



Postes Canada
PP 41838521

Vent d'Est

Mars 2025 - Volume 31, n° 3

L'UNIVERS EFFERVESCENT DU QUÉBEC



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

⇒ **Adresse de retour :**

AREQ Le mouvement
des personnes
retraitées CSQ
Estrie

AREQ Sherbrooke-Est et les environs
620, Place Després
Sherbrooke QC J1E 4C6



SOMMAIRE

Action sociopolitique	2
Calendrier des activités Impression	3
Mot de la présidente Bourses de l'AREQ	4
Assemblée générale sectorielle	5 6
La Non-Rentrée : activité menu	7 8
Les déjeuners littéraires	9
Comité des femmes Activité : STROM SPA	10
Comité des hommes In memoriam	11
Comité de retraite	12
Environnement et dév. durable Conférence Billet-réponse	13 14
Fondation Laure-Gaudreault	15
Coordonnées	16

Bulletin du Régional
AREQ Estrie
pp. 17 à 24

**ACTION
SOCIOPOLITIQUE**

Angèle Berger,
responsable sectorielle
représentante au CASP régional
819 791-3970 ber.mer@videotron.ca



INVITATION **À UNE IMPLICATION CITOYENNE**

TU TE SENS CONCERNÉ.E
PAR UN ENGAGEMENT CITOYEN ?

**L'INVITATION T'EST LANCÉE
POUR REPRÉSENTER LE SECTEUR
AU COMITÉ D'ACTION SOCIOPOLITIQUE
RÉGIONAL (CASP).**

Le secteur sera-t-il représenté au régional?

Pour en savoir davantage
sur cette participation citoyenne :

Angèle : 819 791-3970
(angelebrgr@gmail.com)

ou

Louise : 819 573-0849
(louise.boutin60@gmail.com)

Le secteur bénéficiera de forces neuves
suite à un engagement de plus de 15 ans
dans ce comité palpitant.

CALENDRIER DES PROCHAINES ACTIVITÉS

DATE	ACTIVITÉ	LIEU
2 avril 7 mai 4 juin	Déjeuner littéraire	Eggsfruits 790, King Est (11 ^e avenue)
28 février 2025 9 h	Déjeuner sectoriel Conférence	Eggsfruits 790, King Est (11 ^e avenue)
10 mars 2025 9 h	Journée internationale de la femme	Salle Steve Elkas 4230, Bertrand-Fabi
25, 26 et 27 mars	Conseil national	St-Hyacinthe
28 mars 2025 8 h 30	Déjeuner sectoriel Conférence : Aline Élie	Eggsfruits 790, King Est (11 ^e avenue)
2 avril – 9 h	Rencontre intelligence artificielle	Salle Steve Elkas 4230, Bertrand-Fabi
8 avril – 9 h 30	Conférence sur les voitures électriques	Salle Steve Elkas 4230, Bertrand-Fabi
22 avril – 9 h	Assemblée générale sectorielle	Coop de l'Estrie, 485, rue du 24-Juin
13 mai 8 h 45	Assemblée générale régionale	Salle Steve Elkas 4230, Bertrand-Fabi
30 mai 8 h30	Déjeuner sectoriel	Eggsfruits 790, King Est (11 ^e avenue)
27 août 10 h	Activité Non-Rentrée Vignoble le Cep d'argent	

* Pour les déjeuners du secteur, vous devez confirmer votre présence en communiquant avec France Boucher :

☎ 819 563-9228 ou cell. 819 919-8713

✉ franceboucher585@gmail.com.

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



MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE

Louise Boutin, présidente du secteur D



« La mission de l'AREQ est de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et à contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. »

Bonjour chers membres,

Je tiens à vous convoquer à notre assemblée générale sectorielle qui se tiendra à la Coop de l'Estrie au 485, rue 24-Juin, Sherbrooke, le mardi 22 avril 2025. C'est toujours une joie de vous rencontrer. Vous trouverez dans ce présent bulletin toutes les informations afin de vous inscrire.

Au plaisir,



Bourses de l'AREQ

Présentation générale « Les bourses de l'AREQ » ont été créées en juin 2011 pour le soutien à la formation dans la foulée du 50^e anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel (arts, communications, etc.) que professionnel (éducation, santé, etc.).

