



Postes Canada
PP 41838521

Vent d'Est

Mars 2023 - Volume 29, n° 3

C'est le temps de se sucrer le bec.



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



Adresse de retour :

AREQ Sherbrooke-Est et les environs
2100, rue Brûlotte
Sherbrooke QC J1E 4C8

AREQ

CSQ



CALENDRIER DES PROCHAINES ACTIVITÉS

SOMMAIRE

Sectoriel
et
Régional

Activités 2023	2
Mot des présidentes sectorielle et régionale	3 4
Assemblée générale sectorielle	5
Coupon-réponse AGS	6
Assemblée générale régionale	7
Rapport du Comité des femmes	8
Rapport du CEDD	9
Comité régional de la Condition des hommes	10
Fondation Laure-Gaudreault	11
Les déjeuners littéraires	12
Réseaux sociaux	13
Invitation : Comité d'action sociopolitique	14
TRCAEstrie	15
Babillard	16
Paiement INTERAC	17
Dossier Assurances	18
IN MEMORIAM Impression	19
Coordonnées	20

DATES	ACTIVITÉS À VENIR	LIEUX
Le 1 ^{er} mercredi du mois	Déjeuner littéraire (voir page 12)	Restaurant Eggsfruits
Le mercredi 22 mars 9 h 30 - 13 h	Échanges citoyens	Restaurant Eggsfruits
28-30 mars	Conseil national	
31 mars - 1 ^{er} avril Horaire site Parlons éduc.	Forum Parlons éducation	Cégep, Pav. 6
Le mardi 4 avril 8 h 30 - 13 h 30	Conseil sectoriel	Restaurant Eggsfruits
Le mercredi 12 avril 10 h - 11 h 30	Projet L'Accorderie	Café Baobab 1551, rue Dunant
Le mardi 25 avril 8 h 45 - 14 h	Assemblée générale sectorielle	Coopérative de l'Estrée, 485, rue du 24-Juin
Le mardi 9 mai 9 h 15 - diner	Assemblée générale régionale	Salle Elkas
Le mardi 18 mai Accueil : 9 h - diner	Rencontre rég. CASP	Salle Elkas
Le mardi 13 juin 5 à 7	Reconnaissance fins de mandat	Resto-Brasserie Le Dauphin

Bonjour très chères et chers membres de l'AREQ,

Cette année 2023 est très importante pour notre Association. Le 48^e Congrès de l'AREQ aura lieu à Lévis du 5 au 9 juin 2023. Quelque 450 membres provenant de toutes les régions du Québec y agiront à titre de personnes déléguées de leur secteur. Le Congrès est l'autorité suprême. C'est un moment capital dans la vie démocratique de notre association. Les délégués(es) revoient les statuts et règlements et les adoptent; les politiques générales sont déterminées, les orientations adoptées serviront à soutenir le plan d'action tout au long du triennat.



Au secteur, notre assemblée générale (AGS) se tiendra en avril. À cette occasion, il y aura des élections. Voici les postes à combler : la présidence, la 2^e vice-présidence, le secrétariat et la 1^{re} personne conseillère. Les bourses de la FLG seront remises aux organismes qui en auront fait la demande. L'AGS est aussi une occasion de remercier les bénévoles qui œuvrent généreusement dans le secteur. En après-midi, Nicole Potvin, responsable du comité *Environnement et développement durable*, a préparé un atelier. Un invité, M. Réal Vigneau, membre du comité Verre-Vert, nous entretiendra du recyclage du verre à Sherbrooke. Votre participation à l'AGS est très importante. C'est le temps de venir encourager les membres de votre conseil, leur démontrer votre appréciation et apporter vos idées.

Mon association est importante, que puis-je faire ?

- Je m'informe par le bulletin sectoriel, le site Web, les assemblées générales : sectorielles, régionales, Assureq, FLG...
- J'interroge les personnes élues, les divers comités. Je propose des idées nouvelles et constructives. Je m'engage dans le conseil sectoriel ou l'un des comités.
- Je participe aux activités régionales et sectorielles (de formation ou autres).

Au plaisir de vous rencontrer à l'assemblée générale sectorielle le 25 avril et aux activités de l'automne.

Lise Beaudoin, présidente du secteur

La mission de l'AREQ est de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et à contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.



