



CONFÉRENCE

Soutenir nos aînés, ensemble

DES PERSONNES ENGAGÉES
SUR LE TERRAIN



Catherine Duval
Travailleuse de milieu
ITMAV

À la rencontre des personnes aînées pour repérer les situations de vulnérabilité ou d'isolement, créer un lien de confiance et les accompagner vers les ressources appropriées.



Marc Farand
Agent à la prévention
et aux relations
communautaires et
médiatiques

Un rôle de proximité axé sur la prévention, la sécurité et la collaboration avec les citoyens et les organismes du milieu.



Lundi
16 novembre



13 h 30



Carrefour Bingo
de Granby

CONFÉRENCE GRANBY

BIENTRAITANCE : MIEUX REPÉRER, PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER

Nous aurons le plaisir de recevoir Catherine Duval, travailleuse de milieu ITMAV, ainsi que Marc Farand, agent à la prévention et aux relations communautaires et médiatiques du Service de police de la Ville de Granby, tous deux membres du comité bientraitance de la Table de concertation des aînés.

Ils viendront nous présenter leur travail auprès des personnes aînées, notamment le repérage des personnes en situation de vulnérabilité ou d'isolement, l'accompagnement vers les bonnes ressources ainsi que les actions de prévention réalisées dans la communauté.

Une conférence concrète et accessible pour mieux connaître les ressources disponibles chez nous et mieux comprendre comment favoriser la bientraitance des personnes aînées.

**LE LUNDI 16 NOVEMBRE À 13 H 30
AU CARREFOUR BINGO DE GRANBY**

DÎNER-CAUSERIE DE GRANBY

Dîner-causerie de novembre

Nous aurons le plaisir de recevoir M. Chassé, de Centraide, qui viendra nous présenter l'organisme et nous parler de son implication dans notre communauté.

 Mercredi 11 novembre à 11 h 15

 Restaurant L'Œuf Fourchette

1, boulevard Mountain, Granby

Aucune réservation n'est nécessaire. Venez partager un bon repas avec nous et en apprendre davantage sur le travail de Centraide dans notre milieu.



PROJECTION : LES HÉROS, LES ZÉROS ET LES INCOGNITOS

Nous sommes heureux de vous inviter à découvrir Les héros, les zéros et les incognitos, un documentaire produit par l'AQDR Granby dans le cadre de notre démarche de sensibilisation à l'âgisme.

Si vous n'avez pas encore eu l'occasion de le voir, ce sera justement une belle chance de le découvrir :

 4 novembre à 14 h

 Centre d'action bénévole, 7, rue Maple, Sutton

À travers différents témoignages, le documentaire nous amène à réfléchir aux réalités du vieillissement, à la place des personnes aînées dans notre société et aux différentes formes d'âgisme encore bien présentes.

Nous espérons vous y voir en grand nombre!



ACTIVITÉS - POINT DE SERVICE DE BROME-MISSISQUOI



CÉGEP DE GRANBY

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

L'AUTONOMIE NUMÉRIQUE AU QUOTIDIEN

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

FORMATION NUMÉRIQUE – PLACES ENCORE DISPONIBLES

Il reste encore quelques places pour la formation numérique offerte dans le cadre du programme Nouveaux Horizons.

La formation aura lieu le 13 novembre à 9 h, à la Municipalité d'Ange-Gardien, au 249, rue Saint-Joseph, Ange-Gardien.

L'inscription est obligatoire auprès de Jennie Rainville, directrice du Service des loisirs.

Pour information ou inscription :

450 293-7575

579 420-3038



AQDR Granby

GRATUIT

CAUSERIE

TRANSPORT COLLECTIF

10 NOVEMBRE À 13H30

Information 579.420.3038

**AUCUNE RÉSERVATION
AUCUNE INSCRIPTION**

Salle Pauline Martel
608 rue du Sud,
Cowansville



Causerie sur le sommeil et le vieillissement

11 novembre à 13 h 30

Gratuit , aucune réservation requise

Centre Communautaire de Bromont
117 boul Bromont

Information 579.420.3038

ESPOIR
DE MÉDECINE PRIVÉE

AQDR Granby



AQDR Granby

CAUSERIE

DONNER UN SENS A LA RETRAITE AU MASCULIN

GRATUIT AUCUNE RESERVATION REQUISE
OUVERT AUX FEMMES

26 NOVEMBRE À 13H 30

SHED'OEUVRE BROMONT

UNE PRÉSENTATION
DE M. LOUIS MOUBARAK
Directeur Général de
Santé Mental Québec
Rive-Sud

