

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

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, 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 à :
<https://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
-  819 566-7748
1 800 828-3344 (sans frais)

Suivez-nous!



MOT DE LA PRÉSIDENTE DE LA FADOQ – RÉGION ESTRIE

Agissons ensemble pour bâtir une société où il fera bon vieillir

Chères lectrices et chers lecteurs,

Les élections québécoises de 2022 constituent un tournant afin d'assurer aux personnes âgées d'aujourd'hui et de demain un vieillissement dans la dignité et le respect.

À celles et ceux qui aspirent à gouverner le Québec, nous vous invitons à consulter la plateforme de revendications du Réseau FADOQ (sur fadoq.ca/estrie), qui se décline en quatre volets, soit : santé, travailleurs d'expérience, défense des droits et fiscalité.

Le prochain gouvernement devra accélérer la transformation du système de santé afin qu'il réponde aux besoins d'une population vieillissante. Le virage tant attendu vers les soins à domicile devra s'orchestrer dès les premiers mois du mandat du parti qui sera porté au pouvoir.

Les travailleuses et travailleurs d'expérience peuvent jouer un rôle important afin de contrer la pénurie de main-d'œuvre qui sévit actuellement.

Les décideurs politiques doivent présenter des mesures incitatives afin de leur fournir des conditions gagnantes pour demeurer ou revenir sur le marché du travail.

Plus que jamais, le Réseau FADOQ demande que des changements législatifs soient mis en place afin de protéger les locataires âgés, alors qu'il est de plus en plus difficile de dénicher un loyer abordable.

Finalement, la hausse du coût de la vie affecte durement les personnes retraitées et âgées, particulièrement celles à faible revenu. Le prochain gouvernement devra instaurer rapidement des mesures afin de les soutenir financièrement et de protéger leur fonds de pension.

La classe politique doit profiter de cette campagne électorale pour faire une grande place aux enjeux touchant les personnes âgées. Tous ensemble, agissons dès maintenant afin de bâtir une société où il fera bon vieillir.



LINE DUBÉ
Présidente
FADOQ – Région Estrie



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

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE DE LA FADOQ – RÉGION ESTRIE

Un automne bien rempli

Après quelques semaines de vacances, voici venue la rentrée automnale. Nous sommes fiers de vous présenter notre programmation. L'équipe a travaillé très fort pour développer de nouvelles collaborations, qui nous permettent de vous offrir des activités sportives, éducatives et culturelles variées. Jetez aussi un coup d'œil à nos escapades; elles vous mèneront à Montréal, Québec, Ottawa et New York! Il y en a vraiment pour tous les goûts.

Ne manquez pas le débat électoral estrien que nous organisons le 8 septembre en soirée. Les candidats de tous les partis se prononceront

sur les enjeux qui touchent votre qualité de vie. Je vous invite à lire la plateforme des revendications préparée par le Réseau FADOQ et disponible sur notre site web. Les places étant limitées, les inscriptions pour cet événement sont obligatoires.

Après deux années d'absence, nous sommes fiers de confirmer le retour du Salon 50+ au Centre de foires de Sherbrooke. Réservez les 12 et 13 novembre à votre agenda! De belles surprises vous attendent.

Pour être informé rapidement des nouveautés, abonnez-vous à l'infolettre. Il n'est pas obligatoire d'être membre pour la recevoir.

Merci de votre confiance.



MARTINE GRÉGOIRE
Directrice générale
FADOQ – Région Estrie

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

PAGE COUVERTURE
Élaine Coulombe

RÉALISATION
Équipe de La Tribune

laTribune
— NUMÉRIQUE

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

latribune.ca

RÉSEAU FADOQ

Élections : agir dès maintenant pour les personnes âgées d'aujourd'hui et de demain

La classe politique doit profiter de la campagne électorale pour faire une grande place aux enjeux touchant les personnes âgées. Le Réseau FADOQ demande que les engagements électoraux mènent à des actions concrètes rapidement après les élections du 3 octobre.

« Les deux dernières années ont prouvé que les personnes âgées apportent une contribution inestimable à notre société, notamment comme grands-parents, proches aidants, travailleurs d'expérience et bénévoles. Le Québec doit leur assurer un vieillissement dans la dignité et le respect », a affirmé la présidente du Réseau FADOQ, Gisèle Tassé-Goodman.



GISÈLE TASSÉ-GOODMAN
Présidente du Réseau FADOQ

Un tournant pour les aînés

Que ce soit du côté de la santé, de la fiscalité, du marché du travail ou du logement, les besoins sont nombreux afin d'assurer une qualité de vie adéquate aux aînés d'aujourd'hui et de demain.

Le Réseau FADOQ a publié une plateforme électorale qui présente 15 de ses revendications.

« La population québécoise souhaite vieillir à la maison. Les soins à domicile doivent devenir une priorité nationale. Il est impératif que tous les partis politiques prennent un engagement clair en ce sens et que la transformation du système de santé passe en deuxième vitesse », explique Mme Tassé-Goodman.

La hausse du coût de la vie frappe durement tout le monde, mais particulièrement les aînés à faible revenu. Ils doivent être soutenus financièrement pour certains besoins essentiels, tels que les soins dentaires ainsi que l'achat de lunettes et d'appareils auditifs.

