Postes Canada
PP 41838521

Vent d'Est

Juillet 2025 - Volume 32, n° 1

BONNES VACANCES !

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

⇨ ***Adresse de retour :***

AREQ Le mouvement des personnes retraitées CSQ
Estrie

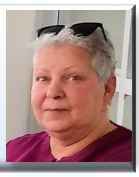
AREQ Sherbrooke-Est et les environs
620, Place Després
Sherbrooke QC J1E 4C6

SOMMAIRE

Mot de la présidente	**2**
Calendrier des activités Impression	**3**
Invitation à un déjeuner spécial	**4**
Comité des hommes	**5**
Activité entre boys!	**6**
Comité des femmes	**7**
Comité de retraite	**8**
Comité sociopolitique - Échanges citoyens	**9**
Fêtons l'arrivée du printemps à la cabane à sucre	**10**
Sondage	**11 12**
Une escapade de bien-être	**13**
Fondation Laure-Gaudreault	**14**
Coordonnées	**15**

Bulletin du Régional
AREQ Estrie
pp. 16 à 23

MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE



Louise Boutin, présidente du secteur D

Bonjour tout le monde,

Le présent message est pour vous inviter en grand nombre à notre activité de la Non-Rentrée au Vignoble Le Cep d'Argent en ce mercredi 27 août 2025. Vous trouverez toutes les informations dans le bulletin de mars 2025 aux pages 7 et 8.

Rien de mieux que de se retrouver en bonne compagnie et lever nos verres en ce début d'une nouvelle année.

Chers membres,
je vous souhaite
de passer
un très bel été
et un bon repos
en cette période estivale.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2025-2026

DATE	ACTIVITÉ	LIEU
27 août 2025 10 h	Non-Rentrée	Le Cep d'Argent 1257, chemin de la Rivière Magog
3 septembre 1er octobre 5 novembre 3 décembre	Déjeuner littéraire 9 h à 11 h	À déterminer Pierrette Denault pideno@videotron.ca 819 563-9411
18 septembre 15 h 30	Journée des hommes (Activité sectorielle)	Le Pub King Hall 286, King Ouest Sherbrooke
28 octobre 8 h 45	Déjeuner sectoriel spécial	Coop de l'Estrie 485, rue 24-Juin Sherbrooke
19 novembre 9 h 30	Journée internationale des hommes	Salle Steve Elkas 4230, rue Bertrand-Fabi
15 décembre 10 h 30	Diner de Noël	Salle Église Notre-Dame de Protection 2050, rue Galt Est Sherbrooke

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

☎ 819 563-9228 ou cell. 819 919-8713

francebouche585@gmail.com.

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

UNE INVITATION À UN DÉJEUNER SPÉCIAL

Ce dernier nous permettra de rendre hommage à Madame Angèle Berger.

Pendant plus de 20 ans, Angèle a occupé tous les postes au sein du Conseil sectoriel.

Elle a été une pionnière dans beaucoup d'activités au secteur dont le site Web.

Cette rencontre aura lieu le mardi 28 octobre 2025 à 8 h 45 à la salle # 3 et 4,

de la Coopérative funéraire de l'Estrie, 485, rue du 24-Juin.

Le déjeuner sera présenté sous la forme d'un buffet, au coût de 10 $ par personne.

Nous vous invitons, si le cœur vous en dit, à partager

un petit mot, une anecdote, un souvenir, un fait peu connu, curieux, pittoresque.

COUPON-RÉPONSE

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Nous serons ____ membre.s _____$

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 : mercredi le 22 octobre

COMITÉ DES HOMMES

VOLET SECTORIEL

Sylvain Métras,
représentant sectoriel
au comité des hommes

Bonjour chers membres du secteur Sherbrooke-Est et les environs,

Voir l'article du volet régional pour la Journée internationale des hommes du 19 novembre 2025.

Je fais suite à mon article du mois de novembre 2024 concernant la possibilité d'une activité réservée pour les hommes. *Eh bien oui, elle aura lieu* ! « ***Activité entre boys*** ». Une visite au Pub le King Hall avec dégustation (voir invitation dans le présent Vent d'Est à la page 6 du bulletin sectoriel).

Le but de cette activité est de créer des liens entre les nouveaux retraités masculins et ceux qui participent aux activités depuis plus longtemps. Nous aurons l'occasion de se connaître un peu plus.

