



Pour une belle qualité de vie!

Actualités et ressources
Activités et loisirs
Rabais et privilèges

+plus

Programmation
Hiver 2022
FADOQ - Région Estrie

2050, rue King Ouest, bureau 020, SHERBROOKE 819 566-7748 1 800 828-3344 www.fadoq.ca/estrie Suivez-nous

ÈVART

DENTUROLOGIE ET IMPLANTOLOGIE

BIEN MASTIQUER - MIEUX DIGÉRER
ENFIN, UNE MASTICATION AGRÉABLE

MAGOG • SHERBROOKE

819 569-0664

Découvrez l'équipe de **crunchologues** sur evart.ca

FINANCEMENT AVANTAGEUX OFFERT

Nous vous concevons une prothèse dentaire **qui coupe bien vos aliments.**

Jacinthe Perras, Ève Lepage, Gérald Fournier, Anne-Marie Pouliot, Kellyane St-Pierre, d.d., denturologistes





Abonnez-vous à notre infolettre!

Soyez parmi les premiers informés de nos concours et promotions, de nos loisirs et événements, de nos nouveaux rabais et des dossiers chauds que nous défendons.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui à :

www.fadoq.ca/estrie/a-propos/infolettre



-  2050, rue King Ouest, bureau 020, Sherbrooke (Québec) J1J 2E8
-  Entrée et stationnement à l'arrière
-  infos@fadoqestrie.ca
-  www.fadoq.ca/estrie
-  Suivez-nous sur Facebook
-  819 566-7748
1 800 828-3344 (sans frais)

NOUVEAU SYSTÈME TÉLÉPHONIQUE
Des nouveaux numéros de postes ont été attribués. Écoutez le message d'accueil, il vous dirigera vers la bonne personne.

MOT DU PRÉSIDENT ET
DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE
DE LA FADOQ – RÉGION ESTRIE

Confiance, solidarité et persévérance

**Bonjour à vous,
chers lecteurs et chères lectrices,**

Au moment où nous écrivons ce texte, nous sommes en janvier 2022. Qui aurait cru en février 2020 que 23 mois plus tard, nous parlerions encore de pandémie?

La situation actuelle nous demande à nouveau de nous confiner, de limiter les contacts et de respecter un couvre-feu. Cependant, en comparant le contexte actuel avec celui de la première vague de COVID-19, il faut reconnaître que nous avons quand même plus de liberté : les centres commerciaux demeurent ouverts et nous avons encore le loisir de pouvoir se rencontrer à l'extérieur. Donc, pour faire le plein d'énergie et se ressourcer, n'hésitons pas à pratiquer des sports et à s'adonner à la marche.

Malgré la situation pandémique, la FADOQ ne chôme pas. Elle continue à organiser des activités virtuelles pour ses membres. De plus, le Réseau FADOQ poursuit ses démarches auprès des instances gouvernementales pour assurer le bien collectif des aînés. Compte tenu de l'augmentation importante du coût de la vie, nous poursuivons nos démarches pour que la Régie des rentes et les prestations de la Sécurité de vieillesse soient bonifiées pour l'ensemble des personnes de 65 ans et plus. Aussi, comme les aînés préfèrent demeurer dans leur lieu de résidence privé le plus longtemps possible, nous demandons au gouvernement d'investir davantage dans les soins à domicile.

Nous savons que nous sommes tous fatigués de la pandémie et des restrictions émises par la Santé publique. Cependant, tenons bon et espérons un retour à la vie normale dans les plus brefs délais. Tous ensemble, nous y parviendrons et retenons que la vaccination est la solution pour s'en sortir.

Sur ce, laissons-nous revitaliser par les heures de lumière et d'ensoleillement qui croissent au quotidien!



PAUL LEGAULT
Président
FADOQ – Région Estrie



MARTINE GRÉGOIRE
Directrice générale
FADOQ – Région Estrie

 **Le Réseau FADOQ poursuit ses démarches auprès des instances gouvernementales pour assurer le bien collectif des aînés.**

CAHIER PROMOTIONNEL 50+

DIRECTEUR GÉNÉRAL
Hugo Fontaine

DIRECTEUR DES VENTES
Martin Beauregard

**DIRECTRICE, ACQUISITION
ET MARKETING**
Sophie Thibaudeau

TEXTES ET MISE EN PAGES
Annie Melançon

GRAPHISTE
Élaine Coulombe

RÉALISATION
Équipe de La Tribune

laTribune
— NUMÉRIQUE

780, rue King Ouest, Sherbrooke
819 564-5450 1 800 567-6955
latribune.ca

Une réforme nécessaire des soins aux aînés

Avec l'accélération du vieillissement de la population, le Québec n'a plus de temps à perdre pour revoir en profondeur son système de soins de santé destiné aux aînés.