Les objectifs de ce programme sont : d'accroître le sentiment d'appartenance des membres de l'AREQ, de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés, de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue et d'assurer le rayonnement de l'Association.

Pour plus de détails, allez sur le site : areq.lacsq.org – services aux membres – bourses de l'AREQ.

SECTEUR SHERBROOKE-EST ET LES ENVIRONS (05D)



Assemblée générale sectorielle
Coop de l'Estrie, 485, rue du 24-Juin
22 avril 2025

CONVOCAATION

- 9 h **Accueil**
- 9 h 15 **Ouverture de l'assemblée** par la présidente après vérification du quorum
- 9 h 20 **Déroulement de l'assemblée :**
1. Nomination des personnes à la présidence d'assemblée et au secrétariat
 2. Lecture et adoption de l'ordre du jour
 3. Lecture et adoption du procès-verbal du 25 avril 2024
 4. Suivi du procès-verbal du 25 avril 2024
 5. Appel des mises en candidature par la présidente des élections, Céline Nappert (voir point 11)
 6. Rapport de la présidente, Louise Boutin : la mission, la relève
 7. Nomination des personnes déléguées Congrès 2026
 8. Rapports des responsables sectoriels de dossiers et des représentant.e.s aux comités Régionaux
- 10 h 15 **Pause de 15 min**
9. Période de questions sur les rapports
 10. Rapport des états financiers - Période de questions
 11. Élections au Conseil sectoriel
 - a) poste au secrétariat (2 ans) (poste vacant)
 - b) signature des effets bancaires
 12. Mot du président régional Monsieur Jean-Claude Lavoie
- 11 h 30 **REMISE DES BOURSES DE LA FLG**
13. Hommage aux bénévoles
- 12 h Dîner, coupe de vin offerte par le secteur
- 13 h 15 Conférence : Coach du jardin, Francine Pilotte
- 14 h Mot de la fin

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SECTEUR



Mardi 22 AVRIL 2025

Secteur Sherbrooke-Est et les environs

Coopérative de l'Estrie
485, rue du 24-Juin
Sherbrooke



**INSCRIPTION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
AVANT LE 11 AVRIL 2025**

Nom : Prénom :

Membre # :

Adresse :

Courriel :

Téléphone :

Je resterai pour le repas : OUI NON

Repas végétarien : OUI NON

Allergies alimentaires :

Faire parvenir le coupon-réponse **avant le 11 avril 2025** à :
Sylvain Métras, 321, rue Pariseau, Sherbrooke (Québec) J1G 3J4

ACTIVITÉ DE LA NON-RENTÉE 2025
VIGNOLE LE CEP D'ARGENT

**Visite V.I.P sabrage et dégustation de cinq produits du vignoble au Cep d'Argent
ainsi que le dîner sur place**

Date : le 27 août 2025

Lieu : Vignoble le Cep d'Argent, 1257, Chemin de la Rivière, Magog, Québec

90 personnes maximum

Horaire :

10 h : Arrivée des participants

10 h 30 : Début de la visite V.I.P.

12 h : Dîner. Une coupe de vin vous sera servie lors du repas.

(Note : Il sera possible de vous procurer des produits du vignoble sur place.)

COUPON-RÉPONSE V.I.P. SABRAGE AU VIGNOLE LE CEP D'ARGENT

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Nous serons :

Choix de menu :
A (pour viande) ou B (VG)

_____ membre.s du secteur D X 40 \$ = _____ \$ _____

_____ conjointe/conjoint X 50 \$ = _____ \$ _____

_____ non-membre.s du secteur D X 75 \$ = _____ \$ _____

Ci-joint mon paiement au montant de _____ \$

Libellez votre chèque à l'ordre de « AREQ-05D »
ou virement Interac à l'adresse areq05d@gmail.com

Coupon-réponse par la poste à :

Sylvain Métras, 321, rue Pariseau, Sherbrooke QC J1G 3J4

ou bien envoyer à l'adresse areq05d@gmail.com

DATE LIMITE DE RÉCEPTION POUR LES COUPONS-RÉPONSES :

LE 1^{er} AOÛT 2025

ACTIVITÉ DE LA NON-RENTREE MENU

27 août 2025

★★★

Roulés aux légumes croquants, oranges, épinards et fromage au gingembre
Mini tulipe de pommes caramélisées au romarin et brie

