Postes Canada
PP 41838521

Vent d'Est

Novembre 2026 - Volume 33, n° 2



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

Adresse de retour :

AREQ Sherbrooke-Est et les environs
321, rue Pariseau
Sherbrooke QC J1G 3J4

AREQ *Estrie* Le mouvement des personnes retraitées CSQ

SOMMAIRE

Informations : coupons-réponses inscription et paiement	2
Mot du président	3
Calendrier des activités	4
Nouveaux retraités	5
Activité de Noël! Coupon-réponse	6-7
Nécrologie	8
Dossier environnement Impression	9
Comité des femmes	10
Comité des hommes	11
Dossier retraite	12
CASP & Échanges citoyens	13
Fondation Laure-Gaudreault	14
Activité : Théâtre du Rideau Vert	15
Coordonnées	16
Retour activité : Les Retrouvailles	24

À NE PAS MANQUER



Activité
réservée aux hommes
et coupon-réponse
Voir à la fin du bulletin

Bulletin du Régional
AREQ Estrie
pages 17-23

À CONSERVER

INFORMATIONS CONCERNANT LES COUPONS-RÉPONSES

POUR L'INSCRIPTION :

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

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

POUR LE PAIEMENT :

➢ PAIEMENT par Internet :
Virement Interact :
areq05d@gmail.com

➢ PAIEMENT par la poste :
Libellez votre chèque
au nom de « AREQ-05D »

MOT DU PRÉSIDENT

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



Chères membres, chers membres,

C'est avec plaisir que je vous retrouve pour ce deuxième mot du président depuis mon entrée en poste en avril dernier. Ces derniers mois ont été riches en dossiers, et je suis fier du chemin parcouru avec vous.

Comprendre pour mieux décider

Mon arrivée à la présidence s'est d'abord traduite par un important travail d'analyse afin de bien saisir la dynamique de notre organisation. Cette réflexion, menée en étroite collaboration avec les membres du conseil sectoriel, nous a permis de prendre des décisions réfléchies pour l'avenir de notre secteur.

Des dossiers concrets qui avancent

Plusieurs chantiers ont occupé notre conseil au cours des derniers mois :

- La participation au congrès de l'AREQ, une occasion précieuse d'échanger avec les autres secteurs et de ramener chez nous de nouvelles idées;
- La révision du modèle de notre bulletin sectoriel, que vous tenez d'ailleurs entre vos mains (ou à l'écran!);
- La bonification de notre offre d'activités, pour continuer à répondre à vos intérêts et à vos besoins;
- La mise à niveau de nos politiques internes, ces règles qui nous gouvernent et assurent une saine gestion de notre association. À ce sujet, nous soulignerons votre fête lors d'un déjeuner sectoriel (voir le calendrier dans ce bulletin pour plus de détails).

Se retrouver et rester connectés

Nous avons eu le plaisir d'accueillir nos nouveaux membres lors de nos retrouvailles, un moment toujours empreint de chaleur et de convivialité. Nos déjeuners sectoriels se sont également poursuivis, offrant à chacune et chacun l'occasion de socialiser et d'échanger dans une ambiance détendue.

Des avantages à ne pas oublier

Enfin, je profite de cette tribune pour vous rappeler les avantages que l'AREQ met à votre disposition, notamment Novum, un service de conseils juridiques gratuits. N'hésitez pas à vous en prévaloir : ce sont des services précieux, pensés pour vous.

Je tiens à remercier chaleureusement les membres du conseil sectoriel pour leur engagement soutenu, ainsi que vous toutes et tous pour votre confiance renouvelée. C'est ensemble que nous continuerons à faire vivre notre secteur.

Au plaisir de vous croiser lors de nos prochaines activités!

LISTE DES ACTIVITÉS MENSUELLES – ANNÉE 2026-2027

Octobre 2026	07-10 : Déj. lit. 30-10 : Déj. sec. & mini conférence
Novembre 2026	04-11 : Déj. lit. 17-11 : **Rég.** (Salle Steve Elkas) Journée internationale des hommes 27-11 : Déj. sec. & mini conférence
Décembre 2026	02-12 : Déj. lit. 16-12 : Fête de Noël
Janvier 2027	06-01 : Déj. lit. 08-01 : Activité réservée aux hommes Hockey Phoenix de Sherbrooke 29-01 : Déj. sec. & mini-conférence
Février 2027	03-02 : Déj. lit. 26-01 : Déj. sec. & mini-conférence
Mars 2027	03-03 : Déj. lit. 11-03 : **Rég.** Journée internationale des femmes (Salle Steve Elkas) 18 ou 25 : cabane à sucre (Date et lieu à préciser) Voir prochain bulletin
Avril 2027	07-04 Déj. lit. 06-04 **Rég.** Action sociopolitique Conférence Dr. David Fortin (Salle Steve Elkas) 14-04 **AGS** Salle - Église Notre-Dame-de-Protection 30-04 Déj. sec. & mini-conférence
Mai 2027	05-05 Déj. lit. 13-05 **AGR** (Salle Steve Elkas) 25-05 Activité réservée aux femmes Strom Spa Nordique
Juin 2027	??-06 Virée gourmande (à confirmer)
Juillet 2027	Fin des activités annuelles

