



Postes Canada
PP 41838521

Vent d'Est

Aout 2021 - Volume 28, n° 1



Source : L. Boutin

Secteur D : Sherbrooke-Est et les environs, Région Estrie



Adresse de retour :

AREQ Sherbrooke-Est et les environs
2100, rue Brûlotte
Sherbrooke QC J1E 4C8





SOMMAIRE

Sondage	2
Mot de la présidente sectorielle	3
Conseil sectoriel	4
Mot de la présidente régionale	5
Activités 2021-2022	6
Impression du bulletin	
Action sociopolitique (CASP)	7
Non-Rentrée	8-9
Assurances	10
Comité des femmes (CCF)	11
Site Web	12
Chaines tél./électronique	
Déjeuner littéraire	13
Fondation Laure-Gaudreault (FLG)	14
Coordonnées	15
Congrès 2021 : Témoignage	16
In memoriam	

Vent d'Est : en papier...



Pour les personnes **de moins** de 80 ans,
veuillez compléter ce coupon-réponse
et le faire parvenir, soit par la poste ou par courriel.

Désirez-vous recevoir **la copie papier** du Vent d'Est?

OUI : _____ NON : _____

Nom : _____

Numéro de membre : _____

Adresse postale :

Lise Beaudoin, 2100, rue Brûlotte, Sherbrooke (Québec)
J1E 4C8

Courriel : bealys1@hotmail.com

MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE

Chères et chers membres,

Nous avons toutes et tous vécu des moments pénibles au cours de cette propagation mondiale, souvent à vitesse grand V, du virus Covid-19. La technologie, quant à elle, a permis de belles rencontres virtuelles : congrès, assemblées générales tant régionales que sectorielles, réunions et même formation de nouvelles équipes.



Notre secteur a dû vivre les mêmes difficultés liées à cette pandémie, mais grâce à une équipe dynamique et créative, des liens ont été maintenus : *site WEB*, bulletin *Vent d'Est*, activité *Gardons contact*, *rencontres virtuelles*, pour n'en nommer que quelques-uns. La vaccination permet une lueur d'espoir, lentement la vie reprend son cours, nos maisons s'illuminent, se remplissent d'éclats de voix, de rires, de visites de petits-enfants, de parents et d'amis. Au secteur, les rencontres en présentiel reprendront avec toutes les précautions recommandées selon les autorisations gouvernementales.

Ce premier message me donne l'occasion de remercier et de rendre hommage aux personnes de l'équipe qui ont terminé leur mandat :

Claire Gagnon, présidente de notre secteur durant 7 ans.

Denise Gagnon, membre du CS comme trésorière ou autres services durant 26 ans.

Jacqueline Paquette, membre du CS depuis 3 ans et représentante à la FLG.

Au cours de ces années d'implication, nous avons apprécié leurs grandes qualités : compétence, efficacité, autonomie, créativité et j'en passe. Sincères remerciements, Mesdames, pour toutes ces années de contribution à notre secteur. Merci à Claire de poursuivre au sein du CS comme 1^{re} vice-présidente et à Jacqueline de continuer son action à la FLG.

Si nous voulons que le secteur soit en mesure de répondre aux besoins de nos membres, si nous le voulons vivant et invitant, nous avons besoin de sang neuf, de personnes qui aiment s'impliquer. Vous êtes une personne dynamique, motivée et inspirante? Venez rejoindre l'équipe! Plusieurs postes (ou services) sont à combler· il y en a sûrement un qui correspond à vos intérêts. Votre contribution aidera à identifier des pistes de solution et à inventer des actions favorables à l'amélioration de la vie du secteur. Nous nous adressons spécialement aux nouvelles et nouveaux retraité.e.s afin d'apporter un vent de *jeunesse* qui pourra mieux répondre à vos attentes de jeunes à la retraite.

Lise Beaudoin, présidente du secteur D



1^{re} réunion en présentiel - 30 juin 2021



De gauche à droite : à deux mètres de distance...

