



**AQDR**

Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



**INFOLETTRE**

**MAI**

**2026**

### Rencontres de l'AQDR Granby



**Dîner-causerie de Granby : Mercredi 13 mai, 11 h 15.** Avec la conférencière et auteure, Hélène Carrier qui a écrit le livre *Carlo\$ L'arnaqueur*. Elle viendra nous parler de l'arnaque amoureuse. Au restaurant l'Œuf Fourchette, 1 Bd Mountain, Granby.

**Café-causerie de Cowansville : Mardi 5 mai, 13 h 30.** Atelier de sensibilisation sur les fraudes et arnaques, animé par Geneviève Racine de la Sûreté du Québec. Centre Anicet-Tessier, 421 rue de l'Hôtel-de-Ville, Farnham.

### **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**

#### Assemblée générale annuelle de l'AQDR Granby

Tous les membres en règle de l'AQDR Granby sont cordialement convoqués à leur assemblée générale annuelle, qui se tiendra le **lundi 15 juin 2026 à 10 h 30**, au **Carrefour Bingo**, situé au **94, rue Robinson Sud à Granby**. L'inscription se fera sur place à votre arrivée.

L'assemblée générale annuelle est un moment privilégié pour faire le bilan de l'année, prendre connaissance des actions réalisées, échanger sur les enjeux qui nous concernent et participer aux orientations futures de notre association. C'est aussi une occasion importante d'exercer votre rôle de membre et de contribuer à la force collective de l'AQDR Granby.

**Votre présence est essentielle.** Plus que jamais, votre participation est importante pour soutenir la vitalité, la démocratie et la survie de votre association. **Venez nombreux prendre part à ce rendez-vous annuel incontournable!**

## Conférences de l'AQDR Granby - Brome-Missisquoi

### Ateliers sur les arnaques – Deux occasions d'y participer

L'AQDR Granby vous invite à deux ateliers de sensibilisation sur les fraudes et arnaques, animés par Geneviève Racine de la Sûreté du Québec.

À travers une simulation d'arnaque, ces ateliers permettront de mieux comprendre les tactiques utilisées par les fraudeurs, de reconnaître les signaux d'alerte et de mesurer les impacts que peuvent avoir ces stratagèmes. Des rencontres concrètes et informatives pour mieux se protéger.

#### Première représentation

**5 mai 2026 à 9 h**

Centre Anicet-Tessier

421, rue de l'Hôtel-de-Ville, Farnham

#### Deuxième représentation

**28 mai 2026 à 13 h 30**

14, rue Philippe-Coté

Bedford

**ATELIER SUR L'ARNAQUE NUMÉRIQUE**

5 mai 2026  
9h  
421 rue de l'Hotel-de-Ville à Farnham

- 1 UNE SIMULATION D'ARNAQUE NUMÉRIQUE
- 2 INFORMATION ET PRÉVENTION
- 3 DISCUSSION ET RESSOURCES

ENTRÉE GRATUITE  
aucune réservation ni inscription requise

aqdrgranby@aqdrgranby.org Pour toutes informations: 579-420-3038

### 6 mai 2026 — Conférence sur la déprescription des médicaments

L'AQDR Granby vous invite à une conférence animée par J. M. Bélanger portant sur la déprescription des médicaments, une approche visant à revoir l'usage de certains traitements afin de favoriser une médication mieux adaptée et sécuritaire.

**Heure : 13 h 30**

**Lieu : Centre communautaire de Bromont**

117, boulevard Bromont

Cette conférence permettra de mieux comprendre ce qu'est la déprescription, dans quelles situations elle peut être envisagée, et comment en discuter avec les professionnels de la santé.

**LA DÉPRESCRIPTION AVEC JEAN-MARC BÉLANGER**  
Pharmacien  
Pharmacie Uniprix de Lac-Brome

**VOUS DÉCOUVRIREZ :**

- Ce qu'est (et n'est pas) la déprescription.
- Les risques de la surmédication chez les aînés.
- Le rôle clé du pharmacien.
- Les bénéfices concrets sur la santé et la qualité de vie.
- Comment participer activement aux décisions concernant vos médicaments.

