

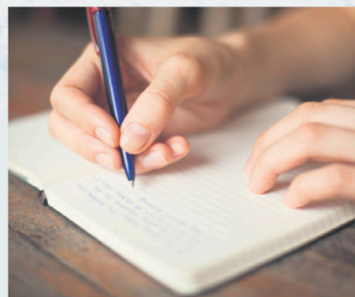
# fadoq

## Région Estrie

### AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES 50 ANS +

ACTUALITÉS ET RESSOURCES  
ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS  
RABAIS ET PRIVILÈGES

DEVENEZ MEMBRE FADOQ  
ET OBTENEZ DES RABAIS  
EXCLUSIFS AUX 50 ANS +



**DÉCOUVREZ UNE FOULE D'ACTIVITÉS POUR TOUS À VOTRE CLUB FADOQ . INFORMEZ-VOUS!**

2050, rue King Ouest, bureau 020, Sherbrooke 819 566-7748 1 800 828-3344 fadoq.ca



Paul Legault  
Président

## MOT DU PRÉSIDENT DE LA FADOQ – RÉGION ESTRIE

L'hiver s'achève, il nous a comblé de ses joies bien que jumelées à ses inconvénients et voilà que le printemps est à l'horizon avec la nature qui s'éveille et nous incite à bouger et à faire des rencontres. En parlant d'activités et de rencontres, j'aimerais vous parler, chers lecteurs, de la FADOQ – Région Estrie et de notre Réseau provincial. Qui sommes-nous?

Tout d'abord, la FADOQ – Région Estrie regroupe plus de 36 000 membres de 50 ans et plus répartis dans 41 clubs locaux, à qui s'ajoutent deux membres associatifs. Elle est soutenue par plus de 500 bénévoles. Le Réseau FADOQ, avec plus de 500 000 membres, est le plus important organisme d'aînés au Canada. Il est divisé en 16 régions regroupant 730 clubs locaux supportés par plus de 17 000 bénévoles.

### Pourquoi devenir membre de la FADOQ – Région Estrie et de son important Réseau?

La FADOQ – Région Estrie offre à ses membres, par l'entremise de ses clubs, plusieurs activités leur permettant de se réaliser, se garder actifs, faire de belles rencontres et d'agrandir, par le fait même, leurs réseaux de contacts.

De plus, elle vous offre une multitude d'ateliers et de conférences touchant la santé, la sécurité, le bien-être et la consolidation de ses membres, des formations dans le domaine des différents outils informatiques, de la fraude, de la maltraitance, de l'intimidation et du respect des aînés. Il faut aussi mentionner son offre de voyages de groupe avec accompagnateur ainsi que ses activités de plein air et sportives.



Martine Grégoire  
Directrice générale

## MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE DE LA FADOQ – RÉGION ESTRIE

Avec l'arrivée du printemps, les clubs FADOQ de l'Estrie procéderont à leur assemblée générale annuelle des membres. La FADOQ encourage tous les gens de 50 ans et plus à s'engager au sein de leur collectivité en devenant bénévole, à titre d'administrateur, sur les conseils d'administration des clubs FADOQ. Nous vous invitons à participer activement en donnant de votre temps pour l'amélioration de la qualité de vie des gens de 50 ans et plus.

Pourquoi faire du bénévolat? Le but premier est de rendre service à la communauté. C'est un don de soi et le bénévole en retire aussi les bienfaits. C'est souvent même plus gratifiant pour le bénévole. Le bénévolat favorise un sentiment d'appartenance et de bien-être général tout en permettant aux clubs FADOQ d'atteindre leurs objectifs.

Nous vous invitons à communiquer avec nous si vous souhaitez vous impliquer. Nous nous ferons un devoir de vous rediriger vers le club

**LES BUREAUX DE LA FADOQ – RÉGION ESTRIE SONT SITUÉS AU :**  
**2050, rue King Ouest, bureau 020 à Sherbrooke**  
 L'entrée et le stationnement sont à l'arrière de la bâtisse  
 Téléphone : **819 566-7748** ou **1 800 828-3344**  
 Site web : **www.fadoq.ca**  
 Page Facebook : **Facebook.com/fadoqestrie**

En tant que membre de la FADOQ, vous bénéficierez de nombreux rabais de fournisseurs tels que les restaurants, pharmacies, assurances et plusieurs commerces.

Comme mentionné précédemment, la FADOQ – Région Estrie fait partie du plus grand réseau d'aînés et est, par le fait même, un joueur clé auprès des différentes instances municipales et gouvernementales pour faire avancer des dossiers tels que : le Supplément de revenu garanti, la Régie des rentes du Québec, les frais accessoires, le soutien à domicile et aux proches aidants, l'amélioration de l'offre de services au niveau du secteur hospitalier et des CHSLD, etc.

J'espère, chers lecteurs, que je vous donne le goût d'adhérer à notre organisation, si ce n'est pas déjà le cas. Fixons-nous ensemble un objectif pour l'année 2019 : si je suis déjà membre de la FADOQ – Région Estrie, je tenterai de recruter une connaissance, un parent ou un ami comme nouveau membre de la FADOQ en lui expliquant les avantages de notre regroupement. Si je ne suis pas membre, j'y adhère et j'en parle avec mes connaissances.

Tous et chacun, nous connaissons la force d'un réseau et imaginons le résultat de nos efforts à la fin de l'année. Pour vous procurer une carte de membre, vous pouvez contacter Mme Lise Couture, au bureau de la FADOQ – Région Estrie, au **819 566-7748, poste 1.**

Au plaisir de se retrouver au sein de cet important Réseau et ensemble, nous ferons la différence avec notre grande force d'impact.

local près de chez vous. Voici les coordonnées pour nous joindre : **infos@fadoqestrie.ca** ou au **819 566-7748, poste 1.**

Lorsque les gens deviennent bénévoles au sein des conseils d'administration de la FADOQ, le bureau régional offre gratuitement des formations sur mesure dans le but de bien outiller ses bénévoles, sur les rôles et les responsabilités d'un administrateur de club.

Nous souhaitons travailler de concert avec nos bénévoles et nos employés afin d'offrir une réponse appropriée et un service de qualité ayant pour objectif le maintien et l'amélioration de la qualité de vie des aînés.

L'engagement, la coopération et le plaisir font partie des valeurs véhiculées par la FADOQ – Région Estrie et l'implication bénévole en témoigne.

### ABONNEZ-VOUS À NOTRE INFOLETTRE, C'EST GRATUIT!

Soyez parmi les premiers informés de nos **concours et promotions exclusives, de nos loisirs et événements, de nos nouveaux rabais et des dossiers chauds** que nous défendons. Inscrivez-vous à notre infolettre :

**[www.fadoq.ca/estrie/a-propos/infolettre](http://www.fadoq.ca/estrie/a-propos/infolettre)**



Parce qu'un **inspecteur en bâtiment** ne se choisit pas au hasard



Choisissez le service que vous méritez !  
 Optez pour la paix d'esprit | 514-286-0550

**Rabais pour  
 les membres  
 FADOQ**



# Budgets 2019-2020 : des recommandations signées FADOQ

Bientôt, nos gouvernements déposeront chacun leur budget 2019-2020. Seront-ils favorables aux aînés? Le Réseau FADOQ a joué pleinement son rôle d'influenceur, déposant un mémoire à chaque palier, assorti de 25 recommandations au provincial et 12 au fédéral.

Dans les deux cas, le Réseau FADOQ a notamment profité des consultations pré-budgétaires pour multiplier les suggestions de mesures visant à rehausser le revenu des aînés, qu'ils soient à la retraite ou toujours sur le marché de l'emploi. Plusieurs recommandations touchent aussi la santé et les proches aidants.

## Trois chantiers pour la CAQ

Les 25 recommandations du Réseau FADOQ adressées à Éric Girard, ministre des Finances, à l'approche du premier budget caquiste, se regroupent majoritairement en trois chantiers : CHSLD et soins à domicile, proches aidants et travailleurs d'expérience.

Les récents cas de maltraitance ont montré pour une énième fois l'urgence d'un

« Plusieurs recommandations du Réseau FADOQ visent à aider les aînés les plus vulnérables. »

investissement massif dans les CHSLD. Le Réseau demande donc un financement accru pour le fonctionnement de ces établissements, leur rénovation et leur mise à niveau, ainsi que des mesures pour rendre plus attractives les professions dans le domaine de la santé, telles que la modification du ratio professionnels en soins/patients.

