



Postes Canada
PP 41838521

Vent d'Est

Juillet 2024 - Volume 31, n° 1



UN
DAIR
ÉTÉ

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



Adresse de retour :

AREQ
Estrie

Le mouvement
des personnes
retraitées CSQ

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



SOMMAIRE

Babillard	2
Mot de la présidente	3
Activités 2024	4
Retraite	5
Comité des femmes	6
Environnement et développement durable Impression	7
Comité de l'action socio-politique	8
Fondation Laure-Gaudreault	9
Site Web In memoriam	10
Déjeuners littéraires	11
Dernier déjeuner 2023-24 du secteur	12
Coordonnées	13
Merci aux bénévoles!	24

*Bulletin du Régional
AREQ Estrie
pp. 14 à 23*

VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN DE MALTRAITANCE FINANCIÈRE :

QUE FAIRE?



Si vous êtes vous-même victime ou que vous constatez qu'une personne près de vous est victime d'abus financiers, vous pouvez contacter la **Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (1 888 489-2287)** pour obtenir de l'aide afin de vous protéger ou de protéger cette personne.

L'Autorité des marchés financiers (1 877 525-0337) pourrait également vous offrir ses services d'assistance dans le cas où vous vivriez une problématique avec un représentant ou une entreprise de services financiers.

Vous êtes victime d'une fraude?

Si vous croyez être victime d'une fraude, **portez plainte** à la police et signalez le cas au Centre anti-fraude du Canada (1 888 495-8501). Informez également votre institution financière de l'incident.

Angèle Berger, membre du secteur D



MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE

Louise Boutin, présidente du secteur D



À toutes et à tous les membres,

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.

Les personnes âgées occupent une place de plus en plus importante dans la société. Vivre, c'est aussi vieillir. Et, comme nous serons tous des aînés un jour, nous aspirons à vieillir dans la dignité.

Je termine ma première année comme présidente de votre secteur. J'ai encore à apprendre mais je ne m'en fais pas, je relève le défi. Cependant, il y a toujours un manque à gagner au poste de secrétariat. Espérons avoir quelqu'une ou quelqu'un se joindre à nous au sein de notre Conseil.

29, 30 et 31 octobre 2024

Le Conseil national (CN) de l'AREQ est formé des membres du Conseil d'administration et des personnes présidentes des 82 secteurs de l'Association. Il se réunit deux fois par année, soit à l'automne et au printemps. C'est un rendez-vous pour nous les présidences de secteurs.

Croisière Memphrémagog

Comme vous l'avez remarqué dans les activités à venir, nous allons faire une belle activité : une croisière sur le Memphrémagog le 30 août 2024. Les informations se retrouvent dans le bulletin du mois de mars 2024.

Je vous souhaite un bel été et de belles réunions familiales!

CALENDRIER DES PROCHAINES ACTIVITÉS

DATE	ACTIVITÉ	LIEU
23 août 2024	Conseil sectoriel »	Restaurant EggsFruits 790, King Est Sherbrooke
30 août 2024	 Croisière	Memphrémagog
1 ^{er} mercredi du mois 4 sept., 2 oct., 6 nov., 4 déc., 9 h à 11 h 30	 Déjeuner littéraire	Restaurant EggsFruits 790, King Est Sherbrooke Inscription : Pierrette Denault 819 563-9411 pideno@videotron.ca
16 septembre 2024 9 h 15	Échanges citoyens	Restaurant EggsFruits 790, King Est Sherbrooke Inscription : Angèle Berger 819 791-3970
27 septembre 2024	Déjeuner du secteur	Restaurant EggsFruits 790, King Est Sherbrooke France Boucher 819 563-9228

* Pour les déjeuners du secteur, vous devez confirmer votre présence en communiquant avec France Boucher :

☎ 819 563-9228 ou cell. 819 919-8713

✉ franceboucher585@gmail.com.



RETRAITE

Lise Beaudoin,
responsable sectorielle
du comité de retraite



Le RREGOP, c'est quoi ?

Régime de retraite des employés du gouvernement et qui permet aux travailleurs de s'assurer un revenu à la retraite, en versant *une partie de leur salaire dans une caisse de retraite collective*. De son côté, l'employeur (le gouvernement) s'engage à verser sa part de la rente (50 %) à la personne retraitée.

