



AQDR

Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



INFOLETTRE SEPTEMBRE 2026

Rencontres de l'AQDR Granby



Dîner-causerie de Granby : Mercredi 9 septembre, 11 h 15.

Avec Pauline Deichmann, Audioprothésiste . Elle viendra nous parler de la santé auditive. Au restaurant l'Œuf Fourchette, 1 Bd Mountain, Granby.

Café-causerie de Cowansville : Mercredi 16 septembre, 13 h 30.

Conférence sur les deuils transitionnels avec Line Desmarais-Letendre, auteure et thérapeute. Au Centre communautaire de Bromont, 117 boulevard Bromont.

Conférence AQDR Granby

Rencontre avec les candidats à l'élection provinciale

Lundi 21 septembre 2026, 13 h 30

Lundi 21 septembre 2026



Dès 13 h 30

Informations :
AQDR Granby
450-372-3038
aqdrgranby@aqdrgranby.org

Élections au
Québec

RENCONTRE

**ÉLECTION
PROVINCIALE**

Venez échanger
avec les candidats à
l'élection de la
circonscription !



**Carrefour Bingo
94 rue Robinson S, Granby**

À l'approche des élections provinciales du 5 octobre 2026, l'AQDR Granby invite ses membres ainsi que toutes les personnes âgées de la circonscription de Granby à venir rencontrer les candidats qui souhaitent les représenter à l'Assemblée nationale.

Cette rencontre sera une occasion privilégiée de mieux connaître les candidats, d'entendre leurs priorités et de leur poser directement vos questions. Elle permettra également de leur rappeler l'importance de tenir compte des réalités, des préoccupations et des besoins des personnes âgées dans les décisions du prochain gouvernement.

Votre participation contribuera à faire de cette rencontre un moment fort d'échange et de mobilisation citoyenne, tout en rappelant que les aînés jouent un rôle actif et essentiel dans la vie démocratique de notre région.

Participez en grand nombre et n'hésitez pas à inviter votre entourage! Toutes les personnes âgées de la circonscription sont les bienvenues.

**Lieu : Carrefour Bingo
94, rue Robinson Sud, Granby
21 septembre, 13 h 30**

Invitation —Café-rencontre préparatoire à l'élection provinciale 2026

En vue de notre rencontre du 21 septembre avec les candidats à l'élection provinciale dans la circonscription de Granby, l'AQDR Granby vous invite à participer à un café-rencontre préparatoire.

Cette activité nous permettra de discuter des enjeux qui préoccupent les personnes âgées et de réfléchir collectivement aux questions que nous souhaitons adresser aux candidats. Santé, soutien à domicile, logement, transport, coût de la vie et revenus pourront notamment faire partie des sujets abordés.

Ce sera une belle occasion de faire connaître nos attentes et de nous assurer que les réalités et les besoins des personnes âgées de la circonscription soient entendus et pris en considération. Les questions préparées lors de ce café-rencontre auront priorité pendant l'échange avec les candidats.

Jeudi 3 septembre 2026, à 10 h

Centre communautaire Richard-Goulet — salle 119

Aucune inscription n'est nécessaire. Bienvenue à toutes et à tous!



Conférences de l'AQDR Granby - Brome-Missisquoi

En septembre, participez à nos deux cafés-rencontres de Brome-Missisquoi : **Bien alimenter son cerveau** et **Les deuils transitionnels**. Bienvenue à toutes et à tous!

**LES DEUILS
TRANSITIONNELS**

**16
septembre
2026**

13H30

Auteure et thérapeute
Line Desmarais Letendre

117 boul. Bromont,
Bromont

Entrée gratuite

La vie nous amène à traverser des passages inévitables. Comment rendre ces périodes plus légères et plus sereines afin de retrouver un sens et d'avancer avec confiance?

 **AQDR**
Granby

Information: 579.420.3038

★ **MARDI** ★
CINÉMA

**Bien alimenter son
cerveau**



**8 septembre 2026
13h30**

**SALLE PAULINE-MARTEL
608 RUE DU SUD
COWANSVILLE**

Bien que nous connaissions depuis longtemps les effets de l'alimentation sur notre santé physique, les chercheurs en nutrition neurale ont récemment découvert que ce que nous mangeons affecte notre santé mentale dès le début de la grossesse.

Gratuit, aucune inscription requise ★
Information : 579-420-3038

 **AQDR**
Granby

Journée internationale des aînés
Une journée pour nourrir le bien-être et cultiver la bienveillance

**Journée des aînés de
Brome-Missisquoi**

Conférence vedette

Marthe Laverdière

« On peut-tu être heureux? »

Inspirante • Authentique • Remplie d'humour

**Jeudi 1er octobre 2026
De 8 h 30 à 16 h**

Centre Santé Euro-Spa
455, rang de l'Église Sud
Saint-Ignace-de-Stanbridge

Au programme :

Conférence, kiosques
d'information, documentaire,
ateliers et dîner buffet

PRIX : 20 \$

En vente maintenant dans tous
les Centres d'action bénévole
de Brome-Missisquoi.