UNE CAUSERIE
QUI VISE À PRÉSENTER LES
MÉCANISMES PSYCHOSOCIAUX
DE L'ISOLEMENT MASCULIN POST
CARRIÈRE, À DÉFAIRE LE TABOU
DE LA PERTE
D'IDENTITÉ LIÉE AU TRAVAIL, ET
DE TRANSMETTRE DES OUTILS
PRATIQUES

**CENTRE COMMUNAUTAIRE DE
BROMONT**
117 BOUL BROMONT

INFORMATION
579.420.3038

Transport collectif dans Brome-Missisquoi : découvrez les nouveautés

Le 10 novembre à 13 h 30, à la salle Pauline-Martel, 608, rue du Sud à Cowansville, nous recevrons Marine Verret, de la MRC de Brome-Missisquoi, qui viendra nous présenter les différentes améliorations apportées aux services de transport collectif sur le territoire.

Les services ont été revus afin de mieux répondre aux besoins de la population et une application est maintenant disponible pour faciliter la planification des déplacements. Une démonstration sera également faite sur place afin de vous montrer concrètement comment l'utiliser. Une belle occasion de mieux connaître les options de transport disponibles dans Brome-Missisquoi et de poser vos questions.

Le sommeil : comprendre, protéger et améliorer son sommeil en vieillissant

Le 11 novembre à 13 h 30, au Centre communautaire de Bromont, 117, boulevard de Bromont, nous recevrons Dre France Martel, de la Clinique médicale L'Espoir, pour une conférence consacrée au sommeil et au vieillissement.

Les principaux sujets abordés seront :

- quelques statistiques et une introduction au sommeil;
- le sommeil et le vieillissement;
- les différents stades du sommeil;
- l'importance de la routine du soir;
- les stratégies pour améliorer son sommeil;
- les médicaments et le sommeil;
- une conclusion suivie d'une période de questions.

Redonner du sens à son quotidien et briser la solitude au masculin

Le 26 novembre à 13 h 30, au Centre communautaire de Bromont, nous recevrons Louis Moubarak, directeur général de Santé mentale Québec – Rive-Sud.

Cette causerie s'adresse aux hommes qui vivent la transition de la retraite ou la fin de leur carrière. Elle offrira un espace d'échange bienveillant pour mieux comprendre l'isolement masculin après la vie professionnelle, la perte de repères liée au travail et les moyens de retrouver un meilleur équilibre au quotidien. Parmi les thèmes abordés : les pertes invisibles de la retraite chez l'homme, la façon dont les liens sociaux se créent et se maintiennent, ainsi que plusieurs outils pratiques pour renouer avec ses intérêts, ses passions et un quotidien plus équilibré.

Groupe de RÉFLEXION

9HÀ11H

SAC À MOTS DE COWANSVILLE

Invitation au Groupe de réflexion

Vous êtes une personne aînée curieuse, ouverte, et désireuse de réfléchir sur le sens de la vie en vieillissant ?

Nous vous invitons à joindre notre groupe de réflexion, dans un climat de respect, d'écoute et de bienveillance. Nous échangerons autour des grandes questions liées au vieillissement. Le thème de novembre : « Ma croyance et/ou mon attitude fondamentale face à la vie... »

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

Vendredi 6 novembre, 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.

Dîner de Noël de l'AQDR Granby

Cette année, nous avons le plaisir de vous inviter à célébrer Noël avec nous dans un décor tout spécial : au Zoo de Granby, dans la salle Nairobi, le mardi 8 décembre dès 11 h.

Nous vous préparons une belle journée dans une ambiance festive et chaleureuse, avec de bons moments à partager ensemble. Nous profiterons également de l'occasion pour souligner l'apport précieux de nos bénévoles, qui contribuent tout au long de l'année à la vie de notre association.

Prix du billet : 45 \$ par personne

Au menu, sous forme de buffet :

- Salade grecque et feta;
- Salade de mesclun et légumes croquants;
- Bœuf braisé dans son jus;
- Suprême de volaille, sauce moutarde et miel;
- Légumes;
- Pommes de terre à la grecque;
- Dessert;
- Café, thé et tisane.