AMÈNE
TA
BONNE HUMEUR !

« ACTIVITÉ ENTRE BOYS !»

VISITE AU PUB LE KING HALL DE SHERBROOKE

Le jeudi 18 septembre 2025 au Pub le King Hall, 286, rue King Ouest

Heure d'arrivée : 15 h 30.

Coût : Cette activité a une valeur de 60 $, dont le Conseil sectoriel paiera la moitié pour les membres du secteur.

Maximum de 10 personnes. La réception de votre coupon-réponse vous donnera priorité advenant l'atteinte maximum de place.

Responsable : Sylvain Métras (areq05d@gmail.com) (819 578-2579) pour information.

Note : Le Conseil sectoriel n'avait pas toutes les confirmations du Pub le King Hall au moment de mettre sous presse. La visite pourrait donc varier quelque peu lors de l'événement.

Déroulement :

Volet historique des distilleries et microbrasseries à Sherbrooke. L'histoire du King Hall.
Il se démarque avec son club de Whisky et son cellier (réfrigéré) à bières.

Une séance d'information concernant le Whisky (versus le Scotch et le Bourbon).
Il y aura aussi la visite du cellier à bières. Certaines bières peuvent valoir jusqu'à 115 $ le litre!
Ça vaut plus qu'un bon vin! Il y aura dégustation de produits (Whisky et bière).

Il y aura une période de questions. Nous terminerons le tout avec un goûter léger.

Viens donc passer un bon moment entre hommes! Cette visite est un prétexte pour discuter entre nous.

Amène ta bonne humeur!

COUPON-RÉPONSE : « *ACTIVITÉ ENTRE BOYS!* ». VISITE DU PUB LE KING HALL

Nom : _____ # de membre : _____ Tél. : _____

Nom : _____ # de membre : _____ Tél. : _____

____ membre.s du secteur D X 30 $ = _____

____ non-membre.s du secteur D X 60 $ = _____

Ci-joint mon paiement au montant de _____ $

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

Coupon-réponse par la poste à :
Trésorier
321, rue Pariseau
Sherbrooke, Québec
J1G 3J4

DATE LIMITE DE RÉCEPTION POUR LES COUPONS-RÉPONSES
LE 1ER SEPTEMBRE 2025

COMITÉ DES FEMMES

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

Bonjour chères membres,

Quelques mots pour vous donner un court aperçu de l'activité chez STROM SPA, Sherbrooke. (Voir le Vent d'Est mars 2025 page 10) D'abord, je ne vous cacherai pas la déception lorsque j'ai constaté le peu de participation. En effet, nous étions six, les quatre membres du Conseil sectoriel et deux autres dames. Ces dernières se disaient très contentes et même enchantées de cette activité. Elles manifestaient le désir de se présenter à d'autres activités comme celle de la Non-Rentrée (voir Vent d'Est mars 2025, page 7)

Une membre du Conseil aurait fait un sondage à savoir l'intérêt des membres pour cette activité : le résultat disait qu'on ne voulait pas se présenter en costume de bain. Si j'avais pensé comme ça, je serais restée chez moi. Un vieux dicton nous dit que : « la perfection n'est pas de ce monde ».

Il y a plusieurs raisons pour participer à ces activités : d'abord, on les prépare pour vous. Cela permet de connaître l'Association, de jaser avec d'autres membres, de revoir d'anciennes collègues, de créer des liens, se sortir de chez soi et aussi de mettre de la couleur dans notre vie. D'autres activités viendront toujours dans notre bulletin Vent d'Est.

Donnez-*VOUS* la chance de …
Donnez-*NOUS* la chance de vous connaître!
Je vous souhaite un bel été
Et je vous dis à la prochaine…

LA PERSONNE PROCHE AIDANTE

De nos jours, plusieurs personnes retraitées sont confrontées à cette réalité. On peut devenir une personne proche aidante, que l'on soit une femme ou un homme. Le profil, des proches aidants, est très diversifié, notamment en raison de leur réalité propre (par exemple : âge, genre) et de la réalité des personnes aidées (par exemple : âge, nature de l'incapacité).

