

50
+ plus

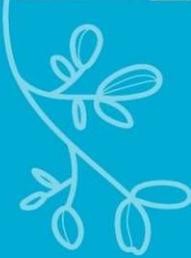
FADOQ – RÉGION ESTRIE



La vie commence.

Vraiment!

La cinquantaine, c'est le bonheur



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

ÈVART

DENTUROLOGIE ET IMPLANTOLOGIE

CROOQUER
EN TOUTE LIBERTÉ

{ La bonne mastication est une source de santé ajoutée.
Ève Lepage, d.d., denturologue propriétaire

MAGOG • SHERBROOKE
819 569-0664



Découvrez l'équipe de
crunchologues sur
evart.ca

FINANCEMENT AVANTAGEUX OFFERT



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



Région Estrie

Vraiment!

-  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)

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

Quand l'arrivée du printemps rime avec déconfinement et assouplissement

Bonjour à vous, chers lecteurs et chères lectrices,

En tant que président de la FADOQ – Région Estrie, je vous écris pour vous apporter une dose de réconfort. Le mois de mars est enfin arrivé, entraînant avec lui l'espoir d'un printemps prochain. La semaine de relâche a fait un bien fou à de nombreuses familles, et les rayons du soleil réchauffent les cœurs.

Je sais pertinemment que vous accueillez avec soulagement la levée des mesures sanitaires imposées par la Covid-19 qui ont causé un impact physique, moral et psychologique sur l'ensemble de la population et plus particulièrement chez les aînés qui résident en établissement où l'on vit en communauté. Pendant des mois, ces derniers ont été privés de contacts sociaux, d'activités et d'échanges au sein de leur milieu, de liberté des sorties et des visites de leurs proches. En somme, tout cela s'est traduit par une importante isolation dans leur appartement et un grand sentiment de détresse. Bravo à vous d'avoir été aussi respectueux, compréhensifs et résilients face au respect des mesures sanitaires imposées par cette pandémie.

Grâce à cette grande résilience dans l'ensemble de la communauté, nous pouvons, comme le dit si bien notre gouvernement, voir de plus en plus de la lumière au bout du tunnel. À partir du 14 mars, nous pourrions enfin retourner à une vie presque normale et c'est très mérité. Profitons donc de l'arrivée du printemps et de l'éveil de la nature pour nous ressourcer et tenter d'atténuer les effets négatifs que la Covid a eus sur nous.

Pendant la pandémie, la FADOQ a été très présente au niveau des différentes instances afin de bien défendre les intérêts de ses membres et ses efforts se poursuivent dans

ce sens. Voyons quelques-uns des principaux dossiers en cours :

- Les démarches se poursuivent pour bonifier les rentes gouvernementales pour tous les aînés et cela a une importance particulière avec l'indice élevé du coût de la vie et la hausse du prix des paniers d'épicerie ;
- Demande d'examen médicaux pour le renouvellement du permis de conduire pour les aînés de 75 ans, de 85 ans et plus : le gouvernement demande à ces deux groupes d'âge de passer un examen médical à des fréquences différentes; nous ne sommes pas contre des mesures pour la sécurité des aînés, mais nous demandons au gouvernement d'assumer les frais occasionnés par cette démarche ;
- La FADOQ suit de très près la restructuration entamée au niveau du réseau de la santé.

Comme vous pouvez le constater, le Réseau FADOQ fait beaucoup pour les gens de 50 ans et plus. Si vous n'êtes pas membres de la FADOQ, nous vous invitons à vous joindre à nous en communiquant au 819 566-7748, poste 101 ou en visitant notre site web.fadoq.ca/estrie.

Je sais qu'à cause de la pandémie, certains membres ont quitté la FADOQ puisqu'il n'y avait plus d'activités. Avec la reprise de celles-ci, je vous invite à rejoindre les rangs pour continuer à faire du Réseau FADOQ le plus important regroupement d'aînés au Canada. Plus nous serons nombreux, plus grande sera notre force de représentation auprès des différents paliers gouvernementaux.

Sur ce, bon printemps et surtout bon retour à une vie presque normale!



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

Des recommandations pour les budgets

Dans 10 jours, le ministre des Finances du Québec, Eric Girard, déposera le dernier budget de son gouvernement avant les prochaines élections provinciales.

Comme c'est le cas avant chaque nouvel exercice financier, le Réseau FADOQ participe aux consultations budgétaires et élabore un mémoire. Dans celui déposé au mois de janvier, le Réseau FADOQ a proposé 25 recommandations afin d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

Tout d'abord, comme nous le répétons depuis plusieurs années, des investissements intensifs en soins et services à domicile sont nécessaires afin de combler le retard que nous accusons à ce chapitre. « Le Québec doit amorcer dès maintenant ce virage indispensable. Avec le vieillissement accéléré de la population, il y a urgence d'agir », explique la présidente du Réseau FADOQ, Gisèle Tassé-Goodman.

Le gouvernement doit écouter la volonté des aînés québécois qui souhaitent majoritairement vieillir à leur domicile. D'ailleurs, plusieurs experts proposent une augmentation de l'offre de soins à domicile afin de réduire la pression sur les hôpitaux.

Afin d'aider les aînés qui font le choix de demeurer chez eux, nous croyons qu'il faut hausser jusqu'à 30 % le taux de remboursement des biens admissibles au crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie.