Organisée par la Table de concertation des aînés BM

La Table de concertation des aînés de Brome-Missisquoi et son comité de prévention du stress vous invitent à la 2e édition de la Journée spéciale des aînés.

Sous le signe du plaisir, du partage et de la réflexion, cette journée vous propose une conférence, un documentaire, des ateliers inspirants et des occasions d'échanger avec diverses organisations de la région. Venez découvrir des outils concrets pour prendre soin de vous et enrichir votre boîte à outils de bien-être.

Programmation

Heure Activité

8 h 30 Accueil des participants et visite des kiosques

9 h 20 Mot d'ouverture

9 h 30 Conférence de Marthe Laverdière — « On peut-tu être heureux? »

10 h 45 Pause

11 h Présentation du documentaire *Les Héros, les Zéros... et les incognitos : Vieillir dans l'ombre*

12 h 15 Dîner buffet et visite des kiosques

13 h 45 Choix d'un atelier :

A. *Cultiver son bonheur*, animé par Nancy Di Vincenzo

B. *Vieillir en toute sérénité : avancer malgré les tournants de la vie*, animé par Brigitte Frégault

C. *L'âgisme : le reconnaître pour mieux le contrer*, animé par Sylvie Allard

15 h Tirage de prix de présence et mot de clôture

Un mot de l'équipe de l'AQDR Granby

Chers membres,

La rentrée s'amorce avec une énergie débordante, mais surtout avec un rendez-vous démocratique crucial pour notre avenir : les élections provinciales du 5 octobre prochain. À l'AQDR Granby, cette période électorale représente une occasion unique de faire entendre notre voix et de placer les droits des personnes retraitées et préretraitées au cœur des débats politiques locaux.

Notre section, sous la gouverne de notre présidente, Danielle Paquette, a déjà ciblé des priorités claires afin d'interpeller les candidats de notre circonscription. L'abordabilité et la crise du logement chez les aînés à Granby constituent notre principal cheval de bataille. Face à la hausse vertigineuse des coûts, nous exigeons des engagements fermes pour protéger notre dignité.

Pour y parvenir, nous devons nous préparer ensemble. Nous vous invitons d'abord à un **café-rencontre préparatoire, le jeudi 3 septembre à 10 h**, au Centre communautaire Richard-Goulet (170, rue Saint-Antoine Nord). Ce sera l'occasion d'échanger et de bâtir collectivement les questions percutantes que nous adresserons aux candidats.

Le moment fort de notre mobilisation aura lieu le **lundi 21 septembre à 13 h 30**, lors de notre grande rencontre avec les candidats officiels de la circonscription. Ce rendez-vous politique majeur se tiendra au **local du Carrefour Bingo** (94, rue Robinson Sud).

Restons mobilisés, informés et fiers : notre vote est un outil puissant pour bâtir un Québec plus juste et inclusif. Venez en grand nombre!

Bonne rentrée à toutes et à tous,

L'équipe de l'AQDR Granby



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**, dans un climat de respect, d'écoute et de bienveillance. Nous échangerons autour des grandes questions liées au vieillissement. Le thème de septembre : « *Le masculin et le féminin...* »

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

Vendredi 4 septembre, 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 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



Formation numérique

L'autonomie numérique au quotidien – INSCRIPTION POUR COWANSVILLE

Vous aimeriez être plus à l'aise avec votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone?

Les ateliers **L'autonomie numérique au quotidien** arrivent à **Cowansville**!

Cette série de cinq ateliers pratiques vous permettra de mieux utiliser vos appareils, de naviguer en sécurité, de communiquer en ligne, d'accéder aux services gouvernementaux et de reconnaître les tentatives de fraude.

Les formations seront données par le Cégep de Granby. L'approche sera simple, concrète et adaptée au rythme des participantes et participants. Le but est d'apprendre, d'essayer et de gagner en confiance.

Lieu :

Salle Pauline-Martel

Bibliothèque Gabrielle-Giroux-Bertrand

608, rue du Sud, Cowansville

Dates et heures :

Vendredi 18 septembre, de 9 h à 12 h, vendredi 25 septembre, de 9 h à 12 h, vendredi 2 octobre, de 9 h à 12 h, vendredi 9 octobre, de 9 h à 12 h, vendredi 16 octobre, de 12 h à 16 h

L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.

Inscription en ligne : <https://forms.cloud.microsoft/r/zby8LYzw2P>

Vous préférez vous inscrire par téléphone ou vous avez besoin d'aide? Communiquez avec nous au **579 420-3038** ou à aqdrcowansville@aqdrgranby.org.

*** Les dates et les modalités d'inscription pour les formations offertes dans les trois autres municipalités, dont Granby, seront dévoilées ultérieurement.**

Ces ateliers sont offerts grâce au soutien financier du gouvernement du Canada, dans le cadre du **Programme Nouveaux Horizons pour les aînés**.

CÉGEP DE GRANBY

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

L'AUTONOMIE NUMERIQUE AU QUOTIDIEN

5 ateliers pratiques pour utiliser vos appareils avec confiance, naviguer en sécurité et prévenir la fraude.

