



Postes Canada
PP 41838521

Vent d'Est

Juillet 2026 - Volume 33, n° 1



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
321, rue Pariseau
Sherbrooke QC J1G 3J4

SOMMAIRE



Mot du président	2
Calendrier des activités	3
Remerciement à Pierrette Denault	4
Hommage à France Boucher	5
Merci Nicole Potvin	6
Hommage à Louise Boutin	7
Bienvenue aux nouveaux membres	8
Nécrologie	9
Dossier environnement	10
Impression	10
Déjeuners littéraires	11
Dossier retraite	12
Comité d'action sociopolitique	13
Invitation Journée Internationale des hommes	14
Fondation Laure-Gaudreault	15
Coordonnées	16
Retour activité : STROM SPA NORDIQUE	17
	28

À NE PAS MANQUER

Voir à la fin du bulletin
la sortie «**RETRouvailles**»
activité et billet-réponse

Bulletin du Régional

AREQ Estrie

pages 14-15 et 18-27

MOT DU PRÉSIDENT SECTORIEL

Sylvain Métras, président du secteur D
Sherbrooke-Est et les environs



Le 14 avril dernier à l'arrivée du printemps et du renouveau, le conseil sectoriel tenait son assemblée générale sectorielle. Il y a du renouveau aussi au conseil sectoriel. Je fus élu président du secteur. Je suis un « jeune » retraité du monde de l'enseignement et je fus aussi délégué syndical, dont 1^{er} délégué pendant 30 ans. L'AREQ a une structure syndicale et cela m'aidera à bien m'adapter et surtout à bien mener à port la mission de l'AREQ et de vous servir au meilleur de mes connaissances.

Une personne terminait ses mandats et une autre fut élue pour la remplacer. Sur ce, j'aimerais remercier et souligner le travail de madame France Boucher qui a donné 7 ans au conseil sectoriel. Merci France et bonne chance pour la suite des choses pour toi! Madame Monique Perron s'est jointe au conseil pour le prochain triennat. Bienvenue! Il y a quand même de la continuité au conseil pour poursuivre le travail avec les autres membres du conseil, mesdames Claire Gagnon, Lise Beaudoin, Anne Béland, Louise Boutin et Jacqueline Paquette (dans l'ordre 1^{re} et 2^e vice-présidentes, secrétaire, trésorière et conseillères).

Outre la continuité de ce travail, nous en avons encore à faire dont l'adhésion des nouveaux retraités, féminins et masculins, à participer aux activités de « **leur secteur** ». J'en conviens qu'en tant de nouveaux retraités, vous travaillez parfois à temps partiel et avez de nouvelles activités, **comme le pickleball!** J'en suis aussi! Or, vous contribuez financièrement à L'AREQ et nous souhaitons ardemment que vous profitiez de votre cotisation en participant à coût moindre aux activités de « **votre secteur** ». J'aimerais aussi remercier nos membres qui participent régulièrement à ces activités; c'est valorisant de voir que vous participez en grand nombre à ce que le conseil sectoriel vous propose.

D'ici-là, je vous souhaite un bel été avec les vôtres et revenez-nous en très grande forme à la fin de celle-ci, car nous avons déjà commencé à travailler sur l'offre d'activités à l'agenda 2026-2027!

ACTIVITÉS MENSUELLES – ANNÉE 2026-2027 – VOTÉ AU CS DU 3 JUIN 2026

DATE - ACTIVITÉ - LIEU		
Août 2026	Septembre 2026	Octobre 2026
	02-09 : déj. lit. 25-09 : déj. sec. 30-09 : Retrouvailles (Miellerie Lune de Miel et distillerie Nokomis)	07-10 : déj. lit. 1 ^{er} -10 : Journée internationale des aînées 30-10 : déj. sec.
Novembre 2026	Décembre 2026	Janvier 2027
04-11 : déj. lit. 17-11 : journée internationale de l'homme, salle Steve Elkas Rock Forest 27-11 : déj. sec.	02-12 : déj. lit. xx-12 : Fête de Noël, Salle Église Notre-Dame-De-Protection	06-01 : déj. lit. 29-01 : déj. sec.
Février 2027	Mars 2027	Avril 2027
03-02 : déj. lit. 26-02 : déj. sec.	03-03 : déj. lit. xx-03 : jour inter. du droit des Femmes, salle Steve Elkas Rock Forest xx-03 : On fête l'arrivée du printemps : cabane à sucre 26-03 : déj. sec.	07-04 : déj. lit. xx-04 : assemblée générale sectorielle, salle de la Coopérative Funéraire de l'Estrie, rue 24-juin, Sherbrooke 30-04 : déj. sec.
Mai 2027	Juin 2027	Juillet 2027
05-05 : déj. lit. xx-05 : assemblée générale régionale, Salle Steve Elkas, Rock Forest 19-05 : Activité fête des mères : (réservée aux femmes) Strom Spa Nordique 28-05 : déj. sec.	02-06 : déj. lit. Entre le 01 et 25-06 : On fête l'arrivée de l'été. Théâtre de la Marjolaine à Eastman (prévue/non confirmée) 25-06 : déj. sec. « HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES ET RESPONSABLES DE COMITÉS	Fin des activités annuelles

Déjeuner : Coco Loco, 790, rue King Est.

Responsable : Nathalie Pépin p.nathalie@hotmail.com

déj. lit. = déjeuner littéraire déj. sec. = déjeuner sectoriel

Remerciement pour madame Pierrette Denault



Une grande dame, Pierrette Denault a informé M. Sylvain Métras (président du CS) en ce 4 juin 2026, qu'elle quittait l'animation du cercle de lecture et ce après 25 ans de prise en charge complète de ce comité. (Suivi-courriel aux membres du cercle pour le rappel des rencontres ainsi que pour le partage de la liste des titres de livres et leur auteur(e), gardienne du temps lors des rencontres, suggestions de thèmes à des temps précis dans l'année, réservation au restaurant, accueil chaleureux des participantes) Même si elle quitte l'animation, elle va demeurer active au sein du groupe. Comme elle l'a écrit : " Il est temps pour moi de passer le flambeau" ! La suite sera donc assurée par madame Lisette Letendre (à l'animation) et par madame Louise Gingras (à la communication).

