagnent les proches aidants, défendent les droits et contribuent activement au tissu social de nos communautés. Quand le communautaire s'essouffle, c'est toute la société qui en ressent les impacts.

Les revendications portées par le mouvement sont claires :

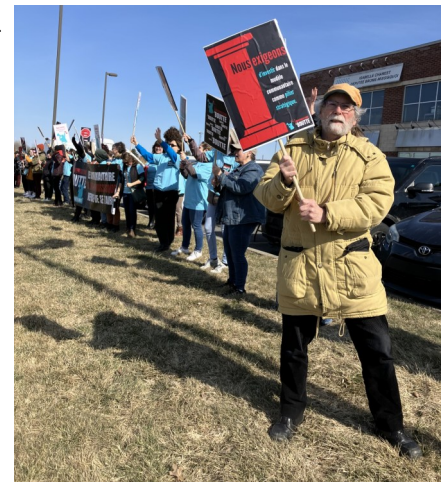
- un financement adéquat et récurrent à la mission
- des conditions de travail décentes pour les équipes
- la reconnaissance pleine et entière du rôle des organismes
- la protection de leur autonomie

Ces demandes ne sont pas nouvelles, mais elles sont devenues urgentes.

Pour l'AQDR Granby, il était naturel de se joindre à cette mobilisation. Nous croyons profondément que le modèle communautaire est un pilier du filet social québécois. Il mérite d'être reconnu, respecté et soutenu à sa juste valeur.

Notre engagement ne s'arrête pas à une journée de mobilisation. Nous continuerons de porter ces enjeux, de faire entendre notre voix et de nous tenir solidaires des organismes qui, chaque jour, font une réelle différence dans la vie des gens.

Parce que lorsque le communautaire tient debout, c'est toute la communauté qui en bénéficie.





## ÊTES-VOUS À « UN CLIC » D'UNE FRAUDE EN LIGNE?

Chaque année, plusieurs personnes sont victimes de fraudes sur Internet, parfois même à leur insu. La fraude évolue, c'est pourquoi la Sûreté du Québec vous invite à la prudence. À cet effet, voici des informations quant à des gestes concrets à privilégier dans le cyberspace afin de vous protéger efficacement!

- **Accès au Wi-Fi** : Évitez d'effectuer des transactions financières ou des achats à partir de réseaux sans fil (Wi-Fi) publics (p. ex. dans un café). Privilégiez un réseau sécurisé.
- **Achats en ligne** : Réalisez vos transactions dans des sites légaux : vérifiez la présence d'un cadenas fermé et du préfixe <https://> dans la barre d'adresse. Privilégiez le téléchargement d'une application mobile d'un détaillant à partir de son site Web (sécurisé).
- **Géolocalisation** : Désactivez la fonction de géolocalisation automatique des appareils. Avant d'activer un service de localisation, renseignez-vous quant à l'utilisation et aux engagements de confidentialité.
- **Mots de passe** : Privilégiez de longs mots de passe. Insérez des caractères spéciaux au milieu du mot; évitez ceux en remplacement (ex. : a = @). Aussi, conservez vos mots de passe hors connexion et en un lieu sûr. De plus, n'utilisez pas ces derniers pour plusieurs comptes. N'acceptez jamais qu'un site Internet se « souvienne » de votre mot de passe.
- **Communications (ex. : textos, courriels, messageries instantanées)** : Vérifiez votre interlocuteur dans toutes vos communications afin de prévenir l'hameçonnage. Interrogez-vous avant de cliquer sur un lien ou d'ouvrir un fichier, même si l'expéditeur vous est connu. Inscrivez l'adresse du site dans la barre du navigateur.
- **Sécurisez vos comptes et vos appareils intelligents**, consultez [Pensez cybersécurité](#) pour vous protéger adéquatement dans le cyberspace.
- **Soyez vigilant**, ne donnez vos renseignements personnels que lorsque cela est absolument nécessaire. Cela à condition de connaître la personne ou l'organisation qui vous les demande et d'avoir pris vous-mêmes contact avec elle.