Ce rôle peut également entraîner des répercussions considérables sur la vie, des personnes aidantes. Il peut limiter leur capacité à prendre soin de leur propre santé physique et mentale ou à assumer leurs autres responsabilités sociales et familiales.

Soutien et aide

Il est important de connaître, les différents types de soutien et d'aide, qui sont offerts pour répondre aux besoins particuliers des personnes proches aidantes.

- L'Appui proches aidants 855 852-7784
- Sercovie 819 565-1066
- Société Alzheimer de l'Estrie 819 821-5127

https://www.quebec.ca › famille-et-soutien-aux-personnes

COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Anne Béland,
responsable sectorielle
représentante au CASP régional

PROJET NOVATEUR D'HABITATION COMMUNAUTAIRE

Une *visite de l'immeuble situé au 1705, rue Bossé* à Sherbrooke a été organisée par Marie-Josée Daigle le 23 juin dernier. Cette activité a permis à certains membres lors *d'échanges citoyens* de se familiariser avec le beau *projet de logements sociaux abordables et innovants réalisé par les Habitations l'Équerre*.

Lors de cette visite, le directeur au développement de cet organisme sans but lucratif (OSBL), monsieur Richard Tanguay nous informait que cet immeuble de 48 logements prévoit *réduire l'empreinte écologique de ses habitants à l'aide de technologie innovatrice.* En ce sens, l'eau grise provenant des douches, des bains et des éviers sera recyclée et réutilisée pour la chasse d'eau. De plus, l'eau chaude sera préchauffée à l'aide d'un système de récupération de chaleur et une partie des logements sera éclairée à l'aide d'un système solaire.

L'immeuble de la rue Bossé sera également doté d'un système de compostage intégré. La chaleur dégagée lors de la fermentation sera récupérée pour chauffer les espaces adjacents. Enfin, le compost sera redistribué aux résidents qui pourront l'utiliser lors de leur participation à un jardin communautaire disponible sur les lieux afin de réduire le coût de l'épicerie.

Ce texte a été réalisée avec la précieuse collaboration de Marie-Josée Daigle.

FÊTONS L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS… À LA CABANE À SUCRE

Afin de respecter les orientations présentées dans le plan d'action de l'AREQ, le Conseil sectoriel (CS) de la Région 05-D a pensé qu'il serait agréable de profiter de l'arrivée du printemps afin de partager un moment de détente à la Cabane à sucre.

Dans notre belle région de l'Estrie, plusieurs érablières offrent un repas typiquement traditionnel avec possibilité d'apporter son vin. À titre d'exemple :

- Érablière Gareau Chemin de la Perdrière, Canton de Hatley, situé à 11 km de Sherbrooke
- Érablière le Magolait Chemin Ayers Cliff, Magog, situé à 26 km de Sherbrooke
- Cabane chez Arthur à Cookshire ouverte du mercredi au dimanche, situé à 32 km

Cependant, il est possible de sortir de sentiers battus et de vivre une expérience culinaire qui offre une touche de modernité au menu traditionnel. C'est dans cet esprit que le CS envisage une sortie à la…

Cabane à sucre Érabilis

situé sur le Chemin de North Hatley à 3,5 km de Sherbrooke.

L'intérêt de cette érablière est donné par le fait qu'elle intègre à son menu traditionnel typiquement Québécois *3 mets inédits avec options végétariennes*.

De plus amples précisions incluant le coupon-réponse en lien avec cette activité vous seront présentées dans le prochain bulletin du Vent d'Est.

Nous espérons vous y accueillir en grand nombre.

Anne Béland, secrétaire du secteur 05D

SONDAGE

Le Conseil sectoriel sollicite votre collaboration.
Veuillez répondre au sondage ci-dessous.

Veuillez répondre à ce sondage afin de nous aider à préparer les activités annuelles. Un taux substantiel de participation est requis pour profiter des tarifs de groupe et de vous offrir des activités à un coût raisonnable

Par exemple, voici le taux de participation des membres réguliers (outre ceux du Conseil sectoriel) du secteur à différentes activités en 2024-2025 : croisière sur le Grand-Cru (32 membres); déjeuners sectoriels (6 à 8 membres en moyenne); fête de Noël (12 membres) et la St-Valentin (10 membres); Journée internationale de l'homme (10 membres); Journée internationale des droits des femmes (18 membres); activité au *Strom Spa* pour les femmes (2 membres); Assemblée générale sectorielle (10 membres).