Bonjour à vous, membres de l'Estrie,

C'est avec plaisir que je vous rejoins afin de vous informer de la vie de la région et de celle de l'AREQ nationale. Plusieurs activités vous sont proposées pour les prochains mois. Des invitations vous parviennent dans votre bulletin ou autrement.



Une première activité organisée par le Comité des femmes se déroulera le 7 mars et aura comme thème « Le bonheur... Même quand la vie te surprend ».

Le 18 mai, le Comité d'action sociopolitique vous conviera pour vous communiquer de l'information sur les soins à domicile et la bienveillance.



L'AREQ nationale n'est pas en reste. Un webinaire sera diffusé par l'organisme Nez Rouge sur la gestion de l'alcool et les drogues.

Vous savez que le triennat se termine cette année, ce qui signifie que nous aurons des élections à la prochaine assemblée générale de la région et à votre assemblée générale sectorielle. Plusieurs postes seront offerts. Nous avons besoin de membres qui veulent bien donner un peu de temps au secteur ou à la région. N'oubliez jamais que vous n'êtes pas seul.e pour accomplir la tâche. L'équipe fait la force de chacun des secteurs et aussi celle de la région. Le Congrès viendra clore ces deux années post-pandémiques qui furent quelque peu difficiles.

Je lance l'invitation spéciale aux nouveaux et aux membres qui sont moins engagés d'assister aux assemblées et, peut-être, qui sait, le goût de vous investir se manifestera.

Je profite de l'occasion pour remercier tous les membres qui se sont impliqués, soit dans les conseils sectoriels, soit dans les comités régionaux et sectoriels. Avec votre appui, la région rayonne au sein de l'association.

AREQUEMENT VÔTRE,

Brigitte Roy, présidente régionale

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SECTEUR

25 AVRIL 2023

Salle de la Coop du 24-Juin (485, rue du 24-Juin), Sherbrooke

Ordre du jour

8 h 45 **Accueil**

9 h **Ouverture de l'assemblée** par la présidente après vérification du quorum

9 h 05 **Déroulement de l'assemblée :**

1. Nomination des personnes à la présidence d'assemblée
2. Lecture et adoption de l'ordre du jour
3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 12 avril 2022
4. Suivi du procès-verbal de l'AGS du 12 avril 2022
5. Appel de mises en candidature par la présidente des élections, Céline Nappert (voir point 10)

- 9 h 30
6. Rapport de la présidente, Lise Beaudoin : plan d'action 2022-2023
 7. Rapports des responsables sectoriels de dossiers et des représentantes aux comités régionaux

Minute d'intériorité en mémoire des personnes décédées

10 h 15 **Pause de 15 min**

8. Période de questions sur les rapports
9. Rapport des états financiers - Période de questions et commentaires
10. a) Élections au Conseil sectoriel : présidence (3 ans), 2^e vice-présidence (3 ans), secrétariat (3 ans), 1^{re} personne conseillère (3 ans)
b) Signature des effets bancaires
c) Délégation au Congrès 2023 (rappel)
d) Don du secteur à la Fondation Laure-Gaudreault pour le triennat
e) Nomination à la présidence des élections pour le triennat

HOMMAGE À NOS BÉNÉVOLES

Mot de la présidente régionale, Brigitte Roy

Levée de l'assemblée

11 h 30 **REMISE DES BOURSES DE LA FLG** (heure fixe)

12 h Dîner. Coupe de vin offerte par le secteur

13 h 15 Conférence sur l'environnement : M. Réal Vigneau du Comité Verre-Vert

14 h Mot de la fin.



25 AVRIL 2023

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



SECTEUR SHERBROOKE-EST ET LES ENVIRONS
INSCRIPTION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
AVANT LE 18 avril 2023

Nom : Prénom :

Membre # :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Je resterai pour le repas (dépôt de 10 \$ comme membre du secteur D pour assurer votre couvert auprès du traiteur; ce montant vous sera remis à l'accueil).

Je resterai pour le repas : **OUI** **NON**

Allergies alimentaires:

J'ai besoin d'un transport. Je suis disponible pour offrir du transport.