De l'aide pour faire face à l'inflation

L'inflation affecte durement le portefeuille des aînés, particulièrement ceux à faible revenu. Nous recommandons donc l'instauration d'une subvention ou d'une couverture par la RAMQ renouvelable tous les cinq ans pour les personnes de 65 ans et plus à faible revenu en vue de l'achat d'une prothèse dentaire, de lunettes ou d'appareils auditifs.

L'accès à un logement abordable demeure une préoccupation pour plusieurs personnes âgées. C'est pourquoi nous recommandons de déployer des efforts afin d'assurer une saine diversité concernant l'offre en matière de milieux de vie pour les aînés au Québec.

Le gouvernement aurait également intérêt à reconduire et bonifier le programme AccèsLogis et à l'indexer systématiquement sur la base de données récentes afin de permettre la réalisation de plus de projets de logements communautaires et abordables pour des ménages à revenu faible ou modeste.

Des suggestions pour le fédéral

Du côté d'Ottawa, les consultations budgétaires ont eu lieu en février et le Réseau FADOQ a fait valoir les priorités des aînés.

Devant le Comité permanent des finances de la Chambre des communes, Mme Tassé-Goodman a rappelé au gouvernement fédéral que la hausse de 10 % de la pension de la Sécurité de la vieillesse doit aussi s'appliquer aux Canadiens de 65 à 74 ans.



GISÈLE TASSÉ-GOODMAN
Présidente du Réseau FADOQ

Ottawa a annoncé lors de sa mise à jour économique que les bénéficiaires qui ont vu leur Supplément de revenu garanti (SRG) coupé en raison d'une prestation d'urgence en 2020 recevront un paiement unique. Le directeur général du Réseau FADOQ, Danis Prud'homme, a demandé au gouvernement de s'empresser d'effectuer ces paiements aux personnes qui vivent des moments difficiles en raison de ces coupes.

Enfin, le gouvernement Trudeau avait pris plusieurs engagements durant la campagne électorale de 2021 afin d'améliorer les conditions de vie des aînés. Le Réseau FADOQ les a énumérés à nouveau afin qu'ils soient inclus dans le budget dont la date de dépôt n'a pas encore été annoncée.

Le Réseau d'Amis de Sherbrooke

NOTRE MISSION

Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des aînés de 65 ans et plus, par des services visant le maintien à domicile et le développement d'un réseau social significatif.

De plus, il contribue au soutien des proches aidants et à l'amélioration de leur qualité de vie par des services individuels et de groupe.

VEZ-VOUS JOINDRE UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE DE BÉNÉVOLES

Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux bénévoles.

Vous avez 18 ans et plus et avez à cœur le bien-être des personnes âgées ? Devenez bénévole et venez vivre une expérience humaine significative ! Offrez une heure par semaine pour le service de jumelage ou encore une demi-journée par semaine pour le service d'accompagnement-transport.

Votre bénévolat se fera dans le respect de vos disponibilités, de vos intérêts, de votre personnalité et vous pourrez compter sur du soutien d'intervenants qualifiés et sur diverses activités pour rendre votre implication des plus agréables.

Nous avons besoin de vous! On vous attend!



LE RÉSEAU
D'AMIS
DE SHERBROOKE
819 562-2494
www.reseaudamis.ca

Grâce à vos dons,
la Fondation Vitae contribue
à améliorer les soins et services
offerts dans les CHSLD
et les CLSC de Sherbrooke.
Ensemble nous faisons
une réelle différence
dans la vie des gens d'ici.
MERCI !



FONDATION
vitae
FOUNDATION

Pour faire un don
à la Fondation Vitae :

375, rue Argyll, Sherbrooke J1J 3H5
www.fondationvitae.ca

Mes objets de valeurs sont-ils couverts?

Il se pourrait que votre assurance habitation ne couvre pas la valeur réelle de vos biens précieux comme vos bijoux.



Un diamant se détache de votre bague de fiançailles, vous perdez la montre que vous a offerte votre grand-père ou on vous vole votre précieuse collection de timbres : votre assurance actuelle vous couvre-t-elle?

L'achat d'une assurance habitation est une étape importante pour protéger vos biens, mais

vos possessions les plus précieuses pourraient nécessiter une protection additionnelle.

Certains biens personnels ne sont couverts que jusqu'à une certaine valeur, ce qui signifie, par exemple, que votre précieuse bague de mariage pourrait ne pas être suffisamment couverte.

Voici les mesures à prendre pour y remédier :

Vérifiez la limite de votre couverture

La plupart des polices d'assurance habitation couvrent le remplacement de vos biens personnels. Ainsi, bon nombre de possessions comme les meubles, les électros et les ordinateurs sont couverts. Cependant, leur coût de remplacement est limité au montant de votre couverture.

Pour savoir si cette limite est suffisante, dressez la liste de tout ce que vous possédez, y compris vos objets de valeur, et notez le coût de remplacement de chaque élément. Cette liste vous aidera à déterminer si la limite de couverture correspond à la valeur de l'ensemble de vos biens.

Déterminez quels objets de valeur ont une limite spéciale

Certains biens de valeur font l'objet d'une limite de couverture particulière, qu'on appelle communément « limite spéciale ». Consultez votre contrat

d'assurance pour vérifier votre couverture si vous possédez l'un des biens suivants :

Bijoux, montres, fourrures, collections de timbres, collections de monnaie, collections de cartes sportives, vélos.

Une fois l'inventaire de vos possessions fait, c'est le temps de passer à l'action. Communiquez avec votre représentant d'assurance si :

vous possédez des biens dont la valeur totale excède la limite de couverture de vos biens personnels;

vous possédez des biens dont la valeur excède la limite spéciale prévue par votre police;

vous avez récemment acheté, reçu ou obtenu en héritage un objet de grande valeur.