Note *:* Lors de l'Assemblée générale sectorielle, le quorum est 3 % des membres, soit 17 à 18 membres du secteur.

Aimeriez-vous participer à des activités...

1.	réservées aux femmes du secteur.	Oui ☐	Non ☐
2.	réservées aux hommes du secteur.	Oui ☐	Non ☐
3.	qui se situent jusqu'à 40 km de Sherbrooke.	Oui ☐	Non ☐
4.	à offrir du co-voiturage.	Oui ☐	Non ☐
5.	et payer un surplus pour du co-voiturage ou bien pour un autobus.	Oui ☐	Non ☐
6.	à l'Assemblée générale sectorielle obligatoire dans les statuts règlements de l'AREQ.	Oui ☐	Non ☐
7.	qui se tiennent en soirée en hiver (conduite nocturne).	Oui ☐	Non ☐
8.	qui se tiennent en soirée en juin (conduite normale).	Oui ☐	Non ☐
9.	et à l'organisation des activités du secteur.	Oui ☐	Non ☐
10.	des déjeuners littéraires (discussions de lectures).	Oui ☐	Non ☐
11.	des échanges citoyens (discussions sur des sujets d'actualité).	Oui ☐	Non ☐
12.	aux déjeuners sectoriels (sans conférencier).	Oui ☐	Non ☐
13.	aux déjeuners sectoriels (avec conférenciers).	Oui ☐	Non ☐
14.	pour faire la promotion des activités à vos collègues de l'AREQ.	Oui ☐	Non ☐
15.	pour au moins trois activités annuellement.	Oui ☐	Non ☐
16.	comme la marche autour du Lac des nations.	Oui ☐	Non ☐
17.	Avez-vous des activités à nous proposer ?	Oui ☐	Non ☐

Veuillez retourner le sondage ci-haut par courriel à areq05d@gmail.com
ou par la poste : Trésorier AREQ 05D, 321, Pariseau Sherbrooke Qc J1G 3J4

UNE ESCAPADE DE BIEN-ÊTRE EN PLEIN COEUR DE LA VILLE

Le 20 mai dernier, dans le cadre d'une activité réservée aux femmes, certains membres du secteur 05D de l'AREQ ont participé à une journée de détente au Strom Spa Nordique de Sherbrooke. Malgré le nombre peu élevé de participantes, celles-ci ont exprimé leur gratitude et manifesté leur l'intérêt à renouveler cette expérience de ressourcement inspirée des traditions scandinaves.

Certes, une longue liste de bienfaits sont associés à la thermothérapie, dont un sentiment de détente profonde, amélioration de l'humeur, soulagement des tensions, diminution du niveau de stress et renforcement du système immunitaire. Le cycle thermal se définit par l'alternance entre le chaud et le froid et une période de repos. Cette expérience entraîne l'élimination des toxines, la régénération de la peau et un sentiment de profonde relaxation. En ce sens, venez recharger vos énergies dans un univers de détente, où chaleur et fraicheur se combinent pour offrir un véritable bien-être à votre corps et à votre esprit.

Dans le cadre de cette première expérience, l'AREQ a contribué à 50 % du coût de l'expérience thermale. Pour l'instant, les soins corporels et esthétiques, les massages de même que l'expérience culinaire sont à vos frais.

En Estrie, plusieurs installations thermiques offrent des soins de santé.

- PAUS Spa : Spa urbain réparti sur 4 niveaux à l'OTL des Gouverneurs.
- Spa Bolton : En pleine nature au pied des chutes de la rivière Missisquoi.
- Spa Eastman : Forfait incluant accès au Spa et repas avec ou sans massage.

Le Strom Spa Nordique a retenu notre attention puisqu'il offre l'opportunité de vivre cette expérience thermique dans un milieu naturel en plein cœur de la ville de Sherbrooke. De plus amples informations incluant le coupon-réponse en lien avec cette activité vous seront présentées dans le prochain bulletin du Vent d'Est.

Ceci est une invitation à savourer l'instant présent et… prendre soin de soi.

Au plaisir de vous rencontrer.