Libellez votre chèque au nom de **AREQ-05D**
et le faire parvenir avec le coupon-réponse **avant le 18 avril 2023** à :

Louise Boutin, 620, Place Després, Sherbrooke (Québec) J1E 4C6

DU 9 MAI 2023

CONVOCATION



L'assemblée générale régionale de l'AREQ Estrie aura lieu,
le mardi 9 mai 2023 à 9 h 15
au Steve Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke.

Le triennat 2023-2026 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 seront présentés sur place.
Nous aurons le plaisir d'admirer des œuvres des membres de l'AREQ.

- Lieu :	Steve Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke
- Accueil :	À partir de 8 h 45
- Ouverture de l'assemblée :	9 h 15
- Repas et consommation seront servis sur place.	
- Cout :	10 \$
- Réservation :	Claire Gagnon : gagnoncm744@gmail.com 744, rue Caroline, Sherbrooke, QC J1E 3R4
- Chèque :	Faire le chèque au nom : AREQ Estrie

Coupon-réponse pour l'assemblée générale régionale 2023

Nom : _____

Téléphone : _____

Secteur : _____ N° de membre : _____

Je dinerai : oui _____ non : _____

Allergies alimentaires : _____



Claire Gagnon
responsable sectorielle
du Comité de la condition des femmes

RAPPORT DU COMITÉ DES FEMMES 2022-2023

FAIRE DE NOTRE VIE UNE « ŒUVRE D'ART »

Chers membres de l'AREQ, de Sherbrooke-Est et les environs,

Je ne peux pas croire que nous sommes déjà rendus à l'Assemblée générale. Que le temps passe vite! C'est pour ça qu'il faut profiter de chaque instant que la vie nous offre et faire de cette vie « une Œuvre d'Art ».

Le Comité sectoriel de la condition des femmes n'a pas été des plus actifs en 2022-2023. Je pourrais donner comme raison la pandémie, mais je ne serais pas honnête, car la vie du secteur a repris avec les sorties, les rencontres sous forme de déjeuner, de 5 à 7, ou de fête. « Je suis représentante de ce comité » et j'aime être présente pour vous accueillir, pour jaser avec vous, pour fêter et danser.

Bien sûr, il n'y a pas que ça.

Nous avons eu une rencontre en comité régional. Notre responsable, Pierrette Bouchard, nous a enrichies d'informations comme : moins de violence faite aux femmes, tisser des liens et des solidarités avec divers organismes féministes à travers le monde. Pour l'AREQ, tout doit être mis en œuvre pour assurer de meilleures conditions de vie à toutes les femmes aînées. De plus, l'histoire des femmes se doit d'être enseignée pour montrer que nos luttes sont importantes et ne sont pas acquises.

Et bien sûr, nous avons eu cette belle activité, le mardi 7 mars, pour souligner la Journée internationale des droits des femmes. Une conférence positive et motivante, Josée Boudreault, cette humoriste, animatrice de radio, qui a subi un AVC en 2016. Toutes les informations étaient dans le bulletin de novembre 2022, page 12. Une activité des plus motivantes. Le Conseil a offert gratuitement cette conférence à ses membres.





Nicole Potvin,
responsable du dossier
(CEDD)

**RAPPORT DU COMITÉ
ENVIRONNEMENT
ET DÉVELOPPEMENT DURABLE**

Ce compte rendu ne contient pas d'activités organisées dans notre secteur à cause de la pandémie.

Par contre, nous avons eu une rencontre, en février, de tous les responsables de secteur de la région avec le nouveau président régional, M. Michel Hébert. Rencontre très intéressante et prometteuse pour les mois à venir.

À surveiller, les activités du secteur Nord, en avril, auxquelles notre participation pourrait être sollicitée.

M. Réal Vigneau du comité Verre-Vert a accepté de venir à notre AGS, en après-midi (25 avril), pour nous parler du recyclage du verre et de la consigne que le Gouvernement de la CAQ doit instaurer dans les années à venir. Réal Vigneau a présenté, lors de la réunion du Conseil municipal, le résultat de notre travail au comité du Verre-Vert à Sherbrooke.