Les billets sont disponibles dès maintenant au bureau de l'AQDR Granby, du lundi au jeudi, de 13 h à 16 h. Important : **vous avez jusqu'au 17 novembre pour acheter vos billets**. En raison des délais exigés par le Zoo pour confirmer le nombre de participants, il ne nous sera malheureusement plus possible de vendre de billets après cette date.

Alors, ne tardez pas à réserver votre place! Nous avons bien hâte de célébrer avec vous et de partager cette belle journée de Noël.



Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

DÎNER DE NOËL DE L'AQDR GRANBY

45 \$ par personne

DÉCEMBRE

8

DÈS 11 H

Au Zoo de Granby
Salle Nairobi

Date limite : 17 novembre



Sondage

Table de développement de la Haute-Yamaska

Votre avis sur la circulation piétonnière nous intéresse !
Quels sont les endroits où les déplacements à pied sont plus difficiles, moins sécuritaires ou présentent des obstacles?

Participez à notre sondage avec carte interactive et localisez directement les enjeux que vous avez rencontrés : trottoirs, traverses, intersections, éclairage, obstacles, etc.

Faites-nous connaître les endroits qui méritent une attention particulière!

<https://survey123.arcgis.com/share/dc0e9676efc245f99325619b04e08bd5>

Votre participation permettra de mieux comprendre les réalités vécues par les personnes qui se déplacent à pied et de contribuer aux réflexions visant à rendre les déplacements plus sécuritaires et agréables.

Devenez les visages et les voix de notre documentaire !

Les héros, les zéros, les incognitos, vieillir dans l'ombre

Chers membres et précieux bénévoles,

Notre grand projet de sensibilisation à l'âgisme franchit une étape cruciale. Notre documentaire est prêt à être partagé, et pour le faire voyager sur tout le territoire, nous avons besoin de notre plus grande force : VOUS.

Nous recherchons des personnes de cœur pour former notre équipe d'ambassadeurs-animateurs.
En quoi consiste cette belle mission ?

Tout simplement à accompagner la diffusion de notre documentaire dans différents milieux de la région. Vous aurez à présenter le projet et à animer un court moment d'échange chaleureux avec le public après le visionnement.

Vous hésitez à vous lancer ? Soyez rassurés :

- Zéro stress technique : Nous fournissons un guide d'animation très simple avec des questions prêtes à l'emploi.
- Le travail d'équipe avant tout : Si vous le préférez, vous partirez en duo (en binôme) pour vous soutenir mutuellement.
- Une mini-formation : Nous prendrons le temps de visionner les capsules ensemble et de nous pratiquer dans la bonne humeur.

Votre vécu et votre attachement à la défense de nos droits sont les meilleurs outils pour toucher le public. Venez vivre cette aventure humaine enrichissante avec nous !

Pour signifier votre intérêt:

Venez voir l'équipe au bureau (170, rue St-Antoine Nord, bureau 306) ou passez-nous un coup de fil au 450 372-3038.



La Ville de Granby a récemment dévoilé le nouveau guide *Choisir mon chez-moi*, conçu pour accompagner les personnes âgées et leurs proches dans leur réflexion sur le milieu de vie qui leur convient aujourd'hui et pour les années à venir. ([Guide Choisir mon chez-moi](#))

Le guide permet de faire le point sur ses besoins, son autonomie, ses priorités et sa situation financière. Il présente également les différentes ressources offertes sur le territoire de Granby, les services de soutien à domicile, les types de milieux de vie possibles ainsi que certains programmes et crédits gouvernementaux. Plusieurs personnes souhaitent demeurer à domicile le plus longtemps possible, mais les besoins peuvent évoluer avec le temps. Ce guide vise justement à aider chacun à réfléchir à sa situation et à faire des choix éclairés, selon ses préférences et sa réalité.

L'édition 2026 a été réalisée avec la collaboration des membres de la Table de concertation des aînés de la Haute-Yamaska et est offerte gratuitement par la Ville de Granby et différents organismes partenaires.

Une 2e édition de la Journée internationale des aînés couronnée de succès!

Le 1er octobre, La Table de Concertation des aînés de Brome-Missisquoi eu le grand plaisir de célébrer la Journée internationale des aînés à l'Euro Spa, dans une ambiance chaleureuse, festive et remplie de beaux moments.