Lise Beaudoin, présidente

Angèle Berger, secrétaire

Louise Boutin, trésorière

Claire Gagnon, 1^{re} vice-présidente

France Boucher, 2^e personne conseillère

Chrystine Adam, 2^e vice-présidente

MOT DE NOTRE NOUVELLE PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Bonjour à vous, membres du secteur Sherbrooke-Est et les environs,

Il me fait plaisir de laisser mon crayon s'agiter afin d'écrire ce petit texte. Comme la parution L'Estrien est prévue seulement en automne, il est important que vous sachiez que je suis présidente dès maintenant pour répondre à vos besoins et vos souhaits, afin que mon mandat reflète le plus possible les aspirations de tous les secteurs de notre si belle région. Être présidente régionale présente un défi que je tiens à relever.



Au Congrès du mois de juin, nous avons choisi de nouvelles orientations. Cet automne, nous connaissons le plan d'action qui en découlera. D'ici là, nous poursuivrons notre engagement et notre implication afin de mieux nous faire connaître, en espérant qu'une relève bien souhaitée frappe aux portes de tous les secteurs.

Je serai très heureuse de vous visiter dans chacun des secteurs quand mon horaire sera compatible au vôtre. J'espère vivre et partager de belles activités avec vous sous l'œil bienveillant de la santé publique.

Je vous souhaite de passer une merveilleuse saison estivale avec vos proches et j'aspire à vous rencontrer lors de vos retrouvailles.

Brigitte Roy, présidente régionale

Eastman, 450 297-4225

Conseil régional 05

Sherbrooke-Ouest et Nord (A) : Jean-Claude Lavoie, Sherbrooke, **1^{re} vice-prés.**

Lac-Mégantic (B) : Nicole Vachon, Saint-Joseph-de-Coleraine

Asbesterie (C) : Pauline Dubois-Landry, Val-des-Sources, **2^e vice-prés.**

Sherbrooke-Est et les environs (D) : Lise Beaudoin, Sherbrooke

Coaticook (E) : Louise Dubreuil-Marion, Saint-Edwidge, **trésorerie**

Magog (F) : Jocelyne Veilleux, St-Étienne-de-Bolton, **secrétariat**

Morilac (G) : Florian Comtois, Sherbrooke

East Angus (J) : Nicole Patry-Lisée, East-Angus



La propagation du coronavirus, cet ennemi invisible, nous a forcés à retirer toutes les activités que nous aurions eues en temps normal. Il se pointe à l'horizon une lueur d'espoir, alors « si Monsieur Legault le veut » nous reprendrons graduellement nos activités. Il est bien entendu que nous respecterons toutes les mesures sanitaires requises et annoncées par les autorités de la santé publique.

Vous serez informés par courriel et par notre site Web : <http://sherbrooke-est.areq.lacsq.org>.

Nous vous attendons nombreuses et nombreux pour l'année 2021-2022.

DATE	ACTIVITÉS	DÉTAILS
Mardi 14 septembre 2021 à 11 h	La Non-Rentrée	Un pique-nique au Parc Victoria Voir les pages 8 et 9
Mardi 12 octobre 2021 à 9 h Mardi 9 novembre 2021 à 9 h	Déjeuners (à vos frais) * Rencontre sociale ou rencontre thématique	Au restaurant Coco Frutti 1235, rue King Est (coin 20 ^e)
Mercredi 1 ^{er} septembre 2021 à 9 h Mercredi 6 octobre 2021 à 9 h Mercredi 3 novembre 2021 à 9 h Mercredi 1 ^{er} décembre 2021 à 9 h	Déjeuners littéraires (à vos frais) **	Au restaurant Eggs Fruits 790, rue King Est (coin 11 ^e) Détails page 13
8 décembre 2021	Fête de Noël	Les informations et les inscriptions dans le bulletin de novembre 2021

* Pour les déjeuners (rencontre sociale), vous devez confirmer votre présence en communiquant avec France Boucher au 819 563-9228 ou franceboucher585@gmail.com.

** Pour les déjeuners littéraires, Pierrette Denault, animatrice des rencontres, vous attend avec plaisir. Confirmez votre présence au 819 563-9411 ou pideno@videotron.ca.
Détails voir page 13

Les chaînes téléphonique/électronique compléteront les informations.