Anne Béland, secrétaire du secteur 05D

NOUVELLES DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAULT

Jacqueline Paquette,
responsable sectorielle
de la FLG

Bonjour à toutes et à tous,

En 2024-2025, la FLG de notre secteur a distribué équitablement la somme de 3 065 $ aux organismes suivants :

- Maison CALM (615 $)
- Maison des Jeunes (615 $)
- Sercovie (615 $)
- Journal de Rue de l'Estrie (615 $)
- Les Petits Frères de Sherbrooke (605 $)

Les chèques leur ont été remis le vendredi 27 juin 2025 lors d'un déjeuner en présence des membres du Conseil sectoriel, lequel avait donné 1 455 $ en votre nom.

Je remercie grandement les donatrices et donateurs pour leur soutien indéfectible envers les personnes en situation de vulnérabilité de notre secteur. Dans votre cas, ce ne sont pas vos mains qui donnent, mais votre cœur.

Qui plus est, je voudrais attirer votre attention sur la campagne de financement nationale de la FLG sous le thème « 35 $ pour 35 ans ». Comme toutes les autres personnes membres de l'AREQ, je vous invite à faire un don de 35 $ à l'organisme, via le site de la FLG qui vous produira automatiquement un reçu pour fins d'impôts. https://fondationlg.org

Finalement, je vous souhaite de passer un agréable été sous l'égide du bonheur,
entouré.e.s des vôtres que vous chérissez.

CONSEIL SECTORIEL 2024-2025

Louise Boutin, présidente	louise.boutin60@gmail.com	819 573-0849
Claire Gagnon, 1re vice-présidente	gagnoncm744@gmail.com	819 565-0966
Lise Beaudoin, 2e 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, 1re conseillère	jaclinepaquette@sympatico.ca	819 875-2004
France Boucher, 2e conseillère	franceboucher585@gmail.com	819 563-9228

RESPONSABLES DE COMITÉS OU DE DOSSIERS

Assurances
Ghislain Lallier
Cell. 819 437-0300

Comité des femmes
Claire Gagnon
819 565-0966

Retraite
Lise Beaudoin
819 348-2134

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

Action sociopolitique
Anne Béland
819 864-4510

Fondation Laure-Gaudreault
Jacqueline Paquette
819 875-2004

Environnement et dév. durable
Nicole Potvin
873 200-9881

Site Web
Webmestre *Daniel Brousseau* *819 437-1929*
Édimestre *Sylvain Métras*

Comité des hommes
Sylvain Métras
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)
Correctrice : Jacqueline Paquette
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 : novembre 2025 Date de tombée : le 15 octobre 2025
Parutions annuelles : Juillet - Novembre - Mars

AREQ Le mouvement des personnes retraitées CSQ
Estrie

MOT DU PRÉSIDENT POUR LE COMITÉ RÉGIONAL DE L'ESTRIE

Jean-Claude Lavoie,
président régional

Chères Amies et Chers Amis de L'AREQ,

On avait hâte au printemps. On rêvait de terrasses, de petites robes légères et de barbecue... Mais la météo, elle, a choisi l'impro ! Un matin, on frôle les 20°C, et le lendemain, on est revenu aux alentours de 0°! Comme si décembre voulait sa revanche.

Les canards se demandent s'ils ont pris un vol pour la Sibérie, et nos manteaux d'hiver n'ont jamais été aussi confus.

Vivement l'été… s'il daigne arriver avant Noël. Arrêtons ici nos élucubrations sur la température. Le 13 mai dernier vous étiez nombreux à participer à notre Assemblée Générale Régionale. Nous savons pas mal qui seront les représentants de notre Congrès du 8 au 11 Juin 2026 à Lévis.

Qui dit AREQ, dit changement. En effet, lors de nos activités régionales afin de nous adapter aux nouvelles façons d'effectuer les paiements, (les chèques sont en voie de disparition...) vous devrez vous inscrire auprès de chacun de votre secteur dorénavant. Je sais que chaque secteur aura une personne contact pour recueillir vos inscriptions.

Une petite nouvelle de dernière heure : J'apprenais qu'en Chine, des ingénieurs ont construit un pont suspendu deux fois plus haut que la Tour Eiffel, soit 625 mètres au-dessus d'un canyon, dans les montagnes du Guizhou. C'est tellement haut que quelqu'un qui tomberait du pont aurait le temps de mourir de vieillesse avant de s'écraser au fond de la vallée!!

