



Courriel : [areqmagog5@videotron.ca](mailto:areqmagog5@videotron.ca)

## MOT DE LA PRÉSIDENTE



Après cet hiver «yoyo», on pense au printemps qui s'en vient à grands pas avec plaisir.

Nous de l'AREQ les activités reprennent de plus belles.

Et oui, le 23 mars nous avons l'activité VIVRE AUTREMENT 2017 qui traitera sur la sexualité des aînés et la maltraitance des aînés. Nos deux responsables Michel Hébert condition des hommes et Annette Racine condition des femmes nous ont concocté une super rencontre avec des sommités en la matière. Voir à l'intérieur du journal les détails de l'activité et comment s'y inscrire.

N'oubliez pas tous les derniers jeudis du mois on se rencontre au restaurant Egg presso sur la rue Sherbrooke à Magog pour 9 heures. Bienvenue à tous.

Prenez le temps de vous inscrire à l'activité de la cabane à sucre du 6 avril. (voir à l'intérieur du journal.)

Cette année 2017 est la fin de mon mandat comme présidente. Comme le temps passe! À l'assemblée générale, il faudra penser à élire quelqu'un à la présidence.

D'ici là, je vous souhaite de très joyeuses Pâques et profitez bien de ce temps de réjouissances avec les vôtres.

  
Carmelle Gardner, votre présidente



## CONSEIL SECTORIEL

2016 - 2017

Présidence:	Gardner, Carmelle	(819) 604-6477 carmelle.gardner@icloud.com
1 <sup>re</sup> vice-présidence:	Roy, Brigitte	(450) 297-4225 brijou13@hotmail.com
2 <sup>e</sup> vice-présidence:	Gilbert, Jeannot	(819) 864-0484 caillou1951@videotron.ca
Secrétariat:	Désautels, Pierre	(819) 843-1075 desaupierre@hotmail.com
Trésorerie:	Aubut, Richard	(819) 847-2409 pitlou01@cgocable.ca
1 <sup>er</sup> conseiller:	Côté, Jean-Pierre	(819) 843-8669 lakesidefamily@hotmail.com
2 <sup>e</sup> conseillère:	Gagnon, Martine	(514) 594-2101 marmiv5756@gmail.com

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

**Déjeuners du mois:** les derniers jeudis du mois soit, le 30 mars, le 25 mai et le 29 juin 2017.

**Vivre autrement:** 23 mars 2017 au Marais de la Rivière aux Cerises.

**La cabane à sucre (Côté):** 6 avril 2017.

**L'AGS (assemblée générale du secteur):** 28 avril 2017 à la Pizzeria Johnny.



### CABANE À SUCRE 2017

Cette année la cabane à sucre Côté nous accueillera le 6 avril prochain au

1485 chemin de Fitch Bay.

Dès 11 h les inscriptions débuteront et le repas suivra vers midi.

Le coût sera de 15\$ ce qui comprend le repas, la tire sur neige, un verre de vin et quelques prix de présence.

Si vous voulez faire des commandes rejoindre Jacques Côté au 819 843-1982

Inscriptions: votre nom au complet ainsi que celui de votre compagnon ou compagne à:

Jean-Pierre Côté: [lakesidefamily@hotmail.com](mailto:lakesidefamily@hotmail.com) ou au 819 843-8669

J'attends votre réponse avant le 2 avril

*Jean-Pierre Côté*  
Jean-Pierre Côté

# VIVRE AUTREMENT 2017

La deuxième édition de *Vivre Autrement* aura lieu le jeudi 23 mars 2017 au Centre d'interprétation du marais de l'AMRAC à Magog. Cette initiative de l'AREQ-Magog saura encore cette année retenir votre intérêt par le choix des sujets qui y seront présentés. *La Maltraitance faite aux aînés et ses effets collatéraux* et la *Vie sexuelle et amoureuse des aînés* constitueront le menu de cette journée.

L'animation de cette journée sera assurée par Marie Beaulieu, professeure et titulaire de la *Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes âgées* à l'Université de Sherbrooke et par Nicole Audette, sexologue et psychothérapeute depuis 25 ans, membre de *l'Ordre professionnel des sexologues du Québec* en compagnie des responsables de la condition des femmes et de la condition des hommes du secteur Magog de l'AREQ-Estrie.