Les limites de couverture et les limites spéciales varient si vous êtes propriétaire ou locataire, et selon l'objet assuré et la nature de la couverture (tous risques, de base ou étendue).

Documentez vos biens

Bien entendu, il vaut toujours mieux éviter de faire étalage de vos objets précieux dans les

médias sociaux, mais cela ne signifie pas que vous devez vous abstenir de les utiliser.

Trucs pour faciliter la réclamation d'un bien assuré

Conservez vos reçus afin de prouver que vous en êtes propriétaire.

Prenez des photos de vos biens de valeur.

Si vous avez fait évaluer un bien, informez-en votre représentant et conservez le rapport.

Gardez vos reçus, photos, rapports d'évaluation et objets précieux en lieu sûr.

Une fois vos objets de valeur suffisamment couverts, vous pourrez en profiter en toute tranquillité d'esprit.

Communiquez avec votre représentant d'assurance pour toute question sur votre contrat d'assurance.

Présenté par



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
residencesherbrooke.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

Quelques conseils pour l'entretien de vos lunettes

Vous préparez le souper. Vous ouvrez la porte du four : vos lunettes se remplissent de buée de vapeur. Une fois votre chaudron déposé, vous enlevez vos lunettes d'une main et les déposez sur le comptoir.

Vous les rattrapez quelques minutes plus tard pour vous rendre compte que les verres sont sales. Vous les frottez du coin de votre chemise rapidement, sans résultat satisfaisant. Finalement, vous les balancez dans l'eau chaude de la vaisselle et les essuyez avec le premier torchon venu.

Vous venez de faire les gestes à éviter avec vos lunettes. Vous reconnaissez-vous?

Sachez que ces petits gestes, pris individuellement et sans répétition, n'ont rien de dramatique, mais apprenez qu'il y a des

façons de bien traiter (ou pas!) vos lunettes.

Voici les principes de base de l'entretien de vos lunettes:

Manipulez toujours vos lunettes avec vos deux mains

Que vous les mettiez ou les enleviez rapidement, vous devriez toujours le faire à deux mains. Répétez ce geste d'une main souvent et vous aurez rapidement des lunettes branlantes.

Déposez vos lunettes sur le dos

La deuxième meilleure façon de déposer des lunettes est, avec les deux branches ouvertes, sur le dos. La meilleure étant de les ranger dans un étui rigide. Le but est de protéger les verres des égratignures, d'éviter de les écraser. Déposez-les sur une table et jamais sur une chaise ou un sofa... avant de vous assoir dessus!

Pour les laver, utilisez l'eau du robinet, froide ou tiède, et du savon doux

Vous pouvez les essuyer avec un mouchoir de papier-tissu ou un linge de coton doux et propre! Les lingettes en microfibrilles doivent toujours servir à sec, soit pour polir après le lavage, soit pour enlever une petite tache.

Les traitements de vos lunettes n'aiment pas les grandes chaleurs

Vous devez faire attention au four, au lave-vaisselle, au BBQ, au spa et au bain à remous et ne jamais utiliser d'eau chaude. Ne jamais les laisser dans la voiture l'été ou sur une table au soleil en plein juillet...

Faites attention aux produits chimiques

Pensons aux fixatifs à cheveux, aux nettoyeurs à vitre ou au chlore de piscine. Si vos lunettes viennent en contact avec un produit chimique, rincez-les abondamment à l'eau froide le plus rapidement possible.

Si vous suivez ces conseils d'entretien de façon diligente, vous devriez pouvoir garder vos lunettes en bonne forme de nombreuses années. Du moins, je vous le souhaite!

Monsieur Lunettes est présent tous les jeudis à la FADOQ – Région Estrie sur rendez-vous seulement:

**1 844 693-0852
monsieurlunettes.net**



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.

Une compensation monétaire sera allouée pour les participant(e)s de 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.

Ce projet est sous la supervision du Dr Paule Royer.



819 562-0777
2185, King Ouest, suite 101, Sherbrooke
qtrecherche.com

0089372

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:



0087744

Le mandat en cas d'incapacité : êtes-vous préparé?

Personne – pas même vous! – n'est à l'abri d'un AVC ou d'un accident qui lui enlèverait la capacité de prendre ses propres décisions. Advenant cette situation, qui, dans votre entourage, accomplirait cette tâche à votre place? Vous pouvez en décider maintenant.

Le mandat en cas d'incapacité, maintenant appelé mandat de protection, vous permet de désigner quelqu'un qui gèrera vos biens et qui se prononcera à propos des soins à vous prodiguer si vous devenez incapable de le faire. C'est ce dernier point qui le différencie du testament ou de la procuration.

Un mandat s'il vous plaît!

Établir un mandat de protection est relativement simple :

1. choisir un mandataire (ce peut être quelqu'un de la famille ou une personne en qui vous avez confiance);
2. confier la rédaction du mandat à un notaire ou le rédiger vous-même et le signer devant témoins.

Sachez qu'un mandat notarié ou signé devant témoins a la même valeur légale.

Vous pouvez désigner plusieurs mandataires, par exemple un mandataire attribué aux décisions vous concernant, un autre à la gestion de vos biens.

Que doit contenir un mandat?