Passez un bel été, dans la paix du soir et du matin, et dans la beauté des jours.

RETRAITE / INDEXATION

Réjean Raîche,
représentant
du comité régional
retraite/indexation

BIEN VIVRE SA RETRAITE

Dans la continuité du dernier article, je vous invite à prendre connaissance des dernières informations publiées sur le site de l'AREQ sur le sujet.

Dans un communiqué de l'AREQ daté du 21 mai dernier, on y apprend que la ministre des Aînés au Québec, Sonia Bélanger, doit déposer une politique l'automne prochain qui doit faire bouger les choses en misant sur le maintien et les soins à domicile (SAD).

Lors du dernier budget, aucune somme ne semble réservée aux soutiens et services à domicile (SAD). L'AREQ y a réagi dans un autre communiqué dans lequel on retrouve : « Après près de 10 ans au pouvoir, le gouvernement de la CAQ devrait avoir compris les impacts du vieillissement de la population sur nos services publics. L'absence de sommes prévues dans le présent budget nous démontre le contraire », déplore la présidente de l'AREQ.

Pas d'indexation de nos pensions et pas plus de services à domicile offert par les services publics.

« Dernièrement, on apprenait que la ministre Sonia Bélanger envisage de rendre payants certains services de soutien à domicile, alors que l'État travaille à revoir son modèle économique des SAD qu'il offre. Rien ne nous rassure avec le dernier budget. La brèche que cette nouvelle manière de procéder créerait dans notre système de santé publique et les inégalités qui en découleraient sont très inquiétantes », explique madame Germain.

Que va-t-il arriver ?

En vous abonnant à l'infolettre de l'AREQ ou en allant sur son site (**https://areq.lacsq.org**), vous pourrez suivre la situation au fur et à mesure des réactions de nos représentants nationaux.

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Denis Marchand,
responsable
du comité régional
de l'Estrie

DIXIÈME ANNIVERSAIRE DU COMITÉ ÉCHANGES CITOYENS

Le 26 novembre 2015 eut lieu la première rencontre du comité Échanges citoyens, suggérée par Roger Harbour, responsable du CASP, secteur Sherbrooke-Est. Étaient présent(e)s Lise Beaudoin, Angèle Berger, Claire Gagnon, Denise Gagnon, Suzanne Lassonde et Nicole Potvin. Par la suite, se sont joints Robert Tremblay, Francine Charest, Jeanne-Chantal Bélanger, Guy Forget, Marie-Josée Daigle et Anne Béland. Le secteur Sherbrooke-Est leur a gracieusement offert un repas d'anniversaire.

Angèle Berger, membre du CASP depuis 2014, nous quitte afin de prendre davantage soin de ses deux petits enfants.

Jeanne-Chantal Bélanger prend une deuxième retraite après 34 ans comme enseignante et conseillère pédagogique à Coaticook. Depuis 2005, elle fut présidente, secrétaire et responsable du CASP du secteur Coaticook. « Petits voyages, pièces de théâtre, sorties, j'essaie de me maintenir en forme pour m'occuper de mon garçon et de sa conjointe, atteints de la sclérose en plaque. Un grand merci pour votre dévouement exceptionnel.

J'ai joint la photographie des membres du comité Échanges citoyens.

DIXIÈME ANNIVERSAIRE

AREQ Le mouvement des personnes retraitées CSQ
Estrie

DOSSIER ASSURANCE

Été 2025

Fernand Grenier

Responsable régional (ASS)
☎ 819 769-1884
Cell. 819 829-4539

Pour le texte de cette parution Été 2025, je vais passer mon tour étant donné mon séjour à l'hôpital durant l'ensemble du mois de mai 2025.

Je vois que le dossier n'était pas traité dans le dernier Quoi de Neuf, édition Printemps 2025, mais allez voir dans l'édition d'Hiver 2025 et nous retrouvons de très bonnes informations complètes. Nous aurons une rencontre à Québec pour les responsables régionaux du dossier à la fin octobre 2025. Je vous en donnerai des nouvelles. Nous sommes toutes et tous conscients que les changements sont très rares maintenant.

Si vous avez des points particuliers à signifier à vos membres selon les téléphones ou courriels reçus, je vous encourage à les préciser dans votre secteur.