Pour cette 2e édition, ce sont plus de 250 personnes qui se sont déplacées pour participer à cet événement rassembleur. Quelle belle démonstration de l'importance de prendre le temps de se retrouver, de rire et de célébrer ensemble !

Nous avons eu l'immense plaisir d'accueillir notre conférencière, Marthe Laverdière, qui nous a partagé son vécu et sa vision de l'art de cultiver le bonheur. Avec son humour, sa simplicité et son authenticité, elle nous a fait rire, réfléchir et surtout, elle nous a donné envie de regarder la vie autrement.

Et que dire de tout le reste! Une excellente nourriture, des activités divertissantes, de magnifiques prix de présence et, surtout, une ambiance extraordinaire tout au long de la journée.

Un immense MERCI à toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à faire de cette journée un si beau succès. Merci à nos participants, à nos partenaires, aux bénévoles et à tous ceux qui ont mis du cœur dans l'organisation de cet événement.

Cette journée nous rappelle une chose essentielle : le bonheur se cultive, se partage et se célèbre... ensemble !

Merci à vous tous d'avoir fait de cette 2e édition une journée mémorable.

À l'année prochaine !



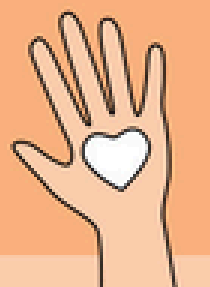
**Grâce à vous
qui aidez votre
voisine à faire
de petits travaux,**



**elle peut
rester dans
sa maison.**



**Être une personne proche aidante,
c'est préserver ce qu'un proche a de plus précieux.**



Informez-vous
[Québec.ca/PersonneProcheAidante](https://www.quebec.ca/PersonneProcheAidante)

Québec 

Du 1er au 7 novembre : soulignons les personnes proches aidantes

La Semaine nationale des personnes proches aidantes, qui se déroule du 1er au 7 novembre, est une belle occasion de reconnaître toutes ces personnes qui, souvent sans même se définir comme proches aidantes, accompagnent un parent, un conjoint, une amie, un voisin ou une personne de leur entourage.

Aider pour les rendez-vous, préparer des repas, faire des courses, offrir du transport, prendre des nouvelles, accompagner dans les démarches ou simplement être présent : tous ces gestes comptent. La proche aidance peut prendre plusieurs formes et représenter beaucoup de temps, d'énergie et de responsabilités.

Cette année, la campagne « Vous faites plus qu'aider! », qui se poursuit jusqu'au 6 décembre, veut justement mieux faire connaître cette réalité, valoriser le rôle des personnes proches aidantes et rappeler qu'elles aussi peuvent avoir besoin de soutien.

La bientraitance, c'est aussi reconnaître leur contribution, respecter leurs limites et s'assurer qu'elles connaissent les ressources qui peuvent les accompagner.

Prenons donc un moment cette semaine pour remercier les personnes proches aidantes autour de nous et, surtout, pour leur rappeler qu'elles n'ont pas à tout porter seules.

Plusieurs ressources, services de soutien et informations sont disponibles pour les personnes proches aidantes et leurs familles.

<https://www.quebec.ca/personne-proche-aidante>

Au gré des chants

PRÉSENTE

Maux de guerre
Mots d'amour
Mots de paix



Sous la direction artistique de
Mme Monique Picard

Billets
30 \$
sur le site du
diffuseur officiel
Sur la Scène
Davignon
ou à l'entrée.



Centre multifonctionnel de Shefford
SAMEDI, 21 NOVEMBRE À 19 H 30
5 RUE LAURETTE-BELFLEUR

THÉÂTRE L'APARTÉ
SAMEDI, 28 NOVEMBRE À 19 H 30
1021 RUE COWIE, GRANBY

ÉGLISE EMMANUEL
DIMANCHE, 29 NOVEMBRE À 14 H 30
203 RUE PRINCIPALE, COWANSVILLE



UNE PART DES BÉNÉFICES IRA À LA FONDATION DU GÉNERAL DE GRANBY.

Activité à venir

Journée d'information avec dépistage du diabète Jeudi 5 novembre 2026



Venez nous rencontrer aux

**Galeries
de Granby**

de 10 h
à 16 h

LES DIABÉTIQUES DE LA
HAUTE-YAMASKA
DEPUIS 1987

Aucune inscription requise.
Activité ouverte au grand public.