Des investissements majeurs sont aussi réclamés pour le soutien à domicile, par le biais d'un fonds protégé dédié aux services aux patients. De plus, des changements à divers crédits d'impôt sont réclamés afin d'assurer aux aînés un revenu décent.

En ce qui concerne les proches aidants, le Réseau réitère sa demande d'une définition légale du proche aidant, assortie de certains droits. Il suggère également au gouvernement d'élaborer un programme pour les proches aidants sur le même principe que le Régime québécois d'assurance parentale.

Au nom des travailleurs d'expérience, le Réseau réclame également des incitatifs

pour les employeurs, tel un crédit d'impôt à toute organisation privée qui forme des travailleurs expérimentés, ainsi que pour les employés, ainsi que la possibilité pour un travailleur actif retirant sa rente de retraite de cesser de verser ses cotisations au Régime de rentes du Québec.

## Fédéral : les revenus d'abord

Par ailleurs, en cette année électorale sur la scène fédérale, le Réseau FADOQ a mis sur des recommandations visant essentiellement à aider les aînés les plus vulnérables. Cela prend différentes formes : bonification du Supplément de revenu garanti, prolongement des prestations du SRG ou de l'Allocation de la personne décédée pendant trois mois au profit du bénéficiaire survivant, augmentation du crédit d'impôt pour aidants naturels et rehaussement du seuil maximal de rémunération hebdomadaire alloué pour les prestations pour proches aidants, mise en place d'un crédit d'impôt et d'une subvention aux entreprises pour favoriser l'embauche et le maintien en emploi des travailleurs d'expérience, etc.

## Pour en savoir plus

Vous trouverez la liste complète des recommandations soumises aux gouvernements fédéral et provincial sous l'onglet Actualités du site [fadoq.ca](http://fadoq.ca).



## Remise d'un défibrillateur externe automatisé à la FADOQ – Région Estrie

La FADOQ-Région Estrie est heureuse de rappeler à ses membres qu'elle détient maintenant un nouveau DEA (Défibrillateur Externe Automatisé) à son bureau. C'est monsieur Paul Legault, président du conseil d'administration de la FADOQ – Région Estrie (au centre gauche) qui a eu l'honneur de recevoir, en main propre, ce nouvel outil de sécurité. Ce DEA est une gracieuseté de l'organisme « Échec au crime », représenté par son président, monsieur Robert Théorêt (à gauche), en collaboration avec monsieur Luc Fortin, ancien député libéral dans Sherbrooke et ancien ministre de la Famille (au centre droit) puis, en collaboration avec le Dr Wayne Smith (à droite), urgentologue à l'hôpital Hôtel-Dieu du Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS) et formateur. La FADOQ Région – Estrie tient également à informer toutes les entreprises du 2050, rue King Ouest qu'elles pourront dorénavant utiliser le DEA en cas d'urgence. Un grand merci à nos généreux donateurs!



5367518

**ÈVART**  
DENTUROLOGIE

une expérience **simplement positive** :)

**evart.ca**

FAITES RÉPARER VOTRE  
**PROTHÈSE  
DENTAIRE**

OBTENEZ  
**35%**  
DE RABAIS  
sur la réparation.



**Béatrice Auclair**, d.d.  
Denturologiste

**Gérald Fournier**, d.d.  
Denturologiste

**David Brochu**, d.d.  
Denturologiste

**Ève Lepage**, d.d.  
Denturologiste

Cette offre en vigueur jusqu'au 31 mars 2019 sur mention de cette publicité est d'une valeur maximale de 150\$. Prix de la réparation selon le Guide de l'Association des denturologistes du Québec. Offre non monnayable et non remboursable.

**PORTLAND**  
1855, boul. de Portland  
**819 822-1367**

**SHERBROOKE EST**  
2140, rue King Est  
**819 569-0664**

**MAGOG**  
1657, rue Sherbrooke  
**819 843-4646**

## AVANT DE M'ENVOUER

## Une trousse pour faciliter la vie de vos proches après votre décès

Pour faciliter la vie de vos proches après votre décès, planifiez votre succession avec la trousse *Avant de m'envoler*.

Rassemblez les documents utiles et indiquez où se trouvent votre testament et votre mandat en cas d'incapacité. Inscrivez vos dernières volontés concernant le déroulement de vos funérailles et vos directives de soins en fin de vie. Remplissez les fiches avec vos renseignements personnels incluant les informations en lien avec la gestion de vos documents électroniques. Notez les coordonnées de votre notaire, du salon funéraire et des personnes à contacter au moment de votre mort. Rédigez votre avis de décès et informez vos proches des dispositions que vous avez prises en prévision de votre décès. Et plus encore...

Ce guide est offert à toute la population au prix de 20 \$, mais si vous êtes membre FADOQ, vous pourrez vous le procurer à 15 \$ au bureau régional ou auprès de votre club local.

Pour plus d'informations, appelez au **819 566-7748, poste 1**. Les profits générés par la vente de ce guide serviront à financer les programmes *Aîné-Avisé* et *Dans la peau d'un aîné*.



## Prendre aussi soin de sa communauté

La Coopérative funéraire de l'Estrie prend soin des familles endeuillées depuis 45 ans. Plusieurs éléments marquent la différence de son modèle d'affaires. Parmi ceux-ci, la volonté d'appliquer au mieux les principes de développement durable.

Peut-être ne le saviez-vous pas, mais pour chaque défunt confié à notre coopérative funéraire, un arbre est planté pour honorer sa mémoire et marquer son passage sur terre. Au cours des 5 dernières années, ce sont donc plus de 5 400 arbres qui sont devenus autant de symboles de mémoire. Nous calculons également les déplacements de tous nos véhicules et compensons notre empreinte environnementale avec une plantation supplémentaire.

La compensation de notre empreinte environnementale constitue l'aspect le plus traditionnel du développement durable. Cela dit, la Coopérative funéraire de l'Estrie a décidé de mettre aussi de l'avant un autre principe qui est tout aussi fondamental : prendre soin de sa communauté.



Visuel des plaques commémoratives développées par le partenaire de la Coopérative funéraire de l'Estrie, Publiforme, dans le jardin des Générations.

Si on conçoit ce principe en lien avec la vie économique régionale, il est de viser des fournisseurs locaux lors de nos approvisionnements.

Voici des exemples concrets :

- Nous n'offrons que des cercueils fabriqués au Québec.
- En collaboration avec L'Écolo boutique, notre coopérative a bonifié l'offre de service de nos partenaires-traiteurs : la vaisselle qui se retrouve sur la table des invités de nos familles est compostable. À la fin du repas, si la quantité de nourriture restante est importante, elle est remise à des organismes communautaires qui en font bon usage.
- Pour la conception et la fabrication des meubles pour nos salons et pour la salle de sélection de nos urnes, nous avons confié le mandat au Pont de bois, un plateau de travail en ébénisterie qui facilite l'intégration au marché du travail d'adultes sans emploi. Le Pont de bois offre un produit unique, sur mesure et de toute première qualité.

- Une particularité novatrice de notre jardin des Générations (à même notre cimetière de la rue du 24-Juin) réside dans la plaque d'identification des défunts : très contemporaine, elle peut accueillir une photo et un court texte qui rend hommage à la personne décédée. Nous avons confié la conception et la fabrication à l'entreprise locale Publiforme qui a créé un design porteur de sens.
- Pour la cueillette et déchetage des documents en papier contenant des informations pointues et confidentielles, nous travaillons avec Défi Polyteck, une entreprise d'économie sociale dont la mission est de créer des emplois de qualité pour des personnes ayant des limitations fonctionnelles, améliorant ainsi leur qualité de vie. Le service est professionnel et digne de confiance.

Ce ne sont que quelques exemples qui témoignent de notre intérêt au développement durable.

Accompagner les familles endeuillées et prendre soin de sa communauté, voilà une mission possible!