★★★

Salade mixte, rilette de canard et aiguillettes fumées, échalotes confites
Vinaigrette aux bleuets et vinaigre Mac Duff à la cassonade

Salade d'épinards, crevettes nordiques à l'aneth et fenouils flambés au pastis
Vinaigrette à l'argousier et vinaigre de cidre de pommes, pousses des Jardins de Jacob

★★★

Pavé de saumon et mousse de saumon fumé à l'aneth
Salade de riz thaïlandais, quinoa, julienne de légumes, roquette et échalotes

Rôti de bœuf cuisson lente, aux herbes de Provence à la dijonnaise
Salade de pommes de terre, poivrons rôtis et échalotes vertes

Poivron farci aux lentilles du Puy, ratatouille et fromage feta
Salade d'orzo aux légumes grillés, oignons confits et fleur d'ail

★★★

Mousse au caramel salé et gâteau chocolat-noisette
Coulis de fruits des champs et fruits frais

Bavarois aux oranges confites et gâteau chocolat-framboise
Sauce au chocolat noir et fruits frais

HÉLÈNE DORION, AUTEURE À L'HONNEUR

Une coutume s'est installée depuis les tout débuts des rencontres du cercle de lecture : en avril, pour saluer la Journée mondiale du livre et du droit d'auteur, nous mettons à l'honneur la littérature québécoise.



Cette année, notre choix s'est arrêté sur une auteure de la région, Hélène Dorion. Avec son recueil de poèmes *Mes forêts*, elle est la première femme vivante et première québécoise à figurer au programme du baccalauréat en France. Elle était invitée dernièrement sur le plateau de *La grande librairie*. Romancière, poète, essayiste et auteure de plusieurs livres d'artistes, son œuvre compte plus de trente titres. Hélène Dorion s'adonne à la photo de façon professionnelle et a écrit en collaboration avec la regrettée Marie-Claire Blais l'opéra *Yourcenar – Une île de passion*. Le parcours de l'auteure

est jonché de nombreux prix dont le Prix du Gouverneur général, et ses livres sont traduits dans une quinzaine de langues.

Lors de la rencontre du mercredi 2 avril, les participantes tenteront de cerner l'œuvre de cette écrivaine québécoise qui rayonne partout dans le monde. Si vous souhaitez joindre les rangs, réservez votre place auprès de l'animatrice.

On réserve sa place
en contactant l'animatrice
à l'adresse suivante :

pideno@videotron.ca

☎ 819 563-9411



Pierrette Denault,
animatrice



COMITÉ DES FEMMES

Claire Gagnon,
responsable sectorielle
du comité de la condition des femmes



Lors de notre dernier Conseil sectoriel, nous nous sommes penchées sur des activités qui intéresseraient spécialement **les membres féminins** du secteur D. Bien sûr, me diriez-vous qu'il y a une panoplie, une série de moyens pour nous rencontrer sous la bannière de notre Association qui est l'AREQ. Je vous donnerais raison.

**Afin de profiter d'un moment de détente et de quiétude,
nous avons pensé vous inviter, membres et non-membres
le mardi 20 mai 2025**

à STROM SPA Sherbrooke situé au 1750, rue Roy, Sherbrooke QC.

« La thermothérapie est un rituel de bien-être qui repose sur l'utilisation de l'eau à des fins thérapeutiques. Pratiquée depuis des millénaires, l'expérience thermale permet de diminuer le stress et de raviver le corps et l'esprit. »

Voici les informations :

- **Expérience thermale** : 59 \$ plus les taxes = 70 \$.
Le secteur débourse la moitié de ce 70 \$ pour les membres.
Donc, les membres 35 \$ et les non-membres 70 \$
(La location d'un peignoir, d'une serviette et d'un casier est incluse dans ce prix d'entrée.)
- **Massage, pédicure, manucure et autres** sont à vos frais. Vous devez faire une réservation personnelle.

