



Postes Canada
PP 41838521

Vent d'Est

Novembre 2025 - Volume 32, n° 2



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



Adresse de retour :

AREQ
Estrie

Le mouvement
des personnes
retraitées CSQ

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



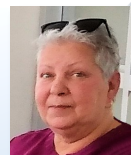
SOMMAIRE

Mot de la présidente	2
Calendrier des activités Décès Impression	3
Activité de Noël Coupon-réponse	4 5
Activité : Les Sheds du Haut-Saint-François	6
Activité : Le temps des sucres	7
Comité des femmes	8
Comité de retraite	9
Les déjeuners littéraires	10
Activité réservée aux femmes	11
Fondation Laure-Gaudreault	12 13
Coordonnées	14

Bulletin du Régional
AREQ Estrie
pp. 15 à 20

MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE

Louise Boutin, présidente du secteur D
Sherbrooke-Est et les environs



Salutations chers membres,

Nous sommes à la préparation du prochain Congrès 2026. Tout d'abord, afin d'avoir tous les outils nécessaires, les personnes qui représentent les Conseils sectoriels de trois régions seront là pour la Tournée du CE les 3 et 4 novembre 2025 à Trois-Rivières.

Le Congrès 2026 se déroulera en deux temps, que la délégation du Secteur sera présente au congrès extraordinaire (le 49^e) le 8 juin dans le but de mettre à jour les statuts et règlements. Puis s'ouvrira le 50^e Congrès, l'instance suprême, les 9 et 11 juin 2026.

Bien entendu, nous aurons un Conseil national du 11 au 13 novembre 2025 au Mont Ste-Anne.

Beaucoup de dates, plusieurs rendez-vous!

Entre temps, je vous souhaite un beau temps des fêtes 2025.

**BONNE
ET
HEUREUSE**



**ANNÉE
2026 !**

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2025-2026

DATE	ACTIVITÉ	LIEU
5 novembre 3 décembre 7 janvier 4 février 4 mars 1 ^{er} avril	Déjeuner littéraire	Eggsfruits 4200, King Ouest (coin Léger)
28 janvier 25 février 8 h 30	Déjeuner du secteur (28 janvier avec conférencier)	Coopérative de l'Estrée rue 24 juin
19 novembre 9 h 30	Journée internationale des hommes	Salle Steve Elkas 4230, rue Bertrand-Fabi
17 décembre 10 h 30	Dîner de Noël	Salle Église Notre-Dame-de-Protection 2050, rue Galt Est
10 mars 12 h 30	Le temps des sucres	Cabane à sucre Érabilis 4666, chemin de North Hatley, Sherbrooke

* 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.



« Ta vie s'est arrêtée, mais ton souvenir reste présent »

Madame Rose Viens Letendre est décédée le 10 octobre 2025.

Elle a quitté ce monde à l'âge de 86 ans.

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

*Un dîner
nous permettra une joyeuse rencontre
à l'occasion des fêtes.*



Nous vous attendons en grand nombre

Le mercredi 17 décembre 2025 !



Lieu :

Salle Notre-Dame-de-Protection

2050, rue Galt Est, Sherbrooke

Déroulement de la rencontre pour l'activité de Noël :

- 10 h 30 : Accueil des membres
- 11 h 45 : Mot de la présidente
- 12 h : Dîner, un repas des fêtes sera servi à nos convives et une coupe de vin sera offerte par le Secteur.
- 13 h : Un groupe de musiciens fera danser et chanter nos membres.
- 14 h 30 : Prix de présence et tirages
- 15 h : Mot de la fin par la présidente



Coupon-réponse du 17 décembre 2025



Nom: _____ # membre _____ Tél.: _____

Nom: _____ # membre _____ Tél.: _____

Nous serons _____ membre.s du secteur D x 15 \$ = _____ \$



_____ conjointe.s/conjoint.s x 20 \$ = _____ \$

_____ non-membre.s du secteur D x 30 \$ = _____ \$

_____ membre.s ayant pris leur retraite
entre juillet 2024 et juin 2025 x 10 \$ = _____ \$

Ci-joint mon chèque au montant de _____ \$

Allergie alimentaire: _____

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 10 décembre 2025** à :

Trésorier, 321, rue Pariseau, Sherbrooke (Québec) J1G 3J4



Vous connaissez Michel Goyette, p'tit gars originaire de Sherbrooke et membre de notre secteur, qui offre des visites guidées de quartier? Eh bien, nous avons eu droit, Claire et moi, à deux parcours plus éloignés, La VOIE DES PIONNIERS et LES SHEDS du HAUT-SAINT-FRANÇOIS, enrichis des commentaires de Michel.