Les chiffres sont connus depuis longtemps, mais rappelons-les parce que le temps presse. En 2031, le quart des habitants du Québec seront des aînés. Plus de 315 000 Québécoises et Québécois de 65 ans et plus nécessitaient en 2020 un soutien à l'autonomie, selon la Chaire de recherche sur les enjeux économiques intergénérationnels. Selon ses projections, ce nombre passera à près de 500 000 en 2035 et à plus de 600 000 en 2050.

La pandémie a ramené à l'avant-plan des enjeux qui sont évoqués depuis, hélas, trop longtemps. Cela fait des années que le Réseau FADOQ réclame un redressement rapide dans les CHSLD et le soutien à domicile. Bien avant l'arrivée de la COVID-19, la plus grande organisation d'aînés au pays disait et répétait l'importance d'humaniser sans tarder les soins en CHSLD. Et qu'il fallait agir et cesser de réagir face au vieillissement de la population.

« En 2022, une fois pour toutes, il est temps que les décideurs politiques passent à l'action. Des changements majeurs doivent être apportés, notamment au modèle de soins de longue durée, afin de refléter les besoins et volontés des aînés d'aujourd'hui, mais aussi ceux de demain », signale la présidente du Réseau FADOQ, Gisèle Tassé-Goodman.

Prioriser les soins à domicile

Une majorité d'aînés souhaite vieillir à la maison. Cependant, avec l'organisation actuelle du système de santé, il serait impossible de les maintenir tous chez eux. Il faut rapidement augmenter les investissements afin d'accroître l'offre de soins et de services à domicile. Tous les experts s'entendent pour dire qu'il s'agit d'une réforme nécessaire afin de retarder l'entrée en institution des aînés en perte d'autonomie.

Le Réseau FADOQ salue la volonté de Québec de promouvoir et valoriser les métiers et professions du domaine de la santé. Il faut toutefois prévoir des ressources suffisantes pour s'assurer que le soutien à domicile répond aux besoins des aînés.

« Dans le contexte du vieillissement accéléré de la population québécoise, le fait d'améliorer l'accès à des soins à domicile permettrait de réserver les places en hébergement institutionnel, comme les CHSLD, à une clientèle présentant des besoins très complexes et nécessitant des soins spécialisés », explique Mme Tassé-Goodman.

Cependant, l'amélioration des soins à domicile ne doit pas se faire au détriment des CHSLD. Les résidents des centres d'hébergement doivent pouvoir compter sur une équipe complète qui s'occupera d'eux.

Les aînés ont bâti le Québec moderne. Nous leur devons de réformer notre modèle de soins de longue durée afin que leur vieillissement se fasse dans la dignité et le respect.



GISÈLE TASSÉ-GOODMAN
Présidente du Réseau FADOQ

La présidente vous répond!

Vous avez des questions en lien avec les grands axes de la mission de la FADOQ? Écrivez-les sur la page Facebook du Secrétariat provincial de la FADOQ. La présidente du Réseau FADOQ, Gisèle Tassé-Goodman, y répond avec le plus grand plaisir dans des capsules vidéo!

Quelques fois, les questions choisies sont un peu plus ludiques pour permettre à notre communauté de voir une autre facette de la personnalité de la présidente.

Les capsules sont diffusées une fois par mois sur Facebook, YouTube et le site web du Réseau FADOQ.

**sports
experts®**

Carrefour de l'Estrie

**LIQUIDATION
D'HIVER**

20% À 50%

DE RABAIS

**SUR LA MARCHANDISE
D'HIVER SÉLECTIONNÉE**

819 346-5286

**ON
RECRUTE**

**JOIGNEZ-VOUS
À NOUS**

TRAVAILLER CHEZ NOUS, C'EST :

- ✓ Horaire de travail flexible
- ✓ Programme de rabais sur les achats
- ✓ Formation continue
- ✓ Et bien plus... !

