LE DROIT DES AINÉS

AQDR Granby

ÉDITION SEPTEMBRE 2026

VOLUME 21 – NUMÉRO 2

Une rencontre électorale très suivie par nos membres à Granby !

Le 21 septembre dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir les quatre candidats de la circonscription de Granby dans le cadre d'une rencontre non partisane organisée par l'AQDR Granby. Notre objectif était simple : offrir aux personnes aînées un espace direct, respectueux et équitable pour entendre les positions des candidats et échanger avec eux sur les enjeux qui les concernent.

Et vous avez répondu présents! Plus de 65 personnes ont assisté à la rencontre. Plusieurs de nos membres et personnes présentes ont pu poser leurs questions, dont quelques-unes de façon spontanée au cours de la période réservée.

Le logement, le revenu, le transport, le soutien à domicile, la représentation politique des personnes aînées ainsi que le financement des AQDR figuraient parmi les principaux sujets abordés. Les échanges se sont déroulés dans un climat respectueux et constructif, avec le même temps de parole accordé à chacun des candidats.

Nous remercions sincèrement les quatre candidats d'avoir accepté notre invitation, toutes les personnes présentes pour leur participation, ainsi que le Granby Express, qui était sur place pour couvrir l'événement.

Pour nous, cette rencontre était surtout une occasion de faire entendre clairement les préoccupations des personnes aînées de notre territoire et de rappeler que leurs réalités doivent demeurer au cœur des engagements politiques. Merci à toutes et à tous d'avoir contribué au succès de cette rencontre!

Photos : quelques moments de notre rencontre du 21 septembre au Carrefour Bingo de Granby.

AQDR

Table des matières

Mot de la présidente	3
Avis de convocation	4
Conseil d'administration 2026-2027	4
Activités	5-6
Formation numérique	10
Aide financière et crédits	12
Soyez alerte !	13
Retraite citoyenne	15
Coin lecture	16
Vie numérique	17
Ciné-canton	18
Nos services	20
Bottin des ressources	21
RPA/Bail	22

Important

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

Nos Coordonnées bureau de Brome-Missisquoi :

Téléphone : 579 420-3038
Courriel : 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/AQDRGranby

YouTube

https://www.youtube.com/channel/UCE3j6rBca9-W9GfQmRbpb2g

Mot de la Présidente

Pour que vieillir au Québec reste un droit, pas un privilège

À l'approche des élections provinciales du 5 octobre, les promesses électorales fusent de toutes parts. Pourtant, derrière les chiffres et les engagements, une réalité demeure : des milliers de personnes aînées au Québec vivent dans l'angoisse de perdre leur autonomie, faute de services de soutien à domicile adéquats ou de logements abordables.

Vieillir dans la dignité ne devrait pas être une promesse en l'air, mais un droit fondamental, garanti et protégé. L'inflation frappe de plein fouet les personnes à revenu fixe, tandis que le manque criant de soutien pousse trop de proches aidants au seuil de l'épuisement. Nous ne demandons pas la charité, mais des changements importants afin que les personnes aînées soient traitées comme des citoyennes et citoyens à part entière, et non comme des variables d'ajustement budgétaire.

À l'approche du 5 octobre, nous serons particulièrement attentifs aux engagements concrets en matière de maintien à domicile, de développement de logements sociaux adaptés et de lutte contre l'âgisme.

Et à vous, mesdames et messieurs les candidats, nous le disons clairement : nous vous écouterons, mais surtout, nous nous souviendrons. L'AQDR Granby continuera d'être les yeux, les oreilles et la voix des personnes retraitées et préretraitées qui souhaitent vieillir dans la dignité et voir leurs droits pleinement reconnus.

Danielle Paquette

Présidente, AQDR Granby

Un nouveau conseil d'administration pour l'AQDR Granby

Lors de notre assemblée générale annuelle tenue le 15 juin dernier, les membres de l'AQDR Granby ont procédé à l'élection du conseil d'administration.

Nous sommes heureux de vous présenter les personnes qui composeront le conseil pour la prochaine année :

- Danielle Paquette, présidente
- Linda Morin, vice-présidente
- Julie Haman, secrétaire
- Lucien Charette, trésorier
- Réal Foisy, administrateur
- Rita Bérubé, administratrice
- Diane Côté, administratrice

Nous remercions chaleureusement chacun et chacune pour leur engagement envers l'AQDR Granby et envers la défense des droits et des intérêts des personnes aînées de notre région.

Le conseil poursuivra son travail afin de soutenir la mission de l'organisme, de demeurer à l'écoute des préoccupations de nos membres et de contribuer activement aux dossiers qui touchent les personnes aînées.

Merci à toutes ces personnes qui donnent de leur temps et de leur énergie pour faire avancer notre mission.

Le Manifeste de l'AQDR : nos priorités pour 2026-2029

Rendu public récemment par l'AQDR nationale, le **Manifeste des revendications 2026-2029** rassemble les grandes priorités que notre mouvement souhaite porter auprès des décideurs pour améliorer concrètement la qualité de vie des personnes aînées au Québec.

Ce manifeste repose sur **cinq grands enjeux** : la représentativité politique, le revenu décent, l'habitation, la mobilité et le soutien et les soins à domicile. Pour chacun de ces thèmes, l'AQDR formule des revendications précises et propose des pistes d'action concrètes.

Parmi les demandes mises de l'avant, on retrouve notamment la création d'un ministère des Personnes aînées et d'un Protecteur des personnes aînées, l'amélioration des revenus à la retraite, l'augmentation de l'offre de logements sociaux et abordables, une meilleure accessibilité au transport collectif ainsi qu'un financement accru des services de soutien à domicile.