### POUR OBTENIR DE L'AIDE OU SIGNALER UNE FRAUDE

Dénoncez l'incident auprès du service de police qui dessert votre municipalité :

- ⇒ Sûreté du Québec : 9-1-1
- ⇒ Municipalités non desservies par le 9-1-1, composez le : 310-4141 ou \*4141 (cellulaire)
- ⇒ Service de police local.

Signalez l'incident au Centre antifraude du Canada, par téléphone au 1 888 495-8501 ou en visitant le [www.antifraudcentre-centreantifraude.ca](http://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca).

PRÉVENTION DE LA CRIMINALITÉ

PARTENARIAT

PROXIMITÉ

PROACTION

SENTIMENT DE SÉCURITÉ

COLLABORATION

ENGAGEMENT

CONFIANCE

## L'alerte SILVER : un nouvel outil pour protéger les aînés

Le Québec s'est récemment doté d'un nouvel outil essentiel pour assurer la sécurité des personnes aînées : l'alerte SILVER. Ce système vise à retrouver rapidement une personne vivant avec un trouble neurocognitif majeur, comme la maladie d'Alzheimer, lorsqu'une disparition fait craindre pour sa santé ou sa sécurité.

Dans ce type de situation, chaque minute compte. Une personne désorientée peut rapidement se retrouver en danger, surtout si elle s'éloigne de son environnement habituel. C'est pourquoi l'alerte SILVER a été mise en place : offrir une réponse rapide, coordonnée et efficace.

### Comment fonctionne l'alerte SILVER?

Lorsqu'une disparition jugée préoccupante est signalée, les autorités peuvent déclencher une alerte SILVER. Celle-ci est alors diffusée largement :

- dans les médias
- sur le Web
- dans les médias sociaux

Le public est ainsi rapidement informé et invité à être vigilant. Si vous voyez le logo de l'alerte SILVER, cela signifie qu'une personne vulnérable est recherchée et que votre vigilance peut faire toute la différence.



### Un rôle important pour la population

L'alerte SILVER repose en grande partie sur la collaboration du public. Un simple geste — prêter attention à son environnement, signaler une observation — peut contribuer à retrouver une personne disparue.

Si vous croyez avoir aperçu la personne recherchée, il est important de composer immédiatement le 911.

### Un outil encadré par les autorités

Il est important de savoir que seuls les corps policiers, dont la Sûreté du Québec, peuvent déclencher une alerte SILVER. Cela permet d'assurer que le système est utilisé de façon rigoureuse et dans les situations où il est réellement nécessaire.

### Un geste simple pour les proches aidants

Les proches aidants ont également un rôle clé à jouer en prévention. Il est fortement recommandé de garder une fiche signalétique à jour pour la personne aidée, incluant :

- une photo récente
- des signes distinctifs
- ses habitudes de déplacement
- les coordonnées des personnes à joindre

Ces informations peuvent accélérer considérablement les recherches en cas de disparition.

### Protéger nos aînés, une responsabilité collective

L'alerte SILVER représente une avancée importante pour la sécurité des personnes aînées au Québec. Elle rappelle aussi que la protection des personnes vulnérables est une responsabilité partagée.

Être attentif, bien informé et prêt à agir peut réellement sauver des vies.

## Une assurance locataire à prix modique désormais accessible

Bonne nouvelle pour les locataires des offices d'habitation : il est maintenant possible de se procurer une assurance habitation à prix très abordable, soit à partir de 9 \$ par mois, selon le niveau de protection choisi. Ce programme d'assurance locataire à prix modique a été négocié par la Fédération des locataires d'habitations à loyer modique du Québec auprès de la firme BFL Canada, afin de rendre cette protection essentielle plus accessible.

Une protection simple et accessible

Aucune vérification de crédit n'est requise pour adhérer au programme, ce qui facilite grandement l'accès à cette assurance.