Les experts le répètent sans cesse : les travailleurs d'expérience sont une solution pour faire face à la pénurie de main-d'œuvre. Les partis politiques doivent s'engager à rendre la Régie des rentes du Québec (RRQ) plus flexible

est important de travailler à des solutions proactives et novatrices, permettant une évolution positive de notre société face à cette réalité », insiste Mme Tassé-Goodman.

Le Réseau FADOQ croit que les politiciens, organisations et citoyens peuvent collaborer afin de bâtir un Québec où il fera bon vieillir.

Pour connaître tous les détails concernant la plateforme électorale préparée par la FADOQ, consultez le site : www.fadoq.ca/elections2022



ÉLECTIONS PROVINCIALES 2022

AGIR POUR LES PERSONNES ÂGÉES D'AUJOURD'HUI ET DE DEMAIN

Je me choisis enfin !

MAINTENANT
OUVERT !



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

2½, 3½, 4½ et 5½

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 !



I^{er} RENAISSANCE
RETRAITE
Fleurimont

VOUS AVEZ LES MOYENS DE VOUS CHOISIR
lerenaissance.ca

Connaissez-vous le service de consultation en santé auditive de Lobe?

La consultation en santé auditive sans frais* est offerte dans les cliniques Lobe dans un environnement sécuritaire. Ce service vise à rendre les soins en santé auditive encore plus accessibles à la population québécoise afin de briser l'isolement causé par la perte auditive.

D'une durée approximative de 45 minutes, cette consultation a été conçue spécialement pour les personnes qui ont des doutes sur la qualité de leur audition

et qui sont prêtes à entreprendre les démarches nécessaires pour l'améliorer.

Le déroulement de la consultation

Au début de la consultation, vous ferez connaissance avec le professionnel de la santé auditive afin de créer un lien de confiance favorisant les échanges. Il vous posera ensuite une série de questions en lien avec votre santé, votre travail et vos loisirs pour une analyse de vos difficultés d'écoute. Les résultats de cette analyse vous seront expliqués en utilisant des outils qui susciteront votre intérêt et qui assureront votre compréhension.

Les solutions

Quelle que soit votre situation, de nombreuses solutions sont disponibles pour améliorer votre quotidien. Le professionnel de la santé auditive que vous rencontrerez vous présentera d'ailleurs les différents organismes gouvernementaux qui peuvent vous aider, ainsi que leurs critères d'admissibilité.

Des professionnels dévoués

Selon vos besoins, vous pourriez avoir à consulter un autre professionnel de la santé auditive exerçant au sein des cliniques Lobe. C'est pourquoi, à la fin de la consultation, le rôle de chaque professionnel vous sera présenté.

Soyez assuré que tous les professionnels de la santé auditive travaillent en étroite collaboration afin de favoriser l'amélioration de votre qualité de vie. Ils ont à cœur la santé de vos oreilles.

Si vous avez un doute sur votre audition, prenez rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais* dans une de nos cliniques Lobe, en composant le 1 866 411-5623.

**Offre permanente, 18 ans et plus.*

François Lussier, audioprothésiste exerçant à la clinique Lobe de Granby

DIEX Recherche : l'occasion de collaborer à l'avancement de la science... et à ta santé

C'est bientôt l'automne et tu auras à choisir de renouveler ta protection face aux diverses maladies respiratoires courantes.

Mais quel projet de recherche serait le plus approprié pour tes besoins cette année? Voici en quelques mots ce qui les différencie.

- Le vaccin pour l'Influenza, un projet sans placebo, tu reçois soit un vaccin déjà sur le marché, soit le vaccin à l'étude; dans les deux cas tu es gagnant.
- Le vaccin pour le Pneumocoque, un vaccin pour lequel il est recommandé d'avoir un rappel à partir de 65 ans ou si tu as un système respiratoire plus faible, mention faite sur le site du Gouvernement du Québec.
- Le vaccin pour le Virus Respiratoire Syncytial (VRS), un virus dont les



symptômes ressemblent beaucoup à une grippe, mais en plus intense.

- Le vaccin pour l'Influenza et le VRS, un vaccin deux en un qui permet une protection double en même temps.
- Le vaccin pour la maladie de Dengue, un virus que tu es susceptible d'attraper surtout si tu voyages en Amérique Centrale, en Amérique du Sud et en Afrique. Il n'existe ni traitement ni vaccin actuellement sur le marché. Ce vaccin à l'étude est la seule option pour potentiellement te couvrir de cette maladie.

Et pourquoi participer à une recherche plutôt que de prendre un vaccin actuellement sur le marché dans certains cas, diras-tu?

Les raisons sont multiples, en voici quelques-unes :

1. Les bénéfices thérapeutiques potentiels que les nouveaux vaccins amènent.

2. Le gain financier, car nous offrons une compensation financière en plus de bénéficier du médicament.
3. La fierté de contribuer à l'avancement de la science.
4. L'acquisition de connaissances, de sensibilisation et/ou d'informations sur ta condition et ton état de santé général.
5. Le bénéfice d'avoir un suivi médical très étroit, te permettant de voir un médecin pour tes visites.

De nombreux traitements disponibles aujourd'hui le sont grâce aux personnes telles que toi, qui se portent volontaires pour la recherche clinique.

Prends contact au **819 346-2887** ou via notre site web www.diex.ca, un expert de nos études en vaccin te guidera vers tes besoins selon ta condition médicale actuelle.