Au-delà de toutes ces tâches qu'elle a assumées avec brio, se cache une femme d'exception. Ce qui caractérise plus que tout Pierrette Denault, c'est son grand cœur, son savoir écouter, son engagement rigoureux, son partage de connaissances à l'égard de tous les auteurs(es) qu'elle a lus depuis plusieurs années. À elle seule, elle représente une vraie bibliothèque vivante ! Au départ ce fut Madame Marie Arbour qui a été la fondatrice du cercle de lecture, puis Pierrette a rejoint les rangs du comité rapidement. Madame Denault se distingue aussi par sa personnalité douce, calme, sa présence lumineuse qui suscite chez les membres du cercle, le plaisir de partager et d'échanger. Les échanges sont souvent teintés d'humour, de questionnement et de sagesse. Voici comment ses collègues m'ont partagé leurs appréciations. De plus, c'est une femme qui a une plume extraordinaire pour nous livrer des messages ou encore des textes de qualité dans ses chroniques du journal Vent d'Est. Textes qui suscitent grandement l'intérêt pour la lecture !

En terminant, en mon nom personnel et au nom de tous les membres du conseil sectoriel de l'AREQ Secteur D de Sherbrooke et les environs, nous te disons un grand **MERCI** Pierrette pour ton apport au cercle de lecture depuis **25 ans** ! Nous te souhaitons de toujours trouver de la joie dans tout ce que tu fais, que la santé t'accompagne et que ton quotidien soit rempli de petits bonheurs !

Au plaisir de te retrouver pour les prochains déjeuners-littéraires en 2026-2027.

Monique Perron, conseillère et membre du conseil sectoriel secteur D

Hommage à France Boucher



Notre très chère collègue France finissait ses deux mandats au conseil sectoriel (statuts et règlements obligent) lors de l'assemblée sectorielle le 14 avril 2026 après 7 ans d'implication.

Nous voulons saluer ton travail exceptionnel au conseil pendant toutes ces années. Commençons au début. France s'est présentée aux déjeuners sectoriels en 2019 et tout de suite elle a trouvé les membres du conseil sympathiques. De fil en aiguille, elle a poursuivi ses discussions avec elles (aucun homme dans le conseil à cette époque) et elles ont invité France à un conseil sectoriel à titre d'observatrice invitée. Dès lors, le conseil l'a voté comme substitue à un poste ...et elle y est restée jusqu'au 14 avril dernier!

France est de nature sympathique ...et empathique. Elle est d'une force tranquille sans pareil. Elle est capable malgré ça de donner son opinion de façon toute douce et sans jugement. Tu fus, à ce titre, pour le conseil sectoriel très utile à nos discussions et débats pour faire avancer les choses. C'est pour ça que dans le secteur, elle avait le rôle d'accueil des membres et signature du livre d'or lors de nos activités. Elle soulignait l'anniversaire des membres du conseil sectoriel lors de nos réunions. Elle a fait bien plus, mais vous voyez le genre!

Nous, le conseil sectoriel, voulons te souhaiter bonne chance pour tes nouveaux projets et défis. Déjà, elle poursuit son engagement en accompagnant des personnes dans son entourage à la résidence Bowen en discutant avec eux, en prenant des marches dans les corridors ou bien en les accompagnant pour faire des courses. On peut dire que tu es une femme d'exception ayant un altruisme sans pareil.

Longue vie à toi,

Sylvain Métras, président pour le conseil sectoriel

MERCI NICOLE !



Le conseil sectoriel veut remercier madame Nicole Potvin pour son engagement à titre de responsable du comité environnement depuis maintes années pour le secteur D, Sherbrooke-Est et les environs. Elle n'a pas renouvelé son mandat lors de la dernière assemblée générale du 14 avril dernier.

Elle a tenu ce poste pendant 13 ans. Elle a organisé maintes activités pour le secteur D et aussi en collaboration avec le secteur A.

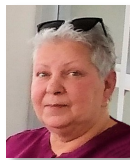
Plusieurs faits d'arme à son actif : rencontre sur l'intelligence artificielle, une journée d'information concernant l'auto électrique, sans compter son souci pour l'environnement et la gestion de nos déchets et choses à composter ou à recycler lors de nos rencontres.

Merci Nicole pour tout ce que tu as fait pour le secteur D.

Bonne chance dans tes nouveaux projets.

Conseil sectoriel, secteur D





HOMMAGE...

HOMMAGE

Chère Louise,

Il y a des personnes dont on entend beaucoup parler... et puis il y a celles, plus rares, dont on pourrait presque oublier de parler — simplement parce qu'elles font tout, tout le temps, sans jamais faire de bruit.

Tu fais partie de cette deuxième catégorie... et, entre nous, c'est peut-être la plus précieuse.

Car pendant que certains annoncent, organisent, expliquent et réexpliquent, toi, tu faisais. Efficacement, discrètement et surtout... parfaitement.

Combien de situations as-tu débloquées sans tambour ni trompette ?

Combien de projets ont avancé grâce à toi, souvent sans que ton nom ne soit mis en avant ?

Et combien de fois nous sommes-nous dit : « Heureusement que Louise est là souvent après coup, hélas!

Jean-Claude Lavoie, président régional AREQ Estrie

AGR – 7 mai 2026



Le secteur D, Sherbrooke-Est et les environs

souhaite la plus cordiale des bienvenues
aux nouveaux membres dans notre secteur.

Au plaisir de vous rencontrer!

(Ordre décroissant en date de prise de retraite - sept. 2023 à aujourd'hui).