D'abord en 2024, Michel et Rolande nous avaient conduites à Waterville, Hatley, Ayer's Cliff, Kingscroft, Way's Mills, Stanstead, etc., pour nous faire découvrir les PIONNIERS ET PIONNIÈRES qui racontent l'histoire des lieux.

Puis, en cet été 2025, nous avons bénéficié du parcours de SHEDS DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS, Ascot Corner, East Angus, Dudswell, Weedon (St-Gérard), Lingwick, Cookshire Eaton, qui présentent en images, en mots et en paysages, les traces du passé, l'industrialisation et les artistes locaux.

Grâce à ces visites, nous nous sommes senties plus proches des citoyens et de nos collègues AREQ de la région Estrie.

MICHEL SERAIT DISPONIBLE POUR ACCOMPAGNER UN GROUPE
À CES DESTINATIONS. L'ÉTÉ PROCHAIN.
DÉMONTREZ VOTRE INTÉRÊT À VOTRE CONSEIL SECTORIEL.



Angèle Berger

avec la collaboration de

Claire Gagnon



LE TEMPS DES SUCRES

Nous vous invitons à **célébrer l'arrivée du printemps**
à la **Cabane à sucre Érabilis**
située au **4666, chemin de North Hatley, Sherbrooke (Québec) J1N 0E5**

Cette activité se tiendra le **mardi 10 mars 2026**

Le buffet et la tire sur neige à volonté sont inclus
dans le repas du midi qui débute à 12 h 30.



COUPON-RÉPONSE :

Cabane à sucre Érabilis
Mardi le 10 mars 2026 pour le repas du midi

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

Nom : _____ non-membre Tél. : _____

_____ membre.s du secteur D X 20 \$ (**NON REMBOURSABLE**) _____ \$

_____ non-membre.s du secteur D X 40 \$ _____ \$

Ci-joint mon paiement TOTAL 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
(avant le 28 février 2026)

Sectoriel / Novembre 2025



COMITÉ DES FEMMES

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



ÉLECTION MUNICIPALE

Le dimanche 2 novembre 2025, nous sommes invitées à aller voter.

Je me suis fait un devoir et en même temps un plaisir d'aller voir le nom des candidats et candidates pour cette élection municipale du 2 novembre. Mon intérêt était de prendre conscience du nombre de femmes qui se présentent à cette élection.

D'abord, il faut savoir que nous avons **16 districts** dans la ville de Sherbrooke **plus la mairie**.

Ensuite, **58 candidats dont 25 femmes plus la mairie**, Madame Marie-Claude Bibeau, sont inscrits.

Voici quelques notes qui pourraient vous intéresser :

1. La journée d'élection : le dimanche 2 novembre de 10 h à 20 h.
2. Vote par anticipation : le dimanche 26 oct. de 12 h à 20 h.
3. Vous pouvez faire une demande de **voter à votre domicile** si vous êtes à mobilité réduite ou si vous êtes incapable de vous déplacer pour des raisons de santé.
Pour cela, contacter la présidente d'élection : Madame Line Chabot au numéro 819 822-6160 ou encore par adresse courriel : communications.sherbrooke.ca ou le site web : www.sherbrooke.ca

Votre droit de vote vous appartient; à vous de l'exercer. Voter, c'est appuyer la démocratie, qui a été formée de deux mots grecs signifiant « peuple » et « pouvoir ».

C'est pourquoi on dit souvent qu'il désigne le « Pouvoir du peuple. »

« Vivre dans une démocratie est un privilège qui n'est pas donné à tous les peuples du monde. C'est à nous de saisir l'opportunité qui se présente. » Adam, électeur, Laval

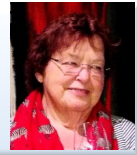
« Quand je pense au droit de vote, je pense à toutes les femmes qui ont lutté pour les prochaines générations de femmes qui suivraient, pour que nous ayons ce droit, ce privilège et cette responsabilité et que nos voix soient considérées dans la société. » Ashley, électricienne, Repentigny