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 239/ lalefebvre@orientationtravail.org

Avec la participation financière de:

Québec

40 ANS
ORIENTATION
TRAVAIL
*Notre expertise
Votre avenir professionnel*

Intro-travail

aon
emploi

Les lunettes qui teintent au soleil

Pour ceux qui portent des lunettes avec prescription, se promener à l'extérieur par temps ensoleillé est souvent un problème.

PAR OLIVIER COMTOIS, O.O.D.

Porter des lunettes de soleil sans prescription s'avère très pratique pour la plupart des gens, mais ce n'est pas une solution adéquate lorsqu'on a besoin d'une correction de la vue, à moins que vous ne portiez des verres de contact.

Une des bonnes solutions pour éviter l'achat de lunettes supplémentaires est d'ajouter un filtre photochromique à ses lunettes lors de l'achat de nouveaux verres. Ce traitement est appliqué en usine lors de la fabrication des lentilles. Il est couramment appelé « Transitions », le nom de commerce de la compagnie qui vend le plus de ce type de traitements mondialement. D'autres compagnies produisent des traitements similaires sous d'autres noms de commerce.



Ce traitement photochromique réagit à l'exposition au soleil à l'extérieur et va ainsi assombrir les lentilles en fonction de la force des rayons solaires.

Il y a plusieurs avantages. Le premier, c'est bien sûr d'éviter d'acheter une autre paire de lunettes de vue. Certes, le traitement n'est pas gratuit, mais il coûte beaucoup moins cher qu'une deuxième paire de lunettes de soleil adaptée à sa vue.

Le second avantage est qu'il permet d'avoir une protection solaire à l'extérieur sans avoir à transporter d'autres lunettes.

C'est le côté pratique!

Il y a toutefois quelques inconvénients. Dehors, les verres protègent bien, mais pas autant que de véritables lunettes solaires, malgré certaines publicités qui semblent démontrer le contraire. Les gens très sensibles à la lumière doivent parfois se tourner vers d'autres options.

On ne peut pas contrôler la force de la teinte: c'est le rayonnement UV qui décide! Dans une tempête de neige, il y a quand même du rayonnement UV et les verres teintent aussi dans ces conditions.

La température a aussi son mot à dire, les traitements réagissent moins vite à l'été qu'à l'hiver.

Le plus grand handicap, c'est que les verres de type Transitions ne teintent pas en voiture. Le pare-brise filtrant les rayons du soleil, il empêche l'activation du traitement photochromique.

Un autre désavantage: certaines personnes n'aiment pas se voir sur toutes leurs photos extérieures avec des lunettes teintées.

Le traitement photochromique est un très bon produit, mais qui n'est pas pour tout le monde. Il est vrai qu'il existe d'autres types de traitements photochromiques qui ont d'autres avantages et d'autres inconvénients, mais je m'en suis tenu ici au traitement le plus populaire, le classique, de loin le plus vendu.

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

1 844 693-0852
monsieurlunettes.net

Le deuil et la force de la mémoire

La mémoire

Depuis plusieurs années déjà, je côtoie des gens endeuillés. Des deuils à géométrie bien variable, évidemment. Une maman de 102 ans qui quitte sereinement aura un impact plus doux pour les membres de la famille et des proches qu'un jeune homme de 22 ans qui meurt accidentellement.

De tous ces contacts avec les personnes endeuillées et de toutes les réflexions qui viennent forcément dans de pareilles conditions, il me reste une image très forte en tête: la puissance des souvenirs et de la mémoire.

Ramené à sa plus simple expression, pour moi, le deuil, c'est le fait d'apprendre à vivre avec l'absence. Dans cette courte définition, chaque mot compte. Apprendre: l'apprentissage nécessite du temps, des efforts. Vivre: nous avons cette obligation morale de continuer de vivre, malgré la douleur. D'où la notion d'apprentissage. Absence: apprendre à vivre avec l'absence, mais celle qui est permanente. C'est ça qui crée un vertige plus ou moins grand.

Je suis encore et toujours fascinée par les témoignages rendus par les proches d'un défunt. Je ne les connais généralement

pas, mais il y a, dans ces témoignages, un élément essentiel dans lequel il fait bon se réfugier quand tout va mal autour: le tri des bons moments et des bons souvenirs que laisse le défunt. Ce que le défunt a été pour nous. En quoi il nous a inspirés. Des éléments qui deviennent des outils pour continuer notre route.

Le devoir de mémoire

Si la personne décédée ne se retrouve pas dans un columbarium ou un cimetière, on peut aller à un endroit qui nous rappelle la personne décédée. L'idée est d'entrer en contact avec elle. Pas de façon

ésotérique. Pas du tout! C'est plus dans le fait de créer un moment d'arrêt dans nos vies et de se connecter aux souvenirs. Ils deviennent souvent source de bien-être et de courage.

Il m'arrive d'apporter un café et d'aller m'accoter sur certaines pierres tombales. Vous dire le bien que ça fait!

Je sais, ça ne règle pas tout. Mais la source du réconfort est notable!

MANON THIBODEAU
Directrice des services aux familles
Coopérative funéraire de l'Estrie

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

4 conseils pour préparer votre succession

Personne n'aime penser à son décès ni aux lourdes responsabilités qui incomberont éventuellement aux proches.

Pourtant, il est important de s'y préparer maintenant: les décisions ne seront pas plus faciles à prendre dans 5, 10 ou 20 ans!

1. Faites un testament

Un testament qui énonce clairement les héritiers de vos biens s'avère l'outil essentiel. Il permet d'assurer la sécurité financière de votre conjoint ou de vos enfants et d'éviter la zizanie au sein de la famille.

