



AQDR

Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



# INFOLETTRE FÉVRIER 2025

## Rencontres de l'AQDR Granby

### *Dîner-causerie de l'AQDR Granby*

**Dîner-causerie de Granby : \*Attention ! Changement d'heure\***  
**Dorénavant, les dîners-causeries débuteront à 11 h 15.** Mercredi 12 février,  
**11 h 15.** Nous recevons Marie-Christine Noiseaux, Kinésologue du CLSC  
qui nous parlera de l'activité physique et du programme *Agir sur sa santé*.  
Au restaurant l'Œuf Fourchette, 1, blvd Mountain, Granby.

**Café-causerie de Cowansville : Mardi 11 février, 13 h 30.** Avec Camila Neri,  
intervenante clinique de l'Association de la Fibromyalgie de l'Estrie. À la Biblio-  
thèque Gabrielle-Giroux-Bertrand, 608, rue du Sud, Cowansville.

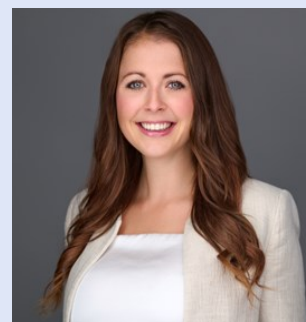


## Conférence des membres - Lundi 17 février , 13 h 30

Avec Me Annabelle Chénard, notaire fiscaliste

### Les services notariaux

Nous avons le plaisir d'accueillir Me Annabelle Chenard, notaire fiscaliste, pour une conférence enrichissante permettant d'apprendre comment bien vous protéger ainsi que votre patrimoine familial. Me Chenard abordera la procuration, les mandats et testaments de même que la fameuse « aide médicale à mourir ». Cette conférence permettra de démystifier tous ces termes et de vous assurer que vos volontés soient respectées. Avec une vaste expérience et une expertise reconnue dans le domaine, Me Chenard partagera des connaissances précieuses et des conseils pratiques pour naviguer dans les complexités du droit notarial. Cette conférence est une occasion unique d'approfondir vos connaissances et de poser vos questions à une professionnelle de premier plan.



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

## Conférences - Point de service de Brome-Missisquoi

### Démystifier la fibromyalgie

Avec Camila Neri, intervenante clinique de l'Association de la Fibromyalgie de l'Estrie

L'Association de la Fibromyalgie de l'Estrie a pour mission de fournir un soutien aux personnes atteintes de fibromyalgie et leur entourage afin de développer les outils pour un mieux-être tout en leur offrant un lieu d'appartenance où elles se sentent reconnues et accueillies. Cette conférence s'adresse à tous ceux qui désirent en apprendre davantage sur : Qu'est-ce que la fibromyalgie ? Les traitements et la gestion de la fibromyalgie, les services et activités de l'Association de Fibromyalgie de l'Estrie (AFE)

En plus de ces thèmes principaux, Camila propose également d'intégrer quelques moments interactifs pour rendre la conférence plus dynamique et engageante.

**Le mardi 11 février, 13 h 30**



**À la bibliothèque Gabrielle-Bertrand-Giroux, 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 7 février, de 9 h à 11 h.**

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

Le sujet: Quel est mon scénario pour l'année 2025 ?

**Bienvenue à tous et au plaisir de vous voir nombreux !**

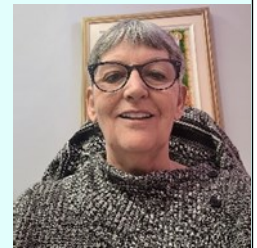
**Conférence - Point de service de Brome-Missisquoi - Bromont**

**La santé mentale, parlons-en !**

**Avec Nancy Di-Vincenzo, agente de rétablissement  
de l'Association d'entraide en santé mentale l'Éveil de Brome-Missisquoi**

Nous avons le plaisir de vous inviter à une rencontre légère et interactive sur le sujet de la santé mentale, animée par Nancy. Cette conférence unique inclura cette fois-ci une interaction sous forme d'atelier interactif, rendant l'expérience à la fois éducative et engageante. Nancy abordera plusieurs aspects essentiels de la santé mentale, notamment :

- Présentation de l'organisme L'Éveil
- Quelques statistiques
- Quizz santé mentale
- 4 types de santé mentale
- Comment savoir si on est en bonne santé mentale
- Conseils pour améliorer la santé mentale
- Mythes ou réalité



**Le mercredi 19 février, 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 21 février 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](mailto:aqdrgranby@aqdrgranby.org) pour vous inscrire.

