



Postes Canada
PP 41838521

Vent d'Est

Mars 2026 - Volume 32, n° 3



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**



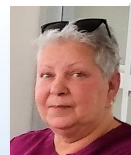
SOMMAIRE

Mot de la présidente	2
Inscription AGS	3
Calendrier des activités Comité des femmes	4
Dossier environnement Impression	5
Activité : Le temps des sucres	6
Comité des hommes	7
Activité : STROM SPA NORDIQUE	8
Fondation Laure-Gaudreault	9
Coordonnées	10

Bulletin du Régional
AREQ Estrie
pages 11-12

MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE

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



Salutations à vous toutes et à vous tous,

Déjà la fin de mon premier mandat de présidence de trois ans, c'est beaucoup de travail, comme on dit « le problème avec la retraite, c'est qu'on n'a jamais de journée de congé » ah! ah!

Sérieusement, je vous invite cordialement à vous joindre à notre assemblée générale le mardi 14 avril 2026 à la Coopérative de l'Estrie au 485, rue 24-Juin, Sherbrooke. Vous trouverez ci-joint le formulaire d'inscription.

Nous sommes à l'aube du prochain Congrès AREQ qui se déroulera début juin 2026. Plusieurs dossiers seront sur la table. Un des plus importants sera de revoir les statuts et règlements. Bien entendu, ce congrès sera « sans papier ».

Je vous souhaite de passer un bel été.



Il y a eu une belle conférence que j'ai manquée le 30 janvier dernier. Il s'agit de Pierre-Luc Métras, pilote pour Air Canada. C'était sûrement très intéressant!



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SECTEUR

Le mardi 14 avril 2026

Secteur Sherbrooke-Est et les environs

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

INSCRIPTION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AVANT LE 2 AVRIL 2026

Nom : Prénom :

Numéro de membre :

Adresse :

Courriel :

Téléphone :

. Je resterai pour le repas : OUI NON

. Repas végétarien : OUI NON

. Allergies alimentaires : OUI NON

Faire parvenir le coupon-réponse **avant le 2 avril 2026** à :
Sylvain Métras, 321, rue Pariseau, Sherbrooke (Québec) J1G 3J4

ou

areq05d@gmail.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2025-2026

DATE	ACTIVITÉ	LIEU
4 mars, 1 ^{er} avril, 6 mai et 3 juin	Déjeuner littéraire	Eggsfruits 4200, King Ouest, Sherbrooke
27 mars, 24 avril, 29 mai et 26 juin	Déjeuner du secteur 8 h 30	Coco Loco 790, rue King Est
9 mars 9 h	Journée internationale des droits des femmes	Salle Steve Elkas 4230, rue Bertrand-Fabi
le 19 17 mars 10 h	Le temps des sucres	Cabane à sucre Érabilis 4666, chemin de North Hatley, Sherbrooke
19 mai 10 h	Escapade de bien-être	Strom Spa Nordique 1750, rue Roy, Sherbrooke
8 juin 49 ^e Congrès 9-10-11 juin 50 ^e Congrès	Statuts et règlements Congrès 2026	Centre des congrès de Lévis 5750, rue J.B. Michaud

* 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.



**COMITÉ
DES FEMMES**

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



Bonjour chères membres,

J'espère que vous aimez l'hiver, car si on se fie à la « marmotte » l'hiver durera encore six semaines et cela à partir du 2 février.

Quoi faire pour attendre que les six semaines passent :

Bien sûr, il y a le pelletage, qui est important, mais il y a aussi de beaux sports que plusieurs pratiquent : la raquette, le ski de fond, le ski alpin, le patinage, la glissade. Il y a aussi un bon repas au resto avec des ami.e.s.

Je me permets de vous donner les dates avec l'activité, que vous retrouverez dans le bulletin,

Vent d'Est de novembre 2025 :

- le lundi 9 mars : Journée Internationale des droits des Femmes, bulletin p. 20
- le mardi 17 mars : cabane à sucre, bulletin p. 7
- le mardi 19 mai : visite au STROM SPA nordique, bulletin p. 11

Ces activités sont du soleil en bouteille!

Ne lâchez pas, le printemps s'en vient tranquillement, cette année c'est le 20 mars.

C'est toujours un plaisir de vous rencontrer!



DOSSIER ENVIRONNEMENT

Nicole Potvin,
responsable du dossier
(CE)



RIEN NE SE PERD, TOUT SE TRANSFORME

 **consignaction** ça vous dit quelque chose?

Ce symbole est à surveiller sur le territoire sherbrookoise.

Voici les quatre endroits où vous pouvez les voir :

- Au 1920 rue King Ouest, local avant le Provigo coin King-Jacques-Cartier.
C'est une consignaction plus  **consignaction** +
- À Fleurimont au 1237 King Est, au coin de la 20^e Avenue
- Canton d'Ascot au 1900 rue Belvédère Sud
- À Rock Forest au 4857 Boulevard Bourque

Ces trois dernières ont la mention  **consignaction** seulement.