Entre autres :

- des informations sur vous-même et le mandataire;
- vos souhaits à propos de vous (comme vos dernières volontés) et de vos biens;
- les tuteurs des personnes mineures dépendant de vous;
- la rémunération du mandataire, s'il y a lieu.

Vous pouvez toujours modifier votre mandat.

Divers modèles de mandats de protection sont disponibles sur Internet pour vous aider à en créer un qui correspond à vos besoins.

Si votre mandat devait prendre effet, un juge devra le valider. Et il devient caduc si vous retrouvez la capacité de prendre les décisions vous concernant, ou si vous décédez.

Que se passe-t-il sans mandat?

Si vous n'avez pas rédigé de mandat et que vous devenez inapte, vous serez sous la responsabilité d'un conseiller, d'un tuteur ou d'un curateur, habituellement choisi par vos proches.

Rien ne vaut votre choix de mandataire et votre conscience tranquille. Il s'agit de protéger votre bien-être, vos enfants mineurs et vos biens.



Vie • Santé • Investissement



Note : Cet article vous est présenté à titre informatif seulement et ne constitue pas une opinion de nature juridique, financière, fiscale ou autre. Les circonstances et éléments présentés peuvent varier en fonction de votre situation personnelle. Avant d'agir, nous vous invitons à consulter un professionnel. SSQ Assurance ne peut être tenue responsable des conséquences de toute décision basée sur le contenu du présent article.


DIEX^{MC}
RECHERCHE



Est-ce que le contact avec le froid vous cause de l'urticaire?

Ceux et celles prenant un antihistaminique sur une base régulière ou au besoin.

Vous êtes la personne que l'on recherche.

Contactez un membre de notre équipe médicale dès aujourd'hui au 819 346-2887 ou visitez le Diex.ca

Demandez pour en savoir davantage sur cette étude.

0089848

Salon **50⁺**
DE L'ESTRIE



12-13 novembre 2022

Centre de Foires de Sherbrooke

ENFIN DE RETOUR APRÈS 2 ANS!

Nous recherchons des exposants et des commanditaires.

Écrivez à : loisirs@fadoqestrie.ca

fadoq

Région Estrie

Vraiment!

La proximité a son importance!

Le lieu où l'on vit prend beaucoup d'importance quand vient le temps de définir ses repères. Le sentiment du « chez-soi » implique une bonne dose de confort. Il n'est pas surprenant de penser que le dernier hommage qu'on rendra à un être cher se déroule dans la communauté qui l'a vu grandir et s'épanouir.

C'est dans cet état d'esprit que la Coopérative funéraire de l'Estrie a décidé, au fil des ans, d'établir et de conserver des espaces d'exposition dans plusieurs municipalités de l'Estrie. C'est ainsi que des lieux spécifiques sont disponibles à Val-des-Sources, Richmond, Windsor, Weedon, East-Angus, Brompton et Lennoxville. À ceux-ci s'ajoutent les salons de Sherbrooke : rue Short, rue du Haut-Bois (Rock Forest) et le complexe de la rue du 24-Juin. Nous avons également négocié des endroits spécifiques à Sawyerville et Cookshire.

Le dernier au revoir prend un sens particulier quand on peut

le faire dans le patelin de la personne défunte. Les choses étant ce qu'elles sont devenues, le moment des funérailles rime aussi avec rassemblement familial. Le fait de se retrouver dans les environs qui ont défini la vie de la personne décédée ajoute donc un cachet particulier et devient, dans bien des cas, porteur de sens.

Tout arranger à l'avance

Dans le cadre de sa planification financière personnelle, il est important de prévoir les ressources nécessaires pour disposer de son corps une fois la mort survenue. Un outil



Notre salon de Windsor reçoit une attention particulière ce printemps! Changements de décoration, ajout d'une salle de réception et mise en place d'un columbarium d'ici la fin mai 2022.

intéressant à considérer est l'arrangement funéraire préalable. Il s'agit d'un contrat par lequel on paie à l'avance les services funéraires. Le coût des items et services retenus sont au prix du jour de la signature et demeurent ainsi jusqu'au moment du décès. L'argent est déposé en fidéicommis, selon les critères établis dans la loi sur les arrangements préalables, ce qui vient grandement sécuriser la démarche.

Il s'agit d'une excellente façon de tout déterminer à l'avance, évitant ainsi, dans bien des cas, des

discussions entre les membres de la famille au moment du décès.

N'hésitez pas à vous informer auprès de nous des modalités de ce type de contrat. Ainsi, même si le sujet de la planification funéraire n'est pas toujours agréable à envisager, dites-vous qu'il est aidant et utile de tout prévoir avant, pour que les choses se passent bien après!

FRANÇOIS FOUQUET
Coopérative funéraire
de l'Estrie

La formation continue, une formule gagnante!

Vous souhaitez développer vos compétences ou en acquérir de nouvelles? Consulter notre offre de formation continue et à la carte, offerte en ligne et en présentiel sur tout le territoire de l'Estrie.

Selon votre statut, vous pourriez avoir accès à des formations offertes à partir de 2 \$/heure ou à un coût abordable.

Voici quelques exemples de formations offertes par le SAE Estrie :

Formations continues :

- Suite Office;
- Marketing numérique, informatique, outils numériques;
- Menuiserie;
- Sécurité privée;
- RCR et DEA;
- Service de bar, de banquet et barista;
- Boulangerie, boulangerie;
- Autre (consultez notre site Web).

Formations à la carte :

- Langues secondes;
- Préserver son intégrité physique et mentale;
- Redonner du temps à vos passions – Gérer son temps;
- Autre (consultez notre site Web).