Pour nous, il est nécessaire que vous fassiez une réservation en remplissant le coupon-réponse ci-dessous pour le 29 avril 2025

<i>Membre</i>	<i>Non-Membre</i>
Nom :	Nom :
Prénom :	Prénom :
N° de membre :	
Date de l'activité : le mardi 20 mai 2025	
Date limite pour la réservation : 29 avril 2025	
Faire parvenir ce coupon à : Sylvain Métras, 321, rue Pariseau, Sherbrooke QC J1G 3J4	
Libellez votre chèque : AREQ-05 D ou virement Interac : areq05d@gmail.com	



COMITÉ DES HOMMES

Sylvain Métras,
représentant sectoriel et régional
au comité des hommes



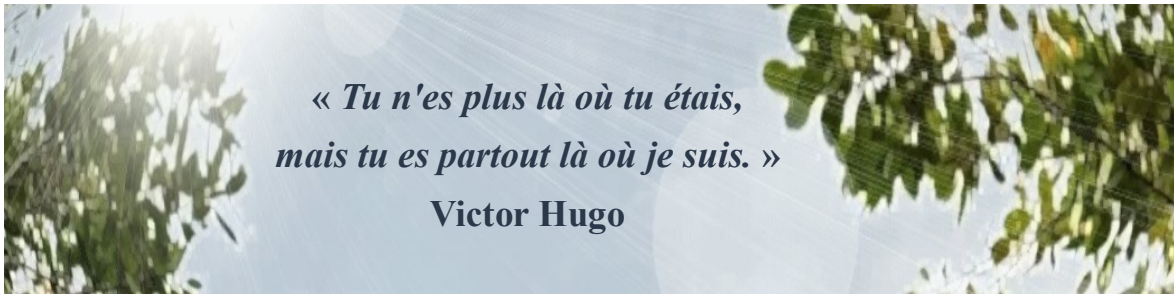
Bonjour membres du secteur Sherbrooke-Est et les environs,

Le comité des hommes est très actif au volet régional (voir texte du régional). Il n'est pas dit qu'une activité au niveau sectoriel sera aussi organisée pour vous, chers messieurs.

J'ai l'intention d'organiser une activité, « *typiquement masculine* » vers le mois de septembre 2025 au niveau sectoriel. Surveillez votre journal le Vent d'Est du mois d'août 2025.

Masculinement vôtre!

IN MEMORIAM



Nos sympathies à la famille de M. Alain Lemelin décédé le 14 décembre 2024 à l'âge de 76 ans au CHUS Hôtel-Dieu. Il était le fils de feu Bertrand Lemelin et de feu Rita Desmarais.



COMITÉ DE RETRAITE

Lise Beaudoin,
responsable sectorielle
du comité de retraite



INFORMATIONS IMPORTANTES – RELEVÉ D'IMPÔT

Saviez-vous que depuis 2024, Retraite Québec n'envoie plus la version papier des documents suivants :

1. État des dépôts
2. Relevé de prestations - Votre rente
3. Relevé d'impôt

On peut dorénavant y accéder par le service en ligne

Retraite Québec – Mon dossier.

Normalement, tous les prestataires d'une rente de retraite du secteur public ont reçu un document explicatif à cet effet, lors de l'envoi des relevés en décembre 2023.

Cependant, il est possible de communiquer avec Retraite Québec pour demander de continuer à recevoir les documents Relevé de prestations – Votre rente et le Relevé d'impôt par la poste. Seul le document État des dépôts est disponible exclusivement en version électronique dans Mon Dossier.

Pour communiquer avec Retraite Québec :
418 643-4881 ou sans frais 1 800 463-5533.

Tiré : Infolettre de l'AREQ du 31 janvier 2025

Le COMITÉ de l'environnement et du développement durable
Sherbrooke-Ouest et Nord,
en collaboration avec le comité du secteur *Sherbrooke-Est*,
vous invite à une ...



CONFÉRENCE

LES VÉHICULES ÉLECTRIQUES



Mardi, 8 avril 2025

Lieu : Salle de réception - Steve L. Elkas
4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke

9 h 30 Accueil
10 h 00 Conférence
11 h 30 Période de questions
12 h 00 Dîner – Buffet froid



MARTIN ARCHAMBAULT
Réalisateur et animateur
martin@silenceonroule.com



Avantages
Subventions
Caractéristiques
Electrique vs
thermique ?