Ces demandes orientent notre travail de représentation, nos interventions publiques et les dossiers que nous portons au nom de nos membres et des personnes aînées de notre territoire.

Nous vous invitons à prendre quelques minutes pour découvrir ce manifeste et mieux connaître les priorités que l'AQDR souhaite faire avancer au cours des prochaines années.

Consulter le Manifeste des revendications 2026-2029 de l'AQDR :
https://www.aqdr.org/manifeste

ACTIVITÉS 2026-2027

AQDR GRANBY

CONFÉRENCE DES MEMBRES

CARREFOUR BINGO DE GRANBY
94 RUE ROBINSON, GRANBY
13 H 30

- 21 septembre 2026
- 19 octobre 2026
- 16 novembre 2026
- 18 janvier 2027
- 15 février 2027
- 15 mars 2027
- 19 avril 2027
- 17 mai 2027

DÎNER-CAUSERIE

RESTAURANT L'OEUF FOURCHETTE
1, BOULEVARD MOUNTAIN, GRANBY
11 H 30

- 9 septembre 2026
- 14 octobre 2026
- 11 novembre 2026
- 13 janvier 2027
- 10 février 2027
- 14 avril 2027
- 12 mai 2027

DÎNER DE NOEL

ZOO DE GRANBY (SALLE NAÏROBI)
1050, BOULEVARD DAVID-BOUCHARD NORD, GRANBY
11 H

- 8 décembre 2026

ACTIVITÉ CABANE À SUCRE

ÉRABLIÈRE ET DATE À CONFIRMER

- Mars 2027

OPÉRATION DÉCHIQUETAGE

STATIONNEMENT DES GALERIES DE GRANBY

- Mai 2027

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

CARREFOUR BINGO DE GRANBY
10 H 30

- 14 juin 2027

AQDR GRANBY
450-372-3038
AQDRGRANBY@AQDRGRANBY.ORG

AQDR
Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

ACTIVITÉS 2026-2027

AQDR GRANBY
POINT DE SERVICE DE
BROME-MISSISQUOI

CONFÉRENCE COWANSVILLE
SALLE PAULINE MARTEL
608 RUE DU SUD COWANSVILLE

13 H 30

8 SEPTEMBRE 2026
13 OCTOBRE 2026
10 NOVEMBRE 2026
15 DÉCEMBRE 2026
12 JANVIER 2027
9 MARS 2027
13 AVRIL 2027
11 MAI 2027
15 JUIN 2027

CONFÉRENCE BROMONT
117 BOUL BROMONT
CENTRE COMMUNAUTAIRE BROMONT
13 H 30

16 SEPTEMBRE 2026
21 OCTOBRE 2026
11 NOVEMBRE 2026
9 DÉCEMBRE 2026
20 JANVIER 2027
17 MARS 2027
7 AVRIL 2027
19 MAI 2027
26 MAI 2027

PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS
L'AUTONOMIE NUMÉRIQUE AU QUOTIDIEN
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
5 RENCONTRES
9 @ 12 H

COWANSVILLE
18-25 SEPTEMBRE-2- 9-16 OCTOBRE 2026

ANGE GARDIEN
13-20-27 NOVEMBRE- 4-18 DÉCEMBRE 2026

BROMONT
8-15-22-29 FÉVRIER-5 FÉVRIER 2027

GRANBY
285 PRINCIPALE GRANBY
26 FÉVRIER-5-12-19-26 MARS 2027

ACTIVITÉS 2026-2027

AQDR GRANBY
POINT DE SERVICE DE
BROME-MISSISQUOI

CONFÉRENCE SUTTON
CENTRE ACTION BENÉVOLE SUTTON
7 RUE MAPLE
14 H

4 NOVEMBRE 2026
24 MARS 2027
21 AVRIL 2027
12 MAI 2027

CONFÉRENCE FARNHAM
CENTRE ANICET TESSIER
421 RUE DE L'HOTEL DE VILLE, FARNHAM

DATES A VENIR

CONFÉRENCE BEDFORD
CENTRE COMMUNAUTAIRE GEORGES PERRON
14 RUE PHILLIPPE CÔTÉ, BEDFORD

13 H 30

20 OCTOBRE 2026
23 MARS 2027
20 AVRIL 2027
18 MAI 202

CONFÉRENCE ANGE GARDIEN
HOTEL DE VILLE
249, RUE ST JOSEPH, ANGE GARDIEN

DATES A VENIR

AQDR GRANBY
POINT DE SERVICE
BROME MISSISQUOI
579-420-3038
AQDRCOWANSVILLE@AQDRGRANBY.ORG

Faites vivre notre documentaire dans votre milieu!

Le documentaire **Les héros, les zéros, les incognitos – Vieillir dans l'ombre**, réalisé à l'initiative de l'AQDR Granby, propose une réflexion sur notre façon de voir le vieillissement et sur la place qu'occupent les personnes aînées dans notre société.

À travers des témoignages, des rencontres et des regards croisés, il invite à remettre en question certains préjugés et à ouvrir la discussion entre les générations.

Vous aimeriez présenter le documentaire dans votre milieu ?

Que ce soit dans une **RPA, un organisme communautaire, une association, une école ou une classe d'adolescents, un milieu de travail, lors d'une activité spéciale ou d'une rencontre avec vos membres**, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Une projection peut être une belle occasion de susciter les échanges, de sensibiliser à l'âgisme et de créer un dialogue sur le vieillissement, peu importe l'âge du public.