ENTRÉE GRATUITE  
AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE

6 MAI 13 H 30  
CENTRE COMMUNAUTAIRE DE BROMONT  
117 BOUL BROMONT

Informations  
579-420-3038  
aqdrgranby@aqdrgranby.org

### 12 mai 2026 — Projection du documentaire Le temps dérobé

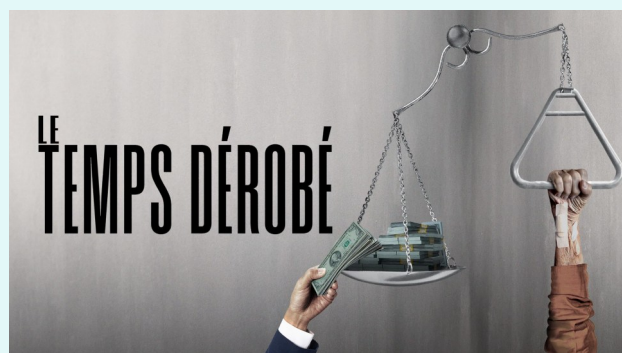
L'AQDR Granby vous invite à la projection du documentaire Le temps dérobé, une œuvre percutante qui aborde les enjeux liés aux centres de soins à but lucratif et la défense des droits des personnes âgées.

**Heure : 13 h 30**

**Lieu : Salle Pauline-Martel**

608, rue du Sud, Cowansville

À travers le parcours de Melissa Miller et les témoignages de familles, de proches aidants et d'acteurs du changement, ce documentaire pose un regard lucide sur une crise bien réelle, tout en ouvrant sur des pistes porteuses d'espoir. Une projection suivie d'une réflexion essentielle sur la dignité, les droits et la justice pour les personnes âgées.



### 13 mai 2026 — Bien connaître le diabète / Do You Know Diabetes?

Diabète Brome-Missisquoi et l'AQDR Granby vous invitent à une causerie bilingue animée par Éric Barsalou.

**Heure :** 13 h 30

**Lieu :** Centre Lac-Brome, 270 rue Victoria, Lac-Brome

À partir d'un témoignage inspirant, cette rencontre permettra de mieux comprendre le diabète, ses symptômes, les moyens de prendre soin de sa santé et les services offerts. Une conférence éclairante sur un enjeu de santé trop souvent méconnu.



### 19 mai 2026 — La douleur chronique : mieux comprendre pour mieux vivre

L'AQDR Granby vous invite à une conférence animée par Karine Racine Boilard sur la douleur chronique et les moyens de mieux la gérer au quotidien.

**Heure :** 13 h 30

**Lieu :** Hôtel de ville de Ange-Gardien  
249, rue Saint-Joseph

Cette rencontre permettra de mieux comprendre la douleur chronique et d'explorer différentes stratégies pour vivre avec le moins d'inconfort possible. Un kinésiologue sera également présent pour offrir des conseils pratiques et des trucs concrets afin d'améliorer la qualité de vie au quotidien.



### 20 mai 2026 — Stratégies et impacts fiscaux sur le patrimoine

L'AQDR Granby, point de service de Brome-Missisquoi vous invite à une conférence animée par les notaires fiscalistes Kay-Sandra Boyer et Marie-Christina Brochu.

**Heure :** 13 h 30

**Lieu :** Centre communautaire, 117 boulevard Bromont, Bromont

Cette rencontre abordera les principaux enjeux fiscaux liés à la protection du patrimoine et les impacts des décisions prises à la suite d'un décès. Une conférence essentielle pour mieux comprendre les stratégies disponibles et planifier de façon éclairée la transmission de ses biens.

Bienvenue à tous, aucune inscription nécessaire.

Informations supplémentaire : 579-420-3038

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





## 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 rejoindre notre **groupe de réflexion**, dans un climat de respect, d'écoute et de bienveillance. Nous échangerons autour des grandes questions liées au vieillissement.

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

**Vendredi 8 mai, 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.

## Retour sur la 14e Journée des locataires - RCLALQ

La présidente de l'AQDR Granby, Danielle Paquette, a participé, aux côtés de représentantes et représentants d'autres sections de l'AQDR, à la 14e Journée des locataires tenue à Longueuil.

Cet événement rassembleur a réuni plus de 500 personnes venues réaffirmer l'importance de défendre le droit au logement et de soutenir des mesures concrètes pour répondre à la crise du logement.

Cette mobilisation a permis de porter des revendications essentielles, notamment :

- un véritable contrôle des loyers ;
- le développement accru de logements sociaux ;
- la reconnaissance du droit au logement.

Par sa présence, l'AQDR Granby réaffirme sa solidarité envers les luttes liées au logement, un enjeu qui touche aussi de nombreuses personnes aînées.