Déj. lit. : déjeuner littéraire

Déj. sec. : déjeuner sectoriel

Rég. : régionale

AGS : Assemblée Générale Sectorielle

AGR : Assemblée Générale Régionale

Déjeuner sectoriel :

Au Coco Loco, 790, rue King Est.

Inscription obligatoire :
Monique Perron
kimomo5@hotmail.fr
(819 837-0273)

Nouvelles politiques internes

Gratuité à un déjeuner sectoriel pour célébrer votre anniversaire (maximum de 16 $).

Personnes admissibles pour le déjeuner du 27 novembre 2026 : votre fête se situe entre le 31 octobre et le 30 novembre 2026. Le mentionner lors de votre inscription.

Ce privilège n'est pas rétroactif et ne peut être reporté à un autre mois. Le secteur se réserve le droit de refus si toutes les conditions ne sont pas remplies.

Coût pour les activités régionales susmentionnées

Membres : 10 $ non remboursable
Non-membres : 30 $

NOUVEAUX RETRAITÉS ET ARRIVÉS AU SECTEUR D ....



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!

Du 1er juillet au 26 octobre 2026

Mesdames…

Carole Bélanger, Chantal Bellerose, Sophie Bouffard,
Carmen Alicia Castro, Lidia Faggion, Line Fontaine, Sylvie Messier,
France Tremblay, Hélène Turmel

Messieurs…

Serge Mercier, Michel Moore, Alain Pautet, Jacques St-Pierre

Bienvenue à vous!



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

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



OH! OH! OH!
Le temps des Fêtes est à nos portes !

Chers membres, venez célébrer avec nous, cette période de festivités le mercredi 16 décembre 2026, à la salle Notre-Dame-de-Protection. Cette année nous vous offrons un spécial en chansons et musique avec Monsieur Hugues Mailloux, accordéoniste (non-voyant) qui saura nous étonner avec son talent!

Soyez des nôtres en grand nombre! La vie est courte, il faut en profiter!



Déroulement de l'activité de Noël 2026

10 h 30 : Accueil des membres avec musique d'ambiance
12 h 00 : Dîner. Un repas traditionnel vous sera servi.
Une coupe de vin ou une bière sera offert par le secteur.
13 h 00 : Musique
14 h 30 : Prix de présence
15 h 00 : Mot de la fin

COUPON-RÉPONSE



ACTIVITÉ DE NOËL

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Courriel : _____

Membre/s Sherbrooke-Est et les environs X 15 $ = _____ $

Conjoint/conjointe d'un membre du secteur D X 20 $ = _____ $

Non-membre/s du secteur D X 30 $ = _____ $

Allergie alimentaire : _____

J'ai besoin de covoiturage : Oui __ Non __

** Je peux offrir un covoiturage : Oui __ Non __

PAIEMENT au montant de _____ $

INSCRIPTION ET PAIEMENT :
VOIR LES INDICATIONS À LA **PAGE 2**

DATE LIMITE : 9 décembre 2026

MEMBRES QUI NOUS ONT QUITTÉS

(1er juillet au 26 octobre 2026)

Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées.

Mesdames :

Rita Bégin, Sylvie Deslauriers, Diane Rochette

Monsieur André Lemieux

Appel à tous :

Ces personnes ont des adresses postales invalides dans notre banque de données. Prière de mettre votre dossier à jour ou bien nous aider à les rejoindre.

Dean Lorraine, Foerstel Dietrich, Joubert-Paré Thérèse,
Plante Francine et Roy Gemma

Pour changer votre profil sur le site de l'AREQ nationale :

https://areq.lacsq.org/mise-a-jour-de-mon-profil/

Courriel pour nous rejoindre au secteur : are05d@gmail.com

Monique Perron,
responsable sectoriel
du comité



RÉFLEXION PERSONNELLE

Bonjour à tous les membres, dans ce bulletin de novembre 2026, j'ai le goût de vous livrer une réflexion personnelle. Une nouvelle campagne électorale s'est terminée depuis peu au Québec et nous voilà avec un nouveau parti politique. Le Parti Québécois est en poste pour gouverner notre belle province (ou pays en devenir…) pour un premier mandat de 4 ans. Plusieurs personnes ont décrié le fait que le thème de l'environnement n'a pas été très développé durant cette campagne. Quelques partis avaient quand même un document portant sur le thème, dont le PQ, un document de 58 pages intitulé « Le plan environnemental du Parti Québécois 2026-2034». Il est sur le web. Certes, l'environnement est un beau sujet et il y a tant de choses à dire, à expliquer et tant de choses à protéger !...