La formule retenue pour l'occasion devrait permettre une plus grande participation des personnes présentes. En effet, les participantes et participants seront invités à soumettre leurs interrogations par écrit dès leur arrivée au lieu de la rencontre, le tout de façon tout à fait confidentielle.

L'horaire et le fonctionnement détaillés vous seront transmis d'ici peu. Il est à souligner que le coût d'inscription comprendra une collation digne des grands chefs. Il s'agit sans conteste d'un événement à ne pas manquer et à inscrire dès maintenant à votre agenda.

Annette Racine, responsable de la Condition des femmes  
Michel Hébert, responsable de la Condition des hommes

Centre d'interprétation du marais de l'AMRAC



Marais de la Rivière aux Cerises

## PRINTEMPS 2017? IL Y AURA DE L'ACTION!

Bonjour à vous toutes! Chères dames, vous êtes conviées à 3 événements qui promettent d'être inspirants. Vous avez le choix.

### 1- Journée internationale des femmes.

Quand? Mercredi, le 8 mars à 13h15.

Thème: Égalité sans limites

Où? Centre communautaire de Magog sur la rue Merry.

Activités et plaisir bien sûr, et surtout une conférence de Mme Blandine Soumana: «La résilience à travers l'histoire des femmes».

Coût? Contribution volontaire.

Réservez votre billet auprès du Centre des femmes Memphrémagog: (819) 868-0302.

CETTE INVITATION S'ADRESSE À TOUTES LES FEMMES DE L'AREQ OU NON.

### 2- Projet VIVRE AUTREMENT.

Organisé en collaboration avec le comité condition des hommes de Magog.

Quand? Jeudi, le 23 mars 2017, à 9h.

2 thèmes :

-**La maltraitance faite aux aînés et effets collatéraux.**

Personne-ressource: Marie Beaulieu du centre de recherche sur le vieillissement de l'Université de Sherbrooke.

-**Vie sexuelle et amoureuse des aînés.**

Personne-ressource : Mme Nicole Audette, sexologue et psychothérapeute.

Vous pourrez soumettre vos interrogations de façon confidentielle.

Où? Salle de LAMRAC de Magog au 69 chemin Roy.

Coût? 10\$ pour gens du secteur Magog.

15\$ pour ceux des autres secteurs et non-membres.

Ce coût d'entrée comprend les activités de la journée et le dîner.

### 3- Journée régionale de la Condition des femmes et condition des hommes.

Thème : La détresse psychologique chez les aînés.

Quand? Mardi, 11 avril 2017, à 12 h 30.

Où? Au Parvis, 987 rue Conseil, Sherbrooke.

Activité : Pièce de théâtre «Le coffre» par la troupe PARMINO.

Ensuite, exposé et échange concernant la détresse chez nos aînés.

Coût? 5\$ par personne. Inscrivez-vous avant le 24 mars.

Vous trouverez les informations et le billet d'inscription dans L'ESTRIEN paru en novembre.

UNE OCCASION DE RÉFLÉCHIR À LA SITUATION DE CERTAINES PERSONNES FAISANT PARTIE DE NOTRE ENTOURAGE.

Annette Racine  
Condition des femmes

## Responsables des comités sectoriels

Condition des femmes:	Racine, Annette	(819) 563-0542
		racinann@cgocable.ca
Condition des hommes:	Hébert, Michel	(819) 876-7120
		auxquatrevents@hotmail.com
Assurances:	Beaulieu, Jean-Guy	(819) 843-0285
		haldetherese@yahoo.ca
Environnement:	Côté, Jean-Pierre	(819) 843-8569
		lakesidefamily@hotmail.com
FLG	<i>vacant</i>	
Retraite:	Roy, Brigitte	(450) 297-4225
		brijou13@hotmail.com
Socio-Politique:	<i>vacant</i>	
Chaîne téléphonique:	Perreault, Monique	(819) 843-4993
		dontigny.mario@gmail.com
Table de concertation:	Roberge, Micheline	(819) 876-5496
		miche.roberge@axion.ca
Journal, communication:	Gilbert, Jeannot	(819) 864-0484
		caillou1951@videotron.ca
Mise à jour, listes et courriels:	Gagnon, Martine	(514) 594-2101
		marmiv5756@gmail.com
	Aubut, Richard	(819) 847-2409
		pitlou01@cgocable.ca
Activités:	Côté, Jean-Pierre	(819) 843-8569
		lakesidefamily@hotmail.com
Anniversaires:	Jeannotte, Denise	(819) 843-0204