## AMÉLIOREZ VOS COMMUNICATIONS

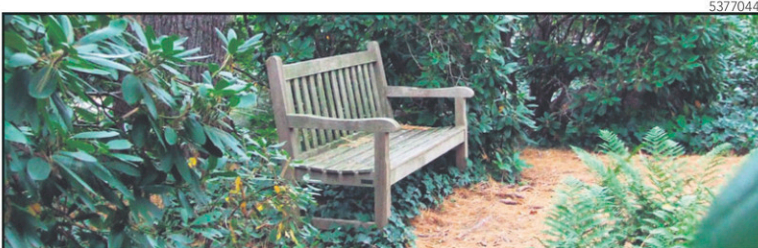
### PRENEZ VOTRE SANTÉ AUDITIVE EN MAIN

- \* NOUVELLES TECHNOLOGIES MODERNES
- \* PROTHÈSES AUDITIVES RECHARGEABLES
- \* CONNECTIVITÉ

**DÉPISTAGE AUDITIF GRATUIT**  
sur rendez-vous seulement du 4 au 8 Mars 2019

**Richard**  
AUDIOPROTHÉSISTE

1309, Rue Grégoire, Sherbrooke, QC  
**(819) 821.3005**  
www.richardaudioprothesiste.ca



## Présent à chaque instant

- ARRANGEMENTS PRÉALABLES
- APPROCHE PERSONNALISÉE
- CONFÉRENCES
- GROUPES SUIVIS (DEUIL)
- CIMETIÈRE TRADITIONNEL
- CIMETIÈRE NATUREL

• 13 SALONS EN ESTRIE •



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

819 565-7646  
coopfuneraireestrie.com



819 564-1750  
casshomes.ca

## VOYAGE VASCO

## Des voyages clés en main pour tous les goûts

Depuis plus de 20 ans, Voyage Vasco vous propose une foule de destinations, à quelques kilomètres d'ici ou au bout du monde... L'entreprise regroupant une soixantaine de bannières au Québec, dont celle à Sherbrooke depuis 1996, se distingue par ses voyages clés en main.

Voyage Vasco, c'est notamment plusieurs sorties de groupe qui vous mèneront aux quatre coins du Québec. Une programmation variée, et surtout, des escapades agréables et sans souci. Chaque circuit comprend en effet tout : le transport en autocar de luxe (départ de Sherbrooke), les activités, les pourboires et les taxes, habituellement le ou les repas. C'est donc dire qu'une fois le voyage payé, il n'y a aucuns frais supplémentaires. Vous n'avez qu'à profiter pleinement du moment, vous amuser et faire de belles découvertes!

De plus, un accompagnateur guide le groupe tout le long du voyage, ce qui vous permet de profiter pleinement de votre escapade. « En tant qu'accompagnateur de groupe, mon rôle est d'assurer, à chaque participant, une sortie voyage mémorable dans la joie et exempte de toute contrainte », explique Paul Legault. Son approche personnalisée permet

au groupe de mieux se connaître et de créer de nouvelles amitiés. Sa devise est d'ailleurs d'offrir un voyage en toute sécurité.

## Un voyage à votre mesure

Voyage Vasco a aussi développé une solide expertise dans les circuits en Europe et en Asie, ainsi que dans les croisières. Cette

bannière reconnue a accès à des rabais de volume et vous en fait profiter avec des voyages à prix compétitif. Grâce aux accompagnateurs, ses clients peuvent également se balader à travers le monde tout en étant bien encadrés et sécurisés.

À Sherbrooke, partagez vos rêves avec Josée Rouillard et son équipe, une vingtaine de passionnés par le domaine qui se feront un plaisir de vous concocter un voyage répondant à vos besoins. « Nous faisons affaire avec de

nombreux fournisseurs, ce qui nous permet de bien répondre aux attentes de chacun. »

## Double avantage pour les membres FADOQ

En plus d'offrir des rabais aux membres FADOQ, Voyage Vasco double les points de la carte

Avantages. Cette carte de récompense, offerte gratuitement dès l'achat de votre premier voyage, s'applique à n'importe quel type d'excursion, qu'il s'agisse d'un voyage de groupe, d'une croisière, etc. Une autre belle façon d'obtenir des réductions pour votre prochaine destination!

## À VENIR : MESSNER ET LE CASINO

Le 27 avril, Voyage Vasco vous amène au Casino de Montréal, où vous pourrez également assister au spectacle de Mesmer. Le départ se fera du IGA Extra de la rue King Ouest à Sherbrooke à 14 h, ce qui vous laissera le temps de jouer au casino et de souper au moment désiré, avant la représentation qui débutera à 20 h 30. Le coût de cette sortie, accompagnée par Paul Legault, est de 134 \$ (rabais de 5 \$ applicable pour les membres FADOQ) et comprend le spectacle, un crédit-casino de 10 \$, le pourboire du chauffeur et de l'accompagnateur ainsi que quelques petites surprises. Tous les détails au 819 564-0661, poste 230.



5367248

**CASINO DE MONTRÉAL**

**MESMER EN SPECTACLE**

27 avril 2019

**134\$**

par personne

Rabais de 5\$ pour les membres de la FADOQ!

Accompagné par **Paul Legault**

**Départ du IGA extra de Sherbrooke à 14h00**

**Inclus:** Spectacle Mesmer au cabaret du Casino de Montréal. Temps de jeux alloué. Crédit Casino 10\$. Souper libre. Spectacle à 20:30 d'une durée de 90 minutes. Accompagnateur, Pourboire chauffeur et accompagnateur, FICAV

**Non Inclus:** Boissons au restaurant, boissons au bar, dépenses personnelles

**Voyage**

**VASCO**

& l'Univers de la Croisière

Info@voyagevascosherbrooke.ca  
www.voyagevascosherbrooke.ca  
Tél. : 819 564-0661, poste 230  
4401, boul. Bourque, Sherbrooke  
QC J1N 1S4

\* Certaines conditions s'appliquent.

## Vos aides auditives en tout temps

PAR SYLVIE CARRIER, AUDIOPROTHÉSISTE, GROUPE FORGET

Pour les utilisateurs d'aides auditives, s'aventurer à l'extérieur et faire du sport peut représenter un défi ! En effet, pratiques sportives et aides auditives ne s'accordent pas toujours : transpiration, poussière, chocs, eau, froid, etc. Voici quelques conseils pour rendre plus facile l'utilisation des appareils auditifs lors de vos activités sportives.

## Humidité et transpiration des aides auditives

La transpiration et l'humidité sont inévitables dans la plupart des sports. Il est donc difficile de garder nos aides auditives au sec. Voici quelques conseils pour éviter les dommages causés par l'humidité :

- Utilisez un déshumidifiant ou un déshumidificateur électrique (disponible auprès de professionnels de l'audition) après avoir pratiqué un sport. Cela peut éviter les dommages causés par la condensation.
- Portez un bandeau pour éviter que la transpiration sature les aides auditives.
- Nettoyez quotidiennement vos aides auditives pour réduire certains risques (infection, bris, etc.) dus à l'humidité excessive.

## Impact sur vos aides auditives

Les sports de contact engendrent le risque d'impact sur vos oreilles ou vos appareils auditifs. Cela pourrait causer des blessures à l'oreille. Un embout en matériel souple peut aider à réduire le risque de blessure.

Durant la pratique sportive, les aides auditives sont sujettes à tomber, être perdues ou endommagées. Il est conseillé d'utiliser un bandeau pour éviter qu'elles



tombent ou encore d'utiliser un produit comme Oto Clip qui se fixe à l'aide auditive et à vos vêtements pour plus de sécurité.

## Poussière et résidus dans vos appareils auditifs

Après une journée à la plage ou en randonnée, de la poussière peut s'accumuler dans vos aides auditives. Pour s'assurer de leur bon fonctionnement, nettoyez régulièrement vos appareils auditifs à l'aide d'un chiffon sec et doux et les produits recommandés par votre audioprothésiste.

## Température hivernale et vos aides auditives

- Protégez vos oreilles et vos aides auditives (tuques, bandeaux,

etc.) pour éviter le refroidissement des piles.

- Ayez toujours des piles de rechange et gardez-les dans une poche près de vous : la chaleur corporelle les maintiendra à une température optimale.

## Des technologies pour vos appareils auditifs adaptés à vos besoins

Il existe sur le marché certains types d'appareils auditifs de haute technologie résistant à l'eau, à la poussière, à l'humidité et à la transpiration. Vous n'aurez plus à enlever vos appareils auditifs par crainte qu'ils soient endommagés ou qu'ils cessent de fonctionner.

D'autres aides auditives offrent des fonctions pour vous donner une meilleure adaptabilité selon différentes conditions. Par exemple, une fonction contre le vent pour une meilleure compréhension de la parole sur le terrain de golf.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les aides auditives qui s'adaptent à votre style de vie actif, consultez un audioprothésiste. Il saura vous conseiller sur les technologies et les fonctions qui répondent à vos besoins. Prenez rendez-vous dès aujourd'hui au 819 200-5397.