Je ne suis pas une grande spécialiste dans le domaine pour en démystifier tous les enjeux scientifiques et politiques. Je suis une simple citoyenne sur cette planète Terre, qui s'informe et pose des actions concrètes à petites échelles comme bien des gens. J'espère que les humains qui nous dirigent, seront assez bienveillants et intelligents pour mettre en place des normes et règlements, qui bloqueront les ultra-riches de ce monde, de pouvoir s'approprier toutes les richesses terrestres que sont nos ressources naturelles et notre faune. J'ai hâte d'entendre parler d'un moratoire pour diminuer les vols d'avion qui sont de + en + en hausse (jets privés et autres) qui polluent l'atmosphère allègrement et sur les bateaux de croisière qui polluent l'environnement marin, par leur déversement de leurs eaux usées dans les océans.

La venue de monsieur Jérôme Dupras, (éminent écologiste, chercheur et professeur en sciences naturelles et ancien bassiste avec le groupe Les Cowboys Fringants), et nommé depuis le 15 juin 2026, « Scientifique en Chef du Québec et PDG du Fonds de recherche du Québec », permettra au gouvernement en place de toujours bien se positionner pour le volet protection de l'environnement. Ceci à bien des égards tels que les exploitations minières et forestières, les projets de pipeline, les centrales nucléaires, les enjeux pour l'eau, notre or bleu qui risque de devenir un grand conflit planétaire. L'avenir nous permettra de constater les avancements positifs pour protéger la planète Terre autant du côté provincial, fédéral, qu'international. Entre temps poursuivons nos actions bénéfiques, soyons à l'affût des discours à ce sujet et continuons de nous opposer à des projets indésirables. Je vous offre cette belle citation de Sitting Bull, chef autochtone et chaman des Sioux et des Hunkpapas.

« Quand le dernier arbre sera abattu, la dernière rivière empoisonnée, le dernier poisson capturé alors le visage pale s'apercevra que l'argent ne se mange pas ». Source : Wikipédia et citationspourtous.com

En terminant, il faut se réjouir en cette belle saison de l'automne de pouvoir encore observer nos paysages remplis de belles couleurs. Puis d'observer l'envol des bernaches pour le sud, qui nous offrent leur beau cri sonore comme une belle musique en guise d'aurevoir, car bientôt l'hiver québécois fera son entrée!

COMITÉ DES FEMMES

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



Bonjour chères membres de l'AREQ

J'espère que vous avez passé un bel été. Pour ma part, en dents de scie et un peu comme la température: un peu de soleil, beaucoup de vent et de la pluie en quantité. Heureusement, ma vie n'est pas basée sur la température, mais elle m'influence malgré tout.

NOTRE SECTEUR D de l'AREQ nous a donné la chance de nous retrouver entre nous, de socialiser et avoir du plaisir lors de nos RETROUVAILLES. Cette activité nous a permis une belle visite à « la Miellerie Lune de Miel où la propriétaire de la Miellerie nous a donné des informations sur le vécu des abeilles. (très intéressant). Ensuite, nous étions attendues au Domaine Nokomis : une distillerie et un vignoble spécialisé dans les produits alcoolisés à base de sirop d'érable : gins, bières, vins. On nous a fait déguster ces produits alcoolisés et, pour finir, nous pouvions acheter de ces produits.

Il y aura beaucoup d'autres occasions de se retrouver mesdames, mais cette année la Journée internationale des femmes sera célébrée en grand! Notre invitée, madame Guylaine Tanguay, chanteuse connue au Québec, nous parlera de sa vie de femme et chantera. Elle alternera entre la parole et le chant, dont l'un des thèmes portera sur l'acceptation de soi. Elle a tout un bagage à nous livrer!

Donnons-nous rendez-vous le jeudi 11 mars 2027 à la salle Steve Elkas au 4230, rue Bertrand-Fabi, secteur Rock Forest. Il y a plus d'information dans le présent bulletin.

Pour finir, merci à toi, ma chère Pierrette (Bouchard), présidente du secteur A (Sherbrooke-Ouest), car c'est grâce à toi si nous avons la chance d'avoir des invitées de qualité.

Soyons nombreuses à cette belle invitation!

Sylvain Métras,
responsable sectoriel
du comité des hommes



COMITÉ SECTORIEL DES HOMMES

J'ai la responsabilité du comité sectoriel des hommes en plus de celle de président du secteur. Je souhaite donc vous donner des nouvelles concernant ce comité.