Selon les besoins, différentes protections sont offertes :

- couverture de **10 000 \$, 12 000 \$ ou 15 000 \$** pour les biens et meubles
- **5 000 \$** pour les frais de subsistance
- **250 000 \$** en responsabilité civile

Cette assurance permet de protéger ses biens en cas d'incendie, de vol ou de vandalisme, mais aussi de couvrir certains dommages pouvant affecter d'autres locataires lors d'un sinistre.

Comment obtenir une soumission?

Pour plus d'informations ou pour adhérer au programme, il suffit de communiquer directement avec BFL Canada, en utilisant le **code d'accès 1234** : 1 855 235-1889 (sans frais) ou consulter le site web de la FLHLMQ

<https://flhlmq.com/fr/article/procurez-vous-une-assurance-prix-modique-pour-votre-logement>  
ou encore le pamphlet de BFL Canada [https://flhlmq.com/sites/flhlmq.com/files/2025-06/BFL\\_HLM\\_Pamphlet\\_Code%201234\\_1.pdf](https://flhlmq.com/sites/flhlmq.com/files/2025-06/BFL_HLM_Pamphlet_Code%201234_1.pdf)

Il est important de noter que la Fédération des locataires d'habitations à loyer modique du Québec ne fournit pas de conseils en matière d'assurance et ne tire aucun profit de cette initiative. Son rôle est de faciliter l'accès à ce service pour les locataires.



**Fédération des locataires  
d'habitations à loyer modique  
du Québec (FLHLMQ)**

## Défendons les coopératives d'habitation : un modèle à protéger

Dans un contexte de crise du logement sans précédent, plusieurs voix s'élèvent pour rappeler une chose essentielle : les coopératives d'habitation font partie des solutions... et non du problème.

Comme le souligne [l'article La Presse](#), le modèle coopératif repose sur la mixité sociale, l'implication citoyenne et la vie de communauté. Or, le projet de loi n° 20 risque de fragiliser cet équilibre en imposant des critères basés principalement sur le revenu et en retirant aux coopératives leur autonomie dans le choix de leurs membres.

Ces changements pourraient affaiblir les coopératives, pousser certains membres à quitter et nuire à un modèle qui a pourtant démontré sa capacité à améliorer les conditions de vie et à créer des milieux solidaires.

Une pétition officielle déposée à l'Assemblée nationale demande le retrait de certaines mesures préoccupantes, notamment celles qui menacent directement le fonctionnement et la survie des coopératives. Elle rappelle aussi que près de 20 % des ménages ont eu de la difficulté à payer leur loyer récemment, ce qui rend encore plus crucial le développement de logements réellement abordables.

Nous invitons donc tous nos membres à poser un geste concret en signant cette pétition.

[Pétition :Retrait du chapitre 1 du projet de loi n° 20, Loi édictant la Loi visant à favoriser l'accès au logement et modifiant diverses dispositions concernant le domaine de l'habitation](#)

## **Vivre dans la dignité avant de mourir dans la dignité**

Vieillir, ce n'est pas disparaître. Ce n'est pas devenir invisible. Ce n'est pas attendre que la société se souvienne de nous seulement au moment de mourir.

Aujourd'hui, nous affirmons haut et fort que la dignité commence dans la vie, pas dans les derniers instants. La dignité ne peut plus attendre: il faut agir maintenant pour les aînés du Québec.

Dans un contexte où la population traverse des difficultés économiques majeures, l'AQDR Jonquière lance un appel clair: il est urgent de s'attaquer à la précarité financière des personnes âgées de 75 ans et plus. D'ici 2031, ce groupe représentera un quart de la population québécoise. Le Québec ne peut plus se permettre d'attendre.

Depuis des années, mémoires, plans d'action et rapports s'accumulent. Ils sont utiles, mais leurs effets tardent à se faire sentir sur le terrain. Pendant ce temps, des milliers d'aînés vivent des choix impossibles : se nourrir ou se loger, se soigner ou payer leurs comptes. La dignité ne peut pas attendre.

L'AQDR Jonquière demande des mesures rapides, équitables et applicables immédiatement. Les différents paliers de gouvernement doivent simplifier leurs communications, rendre leurs programmes compréhensibles et accessibles, et cesser de multiplier les obstacles administratifs qui excluent les personnes les plus vulnérables.