Détails en magasin ou en ligne à:

simongagnon528@hotmail.com

6 bonnes habitudes à adopter au volant

Conduire prudemment, c'est toujours gagnant! Il existe des précautions à prendre pour éviter les accrochages.

Fixez votre attention sur la route

L'inattention est en cause dans 78 % des collisions et 65 % des accrochages. Selon la Gendarmerie royale du Canada, les conducteurs qui utilisent leur cellulaire sont quatre fois plus susceptibles d'être impliqués dans un accident. Mais il existe aussi d'autres sources de distraction. Pour éviter de mettre en péril votre sécurité et celle des autres, prenez l'habitude de :

- planifier votre trajet et programmer votre GPS;

- garder votre cellulaire hors de votre vue et coupez la sonnerie;
- vous abstenir de manger ou de boire en conduisant;
- éviter de manipuler la radio et réglez le volume de façon à pouvoir entendre les bruits environnants.

Restez zen dans le trafic

Le nombre de personnes sur la route ne cesse d'augmenter. De plus, les nombreux travaux de construction occasionnent des bouchons de circulation et des retards. Se montrer courtois rend la conduite plus agréable et aide à prévenir les accidents. Efforcez-vous de garder une distance sécuritaire avec le véhicule qui vous précède, évitez de klaxonner

inutilement, utilisez vos clignotants pour signaler vos intentions et laissez suffisamment d'espace aux cyclistes et aux piétons.

Fêtez de façon responsable

Une soirée entre amis? Un cinq à sept avec les membres de votre famille? Un souper au resto bien arrosé? Peu importe l'occasion, laissez votre auto à la maison si vous comptez consommer de l'alcool. Utilisez plutôt les transports en commun ou le taxi, ou optez pour un conducteur désigné ou un service de raccompagnement.

Respectez les limites de vitesse

La vitesse est l'une des principales causes d'accidents

de la route. Pour prévenir ce genre d'accidents, adaptez votre conduite selon la zone où vous roulez et les conditions routières. Prenez votre temps et soyez attentif à votre environnement. Vous éviterez ainsi les situations menant à des freinages brusques, et préviendrez du même coup l'usure de vos pneus, en plus d'économiser sur l'essence.

Si vous cognez des clous, garez-vous

Assurez-vous d'être bien reposé avant de prendre la route, et soyez attentif si vous commencez à bâiller, à dévier de votre voie ou à avoir de la difficulté à garder les yeux ouverts. Cela indique clairement que vous devez cesser de conduire ou vous arrêter dans

un endroit sécuritaire pour vous reposer. Évidemment, cela vaut aussi pour la conduite de nuit, encore plus à risque en cas de fatigue à cause de la visibilité réduite.

Déposez vos passagers de façon sécuritaire

Prenez l'habitude de déposer vos passagers du côté droit de la voiture et évitez de vous arrêter au milieu de la route ou de vous stationner en double file – même pour une petite minute. Rangez-vous sur le côté.

Présenté par



Les produits anti-buée : efficaces ou inutiles?

Avec l'obligation de porter un masque, les gens qui portent des lunettes doivent composer avec un problème récurrent : la buée qui se forme dans leurs lunettes.

De nombreux manufacturiers ont flairé le bon coup et sur Internet, on peut trouver des centaines de produits-miracle qui promettent de régler le problème de buée. Mais sont-ils efficaces et sans danger pour vos lunettes?

L'efficacité varie beaucoup d'un produit à l'autre. La plupart sont peu efficaces et seulement quelques-uns se démarquent. Le problème, c'est qu'il faut en tester plusieurs avant d'en trouver un bon.

Les produits liquides, souvent offerts en vaporisateur, peuvent aussi être efficaces mais leur principal inconvénient est qu'ils attaquent, à la longue, les traitements des verres de prescription, notamment les antireflets. Devoir remplacer vos verres n'est

sûrement pas une solution avantageuse ou économique.

Les lingettes, dont plusieurs peuvent être utilisées des centaines de fois, demandent des verres propres et déposent un fini sur la surface des verres. Il faut toutefois vous assurer que le produit est efficace contre la buée tout en préservant le fini de vos lentilles optiques.