Membres, partenaires et organismes de la région : si vous voyez une occasion de présenter le documentaire dans votre milieu, faites-nous signe! Nous serons heureux d'échanger avec vous et de voir comment rendre cette présentation possible.

AQDR Granby
450 372-3038
aqdrgranby@aqdrgranby.org

JuridiQC : une ressource pratique pour mieux connaître ses droits

Connaître ses droits n'est pas toujours simple, surtout lorsqu'on doit naviguer entre plusieurs lois, démarches et ressources. **JuridiQC**, un site du gouvernement du Québec réalisé par la SOQUIJ, rassemble de l'information juridique et psychosociale dans un langage accessible et propose également des ressources pour accompagner les personnes dans leurs démarches.

Une section est spécialement consacrée aux **personnes aînées en perte d'autonomie**. On y trouve notamment de l'information sur le milieu de vie, les biens et les finances, la santé, les mesures de protection, la maltraitance et la fraude, la fin de vie ainsi que les proches aidants. Le site offre aussi un **bottin de ressources**.

Une autre section très utile porte sur les **droits des locataires**, notamment le loyer, le bail, l'entretien du logement, l'insalubrité et les recours en cas de conflit.

À découvrir et à conserver dans vos favoris :
JuridiQC – Votre vie, vos droits
Section – Personnes aînées en perte d'autonomie :
Consulter la section destinée aux personnes aînées

L'AQDR Granby appuie le mouvement *Le communautaire à boutte !*

Le 15 septembre dernier, des organismes communautaires de partout au Québec se sont rassemblés à Trois-Rivières dans le cadre de la mobilisation nationale ***Le communautaire à boutte!***. Le mouvement réclame notamment un financement suffisant à la mission, de meilleures conditions de travail, une pleine reconnaissance du rôle des organismes et une réduction du financement précaire.

L'AQDR Granby appuie ces revendications. Comme bien d'autres organismes, nous savons à quel point le sous-financement peut limiter notre capacité d'agir pleinement auprès des personnes que nous représentons et soutenons.

Nous étions d'ailleurs fièrement représentés à Trois-Rivières par Cendrina Broucher, membre de l'AQDR Granby, que nous remercions chaleureusement d'avoir porté notre voix lors de cette mobilisation.

Pour en savoir plus sur le mouvement et ses revendications :
https://aboutte.info/

Mobilisation nationale du 15 septembre à Trois-Rivières :
https://riocm.org/cab-trois-riviere-15-septembre-2026/

Devenez sentinelle en gériatrie sociale

La **Fondation AGES** offre une formation gratuite en ligne pour apprendre à mieux reconnaître certains signes pouvant indiquer qu'une personne aînée vit une situation de vulnérabilité.

Être sentinelle, c'est simplement être attentif à ce qui se passe autour de soi. Un changement d'humeur, du courrier qui s'accumule, un frigo presque vide ou une diminution des sorties peuvent parfois être des signes qu'une personne a besoin de soutien.

La formation permet de mieux repérer ces situations, de reconnaître certains facteurs de risque et de savoir vers quelles ressources orienter la personne au besoin.

Elle est **gratuite**, offerte **en ligne sur Teams** et s'adresse à toute personne qui côtoie des personnes aînées dans son quotidien.

Fondation AGES VIEILLIR MIEUX

Pour en savoir plus et vous inscrire :
https://geriatriesociale.org/connexion/

Découvrir la gériatrie sociale :
https://geriatriesociale.org/nos-equipes-en-geriatries-sociale/

Un nouveau guide pour mieux prévenir la perte d'autonomie

Vieillir vient naturellement avec certains changements, mais il est possible d'agir pour préserver son autonomie, sa santé et sa capacité à faire ses propres choix le plus longtemps possible.

L'AQDR Granby souhaite vous faire découvrir **« La vie change »**, un guide conçu pour les personnes de 65 ans et plus ainsi que pour leurs proches. Cet outil pratique permet de mieux reconnaître certains changements associés au vieillissement, de connaître des moyens simples pour demeurer actif et en santé et de savoir vers quelles ressources se tourner lorsqu'un besoin se présente.

Le guide aborde notamment :

La prévention et le maintien de l'autonomie
Des conseils et des gestes simples pour prendre soin de sa santé physique et cognitive et continuer à vivre à domicile dans les meilleures conditions possibles.

Les premiers signes à surveiller
Équilibre, mémoire, audition, vision, sommeil, niveau d'énergie… Le guide aide à reconnaître certains changements et propose des pistes pour agir rapidement.

La préparation aux changements
Santé, besoin d'aide, déménagement, préoccupations des proches : plusieurs sujets parfois difficiles à aborder y sont présentés de façon concrète et accessible.

Les ressources disponibles
Le guide permet également de mieux connaître les différents services et ressources vers lesquels se tourner lorsque du soutien devient nécessaire.

Prendre soin de son autonomie, c'est aussi préserver son pouvoir de décision et sa qualité de vie.

Pour consulter le guide et les différentes fiches :
La vie change – CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Vous pouvez également consulter **l'article du *Devoir* intitulé « Un nouveau guide pour prévenir et agir sur la perte d'autonomie chez les aînés ».**

Connaître ses droits, c'est aussi mieux se protéger

Les personnes aînées ont les mêmes droits et libertés que toutes les autres personnes. *La Charte des droits et libertés de la personne* les protège notamment contre la **discrimination et le harcèlement fondés sur l'âge**, mais aussi contre **l'exploitation**. Elle protège également plusieurs droits fondamentaux, comme le droit à la sûreté, à l'intégrité, à la vie privée et à la libre disposition de ses biens.

