



AQDR

Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



INFOLETTRE DÉCEMBRE 2024

Rencontres de l'AQDR Granby

Dîner-causerie de l'AQDR Granby

Dîner-causerie de Granby : Mercredi 8 janvier, 11 h 30. Nous recevons Jonathan Déom, responsable des services aux bénévoles du Centre d'action bénévole de Granby. Au restaurant l'Œuf Fourchette, 1, blvd Mountain, Granby.

Café-causerie de Cowansville : Mardi 14 janvier, 13 h 30. Avec Geneviève Couture, directrice et Karine Racine Boilard, infirmière de l'Association québécoise de la douleur chronique. À la Bibliothèque Gabrielle-Giroux-Bertrand, 608, rue du Sud, Cowansville.



Conférence des membres - Lundi 20 janvier, 13 h 30

Vos droits en tant que locataires

Vos droits, obligations et recours

Cette conférence portera sur les droits des locataires. Il sera question des hausses de loyers, des reprises de logements, des logements sociaux, ainsi que des droits, des responsabilités et des recours des locataires. Vous pourrez ainsi acquérir des connaissances cruciales pour défendre vos droits et obtenir des conseils pratiques et des contacts utiles. Nous espérons vous voir nombreux à cette conférence qui promet d'être riche en informations et en échanges.



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

Conférences - Point de service de Brome-Missisquoi

Démystifier la Douleur Chronique

**Avec Genevieve Couture, directrice et Karine Racine Boilard, Infirmière
de l'Association québécoise de la douleur chronique**

L'Association québécoise de la douleur chronique, fondée en 2004, est un OBNL accrédité créée par des patients pour des patients. Son système de gouvernance est bâti autour de membre patient, bénévole professionnel de la santé et dans d'autres secteurs d'activités connexes. En tant qu'association, l'AQDC contribue à aider ses membres à bénéficier d'une meilleure qualité de vie, à informer et sensibiliser les personnes, de près de loin, à la douleur chronique en plus d'exercer un rôle d'influence auprès des parties prenantes. Lors de cette conférence, nous traiterons de la douleur chronique, des soins et des alternatives.



Le mardi 14 janvier, 13 h 30

**À la bibliothèque Gabrielle-Bertrand, 608 rue du Sud, Cowansville
Salle Pauline-Martel, entrée par le stationnement, derrière la bibliothèque**

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

*Invitation spéciale
pour Noël*

**LA FORCE DE VOS
ORGANISMES SOUS
LE MÊME TOIT**

JOIGNEZ-VOUS À NOUS ET RENCONTREZ 12 ORGANISMES
LOCAUX

EN SOUTIEN AUX PERSONNES ÂÎNÉES
DE BROME-MISSISQUOI

17 DÉCEMBRE 2024 • 13 H 30

BIBLIOTHÈQUE GABRIELLE-BERTRAND
SALLE PAULINE MARTEL
608 RUE DU SUD, COWANSVILLE

INFORMATIONS : AQDR GRANBY 579-420-3038

- Léger goûter
- Entrée gratuite

Invitation Spéciale

Brome-Missisquoi

L'AQDR Granby est heureuse d'inviter la population de Brome-Missisquoi à une rencontre spéciale de Noël afin de rencontrer des organismes locaux en soutien aux aînés et à leurs proches de son territoire. L'événement se tiendra le mardi, 17 décembre 2024, dès 13 h 30 à la salle Pauline-Martel de la Bibliothèque Gabrielle-Bertrand de Cowansville. Sur place, des employés et bénévoles de 12 organismes de Brome-Missisquoi seront présents afin d'exposer leurs services et un léger goûter dans une ambiance festive y sera servi.

MARATHON D'ÉCRITURE D'AMNISTIE INTERNATIONALE.

DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS HUMAINS

L'AQDR Granby organise un marathon d'écriture qui aura lieu le **11 décembre prochain, de 9 h 30 à 14 h 30, salle 208 au centre Richard-Goulet**. L'activité vise à apporter un soutien aux victimes des violations des droits humains partout dans le monde. Chaque année, l'histoire de personnes ou de communautés dont les droits humains sont bafoués retient l'attention. Afin de leur exprimer notre solidarité, nous leur écrivons des mots d'espoir. Le Marathon d'écriture est une campagne mondiale **L'objectif ?** Envoyer le plus grand nombre possible de messages aux personnes dont les droits humains ont été bafoués pour leur apporter notre soutien.