*(Photo : des représentants de sections de l'AQDR lors de la mobilisation.)*



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/>

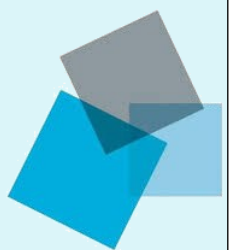
ou vous pouvez vous présenter à nos bureaux, du lundi au jeudi de 13 h à 16 h.

### **AQDR Granby**

170 rue Saint-Antoine Nord, bureau 306

Granby (Québec) J2G 5G8

450-372-3038





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**

**AQDR**  
Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

**DÉCHI-TECH  
MOBILE**



**Galerias  
de Granby**

Informations : 450-372-3038

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

## Faire du bruit – Prélude au lancement du 11 mai Les héros, les zéros... et les incognitos – vieillir dans l'ombre

Peut-on faire du bruit tout en étant silencieux? Bien que cela semble paradoxal, c'est possible!

On vous l'a dit : le 11 mai prochain, les aînés feront du bruit. Ils prendront la parole, ils montreront au reste de la société qu'ils existent. Et déjà, bien que vous n'ayez encore rien dit, vous avez fait du bruit... pas mal de bruit même! Car le Palace sera bien rempli — complet!

Il y a comme un fond de murmure qui a pris de l'ampleur dans la ville ces dernières semaines. Il faut y voir un signe, un prélude à ce qui se passera le 11 mai prochain. Il y a un *buzz*, comme disent les jeunes.

Les tableaux numériques aux quatre coins de la ville sont silencieux... mais ils parlent fort. Ils annoncent nos couleurs, notre événement. On y voit souvent des spectacles, des événements sportifs, des renseignements pertinents affichés sur ces panneaux bien éclairés le soir. Mais là... là, là! C'est à notre tour, nous les aînés! Checkez-nous bien aller!

On vous imagine déjà arriver, le sourire aux lèvres, le pas assuré, la fébrilité palpable. Et nous aussi, on est fébriles. On a hâte d'entendre vos commentaires, de répondre à vos questions.

Mais il faut vous dire quelque chose d'important.

Notre muse, celle qui nous a guidés grâce à sa finesse et son leadership, c'est notre ex-présidente, Madeleine Lepage. Et le plus beau compliment qu'elle nous a fait lorsqu'elle a pris connaissance du documentaire, c'est celui-ci :

*« Tout y est! Tout ce qu'il fallait révéler est là! Après toutes ces années de recherches, de travail, voilà enfin qu'on expose les vraies affaires! Je suis comblée. »*

On ne pouvait recevoir plus beau cadeau. Merci Madeleine. C'est tout ce qu'on avait besoin d'entendre.

Trêve de badinage — voici de nouveau les informations importantes concernant le transport en autobus et le stationnement restreint.

### **Lieu de départ vers le Palace de Granby**

Stationnement de l'église St-Luc

100, rue Langlois, Granby

Départ : 12 h 45 (de l'église St-Luc)

Retour : 15 h 45 (du Palace)

Les personnes intéressées doivent réserver leur place en contactant l'AQDR Granby au **450 372-3038**, du lundi au jeudi, entre 13 h et 16 h, en mentionnant leur numéro de membre de l'AQDR Granby ainsi que le nom des personnes les accompagnant (maximum de 3).

On vous attend le **11 mai prochain** — les portes ouvrent à **13 h**.

Amenez votre bonne humeur, votre énergie! On a même choisi de belles chansons de langue française pour vous faire patienter... des fois que vous auriez le goût de chanter.

Parce que nous le savons : vieillir, ça ne veut pas dire ne plus avoir d'envies.

**À bientôt!**

*L'équipe de l'AQDR Granby*



**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



# Voyages AQDR GRANBY 2025

## 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 tige 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  
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  
3 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'un 2e autobus !



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

Dernière chance !

**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  
15 places disponibles

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

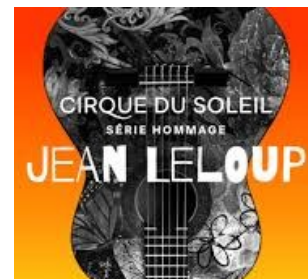
**Jeudi 13 août 2026**

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

Liste d’attente



## **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 savoureront 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

10 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](#)**



# LA FORCE DE VOS DROITS...