Marion Dougherty, Bruno Gagnon, Denis Lapointe, Pierre Rousseau, Raymond Lépine, Andrée-Anne Massé, Guylaine Courcelles, Marie-Josée Lepage, Aline Vidal, Guy Co-dère, Réjean Côté, Julie Roy, Pierre Therrien, Michel Bélanger, Alain Lacroix, Solange Naud, Luc Tousignant, Christine Veilleux, Jacinthe Leroux, Serge Scrosati, Linda Roy, Alain Byloos, Sylvie Bergeron, Diane Boulanger, Jean-François Desbiens, Julie Boisvert, Marie-Josée Desaulniers, Ann Dion, Sylvie La Belle, Renée Roy, Doris St-Laurent, Nathalie Brochu, Marc Gendron, Claudine Lepage, Dominique Robert, Liette Dion, Julie Boisvert, Michel Mérineau, Rolande Guilmette, Martine Roy, Nicole Véronneau, Jeanne Nadeau, Charles Gibbs, Thomas Goulet, Vicky Alain, Nancy Antoniani, Luc Lamarche, Kathleen Galvin, Yolande Chabot et Marie-Claude Charbonneau.

Bienvenue!

Le secteur vous propose une activité à rabais pour vous, nouveaux membres, pour les retrouvailles du 30 septembre 2026. Faites vite car les places sont limitées. **Gens de Stoke, les retrouvailles auront lieu chez-vous! Venez nous informer sur votre beau coin de pays!**

Vous avez des questions.

Vous pouvez nous joindre à l'adresse courriel du secteur
areq05d@gmail.com.

Vous pouvez visiter notre site web à l'adresse suivante :
<https://sherbrooke-est.areq.lacsq.org/>

Je suis disponible si vous avez des questions concernant ***votre secteur***.

Sylvain Métras, président secteur D 819 578-2579

MEMBRES QUI NOUS ONT QUITTÉS

(1^{er} septembre 2023 à aujourd'hui)

Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées.

Yolande Allard	Jocelyne Audet	Gérard Beaudry
Gérard Bélanger	Rita R. Bélisle	Johanne Boisvert
Fernande Bouvette-Leduc	Florent Bruneau	Charan Jit Budhiraja
Estelle Couture	Pierre Déziel	Vernon Dougherty
Claire Doyon	Roch-Alain Gagné	Thérèse Gauthier
Marc Gosselin	Réjeanne Grenier-Hamel	Fernande Guay
Céline Hallée-Bédard	Robert Labrecque	Robert Labrie
Lisette Lambert		Johanne Lapointe
Colette Lavoie		Lucie Leclerc-Morin
Claudette Lemay	Alain Lemelin	Rose Letendre-Viens
Robert Martel	Marquis Nadeau	Hélène Paradis
Françoise Perreault	Liliane Perreault-Evans	Geneviève Pineault
Gilles Pomerleau	Jacqueline Provencher	Cécile Richer
Dorothée Riendeau-Laroche	Michel Roussin	Huguette Routhier-Nadeau
Diane Roy	Pierre Sallenave	Jean-Marc Tardif
Cécile Vaillancourt	Diane Veilleux	Louise Yergeau

Sylvain Métras, président



DOSSIER ENVIRONNEMENT

Monique Perron,
responsable du dossier
(CE)



Bonjour à tous les membres,

Je me présente, je suis Monique Perron nouvellement impliquée dans le conseil sectoriel de l'AREQ Sherbrooke-Est et les environs (secteur D) depuis le 14 avril 2026. Je vais prendre la relève de madame Nicole Potvin dans le dossier Environnement. Je compte bien assumer cette tâche au meilleur de mon potentiel et vous livrer des informations pertinentes dans ce dossier. Voici donc ma première parution.

Le printemps est dans l'air, l'été est à nos portes et nous avons hâte de bien profiter des belles chaleurs à venir. Mais avec la venue de cette belle saison vient l'arrivée de nos petits pollinisateurs essentiels à l'équilibre des écosystèmes et à notre sécurité alimentaire. Rappel annuel important et aussi pour faire un clin d'œil à la sortie du 30 septembre 2026 à la Miellerie Lune de Miel de Stoke. Entre temps permettons entre autres à ces petites abeilles de butiner allègrement dans nos jardins, nos plates-bandes de fleurs et nos pelouses parsemées de beaux pissenlits ! Puis, évitons les pesticides et produits chimiques !!! Voici en contexte un peu de lecture à ce sujet.

ASSURER LA PÉRENNITÉ DES POLLINISATEURS

Les pollinisateurs, ce sont des abeilles, des mouches, des papillons diurnes ou nocturnes, des coléoptères, des colibris et même de petits mammifères. Il s'agit d'animaux qui transportent, sur leur corps, du pollen d'une fleur à l'autre. Cet acte presque invisible se produit des millions de fois chaque jour et crée un tiers de notre nourriture. Il assure également l'existence des plantes indigènes et des milieux naturels dont dépendent les humains et la faune.

À l'échelle nationale comme mondiale, les populations de pollinisateurs sauvages sont en décroissance. C'est une situation très préoccupante puisque nous devons aux pollinisateurs un tiers de toutes les bouchées de nourriture que nous mangeons. Les pollinisateurs assurent la reproduction de plus de 90 % des plantes à fleurs du monde. C'est une tâche impressionnante ! Ces animaux jouent un rôle vital non seulement pour notre existence d'êtres humains, mais pour notre planète !!! Si vous désirez poursuivre cette lecture vous pouvez vous rendre sur le site de la **Fédération canadienne de la faune**.

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

... Club de lecture ...

Depuis 25 ans, à chaque 1^{er} mercredi du mois, se réunissent des passionnées de lecture. On doit cette longévité à l'initiative de Pierrette Denault. Ces rencontres mensuelles permettent de découvrir de nouveaux horizons littéraires.

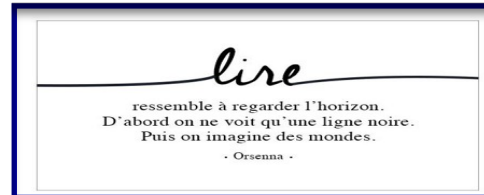
Autour d'un petit déjeuner (préparé par quelqu'un d'autre) chaque personne présente une lecture faite durant le mois passé. Elle résume, critique et commente selon son intérêt. Tout type de lecture est bien reçu. Je t'offre l'occasion de te joindre à notre groupe. Tu viens seule ou avec quelqu'un d'autre. Tu es libre de présenter un livre ou pas. Parfois le temps nous manque

Ta présence n'est pas requise à chaque mois... mais souhaitée. Il n'y a aucun frais. Cependant, tu dois commander un déjeuner de ton choix.