ÉTÉ ? HIVER
Performances
Batteries



FAIT
ou
MYTHE

BORNE
de recharge
Privée/publique
Installation
Coûts



Chez le
Concessionnaire
Questions
Options
Garanties

Francine Veilleux, Gilles Bélanger, secteur Sherbrooke Ouest et Nord.
Nicole Potvin, secteur Sherbrooke-Est.

LR



ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Nicole Potvin,
responsable du dossier
(CEDD)
en collaboration avec
Francine Veilleux et Gilles Bélanger
du secteur Sherbrooke Ouest et Nord



BILLET- RÉPONSE

LES VÉHICULES ÉLECTRIQUES

Mardi, 8 avril 2025

AREQ-Secteur D

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Allergie alimentaire : _____

MEMBRES de l'AREQ (Secteur D) 22 \$ /personne

NON-MEMBRES : 27 \$ /personne



INSCRIPTION : Par courrier : M. Gilles Lemieux, 703-1280 Émile-Zola, Sherbrooke, J1L 0C6

PAIEMENT : Chèque au montant de _____ \$ (À l'ordre de : **AREQ - Secteur A**)

Date limite d'inscription (oblitération postale) : Le lundi, 31 mars 2025



NOUVELLES DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

Jacqueline Paquette,
responsable sectorielle
de la FLG



Le 29 janvier dernier, le Bureau national de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) a élu un nouveau président. Il s'agit de M. Pierre Lefebvre, une figure bien connue à l'AREQ. Il succède à M. Robert Gaulin, qui a présidé la FLG pendant 12 ans.

La FLG nationale a aussi une nouvelle secrétaire en la personne de Mme Marie-Hélène Boutin-Mainguy. Elle remplace Mme Nathalie Hébert qui a pris sa retraite.

Ici en Estrie, les membres du Bureau exécutif régional de la FLG ont toutes et tous été reconduits dans leur fonction jusqu'aux nouvelles orientations du National prévues pour juin 2025. Il s'agit de M. Claude Smith (président) de Mme Jacqueline Paquette (vice-présidente), de M. Gilles Deblois (secrétaire), de Mme Denise Gagnon (trésorière) et de Mme Pierrette Beloin (publiciste).

En 2024, la FLG de notre secteur a recueilli la jolie somme de 3 270 \$. Mille mercis pour votre générosité légendaire !!! Toutefois, ce n'est pas le montant précité qui sera distribué équitablement aux organismes qui auront fait une demande d'aide conforme à la mission de la FLG avant le 13 février prochain. Pour le moment, M. Smith n'a pas encore reçu les chiffres définitifs pour chaque secteur.

Lors de la réunion des membres du Conseil régional de la FLG, le 28 novembre 2024, ceux-ci se sont interrogés sur les FORCES et les FAIBLESSES de notre Fondation.

Voici les résultats de leur cogitation commune :

- **FORCES** : décentralisation; collaboration avec l'AREQ; le régional AREQ paie les frais FLG; le sectoriel envoie un don à la FLG; aide fournie aux organismes oeuvrant auprès de jeunes ou de personnes âgées en situation de vulnérabilité.
- **FAIBLESSES** : remise en cause de la mission de la FLG par certains Conseils sectoriels de l'AREQ; absence de visibilité; absence de calendrier où on peut parler FLG; pas assez médiatisée; manque de bénévoles; peu de membres de l'AREQ qui sont membres de la FLG; moins de ressources provenant de l'AREQ...

Qu'en pensez-vous? Avez-vous d'autres idées?





CONSEIL SECTORIEL 2024-2025

COORDONNÉES

Louise Boutin, présidente	louise.boutin60@gmail.com	819 573-0849
Claire Gagnon, 1 ^{re} vice-présidente	gagnoncm744@gmail.com	819 565-0966
Lise Beaudoin, 2 ^e vice-présidente	bealys1@hotmail.com	819 348-2134
Anne Béland, secrétariat	cliniqueneuropsy@gmail.com	819 864-4510
Sylvain Métras, Trésorerie	areq05d@gmail.com	819 578-2579
Jacqueline Paquette, 1 ^{re} conseillère	jaclinepaquette@sympatico.ca	819 875-2004
France Boucher, 2 ^e conseillère	franceboucher585@gmail.com	819 563-9228