L'indexation

Augmentation totale de l'indexation en 2024 sera de 0,8 %

Les démarches de l'AREQ n'auront pas été vaines. Le gouvernement a annoncé qu'il versera finalement sa part de l'indexation additionnelle de la rente de retraite du RREGOP.

On vous avait déjà confirmé une indexation additionnelle de 0,4 % provenant de la caisse des participants, conformément à l'article 77.0.1 de la Loi sur le RREGOP. La décision récente du gouvernement de mettre sa part vient doubler ce montant. Concrètement, l'indexation additionnelle qui sera versée au cours de l'été 2024 assure une augmentation de 0,8 % pour la portion de la rente qui correspond aux années de service comprises entre 1982 et 1999. Elle s'ajoute ainsi à l'indexation régulière de 1,4 % qui a été versée en janvier 2024 pour la même période.

TIRÉ DE : AREQ : UNE INDEXATION ADDITIONNELLE, 26 juin 2024



COMITÉ DES FEMMES

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



Bonjour chères et chers membres,

1849-1940 : Le long chemin vers le droit de vote et d'éligibilité

(Volet III) Je suis rendue au dernier Volet de la lutte des femmes pour prendre leur place dans la société. L'histoire se continue non sans embuche mais avec beaucoup d'énergie et de foi envers leurs actions.

Le 30 mai 1849 le droit de vote est définitivement retiré aux femmes à la suite d'un projet de refonte de la loi électorale par le Parti réformiste autant le Bas Canada que le Haut Canada.

Toute cette réforme fera place, à partir de la fin du XIX siècle, à un désir toujours plus affirmé d'obtenir ce droit de vote. En pleine révolution industrielle, de plus en plus de femmes, venant du milieu ouvrier, s'intéressent à la « question sociale », comme des maladies infectieuses, d'autres enjeux comme la salubrité des logements, l'alcoolisme, la prostitution, la criminalité juvénile. Des femmes issues de la bourgeoisie, comme Marie Gérin-Lajoie prennent conscience de ces problèmes et proposent des pistes de solution. En effet, très engagée intellectuellement, socialement et politiquement dans son milieu, elle co-préside le comité provincial issu de la Montréal Suffrage Association et de la Fédération nationale Saint-Jean-Baptiste qui voit le jour en **1922**.

En 1892, le premier ministre Conservateur du Québec, Charles E. Boucher, donne le droit de vote aux élections scolaires et municipales aux femmes célibataires, propriétaires ainsi qu'aux veuves à la condition qu'elles ne se portent pas candidates. C'est au Canada, en **1883**, qu'a vu le jour, *la Women's Suffrage Society*. Par contre, il faut attendre au XXe siècle pour que s'amorce un véritable mouvement de lutte pour le droit de vote des femmes. C'est en **1918** qu'elles obtiennent le droit de vote au fédéral. La seule province qui se garde de donner le droit de vote aux femmes est le Québec. Il leur sera accordé **le 25 avril 1940** amenant la fin de cette bataille.

80 ans après

1947 : Mme Dennis James (Mae) O'Connor se présente dans la circonscription de Huntingdon;

1961 : Marie-Claire Kirkland-Casgrain première femme élue et nommée ministre;

1976 : On compte cinq députées; **1981** : huit députées; **1985** : Les candidates élues dépassent la dizaine;

1989 et en 1994 : 23;

2007, 2008 : Jean Charest, premier ministre a formé les premiers cabinets ministériels comptant autant de femmes que d'hommes ministres.

2012 : le Québec a élu une femme comme première ministre : Mme Pauline Marois.

L'accès au pouvoir a permis de faire évoluer les lois et d'instaurer de nombreuses mesures contribuant ainsi à l'évolution de la société québécoise. La lutte des femmes pour leurs droits s'est donc faite pas à pas. Comme le disait Thérèse Casgrain à propos du combat des femmes pour le suffrage universel : « Si on y met le temps, on arrive à cuire un éléphant dans un petit pot. »



ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Nicole Potvin,
responsable du dossier
(CEDD)



Inspirée par un article de Majdi Mouawad concernant le conflit Israélo-Palestinien, j'ai fait un lien avec ce que vous réserve l'avenir climatique.

La volonté des gouvernements tout comme les enjeux politiques échappent à notre volonté. Et si nous pouvons nous exprimer, nous ne pouvons pas, sur un temps court, agir sur les événements qui nous impactent et cette incapacité à partir du moment où la question et l'action se posent crée chez chacun un insupportable sentiment d'impuissance.