Nous terminons vers 11 h 30.

À retenir :

- 1^{er} mercredi du mois (sept à juin)
- 9 h am
- Restaurant Coco Loco,
(angle 12^e avenue et King Est)



Voici quelques suggestions de lecture

- 1) C'était ça ou mourir de Thélyson Orélien (best-seller de l'été)
- 2) Y a d'la joie de Michel Rabagliati (auteur dans le petit Robert)
- 3) La sage femme d'Auschwitz de Anne Stuart (histoire vraie)

Au plaisir!

Bon été et bonnes lectures!

Lisette Letendre

P.S.

Pour joindre les rangs, contactez-moi :

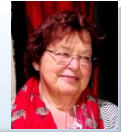
Lisette Letendre,

717@gmail.com (819) 822-3299



DOSSIER DE RETRAITE

Lise Beaudoin,
responsable sectorielle
du dossier retraite



LA MALTRAITANCE

Il y a maltraitance quand une attitude, une parole, un geste ou un défaut d'action appropriée survient dans une relation où il devrait y avoir de la confiance. Une situation de maltraitance peut être unique ou se répéter. On peut la reconnaître dans une relation avec une personne, une organisation ou une collectivité. La maltraitance cause, volontairement ou non, du tort ou de la détresse à une personne.

Sept types de maltraitance :

- maltraitance psychologique;
- maltraitance physique;
- maltraitance sexuelle;
- maltraitance matérielle ou financière;
- maltraitance organisationnelle;
- âgisme;
- violation des droits.

Les statistiques montrent que les femmes âgées du Québec :

- représentent la majorité des victimes de maltraitance;
- sont plus pauvres que les hommes du même âge;
- vivent davantage seules en raison d'une espérance de vie plus longue que les hommes, mais plus souvent avec une incapacité les amenant à avoir besoin d'aide pour réaliser leurs activités quotidiennes;
- sont moins susceptibles que les hommes de recevoir l'aide dont elles ont besoin.

Pour obtenir de l'aide ou plus d'information

Appelez au 1 888 489-2287 ou consultez : lignemaltraitance.ca

Dira-Estrie 819 346-0679 ou consultez : www.dira-estrie.org

Source : Gouvernement du Québec



ACTION SOCIOPOLITIQUE

GROUPE ÉCHANGES CITOYENS

Anne Béland,
responsable sectorielle
CASP
et du groupe Échanges citoyens



Le **groupe Échanges citoyens** est un lieu de rencontre qui permet aux membres du secteur de s'informer et de discuter de sujets variés portant sur la nature de notre société et de notre gouvernement. En fait, il s'agit d'une **cellule de réflexion** portant sur l'actualité et l'importance de l'implication citoyenne.

Au cours de la dernière année nous avons abordé de nombreux sujets dont...

- Le logement à but non lucratif en réponse à la *crise du logement*
- Les microplastiques et leur impact sur le *réchauffement de la planète*
- Les *dangers de l'intelligence artificielle (IA)*
- La *guerre en Iran* et ses retombées sur le plan international
- La présidence de Trump... *Un recul démocratique sans précédent*
- et... *Comment la techno-politique des réseaux du Net fait de nous des soldats*

Comme panacée à ce triste bilan, des *suggestions de lecture* portant sur...

- L'importance de *vivre le moment présent* et de *se reconnecter avec la nature*
- La symbiose de Reeves à Diouf, *les racines et les arbres se parlent et s'entraident*
- Le *stoïcisme* comme outil de développement personnel
- La joie du temps retrouvé avec un texte sur *L'éloge du papier*

*N'hésitez pas à vous joindre à nous lors de notre **prochaine rencontre** qui se tiendra le **21 septembre** à partir de **9 h 15** au resto **Coco Loco** situé au **790 rue King Est à Sherbrooke**.*

*Dans le cadre d'une **activité régionale**, organisée par le Comité d'Action sociopolitique (CASP), nous aurons le privilège d'accueillir le **Dr David Fortin**, neurochirurgien, neuro-oncologue, chercheur et professeur à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke où il dirige un laboratoire de recherche sur les tumeurs cérébrales.*

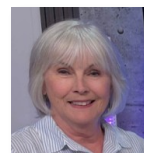
Récipiendaire de nombreuses distinctions honorifiques et auteur de plusieurs articles scientifiques, Dr Fortin **écrit des livres de vulgarisation sur le cerveau**. Ses dernières publications portent sur les effets du vieillissement sur le cerveau ainsi que les conséquences de l'utilisation de l'IA sur le développement du cerveau.

Nous espérons vous accueillir en grand nombre lors de *cette **conférence qui aura lieu vers la fin du mois de mars ou le début du mois d'avril 2027***. De plus amples précisions vous seront communiquées dans le bulletin «*Vent d'Est*» du mois de novembre 2026.

INVITATION À LA « JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2026 »***DÉCOUVRIR, SAVOURER ET EXPLORER******LES CANTONS-DE-L'EST AVEC DANIE BÉLIVEAU***

Saviez-vous qu'il est **impossible de s'ennuyer dans les Cantons-de-l'Est ?**

Pour souligner la **Journée internationale des hommes**, nous avons le plaisir de vous convier à une conférence captivante consacrée à l'histoire, aux richesses et aux innombrables activités qui font la renommée de notre magnifique région. Notre conférencière invitée, **Danie Béliveau**, retraitée du service des communications de **Tourisme Cantons-de-l'Est**, y a œuvré pendant plus de 18 ans. Passionnée, engagée et profondément attachée à l'Estrie, elle partagera avec enthousiasme son expertise et ses coups de cœur.

