



AQDR

Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



# INFOLETTRE OCTOBRE 2024

## Rencontres de l'AQDR Granby

### **Dîner-causerie de l'AQDR Granby**



**Dîner-causerie de Granby** : Mercredi 9 octobre, 11 h 30. Nous recevons Juliette Dupuis, présidente du comité des usagers de la Haute-Yamaska. Au restaurant l'Œuf Fourchette, 1, blvd Mountain, Granby.

**Café-causerie de Cowansville** : Mardi 8 octobre 13 h 30, Andréa Bissonnette, Audiologiste de la Polyclinique de l'Oreille et Anie Lamarche, Audiopédagogue, du Groupe Forget. À la Bibliothèque Gabrielle-Giroux-Bertrand de Cowansville, 608, rue du Sud, Cowansville.

## Conférence des membres - Lundi 21 octobre, 13 h 30

### **Lancement - Capsules vidéos pour contrer l'âgeisme**

#### Avec le comité âgeisme de l'AQDR Granby

Dans le cadre du Plan d'action régional pour contrer l'âgeisme envers les personnes âgées, issue en février 2023 de la recherche action menée par le Centre de recherche sur le vieillissement de l'Université de Sherbrooke et par l'AQDR Granby, quatre capsules vidéos ont été produites afin de dénoncer et de sensibiliser envers l'âgeisme. Réalisées avec les Productions JOZ, elles abordent chacune une situation d'âgeisme : Au travail, chez le médecin, à la boutique informatique et sur l'aide à domicile. Elles mettent en lumière différents impacts fréquemment subis par les personnes âgées : sentiment d'être devenus inaptes, inutiles, sentiment d'invisibilité, perte de confiance en leurs capacités, auto-âgeisme, infantilisation, sentiment de dépendance. Nous espérons ainsi amorcer une réflexion sur la place qu'occupent les personnes âgées dans nos vies et dans la société, à valoriser le vieillissement et à modifier les attitudes envers les aînés. **Venez découvrir ce beau projet en assistant en primeur à ce lancement !**

**Au Carrefour Bingo de Granby, 94 rue Robinson Sud, Granby**

## Conférence - Point de service de Brome-Missisquoi - Cowansville

### **La santé auditive et clinique de dépistage**

Polyclinique  
de l'Oreille



Avec Andréa Bissonnette, Audiologiste de la Polyclinique de l'Oreille  
et Anie Lamarche, Audiopédagogue



Cette conférence s'adresse à toutes les personnes âgées qui souhaite démystifier les problèmes d'audition et la santé auditive en générale et en connaitre davantage les services offerts par les audiologistes et les audiologues. Lors de cette présentation il sera possible de faire évaluer votre audition et un accompagnement adapté vous sera offert pour faciliter et simplifier la démarche vers une meilleure audition.

**Le mardi 8 octobre, 13 h 30, à la Bibliothèque Gabrielle-Giroux-Bertrand de Cowansville, salle Pauline-Martel. 608, rue du Sud, Cowansville.**

**Informations supplémentaires : AQDR Granby, point de service de Brome-Missisquoi, 579-420-3038**

## Inscription ANTIDOTE - VIT VIT INTENSÉMENT TOUT DE SUITE

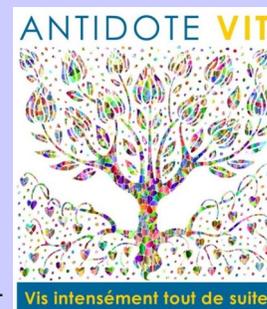
LES ATELIERS ANTIDOTE VIT – UN LIEU D'ÉCHANGE ET DE RENCONTRE

En collaboration avec le programme Québec ami des aînés (QADA), l'AQDR Granby est fière d'offrir les ateliers Antidote VIT (Vis Intensément Tout de suite) qui offrent un lieu de parole, de réflexion et d'entraide aux personnes de 50 ans et plus. Durant **l'activité gratuite**, les participants échangeront sur la représentation sociale ainsi que le sens et les valeurs liés au vieillissement dans le but d'améliorer leur qualité de vie, de valoriser leur expérience et de renforcer leur rôle dans la société.