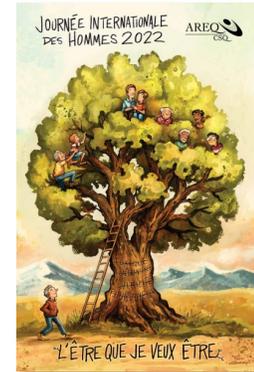
M. Michel Hébert nous invite, au printemps, à visiter la tourbière de Marlinton au cœur du village d'Ogden. Une visite guidée peut être organisée pour un petit groupe. Pour renseignements sur la tourbière : 819 876-7120 et /Lascene.org/.



COMITÉ RÉGIONAL DES HOMMES

Le Comité national des hommes s'est réuni en mode Zoom, le 16 février dans le but de préparer la rencontre des responsables régionaux qui aura lieu le 15 mars à Québec. Au début d'avril, il y aura rencontre des responsables de secteur.

Nous souhaitons que le prochain thème de la Journée internationale des hommes rejoigne les membres de l'AREQ. Nous ne savions pas trop quoi penser du thème et de l'affiche de 2022. « L'être que je veux être » semblait s'adresser à des hommes de 30 à 50 ans qui s'interrogent sur leur devenir au milieu de leur vie, en crise de quarantaine, on a tous vécu ça. Mais si l'on s'adresse à nous qui avons en majorité dépassé l'âge vénérable de 60 ans, ce thème ne nous interpelle pas.



Nous croyons que, à notre âge, notre identité est assumée. Nous n'avons plus à rechercher « L'être que je veux être ». Nous avons terminé notre quête identitaire, nous sommes plutôt rendus au stade de l'accomplissement. On ne fait pas un travail sur soi pour changer. On fait ce travail pour devenir soi-même.

Un thème qui parlerait à tous ceux qui ont atteint l'âge de la retraite tournerait autour de : « rencontrer l'être que je suis » dans son accomplissement. Devenir ce que je suis et non suivre ce que je dois devenir. Juste être moi-même, dans la rencontre de l'homme que je suis aujourd'hui, ici et maintenant.

Accueillir l'homme que l'on est, dans toutes ses composantes de forces et de faiblesses, de pulsions et d'émotions, de tendresse et d'agressivité... Comme s'il y avait de l'espace en nous pour tout. Nous croyons à notre fragilité et notre force; nous croyons qu'il faut ensemble nous entraider, hommes et femmes, à atteindre notre accomplissement.

Bernard Lecomte,

Responsable du Comité régional des hommes





Jacqueline Paquette,
responsable sectorielle
de la FLG

**RAPPORT ANNUEL
DE LA FONDATION
LAURE-GAUDREAU**



NOUVELLES DE NOTRE FONDATION

Suite à la mise à jour de la liste, il y a actuellement 11 % des membres de l'AREQ du secteur qui sont aussi membres de la FLG soit 65 personnes.

Au cours de l'année 2022, faute d'activités de financement supplémentaires, NOTRE FONDATION a recueilli uniquement 1 992 \$, mais ce n'est pas ce montant qui sera distribué équitablement aux organismes bénéficiaires suivants : Maison CALM, Maison Jeunes-Est, Escale de l'Estrie, Sercovie, Journal de Rue, Naissance Renaissance. Lors de l'AGS, je vous communiquerai la somme définitive qui a été partagée et je remettrai les chèques aux organismes subventionnés, si je les ai reçus à temps de Québec.

Aux personnes donatrices, grand merci pour votre générosité envers NOTRE FONDATION. Vous êtes des personnes pour qui donner est un art que vous exercez sans retenue.

L'IMPLICATION COMMUNAUTAIRE DE LA FLG

De temps en temps, il s'avère opportun de faire un rappel du motif qui est à l'origine de la création de la FLG par l'AREQ en 1990. Cette dernière a toujours eu le souci de s'impliquer activement au mieux-être de ses membres et aussi de sa communauté québécoise tant sur les plans national, régional que sectoriel. Il en est fait explicitement mention dans l'une des grandes orientations de L'AREQ.

Or, grâce à l'aide financière qu'elle accorde aux aînées et enfants dans le besoin, La FLG permet à chaque secteur de notre région de réaliser d'une façon concrète son soutien à sa communauté. Il est de même au plan régional avec une subvention à JEVI (prévention du suicide) et au plan national avec la Fondation VITAE (Recherche sur les maladies affectant les aînés).