** Au programme de cette conférence :**

Histoire et développement de la région	Estrie ou Cantons-de-l'Est?
Une région à découvrir en toute saison	Villages charmants et incontournables
Circuits thématiques pour explorer sans se perdre	Activités sportives et de plein air
Cyclisme sous toutes ses formes	Agrotourisme, produits alcoolisés et gastronomie
Festivals pour tous les goûts	Hébergements variés, de la belle étoile au 5 étoiles
Ce qui rend notre région unique	Secrets bien gardés
Paysages à couper le souffle	Les « saviez-vous que ? » surprenants

INVITATION À LA « JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2026 »

Avec toutes les idées, anecdotes et références que vous offrira cette présentation, nul doute que vous aurez envie de **jouer les touristes en Estrie!**



Mardi 17 novembre 2026.

Pour l'inscription, complétez le billet-réponse ci-joint avant le 12 novembre 2026.

Lieu : Salle Steve Elkas, 4230, rue Bertrand Fabi

Coût : 25 \$ /membre 30 \$ /non-membre

Déroulement prévu :

9 h 30 Inscription

10 h Mot de bienvenue, présentation de la conférencière

10 h 15 Conférence

11 h 30 Période d'échange et questions

11 h 45 Remerciements et tirage de prix de présence

12 h Cocktail et dîner

Nom : _____ **Tél.** _____

PAIEMENT au montant de _____ \$

Par la **poste** : Libellez votre chèque au nom de « **AREQ-05D** »

Par **Internet** : Virement Interac : areq05d@gmail.com

INSCRIPTION par Internet : à l'adresse areq05d@gmail.com

INSCRIPTION par la poste : 620, Place Després, Sherbrooke QC J1E 4C6



NOUVELLES DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

Jacqueline Paquette,
responsable sectorielle
de la FLG



Au cours de l'année 2025-2026, la FLG de notre secteur a ramassé 2 800 \$ que nous avons partagés entre les organismes suivants :

- Maison CALM (640 \$)
- Maison Jeunes-Est de Sherbrooke (490 \$)
- Sercovie (540 \$)
- Les Petits Frères de Sherbrooke (690 \$)
- Le Journal de rue de Sherbrooke (440 \$)

Je compte encore sur votre grande générosité pour l'année 2026-2027 et vous remercie d'avance.

Finalement, je vous souhaite des vacances estivales remplies de soleil, de santé, de douceur, de bienveillance et de tendresse entouré.e.s des vôtres que vous chérissez. Revenez-nous en pleine forme afin de pouvoir assister aux belles activités que les membres du conseil sectoriel vous préparent.





CONSEIL SECTORIEL 2026-2027

COORDONNÉES

Sylvain Métras, président	areq05d@gmail.com	819 578-2579
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
Louise Boutin, trésorerie	louise.boutin60@gmail.com	819 573-0849
Jacqueline Paquette, 1 ^{re} conseillère	jacline.paquette380@gmail.com	819 875-2004
Monique Perron, 2 ^e conseillère	kimomo5@hotmail.fr	819 837-0273

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	 Action sociopolitique <i>Anne Béland</i> 819 864-4510	 Fondation Laure-Gaudreault <i>Jacqueline Paquette</i> 819 875-2004	
 Environnement <i>Monique Perron</i> 819 837-0273	Site web <table border="0"> <tr> <td>  Webmestre / Édimestre <i>Daniel Brousseau</i> 819 437-1929 </td> <td>  Comité des hommes <i>Sylvain Métras</i> 819 578-2579 </td> </tr> </table>	 Webmestre / Édimestre <i>Daniel Brousseau</i> 819 437-1929	 Comité des hommes <i>Sylvain Métras</i> 819 578-2579
 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 : Monique Perron
 Transport (expédition) : Jean-Serge Therrien et Jean Drapeau
 Collaboration : les responsables des comités, des dossiers et autres membres
 Prochaine parution : novembre 2026 Date de tombée : le 15 octobre 2026

Parutions annuelles : Juillet - Novembre - Mars

Sectoriel / Juillet 2026 **17**

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

Jean-Claude Lavoie,
président régional



**UN NOUVEAU TRIENNAT COMMENCE... ET NON,
CE N'EST PAS UNE NOUVELLE DISCIPLINE OLYMPIQUE.**

Il y a des mots qui sonnent sérieux.

Assemblée générale, Orientations, Planification, Triennat.

Et pourtant, après le Congrès que nous venons de vivre, difficile de garder un ton trop solennel.

Le Congrès est maintenant derrière nous. Les banderoles sont rangées. Nos valises aussi.

Mais il reste surtout un élan qui nous fait entrer dans un nouveau triennat avec enthousiasme... et probablement quelques carnets remplis de bonnes idées écrites en diagonale pendant les conférences. Car un triennat, au fond, ce n'est pas seulement trois années inscrites dans un calendrier.

C'est trois années pour :

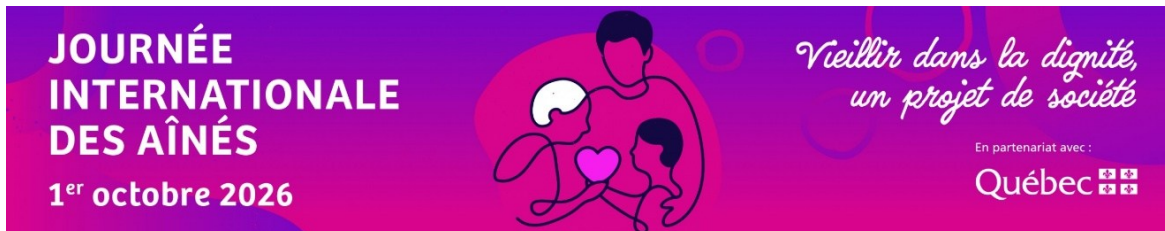
- lancer des projets;
- créer des liens;
- essayer des choses nouvelles;
- parfois improviser brillamment;

Ce qui frappe après un rassemblement comme celui-là, c'est la force du collectif. Quand près de 500 personnes se réunissent avec le désir de faire avancer leur milieu, il se passe forcément quelque chose. Une énergie circule. Des idées naissent. Et c'est précisément cette énergie que nous voulons prolonger. Le nouveau triennat ne commencera pas seulement dans les réunions officielles ou les grands projets. Il commencera dans les petites initiatives, les conversations simples, les coups de téléphone qu'on remet depuis trop longtemps et les « on devrait faire ça » qui deviendront enfin des « on l'a fait ».