RESPONSABLES DE COMITÉS OU DE DOSSIERS

 Assurances <i>Ghislain Lallier</i> Cell. 819 437-0300	 Comité des femmes <i>Claire Gagnon</i> 819 565-0966	 Retraite <i>Lise Beaudoin</i> 819 348-2134
 Chaines tél./électronique <i>Céline Nappert, 819 562-3938</i> celine.nappert@videotron.ca	 Action sociopolitique <i>Angèle Berger</i> 819 791-3970	 Fondation Laure-Gaudreault <i>Jacqueline Paquette</i> 819 875-2004
 Environnement et dév. durable <i>Nicole Potvin</i> 873 200-9881	 Site Web Webmestre <i>Daniel Brousseau</i> 819 437-1929	 Édimestre Comité des hommes <i>Sylvain Métras</i> 819 578-2579

AREQ - SECRÉTARIAT NATIONAL

AREQ	320, St-Joseph Est, Bureau 100 Québec QC G1K 9E7	1 800 663-2408 www.areq.lacsq.org info@areq.lacsq.org
------	--	--

SITE WEB DU SECTEUR D

<http://sherbrooke-est.areq.lacsq.org>

PAIEMENTS EN LIGNE

areq05d@gmail.com

BULLETIN VENT D'EST

Conception du bulletin : Louise Boutin 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 : France Boucher
 Transport (expédition) : Jean-Serge Therrien et Jean Drapeau
 Collaboration : les responsables des comités, des dossiers et autres membres
 Prochaine parution : août 2025 Date de tombée : le 15 juillet 2025

Parutions annuelles : Août - Novembre - Mars

Sectoriel / Mars 2025 **16**

**MOT DU PRÉSIDENT
POUR LE COMITÉ RÉGIONAL DE L'ESTRIE**

Jean-Claude Lavoie,
président régional



Mon mot du président consistera,
pour ce troisième Bulletin Régional,
à vous **CONVOQUER** pour notre
Assemblée générale régionale du 13 mai 2025

L'Assemblée générale régionale de l'AREQ Estrie
aura lieu, le mardi 13 mai 2025 à 9 h 15
au Salon Steve Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke.

L'ordre du jour ainsi que les documents afférents
vous sont présentés à la suite de cette convocation dans le présent bulletin.



Réservez votre place avant le 6 mai 2025

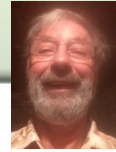
- **Lieu** : Salon Steve Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke
- **Accueil** : À partir de 8 h 45
- **Ouverture de l'assemblée** : 9 h 15

- . **Repas** gratuit offert par le Conseil régional
- . **Service de bar** disponible pour ceux qui le désirent.

Votre présence à notre assemblée générale est toujours un encouragement
pour votre Conseil régional.

RETRAITE / INDEXATION

Réjean Raïche,
représentant
du comité régional
retraite/indexation



Retraite Québec a annoncé que le taux d'indexation qui s'applique à notre pension depuis le 1^{er} janvier 2025 est de 2,6 %, en se basant sur l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada.

Cela signifie donc, dans notre cas, que notre pouvoir d'achat diminue encore une fois de 2,6 % pour les années cotisées entre le 1^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999 et de 1,3 % pour les années cotisées depuis le 1^{er} janvier 2000 jusqu'au moment où nous avons pris notre retraite.

Ces pourcentages de perte de pouvoir d'achat ne semblent pas élevés mais ils s'additionnent année après année.

L'indice de santé du RREGOP est passé à 117,6 % à la fin décembre 2023 (date de la mise à jour actuarielle). Cela signifie un surplus de 17,6 % qui a pour effet de diminuer la cotisation des travailleurs au régime, mais aucune indexation additionnelle en vue. Comme le prévoit la loi sur le RREGOP, il faut que ça dépasse 120 %, pour que nous en bénéficions.

Par ailleurs, vous pouvez obtenir *l'État des dépôts, le Relevé de prestations de votre rente et votre Relevé d'impôt*, dans l'espace numérique sécurisé Mon Dossier. **Retraite Québec-Mon dossier**



Pour le présent texte, je vous présente différentes questions pouvant nous venir parfois à l'idée. Je vous invite donc à prendre connaissance de ces questions.