Ma réflexion va comme suit : Qu'y puis-je moi, pour contrer les changements climatiques extrêmes? La détresse m'envahit devant mon impuissance mais l'espoir persiste et ne s'éteint pas complètement.

Donc dans mon quotidien, je pose des gestes qui ont un sens pour moi et appelle l'action. On parle beaucoup des dommages causés par les emballages en plastique ces temps-ci. Alors, j'ai décidé d'acheter des aliments en vrac le plus possible, d'éviter le sur-emballage des fruits et légumes à l'épicerie, de faire mon yogourt et d'encourager les producteurs qui reprennent leur contenant après usage (Marché de solidarité des ami.e.s de la terre).

Je crois que c'est la somme des efforts de chacun.e qui peut faire la différence. À vous de décider quels gestes vous voulez faire pour contribuer à ce changement de paradigme.

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



ACTION SOCIOPOLITIQUE

Angèle Berger,
responsable sectorielle
représentante au CASP régional
819 791-3970 ber.mer@videotron.ca
avec la collaboration de **Francine Charest**



Les membres qui viennent aux *Échanges citoyens* du secteur sont toujours heureux d'échanger sur des sujets d'actualité qui les ont interpellés, soit lors d'une émission, soit à la lecture d'un article ou d'un livre. L'une de nous, *Francine Charest*, a décidé de se concentrer sur le MODE SOLUTIONS et nous a présenté les sujets suivants lors de nos dernières rencontres.

- Le Canada a décidé de couper les liens avec des **chercheurs de plusieurs pays** d'Asie (Chine, Russie, Iran, Corée du Nord) qui, d'ici, transmettent à ces pays des informations qui souvent sont sensibles au point de vue militaire.
- Bruno Guglielminetti, spécialiste des nouvelles technologies, a pu observer des **lunettes incluant des dispositifs auditifs** très performants qui seront disponibles au Canada en 2026, pour le quart du prix des appareils actuellement disponibles ici.
- On se souvient que le Canada a organisé, en février, un Sommet national réunissant nombre d'intervenants concernant le **vol de voitures**. Résultat : des réseaux ont été découverts et nous connaissons depuis une baisse importante de ces vols.
- Des chinois courageux présentent au Québec une pièce de théâtre à propos du massacre de **Tian'anmen** (*Chimerica*). Certains auraient reçu des menaces pour cette interprétation.

Autres solutions tirées de Virage vert : les règles du jeu (doc, Catherine Perrin, TOU.TV)

- La cie RAMO utilise **les saules** pour décontaminer les sols et traiter les eaux usées entre autres.
- La cie BRIQUE RECYC vend une machine pour nettoyer les vieilles briques de leur mortier. Cette technologie permet de **recycler ces briques** qui devaient auparavant être remplacées par des neuves.
- La cie SOLENO a trouvé comment recycler le **plastique utilisé dans les érablières** en l'employant pour fabriquer des conduites d'eau qui peuvent durer 90 ans en remplacement du béton plus polluant.

Bienvenue à tous aux Échanges citoyens du secteur!

Lundi 16 septembre 2024, 9 h 15, Resto Eggsfruits de l'Est (King /11^e).

Condition : prendre le dîner. Le secteur y contribue (15 \$/membre présent).

Inscription : Angèle (819 791-3970).



**NOUVELLES
DE LA FONDATION
LAURE-GAUDREAU**

Jacqueline Paquette,
responsable sectorielle
de la FLG



RAPPORT ANNUEL

Bonjour à toutes et à tous,

Campagne de sollicitation 2023 :

Tel que mentionné dans mon article paru dans notre bulletin de mars, NOTRE FONDATION a recueilli la somme de 2 749 \$.

Amputée de 10 % (2 749 \$ - 274,90 \$ = 2 474,10 \$), la somme précédente 2 474,10 \$ a été ensuite enrichie de 261,90 \$ provenant du National. En définitive, la somme de 2 736 \$ a été distribuée équitablement entre les 4 organismes qui ont fait une demande de subvention conforme aux volets de la mission d'aide de la FLG avant le 25 février 2024.

Aide financière 2024 :

Voici la liste des 4 organismes de notre secteur qui ont bénéficié d'une donation :

- Maison CALM (736 \$),
- Maison des Jeunes-Est (700 \$),
- Sercovie (700 \$),
- Journal de rue de l'Estrie (600 \$).