Ne manquez pas cette occasion de découvrir le monde fascinant de l'intelligence artificielle!



## Invitation

### Formation sur l'animation d'un atelier de sensibilisation à l'âgisme

Nous avons le plaisir de vous inviter à une formation sur l'animation d'un atelier de sensibilisation à l'âgisme. Cette formation fait suite à la production de capsules vidéos et d'un atelier sur l'âgisme, réalisées par l'AQDR et qui seront présentées sur notre territoire au cours des prochains mois. Cette initiative s'inscrit dans le cadre du projet QADA ainsi que du plan d'action pour contrer l'âgisme. Elle vise à outiller les participants avec les compétences nécessaires pour animer des ateliers efficaces et engageants, afin de sensibiliser notre communauté aux enjeux liés à l'âgisme.

**Date : 26 février**

**Heure : 9 h à 12 h**

**Lieu : Salle 119, au Centre communautaire Richard-Goulet, 170 rue Saint-Antoine N, Granby.**

Cette réunion est ouverte à tous les membres souhaitant s'impliquer dans cette importante initiative. Votre implication est essentielle pour nous aider à lutter contre l'âgisme et promouvoir une société plus inclusive pour tous. **Réservation nécessaire, [aqdrgranby@aqdrgranby.org](mailto:aqdrgranby@aqdrgranby.org) ou par téléphone 450-372-3038**



### Invitation à une Formation sur l'Animation d'un Atelier de Sensibilisation à l'Âgisme

En partenariat avec :

Québec

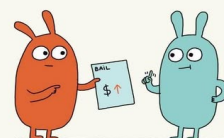
### Informez-vous sur le site web d'information sur les droits des locataires

#### Locataire.info

**Locataire.info** regroupe une foule de renseignements et d'outils pratiques pour vous aider à mieux comprendre et défendre vos droits. Plus qu'un simple outil d'information juridique, ce site s'appuie sur l'expertise développée par les comités logement et associations de locataires au fil des ans pour offrir des réponses claires et accessibles.

En plus des informations juridiques, vous trouverez sur le site les coordonnées de votre comité logement local pour un soutien supplémentaire ou pour vous mobiliser. Le tout est propulsé par le RCLALQ Droit Au Logement.

Locataires, vous avez des droits.



renseignez-vous sur

**LOCATAIRE**.info

un site du RCLALQ

## DITES-LE-NOUS!

### Réactions et commentaires recherchés

Voici, en reprise, une lettre d'opinion rédigée par des membres de l'AQDR-Granby, déjà parue dans l'Infolettre : **LES HÉROS, LES ZÉROS ET TOUS LES AUTRES... INCOGNITOS (texte en page 4).**

Cette fois-ci, dites-nous, par courriel, comment vous avez réagi en la lisant : Quelles émotions vous-a-t-elle fait vivre? Quelles réflexions vous sont venues à l'esprit? Vous reconnaissez-vous dans ces propos?

Il n'y a pas de mauvaises réponses. Vos réponses, même les plus courtes, sont très précieuses. Elles contribueront à la réalisation d'un court documentaire sur le sujet. Le cas échéant, seuls les prénoms des auteurs seront mentionnés, pour préserver l'anonymat. Soumettez vos réponses à l'adresse courriel suivante : [aqdrgranby@aqdrgranby.org](mailto:aqdrgranby@aqdrgranby.org)



## **LES HÉROS, LES ZÉROS ET TOUS LES AUTRES... INCOGNITOS**

Oyez! Oyez! Nous écrivons pour annoncer au monde que nous existons. Nous sommes les incognitos, cachés derrière deux stéréotypes dominant la représentation sociale du vieillissement : les héros et les zéros.