Qui sommes-nous?

Le SAE Estrie offre différentes formations sur mesure dans les secteurs d'activité suivants :

- Administration, ressources humaines et réseaux sociaux
- Agriculture et foresterie
- Alimentation et tourisme
- Bâtiments et travaux publics
- Électrotechnique et mécanique industrielle
- Entretien d'équipement motorisé
- Langues secondes et francisation
- Métallurgie
- Santé, services éducatifs et services sociaux
- Transport



Consultez notre site Web : <https://sae-estrie.gouv.qc.ca> ou communiquez avec nous au **819 822-1703**

Je me choisis enfin!

MAINTENANT
OUVERT!



*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!



VOUS AVEZ LES MOYENS DE VOUS CHOISIR
lerenaissance.ca

SORTIES ET VOYAGES

Happy weekend de vélo de montagne

À quelques kilomètres de la ville de Québec, Empire 47 est situé à proximité du magnifique lac Delage. Vous pourrez profiter de 40 km de sentiers accessibles autant aux débutants qu'aux intermédiaires. Le forfait inclut l'hébergement pour deux nuits, deux déjeuners, les services d'un guide accompagnateur, l'accès aux sentiers et l'atelier du brasseur.



Quand : 17 au 19 juin
Coût : 589 \$ par pers. en occ. double

Croisière-spectacle Mexico Mexico à Montréal

À bord du Cavalier Maxim, découvrez d'un point de vue différent, la ville de Montréal, de l'île Sainte-Hélène jusqu'au début des îles de Boucherville. En après-midi, assistez au spectacle Mexico Mexico. Repas inclus.



Quand : mardi 9 août
Coût : 199 \$ par personne (1 repas)

Notre-Dame-de-Paris à Montréal

À la salle Wilfrid-Pelletier de la Place des Arts, assistez au retour de la comédie musicale Notre-Dame-de-Paris, le spectacle phénomène de Luc Plamondon et Richard Cocciante, d'après l'œuvre de Victor Hugo. Retrouvez les succès «Belle», «Le temps des Cathédrales», «Vivre», et venez redécouvrir la mise en scène de Gilles Maheu et les chorégraphies spectaculaires de Martino Muller. Cette sortie comprend un repas.



Quand : samedi 13 août
Coût : 239 \$ par personne

Croisière-spectacle Mexico Mexico et les mosaïcultures à Québec

À bord du AML Louis Jolliet, découvrez les villes de Québec et de Lévis, du cap Diamant jusqu'à la chute Montmorency et l'île d'Orléans. Puis, en après-midi, assistez au spectacle Mexico Mexico, un dangereux cocktail de musique et de danses aux couleurs latinos, avec l'ensemble musical Los CARLITOS. Le lendemain, visite du parc du Bois-de-Coulange qui accueillera l'exposition internationale des Mosaïcultures. Cette activité comprend l'hébergement pour une nuit et 3 repas.

Quand : 15 et 16 août
Coût : 499 \$ par personne en occ. double

Îles-de-la-Madeleine



En compagnie d'un guide madelinot, vous pourrez apprendre l'histoire des îles et de ses résidents. À travers les différents villages et attraits, les Îles-de-la-Madeleine s'offrent à vous et vous permettent de réaliser toute l'originalité de cette région avec ses petites maisons hautement colorées. Ce voyage comprend tous les traversiers, le transport en autocar de luxe, l'hébergement pour 6 nuits et 15 repas.

Quand : 23 au 29 août
Coût : 2099 \$ par personne en occ. double

Aussi à venir

- Voir l'Ontario différemment, du 23 au 26 juin
- Les incontournables du Costa Rica en formule active, du 19 au 30 novembre 2022
- Varadero, Cuba à vélo, du 19 au 26 novembre 2022. 1839 \$ par pers. en occ. double (8 jours | 24 repas)

Pour toute information et réservation :
Michel Francoeur, loisirs@fadoquestrie.ca
819 566-7748, poste 102

Design unique et sophistiqué offrant des appartements
locatifs spacieux & luxueux.



Des logements pensés
différemment
pour vous!

Immeuble conçu pour une clientèle autonome,
préretiré, retraité et de plus de 50 ans.

Livraison à partir
du 1er juillet 2022

Réserver maintenant

- Logement axé sur le confort
- Insonorisation supérieure
- Air climatisé
- Ascenseur
- Stationnement souterrain
- Rangement intérieur & extérieur
- Finition haut de gamme

Pour location

819.987.9877

www.gestioncanuel.com | info@gestioncanuel.com

CANUEL
IMMOBILIER

GESTION ET VALORISATION

CONSTRUCTION
& RENOVATION
JÉRÉMIE
HOULE

Pour investissement
immobilier

819.575.6730

Jérémy Houle | www.crjh.ca

0089899

**ALERTE
FRAUDE!**

AUCUN ORGANISME GOUVERNEMENTAL

AUCUN SERVICE POLICIER

AUCUNE INSTITUTION FINANCIÈRE

**NE VOUS DEMANDERA DE METTRE DE
L'ARGENT DANS UN GUICHET BITCOIN OU
DE FAIRE L'ACHAT DE CARTES PRÉPAYÉES**

**SVP, NE PANIQUEZ PAS ET
COUPEZ LA COMMUNICATION
VOUS N'IREZ PAS EN PRISON !**

DANS LE DOUTE, COMMUNIQUEZ AVEC
VOTRE SERVICE DE POLICE AU 819 821-5555

SIGNEZ LE CAS AU
CENTRE ANTI-FRAUDE DU CANADA
1 888 495-8501

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2022 / FADOQ – RÉGION ESTRIE