Les produits de cire fonctionnent seulement sur des lentilles nues, sans aucun traitement. Ils fonctionnent généralement bien, mais la

distorsion et la vision floue qu'ils procurent ne donnent pas de meilleurs résultats.

Finalement, des manufacturiers ont développé des traitements anti-buée qui sont appliqués à la fabrication même de la lentille. Un inconvénient, c'est que ce traitement anti-buée nuit aux traitements anti-reflets appliqués par-dessus. Ils sont généralement plus difficiles à nettoyer et certains ont tendance à geler l'hiver venu par temps très froid. En résumé, il existe des produits efficaces et

sûrs pour contrer le problème de buée dans vos lunettes. Ils ne sont pas miraculeux, mais peuvent vous aider dans votre combat contre la buée. Votre professionnel de la vue, comme un opticien, devrait être en mesure de vous recommander un produit efficace et sûr. Il suffit de le lui demander!

Monsieur Lunettes est présent sous les jaudis à la FADOQ – Région Estrie sur rendez-vous seulement :
1 844 693-0852
monsieurlunettes.net

VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI?

Vous avez plus de 50 ans?

Vous désirez faire un retour sur le marché du travail, mais avez besoin de conseils ou d'accompagnement pour entreprendre vos démarches?

INITIATIVE CIBLÉE POUR LES TRAVAILLEURS EXPÉRIMENTÉS EST LE PROGRAMME POUR VOUS!

Communiquez avec Orientation Travail pour plus d'information sur ce programme
819 822-3226, poste 220 / jdcouture@orientationtravail.org

Avec la participation financière de:

Québec

40 ANS
ORIENTATION
TRAVAIL RETOUR EXPÉRIMENTÉS
VOUS AVEZ BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT

aon
emploi

La force des repères

En ce début d'année 2022, force est de constater que nous sommes encore aux prises avec des normes sanitaires liées à une pandémie qui a pris une ampleur qu'on ne soupçonnait pas au départ.

Au fil des semaines et des mois, nos repères personnels ont été bousculés. J'entends par « repères » tous ces éléments qui meublent notre quotidien et qui font qu'on sait où on s'en va. Le premier bonjour des gens qui habitent avec nous, le trajet en voiture pour aller au travail, le rendez-vous avec des amis, l'ambiance du quartier, le salut que nous font les voisins de la main, voilà autant de repères dont on ne réalise pas toujours l'importance.

Quand un être cher nous quitte, ce sont ces repères qui sont bousculés. Chamboulés. Le premier bonjour du matin, le coup de téléphone qui ne vient pas, la rencontre plus ou moins improvisée qui devenait un petit bonheur de notre journée. Tout ça n'est plus là.

On dit que le deuil, c'est apprendre à vivre avec l'absence. C'est exactement ça! Et ce n'est pas nécessairement simple.

Les leçons de la pandémie

Le fait de nous retrouver chacun chez soi, plus cloisonné qu'avant, n'a pas que



du mauvais. Même si tout cela est un peu déboussolant au début, tout n'est pas sombre dans le fait de bousculer la rapidité de ce quotidien dans lequel on était entraînés. Voudrions-nous reprendre exactement comme c'était avant? Peut-être pas.

Nous avons donc la chance de refaire nos repères. Une opportunité de modifier des choses. Des façons de vivre. Des façons de faire.

Recherche de sens et de petits rituels

On trouve souvent (à raison!) que la mort d'un proche n'a pas de sens en soi tellement elle est cruelle pour celle ou celui qui reste.

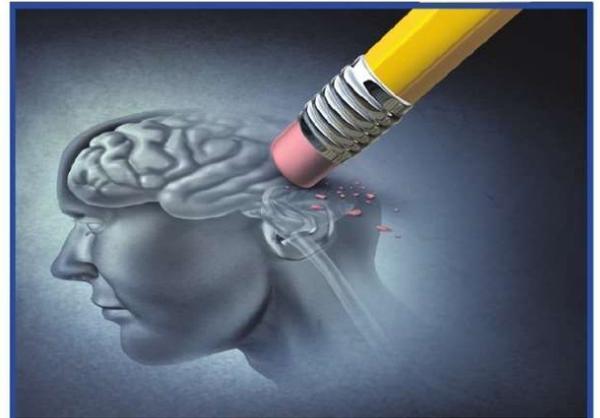
Le sens dont il est question n'est pas dans la mort

elle-même, mais dans la façon avec laquelle on va continuer notre vie ensuite. Et c'est là que des petits rituels non envahissants peuvent aider à conjuguer le passé au présent. Un petit lampion qu'on allume quand on s'ennuie, la petite phrase qui nous rappelle l'autre et qu'on laisse sur le frigo, une musique qu'on fait jouer en prenant un verre de vin.