Premièrement, la Journée internationale des hommes aura lieu le 17 novembre 2026. L'activité est organisée par le comité régional des hommes. Vous trouverez la description et le coupon-réponse dans le bulletin de juillet 2026, aux pages 14 et 15. Toutefois, une correction doit être apportée au coût indiqué sur le coupon-réponse.

Coût : 10 $ non-remboursable / membres 30$ / non-membres

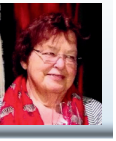
Deuxièmement, une activité sectorielle réservée aux hommes est prévue. Une première tentative d'activité réservée aux hommes avait été organisée en septembre 2025 au King Hall de Sherbrooke, mais elle avait dû être annulée faute d'inscriptions. Nous vous proposons donc une nouvelle activité : assister à un match de hockey du Phoenix de Sherbrooke le vendredi 8 janvier 2027.

Nous croyons qu'au secteur D qu'une telle activité juste pour les hommes peut inciter tous les retraités masculins, surtout nouvellement retraités ainsi que les membres masculins qui participent activement, à se retrouver et créer un esprit de groupe. N'oublions pas que votre adhésion à l'AREQ représente un investissement, en plus de vous donner accès à vos assurances auprès de Beneva.

Profitez-en donc, messieurs, en participant à cette activité organisée pour vous !

Finalement, je vous invite à m'écrire à areq05d@gmail.com si vous avez des questions, commentaires et des suggestions concernant cette activité pour les hommes. En terminant, je veux vous souhaiter une bonne Journée internationale des hommes et de vous voir lors de l'activité régionale du 17 novembre 2026.

Lise Beaudoin,
responsable sectorielle
du comité retraite



RECONNAÎTRE UNE ARNAQUE

Avec l'intelligence artificielle, des techniques de fraude de plus en plus sophistiquées, les courriels d'hameçonnage, les faux messages et autres arnaques peuvent être particulièrement convaincants. Les fraudes des grands-parents viennent en deuxième place.

Quatre réflexes à développer

· Reconnaître les cybermenaces :

Avant de cliquer sur un lien, de répondre à un message ou de transmettre de l'information, prenez quelques secondes pour vérifier sa provenance. Un message urgent, une adresse inhabituelle ou une demande inattendue devraient éveiller votre vigilance.

· Renforcer ses défenses :

Utilisez des mots de passe uniques.

· Protéger ses renseignements personnels :

La prudence est particulièrement importante lorsque vous effectuez des opérations bancaires, magasinez en ligne ou utilisez des services gouvernementaux. Évitez de transmettre des renseignements personnels ou financiers lorsqu'une demande vous semble inhabituelle.

· Partager les bonnes pratiques :

La cybersécurité est aussi une affaire collective. Parlez des arnaques et des tentatives de fraude à vos proches et partagez avec eux les bons réflexes à adopter.

Référence: Argent et finances Canada.ca

Anne Béland,
responsable sectorielle
CASP
et du groupe Échanges citoyens



C'est dans un esprit de convivialité que les membres du groupe Échanges citoyens ont repris leurs activités. En ce sens, nous nous sommes réunis le 21 septembre dernier afin d'échanger et de partager notre opinion et nos idées sur divers sujets d'actualité.

D'un intérêt particulier, puisque nous sommes tous concernés, nous avons discuté d'environnement, d'intelligence artificielle, de masculinisme et de la controverse suscitée par la construction d'un centre de données à Sherbrooke.

- Un survol du livre « Ce qu'on trouve dans la cendre » de l'auteur Nicolas Langelier constitue un moment de réflexion sur le sens et le courage dans un monde en effondrement. L'auteur nous rappelle que notre civilisation a déjà commencé à s'écrouler en raison de l'avidité insatiable de notre espèce. En ce sens, ce qui nous semblait inépuisable est sur le point de manquer. Il poursuit sa rhétorique en disant que chaque année à venir sera plus chaude, plus chaotique et plus violente que la précédente. En somme, ce récit est une réflexion qui incite à se demander où trouver une raison de vivre dans un monde qui s'effondre.

N'hésitez pas à vous joindre à nous lors de notre prochaine rencontre qui se tiendra le 23 novembre à partir de 9 h 15 au resto Coco Loco situé au 790, rue King Est à Sherbrooke.

Avant de terminer, permettez-moi de vous rappeler que dans le cadre d'une activité régionale, organisée par le Comité d'Action sociopolitique (CASP), nous aurons le plaisir 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 le 6 avril 2027 à la salle Steve Elkas au 4230, rue Bertrand Fabi. De plus amples précisions vous seront communiquées dans le bulletin « Vent d'Est » du mois de mars 2027.

