



Mot du président

Chères Amies et Chers Amis de L'AREQ,

On avait hâte au printemps. On rêvait de terrasses, de petites robes légères et de barbecue... Mais la météo, elle, a choisi l'impro ! Un matin, on frôle les 20°C, et le lendemain, on est revenu aux alentours de 0°! Comme si décembre voulait sa revanche.

Les canards se demandent s'ils ont pris un vol pour la Sibérie, et nos manteaux d'hiver n'ont jamais été aussi confus.

Vivement l'été... s'il daigne arriver avant Noël. Arrêtons ici nos élucubrations sur la température. Le 13 mai dernier vous étiez nombreux à participer à notre Assemblée Générale Régionale. Nous savons pas mal qui seront les représentants de notre Congrès du 8 au 11 Juin 2026 à Lévis.



Qui dit AREQ, dit changement. En effet, lors de nos activités régionales afin de nous adapter aux nouvelles façons d'effectuer les paiements, (les chèques sont en voie de disparition...) vous devrez vous inscrire auprès de chacun de vos secteurs dorénavant. Je sais que chaque secteur aura une personne contact pour recueillir vos inscriptions.

Une petite nouvelle de dernière heure : J'apprenais qu'en Chine, des ingénieurs ont construit un pont suspendu deux fois plus haut que la Tour Eiffel, soit 625 mètres au-dessus d'un canyon, dans les montagnes du Guizhou. C'est tellement haut que quelqu'un qui tomberait du pont aurait le temps de mourir de vieillesse avant de s'écraser au fond de la vallée!!

Passez un bel été, dans la paix du soir et du matin, et dans la beauté des jours.

En toute amitié

Jean-Claude Lavoie *Votre Président Régional*

DOSSIER ASSURANCE *Été 2025*

Pour le texte de cette parution *Été 2025*, je vais passer mon tour étant donné mon séjour à l'hôpital durant l'ensemble du mois de mai 2025.

Je vois que le dossier n'était pas traité dans le dernier *Quoi de Neuf*, édition Printemps 2025, mais allez voir dans l'édition d'Hiver 2025 et nous retrouvons de très bonnes informations complètes. Nous aurons une rencontre à Québec pour les responsables régionaux du dossier à la fin octobre 2025. Je vous en donnerai des nouvelles. Nous sommes toutes et tous conscients que les changements sont très rares maintenant.

Si vous avez des points particuliers à signifier à vos membres selon les téléphones ou courriels reçus, je vous encourage à les préciser dans votre secteur.

Merci de votre attention et si vous avez des questionnements, n'hésitez de communiquer avec moi.

Fernand Grenier, responsable régional du dossier

rés. : 819 769-1884 ou cell. : 819 829-4539



Bientraitance

Le 15 juin est la journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées. Plusieurs activités ont lieu un peu partout dont l'objectif est de prévenir la maltraitance et surtout de promouvoir la bientraitance. Le Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS) dans le cadre de référence, « Favoriser la bientraitance envers toute personne aînée, dans tous les milieux et tous les contextes », nous donne les outils nécessaires pour mobiliser en vue de traiter les aînés avec respect.

Il y a aussi le plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2021-2026 qui offre une boîte à outils que l'on peut diffuser. Ce sont des moyens pour promouvoir, mobiliser, soutenir et accompagner pour le mieux-être, le respect et la sécurité de tous les aînés.

C'est une approche qui valorise les besoins, les demandes, les choix y compris ses refus de toute personne aînée. C'est un concept bien différent de la bienveillance.

Nous avons reçu 8 candidatures pour le Prix Hommage Aînés du gouvernement du Québec pour souligner l'apport d'une personne bénévole dans notre région. Nous aurons le nom de la personne lauréate à la fin juin.

Bonne saison estivale

Micheline Roberge, Présidente TRCAEstrie

Bien vivre sa retraite

Dans la continuité du dernier article, je vous invite à prendre connaissance des dernières informations publiées sur le site de l'AREQ sur le sujet.

Dans un communiqué de l'AREQ daté du 21 mai dernier, on y apprend que la ministre des Aînés au Québec, Sonia Bélanger, doit déposer une politique l'automne prochain qui doit faire bouger les choses en misant sur le maintien et les soins à domicile (SAD).

Lors du dernier budget, aucune somme ne semble réservée aux soutiens et services à domicile (SAD). L'AREQ y a réagi dans un autre communiqué dans lequel on retrouve :

« Après près de 10 ans au pouvoir, le gouvernement de la CAQ devrait avoir compris les impacts du vieillissement de la population sur nos services publics. L'absence de sommes prévues dans le présent budget nous démontre le contraire », déplore la présidente de l'AREQ.