# VIVRE AUTREMENT EN 2017

**Date: jeudi 23 mars 2017**

**Endroit: Salle de l'AMRAC à Magog**

Deux sujets abordés sous les trois aspects suivants : la santé, la famille et la société.

- *La Maltraitance faite aux aînés et effets collatéraux*  
Comment la reconnaître? Ses «subtilités». Comment intervenir efficacement? Comment dire non à la maltraitance? La différence entre le chantage et le harcèlement. Autres aspects.

Ressource : Marie Beaulieu, Université de Sherbrooke

- *La Vie sexuelle et amoureuse des aînés*

Le débat entre la tendresse et la performance. La crainte liée à la baisse de la libido. Les réactions différentes entre femmes et hommes, entre âges différents. Autres aspects.

Ressource : Nicole Audette, sexologue

## Horaire suggéré

9 :00 à 9 :30 Accueil et inscription

9 :30 à 10 :15 Premier sujet - Maltraitance (1<sup>ère</sup> partie)

10 :15 à 10 :30 Pause

10 :30 à 11 :15 Premier sujet (2<sup>e</sup> partie)

11 :15 à 11 :45 Deuxième sujet -Via amoureuse et sexuelle (1<sup>ère</sup> partie)

11 :45 à 13 :30 Repas et visite du site

13 :30 à 14 : 30Deuxième sujet (2<sup>e</sup> partie)

14 :30 à 14 :45 Appréciation et mot de la fin

**Détails pour inscription voir page 12**





# ENVIRONNEMENT

La prochaine journée régionale en environnement se tiendra à Magog, au **MARAIS DE LA RIVIÈRE AUX CERISES** mercredi le 13 septembre 2017.

Les détails de cette journée vous seront donnés dans le prochain journal.

*Jean-Pierre Côté*  
Jean-Pierre Côté

## FONDATION LAURE-GAUDREULT

Il y a des personnes qui me demandent le rapport entre l'AREQ et la Fondation. Voici un bref historique de notre Fondation.

La Fondation Laure-Gaudreault a été créée en 1990 par l'Association des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ), pour poursuivre fièrement l'œuvre de Laure Gaudreault. Cette grande dame de l'éducation, reconnue pour son sens aigu de l'équité, a fondé l'AREQ il y a déjà 54 ans.

Notre fondation, pour perpétuer sa mémoire, a pour objectif d'aider des personnes retraitées dans le besoin ou des organismes qui leur viennent en aide, de soutenir la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées et d'aider financièrement des organismes de jeunesse ou des jeunes vivant des situations de détresse.

Les sommes recueillies cette année ainsi que le nom des organismes qui recevront ces sommes vous seront donnés dans le prochain journal.

**IMPORTANT :** Je termine mon mandat à la fin avril lors de notre réunion générale. Nous sommes à la recherche d'une personne qui voudrait bien reprendre le flambeau à la tête de la Fondation secteur Magog.

*Jean-Pierre Côté*  
Jean-Pierre Côté

## Choisir de bien vieillir

Permettez-moi de vous citer un extrait du dernier essai de Jacques Grand'Maison. «Beaucoup d'aînés et particulièrement des retraités, par leur style de vie, s'enferment dans un monde à eux. Et puis, il y a un autre type de vie d'isolement qu'on idéalise un peu trop. Il s'agit de tout concentrer dans son domicile privé. Des recherches récentes ont souligné le fait qu'il y a de plus en plus d'aînés qui vieillissent seuls et meurent seuls»<sup>1</sup>

On peut constater que les enfants du baby-boom, quant à eux, veulent vivre leur retraite en gérant leurs propres besoins et services et en revendiquant plus de services publics. Il leur faudra trouver des solutions différentes aux défis du vieillissement et donner une valeur nouvelle après leur vie active dans le milieu du travail. On parle aussi de stratégies d'adaptation des aînés face au vieillissement. Cet état fait partie de la normalité plutôt que d'une anormalité menant à une marque négative ou d'infériorité. Être anormal conduit au rejet social ou à la mise à l'écart. Certes, trop de personnes s'isolent et refusent de se mêler à une société inclusive dans laquelle il fait bon vivre.