**Société Alzheimer de l'Estrie**

**Apportez un éclairage nouveau à votre situation**

**Le programme PHARE vous permet de rencontrer gratuitement une conseillère qui vous accompagnera dans votre parcours de proche aidant d'une personne atteinte d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.**

- Obtenez un soutien
- Découvrez des outils pour améliorer votre qualité de vie

**Communiquez avec nous au 819 821-5127**

**www.alzheimerestrie.com**

Ce service gratuit est rendu possible grâce au soutien financier de :

**L'APPU**

POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS  
ESTRIE

# Calendrier des activités FADOQ – Région Estrie



## LES CONFÉRENCES

**Où :** FADOQ – Région Estrie  
2050, rue King Ouest, bureau 020  
Sherbrooke

**Coût :** gratuit

### Réservation obligatoire :

loisirs@fadoqestrie.ca  
ou 819 566-7748, poste 6

**Le 13 mars à 13 h 30**

## La protection des personnes inaptes : il faut en parler

Dans votre vie professionnelle, dans votre entourage ou parmi vos proches, connaissez-vous quelqu'un qui est atteint d'une maladie dégénérative comme l'Alzheimer? Qui a subi un grave traumatisme crânien? Qui éprouve un problème de santé mentale comme une profonde dépression, la schizophrénie, le trouble bipolaire, etc.? Qui a une déficience intellectuelle ou qui est atteint d'autisme? Ces situations représentent les principales causes de l'incapacité, c'est-à-dire de l'incapacité à prendre des décisions pour soi et pour son patrimoine.

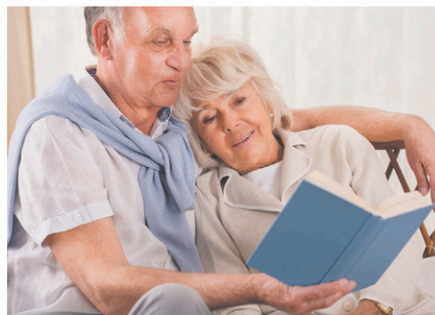
Encore trop peu connue, l'incapacité nous concerne tous, car nous sommes tous susceptibles d'être touchés par elle. Voilà une excellente raison d'être prévoyant et de déterminer qui prendra les décisions importantes pour nous si nous ne sommes plus en mesure de le faire. Le mercredi 13 mars, le Curateur public se déplacera à Sherbrooke pour vous informer sur le sujet. Cette conférence d'une heure et demie comportera une période de questions et portera sur les thèmes suivants :

- que faire lorsqu'une personne semble inapte?
- faut-il toujours ouvrir un régime de protection?
- quels sont les moyens pour protéger une personne inapte?
- qui peut prendre des décisions pour une personne inapte?
- pourquoi le mandat de protection est-il si important?
- comment le Curateur public peut-il vous aider?
- que faire si vous soupçonnez une situation de maltraitance et comment le Curateur public intervient-il?

**Le 21 mars à 18 h 30**

## L'alcoolisme et le 3<sup>e</sup> âge

Conférence offerte par les Alcooliques Anonymes de Sherbrooke et donnée par M. Richard Couture.



## SESSIONS INFO-MÉMOIRE

**Où :** FADOQ – Région Estrie  
2050, rue King Ouest, bureau 020  
Sherbrooke

**Rabais** de 15 % aux membres FADOQ

**Inscription :** 819 562-0777

Stationnement et entrée à l'arrière.

**Les lundis avant-midi**

## Approches préventives et efficaces contre le déclin cognitif

Saviez-vous que les maladies non contrôlées telles que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'obésité et le diabète peuvent contribuer au déclin cognitif? De bonnes habitudes de vie sont des éléments clés pouvant aider à prévenir ou retarder l'apparition d'un déclin cognitif.



**Karine Côté, inf. Q & T Recherche**

Voici un aperçu des sessions INFO-Mémoire :

- Prévenir les troubles neurocognitifs, est-ce possible?
- Quels sont les facteurs de risque?
- Quels sont les facteurs de protection?
- Reconnaître les signes du vieillissement normal versus les signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer.
- Les ressources disponibles en cas de besoin.

**Quand :** 18 mars, 25 mars, 1<sup>er</sup> avril et autres dates à venir  
9 h à 11 h 30

Une présentation de :



## LES COURS

**Où :** FADOQ – Région Estrie  
2050, rue King Ouest, bureau 020  
Sherbrooke

### Inscription obligatoire :

loisirs@fadoqestrie.ca  
ou 819 566-7748, poste 6

Stationnement et entrée à l'arrière.

**Les mercredis soir**

## Hablemos español - Parlons Espagnol

Ce cours offre l'enseignement des notions de base telles que le vocabulaire, la prononciation, la grammaire, les auxiliaires et les verbes principaux, les structures de phrases simples et la compréhension de texte, afin de favoriser des apprentissages pratiques au quotidien. Possibilité de cours intermédiaire, avancé et de conversation selon la demande.

**Quand :** du 27 mars au 29 mai  
de 18 h 30 à 20 h 30

**Coût :** 140 \$/personne taxes incluses  
Groupe privé de 6 pers. maximum

Personne-ressource : *Alberto Marotte*

**Les mardis après-midi**

## Paul Arcand et ses bols tibétains

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

Ce cours s'adresse autant aux méditants qu'aux débutants.

**Quand :** du 2 avril au 4 juin  
de 13h 30 à 14 h 45

**Coût :** 10 \$ / cours

Minimum de 10 personnes et maximum de 15 personnes



## SORTIES DE GROUPE

### Allons à la cabane à sucre!

Voyage Vasco de Sherbrooke vous invite à la cabane à sucre, le 13 avril à Sainte-Anne-des-Plaines, avec l'accompagnateur Paul Legault.

Au programme de la journée : visite du Musée de l'érable, promenade en calèche, petits animaux sur place, souper traditionnel de cabane à sucre et soirée dansante avec chansonnier dans la vieille cabane.

Le retour se fera à Sherbrooke en fin de soirée. Voici une belle journée sucrée qui s'annonce! C'est un rendez-vous, réservez rapidement.

**Quand :** 13 avril, départ 12 h 30

**Où :** Cabane à sucre Paquette  
Sainte-Anne-des-Plaines

**Départ :** IGA Extra de Sherbrooke  
3950, rue King Ouest

**Coût :** 99 \$ / personne  
Rabais de 5 \$ pour les membres FADOQ

**Inscription :**  
info@voyagesvascosherbrooke.ca  
819 564-0661, poste 230



## GROUPE DE MARCHÉ

### Joignez-vous au groupe de marche Les amis de la nature de la FADOQ – Région Estrie

Tous les jeudis, c'est un rendez-vous pour une balade de 3 à 5 kilomètres dans la région métropolitaine de Sherbrooke.

**Quand :** tous les jeudis  
de 9 h 45 à 11 h 45

**Coût :** gratuit

### Inscription obligatoire :

loisirs@fadoqestrie.ca  
ou 819 566-7748, poste 6



## LES ATELIERS

**Où :** FADOQ – Région Estrie  
2050, rue King Ouest, bureau 020  
Sherbrooke

**Inscription obligatoire :**  
loisirs@fadoqestrie.ca  
ou 819 566-7748, poste 6

Stationnement et entrée à l'arrière.

### Ce printemps

## Initiation à l'écriture littéraire

La FADOQ – Région Estrie est heureuse de vous offrir à nouveau ce printemps l'atelier d'initiation à la littérature animé par Jason Roy, écrivain et enseignant de littérature au collégial.

Voici pour vous une chance unique de plonger dans les mots! Que vous soyez débutant ou plus expérimenté, que vous ayez un projet d'écriture ou non, l'art littéraire est à la portée de quiconque sait manier un stylo! Les quatre séances d'une durée de 2 h 30 seront données dans nos locaux de Sherbrooke et vous permettront de goûter à diverses formes d'écriture.

Les groupes sont limités à 15 personnes, ne tardez pas à donner votre nom.

**Quand :** selon les disponibilités



## Mise au point de vélo

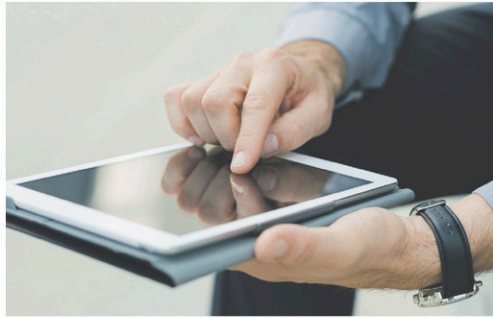
Voilà un atelier important à faire avant d'enfourcher votre vélo pour une autre série de belles balades! Venez apprendre à bien préparer votre vélo avant le début de la saison et à ne pas oublier les indispensables.

Votre vélo roule carré ? Ou avez-vous eu la frousse de votre vie lorsque les freins ont fait défaut? Cet atelier est pour vous!