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ) propose une page spécialement consacrée aux droits des personnes aînées. On y trouve de l'information simple sur les droits protégés, les situations de discrimination ou d'exploitation, les recours possibles et les organismes vers lesquels se tourner lorsqu'un problème survient.

Si vous croyez que vos droits ne sont pas respectés, ou si vous êtes témoin d'une situation préoccupante touchant une personne aînée, cette ressource peut vous aider à mieux comprendre vos options et à savoir où demander de l'aide.

À consulter :
Droits des personnes aînées – CDPDJ
Vous pouvez également communiquer avec la CDPDJ au **1 800 361-6477**.

Formation numérique

L'autonomie numérique au quotidien – INSCRIPTION POUR L'ANGE-GARDIEN

Vous aimeriez être plus à l'aise avec votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone?
Les ateliers **L'autonomie numérique au quotidien** arrivent à **L'Ange-Gardien** !
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 :
Municipalité d'Ange-Gardien
249, rue Saint-Joseph
Ange-Gardien (Québec) J0E 1E0

Dates et heures : Les vendredis : 13, 20, 27 novembre et les 4 et 18 décembre de 9h à 12h

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 (450) 293-7575 ou à aqdrcowansville@aqdrgranby.org.

*** Les dates et les modalités d'inscription pour les formations offertes dans les deux 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**.

Besoin d'aide pour une question juridique?

Vous avez une question sur vos droits, un document juridique à comprendre ou une démarche à entreprendre? La **Clinique juridique du Barreau du Québec** offre des services **gratuits et accessibles à tous**, en personne ou à distance.

La Clinique peut notamment vous aider à :

- mieux comprendre vos droits et vos obligations;
- savoir comment agir face à un problème juridique;
- préparer une lettre de mise en demeure ou répondre à un document juridique;
- remplir certains formulaires ou préparer un dossier;
- vous préparer à une audience, une médiation ou une séance de conciliation.

Les consultations en personne sont offertes notamment à Sherbrooke, et les services sont également accessibles **en ligne partout au Québec**. La Clinique ne représente toutefois pas les personnes devant les tribunaux.

Pour en savoir plus ou faire une demande :
Clinique juridique du Barreau du Québec – Nos services

Vous pouvez aussi communiquer avec la Clinique au **1 833 997-2527**

Logement social et abordable : des outils pour mieux comprendre les enjeux

La crise du logement soulève plusieurs questions, notamment sur la façon dont sont financés et développés les logements sociaux et sans but lucratif.

Le **FRAPRU** met à la disposition du public des outils intéressants pour mieux comprendre ces enjeux. Le rapport ***Finance et optimisation, mais à quel prix?***, réalisé par Louis Gaudreau, professeur à l'UQAM, et Béatrice Mercier, agente de recherche, s'intéresse aux transformations récentes du financement du logement sans but lucratif au Québec.

Il met notamment en lumière la place grandissante de la finance immobilière dans le financement, la conception et la sélection de certains projets, ainsi que les effets que cette évolution peut avoir sur leur véritable abordabilité.

Pour celles et ceux qui souhaitent une lecture plus courte et accessible, le FRAPRU propose également le dépliant ***Abordable pour qui? Quand la logique financière menace le logement social***, qui résume les principaux enjeux de façon claire et concise.

Ces ressources permettent notamment de mieux comprendre une distinction importante : un logement qualifié d'**abordable** n'est pas nécessairement un logement **social**, ni automatiquement accessible aux ménages à faible ou modeste revenu.

Pour consulter les ressources :

Rapport – *Finance et optimisation, mais à quel prix?*
https://www.frapru.qc.ca/nouvelle-recherche-politiques-financement/

Dépliant – *Abordable pour qui? Quand la logique financière menace le logement social*
https://www.frapru.qc.ca/abordable-pour-qui/

Aides financières et crédits : connaissez-vous ceux auxquels vous pourriez avoir droit?

Plusieurs programmes, crédits d'impôt et mesures d'aide financière sont offerts aux personnes aînées au Québec. Pourtant, il n'est pas toujours facile de savoir lesquels existent ni si l'on y est admissible.

Voici quelques mesures qui méritent d'être connues.

Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés

Ce crédit s'adresse aux personnes de 70 ans ou plus et peut couvrir certaines dépenses liées aux services de maintien à domicile. Il peut s'appliquer que vous soyez propriétaire, locataire, que vous habitiez chez un proche ou dans une résidence privée pour aînés.

Consulter le crédit pour maintien à domicile – Revenu Québec

Crédit d'impôt pour frais engagés afin de maintenir son autonomie

Les personnes de 70 ans ou plus peuvent, dans certaines situations, obtenir un crédit remboursable pour l'achat, la location ou l'installation de certains équipements favorisant l'autonomie, ainsi que pour certains séjours de récupération fonctionnelle.

En savoir plus – Revenu Québec

Crédit d'impôt pour soutien aux aînés

Ce crédit remboursable s'adresse aux personnes admissibles de 70 ans ou plus. Son montant varie notamment selon la situation familiale et le revenu. Pour l'année d'imposition 2025, il peut atteindre 2 000 $ pour une personne seule et jusqu'à 4 000 $ pour un couple lorsque les deux personnes sont admissibles.

Consulter les conditions – Revenu Québec

Programme Allocation-logement

Cette aide s'adresse aux ménages à faible revenu qui consacrent une part importante de leur budget à se loger. Elle peut être versée aux locataires, aux chambreurs et même à certains propriétaires. Pour la période du 1er octobre 2026 au 30 septembre 2027, l'aide peut atteindre 170 $ par mois.