Pas d'indexation de nos pensions et pas plus de services à domicile offert par les services publics.

« Dernièrement, on apprenait que la ministre Sonia Bélanger envisage de rendre payants certains services de soutien à domicile, alors que l'État travaille à revoir son modèle économique des SAD qu'il offre. Rien ne nous rassure avec le dernier budget. La brèche que cette nouvelle manière de procéder créerait dans notre système de santé publique et les inégalités qui en découleraient sont très inquiétantes », explique madame Germain.

Que va-t-il arriver ?

En vous abonnant à l'infolettre de l'AREQ ou en allant sur son site (<https://areq.lacsq.org>), vous pourrez suivre la situation au fur et à mesure des réactions de nos représentants nationaux.



Réjean Raïche

Représentant régional du Comité retraite/indexation



L'Origine du 8 mars

C'est aux États-Unis en 1909 que le Woman's Day est instauré chaque dernier dimanche du mois de février et ce, jusqu'en 1914. L'objectif est l'obtention du droit de vote des femmes.

En Europe, c'est en 1910, lors d'une conférence réunissant des centaines de femmes venant de 17 pays, que le Secrétariat international des femmes socialistes lance l'idée d'organiser tous les ans une journée pour la lutte du droit de vote des femmes ainsi que le droit au travail.

C'est en Russie que Lénine décrète le 8 mars 1917 la Journée des femmes suite aux manifestations de femmes ouvrières lors de la révolution russe.

En 1977, l'idée d'une journée pour la reconnaissance des droits des femmes est lancée. C'est alors que l'Organisation des Nations unies fait du 8 mars la Journée internationale des femmes.

Le 8 mars 1971, le Front de libération des femmes du Québec lance une campagne pour l'avortement libre et gratuit. Syndicats, groupes de femmes et groupes communautaires amorcent un mouvement de militance pour que cette date devienne une journée de mobilisation et de manifestations féministes.

Constatant au cours des dernières années que le mouvement prend des allures commerciales où les stéréotypes sont renforcés, le Collectif 8 mars propose en 2019 de nommer cette journée, au Québec, la Journée internationale des droits des femmes. Cette nouvelle appellation vise à rappeler les objectifs du 8 mars et le chemin qu'il reste à faire pour l'atteinte l'égalité.



Hélène Larocque

responsable régionale du Comité des femmes

Bien vieillir, malgré tout!

Voilà le titre de la prochaine activité qui sera offerte le 19 novembre prochain dans le cadre de la journée internationale des hommes. M. Guy Vermette, le conférencier invité, détient une formation en psychologie. Il a fait carrière dans le réseau de la santé et des services sociaux ainsi que comme chargé de cours en psychologie du vieillissement. Depuis 2019, il a réorienté ses activités professionnelles pour partager des conférences qui lui tiennent beaucoup à cœur.

Le vieillissement est un sujet qui nous concerne tous et M. Vermette est la personne idéale pour nous en parler et nous faire réagir. Voici donc les points qu'il abordera avec nous de manière humoristique, dynamique et très imagée :

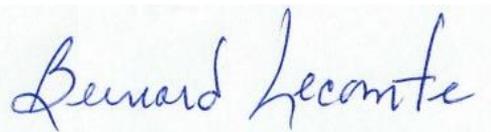
- Un questionnement sur l'importance démesurée accordée à l'âge chronologique comme indicateur du vieillissement;
- Une série d'invitations auxquelles vieillir nous convie;
- Des stratégies à privilégier pour composer avec les pertes associées au vieillissement;
- Les avantages et gains qu'on peut en retirer malgré le fait que vieillir amène inévitablement un ralentissement et une plus grande vulnérabilité dans plusieurs sphères de notre vie;
- Certains moyens pouvant être déployés pour valoriser et affirmer la vieillesse.

Nous savons tous que le vieillissement n'est pas une maladie mais plutôt un processus continu et progressif d'altération naturelle. Malgré certaines pertes, nous devons envisager cette étape de la vie comme un privilège dont il faut profiter au maximum.

Avec les hommes, lorsque l'on parle du vieillissement, il vaut mieux prendre les émotions à revers. « On part des faits pour aller vers les émotions. Avec un gars traditionnel, tu ne commences pas en lui demandant : "Comment tu te sens ?" Tu commences par les faits et là le gars sera en territoire sécuritaire pour s'ouvrir. Il est faux de dire que les hommes ne parlent pas, tous les hommes parlent. Il s'agit de savoir dans quel contexte ils se sentent à l'aise de le faire. »

Il faut tenir compte des réalités et réticences masculines pour discuter de vieillissement de manière efficace auprès d'eux. M. Guy Vermette propose des pistes pour mieux cerner et aider les hommes dans le processus de vieillissement.