**Quand :** le 21 mars à 18 h 30

**Où :** Café-vélo des Nations  
9, rue de La Glacière, Sherbrooke

**Coût :** Informez-vous à :  
loisirs@fadoqestrie.ca  
pour les coûts de l'atelier.



## LES ATELIERS FADOQ.CA

**Où :** FADOQ – Région Estrie  
2050, rue King Ouest, bureau 020  
Sherbrooke

**Inscription obligatoire :**  
Charlotte Dufresne  
819 566-7748, poste 3  
communications@fadoqestrie.ca.

## Des formations conçues sur mesure pour les 50 ans et plus

Les Ateliers FADOQ.ca sont offerts dans plusieurs régions du Québec. Près de deux décennies se sont écoulées depuis la création du programme en 2000. Des milliers de personnes ont découvert l'ordinateur, la tablette numérique, la navigation web ainsi que plusieurs logiciels, notamment Word et Excel.

Les Ateliers FADOQ.ca permettent aux aînés de se familiariser avec les nouvelles technologies de l'information et de la communication, en plus de contribuer à briser l'isolement.

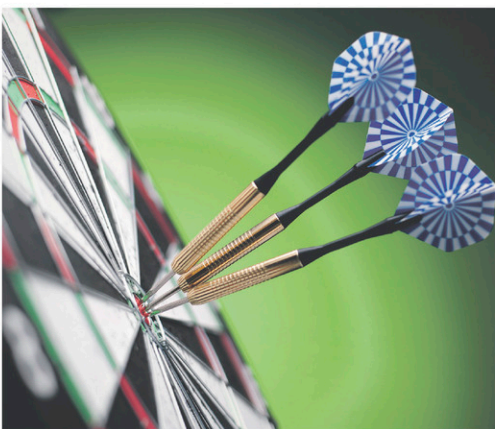
Il est possible de consulter la table des matières pour chacun des ateliers, sur le site : [www.fadoq.ca/estrie](http://www.fadoq.ca/estrie)



ATELIERS OFFERTS	PRÉREQUIS
Initiation aux réseaux sociaux – Facebook et Messenger	Aucun
J'appriovise l'ordinateur Windows 10	Aucun
Je maîtrise l'ordinateur Windows 10	J'appriovise l'ordinateur
J'appriovise Internet Windows 10	J'appriovise l'ordinateur
Je maîtrise Internet Windows 10	J'appriovise l'ordinateur
Tablette tactile – Système d'exploitation Android	Aucun
Tablette tactile – Système d'exploitation IOS d'Apple	Aucun
Multimédia, communication et réseaux sociaux	J'appriovise l'ordinateur
À la découverte de Microsoft Word (cours mis à jour)	Bonnes connaissances en informatique
Je me familiarise avec Microsoft Excel (cours mis à jour)	J'appriovise l'ordinateur
Passage à Windows 10 (Les nouveautés)	Bonnes connaissances en informatique

À la demande des participants, 2 ateliers ont été ajoutés :

Tablette iPad avancé (3 rencontres)	Tablette iPad base
Tablette Android avancé (3 rencontres)	Tablette Android base



## LES JEUX FADOQ

### De nouvelles disciplines au programme!

Pour une 37<sup>e</sup> édition, les membres des différents clubs FADOQ de l'Estrie s'affronteront dans diverses disciplines, dans un esprit de franche camaraderie, dans l'espoir de représenter leur région à la grande finale des Jeux FADOQ qui se dérouleront du 17 au 19 septembre 2019 à Trois-Rivières. La compétition accueille d'ailleurs de nouvelles disciplines cette année, soit : le pickleball, le tennis, les dards et le hockey. Notons qu'on connaît déjà la date de la 6<sup>e</sup> édition du tournoi de hockey qui se tiendra les 22, 23 et 24 novembre au Complexe sportif Thibault GM. Inscrivez-vous!



**C'est le temps de former et d'inscrire votre équipe!**

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
Du 15 février au 31 mars

**loisirs@fadoqestrie.ca**

*C'est un rendez-vous!*

**LES JEUX SE DÉROULENT DU 11 AVRIL AU 29 JUIN  
AINSI QUE DU 22 AU 24 NOVEMBRE 2019**

# Grenier : ne laissez pas cet espace mystérieux vous rendre malade

Une étude réalisée par l'Université Chalmers a démontré que 72 % des maisons avec grenier froid présentent un taux d'humidité excessif et une forte présence de moisissure. Autrement dit, seulement 1 maison sur 4 n'a pas de problème de grenier. Et vous, connaissez-vous l'état de votre grenier? Nous vous présentons ici trois signes détectables de l'extérieur qui laissent présager une situation problématique dans votre grenier. Épargnez-vous bien des maux de tête – au sens propre et figuré!

## 1. Formation de glace au rebord du toit

Bien que la présence de glaçons scintillant sous le soleil donne un côté féérique à une froide journée d'hiver, ce phénomène trahit en réalité une situation beaucoup moins enchantée. Lorsque l'air chaud et humide de la partie habitable du bâtiment trouve un chemin jusqu'au grenier, l'air dans cet espace se réchauffe, faisant ainsi fondre la neige en contact avec la couverture. L'eau s'écoule ensuite jusqu'au débord du toit, puis gèle de nouveau. La glace s'y accumule petit à petit jusqu'à former un barrage de glace. Cette situation peut entraîner des infiltrations d'eau sous les bardeaux et l'apport d'air chaud et humide



dans le grenier, un endroit qui n'est pas chauffé, peut entraîner la formation de condensation sur les parois du toit. La présence de condensation ou d'eau dans l'entretoit est un élément clé qui rend l'espace propice à la prolifération des moisissures.

## 2. Absence de neige sur la toiture

C'est l'hiver? Parfait! Rendez-vous dans la rue et jetez un coup d'œil à votre toiture. Maintenant, regardez les toits de vos voisins. Si tous les voisins ont de la neige sur leurs toitures, mais que vous

n'en avez pas, ou si la neige fond toujours plus rapidement à certains endroits sur le toit, ceci peut témoigner d'une problématique de perte de chaleur par le grenier. Cette situation peut être causée entre autres par un point de fuite d'air ou encore un manque ou un déplacement de l'isolant.

## 3. Usure anormalement rapide du revêtement de toiture

Le revêtement d'une toiture peut nous donner des indices quant à ce qui se passe à l'intérieur du grenier même si ce n'est pas l'hiver. Rappelons que les bardeaux d'asphalte doivent être remplacés approximativement

tous les 15-20 ans. Par conséquent, l'usure prématurée de ce revêtement peut indiquer une problématique dans le grenier. Ces signes d'usure peuvent être entre autres : un relèvement des bardeaux, un gondolement ou un affaissement de la toiture.

Rappelons qu'en plus de diminuer la valeur de votre maison, une problématique de moisissure dans le grenier n'est pas sans impact sur la santé des habitants. Une action rapide suite à la découverte d'un problème vous permettra d'éviter que la situation de s'envenime. Vous pourrez ainsi sauver beaucoup d'argent, de temps et de soucis.

*Recommandé CAA, la firme d'inspection et d'expertise en bâtiment Legault-Dubois aide les propriétaires de bâtiment – actuels et futurs – à régler leurs problèmes de bâtiment efficacement grâce à leur gamme complète de services : analyses, inspection, formation, prévention incendie, recherche de causes et expertise légale. Plus de détails sur le site [legault-dubois.ca](http://legault-dubois.ca).*

5376367

5377075



**Sélection**  
Rock Forest

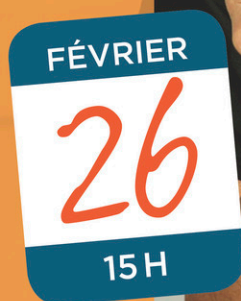
conférence **idsanté**®

LES SECRETS  
DE LA  
LONGÉVITÉ

Conférence présentée par  
**Dr. Éric Simard, PhD**  
en biologie et chercheur  
dans le domaine du  
vieillessement

RÉSERVEZ VOTRE PLACE  
SANS PLUS ATTENDRE\*  
**1 844 801-4609**

\*Places limitées



**Sélection**  
Retraite  
DEPUIS 30 ANS

Sélection Rock Forest  
1111, rue du Haut-Bois Nord,  
Sherbrooke  
[selectionretraite.com](http://selectionretraite.com)



**RÉSIDENCE  
LE BOISÉ  
DU LAC**

**Résidence pour  
personnes autonomes  
et semi-autonomes**

35 chambres et studios  
Ambiance familiale  
Soins personnalisés  
Horaire de visites non  
restrictives

*La seule résidence  
en Estrie avec une aussi  
belle vue...*



**RÉSIDENCE  
Le Boisé du Lac**

168, rue Albert-Dion  
Arrondissement Deauville  
Sherbrooke (Québec)  
J1N 3H2  
819 864-6631

## L'art de bien choisir sa future résidence

Comme pour n'importe quelle étape, partir vivre en résidence pour aînés demande une bonne préparation. Après tout, ce sera votre milieu de vie pour de nombreuses années! « On choisit une résidence avec son cœur. C'est une décision qui ne peut être imposée », rappelle Lucie Brosseau, directrice générale de Chartwell-Seigneuries du Carrefour.