Les héros, vous les voyez danser avec aisance et désinvolture. C'est le stéréotype valorisé, celui de l'image, de l'apparence. Les héros continuent, même à la retraite, à carburer aux valeurs « PVC » : la performance, la vitesse, la consommation. Ce modèle fait la une des magazines et des publicités destinés aux aînés-ées : dentition blanche (et complète), teint bronzé, sans rides (souvent grâce au Botox et à Photoshop), épicuriens (vins et restaurants), ils voyagent, pratiquent une foule de sports et sont bien nantis. C'est une caricature de l'idéal à atteindre. Mais sous cette vision du vieillissement se cache un mythe, celui du culte de la jeunesse éternelle: bien vieillir ou réussir son vieillissement, c'est ne pas vieillir. Cette chimère rapporte beaucoup.

À l'autre bout du spectre se trouvent ceux que l'on recommande de déposer dans le bac des matières considérées en fin de vie utile : les zéros. C'est le stéréotype dévalorisé. Ils sont édentés, ridés, sourds, en fauteuil roulant, malades, désorientés, dépendants, isolés, improductifs. Ce sont ceux qui s'échouent et s'entassent aux portes des CHSLD, véritables ghettos. Ceux qui sont un fardeau, à la merci des autres et des budgets du système de santé. Ceux-là coûtent cher et on ne se gêne pas pour les culpabiliser. Ils sont le symbole de la vieillesse-décépitude, de la vieillesse échouée. Et on fuit ce modèle à toutes jambes... parfois même jusqu'à espérer la mort.

Les héros et les zéros occupent le devant de la scène, sous les projecteurs, parce qu'ils sont très payants ou trop coûteux. Mais entre ces deux extrêmes, il existe autre chose. Derrière, dans l'obscurité, les coulisses sont bondées d'incognitos. Ils sont disponibles, à l'écoute, présents, engagés et actifs dans leur milieu familial ou social. Leur contribution au PIB, non reconnue, est colossale. Ils participent à tisser le filet social. Ils portent des valeurs fondamentales, dont certaines surgissent avec le vieillissement : la lenteur, le plaisir de la rencontre, le temps et la disponibilité, la vulnérabilité et la fragilité, la frugalité et la simplicité. Et figurez-vous que les incognitos représentent en fait la majorité des aînés-ées... une marée humaine. Ce sont ceux et celles qui correspondent si mal aux stéréotypes qu'on les efface! Ouvrez les yeux. Regardez autour de vous. Nous reconnaissez-vous? Quand les projecteurs se tourneront-ils sur nous?

Sylvie Allard  
Lise Béliveau  
Suzie Béliveau  
Rita Bérubé

Diane Blais  
Sylvie Godin  
Julie Haman  
Madeleine Lepage

Membres de La Brigade des crayons aiguisés

De l'Association québécoise de défense des droits des retraités de Granby - AQDR

**Merci de soumettre vos commentaires à l'adresse suivante : [aqdrgranby@aqdrgranby.org](mailto:aqdrgranby@aqdrgranby.org)**

## SONDAGE SUR L'UTILISATION DU TRANSPORT EN COMMUN DE GRANBY PAR LES PERSONNES ÂNÉES

Cinq citoyens de Granby dont une conseillère municipale, un membre de l'AQDR, une employée du CAB, une bénévole au CAB et un résident de Roxton Pond, ont participé à la fondation de la coopérative La Passerelle, rue Robitaille. Nous avons envie de collaborer pour améliorer les conditions de vie des aînés dans notre ville et avec l'aide du Mouvement habitat, subventionné par QADA et d'autres partenaires, nous nous sommes inscrits à une série de six rencontres stimulantes de INTERFORUMS pour explorer des pistes de solutions face aux défis et enjeux du vieillissement! Nous avons décidé de travailler la question du transport en fonction des aînés et nous voulons dégager des pistes de solutions. À Granby, le pourcentage d'aînés est supérieur au pourcentage provincial et nous croyons qu'il faut en tenir compte dans l'ordre de service par la Ville et aussi d'autres organismes comme le CAB, la fondation Jules Crevier. Nous demandons aux personnes aînées de compléter le sondage inclus dans cet article pour que nous puissions vraiment parler en votre nom.

Cliquez sur le lien ci-dessous, pour répondre au sondage. Merci de votre participation !