Les chèques ont été remis aux représentantes de chaque organisme à l'AGS du 25 avril 2024.

Campagne de sollicitation 2024 :

Pour substituer aux activités de financement, il y aura le don du secteur de 2,50 \$/membre dont le montant a été voté lors de l'Assemblée générale.

En ce qui a trait à vos dons personnels, la meilleure façon de procéder est d'aller sur le site de la Fondation (fondationlg.org). Il s'agit d'un procédé tout à fait sécuritaire.

Aussi, je vous invite à vous joindre aux membres à vie de la Fondation au cout de 10 \$. Ce montant est considéré comme un don.

En terminant, je remercie grandement les donatrices et les donateurs pour leur soutien indéfectible envers les personnes en situation de vulnérabilité de notre secteur. Dans votre cas, ce ne sont pas vos mains qui donnent, mais votre cœur.





SITE WEB

Angèle
Berger,
édimestre par intérim



Daniel
Brousseau,
webmestre



IN MEMORIAM

Nos sympathies
aux familles de :



« La mort n'est rien,
je suis seulement passé
dans la pièce à côté. »

Jean-Marc Tardif est décédé le 28 janvier 2024 au CHSLD de Weedon à l'âge de 82 ans. Il était le fils de feu Blanche Dufresne et de feu Josaphat Tardif.



Pierre Déziel est décédé le 20 avril 2024 à l'âge de 87 ans à la Maison Aube-Lumière. Il était l'époux d'Edith Hayes.



PARENTHÈSE ENCHANTÉE : .

LES RENDEZ-VOUS DU CERCLE DE LECTURE

Septembre 2024 : 23^e anniversaire de cette activité culturelle qui réunit des adeptes de la lecture. Fidèles aux rendez-vous du premier mercredi du mois, des retraitées – nous déplorons toujours l'absence de nos collègues masculins - des secteurs D et A se pointent chaque fois avec des étoiles dans les yeux. Si elles sont à ce point effervescentes, c'est qu'elles ont hâte de partager leur plus récente découverte. Il faut les voir s'élancer dans la présentation d'un roman historique, d'un recueil de poésie, d'un album pour enfants, d'une revue scientifique, d'une biographie, etc. Le même enthousiasme les anime chaque fois. Toujours on se croirait sur la cour de récréation.



présentation dure environ 10 minutes, l'angle choisi peut être différent chaque fois (ex : on parle du style, d'un personnage, on fait une mise en contexte, on établit un parallèle avec une autre œuvre, etc.). Le tout se déroule dans une ambiance conviviale et il n'y a pas obligation de présenter un livre chaque fois.

Les rencontres se tiennent entre 9 h et 11 h 30 dans un salon privé du restaurant Eggsfruits (790, King Est). Il y a obligation de prendre un petit-déjeuner.

On réserve sa place
en contactant l'animatrice
à l'adresse suivante :

pideno@videotron.ca

☎ 819 563-9411



Pierrette Denault,
animatrice

Pour les personnes nouvellement retraitées qui souhaitent rejoindre les rangs, voici quelques précisions concernant le déroulement des rencontres. La formule est très souple : chaque

NOTRE DERNIER DÉJEUNER 2023-2024

Il était animé et joyeux notre dernier déjeuner de l'année, le 14 juin dernier, au resto Eggsfruits! Une « *belle Table* », s'est exclamée notre présidente dans son mot de bienvenue!

Seize (16) conférenciers, tous retraités et membres du secteur, ont partagé leur expérience professionnelle et, pour certains, leur engagement dans l'AREQ, ajoutant des anecdotes de leur carrière.

Ces 16 convives étaient composés de : un conseiller en orientation, une infirmière, une éducatrice en CPE, un informaticien, une technicienne en comptabilité, une secrétaire, une animatrice en pastorale et neuf enseignant.e.s.

Une *association inclusive* a fait remarquer notre trésorier!

Fait qui a plu à tous : trois retraités de cinq ans et moins dont un nouveau membre de l'année! Bienvenue *Alain Breton* !