Nous serons très heureux de vous retrouver à cette conférence.



Responsable régional du Comité des hommes



Dixième anniversaire du comité Échange-citoyens.

Le 26 novembre 2015 eut lieu la première rencontre du comité Échange-citoyens, suggérée par Roger Harbour, responsable du CASP, secteur Sherbrooke- Est. Étaient présent (e)s Lise Beaudoin, Angèle Berger, Claire Gagnon, Denise Gagnon, Suzanne Lasonde et Nicole Potvin. Par la suite, se sont joints Robert Tremblay, Francine Charest, Jeanne-Chantal Bélanger, Guy Forget, Marie-Josée Daigle et Anne Béland. Le secteur Sherbrooke-Est leur a gracieusement offert un repas d'anniversaire.

Angèle Berger, membre du CASP depuis 2014, nous quitte afin de prendre davantage soin de ses deux petits enfants.

Jeanne -Chantal Bélanger prend une deuxième retraite après 34 ans comme enseignante et conseillère pédagogique à Coaticook. Depuis 2005, elle fut présidente, secrétaire et responsable du CASP du secteur Coaticook. « Petits voyages, pièces de théâtre, sorties, j'essaie de me maintenir en forme pour m'occuper de mon garçon et de sa conjointe, atteints de la sclérose en plaque. Un grand merci pour votre dévouement exceptionnel.

J'ai joint la photographie des membres du comité Échange-citoyens. Dixième anniversaire.



Denis Marchand

Resp. rég. du Comité socio-politique (CASP)

UN ÉVÉNEMENT À NE PAS MANQUER CET AUTOMNE

Thème: Les changements climatiques

Mardi le 21 octobre 2025

Salle Steve Elkas, 4230 rue Bertrand-Fabi

Après une période estivale, que nous vous souhaitons tempérée sur le plan climatique et enrichissante sur le plan personnel, le Comité régional de l'environnement vous convie déjà à un rendez-vous formateur portant sur les changements climatiques.

Elle se déploiera en deux temps sous forme d'ateliers de réflexions et de propositions qui vous permettront de passer de la théorie à la pratique en matière de changements climatiques.

Chaque atelier sera précédé d'une présentation générale pour lancer vos discussions par le professeur Alain Létourneau de l'Université de Sherbrooke.

Dans un premier temps, vous serez amenés à identifier les effets des changements climatiques sur votre vivre-ensemble et les solutions plausibles pour les rendre plus acceptables.

Dans un deuxième temps, vous examinerez l'inévitable adaptation à ces changements tout en suggérant les formes qu'elle pourrait prendre dans votre milieu de vie.

Les ateliers seront animés par des membres du Comité régional de l'environnement.

Déroulement prévu :

8 :30 h. Inscription

9 :30 h Début de la rencontre

12.15 h. Dîner

D'ici là, des informations complémentaires pour vous permettre une bonne préparation vous seront transmises. Réservez cette date à votre agenda dès maintenant.

Michel Hébert, responsable régional

Au nom du Comité régional de l'environnement et du comité organisateur de l'événement,

**Inscription, avant le 15 octobre 2025, dans votre secteur
et en spécifiant s'il y a des allergies alimentaires.**

Estrie

Activité: Journée Internationale des Hommes

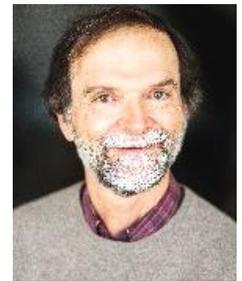


Thème: Bien vieillir, malgré tout!

Mercredi le 19 novembre 2025

Salle Steve Elkas, 4230 rue Bertrand Fabi

Guy Vermette détient une formation en psychologie. Il a fait carrière dans le réseau de la santé et des services sociaux ainsi que comme chargé de cours en psychologie du vieillissement. Depuis 2019, il a réorienté ses activités professionnelles pour partager des conférences. Bref, c'est une activité intéressante qu'il ne faut pas manquer!



Déroulement prévu :

- 9 h 30 Inscription
- 10 h 00 Mots de bienvenue par Bernard Lecomte
Présentation du Conférencier par Gilles Lépine
- 10 h 15 Conférence
- 11 h 30 Période d'échange et questions
- 11 h 30 Remerciements et tirage de prix de présences
- 12 h 00 Dîner

NB : Tous les membres et non-membres, hommes et femmes, sont les bienvenus!

Inscription, **avant le 12 novembre 2025**, **dans votre secteur**
et en spécifiant s'il y a des allergies alimentaires.

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