[Sondage-utilisation-transport/commun/Granby/aînés](https://www.granby.ca/fr/sondage-utilisation-transport/commun/Granby/aînés)



### Antidote VIT— Groupe Granby—Octobre 2024

#### Bilan de l'atelier



Le bilan de la huitième et dernière rencontre du groupe de partage Antidote a été très positif, selon les commentaires des participants. Voici un résumé des impressions partagées :

Un participant a décrit l'expérience comme un "parfum léger", soulignant la douceur et la bienveillance de l'atelier. Plusieurs ont mentionné avoir été fidèles à eux-mêmes et avoir découvert cinq nouveaux univers grâce aux autres membres du groupe.

Cette découverte a permis à certains de s'exprimer alors qu'ils pensaient ne pas en être capables.

L'atelier a également aidé les participants à être plus à l'écoute de leurs propres expériences et à se sentir accueillis sans jugement. Beaucoup ont réalisé qu'ils n'étaient pas seuls à vivre des difficultés similaires, ce qui a renforcé leur sentiment de connexion et de soutien mutuel.

Pour ceux en transition vers la retraite, parler de cette étape de leur vie a été bénéfique, les aidant à se sentir plus à l'aise avec ce changement. Ils ont retrouvé du temps et de la liberté, ce qui les a rendus heureux. L'animation souple de l'atelier a été particulièrement appréciée, car elle convenait bien aux participants.

En partenariat avec :

**Québec** 



## CAFÉ-INFOS POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES

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

Vendredi 14 février de 10 h à 16 h  
Galeries de Granby (40, rue Évangéline)

**Thématique :**  
**Organismes offrant des services  
aux personnes âgées**

### Organisations présentes :

- ◆ Accorderie de l'Estrie-Ouest
- ◆ Association de coopérative d'économie familiale de la Montérégie-Est (ACEF)
- ◆ Association des personnes aphasiques Granby-région (APAG)
- ◆ Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)
- ◆ Centre d'action bénévole aux 4 vents – Waterloo
- ◆ Centre d'action bénévole de Granby
- ◆ Fondation Pierre-Jules-Crevier
- ◆ Gériatrie sociale Haute-Yamaska
- ◆ Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV)
- ◆ Justice Alternative et Médiation
- ◆ L'O.E.I.L.
- ◆ La Maison soutien aux aidants
- ◆ Les Diabétiques de la Haute-Yamaska
- ◆ Les Petits Frères
- ◆ Société Alzheimer Brome-Missisquoi Haute-Yamaska

Détails : [granby.ca/aines](http://granby.ca/aines)



La Table de concertation des aînés de la Haute-Yamaska (TCAHY) est heureuse d'inviter la population à l'événement *Présents pour les personnes âgées* qui se tiendra le vendredi, 14 février 2024, de 10 h à 16 h, aux Galeries de Granby.

Initié par le sous-comité « *Isolement social* », cet événement vise à présenter quinze organismes du territoire offrant diverses formes de soutien aux personnes âgées et des solutions pour briser l'isolement social de ces dernières.

Sur place, des employés et bénévoles des organismes impliqués présenteront les services disponibles aux personnes âgées et à leurs proches, principalement en vue de briser l'isolement social et de soulager la détresse qu'elles pourraient vivre. De plus, les personnes intéressées à s'engager bénévolement au sein de ces organisations auront l'occasion de découvrir les différentes possibilités d'implication.



En partenariat avec :



### Invitation à une sortie théâtrale avec la Troupe de l'Atelier Théâtre de Granby

Les samedis 5 et 12 avril 2025 à 19 h 30

Les dimanches 6 et 13 avril 2025 à 14 h

Résumé de la pièce :

Dans un bistrot face à un hôpital, tenu par un patron pour le moins atypique, des destins s'entrecroisent. Hommes et femmes s'y retrouvent en quête d'un cœur à prendre : pour une transplantation... ou plus, si affinité. Ce spectacle vous fera découvrir une sélection de saynètes à la fois insolites, émouvantes et pleines d'humour.

Réservez vos billets dès maintenant en contactant Stéphane Therrien au 450-375-0208 ou Jacques Lapointe au 450-991-1297

Prix 15 \$

Prix étudiant 10 \$

Prix à la porte 20 \$



LA TROUPE DE  
L'ATELIER  
THÉÂTRE  
DE GRANBY



# Voyages AQDR GRANBY 2023

## Avec Lyne fontaine, conseillère en voyages

**Transport en autocar de luxe au départ de Granby**

### Escapade Allons au thé à l'anglaise au Ritz Carlton de Montréal !

**Jeudi 20 mars 2025**

Saviez-vous que l'*afternoon tea* (thé à l'anglaise) comporte certains rituels et protocoles à respecter ? Que vous découvriez cette tradition pour la première fois ou que vous cherchiez des réponses à vos questions, je vous invite à venir vivre cette belle journée avec moi!