Le local  **consignaction** est l'endroit par excellence pour déposer tous vos contenants et autres rebuts non triés c'est-à-dire en vrac. La machine fait le tri et vous récupérez votre argent de tout ce qui est consigné.

Dans les autres points de dépôts, vous apportez vos canettes et contenants consignés et une distributrice vous remet l'argent, payé lors de vos achats. Il y a trois espaces séparés pour accueillir le papier carton, le plastique non consigné et le verre.

Dernière recommandation du Comité du verre de Sherbrooke :

Veuillez, s'il vous plaît, déposer vos bouteilles de vin et vos pots de verre alimentaire dans un des onze conteneurs pour le verre répartis dans plusieurs endroits en ville.

N.B. : Si vous désirez plus d'informations, consultez le site de consignaction Sherbrooke.

Heures d'ouverture : les jeudis et vendredis : 8 h à 19 h
les autres jours de la semaine : 8 h à 15 h

Merci et bonne récupération!

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

Sectoriel / Mars 2026

LE TEMPS DES SUCRES

Nous vous invitons à **célébrer l'arrivée du printemps.**



COUPON-RÉPONSE :

**Cabane à sucre Érabilis
4666, chemin de North Hatley
Sherbrooke (Québec) J1N 0E5**

~~Le mardi le 17~~ **mars 2026 pour le repas du midi**

LE JEUDI 19

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

Nom : _____ conjoint ou non-membre invité Tél. : _____

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

_____ conjointe/conjoint d'un membre du secteur D X 30 \$ _____ \$

_____ 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
AU PLUS TARD LE (avant le 5 mars 2026) VENDREDI 13 MARS, 2026

Sectoriel / Mars 2026 **6**



COMITÉ DES HOMMES

Sylvain Métras,
représentant sectoriel
au comité des hommes



Bonjour chers collègues masculins,

Je veux m'adresser à vous directement, surtout, vous jeunes retraités. Il est vrai que les hommes sont en moins grand nombre dans le domaine de l'éducation à l'AREQ. Or, votre secteur ne néglige pas les efforts pour trouver des idées pour vous les hommes. L'an passé le secteur avait préparé une dégustation au cellier à bières au Pub le King Hall, style club de whisky, mais elle fut annulée par faute d'inscription.

Vous savez que votre adhésion à votre assurance collective passe par une adhésion aussi à votre association de retraité, l'AREQ, secteur D Sherbrooke-Est et les environs (dont vous contribuez à plus de 150 \$ par année). La grande question est de savoir s'il y a des activités qui vous ressemblent? Or, c'est en participant à certaines activités et de vous connaître encore plus que je, responsable du comité des hommes, pourrai soumettre à notre Conseil sectoriel des propositions d'activités qui vous ressemblent!

Je sais que les jeunes retraités masculins sont actifs dans un sport, entre autres, ou une activité plus physique comme la marche en sentier, etc.

Je vous sollicite donc à m'écrire à l'adresse courriel areq05d@gmail.com ou bien par téléphone au 819 578-2579 afin de me faire part de vos idées. Ensemble, nous pourrions créer une synergie masculine au secteur D. Cela étant dit, le but n'est pas de diminuer le volet de la représentativité féminine, mais bien donner une voix à une représentativité masculine aux nouveaux retraités qui sont sous représentés au secteur D.

Sur ce, au plaisir de vous voir et recevoir vos idées.



COMITÉ DE RETRAITE

Lise Beaudoin,
responsable sectorielle
du dossier retraite



INFORMATION DE SANTÉ

Le vaccin Shingrix vaccin inactivé, est la recommandation actuelle pour prévenir le zona (réactivation du virus de la varicelle) et ses complications (névralgies), efficace à plus de 90 %.

Il est administré en deux doses (espacées de 2 à 12 mois).

Depuis le 1^{er} février 2026 : Les personnes âgées de 71 ans ou plus peuvent maintenant recevoir gratuitement le vaccin. La vaccination constitue la meilleure protection contre le zona et ses complications.

Le zona est une maladie qui apparaît chez les personnes ayant déjà eu la varicelle. Elle se manifeste par des lésions cutanées douloureuses, souvent sous forme de cloques, localisées sur une partie du corps. Une personne sur trois aura un épisode de zona au cours de sa vie. La névralgie est la complication la plus fréquente. Il s'agit d'une douleur qui peut être ressentie plusieurs mois, voire des années sur le trajet du nerf atteint. Le risque de névralgie augmente avec l'âge ainsi que chez une personne dont le système immunitaire est affaibli. Au Québec, on dénombre environ 27 000 cas de zona chaque année, dont 600 hospitalisations et 10 décès qui sont causés par cette maladie. Connaître ces données, peut permettre de faire des choix éclairés.