Tous ces petits repères qui font que l'on continue à être accompagné par l'autre sans qu'il envahisse notre quotidien.

C'est un peu ça, refaire ses repères et apprendre à vivre avec l'absence.

François Fouquet
Coopérative funéraire
de l'Estrie



Maladie d'Alzheimer : mettons le cap sur le microbiome intestinal!

Q&T Recherche participe actuellement à une étude qui évalue un médicament expérimental pour les personnes ayant reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer (MA) légère à modérée. Le médicament de recherche est conçu pour rétablir l'équilibre naturel des bactéries dans l'intestin. On croit que certaines bactéries sont à l'origine de l'inflammation du cerveau et des nerfs, ce qui contribue possiblement à la MA.

Nous sommes à la recherche de personnes :

- Âgées de 50 à 85 ans
- Diagnostiquées de la maladie d'Alzheimer légère à modérée et ayant un proche aidant.

Ce projet est sous la supervision du D^{re} Paule Royer.

Une compensation monétaire sera allouée pour les participants à cette étude clinique.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec l'équipe de Q&T Recherche au **819-562-0777** ou visitez qtrecherche.com



0086156

Arrangements funéraires préalables



Carole Bricault

- Bien prévoir les choses
- Éviter des inquiétudes à ses proches au moment du décès
- Savoir que l'argent est sécurisé

Informations et discussions sans engagement auprès de nos conseillères spécialisées.



Céline Perras

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

819 565-7646
coopfuneraireestrie.com

0086297

Planifier sa retraite au féminin

La retraite ne s'orchestre pas de la même manière pour les femmes. Voici quelques conseils pour épargner assez pour vivre la retraite de vos rêves.

Pourquoi la planification d'une retraite est-elle différente pour les femmes? Tout simplement parce que leur réalité est bien différente de celle des hommes. En voici quelques exemples.

Espérance de vie

Les statistiques démontrent que les femmes vivent plus longtemps que les hommes. L'espérance de vie est de 84,1 ans pour les Canadiennes contre 80 ans pour les hommes.

Les femmes doivent donc épargner plus que les hommes pour éviter de manquer d'argent pendant leur retraite.

Inégalités salariales

Si l'écart salarial entre les femmes et les hommes rétrécit d'année en année, il reste que les femmes gagnent 13,3 % de moins l'heure que leurs collègues masculins.

Il devient plus difficile d'épargner quand le salaire est moins élevé. De plus, le rendement des placements doit être plus élevé pour maximiser les investissements.

Moins d'années sur le marché du travail

Entre les congés de maternité et les soins prodigués aux enfants et aux parents vieillissants, les femmes sont souvent celles dont la carrière est au ralenti ou même en veilleuse.

Ces pauses ne sont pas sans conséquences financières. Ces absences du marché du travail font en sorte que les femmes ont moins de temps pour économiser en vue de la retraite.

Célibat

On dit souvent qu'à deux, c'est mieux! Le partage des dépenses courantes en couple permet de disposer de plus d'argent pour le consacrer à l'épargne-retraite.

Or, Statistique Canada démontre que de plus en plus de femmes vivent seules, que ce soit en raison d'un divorce, d'un deuil ou d'une séparation.

La responsabilité de planifier leur retraite repose entièrement sur leurs épaules.

Maintenant, comment planifier sa retraite?

Il n'y a pas de mauvais moment pour passer à l'action... peu importe son âge. Prenez votre planification de retraite en main

Vous seule pouvez identifier les projets qui vous tiennent à cœur pour la retraite et élaborer un plan unique qui vous permettra d'atteindre vos objectifs et vos besoins.

Faites-vous confiance; vous êtes LA meilleure personne pour prendre le contrôle de votre destinée financière.



Visez la paix d'esprit

Élaborez un plan de retraite pour avoir l'esprit en paix une fois retirée du marché du travail.

Ne laissez pas la peur guider vos actions et vos décisions financières.