Bienvenue dans cette nouvelle aventure. Les trois prochaines années nous attendent. Et si elles ressemblent un peu à l'ambiance du dernier Congrès, on peut déjà prévoir une chose, elles ne risquent pas d'être ennuyantes.

Bonne entrée en triennat à toutes et à tous !

OHÉ! OHÉ! MEMBRES DE L'AREQ
GRANDE MANIFESTATION À LA COLLINE PARLEMENTAIRE



Cette journée vise à honorer les aînés
et à les remercier pour leurs contributions à la collectivité.
C'est aussi une occasion de clamer haut et fort le droit de vieillir dans la dignité.



DATE : Jeudi, le 1^{er} octobre 2026

DÉPART : 6 h

- derrière le Bureau en Gros
- à bord d'un autocar luxueux
- café et muffins seront fournis
- (arrêt possible à Drummondville et Victoriaville)

DÎNER : Inclus, au parlement (*assis à une table*)

RETOUR : Départ de Québec vers 13 h

ARRIVÉE : Vers 16 h

INSCRIPTION : Au plus tard le 3 septembre en communiquant avec Jean-Claude Lavoie
par téléphone au **418 241-3838 sans frais ou**
par courriel à **jclavoie43@gmail.com**

On vous attend en grand nombre.

DOSSIER DES ASSURANCES

*Fernand
Grenier*

Responsable régional
(ASS)

819 769-1884
Cell. 819 829-4539



RAPPORT ANNUEL DES ASSURANCES DU 1^{er} JUIN 2025 AU 7 MAI 2026 RÉGION 05 (ESTRIE)

	OBJECTIFS	DATES	ACTIONS
1.	Rencontrer les membres du CR afin de présenter la planification des activités 2025-2026	Automne 2025	Rencontre régionale des personnes responsables de comités régionaux à Sherbrooke.
2.	Informations régionales	Aucune	
3.	Participer à la formation des personnes responsables régionales à Québec	29 octobre 2025	Informations sur les modifications en janv. 2026, informations en vrac Conférence sur la gestion de BENEVA
4.	Rencontre avec les responsables sectoriels	aucune	
5.	Informar les personnes responsables sectorielles	Tout au cours de l'année	Envoie de tous les communiqués reçus de Québec
6.	Représenter la région à l'AGEX de BENEVA	22 avril 2025	En ZOOM de 10 h 30 à 11 h 30
7.	Présenter le bilan annuel régional à l'AGR	7 mai 2026	
8.	Publication lors des parutions des bulletins	Automne 2025 Hiver Printemps 2026	Renseignements aux membres sur différents sujets sous forme de Quiz.
9.	Webinaire Assurances	18 février 2026	Avez-vous participé?
10.	Représenter la région à l'AGA de BENEVA	23 avril 2026	En ZOOM de 13 h 30 à 15 h

**NB : Je laisse tomber la responsabilité du DOSSIER ASSURANCES à la région 05.
Tu es intéressé de prendre ce dossier, il suffit de communiquer avec Jean-Claude.**

Fernand Grenier, responsable régional

Régional / Juillet 2026 **20**

RETRAITE / INDEXATION

Réjean Raïche,
représentant
du comité régional
retraite/indexation

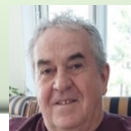


RAPPORT POUR AGR DE L'AREQ RÉGION 05 DU 7 MAI 2026

- Rencontre des responsables régionaux (15 septembre 2025)
- Participation à une rencontre à Québec des responsables régionaux du dossier Retraite de tout le Québec pour l'élaboration d'un plan d'action national, régional et sectoriel (18 novembre 2025)
- Rencontre de tous les responsables sectoriels du dossier Retraite (28 mai 2025 à Sherbrooke).
- Rédaction d'un article sur la perte du pouvoir d'achat (15 oct. 2025)
- Participation à une rencontre virtuelle des mêmes responsables régionaux pour l'application du plan d'action (23 mars 2026)
- Dans la dernière année, envoi de 9 courriels d'information aux responsables sectoriel du dossier Retraite pour diffusions à tous les membres portant sur :
 - Saviez-vous que : La rente du conjoint survivant au RREGOP (9 mai 2025)
 - Saviez-vous que : Virage numérique de Retraite Québec (21 juin 2025)
 - Article « La retraite dorée pour tous » (25 octobre 2025)
 - Évaluation actuarielle du RREGOP (23 décembre 2025)
 - Saviez-vous que : Lien pour Observatoire sur la retraite (3 mars 2026)
 - Article sur comment décaisser nos fonds de retraite et épargner un maximum d'impôt (10 mars 2026)
 - *InfoRetraite*: Prenons soin de notre RREGOP (14 avril 2026)
 - Plan d'action pour les prochaines élections (14 avril 2026)
 - Sondage sur les priorités retraites

COMITÉ DES HOMMES

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



Bernard Lecomte

SAVÉZ-VOUS CE QUI FAIT LA FORCE VIVE DU COMITÉ RÉGIONAL DES HOMMES DE L'AREQ? L'IMPLICATION DES RESPONSABLES SECTORIELS

Le comité régional des hommes s'est réuni le 7 avril dernier dans le but de préparer la journée internationale des hommes qui aura lieu le 18 novembre 2026. Nous cherchons à développer une activité à la fois ludique et éducative.

Un engagement qui se traduit en actions concrètes

Ils s'investissent dans une multitude d'activités qui enrichissent la vie collective.

Organisation d'événements sociaux et éducatifs : déjeuners-rencontres, conférences, ateliers thématiques et sorties culturelles

- ◆ **Participation à des initiatives communautaires :** bénévolat, le soutien à des organismes ou la promotion de causes sociales importantes.
- ◆ **Contribution au mieux-être des retraités** la prévention de l'isolement et dans la création d'un climat bienveillant auprès des hommes.