Vous êtes conjoint de fait? Il est primordial de faire un testament pour éviter un partage imposé par la loi.

Vous faites partie d'une famille recomposée? Le testament est doublement important pour garantir une bonne gestion de la situation de tous vos héritiers.

La planification successorale ne s'adresse pas qu'aux personnes possédant des biens de grande valeur. Détrompez-vous! Vous devez planifier le transfert de vos biens à votre décès, quels qu'ils soient.

2. Nommez un liquidateur

Choisissez un liquidateur de confiance, informez-le de votre décision et assurez-vous qu'il accepte cette responsabilité.

Ne sous-estimez pas le travail qui sera exigé de lui et rendez sa tâche plus facile :



- Conservez tous les documents relatifs à vos biens, à vos placements et à vos polices d'assurance dans un endroit sécuritaire.
- Préparez un bilan de votre patrimoine.

3. Pensez aux impacts fiscaux

À votre décès, vos biens seront considérés comme étant vendus et l'impôt applicable devra être payé. Cela peut laisser des casse-têtes et inquiétudes financières majeures à vos proches.

Souscrivez une assurance vie :

- La prestation versée à vos bénéficiaires désignés à la

suite de votre décès n'est pas imposable.

- Cette somme pourra servir à payer vos frais funéraires et vos dettes, le cas échéant.

Vous possédez une maison ou un condo? La prestation versée pourra aussi être utilisée pour régler l'impôt sur le gain en capital qui sera exigé.

N'hésitez pas à consulter un conseiller, qui est de loin la meilleure personne pour vous aider à minimiser les impacts fiscaux au moment de votre décès.

4. Causez succession

Discutez de votre succession avec votre famille. Personne

n'aimera en parler, mais tous seront heureux d'être au courant et de savoir que vous n'avez rien laissé au hasard.

Et vos vieux jours?

Qu'arrivera-t-il si vous n'êtes plus en mesure de gérer vos biens et vos finances en raison d'une maladie ou d'un accident?

C'est là où un mandat de protection (ou mandat en cas d'incapacité) vient à la rescousse. C'est dans ce document que vous nommerez un proche pour s'occuper de vous et de vos finances si vous n'y êtes plus apte à le faire.



Vie • Santé • Investissement

Note : Cet article vous est présenté à titre informatif seulement. En aucun cas, il ne doit être considéré comme un conseil financier ou une opinion juridique ou fiscale. Pour des conseils selon votre situation personnelle, parlez-en à votre conseiller. Jamais SSQ ne peut être tenu responsable d'une décision prise à la suite de la lecture de cet article.

506, Route 243 Nord, Cleveland (Québec) J0B 2L0

Résidence Wales Home
LE ROSS

Journée portes ouvertes
11h00 – 15h00

OCTOBRE
01
Samedi

Première résidence pour personnes âgées au Québec, le Wales a récemment fêté ses cent ans d'existence. Notre force et notre persévérance face à la pandémie de COVID-19 ne pourraient être plus évidentes qu'à travers le Ross, un nouveau complexe d'appartements innovant que le Wales est en train de construire ! Nous sommes fiers de vous inviter à une journée portes ouvertes pour ces belles unités neuves de style condo dotées d'équipements spectaculaires comprenant une piscine intérieure, un spa chaleureux, un sauna, un centre de conditionnement physique, une salle de quilles à deux pistes, un cinéma, une salle polyvalente, un stationnement intérieur, et plus. Si vous souhaitez assister à cet événement passionnant, veuillez confirmer votre présence par courriel à cgrainger@waleshome.ca ou par téléphone au 819-826-3266 poste 251 d'ici le vendredi 16 septembre 2022. Nous avons hâte de vous montrer nos préparatifs pour notre deuxième siècle ! Invitation formelle à suivre dès réception de votre RSVP.



0103803

AVA : pour rester actif, longtemps

Le Réseau FADOQ est fier de vous présenter AVA, une nouvelle plateforme qui propose des informations, des activités et des ressources, en fonction des besoins, des aspirations et des intérêts des aînés. Il est possible de consulter AVA à cette adresse : zoneava.ca.



Comme son nom l'indique, AVA a pour objectif d'Accompagner dans un Vieillessement Actif. La mission de ce nouveau site Internet, développé en période pandémique pour et avec les personnes âgées, est de répondre efficacement à leurs besoins, à leurs aspirations et

à leurs intérêts diversifiés en matière de vieillissement actif.

Véritable porte d'entrée vers la découverte, AVA propose des informations, des activités et des ressources. Cet outil permet aux aînés de maintenir ou d'améliorer leur santé (physique, mentale, cognitive), leur participation

sociale, leur sécurité, leur bien-être et leur qualité de vie.

À l'heure actuelle, AVA est appelée à se concentrer sur deux grandes thématiques : les loisirs et les activités; la santé et le bien-être.

Cela dit, AVA est amenée à évoluer en continu avec vous; restez à l'affût des nouveautés, elles apparaîtront périodiquement dans les sections « En primeur » et « En vedette » de la plateforme.

Ce projet a été mis en œuvre grâce à l'apport de plusieurs partenaires, dont le Centre collégial d'expertise en gérontologie du Cégep de Drummondville, l'Université du Québec à Trois-Rivières, le CIMMI, Écobes – Recherche et transfert du Cégep de Jonquière et l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval.