Objectif : diversification

Dans le monde de l'investissement, la diversification devrait guider vos décisions : degré de risque, la localisation et les secteurs d'affaires.

Ne mettez pas tous vos œufs dans le même panier et explorez tous les régimes de placements offerts pour élaborer votre plan de retraite.

Pensez plus loin que le risque

Vous savez que vous devez en mettre plus de côté que les hommes pour une retraite confortable.

Si vous vous êtes absente du marché du travail ou si votre salaire n'est pas aussi élevé que vous le souhaitez, vous devez explorer toutes les avenues possibles pour maximiser votre épargne.

Cela inclut une revisite de votre budget ou de favoriser vos placements avant de rembourser votre hypothèque.

Vous n'êtes pas seule

Pour élaborer un plan de retraite à la mesure de vos ambitions, envisagez de faire affaire avec un conseiller.

Il fera une analyse complète de vos besoins, déterminera le montant nécessaire pour votre retraite et surtout, il élaborera des stratégies d'épargne pour atteindre vos objectifs.

Je me choisis enfin!

MAINTENANT
OUVERT!

FORMULES INCLUSIVES
à partir de
1200\$
PAR MOIS*

*Prix après le crédit d'impôt pour le maintien à domicile

2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 et 5 1/2

Des loisirs extraordinaires
Allées de quilles - Golf virtuel
Piscine intérieure - Toit terrasse
et bien plus!

1341, rue King Est
Sherbrooke
819 780-7777

Réservez
dès maintenant!

L' RENAISSANCE
RETRAITE
Fleurimont

VOUS AVEZ LES MOYENS DE VOUS CHOISIR

lerenaissance.ca

0086893

SSQ
assurance

Vie • Santé • Investissement

Line Dubé, nouvelle administratrice au CA de la FADOQ – Région Estrie

Après avoir mené une belle et longue carrière en éducation qui l'a amenée tant en Europe, en Asie qu'en Afrique, la Sherbrookoise Line Dubé est de retour depuis peu dans sa ville natale. En quête de nouveaux défis, elle joignait récemment le conseil d'administration de la FADOQ – Région Estrie.

La retraite n'a pas totalement sonné pour Mme Dubé, qui s'implique encore dans quelques dossiers d'éducation internationale. Elle avait tout de même du temps à consacrer à d'autres projets et souhaitait s'engager dans sa collectivité, au sein d'une organisation d'importance qui peut faire une réelle différence dans la vie des gens.

« J'avais de l'expérience au sein de conseils d'administration. J'avais aussi envie de mettre mes connaissances et mon expertise à profit. La FADOQ, c'est bien plus que des activités et des rabais. C'est un mouvement qui défend les intérêts et répond aux besoins des 50 ans et plus à travers la province. Je souhaitais contribuer à mieux le faire connaître, et aussi à étendre son champ d'action », souligne Mme Dubé.

De s'engager au sein d'une organisation d'ici est aussi pour elle l'occasion d'avoir le pouls des Sherbrookoises

et des Estriens, de mieux saisir leur réalité et leurs besoins. « C'est une belle façon de me réintégrer dans ma communauté, de lui redonner aussi une partie du bagage que j'ai acquis tout au long de ma carrière. » Elle croit notamment beaucoup au rapprochement entre générations. « On pourrait établir des partenariats qui seraient gagnants-gagnants. Nos aînés ont beaucoup à offrir », croit-elle.

La FADOQ – Région Estrie célébrera ses 50 ans l'an prochain. Elle revoit sa stratégie, notamment pour rejoindre davantage la tranche des 50 à 65 ans, encore actifs sur le marché du travail. « C'est le genre de dossiers qui m'allume énormément. Plus il y aura de membres, plus la FADOQ pourra bien les représenter, quels que soient leurs défis, leurs attentes et leurs intérêts. Les enjeux demeurent les mêmes qu'on ait 50 ou 75 ans : pensons à la santé, aux finances, à la retraite. Il y a aussi moyen d'offrir des activités qui plairont à plusieurs tranches d'âges : les gens sont de plus en plus connectés, ils veulent continuer d'apprendre, sont curieux, aiment les voyages, les activités culturelles, sportives et épicuriennes. Bref, il y a plein de projets sur la table et j'ai hâte de collaborer avec l'équipe de la FADOQ – Région Estrie. Il y a une belle diversité de talents et d'expériences au sein du CA. Ensemble, on peut faire avancer les choses », conclut celle qui représente également les clubs FADOQ du grand Sherbrooke.