NOUVELLES DE la FONDATION Laure-Gaudreault

Jacqueline Paquette,
responsable sectorielle ((05-D)
et présidente régionale
de la FLG Estrie (05)



Bonjour à toutes et à tous,

- J'ai reçu régionalement la minime somme de 4 447 $ recueillie par les 8 secteurs de janvier à fin juin 2026.
- Quant à notre secteur, je connais le montant envoyé à Québec par la trésorière du Conseil sectoriel, soit 1 460 $ (584 membres x 2,50 $). Si le montant précédent n'augmente pas, les 5 organismes de notre secteur, que la FLG aide, ne recevront pas beaucoup d'argent pour soutenir leurs personnes démunies.
- Vous pouvez envoyer votre don de la façon suivante : SOIT PAR LA POSTE AVEC UN CHÈQUE SUR LEQUEL VOUS PRÉCISEZ BIEN LE SECTEUR ET LA RÉGION (05-D).

Voici l'adresse :
Fondation Laure-Gaudrault
1091, Grande Allée Ouest
Québec (Québec)
G1S 1E2

SOIT PAR INTERNET EN PRÉCISANT TOUJOURS LE SECTEUR ET LA RÉGION (05-D)
(fondationlg.org)

- Pour recevoir un reçu pour l'impôt, il faut envoyer un don minimal de 25 $.
- Vous pouvez aussi devenir membre à vie de la FLG pour la modique somme de 10 $. Vous y ajoutez 15 $ et vous recevez un reçu pour fin fiscale.
- Comme présidente régionale de la FLG Estrie et aussi responsable de notre secteur, je souhaiterais que vous m'indiquiez le montant de vos dons personnels pour que je puisse bien comptabiliser la somme totale amassée dans le secteur à la fin de décembre 2026.
- Je compte sur votre grande générosité récurrente afin d'épauler les organismes qui sollicitent notre appui pour aider les personnes dans le besoin.
- Pour les nouveaux membres, je demeure disponible pour répondre à vos questions au 819 875-2004 ou jacline.paquette380@gmail.com
- Somme toute, la générosité est un don qui appartient à l'âme. Elle ne dépend pas de ce que nous avons, mais de ce que nous sommes. Qu'en dites-vous?
- Finalement, je souhaite à toutes et à tous un temps des Fêtes empreint de douceur, de tendresse, de nombreux moments chaleureux, bienveillants et amicaux en compagnie des personnes que vous chérissez.

---------- SPECTACLE AU RIDEAU VERT ----------

Le secteur D vous offre de vous joindre aux membres du secteur A pour une activité de divertissement à Montréal. En ce sens, il vous est possible d'assister au souper-spectacle **« Revue et Corrigée 2026 »** le dimanche 3 janvier 2027 à 15 h.

Cette activité humoristique est présentée au Théâtre du Rideau Vert à Montréal. Mis en scène par Léane Labrèche-Dor et mené par Élise Guilbault en maître de cérémonie, ce rendez-vous satirique parodie l'actualité de l'année 2026 avec humour et intelligence.

Date limite d'inscription 1er décembre
afin de confirmer les sièges réservés dans les rangées C--D--E en avant.



Date : le 3 janvier 2027

Coût : 80 $ membres / 100 $ non-membres (Inclus autobus et spectacle)

Voici l'horaire :

12 h 30 : Départ au IGA 3265, rue King Ouest en autobus Voyageur de luxe
14 h 30 : Arrivée au Rideau Vert pour le spectacle qui commence à 15 h
17 h 00 : Souper au resto « Chez Dorval » rue Marianne À VOS FRAIS
Date limite d'inscription : le 1er décembre 2026

Responsables : Florent Rousseau : secteur A et Anne Béland : secteur D

COUPON-RÉPONSE DU SPECTACLE AU THÉÂTRE DU RIDEAU VERT

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Courriel : _____

Membre/s = 80 $ Non-membre/s du secteur D = 100 $

PAIEMENT au montant de _____ $

INSCRIPTION ET PAIEMENT :
VOIR LES INDICATIONS À LA **PAGE 2** **DATE LIMITE : 1er décembre 2026**

CONSEIL SECTORIEL 2026-2027

COORDONNÉES

Sylvain Métras, président	areq05d@gmail.com	819 578-2579
Claire Gagnon, 1re vice-présidente	gagnoncm744@gmail.com	819 565-0966
Lise Beaudoin, 2e vice-présidente	bealys1@hotmail.com	819 588-4374
Anne Béland, secrétaire	cliniqueneuropsy@gmail.com	819 864-4510
Louise Boutin, trésorière	louise.boutin60@gmail.com	819 573-0849
Jacqueline Paquette, 1re conseillère	jacline.paquette380@gmail.com	819 875-2004
Monique Perron, 2e conseillère	kimomo5@hotmail.fr	819 837-0273