**Dates des rencontres ANTIDOTE :** Les jeudis du 10 octobre au 28 novembre 2024 inclusivement de 13 h 30 à 15 h 30.

**Endroit des rencontres:** Au Centre communautaire Richard-Goulet (170, rue Saint-Antoine Nord)

**Informations supplémentaires et inscriptions : 450 372-3038**



En partenariat avec :



## CAFÉ-INFOS : UNE NOUVELLE ACTIVITÉ POUR ÉCHANGER AVEC LES PERSONNES AÎNÉES

La Ville de Granby a mis sur pied l'activité Café-infos qui est l'une des priorités du plan d'action de la politique des personnes âgées. Ces rencontres informatives visent à permettre des échanges avec les personnes âgées de la municipalité de Granby.

### **PREMIER CAFÉ-INFOS À PROPOS DES SERVICES MUNICIPAUX**

**Date : jeudi 17 octobre 2024 à 13 h 30**

**Endroit : bibliothèque Paul-O.-Trépanier (11, rue Dufferin)**

La population âgée est invitée à rencontrer les services municipaux pour s'exprimer sur les enjeux municipaux vécus. Ce sera également l'occasion de poser des questions aux services sur place.

Services de la Ville de Granby présents :

- Service sécurité incendie;
- Service de police;
- Découverte du programme PAIR;
- Service des loisirs, de la culture et du développement social; Visite de la bibliothèque et explication des services offerts;
- Obtention de la carte-loisirs;
- Explications des divers cours aquatiques offerts;
- Démonstration pour l'utilisation site d'inscription en ligne;
- Service de l'aménagement et de la protection du territoire.

Café et muffins servi sur place ! Participez en grand nombre !



## Connaissez-vous l'ACEF ?

L'ACEF de Granby a été officiellement fondée le 6 août 1974 dans le souci d'éduquer les consommateurs, d'améliorer leurs conditions économiques et de défendre leurs droits. C'est en 2005 que l'ACEF de Granby devient l'ACEF Montérégie-Est afin de mieux représenter le territoire desservi. Aujourd'hui, cinq intervenants y sont à l'œuvre, et l'organisme dessert six MRC – ce qui équivaut à plus de 250 000 personnes –, soit les MRC d'Acton, de Brome-Missisquoi, de la Haute-Yamaska, des Maskoutains, Pierre-de Saurel et de Rouville.



L'ACEF est un organisme communautaire d'éducation financière et de défense des droits des consommateurs qui vise à éduquer, informer et sensibiliser la population en matière de finances personnelles, de consommation responsable et de logement.

### Pourquoi faire appel aux services de l'ACEF ?

- Besoin momentané dû aux circonstances (décès, séparation, divorce, maladie, perte d'emploi);
- Situation de maladie familiale et de proche-aidance;
- Souhait d'améliorer ses connaissances en matière de finances personnelles (gestion d'un budget, programmes disponibles);
- Préparation de retraite;
- Accès à la propriété;
- Retour aux études;
- Être un consommateur avisé;
- Trouver des solutions à vos dettes.

50  
ans!

acef  
Montérégie-est

<https://www.acefme.org/>  
450 375-1443

La gratuité, l'absence de jugement et l'autonomie de la personne sont au cœur de nos actions!

## Invitation

### Groupe de réflexion — Point de service de Cowansville

Groupe de réflexion pour personnes âgées. Vivre aujourd'hui.

**Le vendredi 6 septembre, de 9 h à 11 h.** Au Sac à Mots, 708, Rue du Sud, Cowansville. Aucune réservation nécessaire, entrée gratuite.

Bienvenue à tous et au plaisir de vous voir nombreux !

Le sujet: Vers quoi se dirige ma vie ou quel aspect de ma vie est-ce que je priorise (affectif, social, cognitif, sexuel)?