Angèle Berger, membre du secteur D





CONSEIL SECTORIEL 2024-2025

COORDONNÉES

Louise Boutin, présidente	louise.boutin60@gmail.com	819 573-0849
Claire Gagnon, 1 ^{re} vice-présidente	gagnoncm744@gmail.com	819 565-0966
Lise Beaudoin, 2 ^e vice-présidente	bealys1@hotmail.com	819 348-2134
Secrétariat (poste à combler)		
Sylvain Métras, Trésorerie	s.métras@videotron.ca	819 578-2579
Jacqueline Paquette, 1 ^{re} conseillère	jaclinepaquette@sympatico.ca	819 875-2004
France Boucher, 2 ^e conseillère	franceboucher585@gmail.com	819 563-9228

RESPONSABLES DE COMITÉS OU DE DOSSIERS

 Assurances <i>Ghislain Lallier</i> Cell. 819 437-0300	 Comité des femmes <i>Claire Gagnon</i> 819 565-0966	 Retraite <i>Lise Beaudoin</i> 819 348-2134
 Chaines tél./électronique <i>Céline Nappert, 819 562-3938</i> celine.nappert@videotron.ca	 Comité des hommes <i>Sylvain Métras</i> 819 578-2579	 Fondation Laure-Gaudreault <i>Jacqueline Paquette</i> 819 875-2004
 Environnement et dév. durable <i>Nicole Potvin</i> 819 563-6200	 Site Web Webmestre <i>Daniel Brousseau</i> 819 437-1929	 Édimestre intérim <i>Angèle Berger</i> 819 791-3970
		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 : Louise Boutin 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 : novembre 2024 Date de tombée : le 15 septembre 2024

Parutions annuelles : Août - Novembre - Mars

Sectoriel / Juillet 2024 **13**

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

Jean-Claude Lavoie,
président régional



« L'homme n'est, il est vrai, qu'un roseau, le plus faible de la nature; mais c'est un roseau pensant. » **Travailler à bien penser** : voilà le principe de cet adage.

À l'AREQ nous cherchons à découvrir ce que nos membres veulent. Je viens de terminer ma tournée des Secteurs de notre belle région de l'ESTRIE. Il y a de la vie, de l'originalité et je suis impressionné par la qualité des activités qui sont offertes à tous les membres de l'AREQ.

Toutes ces actions s'inscrivent dans un plan triennal d'allure stoïque et froid, mais la chaleur qui se dégage de toutes les actions vécues pendant cette première année qui se termine, contribuent à bâtir des liens chaleureux entre nous.

La façon de rejoindre les autres ne repose pas sur les apparences. « C'est toujours ce qu'il y a dans le ballon qui le fait monter; la couleur ne sert à rien. »

Je suis enthousiasmé par cette première année comme président de la Région Estrie. Je me sens choqué d'être accompagné de vos présidentes et présidents de vos secteurs. Vous pouvez être fiers d'être représenté.e.s par cette équipe engagée et efficace.



En terminant, je me fais le porte-parole de vous tous et toutes pour offrir à notre amie Brigitte Roy, notre secrétaire au National et membre du CE, toutes nos sympathies pour le décès de son conjoint.

N'oubliez pas que « le Vin d'ici vaut mieux que L'EAU delà! »

FONDATION LAURE-GAUDREAU

*Claude
Smith*



LE TEMPS DES REMERCIEMENTS

Lors de l'assemblée générale du 14 mai dernier, j'ai eu droit à de belles surprises à l'occasion de mon départ après 13 ans à la présidence régionale de la Fondation Laure-Gaudreault. Le tout a débuté avec un hommage de la part de Ginette Bisson-Rouillard et Jacinthe Audet-Bolduc, membres du bureau régional de la FLG. Merci à vous d'avoir pris cette initiative qui m'a beaucoup touché.

La deuxième surprise est venue de la part du président régional de l'AREQ, Jean-Claude Lavoie, qui m'a remis un certificat-cadeau au nom du Conseil régional. J'ai toujours considéré que le soutien du Conseil est une pierre d'assise indispensable à la Fondation. C'est en ce sens que j'ai accueilli cette reconnaissance. Merci aux membres du Conseil régional 05-Estrie.

La troisième surprise est venue de la part du président national de la Fondation, Robert Gaulin. Constatant sa présence à notre assemblée générale, je lui ai demandé, en toute innocence, pourquoi il ne m'avait pas prévenu de sa visite. Vous comprendrez que je ne m'attendais pas à ce que le but de sa présence inattendue soit de me remettre la médaille de Laure-Gaudreault. J'ai alors pensé à Marcel Daurais et Louise Lacharité qui, dans notre région, ont reçu le même honneur.

