

# L'Ancr'âge



**Septembre 2025**

**Le bulletin de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées, section Memphrémagog**



# Mot du président



C'est déjà la rentrée. J'espère que vous avez eu un bel été malgré les canicules. Mais toute bonne chose a une fin et il faut s'atteler pour vivre un bel automne... Qu'est-ce qui nous attend au cours des prochains mois ?

En premier lieu, j'aimerais revenir sur le projet immobilier de la rue Desjardins, à Magog, qui prévoit la création de 18 logements abordables et communautaires conçus pour répondre à un besoin criant dans notre communauté. L'AQDR Memphrémagog appuie fermement ce projet qui permettra un accès à des logements à un coût inférieur à ceux du marché privé pour des gens à revenus moyens ou modestes. Vous trouverez dans ce numéro la lettre publiée dans Le Reflet soulignant l'appui de l'AQDR à ce projet qui profitera prioritairement aux aînés ainsi qu'aux personnes qui ont de la difficulté à se loger convenablement dans le contexte de la crise du logement.

Hélas, le projet ne fait pas l'unanimité, essentiellement chez les propriétaires de condos situés à proximité du futur projet d'habitation, disant que condo ne rime pas avec logement social. Vraiment? Vivre ensemble est-il une utopie ?

Cet automne, la Journée internationale des aînés sera célébrée chez nous le 3 octobre. L'AQDR collabore aux préparatifs avec la Table de concertation des aînés de Memphrémagog. Vous y serez invités.

Notre équipe présentera prochainement le programme de causeries et de conférences pour l'automne et l'hiver. Nous aborderons des sujets qui vous concernent. Il sera diffusé dans L'Ancr'Âge ainsi que dans notre page Facebook .

Enfin, le 2 novembre, nous aurons à choisir nos dirigeants municipaux pour les quatre années suivantes. C'est un exercice important auquel nous reviendrons dans un prochain numéro. Toutefois, si vous les rencontrez, n'hésitez pas à interroger les candidats et candidates sur leurs projets pour les aînés.

Bonne fin d'été!

Michel Bissonnette, Président

# Mot de la coordonnatrice



Chers(es) membres,

Septembre est de retour, nous entamons la dernière fraction de l'année 2025.

Il y a encore tant de choses à réaliser avant la fin de cette année, incluant entre autres des conférences grand public ainsi que nos dîners-causeries habituels et terminer 2025 en beauté avec notre traditionnel dîner de Noël.

En 2026, plusieurs projets commencent à prendre forme que ce soit par des conférences ou encore des rencontres culturelles qu'importe la formule, l'important sera toujours de provoquer les occasions propices à de belles rencontres avec le plus de membres possibles, car si on ne peut s'empêcher de vieillir, on peut s'empêcher de devenir vieux. Il ne faut pas oublier que les activités sociales jouent un rôle crucial dans le vieillissement contribuant de manière significative au bien-être physique, mental et émotionnel des personnes âgées. L'amélioration de la qualité de vie permettra aux personnes âgées, de rester engagées, dynamiques et épanouies dans leurs vies quotidiennes. En conclusion, les interactions sociales encouragent les personnes âgées à sortir de chez elles, à rester actives et maintenir leurs indépendances. Or, il se trouve que j'adore cet aspect de mon travail : aller à votre rencontre, faire un brin de jasette, tout simplement partager un repas avec vous. Alors n'hésitez pas à vous inscrire à nos activités, présage de bien belles retrouvailles. En parlant de belles rencontres; le dimanche 21 septembre nous aurons un kiosque au marché public de la ville de Magog, voilà une belle occasion de mettre en évidence l'AQDR Memphrémagog.

Je ne peux terminer sans souligner et féliciter notre président, Michel Bissonnette qui tout en continuant son travail dans notre section locale a été élu au sein de l'exécutif national de l'AQDR. Nul doute qu'il saura là aussi se distinguer par sa compétence et son dévouement. Encore un fois bravo.

Monique Allard

# ACTIVITÉS ET COURS

La troupe de **théâtre** de l'AQDR Memphrémagog est à la recherche de comédiens ou comédiennes pour faire partie de notre troupe de théâtre amateur. Pas besoin d'expérience, simplement le plaisir de participer à une création et aller à la rencontre d'autres personnes.



Notre troupe reprendra ses activités en septembre. Les pratiques auront lieu tous les lundis de 13 h à 16 h, à partir du 8 septembre.