Faisons un peu d'histoire : En 1940, à Montréal, Kathleen Fisher est devenue la première femme élue au Québec à titre de conseillère municipale. En 1953, en Outaouais, Elsie Gibbons est devenue la première mairesse élue. C'est seulement à partir de 1968 que toutes les femmes, peu importe leur statut, ont obtenu progressivement le droit d'éligibilité et le droit de vote, selon les villes et les municipalités. *Nous devrions à l'AREQ, participer aux différents comités de notre ville afin de faire entendre notre voix pour améliorer les offres de services municipaux s'adressant aux personnes aînées.* Sources : site web et *Vent d'Est 2016*



COMITÉ DE RETRAITE

Lise Beaudoin,
responsable sectorielle
du dossier retraite



LA FRAUDE ET LES PERSONNES ÂNÉES

La fraude peut prendre de nombreuses formes et entraîner des pertes financières importantes. Pour vous aider à mieux la reconnaître, voici les fraudes ciblant les aînés les plus fréquentes et les mesures à prendre pour réagir efficacement.

- Arnaques des grands-parents
- Appels : prix gagné, demande de renseignements personnels, etc
- Aide à remplir des documents du gouvernement
- Besoin urgent d'argent
- Stratagèmes amoureux et stratagèmes de rencontre
- Vol d'identité et fraude à l'identité

Quels moyens les fraudeurs utilisent-ils pour communiquer avec vous?

- Courriel ou texto
- Site web ou plateforme de média social
- Lettre ou autre envoi par la poste
- Téléphone
- En personne

Comment prévenir les fraudes?

S'informer en lisant comment les prévenir sur des sites connus tels que :

- AREQ
- Centre antifraude du Canada
- Gouvernement du Québec
- Sûreté du Québec

Ces sites et plusieurs autres reconnus sont des bonnes sources d'informations et d'aide si l'on croit être victime de fraude.

Source : Gouvernement du Québec

LIRE, ÇA SERT À QUOI?



De manière générale, la lecture est un acte solitaire. On se soustrait du monde pour entrer dans celui que nous proposent les écrivains. On y plonge pour quelques heures, loin du réel. Soudain, plus rien n'existe: le temps ne compte plus, l'espace n'est plus le même. On est ailleurs, dans un univers qu'on apprend à découvrir au fil des pages.

Certains diront que c'est du temps perdu, que lire est une entrave à l'action, qu'il vaudrait mieux rouler ses manches et s'activer. Le monde, disent-ils, a besoin d'être refait, alors ne perdons pas notre temps à rêvasser. Je ne prétends pas le contraire; je suggère qu'on refasse le plein de temps en temps. Et pour les membres d'un club de lecture, c'est bien de cela qu'il s'agit. Plonger, pour mieux rebondir. S'énergiser au contact d'autres univers.

Une lecture qui fait du bien

C'est ce qui m'est arrivé à nouveau la semaine dernière en ouvrant le plus récent roman de Michèle Plomer. *De métal et d'amour* est un plaidoyer en faveur de nos soignants et de la remarquable solidarité d'une communauté. C'est à la fois un récit très personnel et universel. Plomer, victime d'un accident de la route qui a failli l'arracher à la vie, sera hospitalisée pendant cinq mois au CHUS. Cinq mois durant lesquels

elle se battra pour se remettre sur pied. Elle sera soutenue par une équipe infatigable de soignants et par ses ami.es d'Eastman. Sortie de cet enfer, elle choisit de témoigner et nous donne à lire un texte rempli de reconnaissance.

À l'heure où on entend les pires histoires d'horreur concernant les services de santé, il fait bon de renouer avec des histoires qui finissent bien. Celle-ci nous réconcilie avec l'importance des petits gestes. Un sourire chaleureux, un oreiller replacé, un petit plat tout chaud, une carte de vœux remplie d'amour, que demander de plus pour guérir, sinon que des bons soins hospitaliers !?

Après avoir refermé ce livre, on est porté par un élan: aller à la rencontre de quelqu'un qui souffre et poser le geste, si petit soit-il, qui fera la différence dans son quotidien. La lecture sert à ça aussi, se propulser.

P.S.

- Le club de lecture se réunit le premier mercredi du mois autour d'un petit-déjeuner.

Pour joindre les rangs, contactez-moi :



Pierrette Denault,
animatrice du cercle de lecture de l'AREQ
pideno@videotron.ca

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



*Dans le cadre d'une activité réservée aux femmes
nous vous invitons à **une journée de détente au Strom Spa Nordique**
situé au 1750, rue Roy, Sherbrooke (Québec)*

*Cette activité se tiendra le **mardi 19 mai 2026 à 10 h.***

*C'est une invitation à savourer l'instant présent et...
à prendre soin de soi.*

COUPON-RÉPONSE :

Strom Spa Nordique

Mardi le 19 mai 2026 à 10 h.