Programme Allocation-logement – Revenu Québec

Subvention relative à une hausse de taxes municipales

Certaines personnes aînées propriétaires de leur résidence depuis au moins 15 ans peuvent être admissibles à une aide lorsque la valeur de leur propriété a connu une hausse importante. Des conditions d'âge, de revenu et de propriété s'appliquent.

Vérifier votre admissibilité – Revenu Québec

Régime de rentes du Québec (RRQ)

La rente du RRQ peut être demandée à partir de 60 ans. Son montant varie toutefois beaucoup selon l'âge choisi : elle est réduite lorsqu'elle est demandée avant 65 ans et augmente lorsqu'elle est reportée, jusqu'à 72 ans. Le choix du moment où demander sa rente mérite donc réflexion.

Rente de retraite du RRQ – Retraite Québec

Sécurité de la vieillesse et Supplément de revenu garanti

Le gouvernement fédéral offre également la pension de la Sécurité de la vieillesse à certaines personnes de 65 ans et plus qui répondent aux conditions de résidence. Les personnes à faible revenu peuvent également être admissibles au Supplément de revenu garanti.

Sécurité de la vieillesse – Gouvernement du Canada

Un conseil : vérifiez vos droits

Les critères et les montants peuvent changer d'une année à l'autre. Il vaut donc toujours mieux consulter les sites officiels de Revenu Québec, de Retraite Québec et du gouvernement du Canada ou demander de l'aide pour vérifier votre situation.

Il arrive que des personnes passent à côté de sommes auxquelles elles auraient pourtant droit. Quelques minutes de vérification peuvent parfois faire une réelle différence.

Aucune institution ne vous demandera vos cartes ou votre NIP. **Ne divulguez jamais votre NIP.**

Personne (*police, banque, avocat etc.*) ne passera chez vous pour récupérer de l'argent ou vos cartes.

Méfiez-vous des appels d'un « proche en détresse » demandant de l'argent. **Vérifiez avant d'agir.**

Créez un mot de passe familial que vous utiliserez pour confirmer l'identité d'un proche lors d'un appel douteux.

N'achetez pas de cartes prépayées. Aucune compagnie demande ce type de paiement ou de remboursement (*Visa, Google Play, Apple, etc.*).

Ignorez les textos demandant de l'argent. Les institutions financières et les gouvernements ne fonctionnent pas ainsi.

Le numéro affiché peut être falsifié. **Restez vigilant.**

Les fraudeurs insistent sur l'urgence.
Prenez le temps de réfléchir et de vérifier !

Fraude : quelques réflexes qui peuvent faire toute la différence

Les fraudeurs utilisent souvent l'urgence, la peur ou la pression pour nous pousser à agir rapidement. Pourtant, prendre quelques minutes pour **réfléchir, vérifier et parler à une personne de confiance** peut éviter bien des problèmes.

La MRC de Brome-Missisquoi propose ce rappel très pratique de quelques réflexes à adopter : ne jamais divulguer son NIP, ne pas remettre ses cartes ou de l'argent à une personne qui se présente à domicile, vérifier l'identité d'un proche qui demande de l'aide financière et se méfier des demandes de paiement par cartes prépayées ou par texto.

Un autre conseil intéressant : établir un **mot de passe familial** permettant de confirmer rapidement l'identité d'un proche lorsqu'un appel semble suspect.

En cas de doute, ne vous laissez pas presser. Prenez le temps de vérifier avant d'agir.

Conservez cette fiche à portée de main et n'hésitez pas à la partager autour de vous.

En cas de doute
Sûreté du Québec : Faites le 911

La MRC de Brome-Missisquoi remercie la Ville de Bromont et son service de police pour leur collaboration et l'autorisation d'adapter ce dépliant.

Échec au crime

Échec au crime est un organisme qui existe depuis 2002 à Granby. Il sensibilise notre responsabilité quand nous sommes témoins d'un crime dans le but d'arrêter les criminels pour notre propre sécurité.
Si vous êtes témoin d'un crime quelconque, amassez le plus de renseignements possible (genre d'auto, sa couleur, plaque d'immatriculation…) Signalez-les à l'organisme *Échec au crime,* 1-800-711-1800. Ne vous nommez pas, tout doit être confidentiel. On vous donnera un numéro pour le suivi.
Il arrive que ces renseignements mènent à des arrestations importantes et que le témoin soit récompensé monétairement.
Des repas spaghetti aident financièrement l'organisme, à nous d'y participer.
D'après une conférence de Diane Picard, le 11 février 2026.
Notes prises par Pauline Robert

Se retrouver à la rue à 65, 70 ou 75 ans :
un trou inacceptable dans notre filet social

Se retrouver sans logement pour la première fois de sa vie à l'âge de la retraite peut sembler impensable. Pourtant, c'est une réalité qui touche de plus en plus de personnes aînées au Québec.

Dans un important dossier publié par *La Presse*, la journaliste **Caroline Touzin**, avec le photographe Martin Tremblay, s'est penchée sur la hausse de l'itinérance chez les personnes aînées. Le dossier comprend trois articles : **« Il y a un trou dans le filet social »**, **« L'éviction, le point de bascule »** et **« Des visages de la crise humanitaire »**.

Ces articles mettent en lumière une réalité préoccupante : des personnes qui ont travaillé toute leur vie peuvent basculer dans l'itinérance à 65, 70 ou même 75 ans. Les évictions, les hausses de loyer, la pénurie de logements réellement abordables et la fragilisation du revenu à la retraite peuvent rapidement transformer une situation déjà précaire en véritable crise.