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

AREQ Le mouvement des personnes retraitées CSQ
Estrie

TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES AINÉES DE L'ESTRIE

Micheline Roberge,
présidente
et mandataire
TRCAESTRIE

BIENTRAITANCE

Le 15 juin est la journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées. Plusieurs activités ont lieu un peu partout dont l'objectif est de prévenir la maltraitance et surtout de promouvoir la bientraitance. Le Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS) dans le cadre de référence, « Favoriser la bientraitance envers toute personne aînée, dans tous les milieux et tous les contextes »,nous donne les outils nécessaires pour mobiliser en vue de traiter les aînés avec respect.

Il y a aussi le plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2021-2026 qui offre une boîte à outils que l'on peut diffuser. Ce sont des moyens pour promouvoir, mobiliser, soutenir et accompagner pour le mieux-être, le respect et la sécurité de tous les aînés.

C'est une approche qui valorise les besoins, les demandes, les choix y compris ses refus de toute personne aînée. C'est un concept bien différent de la bienveillance.

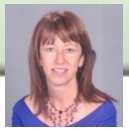
Nous avons reçu 8 candidatures pour le Prix Hommage Ainés du gouvernement du Québec pour souligner l'apport d'une personne bénévole dans notre région. Nous aurons le nom de la personne lauréate à la fin juin.

LA TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES AINÉS DE L'ESTRIE

Bonne saison estivale

COMITÉ DES FEMMES

Hélène Larocque,
responsable régionale du comité des femmes



L'ORIGINE DU 8 MARS

C'est aux États-Unis en 1909 que le Woman's Day est instauré chaque dernier dimanche du mois de février et ce, jusqu'en 1914. L'objectif est l'obtention du droit de vote des femmes.

En Europe, c'est en 1910, lors d'une conférence réunissant des centaines de femmes venant de 17 pays, que le Secrétariat international des femmes socialistes lance l'idée d'organiser tous les ans une journée pour la lutte du droit de vote des femmes ainsi que le droit au travail.

C'est en Russie que Lénine décrète le 8 mars 1917 la Journée des femmes suite aux manifestations de femmes ouvrières lors de la révolution russe.

En 1977, l'idée d'une journée pour la reconnaissance des droits des femmes est lancée. C'est alors que l'Organisation des Nations Unies fait du 8 mars la Journée internationale des femmes.

Le 8 mars 1971, le Front de libération des femmes du Québec lance une campagne pour l'avortement libre et gratuit. Syndicats, groupes de femmes et groupes communautaires amorcent un mouvement de militance pour que cette date devienne une journée de mobilisation et de manifestations féministes.

Constatant au cours des dernières années que le mouvement prend des allures commerciales où les stéréotypes sont renforcés, le Collectif 8 mars propose en 2019 de nommer cette journée, au Québec, la Journée internationale des droits des femmes. Cette nouvelle appellation vise à rappeler les objectifs du 8 mars et le chemin qu'il reste à faire pour l'atteinte l'égalité.

AREQ Le mouvement des personnes retraitées CSQ
Estrie

COMITÉ DES HOMMES

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

Bernard Lecomte

BIEN VIEILLIR, MALGRÉ TOUT!

Voilà le titre de la prochaine activité qui sera offerte le 19 novembre prochain dans le cadre de la journée internationale des hommes. M. Guy Vermette, le conférencier invité, détient une formation en psychologie. Il a fait carrière dans le réseau de la santé et des services sociaux ainsi que comme chargé de cours en psychologie du vieillissement. Depuis 2019, il a réorienté ses activités professionnelles pour partager des conférences qui lui tiennent beaucoup à cœur.

Le vieillissement est un sujet qui nous concerne tous et M. Vermette est la personne idéale pour nous en parler et nous faire réagir. Voici donc les points qu'il abordera avec nous de manière humoristique, dynamique et très imagée :

- Un questionnement sur l'importance démesurée accordée à l'âge chronologique comme indicateur du vieillissement;
- Une série d'invitations auxquelles vieillir nous convie;
- Des stratégies à privilégier pour composer avec les pertes associées au vieillissement;
- Les avantages et gains qu'on peut en retirer malgré le fait que vieillir amène inévitablement un ralentissement et une plus grande vulnérabilité dans plusieurs sphères de notre vie;
- Certains moyens pouvant être déployés pour valoriser et affirmer la vieillesse.