Impression : Multicopie Estrie Imprimerie (info@multicopiestrie.com) 819 822-1399



Angèle Berger,

responsable sectorielle
au comité (CASP)

LE MONDE D'APRÈS...

Ainsi titrait le cahier *Perspectives du Devoir* des 5-6 juin, en publiant les réponses de 30 experts à la question : *Qu'est-ce qui va changer?* Un commentaire en particulier m'a impressionnée, celui de Sophie Brochu, pdg d'Hydro-Québec : ... *La pandémie a été un accélérateur de vision sur la nécessité de partager les idées, la richesse et les énergies pour relever les défis collectifs. Une confirmation qu'au-delà de la concurrence, il y a le bien commun.*

Gérard Bouchard dans son article *Quelles leçons tirerons-nous?* élabore huit scénarios et nous invite à choisir ceux qui nous paraissent les plus vraisemblables :

- | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 1. Retour à la sagesse | 2. Esprit communautaire | 3. Défense des droits et libertés |
| 4. Désillusion | 5. Rêves de recommencement | 6. Fatalisme |
| 7. Respect de la nature | 8. Flegmatisme. | |

G. Bouchard considère les facteurs qui pourront influencer ce qui se vivra : l'influence des acteurs collectifs, le contexte dans lequel nous vivons (d'autres problèmes se présenteront), la mémoire que nous garderons de la pandémie... *Il est possible que le scénario qui prévaudra soit celui qui s'avérera le plus proche de notre sensibilité comme Québécois, le plus proche de nos valeurs.*

Vous avez fait votre choix parmi ces scénarios du futur?

Il était une fois... UN COLIBRI

Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux étaient terrifiés, atterrés; ils observaient, impuissants, le désastre. Seul, le petit colibri s'activait allant chercher quelques gouttes d'eau avec son bec pour les jeter sur le feu.

Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation démesurée lui dit : « Colibri! Tu n'es pas fou? Ce n'est pas avec tes gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu! »

Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »

Invitation à toutes et à tous

Les échanges citoyens reprendront dès que le mode présentiel sera possible. Pour signifier votre intérêt à participer à ces rencontres ou pour plus de détails, veuillez laisser votre nom et votre numéro de téléphone ou votre adresse courriel à Angèle : **819 791-3970** ou (ber.mer@videotron.ca).

Le Conseil sectoriel est à la recherche d'une personne pour représenter le secteur au comité régional d'action sociopolitique. Si vous êtes intéressé.e, veuillez donner votre nom à la présidente : Lise Beaudoin : **819 348-2134** ou beaulys1@hotmail.com.

UNE NON-RENTREE UN PEU SPECIALE

**Célébrons nos retrouvailles
en partageant un moment de convivialité
par un repas en plein air (boite à lunch).**

**Ce moment festif nous permettra de discuter
tout en nous restaurant agréablement.**

**Ce repas vous sera offert gracieusement
par le Conseil sectoriel.**

**Cette rencontre aura lieu au Parc Victoria,
701 rue du Cegep, Sherbrooke.**

**En cas de pluie,
le chapiteau nous servira de gîte.**

**Apportez une chaise pliante
et vos breuvages.**

Les boissons alcoolisées sont interdites.

**Nous vous attendons
le mardi 14 septembre 2021
à 11 heures.**

Déroulement de la rencontre du 14 septembre 2021

- 11 h : Accueil des membres
 11 h 45 : Mot de la présidente
 Présentation du nouveau Conseil sectoriel
 12 h : Dîner, un repas pique-nique (boîte à lunch)
 sera servi à nos convives.
 13 h 15 : Animation
 15 h : Prix de présence et tirages
 15 h 45 : Mot de la fin par la présidente



COUPON-RÉPONSE

Pour une parfaite organisation, **nous vous demandons de confirmer votre présence par l'envoi d'un chèque au montant de 10 \$** qui vous sera remis à l'accueil. Si vous êtes absents, ce dernier sera échangé car nous devons payer le traiteur.