Capsules info-consommation avec l'ACEF ESTRIE

23 mars 2022, 13 h 30 à 15 h 30
Vous préparer en vue de la vente de votre maison
 6 avril 2022, 13 h 30 à 15 h 30
Droits des consommateurs et magasinage
 20 avril 2022, 13 h 30 à 15 h 30
Achat à distance
 4 mai 2022, 13 h 30 à 15 h 30
Bien choisir et connaître ses droits en RPA
 18 mai 2022, 13 h 30 à 15 h 30
Assurances vie et diverses assurances santé
 1^{er} juin 2022, 13 h 30 à 15 h 30
Placer votre argent, ce qu'il faut savoir pour vous protéger
 15 juin 2022, 13 h 30 à 15 h 30
Situation financière à la retraite (55 ans et plus)
 Coût : gratuit
 Inscription en ligne sur fadoq.ca/estrie

Cours de plongée sous-marine

Cours d'initiation
 Mercredi 16 mars, 20 h à 22 h
 Piscine de l'école secondaire Le Triolet, Sherbrooke
 Pour membre FADOQ : 50 \$/personne

Cours de niveau 1
 Jeudis 7, 14, 21 et 28 avril en soirée
 Centre de plongée Aqua-Mundo et piscine de l'école secondaire Le Triolet, Sherbrooke
 Pour membre FADOQ : 450 \$/personne



Pour toute information et inscription :
 Michel Francoeur, loisirs@fadoqestrie.ca
 819 566-7748, poste 102

**Conférence de Josée Boudreault et Louis-Philippe Rivard****Le bonheur, même quand la vie te surprend!**

Évolution de la conférence « Le bonheur est en nous » présentée plus de 220 fois, cette conférence traite de résilience et d'acceptation des changements avec plus de confiance. Le célèbre couple vous partagera des trucs concrets avec légèreté et humour. Josée et Louis-Philippe se sont inspirés de leur vécu, à la suite d'un AVC qui a rendu Josée aphasique en 2016. Ils se sont aussi inspirés des gens, qui ont partagé leur expérience après avoir traversé de grandes épreuves avec courage et positivisme.

Offert aux membres seulement, en mode virtuel ou en mode présentiel au Club de golf de Sherbrooke.

Quand : vendredi 18 mars de 19 h à 20 h 30
 Inscription obligatoire sur fadoq.ca/estrie
 Coût : gratuit

Conférences virtuelles offertes par Richard Robillard, psychopédagogue

Lundi 14 mars, 18 h 30 à 20 h
Prendre soin de la nature
 (conférence 3 de 4)

Lundi 28 mars, 18 h 30 à 20 h
Prendre soin de la vie et de son interdépendance positive
 (conférence 4 de 4)

Coût : gratuit

Inscription obligatoire auprès de :
 Johanne Grand-Maison projet@fadoqestrie.ca

Notez que vous pouvez visionner les deux premières conférences sur le site www.fadoq.ca/estrie/activites/evenements/en-rappel

**Conférence virtuelle de Lucie Grenier, infirmière**

Jeudi 17 mars, 14 h à 15 h
Sujets selon les questions posées

Coût : gratuit

Inscription obligatoire auprès de :
 Johanne Grand-Maison projet@fadoqestrie.ca

Notez que vous pouvez visionner les deux premières conférences sur le site www.fadoq.ca/estrie/activites/evenements/en-rappel

**À surveiller pour mars, avril et mai 2022**

Conférences virtuelles sous les thèmes suivants :

- **Juristes engagées** – Mandat d'inaptitude et leg de son vivant
- **Femmes en bolides : Westfalias et vans** – Trucs et astuces pour voyager efficacement et de façon sécuritaire

Coût : gratuit

Inscrivez-vous à l'infolettre pour recevoir les invitations : www.fadoq.ca/estrie/a-propos/infolettre

Activités à venir :

- **Kayak et planche à pagaie** (mai-juin 2022)
- **Saut en parachute**
- **Cours d'initiation à l'escalade**

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

Céline Caron, nouvelle administratrice au CA de la FADOQ – Région Estrie

Travailler en équipe pour faire avancer des projets qui auront des impacts pour un grand nombre de personnes, voilà ce qui a guidé Céline Caron tout au long de son parcours professionnel et qui la motive aujourd'hui à s'impliquer bénévolement pour la FADOQ – Région Estrie.

« Je suis récemment retraitée et l'euphorie des vacances permanentes s'est essouffée rapidement. Même si je suis très occupée par diverses activités, il me manque un élément important : contribuer à une cause. Qu'est-ce que je pourrais faire pour les autres? La pandémie a notamment mis en lumière des enjeux liés aux aînés, et lorsque j'ai vu l'appel lancé par la FADOQ – Région Estrie, cette implication m'est apparue évidente, car cela représentait pour moi une belle façon de contribuer à faire la différence. »

C'était aussi l'occasion de revoir une vieille connaissance ! En effet Martine Grégoire, directrice générale de la FADOQ – Région Estrie et Céline Caron

avaient déjà eu l'occasion de collaborer : « J'étais directrice d'école, et elle, présidente du conseil d'établissement. Elle m'avait d'ailleurs invitée à rejoindre la FADOQ à l'époque, mais je me trouvais alors trop jeune et surtout trop occupée ! »