S'intéresser aux mesures qui cherchent à pallier, entre autres, la perte d'autonomie à promouvoir l'autonomie fonctionnelle contribuera à ce que vieillir devienne socialement acceptable et même valorisé. Pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées, la prévention et la promotion de la santé, il faut déterminer des priorités. En voici quelques-unes à encourager et à favoriser le développement:

- Augmenter les ressources réservées aux soins à domicile afin de conserver son chez-soi et soutenir les proches aidants.
- Développer des activités intergénérationnelles de type communautaire en vue d'un vieillissement inclusif.
- Poursuivre le développement des villes ou municipalités amies des aînés.
- Mettre en œuvre des actions concrètes visant à contrer l'âgisme dans la société.
- Pallier à la diminution des services offerts par le MSSS.
- Soutenir les organismes communautaires.

Pour conclure, les Québécois ont plus que jamais intérêt à se pencher sur leurs habitudes de vie et à mieux se préparer à bien vieillir. Parallèlement, il est nécessaire qu'une formation en gérontologie soit adaptée aux défis et problématiques pour l'ensemble des intervenants qui œuvrent auprès des personnes âgées. De nouvelles initiatives quant au développement des programmes, des ressources et de meilleures pratiques seront à développer afin de s'adapter aux problèmes de l'heure et de répondre adéquatement aux demandes des milieux.

1. Grand'Maison Jacques, Ces valeurs dont on parle si peu. Essai sur l'état des mœurs au Québec, éd. Carte Blanche, 2015, 131 pages

Micheline Roberge

# Avis de convocation



A1617-CS-ODJ-001

**Assemblée générale sectorielle de l'AREQ 05 Magog**  
Jeudi, 28 avril 2017 9 :30 h.  
Restaurant Pizzeria Orford  
Magog

## ORDRE DU JOUR

- 1.-) Ouverture de l'assemblée par la présidente
- 2.-) Nomination des personnes à la présidence d'assemblée et au secrétariat
- 3.-) Lecture et adoption de l'ordre du jour
- 4.-) Lecture, adoption et suivi au procès-verbal du 28 avril 2016
- 5.-) Annonce des postes en élection au niveau du secteur:  
Présidence, 2<sup>e</sup> vice-présidence, secrétariat et 2<sup>e</sup> conseiller
- 6.-) Rapport de la trésorerie
- 7.-) Rapport des activités 2016-2017
- 8.-) Rapport des responsables des comités
- 9.-) À 11 h remise des dons de la F.L.G
- 10.-) Présentation du plan d'action 2018-2019
- 11.-) Questions diverses
- 12.-) Élections
- 13.-) Mot du président régional
- 14.-) Dîner et une consommation seront offerts par le secteur
- 15.-) Levée de l'assemblée

# INSCRIPTION VIVRE AUTREMENT

Où? Salle de LAMRAC de Magog au 69 chemin Roy.

Coût? 10\$ pour gens du secteur Magog.  
15\$ pour ceux des autres secteurs et non-membres.

Ce coût d'entrée comprend les activités de la journée et le dîner.

Pour inscription: **avant le 14 MARS 2017**

Par téléphone: Brigitte Roy (450) 297-4225

Par courriel: [brijou13@hotmail.com](mailto:brijou13@hotmail.com)



[imprimerie@imprimeriecrm.ca](mailto:imprimerie@imprimeriecrm.ca)

73, rue Lasalle  
Magog, Québec  
J1X 1L4

Tél.: (819) 868-0877  
S.frais: 1-800-569-0877  
Fax: (819) 843-7365