Pour l'AQDR Granby, cette situation doit nous interpeller collectivement. **Vieillir ne devrait jamais signifier vivre dans la peur de perdre son logement.** Avoir accès à un logement sécuritaire, adapté et financièrement accessible est essentiel à la dignité, à l'autonomie et à la qualité de vie des personnes aînées.

Cette réalité rappelle également l'urgence de renforcer notre filet social, de développer davantage de logements sociaux et réellement abordables et de mieux protéger les personnes aînées locataires qui se trouvent en situation de vulnérabilité.

Pour aller plus loin :

Nous vous invitons à consulter le dossier de *La Presse* consacré à cette réalité.

- Premier article : « Il y a un trou dans le filet social » — Caroline Touzin, La Presse
- https://www.lapresse.ca/actualites/crise-de-l-itinerance/a-la-rue-pour-la-premiere-fois-a-65-70-75-ans/2026-08-25/l-eviction-le-point-de-bascule.php
- https://www.lapresse.ca/actualites/crise-de-l-itinerance/a-la-rue-pour-la-premiere-fois-a-65-70-75-ans/2026-08-25/des-visages-de-la-crise-humanitaire.php

La question mérite toute notre attention : **comment accepter que des personnes arrivent à l'âge de la retraite sans pouvoir compter sur un toit stable et sécuritaire?**

Et vos animaux en cas d'urgence?

En cas d'incendie, d'inondation, d'évacuation ou même d'une hospitalisation imprévue, il est important d'avoir aussi un plan pour ses animaux.

Le gouvernement du Québec recommande notamment de préparer une trousse d'urgence, de prévoir une personne ou un lieu pouvant accueillir l'animal au besoin et de garder à portée de main les renseignements importants comme les médicaments, le carnet de santé et une photo d'identification.

Quelques préparatifs simples peuvent faire gagner un temps précieux lorsqu'une situation urgente survient.

Pour consulter les conseils du gouvernement du Québec :
https://www.quebec.ca/sante-animale/prevoir-quoi-faire-pour-ses-animaux-en-cas-durgence

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.

1er octobre – Journée internationale des personnes aînées

Chaque année, le **1er octobre** est l'occasion de souligner la contribution essentielle des personnes aînées à nos familles, à nos communautés et à notre société.

Cette journée nous invite aussi à réfléchir à la place que nous accordons aux personnes aînées, au respect de leurs droits, à leur participation sociale et à l'importance de lutter contre l'âgisme et l'isolement.

Plusieurs initiatives sont organisées un peu partout au Québec. La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec propose une carte interactive permettant de découvrir les activités offertes selon votre région. **Pour consulter la programmation et découvrir les activités :** https://conferencedestables.org/?rub=379&subRub=380&subRub2=&address=G1X+1P4&region=

Le coin lecture de l'AQDR Granby

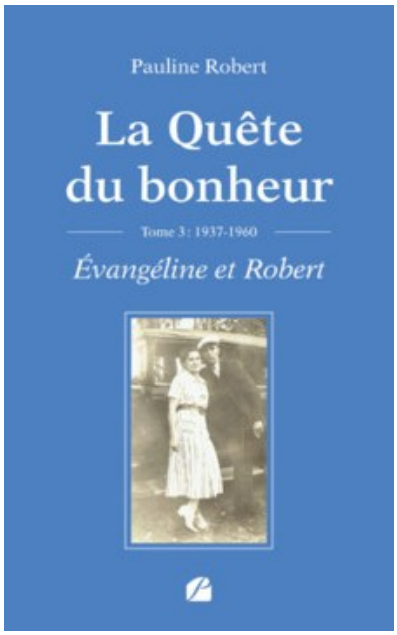
Et si on partageait nos lectures?

À compter de ce numéro, nous aimerions vous proposer quelques suggestions de livres à découvrir, mais surtout **vous inviter à participer**.

Vous avez lu récemment un roman, une biographie, un essai ou tout autre ouvrage que vous avez particulièrement aimé ? Faites-nous parvenir votre suggestion, accompagnée de quelques mots si vous le souhaitez. Nous pourrons partager certains de vos coups de cœur dans un prochain numéro du journal.

Pour inaugurer cette nouvelle rubrique, voici une première suggestion qui nous tient particulièrement à cœur :

La Quête du bonheur – Tome III : 1937-1960 – Évangéline et Robert, de Pauline Robert



Bien connue à Granby et ancienne présidente de l'AQDR Granby, Pauline Robert poursuit avec ce troisième tome sa saga familiale inspirée de faits réels. Le récit suit Évangéline et Robert Boulay, jeunes mariés installés à Granby à la veille de la Seconde Guerre mondiale, ainsi que leur famille, dans un Québec en pleine transformation. Ce troisième volume vient clore la trilogie de l'auteure.

Pour en savoir plus sur le livre :
https://www.editions-pantheon.fr/catalogue/la-quete-du-bonheur-tome-iii-1937-1960-evangeline-et-robert/

Et vous, que lisez-vous?

Nous aimerions connaître vos découvertes et vos coups de cœur. Romans, biographies, essais, histoire, récits de voyage, polars… tous les genres sont les bienvenus!

Envoyez-nous vos suggestions à : aqdrgranby@aqdrgranby.org

RPA : une décision importante sur les frais obligatoires

Une récente décision de la Cour du Québec pourrait avoir des répercussions importantes pour les personnes aînées vivant en résidence privée pour aînés (RPA).