Nous réclamons la mise en place d'un chantier provincial sur le revenu des aînés, un espace de travail concret où les réalités du terrain seront entendues et où les solutions seront construites avec celles et ceux qui vivent ces enjeux au quotidien. L'AQDR Jonquière souhaite y contribuer pleinement.

Défendons ensemble les droits des personnes âgées d'aujourd'hui et de demain.

Vieillir ne doit jamais signifier disparaître. Chaque personne âgée a droit :

- ◆ à une information claire et accessible
- ◆ à des services respectueux et adaptés
- ◆ à des choix réels, pas des options imposées
- ◆ à une pleine participation sociale
- ◆ à la fierté de vieillir, parce que chaque année de vie est une victoire et un apport à notre société
- ◆ à la reconnaissance de leur expérience, de leur contribution et de leur rôle essentiel dans nos communautés

**La dignité n'est pas un privilège de fin de vie : elle est le droit de toute une vie.**

Nous refusons une société qui ne parle de dignité qu'au moment de mourir. Nous exigeons une société qui garantit la dignité tout au long de la vie.

**Vivre dans la dignité avant de mourir dans la dignité, c'est un droit. Pas une faveur.**

L'AQDR Jonquière continuera de porter cette voix, avec force, constance et détermination.

Un texte de Josée Savard, Directrice générale de l'AQDR Jonquière

## **Mesure d'assistance**

Le saviez-vous? Depuis l'entrée en vigueur de la mesure d'assistance, des milliers de personnes ont été reconnues officiellement pour assister un être cher dans ses démarches de la vie courante. Elles ont ainsi obtenu la légitimité de communiquer en son nom avec différents tiers (services gouvernementaux, institutions financières et assureurs, professionnels et professionnelles de la santé et autres fournisseurs de produits ou de services), sans toutefois pouvoir prendre de décision à sa place. Afin de faciliter leurs échanges avec les tiers, le Curateur public dote désormais les assistantes et assistants reconnus **d'une carte attestant leur reconnaissance**. En la présentant aux tiers, elles et ils peuvent maintenant simplifier les vérifications obligatoires au Registre public des assistants. Apprenez-en plus au [www.Québec.ca/mesure-assistance](http://www.Québec.ca/mesure-assistance)

## Pour protéger les locataires, rendons le TAL anonyme

Défendre ses droits ne devrait pas être risqué!

Le Tribunal administratif du logement (TAL) est censé protéger les droits des locataires. Ce n'est pas normal que les locataires qui font valoir leurs droits au TAL subissent ensuite des représailles de la part de leurs propriétaires.

De plus en plus, des propriétaires mal intentionnés utilisent l'historique des dossiers du TAL pour discriminer les locataires qui y ont défendu leur cause.

Une solution simple pour lutter contre cette situation injuste est d'anonymiser les dossiers du TAL. Personne ne devrait se voir refuser un appartement pour avoir contesté une pratique illégale de la part de son ancien propriétaire.

Signez cette pétition pour appuyer la demande de Québec solidaire et faire entendre votre voix !

<https://signez.quebecsolidaire.net/tal-anonyme>



## Quoi faire si vous avez un problème à domicile ou en hébergement

### Guide pratique d'Éducaloi

Ce guide aide les personnes âgées à mieux connaître leurs droits et à savoir comment réagir en cas de problème, comme un conflit de logement, des soins mal adaptés ou des gestes de maltraitance.

Il offre des informations claires pour comprendre vos droits, agir au bon moment et trouver du soutien ou des ressources selon vos besoins.

Vous y trouverez des renseignements qui vous permettront : de connaître vos droits comme personne âgée, de comprendre vos droits lorsque vous recevez des soins ou des services, de savoir quoi faire si vous avez un problème avec votre logement, de trouver du soutien et des ressources adaptées à vos besoins. Que ce soit dans votre logement, en résidence ou ailleurs, ce guide vise à vous outiller pour que vous puissiez faire valoir vos droits, en toute confiance.