Au nom des membres du bureau régional de la FLG-05 Estrie, je veux remercier la contribution de nos 9 secteurs (don du secteur). Un grand merci également à tous ceux et celles qui font un don personnel et/ou participent à des activités de financement organisées par la personne responsable de la FLG avec l'appui du conseil sectoriel.

Amicalement vôtre,

Claude Smith, président régional de la FLG



CERTAINS LIVRES NOUS CHOISSENT, D'AUTRES NOUS RÉSISTENT

Vous est-il arrivé de vous demander, comme je le fais souvent : pourquoi ce livre est-il venu vers moi ? Ma prétention : certains livres nous choisissent au bon moment. Pour s'en rendre compte, il n'y a qu'à regarder déambuler dans une bibliothèque (publique ou celle d'une amie) ou dans une librairie les personnes férues de lecture. On les sent disponibles, ouvertes à un appel. L'œil fureteur, la main caressante. J'en soupçonne même certaines d'entrouvrir le livre et d'y planter le nez dedans. Ah, la bonne odeur de l'encre et du papier!



le faut, on l'emporte. En voici quelques-uns parmi les nombreux élus de la saison passée. *Le quatuor algérien* (Yasmina Khadra), *Le soleil des Scorta* (Laurent Gaudé), *Sudie* (Sara Flanigan), *Là où je me terre* (Caroline Dawson), *80-90-100 à l'heure* (Alexandre Sirois et Judith Lachapelle), *L'oiseau-grenade* (Anne Guilbault), *La maison de poupée* (Florence Hiri Goyen), *La tête pêle-mêle* (Hélène Lapière), *La belle petite monstre* (David Goudreault), *Les abeilles grises* (Andreï Kourkov) et *Perdre la tête* (Heather O'Neil).

Le cercle de lecture de l'AREQ est le rendez-vous mensuel de lectrices des secteurs A et D depuis plus de vingt ans. Chaque 1^{er} mercredi entre septembre et juin, on a hâte de présenter le livre choisi que l'on cache sous le couvert. Pas question de le montrer trop vite. D'abord éveiller la curiosité, étirer le plaisir, puis lentement le sortir de sa cachette. Le livre nous happe, nous harponne, on ne peut plus résister à son appel. Il nous

Si certains livres nous choisissent, d'autres toutefois nous résistent et je cherche toujours pourquoi. Sans doute trouveront-ils leur écho en moi le moment venu ... D'ici là, je ne boude pas mon plaisir, je lis à la régalaide.

Pierrette Denault,
animatrice



1. Ici, le féminin traduit la réalité : nos confrères brillent par leur absence cette activité. Ils sont pourtant espérés.
2. La rencontre se tient au restaurant Eggfruits (rue King est) le 1^{er} mercredi du mois entre 9h et 11h30. Il y a obligation de déjeuner et on doit réserver sa place auprès de Pierrette Denault (pideno@videotron.ca), ☎ (819) 563-9411
3. En avril, pour souligner *La Journée mondiale du livre et du droit d'auteur*, le cercle de lecture présente une œuvre d'un auteur ou d'une autrice d'ici.

LE CONSEIL SECTORIEL VISITE LES RETRAITÉ.E.S DE L'ÉCOLE COEUR-IMMACULÉ

Le 25 octobre dernier, nous, du Conseil sectoriel, avons la joie de rencontrer les retraité.e.s de l'école du Coeur-Immaculé lors de leurs retrouvailles mensuelles. Leur fidèle coordonnatrice, *Céline Nappert* nous a accueillies chaleureusement, de même que la vingtaine de participants dont certains sont des habitués des activités AREQ.

L'ambiance était chaleureuse, tous étaient contents de se revoir, on prenait des nouvelles des uns et des autres, des absents et des malades. Nous, du Conseil, avons été invitées à nous présenter en mentionnant notre fonction au Conseil sectoriel. Nous avons eu l'occasion de connaître une nouvelle membre, *Marie-France Bordeleau*, de rencontrer notre musicien *préféré*, *Paulyn Lacroix*, et de faire la connaissance d'autres membres avec qui nous avons partagé le repas et des réflexions qui ont fait du bien. Notre artiste *hors pair*, *Manon Boudreault*, a rendu spontanément un vibrant hommage à l'AREQ pour tout ce que notre association apporte aux membres et à la société.