Mikes
TOUJOURS
DEPUIS 1961
GRANBY

19e JOURNÉE SPAGHETTI

Jeudi 12 novembre 2026

de 11h à 20h, Restaurant Mikes, 603, Principale, Granby, QC

MENU TRIO : Salade, spaghetti, dessert, café ou boisson gazeuse

****Possibilité de commande à emporter sur réservation sans breuvage**

450-777-3030

Billets disponibles sur place ou
avant auprès des membres
Échec au crime



20 \$

pourboire non compris

www.echecaucrime.com 1-800-711-1800

**ÉCHEC
AU CRIME**

**Une situation
te dérange ?**

**Dénonce en un clic,
C'EST ANONYME**

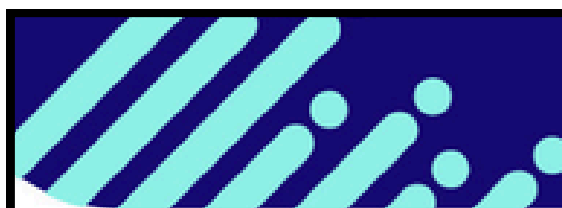
echecaucrime.com/signalement-en-ligne



Une campagne de

Granby

échec au crime



Santé Québec Estrie – CHUS

VOUS AVEZ ENVIE DE VOUS IMPLIQUER?
Rejoignez le comité des usagers de La Pommeraie

Pourquoi devenir membre du comité des usagers?

En devenant membre du comité des usagers, vous contribuez à faire entendre la voix des usagers ! Vous avez à cœur d'améliorer les soins et les services offerts dans le réseau de la santé et des services sociaux de La Pommeraie? Les membres du comité des usagers sont les gardiens des droits des usagers.

Qui peut devenir membre du comité des usagers?

Toute personne qui utilise ou a déjà utilisé les services de santé et les services sociaux, qui n'est pas employé du Réseau, et qui souhaite s'impliquer dans un comité des usagers. Le mandat et le rôle des membres du comité des usagers sont soutenus par un cadre de référence et le comité agit en partenariat avec l'établissement pour améliorer les soins et les services.

Pour aller plus loin...

Je ne suis pas spécialiste du réseau. Puis-je m'impliquer?

Oui. Aucune expertise particulière en santé ou en gestion n'est requise. Votre expérience comme personne ayant utilisé des services, comme proche ou comme membre de la communauté constitue une contribution précieuse.

Quel serait mon rôle?

Vous pourriez faire connaître les droits, recueillir les préoccupations, participer aux réflexions du comité, proposer des améliorations et contribuer à des activités d'information ou de représentation dans le milieu.

Est-ce un travail rémunéré?

Non. Les membres s'impliquent bénévolement afin de défendre les droits des usagères et usagers et d'améliorer les soins et les services.

Est-ce qu'un comité des usagers est reconnu?

Son statut est prévu dans les lois qui régissent le Réseau de la santé et des services sociaux. Le comité des usagers est autonome dans le choix de ses activités et de l'utilisation de son budget de fonctionnement.

Si vous souhaitez communiquer avec nous, vous pouvez nous laisser un message au : 450-266-4342 poste 65590 ou nous écrire à l'adresse courriel: comite-usagers.cssslp16@ssss.gouv.qc.ca

Si vous êtes intéressé(e) à soumettre votre candidature, merci de remplir ce formulaire [Candidature - Comité des usagers de La Pommeraie](#)

**Santé
Québec**

Une infolettre un peu différente

Vous remarquerez peut-être que notre infolettre a une apparence légèrement différente ce mois-ci. Nous avons dû changer de logiciel pour sa conception et sommes encore à apprivoiser ce nouvel outil.

Le contenu demeure bien sûr le même : nos activités, nos nouvelles et les informations utiles pour nos membres. Merci de votre compréhension pendant cette petite période d'adaptation!