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

Nom : _____ non-membre.s du secteur D Tél. : _____

_____ membre.s du secteur D X **35 \$ (NON REMBOURSABLE)** _____ \$

_____ non-membre.s du secteur D X **70 \$** _____ \$

Ci-joint mon paiement TOTAL _____ \$

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
(avant le 1^{er} mai 2026)



**NOUVELLES
DE LA FONDATION
LAURE-GAUDREULT**

Jacqueline Paquette,
responsable sectorielle
de la FLG

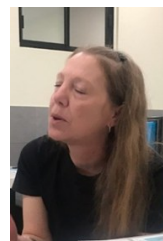


Voici les textes des responsables des organismes que la FLG de notre secteur a subventionnés.
Ces personnes nous expliquent l'utilisation des fonds octroyés.

MAISON DES JEUNES-EST

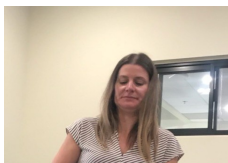
Kathleen McFarland
Directrice générale

Le temps des Fêtes est synonyme de réjouissances pour plusieurs, mais pas pour tous. La Fondation Laure-Gaudreault soutient depuis plusieurs années la réalisation du Gala de Noël de la Maison des Jeunes-Est. Fort attendue des jeunes, cette soirée rejoint bon an mal an entre 140 et 160 jeunes. Au menu : repas chaud, animation, plaisir et mise en valeur des talents et des réalisations de nos jeunes. L'organisme offre également un calendrier d'activités durant toute la période de congé scolaire.



SERCOVIE

Stéphanie-Claude Leclerc
Directrice générale



Je tiens d'abord à réitérer mes remerciements chaleureux à l'ensemble des membres qui participent à renflouer les coffres de la Fondation Laure-Gaudreault ainsi que pour leur support envers notre organisme année après année.

Sachez que tous les dollars comptent et sont judicieusement investis pour offrir les meilleurs services qui soient aux aînés du grand Sherbrooke. Sercovie est un organisme à but non lucratif qui vise le maintien des aînés dans leur domicile le plus longtemps possible et en santé.

Celle-ci passe par l'un de nos besoins premiers soit se nourrir avec des aliments sains et nutritifs. Sercovie livre plus de 145 000 repas par année à plus de 1 600 aînés du grand Sherbrooke. Ce montant représente plus de 830 000 \$ en dépenses de nourriture.

Chaque dollar compte donc et les 615 \$ remis par la FLG nous permettent d'acheter des aliments toujours de meilleure qualité et en quantité suffisante.

Grand merci encore!!!



NOUVELLES DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

Jacqueline Paquette,
responsable sectorielle
de la FLG



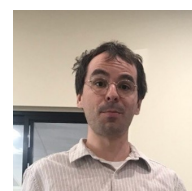
PETITS FRÈRES DE SHERBROOKE

Olivier Lessard

Coordonnateur d'équipes de bénévoles

Toute la famille des Petits Frères de Sherbrooke tient à remercier chaleureusement les membres de la Fondation Laure-Gaudreault pour leur précieux soutien.

Grâce à votre don, nous pourrons continuer à offrir une famille aux aînés seuls, nos chers Grands Amis. Votre appui nous permettra de poursuivre nos visites d'amitié et nos jumelages bénévoles, tout en maintenant des moments rassembleurs comme notre fête de Noël et notre repas de Pâques à la cabane à sucre.



Merci de contribuer concrètement à briser l'isolement des aînés.

MAISON CALM

Noémie Boivin

Directrice générale



Depuis plusieurs années, la Fondation Laure-Gaudreault soutient la Maison CALM avec une générosité et une constance qui nous touchent profondément. Grâce à vos dons, nous pouvons offrir des services de qualité aux enfants et à leurs parents lors des visites supervisées. Ces rencontres, bien qu'essentielles, se déroulent dans un contexte qui n'est pas toujours facile. Le cadre supervisé peut être source de stress, d'inquiétude, tant pour les enfants que pour les parents. Il reflète souvent une réalité familiale complexe où les besoins affectifs et relationnels ne sont pas toujours pleinement comblés.