### Bien analyser ses besoins

Qu'est-ce qui motive votre décision d'aller vivre en résidence? Est-ce pour vous sentir plus en sécurité? La présence d'une infirmière ou de préposés aux bénéficiaires en tout temps ou la possibilité d'avoir certains soins pèseront dans la balance. « Selon les besoins de chacun, nous pouvons proposer différents services. Il faut alors bien s'informer pour

savoir ce qui est inclus avec le bail, et ce qui est offert à la carte, avec la liste de prix », précise Chantal Beaulieu, directrice générale de Chartwell-Villa de l'Estrie.

Souhaitez-vous profiter du service de repas, en tout ou en partie? Il faudra alors s'informer du menu. « Chez nous, on offre, en plus de la table d'hôte, un menu à la carte, afin que chacun puisse

trouver un repas à son goût », ajoute Mme Beaulieu. Vous êtes une personne très sociable, qui a besoin de bouger ou vous avez peur de vous ennuyer? Informez-vous des activités proposées.

### L'importance de visiter les lieux

Avant de dresser votre agenda de visites, allez sur les sites web et parlez à des parents et amis qui vivent en résidence pour récolter un maximum d'informations. Par téléphone, vous pourrez aussi obtenir réponses à certaines questions. « Les portes ouvertes sont un premier pas pour découvrir la résidence, mais pour réellement s'imprégner des lieux, il faut une visite privée, qui durera une bonne heure et demie. Vous pourrez alors non seulement voir les appartements, mais aussi les espaces communs. Chez Chartwell, les visiteurs sont également reçus pour le dîner, ils ont ainsi aussi l'opportunité de goûter à notre cuisine »,



mentionne Chantal Beaulieu. Pour bien assimiler toute l'information, on recommande de faire une à deux visites maximum par journée. « On marche beaucoup et à trop en voir, on risque d'oublier certains détails », note Mme Brosseau. Prenez d'ailleurs le temps après votre visite de noter ce que vous avez aimé, puis refaites une 2<sup>e</sup> visite pour les résidences qui vous ont vraiment intéressées. Pour le choix final, comparez les résidences en ayant toutes les données : qu'est-ce qui est inclus ou non, la qualité des repas, de l'accueil...

### Au-delà de l'espace physique...

« Vivre en résidence, c'est aussi vivre en communauté, et cette communauté, on

doit l'aimer, s'y sentir bien et accueilli », croit Lucie Brosseau. Les résidents de Chartwell sont d'ailleurs ses meilleurs ambassadeurs! « Ils guident les gens aux portes ouvertes, et lors des visites individuelles, nous les jumelons à des visiteurs partageant des affinités ou des goûts communs pour le dîner; ces derniers peuvent alors échanger avec des gens habitant la résidence. »

On peut aussi profiter de services d'hébergement de courte durée pour vivre l'expérience de la résidence. « Certaines de nos activités sont ouvertes gratuitement au public, une autre façon de rencontrer les gens qui y vivent et de ressentir l'esprit qui habite la résidence », souligne Mme Brosseau.



Guylaine Lupien, conseillère en location aux Seigneuries du Carrefour.

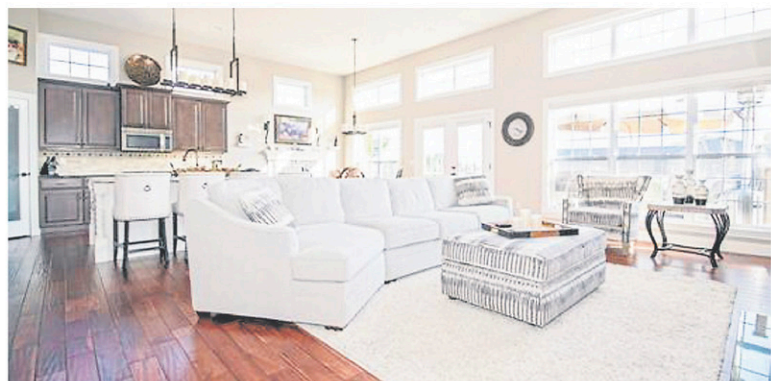


Céline Chagnon, conseillère en location à la Villa de l'Estrie.

MAISON BUREAU ET BUREAU

## Divan confortable, décor formidable

Que vous ayez en tête de renouveler votre décor ou tout simplement de retrouver votre confort, acheter un nouveau divan pour votre salon représente un véritable investissement! Dans cette optique, mieux vaut prendre votre temps et bien évaluer vos options.



D'abord et avant tout, il importe de prendre en considération vos besoins. Quel est le style que vous recherchez? Quelles sont les activités principales auxquelles vous vous adonnez dans votre salon? Si vous êtes adepte de lecture ou de télévision, le confort est un élément absolument essentiel.

Afin d'être à l'aise dans votre divan, vous devez envisager la position que vous adopterez le plus souvent. Éprouvez-vous parfois des douleurs aux jambes ou au dos? Dans ce cas, privilégiez un divan qui pourra convenir à votre stature et à votre posture. Avez-vous un animal de compagnie qui aime se joindre à vous lors de vos moments de détente? Idéalement, le divan que vous choisirez devra être assez grand pour que votre compagnon puisse se prélasser avec vous.

Un divan est en général assez imposant; assurez-vous que l'espace dans votre salon soit adéquat pour le recevoir! Ne vous fiez pas uniquement à la taille du

meuble en magasin: il semblera plus petit qu'il ne l'est en réalité, car l'environnement dans lequel vous évoluerez sera beaucoup plus vaste que votre propre salon. Aussi, considérez qu'un fauteuil inclinable peut demander encore plus d'espace en raison de sa position déployée.

Vous souhaitez que votre divan ait une bonne durabilité? Évaluez vos préférences pour le cuir ou le tissu, toujours en fonction de vos besoins et de vos habitudes. Si le cuir est très résistant et intemporel, il est plus coûteux que le tissu et peut s'avérer plus inconfortable par temps chaud. Le tissu, quant à lui, est plus abordable, offre davantage de textures et de motifs, mais s'abîme plus facilement.

Si vous avez besoin de conseils pour bien choisir votre divan, n'hésitez pas à passer nous voir en magasin! Nos consultants en ameublement se feront un plaisir de vous aider.

## QUELS SONT VOS BESOINS AUDITIFS ?



L'ÉVALUATION PAR UN AUDIOPROTHÉSISTE, PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ AUDITIVE, EST NÉCESSAIRE POUR DÉTERMINER VOS BESOINS EN APPAREILLAGE AUDITIF.

**Richard**  
AUDIOPROTHÉSISTE

1309, Rue Grégoire, Sherbrooke, QC  
**(819) 821.3005**  
[www.richardaudioprothesiste.ca](http://www.richardaudioprothesiste.ca)

# Joindre un club FADOQ pour bouger, s'amuser et créer des liens

Être membre d'un club FADOQ, c'est avoir accès à plusieurs avantages, dont des rabais intéressants, mais surtout, c'est un excellent moyen de briser la routine – et l'isolement – en participant à des activités variées.

À travers l'Estrie, ce sont une quarantaine de clubs, divisés dans huit secteurs, qui accueillent des milliers d'hommes et de femmes de plus de 50 ans. Il y a évidemment les populaires jeux de cartes, le billard ou le baseball poche, mais aussi bien d'autres beaux rendez-vous, des déjeuners-causeries aux sorties, en passant par les soirées de danse, les ateliers Viactive et de grandes fêtes!