Cette médaille, je tiens à la partager avec tous les membres passés et actuels du bureau régional de la Fondation.

Merci à toi Robert
et aux membres du bureau national
de la Fondation.





LE SYNDROME DE LA SCHTROUMPFETTE

Ce syndrome désigne la tendance des œuvres de fiction à représenter qu'**un unique personnage féminin** face à plusieurs **personnages masculins**. La figure féminine propage plusieurs **stéréotypes misogynes**. Elle sera l'épouse, l'assistante, la demoiselle en détresse, la beauté fatale, le faire-valoir,....

Il faut préciser que la Schtroumpfette a été inventée par Gargamel pour semer la zizanie d'après une recette tirée de son grimoire. La recette est pleine de stéréotypes féminins d'où le nom « Syndrome de la Schtroumpfette ».

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Schtroumpfette#Origine>)



Au départ, elle a les cheveux foncés.
Le Grand Schtroumpf fait changer son apparence.
L'auteur s'inspire de Brigitte Bardot
pour ses cheveux blonds et lui ajoute des talons hauts.



En 1985, les autrices Alison Bechdel et Liz Wallace ont conçu un indicateur (formé de 3 questions) servant à détecter la place des femmes dans les œuvres de fiction :

- ♦ Y a-t-il au moins deux personnages féminins portant des noms ?
- ♦ Ces deux femmes se parlent-elles ?
- ♦ Leur conversation porte-t-elle sur autre chose qu'un homme ?

Si les réponses sont négatives, les stéréotypes de genre sont reproduits. Si elles sont positives, l'auteur a su déjouer certains pièges sexistes.

De nos jours, nous sommes plus critiques à tout ce qui est véhiculé dans les œuvres artistiques. Dans certains pays, on se permet de les brûler ou de les censurer.

Au lieu de bannir les œuvres d'un autre siècle, il serait important d'en signaler les différents stéréotypes.

COMITÉ DES HOMMES

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



Bernard Lecomte

CONDITION DES HOMMES

Le comité régional des hommes s'est réuni le 3 juin dernier pour préparer la journée internationale des hommes qui aura lieu le 18 novembre prochain.

Pour cette occasion, nous vous proposons une activité d'information et de sensibilisation sur le cancer de la prostate. Le conférencier invité, Dr Michel Carmel, sommité dans le domaine au Québec, fera le point sur le cancer de la prostate, les traitements et les avancées de la recherche.

Comme beaucoup d'hommes, il n'est pas facile d'être à l'aise de parler de sa santé. Il est primordial de trouver des réponses à nos questions et de l'information fiable. Il est important d'être ouvert et de communiquer ses besoins et ses questions à un vrai spécialiste de la santé. Les hommes ont de la difficulté à parler de ce qui se passe sous la ceinture, mais cette activité de sensibilisation sur le cancer de la prostate nous démontre qu'il est acceptable de le faire, et même important d'en parler.

Vous êtes tous invités à participer à cette activité lundi le 18 novembre 2024 en complétant le coupon-réponse à la page 23. Nous vous attendons en grand nombre.

BIEN VIVRE SA RETRAITE

Le 8 mai dernier avait lieu le Rendez-vous national sur le maintien à domicile, organisé par la Coalition pour la dignité des aînés, dont fait partie l'AREQ-CSQ, afin de proposer des recommandations précises et concrètes à nos décideurs.

Recommandation 1 : Mettre en place un cadre légal sur le maintien de l'autonomie faisant de l'accès aux soins à domicile un droit visant à réduire les barrières liées à celui-ci, tout en énonçant le droit à un logement abordable et adapté ainsi que des options de mobilités accessibles.

Recommandation 2 : Faire des CLSC la porte d'entrée principale pour les personnes en besoin de soins et services à domicile pour mieux soutenir la personne aidée comme la personne aidante, ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, qui doit être en mesure d'évaluer les besoins, d'offrir les soins ou de référer la personne au bon professionnel ou prestataire de soins et services à domicile. (La ministre des aînés s'y est engagée.)

Recommandation 3 : Assurer une meilleure coordination territoriale au bénéfice des personnes âgées et de leurs proches en accordant un mandat élargi aux tables régionales de concertation des aînés et du financement adéquat.

Recommandation 4 : Renforcer la place des soins et services à domicile dans l'organisation du réseau public de santé et de services sociaux en s'assurant que la nouvelle agence Santé Québec en ait le mandat.