Cet engagement lui permettra de mettre à profit sa longue expérience en direction ainsi que son leadership et son esprit d'équipe. « C'est une suite logique à mes expériences antérieures. J'ai commencé jeune à 14 ans lorsque j'ai joint les cadets : j'ai alors appris à travailler en équipe, à collaborer, puis, à titre d'officier à mobiliser mes troupes. » Après une belle carrière dans l'enseignement de la musique, elle a eu envie d'avoir un impact encore plus grand auprès des jeunes en devenant directrice d'école ; un rôle qu'elle a tenu pendant 22 ans. « Mieux je répondais aux besoins des enseignants et du personnel, mieux je les outillais, plus il y avait d'élèves qui en profitaient et qui réussissaient. C'est un peu cela que je pourrai faire en m'impliquant au sein de la FADOQ : si on aide les 50 ans et plus, c'est toute la société qui



CÉLINE CARON
FADOQ – Région Estrie

en bénéficie. Si nos aînés sont forts, notre société sera plus forte également. Je voulais m'investir dans une cause qui a des effets pérennes et durables, et c'est le cas avec la FADOQ. »

Au sein du CA depuis décembre dernier, elle trouve inspirant de voir cette équipe engagée et dévouée. « Il y a beaucoup de créativité et de bienveillance autour de la table. J'ai vraiment envie qu'on réalise des choses ensemble et je suis confiante que nous pourrions, dans la continuité, avoir un impact positif pour la société et nos membres », conclut Céline Caron.

Christiane Lessard, administratrice au CA et représentante du secteur Montagnards

« Le Réseau FADOQ nous aide au quotidien. En nous offrant des conférences, des formations et ateliers, en nous tenant au courant de ce qui arrive dans l'actualité nous concernant, il nous permet de mieux comprendre ce qui se passe autour de nous et de prendre de meilleures décisions. Je veux contribuer à faire rayonner la FADOQ pour que les membres et non membres réalisent à quel point cette organisation est bonne pour nous », explique Christiane Lessard, nouvelle administratrice à la FADOQ – Région Estrie.

En plus de siéger au CA régional, Mme Lessard représente le secteur Montagnards, qui regroupe les clubs de Cookshire-Eaton, Sawyerville, Notre-Dame-des-Bois, Scotstown et La Patrie afin d'assurer un couloir d'information entre les clubs locaux et le club régional.

Ce nouveau rôle, Mme Lessard l'aborde avec

humilité. « Je ne suis pas celle qu'on remarque! Je préfère travailler en soutien aux gens qui occupent l'avant-scène. Je veux faire de mon mieux pour relever ce défi et être à la hauteur des attentes et responsabilités. C'est une occasion pour moi de me dépasser, et de pouvoir apporter une petite contribution pour continuer à bâtir tout ce qui a été mis en place. »

Au départ, Christiane Lessard avait d'ailleurs refusé l'invitation lancée par le président de son club FADOQ, Sawyerville, qui souhaitait ralentir un peu ses activités. « Mais il m'a rassurée en disant qu'il serait mon mentor. Je pense aussi que j'étais rendue là dans ma vie », ajoute celle qui s'implique aussi depuis des années à l'AFEAS.

Membre officielle de la FADOQ depuis quatre ans, Christiane Lessard connaît le mouvement depuis plus longtemps. « Je l'ai découvert par ma mère qui jouait aux dards au club FADOQ de Sawyerville; comme c'est une activité que j'aime beaucoup, j'avais joint le groupe, une super belle gang! C'est



CHRISTIANE LESSARD
FADOQ – Région Estrie

d'ailleurs une autre force de la FADOQ : à travers les activités, on se développe un beau réseau. »

Chaque club a d'ailleurs ses couleurs, sa programmation, qui répond aux besoins de ses membres. « Juste dans mon secteur, il n'y a pas un club de pareil ! Ça dépend de ce que recherchent les gens », ajoute celle qui a travaillé plus d'une trentaine d'années comme chef cuisinière dans des résidences pour aînés, et qui se sent donc parfaitement à l'aise avec cette clientèle qu'elle comprend bien.

Téléchargez la nouvelle application mobile FADOQ!



- Accédez à vos rabais
- Géolocalisez vos rabais
- Renouvelez votre adhésion
- Ne cherchez plus votre carte

Vous serez **automatiquement** inscrit au concours

Jamais sans mon appli!

À gagner

- Un VR de CanaDream pour 5 nuits, une valeur de **4 500 \$***
- 3 prix de **1 000 \$***

Pour en savoir plus : fadoq.ca/appli

* Question d'habileté mathématique demandée. Règlements sur fadoq.ca



Louise Bourgault, ambassadrice de la FADOQ – Région Estrie

Dans le cadre de sa campagne **La cinquantaine c'est le bonheur. La vie commence. Vraiment!** la FADOQ – Région Estrie approche des hommes et des femmes, connus ou non, pour devenir ses ambassadeurs et ambassadrices, autant de visages de plus de 50 ans qui nous démontrent à quel point vieillir n'affecte en rien l'amour de la vie, l'engagement, la passion et le dynamisme!

Ils étaient près de 150, membres de la famille, amis et collègues, réunis à la fête surprise soulignant ses 50 ans. « Quand tu commences ta cinquantaine avec un gros party, la vie est belle! » lance Louise Bourgault, vice-présidente et directrice générale de la Chambre de commerce et industrie de Sherbrooke.