RESPONSABLES DE COMITÉS OU DE DOSSIERS



Assurances
Ghislain Lallier
Cell. 819 437-0300

Comité des femmes
Claire Gagnon
819 565-0966



Retraite
Lise Beaudoin
819 588-4374





Action sociopolitique
Anne Béland
819 864-4510

Site web : webmestre et comité des hommes
Sylvain Métras 819 578-2579



Fondation Laure-Gaudreault
Jacqueline Paquette
819 875-2004





Environnement
Monique Perron
819 837-0273

AREQ - SECRÉTARIAT NATIONAL

AREQ	1091, Grande-Allée Ouest Québec QC G1S 1E2	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

Coordination de la production et la supervision du bulletin : Sylvain Métras
Production et mise en page : Diane Charrois 819 562-9691 (charroisdiane@gmail.com)
Correction : en collaboration entre les rédacteurs dont certains textes avec l'aide de l'IA
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 : mars 2027 Date de tombée : le 15 février 2027
Parutions annuelles : Juillet - Novembre - Mars

MOT DU PRÉSIDENT POUR LE CONSEIL RÉGIONAL DE L'ESTRIE

Jean-Claude Lavoie,
président régional



Au moment où vous lirez ces lignes, vos pneus d'hiver seront même changés. Ce qui nous confirme que le temps passe à une vitesse vertigineuse. Vous aurez même commencé la course folle du magasinage pour les Fêtes. Les lumières multicolores vont faire leur apparition selon l'originalité des décorations devant chacune des vitrines de nos voisins et voisines qui exprimeront leur originalité.



Mais Noël, c'est la fête de la nativité, celle de Jésus pour les chrétiens du monde. Le petit être qui nait n'a aucun cadeau à offrir à sa maman. Dans son dépouillement, dans son plus simple apparat, c'est lui le **CADEAU**.

Les personnes que vous êtes sont des CADEAUX précieux et toute la magnificence des Fêtes de Noël n'est qu'un bel, bien que nécessaire, emballage. Pour Noël, je vous offre **MOI**.

Ce texte n'est qu'un papier d'emballage.

À l'arrivée de ce journal, ce sera un changement d'année.

Que la 52e semaine de 2026 vous garde dans la santé,

la joie et cette manière d'exister où il fait bon vivre.

Joyeuses fêtes à toutes et tous.

Jean-Claude Lavoie

Mise en page : Denyse Martel et Diane Charrois

RETRAITE / INDEXATION

Réjean Raîche,
représentant
du comité régional
retraite/indexation



RETRAITE

Lors de la récente campagne électorale, l'AREQ a publié une lettre ouverte dans laquelle notre présidente Micheline Germain demandait aux partis politiques en campagne électorale de s'engager à mieux protéger la valeur des régimes de retraite, afin d'éviter que les retraités du secteur public ne s'appauvrissent au fil des années sous l'effet de l'inflation.

Nous vous avons aussi fait parvenir un tableau des « promesses électorales » des différents partis se rapportant aux aînés sur les soins à domicile (accès simplifié par les CLSC et réinvestissement dans les chirurgies), la sécurité alimentaire, des logements abordables, etc.

Notre action doit maintenant être dirigée vers les élus pour savoir comment ils vont remplir ces engagements.

Ne pas oublier de vous inscrire pour l'activité de la

Journée internationale des hommes du 17 novembre

Il est encore temps.

COMITÉ D'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Jocelyne Veilleux, responsable du comité régional du CASP

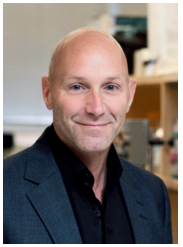
VENT DE CHANGEMENT ?

Le Parti québécois, nouvellement élu a fait la promesse de placer au cœur de ses priorités les personnes aînées. En accordant une augmentation de 50 % du budget du soutien à domicile et en facilitant l'accès au crédit d'impôt pour ce même service, il est directement en lien avec le plan d'action de l'AREQ. Poursuivre le combat des soins à domicile de qualité et son accessibilité pour toutes les personnes aînées du Québec, l'AREQ y travaille et continue d'y travailler.

On retrouve aussi dans le plan d'action de l'AREQ, le désir de vous informer sur des enjeux qui vous concernent. Dans cet ordre d'idée, le Comité régional d'action sociopolitique prépare une activité régionale avec comme conférencier le Dr David Fortin. Neurochirurgien et professeur titulaire à l'Université de Sherbrooke, le Dr Fortin dirige le laboratoire de recherche sur les tumeurs cérébrales.