## Une belle harmonie dans le Secteur Sapinière

« Chaque club a ses couleurs et se colle aux intérêts de ses membres. C'est pourquoi d'un

club à l'autre, d'une région à l'autre, la programmation peut être très différente », rappelle Renelle Lacroix, représentante du Secteur Sapinière, qui regroupe les clubs de Dudswell, Weedon, East Angus et Ascot Corner. « Il y a trois ans, avec la collaboration de tous les CA, nous avons lancé un grand rendez-vous ouvert à tous les membres FADOQ du secteur. Chaque membre peut s'inscrire à deux des quatre activités proposées. Le dîner, on mange tous ensemble. C'est vraiment un beau moment d'échanges, et cela est possible grâce aux nombreux bénévoles qui s'impliquent. »



PHOTO : JEAN-PIERRE LÉTOURNEAU

Les aînés du club FADOQ East Angus participent en grand nombre au jeu de baseball poche.

Le succès des clubs FADOQ repose d'ailleurs sur l'engagement de bénévoles. « Grâce à eux, les clubs peuvent accomplir leur mission : permettre aux aînés d'avoir un lieu de rassemblement, de connaître d'autres personnes partageant des intérêts communs, donc de développer un nouveau réseau. On voit d'ailleurs beaucoup d'entraide au sein des clubs. De plus, toutes les activités se font dans le plaisir; on est vraiment là pour s'amuser! »

Comme dans bien des clubs, la moyenne d'âge des membres est plutôt élevée. Comment attirer les plus « jeunes » de 50-60 ans? « La clé est de répondre à leurs intérêts. C'est pourquoi certains clubs organisent des sorties théâtre, des conférences, des activités plein air, etc. Dans notre secteur, on fait des petits sondages pour mieux élaborer nos programmations par exemple », précise Mme Lacroix qui croit qu'ouvrir des activités aux non-membres est une autre belle façon de faire découvrir aux gens tout ce qu'un club FADOQ peut offrir.

## Des activités variées dans le Secteur de Sherbrooke

Une femme très engagée, la représentante du Secteur Sherbrooke, Denise Goulet a joint le mouvement FADOQ lorsqu'elle a franchi le cap des 50 ans. « Je



Épluchette de blé d'Inde du Secteur Sherbrooke au centre communautaire de St-Élie.

voulais m'engager dans une organisation qui me ressemble. »

Le Secteur Sherbrooke compte quatre clubs – Rock Forest, Les Amis du Faubourg Mena'Sen, Les Paysans de St-Élie-d'Orford et Région Sherbrooke. « L'un des avantages pour nous est la proximité du bureau régional où l'on propose une foule d'activités, que ce soit les ateliers informatiques, les conférences, les ateliers, etc. Les membres FADOQ sherbrookoïses ont donc beaucoup d'activités dans leur cour! »

À cela s'ajoutent les programmations de chaque club qui se collent aux intérêts de leurs membres. Chaque club a donc sa personnalité, en lien avec l'âge de ses membres, ce qui les intéresse, etc. Cela va du bingo aux voyages!

« L'un des objectifs de la FADOQ est de permettre aux aînés de se

regrouper et de participer à des activités qui leur conviennent. De pouvoir le faire à travers des clubs permet pour sa part aux membres de se retrouver avec des gens de leur quartier. Quand ils participent à une activité de leur club, ils y retrouvent des visages qu'ils connaissent bien, et c'est ainsi plus facile de développer des liens. »

S'il se crée une belle synergie au sein des membres d'un même club, il est toutefois toujours possible, à titre de membre FADOQ, de participer à toute activité organisée par un club FADOQ : « Par exemple, si notre club n'a pas de ligue de quilles, mais qu'on aime ce sport, on peut ainsi se joindre à un autre club pour cette activité. Ça nous donne ainsi accès à une large programmation. Avec le mouvement FADOQ, c'est impossible de s'ennuyer! » conclut Mme Goulet.

5378188

## VOUS AIDEZ UN AÎNÉ?

QUE CE SOIT VOTRE CONJOINT, UN PARENT, UN VOISIN, UN AMI...

L'Appui est là pour vous aider à trouver des SERVICES près de chez vous, UNE ÉCOUTE et des CONSEILS pour vous épauler.

# INFO-AIDANT

## 1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

**LAPPUI.ORG**

## PAR GENTILLESSE, PAR AMOUR, PAR DEVOIR OU OBLIGATION...

On prend conscience que l'on devient proche aidant par la force des choses et non pas du jour au lendemain. Cette réalité s'installe petit à petit, évolue insidieusement et s'accroît au fur et à mesure que la personne accompagnée verra ses capacités diminuer.

Ainsi, l'on est graduellement plus qu'un partenaire de vie, que l'enfant de, qu'un être bienveillant et serviable. L'évolution de la condition de la personne aidée a pour incidence que la personne qui l'aide verra ses responsabilités, ses obligations et tâches s'accumuler. Ce lien, ce rôle protecteur vient nuancer différemment la relation: l'on est proche aidant.

Devenir proche aidant est une longue transition qui transforme le cours de notre quotidien et qui suscite un éventail d'émotions en dent de scie, il faut bien l'admettre. Reconnaître l'importance de la place qui sera appelée à être prise auprès de l'autre permet de bien s'organiser pour y faire face. Quoi de plus normal que les proches aidants se questionnent, aient besoin de s'arrêter un moment et de chercher du soutien?

### S'informer, c'est prévenir et s'outiller!

Quelle qu'en soit la raison, demander de l'aide n'est jamais simple. Toutefois, s'informer est un

premier geste à poser pour s'outiller adéquatement, de recourir à des gens compétents qui pourront vous seconder dans ce rôle de personne proche aidante, mais surtout de prévenir l'isolement social, la détresse et l'épuisement. Cela abaisse aussi les facteurs de risques associés à la maltraitance. Un proche aidant informé et soutenu est un aidant en santé qui joue son rôle avec le sentiment de « bien faire ce qu'il est en mesure de faire » et ce, le plus longtemps possible.

### Par où commencer?

Que ce soit dans le secteur du réseau communautaire (Centre d'action bénévole, Entreprise de services à domicile, Sercovie, Association de bienfaisance, Société Alzheimer Estrie, Parkinson Estrie, etc.) ou encore des entreprises privées et du réseau de la santé, il y a des gens qui peuvent vous aider à trouver ce dont vous avez besoin.

Dans chaque région du Québec, l'Appui se plaît à répéter que pour obtenir la bonne information, le plus rapide est de faire appel gratuitement au Service Info-aidant: 1 855 852-7784. Une autre bonne pratique consiste à consulter le répertoire des ressources en ligne sur le site Internet [lappui.org](http://lappui.org).

Sources: Sonia Leclerc, Magalie Dumas et Julie Martin, L'Appui.

**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

**Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.**

# Accrochage au volant : comment réagir?

PAR INTACT COMPAGNIE D'ASSURANCE

**Vous roulez tranquillement vers votre destination quand soudain, un accrochage survient. Restez calme; même les conducteurs les plus prudents sont parfois impliqués dans de tels incidents et en adoptant les bons réflexes, vous serez prêt à reprendre la route promptement et en toute sécurité.**

## Arrêtez votre véhicule

La première chose à faire à la suite d'un accrochage, c'est d'immobiliser votre véhicule. Si personne n'est blessé et si les dommages sont légers, il n'est pas nécessaire d'appeler la police.

## Garez-vous dans un endroit sécuritaire

Si possible, déplacez votre véhicule dans un endroit sûr, éloigné de la circulation. Votre voiture n'est plus en état de rouler? Actionnez vos feux clignotants pour aviser les autres automobilistes et éviter un autre accident.

## Remplissez un Constat amiable

Entendez-vous avec l'autre conducteur pour remplir un Constat amiable. Ce document sert à identifier les parties en cause lors d'un accident sans blessé afin d'accélérer le processus de règlement du sinistre. Il ne constitue en aucun cas un aveu de responsabilité et permet à votre assureur de disposer rapidement des informations requises pour vous indemniser, le cas échéant, incluant les numéros de permis de conduire, de certificat d'immatriculation et d'attestation d'assurance des parties impliquées.

## Deux autres questions importantes à la suite d'un accrochage

### 1. Qui détermine si vous êtes responsable ou non?

C'est votre assureur qui, à partir de la Convention d'indemnisation directe, détermine votre part de responsabilité dans un accident.

### 2. Pouvez-vous ne pas déclarer un accident?

Vous devez informer votre assureur de chaque accident dans lequel vous êtes impliqué, même si vous n'effectuez pas de réclamation et assumez vous-même le coût des réparations. Ainsi, chaque assuré paie la juste prime

## CONSTAT AMIABLE PAPIER OU ÉLECTRONIQUE?

Il est toujours conseillé de conserver un Constat amiable format papier dans votre coffre à gants. Mais vous avez aussi la possibilité de télécharger gratuitement l'application mobile du Constat amiable sur votre téléphone intelligent. En créant votre profil à l'avance, en cas de collision sans blessé, vous pourrez alors :

- fournir rapidement les renseignements requis et les photos de chaque véhicule accidenté;
- signer directement à l'écran et faire signer l'autre conducteur, afin d'officialiser la version de chacun;
- transmettre une copie à l'autre conducteur et aux assureurs.

pour son assurance auto, soit celle qui correspond au niveau de risque qu'il représente au volant.