Des rabais au Centre culturel pour les membres FADOQ

C'est à l'occasion du Salon 50+ prévu en novembre que seront lancées les festivités entourant le 50^e anniversaire de la FADOQ-Région Estrie, mais question de donner un avant-goût de cette année qui s'annonce extraordinaire, voici une promotion qui fera le plaisir de plusieurs membres FADOQ!

En effet, le Centre culturel de l'Université de Sherbrooke vous offre une promotion exclusive sur une série de 26 spectacles. Vous pourrez obtenir un rabais de 10 \$ par billet en utilisant le code promo qui sera disponible sur le site fadoq.ca/estrie.

Cette offre est valide seulement pour les spectacles suivants : Marc Dupré (3 déc.), Christian Bégin (7 déc.), Sylvain Cossette (8 déc.), Noël, une tradition en chanson (16 déc.), Hommage à Vienne (30 déc.), Rose et la Machine (17 janv.), Symphorien (18 janv.), 2Frères (19 janv.), Michel Barrette (1er fév.), Beatles Story Band (3 fév.), Dominic et Martin (4 fév.), Le Loup (8 fév.), PPS Danse Perles (21 fév.), La Compagnie Créole (8 mars), Michel Rivard (9 mars), Boucar Diouf (10 mars), Un certain souvenir – Hommage à



Centre
culturel



Michel Louvain (16 mars), André-Philippe Gagnon (30 mars), Yves Duteil (6 avril), Sainte-Marie-La-Mauderne (12 avril), Paul Daraiche (21 avril), Cirque Le Roux (9 mai), Verdict (10 mai), Paul Piché (24 mai), Réal Béland et Didier Lucien (31 mai) et Patrick Norman (1er juin).

Achat des billets

Vous pouvez acheter vos billets en ligne (inscrivez le code promo dans l'espace prévu) ou par téléphone au 819 820-1000 ou directement au comptoir de billetterie. N'oubliez pas de mentionner le code promo!

Notez que des frais supplémentaires s'appliquent pour les achats en ligne (5 \$) et pour les achats par téléphone (3 \$).

Cette promotion est valide uniquement pour les spectacles sélectionnés et sur les nouveaux achats. Elle ne peut être jumelée à aucune autre promotion. La quantité de billets attribuée à cette promotion est limitée, jusqu'à épuisement. Tout billet acheté avec le code promo doit être présenté avec une carte FADOQ le jour du spectacle.

Tous les détails sur <https://www.fadoq.ca/estrie/activites/activites-culturelles/centre-culturel-50e>



Entrez dans la danse

Votre club FADOQ vous attend!

- ▶ Activités et loisirs
- ▶ Plus de 1000 rabais et privilèges
- ▶ Défense des droits collectifs

▶ Devenez membre dès aujourd'hui!
fadoq.ca/clubs
1 800 544-9058



Toujours là pour vous aider!



Soutien téléphonique
Ateliers de formation
Groupes de soutien
Cafés-rencontres

Le centre d'activités et de ressourcement :
Le Colibri

Répétition-stimulation à domicile
Rencontres individuelles et familiales

*Société Alzheimer
de l'Estrie*

Pour plus de détails sur notre programmation, consultez le journal Le Fil sur notre site internet!

☎ 819-821-5127 🌐 alzheimer.ca/estrie

VOYAGES ET ESCAPADES

Croisière sur le canal Rideau



Croisière sur le canal Rideau à bord d'un bateau 100% électrique. Dîner dans un restaurant de la région. Puis en après-midi, tour de ville de la capitale nationale en compagnie d'un guide local. Repas inclus.

Quand : 29 septembre
Coût : 149 \$ par personne

Magie des lanternes

Visite du Jardin de Chine au Jardin botanique. Souper dans un restaurant de la région. En soirée, visite de l'exposition Jardins de lumière, un monde enchanteur de magie des lanternes. Repas inclus.



Quand : 2 octobre
Coût : 129 \$ par pers.

Mosaïculture et Parc de la Chute Montmorency

Balade dans les sentiers du Parc pour admirer l'impressionnante chute de 83 mètres. Ascension en téléphérique et dîner au Manoir Montmorency. En après-midi, direction Parc du Bois-de-Coulonge, un site historique situé dans l'arrondissement de Sillery, qui accueille l'exposition internationale des Mosaïcultures sous le thème « Il était une fois... la Terre ». Deux repas inclus.



Quand : 7 octobre
Coût : 135 \$ par personne

Le retour du Baron fou

Après un repas traditionnel trois services à la Cabane à sucre chez Ti-Père, assistez au spectacle de variétés le plus attendu en 2022! Plus qu'une revue fantaisiste, c'est un spectacle d'humour qui vous fera pleurer de rire! L'excentrique baron vous invite à des heures folles où la danse et le chant croisent la magie, humour et la variété tout en flirtant avec l'ésotérisme... Sur scène, plus d'une quinzaine de chanteurs, musiciens, comédiens, magiciens, danseurs et acteurs mettant tout en œuvre pour vous faire pleurer de rire! Un repas inclus.

Quand : 11 octobre
Coût : 199 \$ par personne

Visite du Château Frontenac et du Parlement de Québec

Au Parlement de Québec, apprenez-en plus sur son style architectural ainsi que sur les nombreuses œuvres qu'il abrite. Dîner au restaurant Le Parlementaire, puis visite guidée du Château Frontenac où vous découvrirez les illustres personnages et événements historiques qui ont façonné son identité, de même que la cure de rajeunissement subie au cours des dernières années. Un repas inclus.