Lors de cette rencontre, vous en apprendrez plus sur le fonctionnement de votre cerveau et l'importance de le garder éveillé. Il abordera le sujet sous un angle préventif en nous enjoignant de préserver et de protéger cet organe vital. De plus, il nous entretiendra sur les effets néfastes de l'IA sur notre cerveau. Le recours de l'IA de façon régulière prive notre cerveau de stimulation. Dr Fortin mentionne que « Nos facultés cognitives s'atrophient et nous risquons d'être moins aptes à penser par nous-mêmes ».

C'est donc, le mardi 6 avril 2027 que nous nous retrouverons.



LE COMITÉ DU SOCIOPOLITIQUE RÉGIONAL

vous invite à une rencontre ayant pour thème :

Le fonctionnement du cerveau et son importance

Mardi, le 6 avril 2027

Salle Steve L Elkas, 4230, rue Bertrand Fabi

Conférencier invité, 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 le laboratoire de recherche sur les tumeurs cérébrales

Il donne de nombreuses conférences sur les scènes nationale et internationale.

Déroulement prévu :

9 h 00 Accueil (inscription)
9 h 30 Mot de bienvenue et présentation du conférencier par Jocelyne Veilleux
10 h 30 Pause
10 h 45 Suite de la conférence
11 h 30 Période d'échange et questions
12 h 00 Dîner

COUPON-RÉPONSE

LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU ET SON IMPORTANCE

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Courriel : _____

_____ membre/s X 10 $ NON REMBOURSABLE = _____ $

_____ non-membre/s du secteur D X 30 $ = _____ $

Allergie alimentaire : _____

PAIEMENT au montant de _____ $

INSCRIPTION ET PAIEMENT :
VOIR LES INDICATIONS À LA **PAGE 2**

DATE LIMITE : 31 mars 2027

Michel Hébert,
représentant
du comité régional



AVIS DE RECHERCHE : OÙ SE CACHE L'ENVIRONNEMENT?

Certainement pas chez nos politiciens pour qui le sujet s'est résumé à un silence radio lors de la dernière campagne électorale.

La préoccupation pour l'environnement semble être disparue du radar de nos dirigeants politiques aussi bien au fédéral qu'au provincial.

Qu'à cela ne tienne, en pareilles circonstances, il faut se relever les manches!. Et c'est bien ce que nous convenons de faire au cours de l'année qui vient.

En octobre dernier, lors de l'événement régional portant sur les effets des changements climatiques sur nos vies de tous les jours, plus de 60 membres de l'AREQ Estrie ont tracé le portrait de leurs impacts sur notre vivre-ensemble et sur la nécessaire adaptation à cette nouvelle réalité.

Nous profiterons donc de l'année qui vient pour donner aux responsables sectoriels du dossier de l'environnement des outils leur permettant de nourrir les réflexions de leurs membres sur les moyens à prendre pour soutenir un environnement qui soit acceptable dans leurs milieux de vie.

Restez à l'affût, notre campagne débute!

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES



Figure incontournable de la musique country

Guylaine Tanguay

Derrière la voix, découvrons la femme

Date : Jeudi, le 11 mars
Lieu : Complexe Steve L Elkas
4230, rue Bertrand Fabi
Accueil : 9 h 00
Dîner : Inclus
Coût : Membre : 10 $ non-membre : 30 $

Limite de 150 personnes

========== **COUPON-RÉPONSE** ==========

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Courriel : _____

_____ membre/s X 10 $ NON REMBOURSABLE = _____ $

_____ non-membre/s du secteur D X 30 $ = _____ $

Allergie alimentaire : _____

PAIEMENT au montant de _____ $

INSCRIPTION ET PAIEMENT : VOIR LES INDICATIONS À LA **PAGE 2**

DATE LIMITE : 3 mars 2027

RAPPEL

INVITATION
À LA « JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2026 »

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 : 10 $ /membre 30 $ / non-membre

Déroulement prévu :

9 h 30 Inscription
10 h 00 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 00 Cocktail et dîner


Mme Danie Béliveau, conférencière

« Voir le bulletin de juillet 2026 pour le résumé complet. »

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Nom : _____ # membre _____ Tél. : _____

Courriel : _____

_____ membre/s X 10 $ NON REMBOURSABLE = _____ $

_____ non-membre/s du secteur D X 30 $ = _____ $

Allergie alimentaire : _____

PAIEMENT au montant de _____ $

INSCRIPTION ET PAIEMENT :
VOIR LES INDICATIONS À LA **PAGE 2**

DATE LIMITE : 12 novembre 2026

---------- DES RETROUVAILLES AU GOÛT DE MIEL ET D'ÉRABLE ----------

Quel plaisir de vous retrouver chers membres du secteur 05-D pour partager quelques douceurs en votre compagnie. Ces activités, nous les préparons pour vous en espérant qu'elles seront source de bonheur et propices aux échanges afin de mieux se connaître.