Merci à vous, retraité.e.s de Coeur-Immaculé pour votre accueil et votre dynamisme!

Le Conseil sectoriel, par Angèle Berger



L'ACCORDERIE DE SHERBROOKE

Certains membres ont manifesté le désir de créer des rencontres pour développer un réseau d'échanges et de partage entre nous (secteur). Il existe déjà, à Sherbrooke, un regroupement citoyen de personnes qui souhaitent échanger entre elles des services sur la base de leur savoir-faire et leurs compétences.

L'Accorderie de Sherbrooke, 1551 rue Dunant, développe par l'échange de services et la coopération, la qualité de vie de tous ses « *Accordeurs* ».

Vous êtes intéressés à savoir comment ça fonctionne? Quels sont les principes de cet échange de services (basé sur le temps et non l'argent)? Échanges individuels, activités collectives d'échanges, etc.? Vous aimeriez devenir membre?

Soyez certains que chacun a un savoir-faire à partager...

Vous êtes donc invités à une présentation de L'Accorderie Sherbrooke par Mme Nadya Guay. La rencontre aura lieu au **Baobab Café de la Place Dunant, le mercredi 12 avril prochain, à 10 h 30**. Il y aura possibilité de diner sur place après la rencontre, question d'encourager le Café Baobab.

SVP, communiquez avec moi par téléphone ou courriel pour me confirmer votre présence.

Chrystine Adam : courriel : chrystine55adam@gmail.com ☎ : 819 349-2585

INVITATION DU COMITÉ D'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Les membres du comité régional de l'action sociopolitique vous invitent à une activité régionale le 18 mai 2023, ayant comme thème « Le maintien à domicile ». M. Samuel Labrecque, responsable du dossier sociopolitique à l'AREQ nationale, sera l'invité principal. Vous aurez l'occasion de visionner une courte vidéo produite par le CAB du Haut Saint-François « L'automne où le bonheur sombra ».

Un diner suivra la rencontre.

RÉSERVEZ VOTRE PLACE AVANT LE 11 MAI 2023



- Lieu :	Steve Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke
- Accueil :	À partir de 9 h
- Début de la présentation :	9 h 30
- Repas servi sur place.	
- Cout :	18 \$
- Réservation :	Claire Gagnon : gagnoncm744@gmail.com 744, rue Caroline, Sherbrooke, QC J1E 3R4
- Chèque à l'ordre de :	AREQ Estrie

Coupon-réponse pour l'activité sociopolitique 2023

Nom : _____ ++ _____

Téléphone : _____

Secteur : _____ N° de membre : _____

Je dinerai : oui _____ non : _____

Allergies alimentaires : _____

PRIORITÉ EN SANTÉ : PRÉVENTION



La dernière semaine de janvier, la première édition du Sommet de la santé durable qui réunissait plusieurs défenseurs de la santé collective a analysé la santé du système de la santé. On peut sauver notre système de soins en misant sur la production de la santé, par la prévention, au lieu de seulement gérer la maladie. Il nous faut trouver des solutions efficaces pour des problématiques croissantes liées à la pauvreté, à l'écart entre les riches et les moins fortunés et à la hausse des maladies chroniques.

Selon l'organisation mondiale de la santé, 74 % des décès dans le monde sont causés par des maladies chroniques. Malheureusement, au Québec, on ne connaît pas cette information. Trop souvent, on met cela sur le dos du vieillissement de la population. C'est un aveu d'échec quand on l'affirme. En réalité, on n'a pas pu trouver les moyens de prévenir ces maladies. Autrefois, on avait mis en place des façons de prévenir les maladies infectieuses en misant sur la qualité de l'eau potable et la gestion des déchets entre autres. Aujourd'hui, il est urgent de réfléchir et d'agir pour trouver les meilleures solutions pour éviter qu'il y ait une augmentation des maladies chroniques.

C'est à nous collectivement de prendre les moyens d'être et de rester en santé. Le pouvoir d'agir des personnes âgées fait aussi partie des solutions. Prenons la parole et osons demander au Ministre Dubé d'investir sérieusement dans la prévention.