Quand : 25 octobre
Coût : 129 \$ par personne

Marchés de Noël à New York

Pendant la période des Fêtes, New York s'illumine de mille feux. Admirez le célèbre sapin du Rockefeller Center, parcourez New York illuminée et découvrez les nombreux marchés de Noël. 3 repas et 2 nuitées.

Quand : 2 au 5 décembre
Coût : 699 \$ par personne en occ. double

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

Inscription au www.fadoq.ca/estrie/activites/voyage/sorties-et-voyages

ÉVÉNEMENTS À VENIR



La FADOQ-Région Estrie à la Fête des Vendanges!

On vous attend à la Pointe Merry de Magog, dans notre espace lounge, les 3-4-5-10-11 septembre. Venez nous piquer une jasette et en apprendre davantage sur notre programmation automnale et nos nouvelles activités.

Membres FADOQ, profitez d'un rabais exclusif de 15 % à l'achat d'un forfait solo ou duo!

Au plaisir de vous rencontrer. Cheers!

fadoq.ca/estrie/activites/evenements/fete-des-vendanges-edition-2022

Débat électoral - élections 2022

Les prochaines élections vous intéressent? Venez entendre les candidats des différents partis se prononcer sur les enjeux qui concernent la qualité de vie des aînés estriens, et sur les revendications du Réseau FADOQ. L'inscription est obligatoire et se fait directement sur le site fadoq.ca/estrie.

Quand : 8 septembre à 18 h 30
Où : Salle Bernard-Bonneau, Centre communautaire et culturel Françoise-Dunn
2050, boulevard de Portland, Sherbrooke
Coût : **gratuit**
Inscription obligatoire sur le site fadoq.ca/estrie
Information: **Michel Francoeur, loisirs@fadoqestrie.ca**
819 566-7748, poste 102



Lobe présente Le Salon 50+ de l'Estrie

Il est enfin de retour! Ne manquez pas cet événement unique et incontournable en Estrie. Cent-cinquante (150) exposants vous informeront sur leurs produits et services destinés aux 50 ans+ dans les domaines du loisir, du sport, du voyage, de la santé, de la sécurité et du bien-être.

Assistez à des conférences et des ateliers interactifs. Aussi informative que divertissante, la programmation intéressera autant les jeunes de la génération X, que les baby-boomers et ceux qui les ont précédés. Toute la population y est invitée.

Quand : 12 et 13 novembre 2022
Où : Centre de foires de Sherbrooke
Coût : **Gratuit pour le public**

PROGRAMMATION AUTOMNE 2022 / FADOQ – RÉGION ESTRIE

Méditation pleine conscience et mieux-être

Avec Paul Arcand et ses bols tibétains. Explorez facilement les différentes techniques de méditation pleine conscience et mieux-être. À l'aide d'instructions simples à la portée de tous, Paul vous guidera vers plus de sérénité et de paix intérieure dans votre quotidien. Vous apprendrez à méditer en gardant votre attention centrée sur « l'ici, maintenant ».



Date : **Les mardis du 20 septembre au 22 novembre (10 séances)**

Heure : **De 10 h à 11 h 15**

Coût : **100 \$, taxes incluses / 10 \$ par séance**

Frais payables au formateur à la première rencontre

Endroit : **2050, rue King Ouest, bureau 020, Sherbrooke**

Inscription en ligne sur www.fadoq.ca/estrie/

Cours Essentrics en mode virtuel

Essentrics est une séance d'entraînement qui change rapidement la forme de votre corps par une combinaison dynamique de renforcement et d'étirement. La technique développe les muscles maigres, forts et flexibles avec des changements immédiats à votre posture. Parfait pour les hommes et les femmes de tous les niveaux de forme physique, ce programme rééquilibre le corps, prévient les blessures et déverrouille les articulations serrées. Avec une liste de lecture de musique diversifiée accompagnant chaque routine, cet entraînement sans équipement vous laissera avec plus d'énergie et vous vous sentirez jeune et sain.

Date : **à partir du 20 septembre 2022**

Heure : **9 h à 10 h**

Coût : **105 \$ + taxes**

Inscription en ligne sur www.fadoq.ca/estrie/



Les grandes marches FADOQ

Randonnée pédestre offerte en collaboration avec les Sentiers de l'Estrie. Distance totale en km : 4 Km et niveau de difficulté : modéré.

Date : **24 septembre 2022**

Heure : **à venir**

Coût : **Gratuit**

Endroit : **Mont Foster**

Inscription en ligne sur www.fadoq.ca/estrie/

Pour information et inscription pour ces 3 activités : Michel Francoeur, loisirs@fadoqestrie.ca 819 566-7748, poste 102

Plongée sous-marine

Vous rêvez de faire de la plongée? Voilà votre chance! Le Centre de plongée sous-marine Aqua-Mundo inc. offre aux membres FADOQ les rabais suivants :



Cours d'initiation à la plongée – Découverte de la plongée (DSD)

Coût membre FADOQ : 50 \$/personne + taxes

Cours de plongée Open Water Diver, Niveau 1

Coût membre FADOQ: 450 \$/personne + taxes

Lors de votre inscription par téléphone ou directement au Centre, vous devez mentionner que vous êtes membre FADOQ.

