



AQDR

Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



INFOLETTRE JANVIER 2025

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 de l'Association Québécoise de la Douleur Chronique et Karine Racine-Boillard, infirmière clinicienne, Clinique de gestion de la douleur du CIUSS de l'Estrie. 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

Lors de notre conférence de janvier, nous recevons, Me Ré Poulin Ladouceur, avocat spécialisé en droit du logement représentant exclusivement les locataires. Il défend les plus vulnérables de la société, s'assurant qu'ils soient traités avec dignité et que leurs droits soient respectés en toutes circonstances. Travaillant de concert avec les intervenants communautaires et institutionnels, Me Poulin Ladouceur participe régulièrement à des conférences, ateliers et séminaires pour partager son expertise et promouvoir une meilleure compréhension des droits des locataires.



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

Conférences - Point de service de Brome-Missisquoi

Démystifier la Douleur Chronique

Avec Geneviève Couture, directrice de l'Association québécoise de la douleur chronique

et Karine Racine Boillard, Infirmière clinicienne de la Clinique de gestion de la douleur du CIUSS de l'Estrie

L'Association québécoise de la douleur chronique est un OBNL qui contribue à aider ses membres à bénéficier d'une meilleure qualité de vie, à informer et sensibiliser les personnes à la douleur chronique en plus d'exercer un rôle d'influence auprès des parties prenantes.

Lors de cette conférence, les thèmes présentés seront: La neurophysiologie simplifiée (ou douleur 101), la différence entre la douleur chronique et la douleur aiguë, la transition ou l'évolution de la douleur aiguë lorsqu'elle devient chronique, les grandes lignes des traitements, les stratégies de l'autogestion, les habitudes de vie, les ressources externes.

Le 14 janvier, 13 h 30

À la bibliothèque Gabrielle-Bertrand, 608 rue du Sud, Cowansville

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





Invitation
Groupe de réflexion

Point de service de Cowansville

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

Le vendredi 3 janvier, de 9 h à 11 h.

Au Sac à Mots, 708, Rue du Sud, Cowansville. Aucune réservation nécessaire, entrée gratuite.

Le sujet: Vivre mieux chaque instant, tous les jours.

Bienvenue à tous et au plaisir de vous voir nombreux !

Conférence - Point de service de Brome-Missisquoi - Bromont

Les services notariaux

Avec Marie-Christine Mitchell, Notaire

Le notariat est un domaine du droit vaste, renfermant bon nombre de sphères et de particularités. Juriste de l'entente, le notaire conseille sa clientèle en l'informant, entre autres, de ses droits, de ses obligations ainsi que des conditions prévues par la loi. Découvrez-en davantage sur le rôle du notaire, sur le testament, la succession, la vie de couple, les conjoints de fait, le mandat de protection, et la fiducie lors de cette conférence. Ouvert aux 50 ans et plus, aucune réservation nécessaire et entrée gratuite !



Le mardi 21 janvier, 13 h 30
Au Centre communautaire de Bromont
117 blvd Bromont, Bromont

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

Invitation à un atelier ChatGPT pour les aînés

Découvrez le pouvoir de l'intelligence artificielle avec ChatGPT!

Vous êtes-vous déjà demandé comment les ordinateurs pourraient vous aider dans votre vie quotidienne, enrichir et élargir vos horizons ? ChatGPT, un outil révolutionnaire d'intelligence artificielle, est là pour vous ! Apprenez à: Rechercher des informations sur internet de manière simple et efficace. Générer du texte, organiser des tâches, faire des listes, créer des histoires, des poèmes ou même des chansons. Traduire des textes d'une langue à l'autre. Et bien plus encore!

Atelier gratuit animé par Diane Blais. Le 17 janvier 13h30 au local du Sac à Mots, 708, Rue du Sud, Cowansville.

Inscription obligatoire pour garantir votre place.

Contactez-nous au 450 372-3038 ou par courriel aqdrgranby@aqdrgranby.org pour vous inscrire.





Chers membres,

En ce début d'année 2025, nous tenons à vous adresser nos vœux les plus chaleureux et sincères. Que cette nouvelle année soit synonyme de santé, de bonheur et de prospérité pour vous et vos proches.

Que l'année 2025 soit empreinte de solidarité et d'inclusion, où chaque personne aînée puisse bénéficier du respect, de l'attention et du soutien qu'il mérite. Puissent les droits des aînés être renforcés, et que chaque action que nous entreprenons contribue à créer un environnement propice à la dignité de celles-ci.