Pour plus d'informations : <https://www.lacsq.org/actualite/le-rendez-vous-national-sur-le-maintien-a-domicile-evenement-a-succes/>

**ENVIRONNEMENT
ET DÉVELOPPEMENT DURABLE**

Michel Hébert,
responsable
du comité régional

**ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE
POUR DES VACANCES INSPIRANTES**

Au cours des semaines qui viennent, nombreuses seront les occasions de se permettre un petit laisser-aller, un moment de relâchement tant attendu, une oasis d'évasion : Ah! quel bonheur!

Toutefois, dans le cadre de ces moments tant recherchés, nous ne pourrons faire abstraction de ce contexte qui bouleverse de plus en plus profondément nos vies, celui des changements climatiques à l'échelle planétaire. Bien sûr, il ne s'agit pas de bouder son plaisir en cette joyeuse période estivale. Mais, à l'image de la période des fêtes annuelles d'hiver, serait-il possible d'innover, de prendre quelques instants en famille, avec des amis de passage ou des voisins pour aborder quelques instants les comportements que nous pourrions modifier, les engagements sociaux que nous pourrions prendre, voire les prises de parole que nous pourrions tenir près de chez soi et en faire nos résolutions *environnementales* de mi-année!

Tout cela sur un ton léger bien sûr mais avec la conscience de réfléchir sur l'avenir! Le nôtre pour les années qui viennent assurément, mais aussi de façon plus que pertinente l'avenir de nos enfants et de nos petits-enfants pour les décennies à venir.

Et si cela vous a inspiré, faites part de vos réflexions aux alentours!

Bonnes vacances à toutes et à tous!

Soyez attentifs à vos courriels.

Il y aura l'annonce de l'organisation d'une marche, à Québec,
dans le cadre de la journée des Aînés,
le 1^{er} octobre 2024.

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Denis Marchand,
responsable
du comité régional
de l'Estrie



QU'EST-CE QUE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ? QUELS SONT SES EFFETS PERVERS?

Le 2 avril 2025, le comité régional de l'action sociopolitique offrira aux membres de l'AREQ-Estrie une journée d'information sur l'intelligence artificielle. Ceux-ci seront renseignés sur diverses applications mises en œuvre grâce à l'IA aussi bien dans le domaine médical qu'économique puis sur les façons de se protéger contre son utilisation malveillante.

Dès 9 h 30, une compétence régionale nous expliquera ce qu'est l'IA et, tout en remontant son historique, mettra en évidence les nombreux services, mis en œuvre grâce à l'IA, que les personnes vieillissantes utilisent présentement ainsi que le développement présent et futur d'applications dont elles pourront bénéficier dans un avenir rapproché.

À 13 h 30, une personne-ressource compétente sensibilisera les membres sur les effets pervers de l'intelligence artificielle, sur le comment des arnaqueurs peu scrupuleux dépouillent financièrement les personnes âgées. Elle nous fera connaître les moyens de se protéger contre leurs stratagèmes et nous fournira des petits trucs qui ont pour effet de diminuer l'inquiétude ressentie par les personnes vieillissantes vivant à domicile.

Pendant la pause et sur l'heure du diner, du temps sera accordé aux participants pour visiter des kiosques d'information dans le but de cueillir des documents et des réponses à leurs questions auprès de personnes expertes dans ce domaine.

Le comité intersectoriel;

Johanne Pomerleau Sherbrooke Ouest et Nord,
Françoise Turcotte Lac-Mégantic,
Gilles De Blois Val des Sources,
Angèle Berger Sherbrooke-Est,
Jeanne-Chantal Bélanger Coaticook,
Jocelyne Veilleux Magog,
Brigitte Gobeil East-Angus,
Denis Marchand Morilac.



SOINS ET SERVICES À DOMICILE

Le 6 février 2024, nous avons envoyé un avis à Madame Sonia Bélanger, ministre responsable des aînés, concernant les soins à domicile. Nous lui avons fait part des préoccupations des aînés et des actions entreprises en Estrie.