Aqua-Mundo, 4117, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke 819-564-2929, info@plongeeaquamundo.com. Informez-vous concernant sa croisière qu'il organise dans les îles Galapagos du 16 au 29 avril 2023.

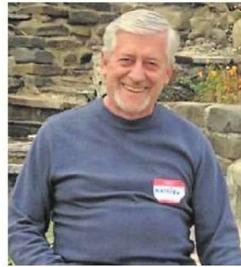
Pour toute information concernant cette activité :

Michel Francoeur, loisirs@fadoqestrie.ca

819 566-7748, poste 102

La « maladie » de l'Astacose

Et si nous faisons un pas de plus vers le bonheur? Mathieu Poulin animera une série de sept conférences sur l'Astacose, qui souvent nous habite sans qu'on le sache : « Stacose de... si je suis... », « Stacose de... que je réagis comme ça... » Venez en apprendre davantage sur les éléments, les actions ou les comportements qui contribuent à assombrir notre quotidien.



Dates : **les lundis du 12 sept au 31 octobre** (sauf lundi 10 octobre Action de grâce)

Heure : **13 h 30 à 15 h**

Coût : **25 \$ taxes incluses pour les 7 conférences**

Endroit : **2050, rue King Ouest, bureau 020, Sherbrooke**

Nombre de participants : **25**

Inscription et paiement en ligne seulement sur notre site www.fadoq.ca/estrie/

Suite possible à l'hiver 2023.

Conférence : Patrimoine familial avec les Juristes Engagés

Date : **Mardi 27 septembre**

Heure : **18 h 45 à 19 h 45**

Coût : **Gratuit**

Endroit : **Virtuel - TEAMS**

Inscription en ligne sur www.fadoq.ca/estrie/

Suivez-nous par le biais de nos infolettres pour tous les détails : www.fadoq.ca/estrie/a-propos/infolettre

Autre conférence à venir en novembre :

Droits du logement – RPA et autres



Pour information et inscription pour ces 2 activités : Johanne Grand-Maison, projet@fadoqestrie.ca 819 566-7748, poste 107

Q&T Recherche vous invite à ses sessions Info-MÉMOIRE

Saviez-vous que les maladies non contrôlées telles que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'obésité et le diabète peuvent contribuer au déclin cognitif ?

Heureusement, de bonnes habitudes de vie sont des éléments clés pouvant aider à prévenir ou, à tout le moins, retarder l'apparition d'un déclin cognitif.

Des sessions Info-MÉMOIRE auront lieu cet automne.

Celles-ci s'adressent aux personnes qui désirent se familiariser avec les approches préventives et efficaces contre le déclin cognitif.

Voici un bref aperçu :

- Prévenir les troubles neurocognitifs est-ce possible?
- Quels sont les facteurs de risque?
- Quels sont les facteurs de protection?
- Comment reconnaître les signes du vieillissement normal versus les signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer?

Quand ? **Les sessions sont prévues les mercredis 14, 21 et 28 septembre de 9 h 30 à 11 h.**

Où? **Elles se dérouleront dans les bureaux de la FADOQ - Région Estrie, au 2050, rue King Ouest à Sherbrooke, bureau 020.**

Vous avez jusqu'au 12 septembre pour vous inscrire. Le coût est de 75 \$ pour les trois rencontres (payables à l'inscription).

Merci de confirmer votre présence au 819 578-6374 (Places limitées) .



Q&T Recherche Centre de recherche clinique depuis plus de 25 ans

Faites partie de notre banque de données en vous inscrivant sur notre site qtrecherche.com

En consultant notre site, soyez les premiers informés de nos études en cours et à venir : **pertes de mémoire, maladie d'Alzheimer, vaccins, collection d'échantillons** et autres.

INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE INFOLETTRE

et soyez au courant des dates de nos conférences, publications et sessions cognitives.

qtrecherche.com
819 562-0777



Comment prévenir les incendies et s'y préparer

Découvrez les causes les plus communes d'incendies domestiques et apprenez à vos proches à rester en sécurité en cas d'urgence.

La cuisine

Quelle est la première cause d'incendie domestique ? La cuisson. Ne laissez jamais d'aliments cuire sans surveillance – qu'ils soient sur la table de cuisson, dans le four ou sur le barbecue – et programmez une minuterie pour savoir quand votre plat sera prêt.



La cigarette

La plupart des incendies liés à la cigarette surviennent dans la chambre à coucher ou dans le salon. Pour éviter les incendies liés à la cigarette, fumez seulement à l'extérieur.

Le chauffage et les flammes nues

Qu'il s'agisse d'un feu de foyer ou d'une chandelle allumée, aucune flamme ne devrait rester sans surveillance. Les chandelles sont une cause importante d'incendies domestiques.

L'électricité

Pour prévenir les incendies d'origine électrique, embauchez un électricien pour inspecter vos installations et appareils, repérer d'éventuelles déficiences et effectuer des réparations.

Le saviez-vous ?

Croyez-le ou non, des études ont démontré que du tissu trempé

dans de la graisse, de l'huile ou du solvant liquide inflammable peut s'autoallumer. Ne mettez jamais des tissus en boule après les avoir trempés dans du solvant liquide inflammable. Suspendez-les pour favoriser l'évaporation du produit. Conservez vos chiffons graisseux et serviettes imbibées d'huile dans une boîte en métal et ne les mettez jamais dans la sècheuse.