Réf. : Gouvernement du Québec

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**.

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

*C'est une invitation à venir recharger vos énergies
dans un univers où chaleur et fraîcheur se combinent
pour offrir un véritable bien-être à votre corps et votre esprit.*

Venez savourer l'instant présent et... prendre soin de vous.

COUPON-RÉPONSE :

Strom Spa Nordique
1750, rue Roy, Sherbrooke Qc
Le mardi 19 mai 2026 à 10 h am

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

Nom : _____ non-membre ou invitée Tél. : _____

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

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

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 1^{er} mai 2026)



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	819 588-4374
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 <i>Ghislain Lallier</i> Cell. 819 437-0300	 Comité des femmes <i>Claire Gagnon</i> 819 565-0966	 Retraite <i>Lise Beaudoin</i> 819 588-4374
 Chaines tél./électronique <i>Céline Nappert, 819 562-3938</i> celine.nappert@videotron.ca	 Action sociopolitique <i>Anne Béland</i> 819 864-4510	 Fondation Laure-Gaudreault <i>Jacqueline Paquette</i> 819 875-2004
 Environnement <i>Nicole Potvin</i> 873 200-9881	 Site web Webmestre / Édimestre <i>Daniel Brousseau</i> 819 437-1929	 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 (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 : juillet 2026 Date de tombée : le 15 juin 2026

Parutions annuelles : Juillet - Novembre - Mars

Sectoriel / Mars 2026



NOUVELLES DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

Jacqueline Paquette,
responsable sectorielle
de la FLG



Bonjour à toutes et à tous,

Ça y est, notre tirage national (moitié moitié) est maintenant en ligne. Cette année, la FLG innove en organisant ledit tirage uniquement par voie électronique, de la vente des billets au tirage lui-même le dernier jour du Congrès, soit le 11 juin prochain à 8 h.

Le lien suivant vous mènera directement à celui-ci :

<https://tirage.moitiemoitie.com/300>

Le coût des billets est de 5 \$ l'unité, 10 \$ pour trois billets, 20 \$ pour dix billets et 50 \$ pour cinquante billets.

Malgré ce nom, les revenus de ce tirage-partage seront répartis entre la Fondation d'une part, et cinq personnes gagnantes qui se partageront en parts égales 50 % des ventes. Tel que précisé précédemment, les noms des personnes gagnantes seront annoncés lors de la dernière séance de travail du Congrès de juin 2026.

À noter, en terminant, que la participation à un tirage ne donne pas droit à un reçu fiscal. Toutefois, si vous faites un don de 25 \$ et plus à la campagne annuelle 2026, vous obtiendrez un reçu pour fins d'impôts.

**Bonne chance
à toutes et à tous !!!**



**MOT DU PRÉSIDENT
POUR LE CONSEIL 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 7 mai 2026.**

L'Assemblée Générale Régionale de l'AREQ Estrie aura lieu, le jeudi 7 mai 2026
à 9 h au Salon Steve Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke.

Le triennat 2026-2029 débutera et des élections aux postes de présidence,
1^{re} et 2^e vice-présidence, au secrétariat et à la trésorerie se dérouleront à cette occasion.

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 2 mai 2026

Lieu : Salon Steve Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke

Accueil : À partir de 8 h 30

Ouverture de l'assemblée : 9 h

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.



Madame, Monsieur,
Les membres du Conseil régional vous convient à
L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE
Le jeudi 7 mai 2026 à 9 h 00
Salle Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke J1N 1X6

PROJET D'ORDRE DU JOUR

8 h 30 : Inscription et accueil

9 h 00 : 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 **(D-01)**
4. Mot du président d'élection concernant la procédure
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour **(D-02)**
6. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGR du 13 mai 2025 **(D-03)**
7. Rapport du président et du plan d'action 2023-2026
8. Rapport des responsables régionaux des différents comités et de la personne mandataire à la Table régionale de concertation des aîné(es)

Pause

9. Périodes de questions et commentaires (propositions, s'il y a lieu)
10. Rapport des états financiers 2024-2025 et 2025-2026
11. Période de questions et commentaires
12. Message de la personne invitée Mme Brigitte Roy secrétaire nationale
13. Élection des personnes de l'exécutif régional et présentation du Conseil régional :
présidence, 1^{re} vice-présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et trésorerie
14. Présentation de notre association avec Novum
15. 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

COUPON-RÉPONSE POUR LE 2 MAI 2026

Nom : _____ Téléphone : _____

Encerclez la réponse : Je dînerai. oui non

Allergies alimentaires : _____

FAIRE PARVENIR LA RÉPONSE À VOTRE PRÉSIDENTENCE SECTORIELLE.