LINE DUBÉ
FADOQ – Région Estrie

Mars, mois de la sensibilisation contre la fraude

La FADOQ – Région Estrie vous invite à une séance virtuelle gratuite d'Ainé-Avisé le 10 mars à 13 h 30.

Ainé-Avisé a pour but de sensibiliser les aînés et la population générale contre la fraude et la maltraitance.

La séance sera animée par l'agent Mickaël Laroche de la Régie de police Memphrémagog (RPM) et Guylaine Villemure, coordonnatrice tri-régionale des programmes sociaux.

Vous devez vous inscrire d'ici le 9 février par courriel à : sociaux@fadoqestrie.ca. Le nombre minimum requis pour que l'activité ait lieu est de 6 personnes.

LES RÉSIDENCES DU CARREFOUR



*PROMOTION

- 1 mois gratuit sur bail de 12 mois
- 3 mois gratuits sur bail de 24 mois
- Électricité et Internet inclus

*Jusqu'au 30 avril 2022, tous les détails sur lesresidencesducarrefour.ca

*Une tranquillité d'esprit,
un confort de vivre!*

*FADOQ 2 Roses d'Or
residencessherbrooke.ca*

- 2 pas du Carrefour
- Salle à manger
- Chapelle
- Activités
- Salon de beauté
- Piscine intérieure
- Édifice sécuritaire et beaucoup plus

*Éligible
au crédit d'impôt
au maintien
à domicile*

2775 et 2835, rue du Manoir, Sherbrooke
lesresidencesducarrefour.ca 819 564-4408

PROGRAMMATION HIVER 2022 / FADOQ – RÉGION ESTRIE

CONFÉRENCES-ATELIERS EN MODE VIRTUEL

Une infirmière vous répond!

Lucie Grenier, infirmière membre de l'OIIQ, est spécialisée dans le suivi de patients atteints du diabète.

Changements de pansements, suivi post infarctus, analyse du mode de vie, vérification de la pression artérielle et de la pulsation

Quand : 24 février, 14 h à 15 h

Coût : gratuit

Sujets variés selon vos questions

Quand : 17 mars, 14 h à 15 h

Coût : gratuit

Inscription en ligne sur fadoq.ca/estrie

Information : Johanne Grand-Maison,
819 566-7748, projet@fadoqestrie.ca

Apprendre à vivre avec soi-même, avec les autres et avec la vie

Richard Robillard est un professionnel engagé dans le bien-être de l'humain. Il est psychopédagogue, formateur, consultant, conférencier et chargé de cours à la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke et vous propose ces quatre rendez-vous :

Prendre soin de ses cinq santés

Quand : 14 février 2022, 18 h 30 à 20 h

Coût : gratuit

Prendre soin des autres

Quand : 28 février, 18 h 30 à 20 h

Coût : gratuit

Prendre soin de la nature

Quand : 14 mars, 18 h 30 à 20 h

Coût : gratuit

Prendre soin de la vie et de son interdépendance positive

Quand : 28 mars, 18 h 30 à 20 h

Coût : gratuit

Conférences réservées aux membres FADOQ.

Nombre limité de places.

Inscription en ligne sur fadoq.ca/estrie

Information : Johanne Grand-Maison,
819 566-7748, projet@fadoqestrie.ca

CAAP sur le bail

Choisir de vivre dans une résidence privée pour aînés (RPA), c'est opter pour un milieu de vie agréable offrant différents soins et services adaptés à votre condition. Cela dit, il peut arriver que certains problèmes surviennent, et c'est là que le service CAAP sur le bail peut grandement vous aider. Voyez comment lors de cette conférence.

Pour : les personnes vivant en résidence privée pour aînés (RPA)

Quand : 2 février, 10 h à 11 h 30

Inscription en ligne sur fadoq.ca/estrie

Coût : gratuit

Capsules info-consommation avec l'ACEF ESTRIE

Survol des pièges de la consommation. Les droits des consommateurs : la politique d'exactitude des prix, les politiques de retour, les cartes-cadeaux et l'achat à distance.