Nous savons tous que le vieillissement n'est pas une maladie mais plutôt un processus continu et progressif d'altération naturelle. Malgré certaines pertes, nous devons envisager cette étape de la vie comme un privilège dont il faut profiter au maximum.

Avec les hommes, lorsque l'on parle du vieillissement, il vaut mieux prendre les émotions à revers. « On part des faits pour aller vers les émotions. Avec un gars traditionnel, tu ne commences pas en lui demandant : "Comment tu te sens ?" Tu commences par les faits et là, le gars sera en territoire sécuritaire pour s'ouvrir. Il est faux de dire que les hommes ne parlent pas, tous les hommes parlent. Il s'agit de savoir dans quel contexte ils se sentent à l'aise de le faire. »

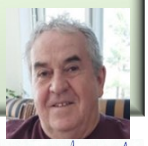
Il faut tenir compte des réalités et réticences masculines pour discuter de vieillissement de manière efficace auprès d'eux. M. Guy Vermette propose des pistes pour mieux cerner et aider les hommes dans le processus de vieillissement.

Nous serons très heureux de vous retrouver à cette conférence.

AREQ Le mouvement des personnes retraitées CSQ
Estrie

COMITÉ DES HOMMES

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

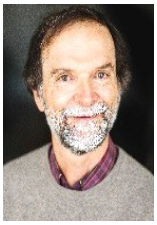


Bernard Lecomte

ACTIVITÉ:
JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Thème : Bien vieillir, malgré tout!

Mercredi le 19 novembre 2025
Salle Steve Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi



Guy Vermette détient une formation en psychologie. Il a fait carrière dans le réseau de la santé et des services sociaux ainsi que comme chargé de cours en psychologie du vieillissement.

Depuis 2019, il a réorienté ses activités professionnelles pour partager des conférences. Bref, c'est une activité intéressante qu'il ne faut pas manquer!

Déroulement prévu :

9 h 30 Inscription
10 h 00 Mot de bienvenue par Bernard Lecomte
Présentation du Conférencier par Gilles Lépine
10 h 15 Conférence
11 h 30 Période d'échange et questions
11 h 30 Remerciements et tirage de prix de présence
12 h 00 Dîner

NB : Tous les membres et non-membres, hommes et femmes, sont les bienvenus!

Inscription,

avant le 12 novembre 2025, **dans votre secteur,**
et en spécifiant s'il y a des allergies alimentaires.

Coût :

25 $ /membre 30 $ /non-membre

AREQ Le mouvement des personnes retraitées CSQ
Estrie

ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Michel Hébert, responsable du comité régional

UN ÉVÉNEMENT À NE PAS MANQUER CET AUTOMNE

Thème : *Les changements climatiques*

Mardi le 21 octobre 2025

Salle Steve Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi

Après une période estivale, que nous vous souhaitons tempérée sur le plan climatique et enrichissante sur le plan personnel, le comité régional de l'environnement vous convie déjà à un rendez-vous formateur portant sur les changements climatiques.

Elle se déploiera en deux temps sous forme d'ateliers de réflexions et de propositions qui vous permettront de passer de la théorie à la pratique en matière de changements climatiques.

Chaque atelier sera précédé d'une présentation générale pour lancer vos discussions par le professeur Alain Létourneau de l'Université de Sherbrooke.

Dans un premier temps, vous serez amenés à identifier les effets des changements climatiques sur votre vivre-ensemble et les solutions plausibles pour les rendre plus acceptables.

Dans un deuxième temps, vous examinerez l'inévitable adaptation à ces changements tout en suggérant les formes qu'elle pourrait prendre dans votre milieu de vie.

Les ateliers seront animés par des membres du comité régional de l'environnement.

Déroulement prévu :

8 h 30 : Inscription
9 h 30 : Début de la rencontre
12 h 15 : Dîner

D'ici là, des informations complémentaires pour vous permettre une bonne préparation vous seront transmises.

Réservez cette date à votre agenda dès maintenant.

Inscription :

avant le 15 oct. 2025, **dans votre secteur**

et en spécifiant s'il y a des allergies alimentaires.

Coût :

25 $ /membre 30 $ /non-membre