Nom : _____ # membre _____ tél. : _____

Nom : _____ # membre _____ tél. : _____

Nous serons _____ membre(s) du secteur D

Conjointe(s) / Conjoint(s) x 10 \$ = _____ \$

Non-membre(s) du secteur D x 20 \$ = _____ \$

Ci-joint mon chèque au montant de _____ \$

Allergie alimentaire à préciser _____

J'ai besoin de covoiturage svp : oui _____ non _____

Je peux offrir du covoiturage : oui _____ non _____

Libellez votre chèque à l'ordre de « AREQ-05D » et le faire parvenir avec ce coupon-réponse avant le vendredi 3 septembre 2021 à :

Louise Boutin, 620, Place Després, Sherbrooke (Québec) J1E 4C6



Denis Beaulieu,
responsable
du dossier Assurances

LES ASSURANCES

Voici quelques renseignements sur le suivi de la réunion virtuelle de mars 2021.

- ☞ Statu quo des tarifs autant en assurance maladie qu'en assurance vie.
- ☞ Congé de prime de 3 \$/certificat par mois, pour les deux régimes.

Voici les ajouts de 3 garanties :

- ◆ Chaussures profondes sous ordonnance médicale; 2 paires/année à 80 % (Santé et Santé plus)
- ◆ Kinésiologue : 80 % inclus dans le regroupement à 750 \$ (Santé plus)
- ◆ Thérapeute du sport : 80 % inclus dans le regroupement à 750 \$ (Santé plus)

Vous savez que le gouvernement fédéral a convenu d'une entente avec « Air Canada » et « Air transat » pour des remboursements de **vols de voyages** et de **crédits voyages** selon certaines conditions.

- ⊗ « Air Canada » accepte le remboursement selon votre mode initial, jusqu'au 12 juin 2021. Votre réservation doit avoir été effectuée avant le 13 avril 2021 (en prévision d'un départ prévu le 1^{er} février 2020 ou après). Les **crédits voyages** seront honorés après le 12 juin 2021.

Pour obtenir votre remboursement, veuillez remplir le formulaire disponible sur le site Web de « Air Canada ».

- ⊗ « Air transat » accepte le remboursement jusqu'au 26 août 2021. Votre réservation doit avoir été effectuée avant le 29 avril 2021, en prévision d'un départ prévu le 1^{er} février ou après.

Les **crédits voyages** seront toujours honorés après le 26 août 2021. Pour obtenir votre remboursement, veuillez remplir le formulaire sur le site Web de « Air transat ».



Lise Beaudoin,
responsable
sectorielle
au comité CCF

Le féminicide

Ces meurtres de femmes, tuées parce qu'elles sont des femmes font les manchettes presque tous les jours. ***Ceux-ci ont une racine commune : la violence conjugale.*** Personne n'est à l'abri de la violence conjugale. Les personnes âgées ne sont pas épargnées par celle-ci. Plusieurs facteurs contribuent à mieux saisir la complexité de la violence conjugale entre conjoints âgés. Le processus de vieillissement peut occasionner du stress dans le couple par les changements de rôle qu'il entraîne (exemple : le départ des enfants, la retraite, etc.) ou par l'épuisement d'un des conjoints qui doit s'occuper de l'autre pour des raisons de santé (exemple : la maladie, des limitations fonctionnelles, des troubles cognitifs, etc.). La violence psychologique se retrouve au premier rang des formes de violence conjugale vécues par les femmes âgées, ce qui a des conséquences sur leur santé.

La violence conjugale a des conséquences psychologiques, physiques, sociales et économiques pour les victimes, leur famille et la société. Il existe au Québec des ressources pour venir en aide aux victimes de violence conjugale et aux personnes susceptibles d'en commettre. Il est essentiel de bien faire connaître ces ressources. Ce problème de société nous concerne toutes et tous. Nous devons être renseignés et agir dans notre milieu afin de contrer ce fléau. Le site **SOS violence conjugale** nous informe sur cette problématique de notre société, ainsi que sur les ressources disponibles pour contrer cette dernière.



Tiré du site : Institut national de santé publique du Québec



*Daniel
Brousseau,*
webmestre



*François
Bélisle,*
édimestre

Quoi de neuf sur notre site Web ?