Micheline Roberge, présidente TRCAEstrie
Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie





PETITES ANNONCES

 **Les mercredis-conférence** à Sercovie (300, rue du Conseil), sont totalement gratuites sur des sujets fort intéressants.

Détails : (<https://sercovie.org/activites-type/conferences>)

 **Cours d'informatique pour aînés** offerts à Sherbrooke par le Réseau L'Accorderie, grâce au programme Nouveaux Horizons (gratuit).

Détails : (accorderie.ca).ou 819 780-2867.

 **Figures marquantes de notre histoire - Nos Géants.** Capsules de 5 à 7 minutes visant à faire connaître ces femmes et ces hommes qui ont apporté une contribution significative au développement du Québec ou ont contribué à la vitalité de la langue française. Présentation : (fondationlionelgroulx.org) et sur les ondes de TVA et MATv.

 **Forum citoyen Parlons éducation.** Ce forum sera en tourné à Sherbrooke les 31 mars et 1^{er} avril. Une implication citoyenne pour partager notre vision d'une école de qualité pour tous aujourd'hui et demain. Lieu : Cégep (Pavillon 6)

Inscription : (<https://www.parlonseducation.ca/forum/sherbrooke/#inscription>).

 **Ristourne de La Personnelle** : Une ristourne de 50 \$ est versée en mars 2023 aux assurés qui détiennent un contrat d'assurance auto ou habitation en vigueur le 1^{er} janvier 2023. (Source : InfoRetraite, mise à jour, février 2023).

 **Remboursement maximal augmenté** : Pour l'ensemble des professionnels de la santé visés (régime Santé Plus), le remboursement maximal est passé de 750 \$ à 1000 \$ par année civile. (Source : Quoi de neuf, hiver 2023)

RECTIFICATION

Novembre 2022, Volume 29 N° 2 page 8

ARTICLE 100 ANS!
MONSIEUR FLORENT BRUNEAU

Au troisième paragraphe, il faudrait lire que c'est la mère de monsieur Florent Bruneau, madame Lina Ouellette, qui a été la gérante de la Banque provinciale et non son épouse.



PAIEMENT INTERAC

Quelle que soit votre institution bancaire, vous pouvez utiliser « *INTERAC* » pour acquitter le coût de votre inscription aux activités.

Je vous invite fortement à vous y essayer.

Dans la page de votre compte, règle générale, sous la rubrique « *Virer* », cliquez « *Virement Interac* » et suivez les instructions.

Au début, vous aurez à entrer un **code de sécurité**, que vous vous faites envoyer, de préférence, à votre adresse courriel, ou par SMS.

Puis vous continuez :

Destinataire : AREQ 05D

Adresse courriel du destinataire : areq05d@gmail.com

Une seule directive : **la question de sécurité**

Utilisez tous cette question

Quel est mon numéro de membre?

?????? (Vous inscrivez **votre numéro** de membre, **6 chiffres**, qu'*Interac* utilisera pour valider la réception du transfert de fonds. Je suis seule à connaître la réponse, parce que j'ai la liste des membres du secteur.

Vous recevrez automatiquement une **confirmation** par courriel de l'exécution du virement de fonds.

Économie de timbre, de chèque, d'enveloppe, de papier, de temps et de ressources pour la planète.

Bonne navigation!

Louise Boutin, trésorière

P.S. : Pour les clients de **Desjardins**, vous pouvez indifféremment, utiliser la méthode « **paiement de facture** » (transit 50030 numéro de compte 070540-0) tel que décrit à la suite des bulletins-réponse, ou le paiement « *Interac* » tel que présenté ici.

DOSSIER ASSURANCES

Bonjour,

Depuis janvier 2023, nous sommes avec les nouvelles conditions de renouvellement acceptées lors de l'Assemblée générale d'octobre (voir **QdeN hiver 2023**). Comme vous vous rappelez, il y a eu bonification du régime Santé Plus concernant le maximum permis pour les professionnels de la santé de 750 \$ à 1 000 \$ sans augmentation de la prime mensuelle.

Comme je précisais à l'automne, nous sommes dans la grande période des voyages, mais en situation de doutes ou de problèmes de santé en voyage, il faut toujours consulter CanAssistance avant de faire des dépenses qui ne seront peut-être pas acceptées. Allons-y avec prudence en tout temps s.v.p.