Pour consulter le guide : [guide recours heb aines fr web.pdf](#)



## Guide du MÉPACQ et du MÉPAL pour démystifier l'extrême droite

Le MÉPACQ et le MÉPAL proposent un guide pour mieux comprendre les discours d'extrême droite. Celui-ci permet de reconnaître leurs principales caractéristiques, de mieux saisir les mécanismes qui les sous-tendent et d'en mesurer les impacts concrets.

### **Pourquoi ce guide?**

Dans un contexte où les droits, les libertés et la capacité de répondre aux besoins de base sont déjà fragilisés, la montée de l'extrême droite suscite des préoccupations croissantes. On observe, dans plusieurs pays, l'élection de dirigeants associés à ces courants, ainsi qu'une présence accrue de leurs discours dans les médias, dans l'espace politique et dans l'espace public en général. Cette banalisation, y compris ici, soulève des enjeux importants.

Ancré dans des valeurs de justice sociale, le mouvement communautaire autonome a un rôle à jouer pour mieux comprendre ces phénomènes et contribuer à y répondre.

Ce guide, issu de réflexions, de lectures et d'échanges, se veut un outil accessible pour alimenter la réflexion et soutenir une compréhension collective des discours d'extrême droite. [https://mepacq.qc.Outil\\_droite.pdf](https://mepacq.qc.Outil_droite.pdf)



## Du théâtre à ne pas manquer à Granby

Les amateurs de théâtre seront heureux d'apprendre que la troupe de l'Atelier Théâtre de Granby présente *En pièces détachées*, une œuvre marquante de Michel Tremblay.

Cette pièce poignante plonge le public dans un univers à la fois intime et bouleversant :

*La pièce dépeint la descente aux enfers de Thérèse, une waitress qui sombre dans l'alcool, et de sa famille ouvrière de Montréal, observée et jugée par les voisins depuis les balcons. Thérèse, son mari Gérard, sa mère Robertine, son frère Marcel et sa fille Joanne sont tous aux prises avec la misère et des échecs personnels, leur drame s'assemble peu à peu comme un cœur annonçant une crise.*

**Cette production revêt une signification toute particulière pour l'AQDR Granby, puisque l'un de nos bénévoles, M. Jacques Hould, y tient un rôle.** Nous sommes très fiers de souligner son implication dans ce projet artistique d'envergure.

### Une belle opportunité pour nos membres

Des billets gratuits seront disponibles, gracieuseté du président de l'Atelier Théâtre de Granby, pour la représentation du **24 avril à 14 h**. Nous les remercions chaleureusement pour cette généreuse initiative.

- ◆ Quantité limitée — premier arrivé, premier servi  
Présentez-vous directement à nos bureaux du lundi au jeudi, entre 13 h et 16 h ou à l'accueil du Centre Richard-Goulet

### **Autres représentations**

- 2 mai à 19 h 30
- 3 mai à 14 h

Les billets sont en vente en communiquant avec :

- Jacques Lapointe : 450-991-1297
  - Stéphane Therrien : 450-375-0208
- Prix : 15 \$ (prévente) ou 20 \$ à la porte

Une belle occasion de découvrir ou de redécouvrir une œuvre marquante du théâtre québécois, tout en encourageant des talents d'ici.



LA TROUPE DE  
l'Atelier Théâtre  
DE GRANBY

présente pour  
sa 33<sup>e</sup> saison

**MICHEL TREMBLAY**  
en pièces détachées<sup>s</sup>

**mise en scène**  
Stéphane Therrien

2 mai à 19h30 et  
26 avril et 3 mai à 14h

**À L'ESCALE 80, RUE ALBERT, GRANBY**

**prix: 15 \$ (20\$ à la porte)**  
**étudiant: 10 \$**

## LA FORCE DE L'ÂGE

Qu'est-ce que l'âgisme ? C'est la discrimination en raison de l'âge. Parfois, il y a des attitudes hostiles, négatives, des gestes préjudiciables, de l'exclusion sociale... Mais n'oublions pas que la majorité des élus ont plus de 50 ans.