Pour en savoir plus à ce sujet ou si vous avez des questions sur votre assurance automobile, communiquez avec votre courtier d'assurance, c'est votre meilleur conseiller.

SOURCES:  
[HTTP://INFOASSURANCE.CA/FR/BLOGUE/SAVIEZ-VOUS-QUE-AUTO/CONSTAT-AMIABLE.ASPX](http://INFOASSURANCE.CA/FR/BLOGUE/SAVIEZ-VOUS-QUE-AUTO/CONSTAT-AMIABLE.ASPX)  
[HTTP://INFOASSURANCE.CA/FR/BLOGUE/SAVIEZ-VOUS-QUE-AUTO/ACCROCHAGE-SANS-RECLAMATION.ASPX](http://INFOASSURANCE.CA/FR/BLOGUE/SAVIEZ-VOUS-QUE-AUTO/ACCROCHAGE-SANS-RECLAMATION.ASPX)  
[HTTPS://GAA.QC.CA/REGLEMENT-DE-SINISTRE/VOTRE-RECLAMATION?PANEL=2](https://GAA.QC.CA/REGLEMENT-DE-SINISTRE/VOTRE-RECLAMATION?PANEL=2)

© 2018 Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

## Q&T RECHERCHE

# La recherche sur l'Alzheimer

**Signe du vieillissement de la population, les troubles cognitifs sont de plus en plus répandus : les experts dénombrent 747 000 cas au Canada (dont 140 000 au Québec) et s'attendent à 25 000 nouveaux cas par an.**

Bien que les recherches se poursuivent afin de développer des médicaments pouvant ralentir ou arrêter l'Alzheimer, il n'existe aucune thérapie capable d'en renverser le cours. La prévention demeure le meilleur allié de la mémoire : être actif tant physiquement qu'intellectuellement et socialement, tout en ayant un régime équilibré pour éviter les facteurs de risque qui prédisposent à la maladie.

Les pertes de mémoire ne relèvent toutefois pas nécessairement du trouble cognitif; c'est au dépistage que l'on départage la maladie des conséquences attendues du vieillissement. Les troubles cognitifs sont insidieux et peuvent être présents dans le cerveau 25 ans avant l'apparition des symptômes. L'Alzheimer se manifeste d'abord par une perte d'aisance dans les tâches complexes telles que la gestion financière, l'utilisation d'un ordinateur ou la conduite automobile. Petit à petit, la progression des symptômes complique les tâches simples comme faire les repas ou le ménage. Cette progression varie énormément d'une personne à l'autre, de huit à dix ans, voire plus. On observe des changements au niveau des intérêts et du raisonnement, avec des comportements difficiles à gérer tant pour la personne atteinte que pour son entourage. Par conséquent, le déclin cognitif est souvent accompagné d'émotions difficiles : déni, colère, angoisse et culpabilité. Pour chaque personne atteinte, deux ou trois membres de la famille doivent prodiguer des soins.

Malgré l'urgence de découvrir un traitement efficace, moins de 5 % du budget des instituts de recherche en santé du Canada est consacré aux programmes sur les maladies cognitives. Q & T Recherche participe à des essais



D<sup>re</sup> Paule Royer

cliniques de nouveaux composés destinés à traiter la maladie d'Alzheimer. La D<sup>re</sup> Paule Royer, spécialiste des troubles cognitifs, est la principale investigatrice pour ces projets. Elle est entourée d'une équipe d'infirmières chevronnées :

leur approche axée sur le patient a valu à l'entreprise plusieurs prix.

Riche de près de 25 ans d'expérience, Q & T Recherche anime des ateliers-conférences pour les personnes qui souhaitent s'informer au sujet de la prévention du déclin cognitif. Les sessions INFO-Mémoire traitent des facteurs de risque, des facteurs de protection, de la différence entre le vieillissement normal et anormal. On y présente des conseils à retenir ainsi que des ressources disponibles, en cas de besoin, pour mieux composer avec la maladie ou accompagner les personnes qui en souffrent.

Pour plus d'informations sur les essais cliniques ou pour vous inscrire aux prochaines sessions INFO-Mémoire, appeler Q & T Recherche au 819 562-0777 ou visitez [qtrecherche.com](http://qtrecherche.com).

## CAHIER PROMOTIONNEL FADOQ-ESTRIE

### PRÉSIDENT-ÉDITEUR

Alain Turcotte

### DIRECTEUR GÉNÉRAL ET ÉDITEUR ADJOINT

Maurice Cloutier

### DIRECTEUR PRINCIPAL, VENTES

Sylvain Denault

### DIRECTEUR, VENTES ET CAHIERS SPÉCIAUX

Alain LeClerc

### COORDINATION, TEXTES ET MISE EN PAGES

Annie Melançon

### COUVERTURE

Élaine Coulombe

### RÉALISATION

Équipe de production

## laTribune

[latribune.ca](http://latribune.ca)  
 1950, rue Roy,  
 Sherbrooke QC J1K 2X8  
 819 564-5450

# VOYAGES 2019

[www.voyageslennoxville.com](http://www.voyageslennoxville.com)  
**TOUR LENNOXVILLE ET AUTOCARS**

<p>17 mars  <b>RÉSERVEZ VOTRE PLACE LANCEMENT DE LA SAISON</b></p>	<p>11 au 15 avril  <b>WASHINGTON EXPRESS AU TEMPS DES CERISES (4 repas)</b></p>
<p>28 mars  <b>BUFFET SPECTACLE AU CASINO BÉCAUD AZNAVOUR (1 repas)</b></p>	<p>22 mai  <b>BUFFET SPECTACLE AU CASINO ESSENTIEL HOMMAGE À GINETTE RENO (1 repas)</b></p>
<p>3 avril  <b>OSM REGOIT MICHEL PAGLIARO Parterre ou balcon (1 repas)</b></p>	<p>LA TOURNÉE DES IDOLES AU CENTRE VIDEOTRON (1 repas)</p>

**Achetez 100% local pour tous vos produits Sud, croisières et Europe**

Suivez-nous sur Titulaire d'un permis du Québec et intermédiaire en transport

**Agence de VOYAGES LENNOXVILLE**

**1285 Bowen Sud, Sherbrooke 819 346-7500 819 791-7507**

## LES RÉSIDENCES DU CARREFOUR

**2775 et 2835, rue du Manoir, Sherbrooke**  
[lesresidencesducarrefour.ca](http://lesresidencesducarrefour.ca)  
**819 564-4408**

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

## FADOQ 2 Roses d'Or

- 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**

# MESSAGE IMPORTANT

Vous travaillez ou avez travaillé dans un **environnement bruyant?**

Saviez-vous  
**QUE?**

**Le gouvernement peut vous indemniser financièrement**

De plus, même si vous avez déjà été indemnisé par la CSST, **vous avez droit à une autre évaluation.** Si votre condition auditive s'est aggravée, vous pourriez bénéficier **d'une nouvelle indemnisation.**

Saviez-vous  
**QUE?**

**1 personne sur 2** de 75 ans et plus souffre de surdité

**1 personne sur 3** de 65 ans et plus souffre de surdité

**1 personne sur 10** souffre de surdité et **1 personne sur 100** consulte!

Saviez-vous  
**QUE?**

*Nous consultons...*

Un spécialiste **pour nos yeux** régulièrement

Un spécialiste **pour nos dents** annuellement

**Prenez votre santé auditive en mains!**

**Consultez un professionnel pour vos oreilles!**

Saviez-vous  
**QUE?**

*Nous offrons...*

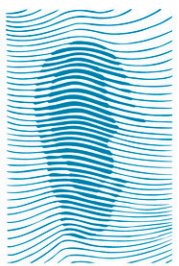
**Une nouvelle technologie 100% digitale**

- Réduction de bruits de fond

- Maximisation de la parole

- Aucun volume à contrôler

**Entendre et comprendre enfin!**



## LaPlante Audioprothésiste

CENTRE PROFESSIONNEL BELVÉDÈRE  
300, rue Belvédère Nord, bureau 104  
SHERBROOKE

Aussi à DRUMMONDVILLE, GRANBY et THETFORD MINES

819 821-4435 Sans frais : 1 888 821-4435