Renouvellement de votre adhésion

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

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

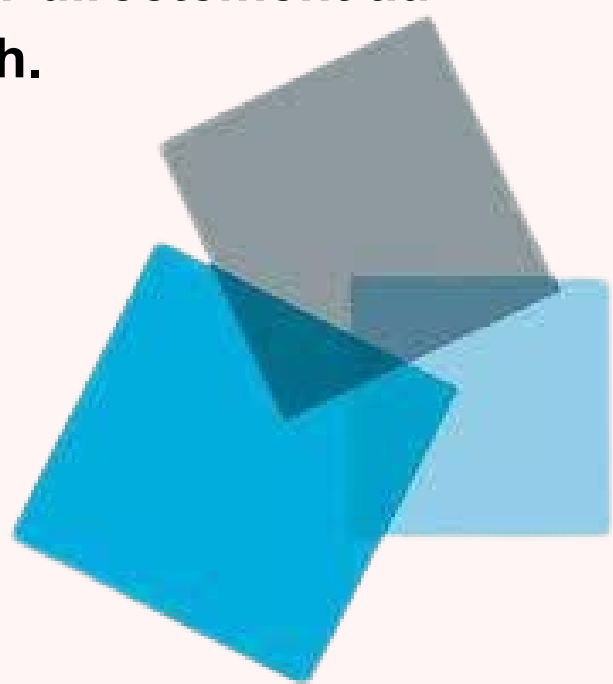
Vous pouvez également venir nous voir directement au bureau, du lundi au jeudi, de 13 h à 16 h.

AQDR Granby

170, rue Saint-Antoine Nord, bureau 306

Granby (Québec) J2G 5G8

450 372-3038



Taxibus : tous les arrêts sont de retour

Bonne nouvelle pour les usagères et usagers du taxibus de Granby : depuis le 26 octobre, l'ensemble du réseau est de nouveau en service, avec plus de 250 arrêts répartis dans les huit zones.

Quelques améliorations accompagnent ce retour. Les arrêts de la zone 6, qui dessert notamment le parc industriel, sont maintenant accessibles à partir des deux terminus, soit celui du centre-ville et celui des Galeries de Granby.

La réservation est également plus flexible. Il est maintenant possible de réserver, modifier ou annuler un déplacement jusqu'à une heure avant le départ. L'application Véco Taxi client permet aussi de suivre la position de son véhicule en direct.

Les réservations peuvent se faire en ligne, dans l'application Véco Taxi client ou encore par téléphone au 450 671-9999.

Une amélioration intéressante pour faciliter les déplacements et rendre le service plus accessible au quotidien.

<https://www.granby.ca/fr/services/transport-urbain-granby>



Des billets gratuits pour nos membres : François Charron à Granby.

Une belle offre nous a été faite pour les membres de l'AQDR Granby! Vous pouvez assister gratuitement à la conférence « Fraude en ligne : opération protection », présentée par François Charron.

La conférence aura lieu le lundi 16 novembre à 19 h, au Collège Mont-Sacré-Cœur – Atrium Desjardins, à Granby. François Charron abordera la prévention de la fraude en ligne et différentes façons de mieux reconnaître les pièges et de se protéger.

Pour obtenir votre billet gratuitement, rendez-vous sur le site de réservation, choisissez un billet Admission générale, puis inscrivez le code promo CFGRATUIT au moment du paiement. Le prix du billet sera alors ramené à 0 \$.

Réservation :

<https://lepointdevente.com/billets/11k261116001>

Pour en savoir davantage sur la conférence :

<https://francoischarron.com/securite/prevention/venez-voir-ma-conference-sur-la-prevention-de-la-fraude-en-tournee/tRvWPCrXXc/>

Nous remercions chaleureusement l'équipe de François Charron d'avoir pensé à nos membres!

CONFÉRENCE DE FRANÇOIS CHARRON

FRAUDE OPÉRATION PROTECTION : ON PASSE À L'ACTION POUR VRAI! EN LIGNE

BILLET GRATUIT

Code promo

CFGRATUIT

VALIDE SUR BILLET ADMISSION GÉNÉRALE UNIQUEMENT. 4 PAR COMMANDE MAX.

19H00 | ouverture des portes : 18h30



INFOS & BILLETS

FRANCOISCHARRON.COM/CONFERENCE



FRANÇOIS
CHARRON.COM



FRAUDE
WEB.COM



ACADÉMIE
FRANÇOIS
CHARRON.COM



NE VOUS EXCUSEZ PAS! VOUS AVEZ LE DROIT...

...DE FAIRE RESPECTER VOS DROITS