1. Nommez 5 bonnes raisons d'adhérer à ASSUREQ

Réponse :

- Les primes n'augmentent pas avec l'âge;
- Les protections sont pour toute la vie durant;
- L'assurance voyage couvre jusqu'à 6 mois consécutifs;
- La personne conjointe peut continuer d'être assurée après le décès de l'adhérent (si en protection familiale avant le décès et ce, en respectant le délai prévu);
- Adhésion sans preuve de bonne santé.

2. Les nouvelles personnes retraitées sont admissibles à ASSUREQ dans les 90 jours suivant :

- a) Leur retraite
- b) La date où leur assurance en tant qu'employé termine
- c) Le 31 août

Réponse : b) La date où leur assurance en tant qu'employé termine.

3. Vrai ou faux?

Il faut appeler CanAssistance avant de partir en voyage pour les aviser de notre départ.

Réponse : Faux Il n'est pas nécessaire de communiquer avec CanAssistance avant de partir en voyage, à moins d'avoir un doute sur son assurabilité ou d'un changement dans son état de santé.

4. Vrai ou faux?

Rita a démissionné d'ASSUREQ il y a 9 mois. Lorsque vient le temps de magasiner une assurance voyage, elle regrette amèrement sa décision et décide d'adhérer à nouveau à ASSUREQ. Cela est possible mais seul le régime Santé lui sera octroyée.

Réponse : Faux. La décision de démissionner d'ASSUREQ est irrévocable.

Merci de votre attention et si vous avez des questionnements,
n'hésitez pas à communiquer avec moi.

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Denis Marchand,
responsable
du comité régional
de l'Etrie



PERSONNALISER UN INTELLIGENT ROBOT PRENDRA-IL SOIN DE VOUS ?



Le groupe de travail dont fait partie Adina Panchea, ingénieure et professeure adjointe au programme de robotique de la Faculté de génie de l'Université de Sherbrooke, travaille présentement à donner une intelligence artificielle à un robot afin qu'il puisse interagir avec une personne.

Ce robot d'assistance sociale, grâce à la reconnaissance de la voix, pourra naviguer de façon autonome sur Internet et répondre aux besoins d'une personne comme téléphoner à un individu ou lui communiquer une foule d'informations sur un service en particulier. Adina le compare à une tablette sur des roues apte à contrer la solitude qui touche de nombreuses personnes âgées vivant en résidence ou demeurant seules à la maison.

Quel est l'avancement de leurs recherches?

Quels besoins dicteriez-vous au robot?

À cette occasion, Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux de l'AREQ, présentera une série d'applications et de logiciels conçus à l'aide de l'IA à l'intention des personnes âgées comme, par exemple, le capteur intelligent pour surveiller les signes vitaux, le logiciel pour la prévention des chutes, le pilulier virtuel, l'agent infirmier automatisé ainsi que les mesures à prendre pour protéger ses propres données médicales.

Soyez des nôtres, le **2 avril** prochain, à 9 heures, au Complexe funéraire Elkas sur la rue Bertrand-Fabi.

RAPPEL :

COMITÉ D'ACTION SOCIOPOLITIQUE RÉGIONAL (CASP)

RENCONTRE RÉGIONALE - INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA)

Le mercredi 2 avril 2025 – Salle S. Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi

- 9 h Inscription
- 9 h 30 Mot d'accueil
Conférence sur l'IA : Adina Panchea, Centre de recherche sur le vieillissement
Professeure à la Faculté de génie et robotique, Université de Sherbrooke
- 10 h 30 Pause et visites des kiosques sur l'Intelligence artificielle (IA)
- 11 h Période d'échanges et suite de la conférence sur l'IA et la robotique vs les aînés
- 12 h Dîner et visite des kiosques
- 13 h 30 Conférence : Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux de l'AREQ
Enjeux éthiques relatifs à l'IA et impacts sur les aînés
- 14 h 30 Questions et échanges
- 15 h Départ

Coupon-réponse JOURNÉE RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE Le mercredi 2 avril 2025

NOM : _____ Téléphone : _____

NON-MEMBRE : _____

Nous serons _____ membres à 22 \$

Nous serons _____ non membres à 27 \$

SVP encerclez la lettre de votre secteur : **A B C D E F G J H**

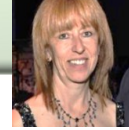
SVP indiquez vote numéro de membre AREQ : _____

Allergies alimentaires et autres _____

INSCRIPTION : Par courrier : Mme Claire Gagnon, 744, rue Caroline Sherbrooke J1E 3R4

PAIEMENT : Chèque à l'ordre de **AREQ-ESTRIE** au montant de _____ \$

Date limite d'inscription (oblitération postale) : le mardi 25 mars 2025.