La société est vieillissante parce qu'il y a eu un changement démographique, les familles ont moins fait d'enfants. Actuellement, nous sommes 25 % de 65 ans et plus.

En avançant en âge, on croit avoir perdu notre beauté, notre santé, notre utilité, notre indépendance fonctionnelle, mais nous sommes encore vivants.

### Pouvoir de l'âge :

- I. Gain pour la société, plus de liberté
- II. Patrimoine, économies
- III. Choix politique : faire changer les produits, pouvoir comme consommateur
- IV. Impact sur la famille : aide à la prise de décision, gardiennage, souvenirs partagés
- V. Participation sociale : bénévolat
- VI. Proches aidants

La santé décline peu à peu, mais il y a plus de peur que de mal. On est plus heureux après 50 ans : sagesse, expérience de vie, patrimoine.

### Faits :

- I. 91 % des ménages vivent au privé
- II. 8 % ont besoin d'aide à la vie quotidienne.
- III. 6 % vivent en CHSLD
- IV. RPA vers 75 ans surtout quand perte fonctionnelle

### Déclin cognitif

- I. Plus lent, temps de réflexion plus longue
- II. Pour maintenir le cerveau, il faut l'utiliser
- III. Moins de multitâches
- IV. Sensible aux distractions, être dans sa bulle

Technologie : La différence : l'utilisation des fonctions selon l'âge.

- I. 78 % naviguent sur Internet tous les jours
- II. 83 % sont connectés sur Internet à la maison
- III. 70 % ont un ordinateur
- IV. 60 % ont un téléphone intelligent
- V. 56 % ont une tablette
- VI. 34 % ont une montre intelligente.

### Conclusion :

- I. Âgisme partout
- II. Reconnaître et publiciser les aspects positifs du vieillissement
- III. Exercer notre pouvoir

D'après une conférence de Mélanie Couture, 19 janvier

Notes prises par Pauline Robert

## **LES AÎNÉS : 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. (Aînés, 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
- ◆ L'accès à l'éducation et à la formation culturelle
- ◆ 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.

## Garder son équilibre dans un monde de fou

Dans quel monde vivons-nous ? Peut-on le qualifier de fou ?

Pandémie, covid 19, guerres, inflation, drogues, violence, planète en détresse, problèmes personnels et financiers, vieillissement de la population, irritabilité, etc.

Comment garder son équilibre ?

### **Prendre soin de son bien-être émotionnel**

Ressentir des émotions, les nommer, les accueillir et les exprimer.

Ne pas refouler ses émotions (anxiété, peur...).

Trouver notre façon de les exprimer : parler à quelqu'un, écrire, peindre, marcher, pleurer, nager...

Prendre conscience de ses émotions, se calmer avant de réagir.

Avoir quelqu'un à qui se confier, qui sait écouter sans juger, compréhensif.

### **Prendre soin de son bien-être cognitif**

Contrôler nos pensées.

*PEAR* : Pensées — émotions — actions — résultats

Mes pensées procurent des émotions qui amènent à des actions qui débouchent sur des résultats.

### **Prendre soin de son bien-être relationnel**

Avoir et entretenir un réseau social.

Développer de nouvelles amitiés saines et positives.

Éviter les personnes toxiques.

S'entourer de gens positifs, qui font rire, de bons vivants.

### **Prendre soin de son bien-être physique**

Recharger notre batterie par des relations positives

Vitaliser notre corps par des activités physiques : bouger, marcher, nager... au moins 15 minutes par jour.

Régénérer notre corps : bien dormir, bien s'alimenter, prendre le temps de bien manger.

Apaiser notre corps par la relaxation, la méditation, la lecture...

Respirer par le ventre puisque le diaphragme entre action.

**Bonus** : sourire à la vie. Les émotions sont contagieuses et le sourire est contagieux

Résumé de la conférence de Yves Bélanger, le 17 novembre.

Notes prises par Pauline Robert

## SURVEILLE TES PENSÉES

Surveille tes pensées, car elles deviennent tes mots.

Surveille tes mots, car ils deviennent tes actes.

Surveille tes actes, car ils deviennent tes habitudes.