*** Prenez note qu'il n'y a aucune obligation de temps et de carte à écrire pour cette activité. Nul besoin d'écrire de longs messages ! Un simple souhait et votre signature feront amplement l'affaire ! Venez nombreux, à votre convenance entre 9 h 30 et 14 h 30.**

Apprenez-en davantage en consultant le lien suivant : [Marathon écriture](#)



Inscription — Formation Alpha-numérique

Dernière chance de s'inscrire à Cowansville!

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. Faites vite, les places sont limitées ! Inscriptions : 579-420-3038



Les vendredis de 8h30 à 12h30

- 10 janvier
 - 17 janvier
 - 24 janvier
 - 31 janvier
- 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

Conditions d'inscription : Bien connaître son appareil électronique, être disponible pour les 4 rencontres de 4 heures.

Lieu : Cowansville

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



Service
Canada





Invitation

Groupe de réflexion — Point de service de Cowansville

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

Le vendredi 6 décembre, 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: Si je regarde ma vie, comment puis-je évaluer, apprécié ce que j'ai FAIT, DONNÉ et REÇU jusqu'à maintenant, et que me manque-t-il pour que ces trois aspects génèrent en moi un réel état de contentement ?



CAFÉ-INFOS POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES

Venez faire le tour des kiosques d'information et échanger sur divers sujets qui vous touchent.

Jeudi 5 décembre à 9 h 30
Foyer Yves-Gagnon du Palace de Granby (135, rue Principale)

Thématique :
ressources en transport et pour contrer l'isolement social

Détails : granby.ca/aines



Invitation - Ville de Granby

Café-Infos

La population âgée est invitée à participer au prochain café-infos qui portera sur les ressources en transport et pour contrer l'isolement social.

Date et heure : Jeudi 5 décembre à 9 h 30

Endroit : dans le foyer Yves-Gagnon du Palace de Granby (135, rue Principale) Granby

Venez faire le tour des kiosques et échanger sur différents sujets qui vous touchent!

Organisations présentes :

- Accorderie de l'Estrie-Ouest
- Association coopérative d'économie familiale Montérégie-Est (ACEF)
- **Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) Granby**
- Centre d'action bénévole de Granby (CABG)
- DIRA-Estrie
- Fondation Pierre-Jules-Crevier
- Gériatrie sociale de Granby
- Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité
- La Maison soutien aux aidants
- Les Petits Frères de Granby
- Société Alzheimer Brome-Missisquoi et Haute-Yamaska
- Transport urbain de la Ville de Granby
- Université du troisième âge



Joyeux noël



BONNE ANNÉE 2025

Chers membres de l'AQDR Granby,

En cette période festive, nous tenons à exprimer notre profonde gratitude pour votre implication, votre solidarité et votre engagement tout au long de l'année. Grâce à vous, notre association continue de prospérer et de faire une différence significative dans notre communauté auprès des personnes âgées.

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes remplies de bonheur, de paix et de moments précieux avec vos familles et vos amis. Que cette saison soit une source de joie et de renouveau pour chacun d'entre vous. Veuillez noter que nos bureaux seront fermés du 16 décembre au 5 janvier inclusivement. Nous avons hâte de vous retrouver en pleine forme en 2025 pour continuer ensemble notre mission.

Avec nos vœux les plus chaleureux,

L'équipe de l'AQDR Granby

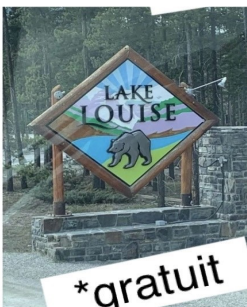
Pour les gens qui aiment les voyages de groupes!

Présentation Escapades/voyages 2025

REMI BISSONNETTE
DENTUROLOGISTE



10^{ème} anniversaire des
Escapades!



*gratuit



Travel Only
Embarquez en
escapades avec Lyne Fontaine



12 janvier 2025 à 13:30
Auditorium JH Leclerc

Présentation des voyages et des escapades de Lyne Fontaine pour l'offre de services 2025.

Quand ? Le 12 janvier 2025, 13 h 30

Où ? À l'Auditorium JH Leclerc de Granby

Informations auprès de Lyne Fontaine
579-488-6346, [Lien page Facebook des
Escapades de Lyne](#)

Travel Only
Embarquez en
escapades avec Lyne Fontaine
Conseillère en voyages

Faites comme eux et embarquez en **escapades** avec moi!



Travel Only
Votre voyage commence ici