Une présence qui fait la différence

L'implication se manifeste aussi par leur présence constante et leur désir de faire évoluer le comité régional des hommes. Ils proposent des idées, participent aux discussions, accueillent les nouveaux membres et contribuent à maintenir un esprit d'ouverture et de respect.

Des valeurs qui nous rassemblent

Au cœur de cet engagement se trouvent des valeurs fortes :

Solidarité Respect Partage Engagement social Bienveillance

Regarder vers l'avenir

Les défis à venir seront nombreux, mais avec une telle force collective, le comité régional des hommes est bien outillé pour continuer à grandir et à innover.



RAPPORT D'ACTIVITÉS DU COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Événement régional

L'année 2025-2026 a été marquée de façon éclatante par la tenue de l'événement régional portant sur les changements climatiques dont les effets se font sentir quotidiennement sur le vivre-ensemble et sur la nécessaire adaptation à ces changements pour les années à venir. Tenu le 21 octobre dernier, l'événement a réuni près de 60 membres de l'AREQ-Estrie provenant de ses neuf (9) secteurs.

Cet événement avait pris son ancrage lors d'une rencontre régionale des responsables sectoriels en 2024 au cours de laquelle les discussions avaient porté sur l'éco-anxiété et le besoin de soutenir les interventions en environnement.

Il en est ressorti la mise en forme d'une carte mentale exhaustive décrivant les enjeux soulevés lors des discussions sur les deux thèmes abordés. Cette carte servira utilement de guide pour nos prochaines interventions en matière d'environnement et de changements climatiques auprès des secteurs de notre association.

Un merci tout particulier aux membres du comité organisateur formé de Danielle Giroux du secteur de La Pommeraie, de Lucie Lafrance du secteur Morilac et de Michel Hébert, responsable régional du dossier de l'environnement.

Publications

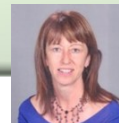
En cours d'année, deux textes ont été publiés, le premier à l'automne 2025 pour diffusion régionale intitulé **SE FAIRE UN CADEAU DE LA PLANÈTE** et un deuxième qui est paru dans le magazine *Quoi de neuf, édition automne 2025*, intitulé **CHANGER LE COURS DES CHOSES : QUE FAIRE?**

Participations

À titre de membre du Comité national de l'Environnement de l'AREQ, nous avons assisté à une immersion en territoire Wendat les 6 et 7 novembre 2025 dans le cadre d'activités reliées au *Mouvement ACTES*. Nous avons également participé à une rencontre des responsables régionaux du dossier de l'environnement qui s'est tenue à Québec les 19 et 20 novembre 2025. À l'ordre du jour, une présentation sur l'eau qui a déjà été transmise aux responsables sectoriels et qui est accessible à tous les membres de l'AREQ-Estrie.

COMITÉ DES FEMMES

*Hélène Larocque,
responsable régionale
du comité des femmes*



COMPTE-RENDU DU COMITÉ RÉGIONAL DES FEMMES 2025-2026

En septembre, je n'ai pu assister à la rencontre régionale de toutes les responsables de secteurs étant comme aujourd'hui, en dehors du Québec.

En octobre, j'ai participé à la Marche mondiale des femmes à Québec.

J'ai aussi assisté à la rencontre provinciale du Comité des femmes à Lévis avec les représentantes régionales. Pour une deuxième fois, la réunion s'est déroulée avec la présence des représentants régionaux du Comité des hommes.

En novembre, je suis allée à Trois-Rivières comme représentante du Comité des femmes pour la préparation du congrès. Je serai présente au congrès qui aura lieu du 8 au 11 juin à Lévis.

J'ai planifié et organisé 2 rencontres avec toutes les responsables sectorielles de l'Estrie.

J'ai été présente aux 3 réunions du Comité des femmes du secteur Sherbrooke-Ouest et Nord. En plus de discuter de différents enjeux concernant les femmes, nous avons travaillé sur l'organisation de la Journée internationale du droit des femmes qui a eu lieu le 9 mars dernier.

Enfin, j'ai écrit des articles dans le journal.



COMPTE RENDU MANDATAIRE TRCAE

- **Mission :** Permettre à tous les aînés de bénéficier d'un lieu régional d'échanges, de concertation et de partenariat afin d'être en mesure d'unir leur voix relativement aux grands enjeux qui les touchent.

* La Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie a envoyé 2 avis à la Ministre Sonia Bélanger

- Transport
- Prestation décès

* AGA Conférence des Tables 28 mai 2026

* AGA TRCAE 22 juin 2026



- Réunions des membres

- 9 septembre 2025 - Nouvelle gouvernance
- 9 décembre 2025 - Enjeux (priorisation)
- Échange d'infos et
- Présentation de projets du Centre de recherche sur le vieillissement

REPAS : conscientiser sur la dénutrition

REPAS.info

Promosanté : plateforme en ligne pour prévenir le déconditionnement chez les aînés
(*promosanté.ca*)



COMPTE RENDU MANDATAIRE TRCAE (SUITE)

*Journée régionale de la Table 24 mars 2026

« Pour le mieux-être des aînés. Partager, comprendre, agir »

- Publication 19 mars 2026 « Vieillir en santé » Direction de la santé publique
Emilia Accompagner dans son choix de milieu de vie (outilemilia.ca)

- Moisson Estrie M. Christian Bibeau

- Mon bus, ma ville Mme Nicole Couture
Accompagnement pour utilisation des autobus de la STS
(nadja.guay@accorderiesherbrooke.ca)

- Tables rondes : sécurité alimentaire, enjeux et initiatives locales

Prochaine rencontre : automne 2026 Thème suggéré : sécurité financière

- Journée reconnaissance Prix Hommage, Claude Quintin et autres mentions
22 mars 2026
- Publications : Concertation en bref et Infolettre (info@aineseestrie.qc.ca)

« Si vous pensez que l'éducation coûte cher, essayez l'ignorance pour voir. »

Abraham Lincoln



ACTION SOCIOPOLITIQUE

Denis Marchand,
responsable
du comité régional
de l'Estrée



RAPPORT POUR 2025-2026

Au cours du mandat 2025-2026, le Comité intersectoriel de l'action sociopolitique a tenu deux rencontres qui se sont avérées enflammées, énergiques et productives.