Période d'impôt 2022 : Les personnes participant au régime d'assurance collective ASSUREQ peuvent inclure les primes payées en assurance maladie (**relevé de primes**) ainsi que le montant des frais réclamés non remboursés par ASSUREQ (**relevé pour fins d'impôt de SSQ retrouvé dans votre espace client**) à leurs dépenses en soins médicaux lors de leur déclaration de revenus. **Attention**, le relevé de prestations contient tous les frais qui ont été soumis à SSQ (Beneva) sans égard aux frais admissibles selon les lois de l'impôt. Il est de la responsabilité de chacun de consulter la liste des produits et services admissibles au remboursement de frais médicaux. En produisant un relevé détaillé par l'entremise de votre *Espace client*, il est possible d'enlever des transactions de votre relevé, en décochant les soins à ne pas inclure dans la section « *Visualiser le relevé détaillé* ». Le bouton « *Recalculer* » vous permet de mettre à jour les montants demandés et montants remboursés.

Fernand Grenier, responsable régional du dossier Assurances
☎ : 819 769-1884 ou cell. : 819 829-4539



IN MEMORIAM



« Il y a quelque chose de plus fort que la mort,
c'est la présence des absents
dans la mémoire des vivants. »

Jean D'Ormesson

M. Gilles Houle est décédé le 27 janvier 2022.
Il était l'époux de feu Monique Desruisseaux.



M. Yvan Grégoire est décédé le 27 mars 2022, à l'âge
de 75 ans. Il était l'époux de feu Angèle Masson.

M. Maurice Aubé est décédé le 22 novembre 2022,
à l'âge de 91 ans. Il était l'époux de Claudine Fouquet.



Mme Pauline Fontaine, est décédée le 30 novembre 2022
à l'âge de 77 ans. Elle était l'épouse de Réal Castonguay.

Mme Anne-Marie Bourgault est décédée le 3 janvier 2023,
à l'âge de 92 ans. Elle était l'épouse de feu Hilaire Raboin.



Mme Carole Longpré est décédée le 20 janvier 2023, à l'âge
de 75 ans et 7 mois. Elle était l'épouse de Pierre Thivierge.

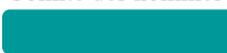
Mme Françoise Doyon Madore est décédée à l'âge de 83 ans
à l'hôpital de Colebrook, mercredi matin le 22 février 2023.



**CONSEIL SECTORIEL**

Lise Beaudoin, présidente	bealys1@hotmail.com	819 348-2134
Claire Gagnon, 1 ^{re} vice-présidente	gagnoncm744@gmail.com	819 565-0966
Chrystine Adam, 2 ^e vice-présidente	chrystine55adam@gmail.com	819 349-2585
Louise Boutin, trésorière	louise.boutin60@gmail.com	819 573-0849
Angèle Berger, secrétaire	ber.mer@videotron.ca	819 791-3970
(À combler) 1 ^{re} personne conseillère		
France Boucher, 2 ^e personne 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 
 Chaines tél./électronique <i>Céline Nappert, 819 562-3938</i> celine.nappert@videotron.ca	Comité des hommes 	Fondation Laure-Gaudreault  <i>Jacqueline Paquette</i> 819 875-2004 jaclinepaquette@sympatico.ca
 Environnement et dév. durable <i>Nicole Potvin</i> 819 563-6200	Site Web Webmestre / Édimestre intérim  <i>Daniel Brousseau</i> 819 437-1929	Action sociopolitique  <i>Angèle Berger</i> 819 791-3970

AREQ - SECRÉTARIAT NATIONAL

AREQ	320, St-Joseph Est, Bureau 100 Québec QC G1K 9E7	1 800 663-2408 www.araq.lacsq.org info@araq.lacsq.org
------	--	--

SITE WEB DU SECTEUR D

<http://sherbrooke-est.araq.lacsq.org>

BULLETIN VENT D'EST

Conception du bulletin : Lise Beaudoin et le Conseil sectoriel
 Coordination de la production : Louise Boutin
 Production et mise en page : Diane Charrois 819 562-9691 (diane_charrois@cooptel.qc.ca)
 Correctrices : Diane Duquette et Jacqueline Gagnon
 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 : aout 2023 Date de tombée : le 15 juin 2023