## Informatique

Les cours et le soutien reprendront au mois d'octobre les mardis entre 10 h et midi  
Série de 3 cours de 10 h à 12 h

- 1. Initiation à l'entretien et à la protection** : 7 octobre, 18 novembre
- 2. Outils de communication** : 4 novembre, 9 décembre
- 3. Gestion des mots de passe et organismes publics** : 21 octobre

Si vous trouvez ce projet attrayant, n'hésitez pas à nous contacter au numéro suivant : 819-868-2342

Le dépannage informatique revient cet automne le 14 octobre aux deux semaines. Des plages-horaires de 30 minutes entre 10 h et midi vous sont fournies en soutien privé.

De plus, les membres ont droit à 3 heures gratuites de dépannage à chaque année.

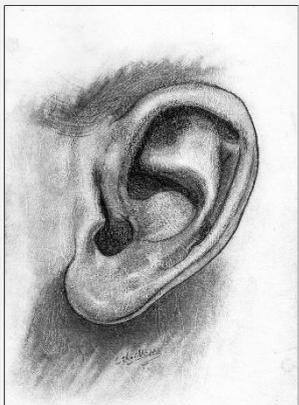
Attention, les places sont limitées. Réservez au 819 868-2342

ou par courriel : [aqdrmem@cgocable.ca](mailto:aqdrmem@cgocable.ca).

Pour inscription : **819 868-2342**

# Diners-causerie

## Prochain diner-causerie :



9 septembre 2025, à midi, à la Salle Filature (salle 114), à l'Espace culturel, 90 Rue Saint-David

Camylle Petit, audioprothésiste, du Groupe Forget, viendra nous parler des démarches pour une meilleure audition.

Les diners-causerie suivants auront lieu les :

Mercredi 8 octobre, Karine Côté, Prévention des troubles cognitifs

Mardi 11 novembre, à confirmer

---

Le 21 septembre 2025, l'AQDR Memphrémagog aura un kiosque au marché public de Magog, de 10h00 à 13h00.

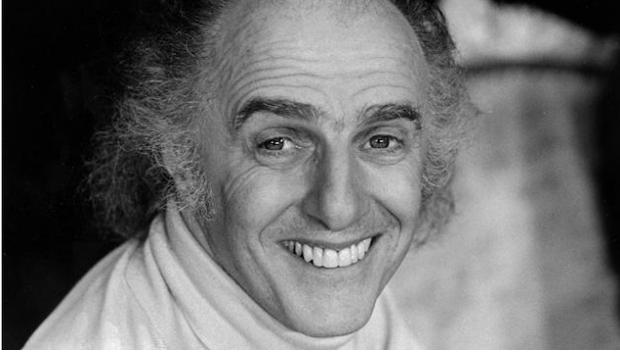
---

## Pensées

L'été, quand il fait beau soleil,  
Je vois souvent passer deux vieilles,  
Qui marchent en se tenant le bras,  
Elles s'arrêtent à tous les dix pas,  
Quand j'entends leurs éclats de rire,  
J'ai un peu moins peur de vieillir



Clémence Desrochers



« Rides » : C'est un joli mot, quand elles sont assumées ! Les pattes d'oie nous disent que les gens ont beaucoup ri, pleuré quelquefois, donc vécu. Voilà quelqu'un avec lequel il est intéressant de parler tout de suite.

Gilles Vigneault

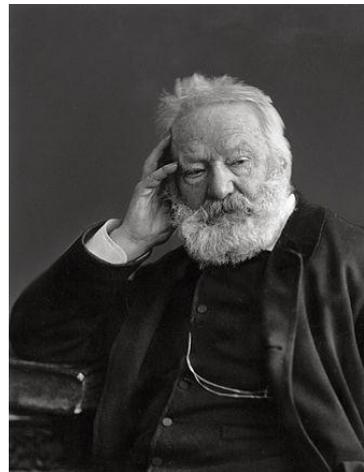


Plus je vieillis et plus je trouve qu'on ne peut vivre qu'avec les êtres qui vous libèrent et qui vous aiment d'une affection aussi légère à porter que forte à éprouver.

Albert Camus

« Quarante ans, c'est la vieillesse de la jeunesse. Cinquante ans, c'est la jeunesse de la vieillesse. »

Victor Hugo



« Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser. »

Coluche

# Tout le monde vit la crise du logement... On doit aller de l'avant !

Opinions

---

Paul Pilon et Monique Allard Vice-président et coordonnatrice de l'AQDR

---

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Memphrémagog (AQDR) tient à exprimer sa gratitude pour le soutien que le conseil municipal de Magog a apporté pour la mise en marche du projet de logements abordables de la rue Desjardins. Cette assistance est précieuse et contribuera grandement à la réalisation de ce projet qui est essentiel pour le bien de la communauté. Car il faut se rendre à l'évidence, nous vivons une crise du logement sans précédent. Les villes peuvent être des facilitatrices dans la création de nouveaux logements et c'est exactement ce que nos élus et élues ont annoncé lors de la séance du conseil de ville tenue le 7 juillet dernier.