C'est dans ce contexte délicat que l'appui de la FLG prend tout son sens. Grâce à votre soutien, nous avons pu acquérir des jeux et du matériel ludique qui permettent aux enfants de vivre des moments de complicité, de plaisir et de légèreté avec leurs parents dans un environnement empreint de respect, de bienveillance et de sécurité. Ainsi, ces jeux deviennent des ponts vers l'autre, des outils de connexion, même dans un cadre structuré.

Merci à la Fondation Laure-Gaudreault de croire avec nous en l'importance de ces petits moments qui font une grande différence dans la vie des familles. Votre don de 615 \$ est bien plus qu'un geste financier : c'est une marque de confiance, une preuve d'humanité et un véritable moteur d'espoir.

Comme vous pouvez le constater vos dons sont utilisés à bon escient.

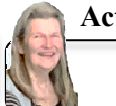


CONSEIL SECTORIEL 2025-2026

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	cliniqueneuropsych@gmail.com	819 864-4510
Sylvain Métras, trésorerie	areq05d@gmail.com	819 578-2579
Jacqueline Paquette, 1 ^{re} conseillère	jacline.paquette380@gmail.com	819 875-2004
France Boucher, 2 ^e 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 Édimestre Daniel Brousseau Sylvain Métras 819 437-1929	 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 (charroisdiane@gmail.com)
 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 : mars 2026 Date de tombée : le 15 février 2026

Parutions annuelles : Juillet - Novembre - Mars

Sectoriel / Novembre 2025

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

Jean-Claude Lavoie,
président régional



Eric Alterman, historien et journaliste américain, a écrit : « Nous tolérons les mensonges présidentiels depuis la République, mais Donald Trump est le monstre Frankenstein d'un système politique qui a non seulement toléré le mensonge de ses dirigeants, mais qui est venu à les exiger. »

Cela nous rappelle tristement la phrase gravée sur la cheminée d'une des salles de la Maison-Blanche « Ne laissez que des hommes honnêtes et sages gouverner sous ce toit ».

J'arrête ici mon défoulement **Trumpiste** car je devrais donner l'exemple et ne plus réagir aux conneries de cet énergumène. Nous devrions tous et toutes l'ignorer et ne pas lui permettre d'être mis en évidence. C'est la dernière fois que je vous en parle.

Sachez, qu'au moment de lire ces lignes nous serons à presqu'un mois de Noël.



Je vous souhaite de la santé du bonheur avec les vôtres dans l'harmonie de la famille. Profitons d'un bain de jeunesse en partageant pendant toutes les festivités du temps des Fêtes avec nos petits enfants, source de joies et de bonheur.

En toute amitié,

P.S. - Petite niaiserie : Que veut dire ESPÉRANCE DE VIE : « durée moyenne de la vie, qui a augmenté sensiblement depuis que l'adolescence s'étire jusqu'à trente ans. »

**Petit rappel :**

Nous devons **examiner nos factures de pharmacie** attentivement si notre médication change.

La contribution maximale mensuelle est de 102,64 \$ pour les médicaments couverts pour la majorité des personnes assurées et de 57,29 \$ pour les personnes de 65 ans et plus recevant le Supplément de revenu garanti (SRG) au taux de 1 à 93 %. Ces montants sont en vigueur du 1^{er} juillet 2025 au 30 juin 2026 à la RAMQ.

La contribution annuelle maximale à payer pour les médicaments couverts est donc de 1232 \$ et de 687 \$ pour les personnes recevant moins de 94 % du Supplément de revenu garanti.

La prime annuelle pour la RAMQ, lors de notre déclaration d'impôt se situe entre 0 \$ et 766 \$ selon notre revenu familial net.

Lors de la réception de votre magazine Quoi de Neuf, prenez le temps de bien lire la partie traitant des ASSURANCES pour le nouveau contrat ASSUREQ 2026. Différents changements pourraient VOUS intéresser.

Petite question pratique :

Une personne a besoin d'un appareil auditif selon l'audioprothésiste. Quels choix s'offrent à elle?

La RAMQ lui offre un modèle unique pour une perte d'au moins 35 décibels (ce n'est pas le plus performant...) pour une oreille, mais elle n'a aucun déboursé à effectuer.