Gouvernement du Canada

Téléphone et courriel
579 420-3038
aqdrcowansville@aqdrgranby.org

Inscription en ligne
forms.cloud.microsoft/r/zby8LYzw2P



FORMATION

RETRAITE CITOYENNE

Une retraite active, engagée et porteuse de sens.

Participer à cette formation, c'est réfléchir à une retraite qui vous ressemble : active, stimulante et ancrée dans votre communauté. Une occasion de préserver votre épanouissement personnel, votre santé mentale et physique, tout en donnant un nouveau sens à votre engagement.



CENTRE COMMUNAUTAIRE RICHARD-GOULET
170, rue Saint-Antoine Nord, Granby

INSCRIPTION



450 372-3038



aqdrgranby@aqdrgranby.org



Une initiative de l'AQDR Granby



Invitation – Formation

Retraite citoyenne

Et si la retraite devenait une occasion de vous réaliser autrement, de créer de nouveaux liens et de prendre une place active dans votre communauté ? L'AQDR Granby vous invite à participer à la formation gratuite Retraite citoyenne : s'engager, se réaliser et agir à Granby.

Cette journée participative s'adresse aux personnes à la retraite ou en transition vers celle-ci qui souhaitent réfléchir à leur parcours, mieux comprendre leurs droits et découvrir des façons concrètes de s'impliquer selon leurs intérêts, leurs valeurs et leur rythme.

Au programme :

- Une réflexion positive sur la retraite et le vieillissement;
- Une meilleure compréhension de vos droits;
- Des échanges dans une ambiance humaine et conviviale;
- Des idées concrètes pour demeurer actif et engagé;
- La possibilité de créer des liens avec d'autres personnes de votre communauté.

Date : 22 octobre 2026

Heure : 9 h à 16 h

Lieu : Centre communautaire Richard-Goulet
170, rue Saint-Antoine Nord, Granby

L'activité et le dîner sont offerts gratuitement. Les places sont limitées afin de favoriser les échanges.

Inscription

Inscrivez-vous de la façon qui vous convient :

En ligne : [Inscription à la formation Retraite citoyenne – Remplir le formulaire](#)

Par téléphone : 450 372-3038

Par courriel : aqdrgranby@aqdrgranby.org

Une initiative de l'AQDR Granby, réalisée grâce à une aide financière de la Ville de Granby dans le cadre du Programme de soutien semi-annuel.

WEBINAIRE – LE CRÉDIT D'IMPÔT POUR PERSONNE AIDANTE

Revenu Québec propose deux webinaires gratuits sur le crédit d'impôt pour personne aidante le 16 septembre 2026 à 9 h et le 27 octobre 2026 à 13 h. Assistez à leur séance d'information sur le crédit d'impôt pour personne aidante et tirez profit de leurs explications en direct.

Horaire des séances et liens d'inscription

16 septembre 2026 à 9 h : [Inscription à la séance du 16 septembre](#)

27 octobre 2026 à 13 h : [Inscription à la séance du 27 octobre](#)

Quels sont les sujets abordés?

Au cours de cette séance d'information, apprenez-en plus, entre autres, sur les sujets suivants :

- Les conditions pour être admissible au crédit
- Les particularités selon la situation de la personne aidée
- Les services de relève reconnus
- La façon de soumettre une demande ou d'obtenir des versements



L'invitation est lancée à toutes et à tous, et plus particulièrement à toute personne aidant une personne de 18 ans ou plus atteinte d'une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques et qui a besoin d'assistance pour accomplir une activité courante de la vie quotidienne, ou à une personne aidant une ou un proche de 70 ans ou plus avec qui elles cohabitent. La participation à cette séance d'information est gratuite.

NOUVELLE FORMULE POUR NOS TIRAGES DE PARTICIPATION!

Afin de bonifier nos tirages lors des conférences tout en contribuant davantage au **Fonds d'aide de l'AQDR Granby**, la participation sera désormais de : **2 \$ pour 3 billets**.

Les sommes recueillies continueront de soutenir notre Fonds d'aide, tout en permettant de remettre de beaux prix aux personnes présentes, comme à l'habitude.

Merci de participer et de contribuer, par le fait même, à cette belle initiative de l'AQDR Granby.



Pour l'équité du travail invisible!

L'Afeas lance une nouvelle pétition, issue du *Manifeste national pour l'équité du travail invisible*, afin de demander au gouvernement du Canada de mettre en place des mesures concrètes pour reconnaître la valeur économique et sociale de ce travail et mieux soutenir les personnes proches aidantes.

Qu'il s'agisse de prendre soin d'un proche, d'assurer la gestion du foyer, de faire du bénévolat ou d'effectuer un stage non rémunéré, le travail invisible est essentiel au fonctionnement de notre société. Pourtant, il demeure encore trop souvent méconnu et peu valorisé.

Nous vous invitons à joindre votre voix à cette importante campagne en signant la pétition et en la partageant auprès de vos proches et dans vos réseaux.

[Signer la pétition](#)

Chaque signature compte pour faire progresser la reconnaissance du travail invisible !