À 98 ans, Marc Pettigrew a obtenu gain de cause contre les Résidences Soleil, qui lui facturaient certains services de façon obligatoire, notamment l'entretien ménager et le lavage de la literie, alors qu'il ne souhaitait pas les utiliser. Ces frais représentaient notamment 118 $ par mois, et la résidence a été condamnée à lui rembourser plus de 5 000 $.

Cette décision soulève une question importante : **jusqu'où une RPA peut-elle imposer et facturer des services dont une personne locataire ne veut pas ou n'a pas besoin?**

Pour l'AQDR Granby, cette situation rappelle une chose essentielle : **vivre en RPA ne signifie pas renoncer à ses droits comme locataire ni à son pouvoir de décision.** Lorsqu'un frais semble injustifié ou qu'un service est imposé, il est important de s'informer et de connaître ses recours.

Nous vous invitons à lire l'article complet publié dans *Le Soleil* :

« À 98 ans, il gagne un combat contre les frais "obligatoires" en RPA » — Le Soleil, 26 août 2026

https://www.lesoleil.com/actualites/sante/2026/08/26/a-98-ans-il-gagne-un-combat-

Et après nous… que devient notre vie numérique?

Photos dans le nuage, comptes de courriel, Facebook, abonnements, documents enregistrés en ligne, mots de passe… Au fil des années, nous accumulons une véritable **vie numérique**.

Mais qu'arrive-t-il à tous ces comptes et à toutes ces données après notre décès?

Pour les proches ou le liquidateur d'une succession, retrouver les comptes d'une personne, savoir lesquels doivent être fermés, récupérer certains documents ou simplement préserver des photos peut devenir compliqué si rien n'a été prévu.

Quelques gestes simples peuvent faciliter les choses :

- Dresser une liste de ses principaux comptes et services numériques;
- Indiquer à une personne de confiance où retrouver les informations importantes;
- Vérifier si certaines plateformes permettent de désigner une personne responsable du compte après un décès;
- Réfléchir à ce que l'on souhaite conserver, transmettre ou supprimer;
- S'assurer que son liquidateur sait où retrouver les renseignements nécessaires.

Il ne s'agit pas de laisser ses mots de passe bien en vue, mais plutôt de prévoir une méthode sécuritaire permettant aux bonnes personnes d'accéder aux informations nécessaires le moment venu.

Pour en savoir plus :

Gouvernement du Québec – Démarches à faire par le liquidateur
https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/deces/que-faire/aide-memoire/liquidateur

Agence du revenu du Canada – Représenter une personne décédée
https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/evenements-vie

Préparer sa vie numérique, c'est aussi une façon de simplifier les choses pour ses proches et de garder un certain contrôle sur ce que l'on souhaite laisser derrière soi.

Le goût de vieillir en santé : une trousse pratique à découvrir

Bien manger demeure important à tout âge, mais nos besoins peuvent évoluer avec les années. **La Tablée des Chefs** propose une excellente ressource destinée aux personnes aînées : ***Le goût de vieillir en santé – Trousse pour une saine alimentation***.

Conçue par une équipe de nutritionnistes, cette trousse très complète regroupe des conseils simples, des recettes et des outils pratiques adaptés à différentes réalités : bien s'hydrater, consommer suffisamment de protéines, préserver sa santé osseuse et digestive, composer avec une diminution de l'appétit, bien manger lorsqu'on vit seul ou encore simplifier la préparation des repas.

On y trouve aussi plusieurs recettes faciles à réaliser ainsi que des capsules vidéo mettant en vedette une nutritionniste et un chef cuisinier.

Une ressource pratique à conserver et à consulter selon vos besoins!

Pour découvrir La Tablée des Générations et les capsules vidéo :
https://www.tableedeschefs.org/fr/programmes-services/eduquer/la-tablee-des-generations/

La Tablée des Chefs permet également d'obtenir une copie numérique de la trousse directement à partir de cette page. https://go.tableedeschefs.org/

Ciné-Cantons lance sa programmation avec une projection gratuite

Le nouveau ciné-club **Ciné-Cantons** amorce sa programmation à Granby avec une première activité toute spéciale à l'occasion de la **Journée internationale des personnes aînées**.

Le **1er octobre à 19 h**, le public est invité à assister **gratuitement** à la projection du film québécois ***La Petite et le Vieux***, réalisé par Patrice Sauvé. Cette comédie dramatique de 2024, d'une durée d'environ 1 h 45, met notamment en vedette Juliette Bharucha et Gildor Roy.

L'histoire se déroule à Québec dans les années 1980 et suit Hélène, une jeune fille de 10 ans qui se fait appeler Jo. Elle se lie d'amitié avec Monsieur Roger, son voisin au caractère bourru mais au grand cœur. Le film aborde notamment les liens entre les générations, la famille, le vieillissement et la solidarité.

Après la projection, une période d'échange permettra de discuter notamment de l'âgisme, du vieillissement et des relations intergénérationnelles.

Pour cette première représentation, **les billets sont gratuits**. Ils peuvent être réservés en ligne sur le site de Ciné-Cantons ou récupérés gratuitement à l'accueil du Centre communautaire Richard-Goulet.