Quelques années se sont écoulées depuis, mais vieillir ne fait toujours pas peur à Louise Bourgault. « L'âge n'a jamais été une préoccupation pour moi. Quand on aime ce qu'on fait, qu'on a des amis, qu'on pratique des activités qu'on adore, ça aide à accepter où on est rendu. On vieillit tous, c'est une loi immuable, et on souhaite le faire en sérénité et en santé. »

Sereine, elle l'est effectivement davantage avec les années. « Même si je prends toujours mon travail autant à cœur, je m'en fais beaucoup moins avec les petits problèmes ou les imprévus. Je me réveille la nuit? J'en profite pour faire un peu de travail, puis quand je suis fatiguée, je me rendors! Quand la pandémie est arrivée et a bouleversé nos façons de faire, j'ai transformé ces défis en opportunités et en avantages. Par exemple, les rencontres en virtuel, c'est parfait pour faciliter les relations internationales. On a aussi développé des activités en ligne, comme des formations, qui continueront puisque ça répond à un besoin. On en a aussi profité pour organiser une campagne d'achat local qui a été un franc succès. Pensons enfin à notre Gala qui s'est tenu à l'extérieur, une formule qu'on pourrait reprendre pour d'autres types d'événements. »

Pour maintenir la santé, la dynamique Louise Bourgault bouge beaucoup! « J'ai toujours fait beaucoup de sport. Ma pratique a un peu évolué avec le temps; par exemple, en ski alpin, je pousse un peu moins. Je ne veux pas risquer

de me blesser! J'ai aussi découvert d'autres activités physiques comme la raquette et le Kangoo Jumps. Pour continuer à marcher autant, malgré mes allergies saisonnières, je me suis équipée cette année d'un tapis roulant : plus d'excuse pour mes 7500 à 10000 pas quotidiens! »

Louise Bourgault se prépare doucement à son après-carrière. « La retraite ne me fait pas peur. Je vais éventuellement en profiter pour faire davantage les activités que j'aime. Vous me verrez à coup sûr sur des terrains de golf, et je rêve de me rendre en Gaspésie en vélo électrique. Je sais aussi que j'aurai envie de mettre ma créativité et mes idées au profit de certains projets, je ne sais pas encore lesquels, mais l'idée est de pouvoir le faire sans la pression ou les obligations liées à un travail quotidien. Ce n'est pas la première fois que j'aurai à me réinventer! » rappelle celle qui a été en affaires treize années en développement international avant que les événements du 11 septembre l'amènent à se réorienter.

Et pourquoi avoir accepté de devenir ambassadrice pour FADOQ – Région Estrie? « Il y a beaucoup de similitudes avec la Chambre : ce sont deux organismes à but non lucratif qui défendent les intérêts de leurs membres et qui font des activités pour briser leur isolement, les informer, les former, etc. Avec une population vieillissante, il faut bien s'occuper de nos 50 ans et plus. »



La vie commence.
Vraiment!

La cinquantaine, c'est le bonheur.

+ 100 activités
pour tous
les goûts

+ 1 000
partenaires
avec rabais

Des conférences
sur des
sujets variés



Louise Bourgault a amené un vent de dynamisme à la Chambre de commerce et industrie de Sherbrooke depuis son entrée en poste, il y a 16 ans.



Région Estrie

Vraiment!

fadoq.ca/estrie

Vivez votre retraite Soleil



Les Résidences Soleil



Appartements
1^{re} à 4^{me} chambres abordables



Fini la solitude,
venez revivre

- Forfaits repas ou à la carte
- Réceptionniste 24/24
- Sécurité 24/24
- Personnel de soins 24/24
- Entretien ménager
- Service de literie
- Soins et services à la carte sur tous les étages
- Meilleur rapport qualité/prix de l'industrie
- Piscine intérieure, spa, sauna aquaforme
- Activités libres et organisées
- Bingo, cartes, casse-têtes, billard, pétanques, poches, palets, quilles
- Artisanat, peinture, tricot
- Danse, piano, chorale, cinéma
- Jardinage, sorties organisées
- Bibliothèque, fêtes, animations, salon internet, cours, conférences
- Comité de résidents et plus!

CANADA
**LES SOCIÉTÉS
LES MIEUX
GÉRÉES**

Membre platine

Lauréat
pour la **18^e**
année consécutive



* Consultez les détails et conditions sur notre site Web. Excluant les services

**PRENDRE SOIN DES AUTRES,
C'EST DE FAMILLE CHEZ NOUS.**

Engagement
du cœur



LES RÉSIDENCES



Famille Savoie

Une
entreprise
familiale
d'ici

Bénéficiez de l'engagement de la famille

Votre augmentation de loyer* annuelle
est garantie pour les 5 prochaines années,
au taux exceptionnel de

1%

Assurance satisfaction Soleil
Si vous n'êtes pas satisfait durant votre
1^{er} mois, on résilie votre bail sans frais

Visites 7 jours : 1 800 363-0663 • www.residencessoleil.ca

Boucherville • Brossard • Sainte-Julie • Mont St-Hilaire • Sorel • Granby • Sherbrooke • Musée (Sherbrooke) • Laval
Plaza (centre-ville Montréal) • St-Léonard • St-Laurent • Dollard-des-Ormeaux • Pointe-aux-Trembles • Repentigny (en construction)

1150, rue des Quatre-Saisons, Sherbrooke
Les Résidences Soleil Manoir Sherbrooke

245, rue Frontenac, Sherbrooke
Les Résidences Soleil Manoir du Musée