- Déjeuner/ brunch au restaurant Universel déjeuners et grillades de Mtl et visite "surprise"
- Le thé à l'anglaise incluant des collations ainsi que l'histoire et une brève visite du Ritz Carlton.

Coût : 235\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation : 14 février 2025 **(5 places disponible)**

### Escapade théâtre Jean Duceppe avec Janette !

**Jeudi 8 mai 2025**

Avec cette nouvelle création qui célèbre Janette Bertrand, on traversera ainsi les années, évoquant certains moments phares de la vie de Janette, une vie qui a révolutionné celle des femmes et qui a « dénié » le Québec entier.

- Souper au restaurant Universel
- Billet de théâtre parterre (G à M)

Coût : 195\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation: 7 mars 2025 **(15 places disponible)**



### Escapade-visite L'usine Prévost, une journée dans Bellechasse !

**Jeudi 15 mai 2025**

Votre journée sera consacrée à découvrir des paysages magnifiques, rencontrer des gens accueillants et explorer l'histoire locale.

- Visite de la Cabane Comtois avec dégustation de produits d'érable et du terroir.
- Dîner dans un restaurant de la région.
- En après-midi visite guidée de l'usine Prévost Car, la plus grande entreprise nord-américaine de fabrication d'autocars de transport interurbain et touristique.
- Visite de la maison du Dr Chabot, médecin de campagne de 1900 à 1972, il fut à la fois: généraliste, chirurgien, obstétricien, dentiste et pharmacien.
- Visite de la maison Eugène Prévost avec une exposition retraçant l'histoire de l'entreprise fondée en 1924.

Coût : 175\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation: 25 mars 2025 **(Liste d'attente)**

## Escapade Allons faire un tour dans Lanaudière !

**Jeudi 5 juin 2025.**

- Tour costumé par notre guide Sylvie Gagnon comprenant les visites de Simon Turcotte, confiturier, de la Boutique La Belle Excuse de Saint Liguori et ses dégustations, du Vignoble St-Thomas et dîner au Club de Golf Le Mirage

Coût : 165\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation : 10 avril 2025 **(10 places disponible)**

## Spectacle du Cirque du Soleil de Montréal Luzia !

**Jeudi 26 JUIN 2025.**

- Souper au restaurant déjeuners et grillades Universel et
- Billet de spectacle (très bien situé) sous le Grand Chapiteau du Vieux Port

Coût : 240\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation : 25 mars 2025 **(liste d'attente, inscrivez votre nom !)**



## Escapade théâtre d'été de Drummondville - La pièce qui tourne mal !

**Jeudi 17 juillet, 14 h**

- Comprenant le dîner (resto à déterminer)
- Billet pour la pièce (rangées parterre avant)

Coût 175\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation : 19 mai 2025 **(2 places disponible)**



## Escapade à la réserve Abenakis à Odanak en Mauricie !

**Mercredi 3 septembre 2025**

- Visites du Musée des cultures du monde, du Musée Abenakis
- Visite commentée du sentier Tolba
- Atelier de poupée de maïs
- Dîner découverte du traiteur

Coût : 135\$ / membre AQDR Granby

Date limite de réservation : 10 juillet 2025 **(15 places disponible)**

## **RÈGLES des paiements de :**

**Lyne Fontaine, organisatrice d'escapades et conseillère en voyages**

- ✓ Paiement comptant ou par chèque seulement pour les escapades d'une journée;
- ✓ Dépôt non remboursable exigé en argent comptant lors de la réservation;
- ✓ Lorsque le paiement est final, il n'y a **aucun remboursement** à moins que vous trouviez un remplaçant !

## **Date et lieu pour les premières 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 rendez-vous.

Pour voir l'offre de service complète, visitez la page Facebook : [Lyne Fontaine, organisatrice d'escapades](#)