Ensemble, continuons à œuvrer pour des politiques sociales justes, des soins de qualité et des conditions de vie optimales pour les personnes aînées. Que cette année soit le reflet de nos valeurs communes et de notre engagement indéfectible envers le respect des droits fondamentaux de nos aînés !

Bonne année à tous, et que nos actions collectives renforcent la voix et les droits des personnes aînées tout au long de 2025.

L'équipe de l'AQDR Granby

Pétition du Regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec (RGPAQ)

Traversons l'écran : pour que l'humain demeure au cœur des services publics !

Depuis quelques années, le gouvernement du Québec accélère son virage numérique. Le virage numérique, ça veut dire qu'on remplace les personnes et le papier par des ordinateurs, internet et des machines, comme les bornes libre-service à la SAAQ.

Le problème, c'est que le gouvernement oublie les gens qui ont des difficultés avec le numérique. Et il y en a beaucoup ! Il y a des personnes peu alphabétisées et en situation de pauvreté, des personnes immigrées, autochtones, des personnes en situation de handicap, des personnes âgées et même des jeunes !

Le virage numérique a des impacts sur leurs droits, comme le droit d'être informé et d'avoir accès aux services publics. Les conséquences sont graves sur leur qualité de vie et leurs revenus, parce que ceux-ci dépendent souvent des services et aides du gouvernement !

Ce n'est pas tout le monde qui sait lire, écrire, utiliser Internet et les outils numériques.

Pour en savoir plus et pour signer la déclaration: <https://rgpaq.qc.ca/traversons>



Dernière chance de vous inscrire — Formation Alpha-numérique à Granby

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 pour la région de Granby. Les ateliers se tiendront au Cégep de Granby. Une inscription est nécessaire pour participer aux ateliers. Faites vite, les places sont limitées ! Pour vous inscrire, contactez le 579-420-3038 ou aqdrcowansville@aqdrgranby.org



Les vendredis de 8h30 à 12h30

- 7 février
 - 14 février
 - 21 février
 - 28 février
- 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 connaitre son appareil électronique, être disponible pour les 4 rencontres de 4 heures.

Lieu : Granby

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



Service
Canada



Trousse de prévention de la fraude pour adultes plus âgés

Protection contre la fraude et les escroqueries



b ASSOCIATION DES BANQUIERS CANADIENS

En partenariat avec
PENSEZCYBERSECURITE.CA



Trousse de prévention de la fraude pour adultes plus âgés

Présentant une liste de vérification pour la prévention de la fraude et des conseils afin de déceler les arnaques les plus fréquentes, la Trousse de prévention de la fraude de l'ABC, destinée aux adultes plus âgés, vous permet de protéger contre le crime financier vos renseignements personnels, votre argent et votre identité.

Il existe des mesures simples que vous pouvez prendre en vue de reconnaître les escroqueries et de les éviter. Présentant une liste de vérification pour la prévention de la fraude et des conseils afin de déceler l'arnaque des grands-parents, la fraude sentimentale et d'autres escroqueries fréquentes, la Trousse de prévention de la fraude de l'Association des banquiers du Canada aide les adultes plus âgés à se protéger contre le crime financier. Pour la télécharger :

[Trousse de prévention de la fraude](#)

Voyages AQDR GRANBY 2023

Avec Lyne fontaine, conseillère en voyages

Transport en autocar de luxe au départ de Granby

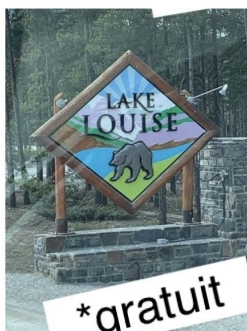
Pour les gens qui aiment les voyages de groupes!

Présentation Escapades/voyages 2025

REMI BISSONNETTE
DENTUROLOGISTE



10^{ème} anniversaire des
Escapades!



*gratuit



TravelOnly
Embarquez en
escapades avec Lyne Fontaine



12 janvier 2025 à 13:30
Auditorium JH Leclerc

Date et lieu pour les inscriptions et réservations des escapades:

- Lors des rencontres mensuelles de l'AQDR Granby au Carrefour Bingo, 94 rue Robinson Granby
- Sur appel au 579-488-6346 et Lyne vous donnera rendez-vous.

TravelOnly
Embarquez en
escapades avec Lyne Fontaine
Conseillère en voyages

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



TravelOnly
Votre voyage commence ici