L'AQDR Granby tient à exprimer sa gratitude à la députée de Shefford, madame Andréanne Larouche, pour la reconnaissance accordée à notre organisation à la chambre des communes à l'occasion de notre 40e anniversaire.

Depuis quatre décennies, notre association s'efforce de défendre les droits des personnes âgées, et sa reconnaissance publique renforce notre détermination à poursuivre notre mission. Nous sommes honorés de savoir que notre travail est apprécié et soutenu par la députée.

Nous tenons à la remercier pour son soutien et son engagement envers notre cause, celle de la défense des droits des personnes âgées. Pour consulter la vidéo, cliquez sur le lien suivant : [40ème anniversaire-AQDR](#)

*Merci!*

## Projet 30<sup>e</sup> anniversaire de la CDC de la Haute-Yamaska

### Création d'une chanson originale et production de son vidéoclip



#### **Chanteuse et chanteur : manifestez-vous !**

Vous aimez chanter ? Que ce soit sous la douche, lors des soirées Karaoke ou même lors de la messe de minuit ? Que diriez-vous de joindre votre voix à celle des membres de votre communauté...il n'est pas question de prouesses vocales ! Seulement d'être le plus juste possible, au niveau de la tonalité et du rythme.

Chaque personne sera enregistrée de manière individuelle et une chorale sera recrée avec l'ensemble de vos voix. Au final, vous ne devriez pas reconnaître spécifiquement votre voix... seulement une magnifique harmonie !

#### **Marche à suivre :**

1. Nous signifier rapidement votre intérêt.
2. Nous vous ferons parvenir une maquette et le texte de la chanson. Nous vous demanderons d'apprendre le refrain. Pas de panique ! Lors de l'enregistrement, vous aurez les paroles devant vous. De plus, vous entendrez la musique ainsi que la voix de l'auteur-compositeur-interprète, Christian Morisset, afin de vous guider.
3. Fixer une rencontre afin de procéder à l'enregistrement (15 à 20 minutes).

#### **Informations supplémentaires :**

**soutien@cdchauteyamaska.ca ou au 450-204-4564**

### Nouveauté !

#### Création d'un comité journal

Nous avons le plaisir de vous annoncer la création d'un comité de production pour notre journal numérique *Le Droit des Aînés*. Ce projet de comité vise à renforcer notre communication interne et à valoriser les initiatives de nos membres et à soutenir notre équipe de travail.

Nous recherchons des bénévoles intéressés et motivés pour rejoindre ce comité. Que vous ayez envie de vous impliquer en rédaction, en photographie, en recherche de textes ou simplement parce que vous avez envie de contribuer, votre participation sera précieuse. Si vous êtes intéressé ou souhaitez obtenir plus d'informations, merci de nous contacter à l'adresse suivante : [aqdrgranby@aqdrgranby.org](mailto:aqdrgranby@aqdrgranby.org) ou par téléphone au 450-372-3038.



Ensemble, faisons de ce journal un reflet vibrant de notre association !

## Inscription — Formation Alpha-numérique

Dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour aînés, l'AQDR Granby est heureuse de vous inviter à vous inscrire à ses ateliers de formation numérique. Une inscription est nécessaire pour participer aux ateliers de Granby ou de Cowansville. Faites vite, les places sont limitées !



### Les vendredis de 8h30 à 12h30

Cowansville : 10, 17, 24 et 31 janvier 2025

Granby : 7, 14, 21 et 28 février 2025

3 heures de formation + 1 heure pour la pratique et vos questions

## PHASE 2 : Atelier Alpha-Numérique

Dans le cadre du programme Nouveaux Horizons, en partenariat avec le Cégep de Granby

L'AQDR vous invite à une formation pour apprendre à naviguer en toute sécurité sur différentes applications :

- Facebook
- Clic Santé
- Mon Dossier (gouvernements)
- Messenger
- Volet Sécurité /Fraude

Lieu : Granby et Cowansville

Informations & Inscriptions : Denise Maheu 579-420-3038  
aqdrcowansville@aqdrgranby.org



Service  
Canada



## Formation « Rapprochement intergénérationnel »

En collaboration avec Intergénération Québec, L'AQDR Granby invite ses membres intéressés à participer à une formation sur l'implantation d'activités intergénérationnelles.