Sur notre site Web, on retrouve un rapport de notre Assemblée générale sectorielle du 7 avril dernier, assemblée qui passera à l'histoire de notre secteur par le fait qu'elle s'est déroulée de façon virtuelle. Tout un défi et on espère que nous n'aurons pas à renouveler l'expérience. Non pas parce qu'elle n'était pas intéressante, au contraire, mais parce qu'il manquait ce contact humain, cette présence réelle qui nous tient à cœur, nous qui avons toujours été en contact étroit avec nos collègues et nos élèves dans le passé.

Vous ne connaissez pas la plateforme Zoom mais aimeriez en apprendre davantage? Lisez l'article « Un guide précieux pour Zoom ». Pourquoi ne pas organiser des rencontres avec vos enfants et petits-enfants sur cette plateforme?

Et ne manquez pas de cliquer sur « Les actualités de l'AREQ ». On y parle du Congrès et, plus loin, de la Coalition pour la dignité des aînés, des séances de lecture virtuelle LI-REATOUTÂGE et autres articles. <https://areq.lacsq.org/actualites/>

Bonne visite sur notre site!



Céline Nappert,
responsable
chaines tél./électronique

Gestion des membres Chaine téléphonique

Présentement, nous rejoignons nos membres à l'aide de leur courriel ou par téléphone.

Les appels téléphoniques sont toujours en opération.

C'est la présidente qui compose les messages.

Hélas, vous oubliez de nous avvertir lorsque vous déménagez ou changez de numéro de téléphone et/ou votre courriel.

Il serait important de nous les communiquer.

Il sera possible alors pour l'AREQ et votre secteur de vous suivre.

Merci!

« Pour qui veut voyager loin,
il n'y a pas meilleur moyen qu'un livre. »

Emily Dickinson

LIRE POUR S'ÉVADER DU QUOTIDIEN

Avril 2020. La COVID a imposé sa cadence et nous avons mis sur pause un grand nombre d'activités. Les déjeuners littéraires y compris. Toutefois, nous avons maintenu le lien grâce à une correspondance virtuelle alimentée par plusieurs membres du groupe. Rituel sacré. Chaque mois, j'ai expédié au groupe des suggestions de lecture (celles des autres et les miennes) pour entretenir la flamme et alimenter le carnet de lecture de chacune. Pour le plaisir du partage, voici quelques titres qui ont retenu notre attention du côté de la littérature québécoise :

L'absente de tous bouquets (Catherine Mavrikakis)

Les villes de papier (Dominique Fortier)



Kukum (Michel Jean)

Em (Kim Thuy)

La reconstruction du paradis
(Robert Lalonde)

Ornithologie (Mathieu K. Blais)

Nous serons heureuses de nous revoir cet automne si les autorités sanitaires nous en donnent l'autorisation. Les rencontres auront lieu le premier mercredi du mois dans un salon privé du restaurant Eggs Fruits (porte voisine du Provigo) dans l'Est. Il y a obligation de déjeuner. Les personnes intéressées à joindre les rangs peuvent communiquer avec moi pour réserver leur place.

Pierrette Denault,
Animatrice des rencontres

819 563-9411 ou
pideno@videotron.ca





Jacqueline Paquette,
responsable sectorielle
pour la FLG

Don à la FLG

Bonjour à toutes et à tous,

Comme nous n'avons pas reçu les documents pertinents de la FLG, à cause de la Covid-19 qui s'éternise, vous trouverez ci-dessous un formulaire de souscription à la FLG pour 2021. N'oubliez pas d'indiquer le numéro de la région et la lettre du secteur (05-D) sur votre chèque et de poster le tout **vous-même**. Vous pouvez également faire votre don directement sur le site Internet de la Fondation (www.fondationlg.org). C'est rapide, facile et sécuritaire. En février 2022, vous recevrez par la poste des reçus pour fins fiscales (impôts) pour tous les dons de 15 \$ et plus envoyés avant le 15 décembre 2021. La Fondation de notre secteur compte sur votre soutien. Merci infiniment à l'avance!