Surveille tes habitudes, car elles deviennent tes valeurs.

Surveille tes valeurs, car elles deviennent ta personnalité.

Surveille ta personnalité, car elle devient ton destin.



## **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.





## Voyages AQDR GRANBY 2026



### Avec Lyne Fontaine, conseillère en voyages

#### **Transport en autocar de luxe au départ de Granby**

#### **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 : 25 avril

4 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

4 places disponibles



#### **Escapade comédie musicale LES MISÉRABLES !**

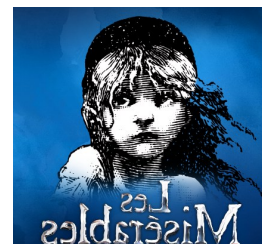
**Jeudi 2 juillet 2026**

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'espoir. **Souper inclus.**

(billets G-H-I-J-K au parterre)

Coût : 250\$ / membre AQDR Granby

Date limite d'inscription : 15 avril / Liste d'attente - Possibilité d'une 2e autobus !



## **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 et il y aura plusieurs camions de rue sur place.

Coût : 95\$pp / membre AQDR Granby

Date limite d'inscription : 10 juin

12 places disponibles

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

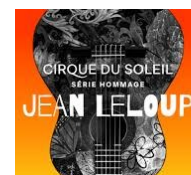
**Jeudi 13 août 2026**

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

4 places disponibles



## **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. Il agrémentera la journée avec ses connaissances en répondant à vos questions dans la mesure du possible! **DÎNER INCLUS.**

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

Date limite d'inscription : 15 août



## **Québecissime et tournée des marchés de Noël de la Place de arts**

**11 décembre**

Formule déjeuner-dîner inclus

Coût : 245\$ / membre AQDR Granby

20 places disponibles

### **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.

**Pour voir l'offre de service complète, visitez la page Facebook : [Lyne Fontaine, organisatrice d'escapades](#)**

## EMilia

### Explorer son milieu de vie aîné aujourd'hui et pour l'avenir

EMilia est un outil d'accompagnement en ligne pour les personnes qui veulent explorer leur milieu de vie aîné. Vous y trouvez diverses pistes de réflexion qui facilitent vos décisions afin que votre trajectoire domiciliaire soit vécue le plus sereinement possible.

Le site aborde 17 thèmes incontournables qui ont été identifiés lors de consultations auprès de personnes aînées. Tous les contenus proposés sont fiables, basés sur la science et diverses initiatives de partenaires et d'organismes provenant de partout au Québec.

Cet outil facile d'utilisation vous aide à :

- **Amorcer vos démarches** concernant votre milieu de vie en réfléchissant dès aujourd'hui à votre situation et à son évolution possible.
- **Discuter avec vos proches** afin de partager vos questions, vos doutes et vos souhaits concernant votre parcours domiciliaire.

**Prendre des décisions éclairées et poser des actions concrètes** pour répondre à vos besoins et à vos préférences, soit en aménageant votre domicile actuel ou en déménageant.

Au besoin, n'hésitez pas à vous faire accompagner par une professionnelle ou un professionnel qui travaille dans les domaines de la finance, de la fiscalité, du droit ou de la santé. Ainsi, vous pourrez approfondir vos réflexions en ayant accès à l'expertise d'une personne qualifiée. Pour accéder au site web : [EMILIA](#)



### Heures d'ouverture du bureau – AQDR Granby

Nous vous rappelons que notre bureau est ouvert **du lundi au jeudi, de 13 h à 16 h.**

Profitez-en pour venir chercher des informations, régler votre adhésion ou découvrir nos activités à venir.

Au plaisir de vous voir bientôt!



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

<https://membership.aqdr.org/renouvellement/> Ou vous pouvez aussi faire parvenir votre demande par la poste (en incluant votre chèque de 20 \$ à l'ordre de l'AQDR) à l'adresse suivante :

#### AQDR nationale

1090, rue de l'Église, bureau 204  
Verdun (Québec) H4G 2N5  
ou encore

#### AQDR Granby

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