Basée sur le guide pratique: « Comment réaliser un projet intergénérationnel » d'Intergénération Québec, cette formation vise à sensibiliser les participants aux enjeux du rapprochement intergénérationnel et à les outiller dans le développement d'initiatives qui y sont dédiées.

Grace à cette formation, les participants pourront s'approprier le concept du rapprochement intergénérationnel tout en le situant dans un contexte sociétal. Ils auront également une meilleure compréhension des retombées individuelles et collectives des initiatives intergénérationnelles ainsi que des différents facteurs facilitant leur réussite.

La formation aura lieu le mardi 15 octobre, de 13 h à 16 h, au Centre Richard-Goulet. L'inscription est nécessaire car les places sont limitées. Veuillez réserver votre place par courriel à [aqdrgranby@aqdrgranby.org](mailto:aqdrgranby@aqdrgranby.org) ou par téléphone au 450-372-3038.



**45 ans**  
et plus!  
**50 ans**  
et plus!

*La force de l'expérience!*

**SERVICES GRATUITS**  
*Orientation - Aide à la recherche d'emploi*

Granby et région 450 777-3771  
Cowansville et région 450 266-7515



**JOURNÉE  
INTERNATIONALE  
DES AÎNÉS** 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2024

*Nous, les aînés!*

**MARIE TIFO ET  
PIERRE CURZI**  
PORTE-PAROLLES 2024



**CONFÉRENCE**  
des Tables régionales de concertation  
des aînés du Québec

**ESTRIE  
RÉGION HÔTE**  
— 2024 —

En partenariat avec :

**Québec**

# LA NUIT DES SANS-ABRI

L'itinérance : 100 visages

Vendredi le 18 octobre 2024 de 18h à 23h  
À la Place du Marché (160, rue Principal, Granby)

Programmation :  
Soupe et boissons chaudes, performances musicales, minute  
de silence, lecture de lettres d'espoir, capsules  
informatives et kiosques d'organismes  
communautaires



# Voyages AQDR GRANBY 2023



## Avec Lyne fontaine, conseillère en voyages

Transport en autocar de luxe au départ de Granby

### Escapade ROUTE DES CLOCHERS DE MONTRÉAL

Mercredi 9 octobre 2024

Tournée commentée de 3 clochers de Montréal incluant le dîner.

Coût : 185\$/ 10\$ de rabais pour les membres de l'AQDR Granby.



### Escapade Ambiance des Fêtes à Montréal !

Lundi 16 décembre 2024

Avec les visites du Grand Marché de Noël de la Place des spectacles et la visite du Salon des Métiers d'arts de Montréal.

#### Choix 1 :

- Salon des métiers d'arts, en toute liberté pour la journée.

#### Choix 2 :

- Visite du Grand marché de Noël, de la Place des spectacles avec un dîner au Complexe Desjardins (Dîner non inclus, mais pour ceux qui le désirent, Lyne peut réserver votre place au resto St-Hubert avec elle)

Coût : 107 \$ / 10 \$ de rabais pour les membres de l'AQDR Granby

**DATE LIMITE DE RÉSERVATION : 15 novembre 2024**

### Escapade spectacle NOËL UNE TRADITION EN CHANSONS!

Jeudi 12 décembre 2024

- Spectacle Noël une tradition en chansons! Avec Luce Dufault et sa fille Lunou, Marie-Michèle Desrosiers, Barnev, Joe Bocan et Gabrielle Destroismaisons À la Salle Maurice O'Bready de Sherbrooke.

#### **Date et lieu pour les inscriptions et réservations :**

- Lors des rencontres mensuelles de l'AQDR Granby au Carrefour Bingo, rue Robinson;
- Sur appel au 579-488-6346 et Lyne vous donnera