Soyez bien préparé

Une bonne préparation peut aider à protéger votre famille en cas d'incendie. Il est utile d'apprendre à détecter et à éteindre un incendie, mais surtout à y échapper.

1. Les détecteurs de fumée

C'est votre première ligne de défense contre les incendies domestiques. Installez un détecteur de fumée sur le plafond ou sur le haut d'un mur dans chaque chambre. Vous devez également en installer un dans chaque aire

de sommeil et sur chaque étage, y compris le sous-sol.

Testez vos détecteurs une fois par mois et changez les piles au moment de changer l'heure au printemps et à l'automne. Remplacez l'appareil après dix ans. Installez les détecteurs à au moins 3 m de la cuisinière pour éviter les fausses alarmes.



2. Les extincteurs d'incendie

Si le feu fait rage ou si la pièce est pleine de fumée, n'essayez pas d'utiliser un extincteur d'incendie. Quittez plutôt les lieux au plus vite et appelez les pompiers.

3. Les plans d'évacuation

Il faut un plan d'évacuation propre à votre maison. Assoyez-vous avec votre famille et repérez deux sorties pour chaque pièce de la maison, en plus de choisir un lieu de rencontre.

De plus, il est essentiel de souscrire une assurance habitation. Avec la bonne protection, vous pourrez vous détendre et profiter de votre maison en toute quiétude.

Pour en savoir plus à ce sujet ou pour des questions concernant vos assurances, n'hésitez pas à communiquer avec votre représentant d'assurance, c'est votre meilleur conseiller!

Présenté par



Région Estrie

RABAIS ET PRIVILÈGES

2022 | 2023

fadoq.ca/estrie/rabais

Dévoilement de la programmation de la FADOQ – Région Estrie et visite des installations de Diex Recherche



Sur la photo, on aperçoit Martine Grégoire, directrice générale de la FADOQ – Région Estrie; Line Dubé, présidente de la FADOQ – Région Estrie; Stacey Keet, directrice générale de Diex Recherche; David Jean, stratège de marketing chez Diex Recherche.

Un 5 à 7 festif sur le toit pour lancer la nouvelle saison!

Le 29 août dernier, Diex Recherche et la FADOQ – Région Estrie organisaient un 5 à 7 festif et hors de l'ordinaire.

Mesdames Stacey Keet, directrice générale de Diex, et Line Dubé, présidente régionale de la FADOQ en Estrie, ont en effet accueilli avec plaisir quelque 70 membres FADOQ sur la terrasse du dernier étage de l'immeuble qui abrite le centre de recherche.

Lors de cette soirée conviviale, les invités ont pu visiter les installations de Diex Recherche, en apprendre davantage sur cette entreprise, échanger avec les équipes de recherche et découvrir les études en cours. De son côté, la FADOQ – Région Estrie en a profité pour lancer officiellement sa programmation automnale.

Pour certains, c'était la première fois qu'ils participaient à un événement de

la FADOQ. « Je suis membre depuis peu, et je veux en savoir plus sur les activités qui sont organisées. Je suis vraiment impressionnée de l'événement de ce soir », mentionne Diane St-Pierre. De son côté, Florent Rousseau explique vouloir en apprendre davantage sur les recherches sur le diabète. D'autres ont mentionné être à l'affût d'événements qui sortent de l'ordinaire. Les conversations allaient donc bon train autour du bar à

nachos et du bar à bonbons. Heureux de se retrouver, les membres ont passé une soirée mémorable!

Pour ne rien manquer des prochains événements organisés par la FADOQ – Région Estrie, abonnez-vous à son infolettre via son site web : www.fadoq.ca/estrie/a-propos/infolettre/



Les gens ont été accueillis sur la terrasse située sur le toit de l'édifice abritant les locaux de Diex Recherche. Ils avaient ainsi une vue superbe sur la ville de Sherbrooke.



Plusieurs membres FADOQ ont répondu à l'invitation pour découvrir la programmation à venir dans cette formule 5 à 7 très conviviale.

Abordable • Sécuritaire • Évolutive • Épanouissante • Familiale

Une
entreprise
familiale
d'ici

Ma retraite Soleil



Visitez Les Résidences Soleil



Fini la solitude, venez revivre
Activités pour tous les goûts !

- Piscine intérieure, spa, sauna, aquaforme
- Activités animées, sorties organisées, fêtes
- Bingo, cartes, casse-têtes, billard, pétanques, poches, palets, quilles, jardinage
- Artisanat, peinture, tricot
- Danse, piano, chorale, cinéma
- Bibliothèque, salon internet, conférences
- Comité de résidents et bien plus!

* Prix « À partir de », selon disponibilité et sujet à changement sans préavis. 07/2022.
Projection du coût réel pour le client de 70 ans et plus, bénéficiant du crédit d'impôt maximal pour le maintien à domicile.

**Nos conseillers vous accueillent
du lundi au dimanche de 9 h à 17 h**



Appartements 1^{1/2} à 4^{1/2} abordables
Inclus dans ce prix :

- Forfait repas varié
- Réceptionniste et sécurité 24/24
- Personnel de soins disponible 24/24
- Entretien ménager aux 2 semaines
- Entretien literie 1 fois par semaine
- Électroménagers et ameublement de base, si désiré
- Toutes les commodités, loisirs et activités de la résidence
- Et plus encore !

À partir de
1 251\$*
repas inclus



Prendre soin des autres, c'est de famille chez nous.

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)

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



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