Quand : 9 février, 13 h 30 à 15 h 30

Coût : gratuit

Inscription en ligne sur fadoq.ca/estrie

Conférences avec AlphaNumérique

Assistez aux conférences offertes en collaboration avec AlphaNumérique. Ces conférences étant indépendantes les unes des autres, vous pouvez sélectionner les sujets qui répondent à vos besoins et intérêts.

24 janvier, 14 h – **Le cyberharcèlement**

25 janvier, 14 h – **Introduction au concept de l'infonuagique**

26 janvier, 14 h – **Comment se repérer et sécuriser son compte sur Facebook**

31 janvier, 14 h – **Mon contenu en ligne m'appartient-il ?**

2 février, 10 h – **Cliquer ou ne pas cliquer? Reconnaître et se protéger de l'hameçonnage**

2 février, 19 h – **Sécurité en ligne : trucs et astuces**
3 février, 10 h – **Vers une utilisation écoresponsable du numérique**

3 février, 19 h – **Réseaux sociaux : vers une utilisation responsable**

9 février, 10 h – **Réseaux sociaux : comprendre les algorithmes et leurs effets**

16 février, 14 h – **Le Web social : ses codes et ses tendances**

Coût : gratuit

Inscription en ligne sur fadoq.ca/estrie

Faire ses impôts, qu'est-ce que ça donne?

Assistez à une séance d'information pour en savoir plus sur les versements de prestations et de crédits que vous pourriez recevoir de l'Agence du revenu du Canada lorsque vous faites vos impôts chaque année.

Des représentants de l'Agence du revenu du Canada vous expliqueront comment les prestations sont calculées et vous diront comment et quand vous devez faire une demande. Ils répondront aussi à vos questions.

Quand : 22 février, 10 h à 11 h 30

Où : en mode virtuel sur Teams

Inscriptions par courriel à loisirs@fadoqestrie.ca

SORTIE À QUÉBEC



Les carnivals du monde

Où : Capite de Québec

Quand : dimanche 1^{er} mai, 16 h 30

Coût : 199 \$ (taxes incluses)

Assistez à ce spectacle haut en couleur. Au programme : plus de 35 artistes sur scène, 100 costumes colorés spectaculaires, des projections haute définition immenses, danses, prestations et émotions! 120 minutes qui vous transportent virtuellement au cœur de ces carnivals légendaires, comme si vous y étiez, tels que le Carnaval de Venise, le Mardi gras de la Nouvelle-Orléans et le Carnaval de Rio!

Pour toute information et/ou inscription vous devez le faire auprès de Michel Francoeur, technicien en loisirs à : loisirs@fadoqestrie.ca ou sur notre site internet au : www.fadoq.ca/estrie sous l'onglet Loisirs et événements.

FORMATIONS

Formations continues et qualifiantes

Plusieurs formations vous sont offertes avec notre partenaire SAE Estrie : informatique, langues secondes, gestion du temps, menuiserie, esthétique de l'automobile et bien plus encore.

Coût : variable selon le cours choisi

Détails via le site web fadoq.ca/estrie

SAE
ESTRIE



Cours de plongée sous-marine

Vous rêvez de faire de la plongée? Voilà votre chance! Cette activité est offerte aux membres en règle de la FADOQ. Voici les cours proposés :

Séance d'information gratuite

Venez vous renseigner sur les cours d'initiation et d'Open Water. Venez en apprendre davantage sur les autres activités possibles : randonnée sur le Memphrémagog, sortie de plongée, voyages-excursion aux Îles Galápagos avec guide.

16 février, 19 h à 20 h 30

FADOQ-Région Estrie, 2050, rue King Ouest, bureau 020, Sherbrooke

Coût : gratuit

Inscription en ligne sur fadoq.ca/estrie

Cours d'initiation à la plongée

23 février, 20 h à 22 h

Piscine de l'école secondaire Le Triolet, Sherbrooke

Pour membre FADOQ : 50 \$/personne

Cours Open Water Diver, Niveau 1

Judis 7, 14, 21 et 28 avril

Centre de plongée Aqua-Mundo et piscine de l'école secondaire Le Triolet, Sherbrooke

Pour membre FADOQ : 450 \$/personne

Pour nous joindre : Michel Francoeur,

technicien en loisirs, 819 566-7748,

loisirs@fadoqestrie.ca

À surveiller

Possibilité de voyages en 2022-2023 avec l'agence de voyage Aqua-Mundo.