Sous un soleil radieux accompagnée d'une légère brise automnale, nous nous sommes retrouvés à la miellerie Lune de miel pour une visite guidée. Nous avons été accueillis par la propriétaire, madame Carole Huppé, qui a fondée l'entreprise avec l'aide de son mari en 1978. Cette dernière nous a expliqué les subtilités inhérentes au bon fonctionnement de la ruche.

De fait, les abeilles forment une société hautement organisée où chaque membre de la communauté exerce une fonction spécifique afin d'assurer la survie de l'espèce ainsi que la pérennité de la reine. Ce n'est pas sans surprise que nous avons appris que les abeilles ouvrières exécutent une danse frétillante afin d'indiquer aux autres abeilles l'emplacement des fleurs à butiner. De même, on sait maintenant que les mâles, dit faux bourdons, qui ne s'accouplent pas avec une jeune reine sont invités à quitter la ruche à la fin de l'été.







Nous nous sommes ensuite déplacés vers le Domaine Nokomis pour une dégustation de produits alcoolisés à base de sirop d'érable. Heureusement pour nous, cette expérience gustative était accompagnée de fromages, de bouchées du terroir, de charcuteries et d'un succulent dessert en accord avec les boissons proposées. Le propriétaire, monsieur Stéphane L'Heureux, a été un hôte formidable qui a inauguré notre visite par la dégustation d'un vin d'érable fortifié LEGENDE, qui a remporté la médaille d'or de la Coupe des Nations en 2019. Notre expérience nous a également permis de découvrir le gin AKENES élaboré à partir de la macération d'épices, d'herbes et de samares et sa variante AKENES BULL'S HEAD qui allie la puissance du gingembre et la douceur de l'érable. Après la dégustation de la bière RAMURES blonde faite sur feu de bois, nous avons terminé notre expérience avec la CRÈME LEGENDE élaborée à partir d'ingrédients de notre riche d'érable, c'est-à-dire le sirop d'érable, la crème du Québec et l'alcool du Domaine Nokomis.

En somme, les Retrouvailles qui inaugurent l'année 2026-2027 se sont déroulées dans une ambiance chaleureuse et décontractée qui ont permis aux membres de notre secteur de partager une expérience gourmande et conviviale des plus enrichissante.

Nous espérons sincèrement que vous serez des nôtres lors de nos prochaines activités.

Anne Béland, secrétaire secteur 05-D

Invitation aux hommes du secteur D, Sherbrooke-Est et les environs…
pour une partie d'hockey du Phoenix de Sherbrooke



Messieurs,
Nous vous invitons à un moment de rencontre réservé aux hommes de notre association de retraités, dans une ambiance simple, conviviale et décontractée.
L'objectif est tout simplement de prendre le temps
de nous connaître davantage, de développer un réseau de contacts entre nous et de passer un très bon moment … entre boys!
Que vous soyez un habitué de nos activités ou un nouveau retraité qui vient tout juste de se joindre à l'association, vous êtes les bienvenus!
Nous souhaitons particulièrement voir de nouveaux visages se joindre aux membres réguliers.
C'est une belle occasion de faire connaissance, de briser la glace et de créer de nouvelles amitiés.

Simplement pour le plaisir d'être ensemble!
Au plaisir de vous retrouver!

« Let's go Phoenix! Let's go Phoenix!"



Date : Le vendredi 8 janvier 2027

Endroit : Palais des sports 360, rue du CÉGEP, Sherbrooke, QC J1E 2J9

Récupération de votre billet : 18 h 15

Rassemblement dans le portique du Palais des sports pour récupérer votre billet, pour profiter de l'ambiance et voir la période de réchauffement)

Début de la partie : 19 h 00

MAXIMUM DE 15 PLACES - RÉSERVEZ TÔT
UN MATCH DE HOCKEY DU PHOENIX DE SHERBROOKE
CONTRE LEURS RIVAUX, LES VOLTIGEURS DE DRUMMONDVILLE
DANS « LA BATAILLE DE LA 55 ! »

Date limite : 18 décembre 2026 * Premier arrivé, premier servi!**

PARTIE D'HOCKEY DU PHOENIX DE SHERBROOKE

Nom : _____ # membre : _____ Tél. :_____

___ homme membre du secteur Sherbrooke-Est et les environs X 10 $ = _____$

___ homme non-membre du secteur X 21 $ = _____$

Par souci d'environnement, le paiement par Internet est favorisé.
Le paiement fera foi de votre ordre d'inscription.

INSCRIPTION ET PAIEMENT : VOIR LES INDICATIONS À LA PAGE 2
DATE LIMITE : 18 décembre 2026