En premier lieu, les membres ont exprimé leur accord à ce que le CIASP organise une activité uniquement aux deux ans. Et, dans l'intervalle, de poursuivre les démarches auprès des comités estriens afin d'insérer une connotation politique à leur activité régionale, et ce, bien que nous soyons conscients que cet objectif n'est pas partagé par tous.

À la suggestion de notre collègue Anne Béland, le CIASP a accepté qu'elle invite le docteur David Fortin, neurochirurgien au CHUS, chercheur et professeur titulaire à l'Université de Sherbrooke à nous présenter le contenu de ses deux derniers ouvrages.

Dans le cadre des activités régionales du Comité intersectoriel action sociopolitique, le docteur Fortin a accepté de venir nous rencontrer vers la fin du mois de mars 2027.

De plus amples précisions quant à la date et le sujet de sa conférence vous seront communiquées dans notre prochain bulletin régional.

PETIT RETOUR SUR NOTRE EXPÉRIENCE AU STROM SPA NORDIQUE ...



Il existe des moments merveilleux où le corps comprend qu'il est temps de ralentir...

Tous nos sens ont été sollicités lors de cette expérience thermale que j'ai eu le bonheur de partager, le 19 mai dernier, avec six femmes du secteur Sherbrooke-Est et les environs.

La caresse du vent, sublimée en ce début de printemps par les reflets chatoyants de la lumière et l'odeur de la terre, qui accueille les premiers rayons de soleil, ont contribué à faire de cette journée un havre de paix au coeur de la nature.

Bercées par le mouvement de l'eau ainsi que le clapotis de la rivière, nous nous sommes longuement prélassées dans les diverses zones de détente mises à notre disposition sur le site de la station thermale. De l'avis de celles qui étaient présentes, les bienfaits de cette expérience sont un ressourcement qui invite à l'éveil des sens et au repos.

Nous espérons que vous serez des nôtres l'an prochain.

Anne Béland,
secrétaire AREQ
Sherbrooke-Est et les environs



RETRouvailles

**Cet automne, dans le cadre des Retrouvailles,
nous vous invitons à une virée gourmande à 5 minutes de Sherbrooke
au cœur des Cantons de l'Est dans la municipalité de Stoke.**



Dans un premier temps, nous ferons un arrêt à la **Miellerie Lune de miel** situé au 252, 3^e rang Est à Stoke, pour une visite guidée d'une durée de 60 minutes. Cette expérience immersive, qui se termine par une dégustation de miel, nous permettra de découvrir le monde fascinant des abeilles. À l'issue de cette visite, nous serons à même de mieux comprendre le savoir-faire ainsi que l'organisation sociale de cet insecte, qui recueille le nectar des fleurs et contribue à la pollinisation de 90 % des plantes et des arbres de la planète.



Notre tournée, nous mènera ensuite vers le **Domaine NOKOMIS** situé au 248, chemin Desaulniers à Stoke. Cette distillerie fondée en 2017, fabrique des produits alcoolisés haut de gamme fait à partir de sirop d'érable. Après une visite guidée de leurs installations, nous dégusterons leurs produits accompagnés de bouchées du terroir et de grillades en accord avec les boissons proposées. La légende de Nokomis (la terre) nous raconte que Nokomis aurait été la première à percer des trous dans le tronc des érables pour en recueillir la sève et en faire du sirop d'érable. À l'issue de cette expérience gustative, dont la teneur tient lieu de dîner, thé et café seront servis.

Les membres du conseil sectoriel seront heureux de vous accueillir lors de cette activité qui se tiendra au cœur des Cantons de l'Est le 30 septembre 2026.

Au plaisir de vous revoir,



secrétaire AREQ,
Sherbrooke-Est et les environs

Sectoriel / Juillet 2026

RETROUVAILLES 2026
MIELLERIE LUNE DE MIEL & DISTILLERIE NOKOMIS

Date : Le 30 septembre 2026

Info Bulletin Vent d'Est & Site web : <https://sherbrooke-est.areq.lacsq.org/>

INVITATION PARTICULIÈRE aux MEMBRES DE STOKE et aux MEMBRES
qui ont pris LEUR RETRAITE entre le mois de JANVIER 2024 et le 29 SEPTEMBRE 2026.

Pour ces derniers, un prix spécial vous est offert en guise de bienvenue !



9 h 30 : Arrivée des participants à la Miellerie Lune de Miel
10 h 00 : Début de la visite guidée d'une durée de 60 minutes
11 h 30 : Départ vers la distillerie Nokomis pour le repas



BILLET-RÉPONSE

~ **LES RETROUVAILLES 2026** ~

30 septembre 2026

Nom : _____ Membre _____ Tél. : _____

Nom : _____ Membre _____ Tél. : _____

Courriel : _____

_____ membre/s Sherbrooke-Est et les environs	X 25\$	= _____ \$
_____ conjoint/conjointe d'un membre secteur D	X 30\$	= _____ \$
_____ non-membre/s du secteur D	X 45\$	= _____ \$
_____ nouveau/x retraité/s du secteur D	X 10\$	= _____ \$

Allergie alimentaire : _____ Besoin d'un transport : Oui ___ Non ___

PAIEMENT au montant de _____ \$

Par la **poste** : Libellez votre chèque au nom de « **AREQ-05D** »

Par **Internet** : Virement Interac : areq05d@gmail.com

INSCRIPTION par Internet à l'adresse areq05d@gmail.com

INSCRIPTION par la poste : Tré\$orière, 620, Place Després, Sherbrooke QC J1E 4C6

DATE LIMITE : **Réception billet-réponse et paiement ~ 22 sept. 2026 ~**

Sectoriel / Juillet 2026