Le 19 mars 2024, nous avons tenu une rencontre des membres dont le thème était : « Le soutien à domicile, oui mais... » Nous nous questionnions à savoir : est-ce utopique de vouloir vieillir chez soi? L'invitation a été lancée à l'ensemble de la population estrienne. Environ 70 personnes étaient présentes. Vous pouvez lire le compte rendu sur notre site web : info@aineseestrie.qc.ca

Par la suite, la TRCAE a été convoquée par le cabinet de la ministre le 12 juin afin de présenter les résultats de la rencontre de concertation. Nous avons 15 minutes pour lui faire part des enjeux et des pistes de solution de notre région. Cela nous a permis de faire connaître les services aux aînés et pour nous, d'identifier les défis en vue d'une prochaine rencontre.

Pour conclure, il faut changer la mentalité actuelle afin d'adopter une approche préventive et que la population aînée soit entendue dès maintenant. Et ce sont de petits gestes individuels qui provoqueront des changements. Souhaitons aussi que le plan d'action gouvernemental 2024-2029, La Fierté de vieillir, y contribuera efficacement et rapidement, car il y a urgence d'agir.

Bon été à toutes et à tous!



Les membres du Conseil régional vous convient à
une rencontre sur le dossier des ASSURANCES
Mardi 15 octobre 2024 à 9 h
Salle Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke J1N 1X6

PROJET D'ORDRE DU JOUR

9 h Accueil

9 h 30 Début de la rencontre

1. Régime public d'assurance médicaments de la RAMQ
2. Période de questions
3. Tour d'horizon du régime d'assurance collective ASSUREQ

Vers 10 h 20 Pause de 20 minutes

4. Période de questions
5. Présentation du site BENEVA par Johanne Freire et une personne ressource
6. Fin de la rencontre

12 h Dîner

Fernand Grenier, responsable régional du dossier ASSURANCES pour le Conseil régional

COUPON-RÉPONSE à envoyer avant le 7 octobre 2024

DOSSIER ASSURANCES

RENCONTRE DU 15 OCTOBRE 2024

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Nous serons _____ personne(s) à 22 \$/pers./membre

Nous serons _____ personne(s) à 27 \$/pers./non-membre (**même montant si tu ne dînes pas**)

SVP encerclez la lettre de votre secteur : **A B C D E F G J H**

SVP indiquez votre numéro de membre : n° _____

Encerclez la réponse : Je dînerai. **oui** **non**

Allergie alimentaire : _____

Faire parvenir la réponse **par la poste** à : **Claire Gagnon**
744, rue Caroline, Sherbrooke Qc J1E 3R4

PAIEMENT : Chèque au montant total de _____ \$ (**Au nom de : AREQ - Estrie**)

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES
THÈME : PARLONS-EN DU CANCER DE LA PROSTATE
ÇA SAUVE DES VIES

Date : Lundi 18 novembre
Lieu : Salle Steve Elkas, 4230, rue Bertrand Fabi
Coût : 22 \$ / membre ou 27 \$ / non-membre

Déroulement prévu :

9 h 30 Inscription
10 h 00 Mot de bienvenue par Bernard Lecomte
Présentation du conférencier par Gilles Lépine
10 h 15 Conférence
- Moyens de dépistage
- Moyens de guérison
- Impacts pour les proches
11 h 00 Période d'échanges et questions
11 h 30 Remerciements et tirage de prix de présence
12 h 00 Dîner

N. B. : Tous les membres et non-membres, hommes et femmes sont les bienvenus!

Coupon-réponse Journée internationale CCH Le lundi 18 novembre

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Nous serons _____ personne(s) à **22 \$/pers./membre**

f Nous serons _____ personne(s) à **27 \$/pers./non-membre**

SVP encerclez la lettre de votre secteur : **A B C D E F G J H**

SVP indiquez votre numéro de membre : n° _____

INSCRIPTION : Par courrier : Mme Claire Gagnon, 744, rue Caroline, Sherbrooke J1E 3R4

PAIEMENT : Chèque au montant total de _____ \$ (Au nom de : **AREQ - Estrie**)

Date limite d'inscription (oblitération postale) : le lundi 11 novembre 2024

**À vous qui offrez temps et amour,
toute notre reconnaissance!**

En votre qualité de bénévole,



chacun de vos gestes
fait une différence
dans la vie
des personnes aidées :

un sourire
un coup de fil
un bras tendu
une oreille attentive
un mot d'encouragement
des moments partagés...

Tout cela laisse une empreinte
dans le quotidien des personnes que vous supportez.

Le Conseil sectoriel

Sherbrooke-Est et les environs

AREQ
Estrie

Le mouvement
des personnes
retraitées CSQ