La RAMQ rembourse l'achat, le remplacement, les frais d'ajustement ou de réparation d'un appareil auditif. Pour un modèle plus sophistiqué, ASSUREQ lui remboursera 80% de l'appareil, maximum 750 \$ pour une période de 48 mois consécutif. La garantie couvre les frais de l'audioprothésiste ainsi que les frais d'ajustement, de remplacement ou de réparation d'un appareil. Pas d'ordonnance médicale requise. *Brochure p.15 et p. 22 2.2.8*

RETRAITE / INDEXATION

Réjean Raïche,
représentant
du comité régional
retraite/indexation



DE QUOI PARLER ?

Nous sommes toutes et tous confrontés à la perte de notre pouvoir d'achat dû à la non-indexation de nos pensions mais qui croit encore que l'indexation sera un jour obtenue ?

Si certaines personnes l'espéraient encore, la situation budgétaire catastrophique du gouvernement du Québec vient de rajouter un clou dans le cercueil !

Si on ne peut pas gagner plus, que nous reste-t-il ?

Or, tout coûte plus cher : le coût de la vie ne cesse d'augmenter que ce soit dans l'alimentation, le coût du loyer ou d'entretien de la maison, lorsque nous en avons encore une, le coût des médicaments, le coût du transport, des loisirs (si nous pouvons encore nous le permettre), etc.

Seul, nous ne pouvons rien faire. Reste l'implication sociale, comme dans l'AREQ, qui peut nous donner plus de poids pour faire changer les choses. Nous l'avons expérimenté tout au long de notre carrière, en utilisant la pression du groupe lors des négociations, nous avons amélioré la situation de toute la société.

Nous pouvons aussi prendre des moyens pour que ça nous coûte moins cher comme nous assurer avec La Personnelle (assurance auto et habitation) pour nous faire profiter, en tant que membre de l'AREQ (CSQ), de taux exclusifs et d'autres avantages non offerts au grand public.

Il y a aussi un régime d'assurance collective : Assureq
(Cf. le site de l'AREQ : <https://areq.lacsq.org>)

Comme Noël approche, profitons des regroupements familiaux pour vivre ce qui n'a pas de prix : l'Amour de nos proches.

COMITÉ DES HOMMES

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



Bernard Lecomte

RAPPEL 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.

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.

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.

N'oubliez pas de vous inscrire avant le 12 novembre 2025.

Nous serons très heureux de vous retrouver à cette conférence.



SE FAIRE UN CADEAU DE LA PLANÈTE

Novembre est bien installé et voilà déjà venu le moment de préparer le temps des Fêtes ponctué des retrouvailles familiales, près d'un sapin bien décoré et de rencontres autour d'une table où les mets traditionnels ou nouvellement adoptés feront saliver. C'est aussi le temps de revoir les enfants et petits-enfants dispersés un peu partout au Québec ou ailleurs sur cette terre qui a bien souffert de toutes sortes de maux en 2025.

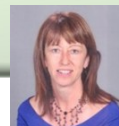
Il y aura bien sûr les cadeaux à offrir. À cet égard, les fêtes de Noël et du Nouvel An pourraient-elles être cette année autant d'occasions de parler de nos trésors inestimables que sont lacs et rivières, sources d'eau potable essentielles à la vie, des étendues forestières qui assainissent nos milieux en captant les gaz à effets de serre, de cette atmosphère qui permet à nos poumons d'irriguer nos artères et de ce que nous faisons pour les conserver et les protéger!

Il y aurait tant à dire aussi sur les décisions de celles et ceux qui nous promettent d'agir et qui n'en font rien et tend à décider d'intervenir nous-mêmes pour que ce monde soit vivable pour l'avenir.

Nous vous souhaitons de vivre une période des fêtes marquée du sceau d'une nouvelle approche de notre environnement avec vos petits et grands enfants.

COMITÉ DES FEMMES

Hélène Larocque,
responsable régionale
du comité des femmes



JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

*Le Comité des femmes vous invite à une conférence
avec échanges à ne pas manquer.*



Autrice du livre
« Où sont les femmes ? »
Sophie Durocher
nous présente une réflexion
sur l'effacement des femmes.

*Nous vous attendons en grand nombre;
sujet pertinent et d'intérêt
autant pour les hommes que pour les femmes.*

Date: Lundi le 9 mars 2026

Lieu: Complexe Steve Elkas

Accueil: 9 h 00

Coût: membre: 10 \$ non-membre: 30 \$

Limite de 150 personnes

Inscription,

avant le 20 février 2026, et en spécifiant s'il y a des allergies alimentaires.

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

Par la poste ➡ Trésorier, 321, rue Pariseau, Sherbrooke (Québec) J1J 3J4