Pour réserver vos billets ou en savoir plus :
https://cinecantons.org/films/la-petite-et-le-vieux/

Site de Ciné-Cantons :
https://cinecantons.org/

Facebook :
https://www.facebook.com/CineCantons

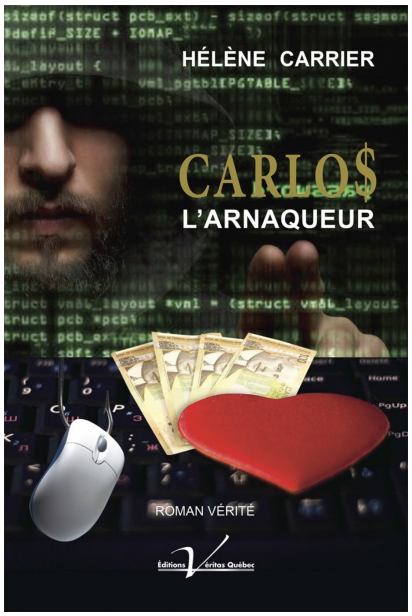
L’arnaque amoureuse

La conférencière avoue être tombée dans le piège d’un arnaqueur et avoir perdu 56 000 $ dans l’aventure. Elle explique que ces individus savent tisser leur toile pour y attraper les personnes en mal d’amour.

Son histoire : Elle discutait sur Internet de 7 à 8 heures quotidiennement avec son beau Carlos. Il promettait de venir la rencontrer, mais il arrivait toujours un événement l’en empêchant. Puis un certain jour, il lui annonce qu’il doit être hospitalisé et qu’il a besoin d’argent. C’est là que débutent les demandes répétées et qu’elle commence à payer.

Quelques conseils :

- Ne jamais dire qu’on est veuf ou veuve : héritage convoité.
- Mettre une photo récente.
- Écrire un profil de soi-même en indiquant clairement ce que l’on cherche. Il faut être honnête.
- Organiser une première rencontre dans un endroit neutre : café, restaurant, et régler sa propre consommation.
- Avertir quelqu’un de son entourage de cette rencontre. Lui spécifier le lieu, et avec qui.
- La rappeler au retour pour la rassurer.
- Faire connaissance assez rapidement avec la personne. Ne pas écrire indéfiniment.
- Ne jamais accepter de donner de l’argent. S’il y a demande, cesser immédiatement toute relation.
- Quand on ne connaît pas le no de téléphone, laisser quelques secondes avant de parler.
- Répondre par Allo, Bonjour ou Bonsoir, jamais par OUI. On ne sait pas à quoi on dit ce oui.
- Ne pas cliquer sur un site inconnu.
- Poser une question sur la famille, sur la jeunesse, dont la réponse n’est connue que par vous deux pour s’assurer de la personne au bout du fil. Avec l’intelligence artificielle, on peut imiter la voix.



Quelques réflexions :

- Ne pas juger les personnes qui tombent dans une arnaque. C’est tellement bien monté qu’il est très difficile de départager le vrai du faux.
- Ne pas avoir honte de s’être fait prendre. Vous êtes une victime.
- C’est souvent dans un moment de grande vulnérabilité que l’arnaqueur a de grandes chances de gagner.
- Les arnaqueurs ont un canevas qu’ils suivent et qui fonctionne.

Conférence d’Hélène Carrier, qui a écrit un livre : Carlos, l’arnaqueur, le 13 mai 2026

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 aînées 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 aînées, 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 aînées. 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 aînées 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

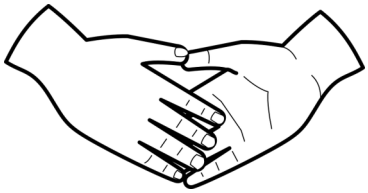
1. ÉDUCATION POPULAIRE à l'aide de conférences, de projets, de comités, d'activités ponctuelles, d'information et d'éducation pour nos membres sur leurs droits, sur la façon de les faire respecter et sur les ressources à leur disposition.

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 aînées 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.

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.

RPA : peut-on mettre fin à son bail si notre état de santé change?

Oui, dans certaines situations précises.

Une personne aînée peut mettre fin à son bail avant son échéance si son état de santé l'oblige à déménager dans une résidence privée pour aînés ou dans un autre milieu d'hébergement où elle recevra les **soins** infirmiers ou les services d'assistance personnelle dont elle a besoin. Cette possibilité existe même si le bail en cours n'est pas terminé.

Pour utiliser ce droit, il faut toutefois transmettre au propriétaire certains documents, notamment un avis écrit de résiliation, une preuve d'admission dans le nouveau milieu ainsi qu'un certificat d'un professionnel de la santé ou des services sociaux confirmant que les conditions sont remplies. Selon la durée du bail, le préavis est généralement de un ou deux mois.

Autre élément important en RPA : les soins infirmiers et les services personnels ou d'assistance personnelle doivent répondre aux besoins du locataire et peuvent être utilisés de façon temporaire ou permanente, à sa demande. Les services offerts et leur coût doivent être indiqués dans l'annexe au bail.

Pour connaître les règles et les démarches à suivre :
https://www.tal.gouv.qc.ca/fr/etre-locataire/aines

Information sur le bail en résidence privée pour aînés :
https://www.tal.gouv.qc.ca/fr/signature-d-un-bail/bail-avec-une-residence-privee-pour-aines

À retenir : un changement important de votre état de santé peut modifier vos besoins et, dans certaines circonstances, vous donner le droit de mettre fin à votre bail. Avant d'agir, il vaut toujours mieux vérifier les conditions qui s'appliquent à votre situation auprès du Tribunal administratif du logement.

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**.

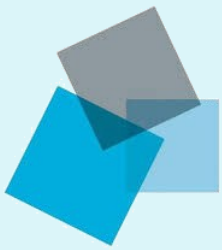
Profitez-en pour venir chercher des informations, régler votre adhésion ou découvrir nos activités à venir.
Au plaisir de vous voir bientôt!

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



AQDR