*Journée internationale
des droits des femmes 2025*

*Le thème :
Encore en lutte en 2025.*



L'horloge se dérègle. Le temps avance, mais nos droits durement acquis peuvent reculer. Chaque grain de sable qui tombe nous rappelle de ne rien lâcher. La droite continue de monter, tout peut basculer.

En ce 8 mars, on se tient debout, le poing levé. Ce poing, c'est notre force collective, notre cri de refus. Le symbole de Vénus, dans le creux de notre main, incarne notre liberté : celle de décider de notre corps et de notre vie.

Comme l'araignée résiliente qui tisse sa toile, on continue de construire un monde où personne n'est laissé derrière. Chaque victoire, chaque fil ajouté témoigne de notre force face aux obstacles. Ensemble, on tisse un féminisme antiraciste, anti-impérialiste et résolument inclusif.

Face à la montée de la droite, la lutte s'intensifie et se transforme.

*Aujourd'hui, nous sommes **ENCORE EN LUTTE.***

Visuel : Collectif 8 mars. Illustration : Chloé Biocca. Agence : Molotov.

Madame, Monsieur,

Les membres du Conseil régional vous convient à :

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE

Mercredi 13 mai 2025 à 9 h 15

Salle Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke J1N 1X6

PROJET D'ORDRE DU JOUR

8 h 45 : Inscription et accueil

9 h 15 : Début de l'Assemblée générale régionale

1. Vérification du quorum
2. Message d'ouverture du Président régional et présentation des membres du Conseil régional
3. Nomination à la présidence d'assemblée et au secrétariat
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour **(D-01)**
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGR du 14 mai 2024 **(D-02)**
6. Rapport du président et du plan d'action
7. Rapport des responsables régionaux des différents comités et de la personne mandataire à la Table régionale de concertation des aînés

Pause

8. Période de questions et commentaires (propositions, s'il y a lieu)
9. Rapport des états financiers 2022-2023 et 2023-2024
10. Période de questions et commentaires
11. Message de la personne invitée Mme Brigitte Roy secrétaire nationale
12. Remise des bourses AREQ
13. Mot de clôture et levée de l'assemblée

11 h 30 : Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault

Dîner offert par le Conseil régional et prix de présence

Jean-Claude Lavoie, président régional AREQ Estrie

COUPON-RÉPONSE POUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE AVANT LE 6 MAI 2025

Nom : _____ Téléphone : _____

Secteur : _____ # de membre : _____

Encerchez la réponse : Je dînerai. oui non

Allergies alimentaires : _____

Faire parvenir la réponse **par la poste** à :

Claire Gagnon, 744, rue Caroline, Sherbrooke (Québec) J1E 3R4

COMITÉ DES HOMMES

Bernard Lecomte,
responsable du comité
régional des hommes
de l'Estrie



Bernard Lecomte

Le comité régional des hommes s'est réuni le 12 février dernier dans le but de préparer la journée internationale des hommes. Les responsables des secteurs ont travaillé ensemble pour établir un plan d'action et une logistique d'organisation pour la réalisation de la journée internationale des hommes 2025.

Avec moi, les responsables des secteurs du comité des hommes sont sans cesse à l'affût des nouveautés concernant les hommes et restent toujours inspirés par les différentes réalisations dont témoignent la majorité des secteurs de l'Estrie.

Tous les responsables des secteurs amènent de l'eau au moulin du comité régional et espèrent, qu'avec le temps et les différentes réalisations de chaque milieu, les hommes qui cheminent et qui, parfois, ont besoin d'appui, d'aide et de présence, soient confortés, par leur implication, dans leur mieux-être présent et à venir.

Nous attendons toujours des nouvelles du comité national des hommes pour connaître le thème 2025.

Le comité des hommes continue à grandir et à devenir de plus en plus mature dans ses réflexions et dans ses projets concernant les préoccupations et besoins des hommes de notre grande région.

Cordialement,