Ce projet s'adresse prioritairement aux aînés, aux travailleurs et travailleuses, ainsi qu'aux familles qui peinent à se loger convenablement dans le contexte actuel de la crise du logement. Il faut tenir compte du vieillissement accru de la population et de son impact sur les besoins en logement (près de 30 % des ménages seront âgés de 75 ans et plus en 2041). L'AQDR soutiendra fortement les démarches que le conseil municipal entreprendra pour soutenir la réalisation d'actions en habitation.

Notre mission est aussi de collaborer avec des organismes comme le Chantier Habitation, afin de contrer cette crise qui touche notre population. En terminant, nous tenons à souligner le leadership des membres du conseil municipal.



## AIDE AU TRI PRÉ-DÉMÉNAGEMENT

### Casser maison sans gaspiller

#### NOTRE OFFRE

- ✓ Tri et emballage de vos biens
- ✓ Aide à la vente de biens
- ✓ Distribution aux centres de dons

#### AVANTAGES

- ✓ Moins de soucis
- ✓ Passage à l'action
- ✓ Enfouissement évité



#### CONTACT

819-868-2905

[info@magogvert.org](mailto:info@magogvert.org)

**Magog Vert** tient un projet-pilote de tri pré-déménagement qui s'adresse aux personnes qui quittent leur demeure pour aller dans plus petit, comme en RPA par exemple.

Nous voulons éviter l'enfouissement des biens encore bons en stimulant l'économie circulaire et en gérant de façon écoresponsable les biens recyclables ou valorisables.

- Distribution à des centres de dons
- Transport à l'écocentre
- Autres

Vous désirez nos services ? [Informations sur notre site web.](#)

Écrivez-nous à : [info@magogvert.org](mailto:info@magogvert.org)

Ce projet-pilote est soutenu par la Ville de Magog

# Éducaloi au service des aînés et de leurs proches!



## Un dossier Web pour comprendre vos droits et la loi :

- La perte d'autonomie et l'inaptitude
- Les successions et la planification financière
- Les testaments
- L'hébergement pour personnes âgées
- Se protéger contre la fraude financière, l'exploitation et les abus
- Les questions juridiques entourant la santé



## Guides pratiques

Nos guides pratiques pour les aînés, incluant celui-ci, sont disponibles gratuitement sur notre site Web. Visitez-le pour les télécharger ou pour commander votre copie imprimée.



[Educaloi.qc.ca/aines](http://Educaloi.qc.ca/aines)



## Nouvelles adhésions de membres

Pauline Rouleau	Rachel Landry	Suzanne Mc Laughlin	
-----------------	---------------	---------------------	--

Bienvenue à nos 3 nouveaux membres.

L'AQDR est le seul organisme québécois, dont la mission exclusive est la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes âgées.

### Nos objectifs

Notre travail consiste à venir en aide aux personnes âgées particulièrement celles en situation de pauvreté et d'isolement.

- Prévenir la pauvreté
- Assurer une qualité de vie
- Favoriser l'inclusion sociale
- S'engager dans une démarche de développement durable

Notre mission nous tient à cœur!

### Notre vision

Nous sommes d'avis que le vieillissement est une étape de changement et de défis, au cours de laquelle les personnes âgées doivent redéfinir le rôle et la place qu'elles occupent dans la communauté. Il s'agit d'une vision positive.

# Les avantages

## Réservés aux membres

- Un **agenda-bottin** pour les services aînés
- **Journal l'Ancr'âge** publié de 4 à 6 fois par an
- **Six diners-causerie** sur divers thèmes
- Des **rabais sur vos assurances** Beneva
- Des **rabais** chez Betonel, IRIS, le Groupe Forget et Maryse Tremblay, opticienne à domicile.
- **Ateliers-conférences** sur différents sujets tels la fraude financière, les choix de vie et les droits en résidence privée pour aînés
- **Soutien et référence** en cas de manquement à vos droits

## Les implications de votre AQDR

Nous offrons à nos membres une diversité de services pour leur permettre de s'informer, de s'engager, de faire valoir leurs points de vue sur une multitude de sujets, tels :

- ✓ L'éducation populaire
  - ✓ La participation citoyenne
  - ✓ La mobilisation sociale
  - ✓ Les représentations politiques
  - ✓ L'accompagnement
-



## **Heures d'ouverture du bureau**

Lundi au jeudi

9 h à 12 h et 13 h à 16 h 30

95, rue Merry Nord, bureau 223  
Magog (Québec) J1X 2E7

819 868-2342

[www.aqdrmemphremagog.org](http://www.aqdrmemphremagog.org)  
[www.facebook.com/aqdrmemphre](https://www.facebook.com/aqdrmemphre)