Note du Conseil sectoriel (RAPPEL) : *En 2020, un montant de 4 353 \$ avait été recueilli dans le secteur et redistribué à sept organismes du secteur.*

Fondation Laure-Gaudreault (www.fondationlg.org)



FORMULE D'INSCRIPTION

NOM _____ PRÉNOM _____ Rég. Sect. _____

ADRESSE _____

VILLE _____ (QC) TÉLÉPHONE _____

NUMÉRO DE MEMBRE DE L'AREQ _____

ADHÉSION MEMBRE (10 \$) _____ DON _____ TOTAL _____ \$

CARTE DE CONDOLÉANCES (10 \$) _____

DATE _____ SIGNATURE _____

POSTER À : MADAME NATHALIE HÉBERT
FONDATION LAURE-GAUDREULT
320, RUE SAINT-JOSEPH EST, BUREAU 100
(QUÉBEC) G1K 9E7

DON EN LIGNE : WWW.FONDATIONLG.ORG

**CONSEIL SECTORIEL**

Lise Beaudoin, présidente	bealys1@hotmail.com	819 348-2134
Claire Gagnon, 1 ^{re} vice-présidente	gagnoncm@videotron.ca	819 565-0966
Chrystine Adam, 2 ^e vice-présidente	chrystine55adam@gmail.com	819 791-2397
Louise Boutin, trésorière	louise.boutin60@gmail.com	819 573-0849
Angèle Berger, secrétaire	ber.mer@videotron.ca	819 791-3970
(À combler) 1 ^{re} personne conseillère		
France Boucher, 2 ^e personne conseillère	franceboucher585@gmail.com	819 563-9228

RESPONSABLES DE COMITÉS OU DE DOSSIERS

Assurances
Denis Beaulieu, 819 821-0218



Comité
des femmes
Lise Beaudoin
819 348-2134

Retraite

Fondation
Laure-Gaudreault



Chaines tél./électronique
Céline Nappert, 819 562-3938
celine.nappert@videotron.ca

Comité des hommes



Jacqueline Paquette
819 875-2004
jaclinepaquette@sympatico.ca



Environnement
et dév. durable
Nicole Potvin
819 563-6200



Daniel Brousseau
819 791-1728

Site Web

Webmestre / Édimestre

François Bélisle
819 791-4004
belislefrancois@hotmail.com

Action
sociopolitique

Angèle Berger
819 791-3970

**AREQ - SECRÉTARIAT NATIONAL****SITE WEB DU SECTEUR D**

AREQ	320, St-Joseph Est, Bureau 100 Québec QC G1K 9E7	1 800 663-2408 www.araq.lacsq.org info@araq.lacsq.org	http://sherbrooke-est.araq.lacsq.org
------	--	--	---

BULLETIN VENT D'EST

Conception du bulletin : Lise Beaudoin et le Conseil sectoriel
 Coordination de la production : Louise Boutin
 Production et mise en page : Diane Charrois 819 562-9691 (diane_charrois@cooptel.qc.ca)
 Correctrices : Diane Duquette et Jacqueline Gagnon
 Préparation à la livraison : Denise Gagnon
 Transport (expédition) : Jean-Serge Therrien et Jean Drapeau
 Collaboration : les responsables des comités, des dossiers et autres membres
 Prochaine parution : novembre 2021 Date de tombée : le 15 octobre 2021

15

En présence virtuelle au Congrès 2021...



Ce fut ma première expérience comme déléguée pour le Congrès de l'AREQ qui s'est tenu du 1^{er} au 4 juin 2021. Il est vrai qu'être devant un écran d'ordinateur pendant quatre avant-midis n'était pas l'idéal pour se faire une bonne idée de vivre un tel événement. Cependant, il y avait une équipe technique très expérimentée afin d'avoir la meilleure connexion possible.

À cause de la pandémie, ce qui m'a manqué le plus, c'était de ne pas avoir de contact avec les gens et de ne pas connaître l'ambiance qui s'y règne. Peut-être une prochaine fois... Au plaisir.

Louise Boutin, déléguée Congrès 2021

IN MEMORIAM

« Si toute vie va inévitablement vers sa fin,
nous devons durant la nôtre,
la colorier avec nos couleurs
d'amour et d'espoir.
Marc Chagall

Nos sympathies à la famille de monsieur Michel Leboeuf.

Monsieur Leboeuf est décédé le 21 mars 2021, à l'âge de 64 ans.
Il a travaillé à l'école secondaire Mitchell-Montcalm.

