

La force des  
**50**  
ANS+



Région Estrie

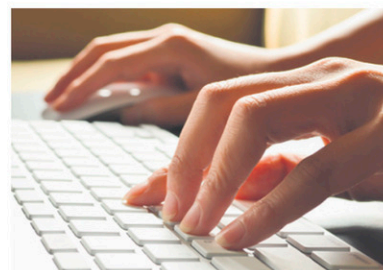
**AMÉLIORER LA  
QUALITÉ DE VIE  
DES 50 ANS+**



**DEVENEZ MEMBRE  
OBTENEZ DES RABAIS  
EXCLUSIFS AUX 50 ANS+**



**RANDONNÉES VÉLO  
CALENDRIER DES ACTIVITÉS  
JEUX FADOQ-ESTRIE 2018**





**Paul Legault**  
Président, FADOQ – Région Estrie

## MOT DU PRÉSIDENT DE LA FADOQ – RÉGION ESTRIE

**Le printemps est arrivé, la nature se réveille, les journées rallongent et le soleil est au rendez-vous; tout cela nous porte à bouger davantage.**

J'aimerais partager avec vous, lecteurs et lectrices ainsi qu'avec les 34 365 membres de la FADOQ – Région Estrie, nos principaux moyens de communication pour vous informer de nos différentes activités mises sur pied pour vous.

Tout d'abord, nous avons un moyen écrit de transmission d'informations qui est le cahier de *La Tribune* publié quatre fois dans l'année ainsi que le cahier spécial qui couvre le Salon FADOQ.

Les moyens de communication les plus utilisés sont de type électronique et on parle des adresses courriels, de notre site web et de Facebook. Nul besoin d'être membre pour s'inscrire à notre infolettre ou s'abonner à notre page Facebook. Plusieurs d'entre vous avez déjà donné votre adresse courriel, mais certains hésitent encore à nous la fournir. Je tiens également à vous souligner que vous pouvez toujours annuler votre inscription à l'infolettre si celle-ci ne vous convient plus.

Par ces moyens électroniques, nous pouvons vous informer sur une base régulière des activités mises sur pied par l'entremise des clubs locaux ou par le bureau régional. L'une des activités des plus simples pour faire de l'exercice est la marche au quotidien dans votre quartier.

Cependant, en consultant nos différentes sources d'information, vous pourrez exercer un choix éclairé et choisir les activités qui vous conviennent, ainsi que les sorties de groupe qui vous sont proposées.

Je vous invite à prendre part aux différentes activités selon vos affinités et à ne pas hésiter à transmettre vos commentaires aux organisateurs dans le but de les encourager à ajuster le tout pour toujours mieux répondre à vos attentes. Retenez qu'en participant ainsi, vous faites de l'exercice, vous avez des contacts avec l'extérieur, vous vous ressourcez et profitez de la vie d'une façon positive.

En conclusion, j'inviterais les lecteurs et lectrices qui sont membres FADOQ et qui sont satisfaits des services offerts par leur club local et la région, à le faire savoir à leurs connaissances et à leur demander de joindre les rangs de la FADOQ – Région Estrie et ainsi, vous contribuerez à accroître la force de notre réseau. Pour se procurer une carte de membre, vous pouvez les inviter à s'inscrire via notre site internet au [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca), section adhésion ou à entrer en contact avec la responsable des cartes de membre au bureau de la FADOQ au 819 566-7748, poste 1.

Au plaisir de se retrouver à l'une de nos activités et souhaitons-nous une belle saison active.



**Martine Grégoire**  
Directrice générale

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

Chères lectrices, chers lecteurs,

Ça bouge à la FADOQ! Outre nos activités et conférences, les finales des Jeux régionaux débiteront le 13 avril pour se terminer le 30 juin 2018. Les gagnants iront ensuite représenter l'Estrie aux finales provinciales en septembre prochain, à Saint-Jérôme, dans les Laurentides. De plus, quelques participants de l'Estrie relèveront le défi aux Jeux canadiens « Canada 55+ Games » à St John au Nouveau-Brunswick, du 21 au 24 août 2018. L'Estrie est fière de ses membres, de l'énergie et de l'esprit compétitif déployés lors de ces activités culturelles et sportives, au Québec et au Canada.

Notre région recevra, cette année, le congrès provincial du Réseau FADOQ, du 12 au 14 juin à Orford. À cette occasion, nous organisons une activité toute spéciale. Les congressistes auront la chance d'assister au spectacle du chanteur Marc Hervieux à la salle d'Opéra Haskell de Stanstead, un lieu unique, construit directement sur la

frontière canado-américaine. Cette expérience inédite se tiendra le 12 juin prochain à 20 h. Il nous reste quelques billets disponibles à nos bureaux. Vous avez la possibilité de vous en procurer au coût de 55 \$, plus les taxes, pour les membres FADOQ et les non-membres. Il est à noter qu'aucun passeport n'est requis pour assister à cette activité. Hâtez-vous, les places sont limitées!

Ne manquez pas de lire l'article en page S4 qui traite d'une initiative novatrice du Réseau FADOQ : [avenues.ca](http://avenues.ca), un média web où signent des journalistes et chroniqueurs spécialisés et qui offrent des chroniques et des articles d'une grande rigueur et branchés sur la tendance et des sujets qui vous passionnent ou qui vous interpellent. À découvrir et à suivre!

Bonne lecture!

### MISSION

La FADOQ – Région Estrie rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie.

La FADOQ – Région Estrie défend et fait la promotion de leurs droits collectifs, valorise leur apport dans la société et les soutient par des programmes, services et activités, notamment en loisir, culture, sport et plein air.

### VISION

Être le leader en Estrie pour assurer un vieillissement actif et de qualité.

### VALEURS

Coopération • Engagement • Équité • Intégrité • Plaisir • Respect • Solidarité

Notamment en ce qui touche la santé, la sécurité, le bien-être et l'appartenance.

CAHIER PROMOTIONNEL  
FADOQ

laTribune

latribune.ca  
1950, rue Roy, Sherbrooke QC J1K 2X8

PUBLICITÉ  
Tél.: 819 564-5450

PRÉSIDENT-ÉDITEUR  
Alain Turcotte

DIRECTEUR GÉNÉRAL  
Maurice Cloutier

DIRECTEUR PRINCIPAL, VENTES  
Sylvain Denault

DIRECTEUR, VENTES ET CAHIERS SPÉCIAUX  
Alain LeClerc

COORDINATION  
Annie Melançon

TEXTES ET MISE EN PAGES  
Annie Melançon

COUVERTURE  
Élaine Coulombe

RÉALISATION  
Équipe de production de La Tribune

# La FADOQ – Région Estrie, la force et la voix des 50 ans et plus...

La force des 50 ans et plus est beaucoup plus qu'un slogan. Elle représente le travail réalisé par la FADOQ – Région Estrie pour l'atteinte de notre objectif d'une qualité de vie adéquate pour les personnes de 50 ans et plus en Estrie, soit santé, sécurité, bien-être et appartenance.

La FADOQ – Région Estrie fait siennes les valeurs associatives : la solidarité, la démocratie, un engagement citoyen, le caractère collectif, l'intérêt public et la reconnaissance. Elle fait aussi siennes les valeurs organisationnelles : l'intégrité, l'imputabilité, la transparence, le respect de la personne et de l'organisation, l'équité, la confiance, l'honnêteté, la solidarité, la coopération, la qualité des services et la loyauté.

Régie par des règlements généraux ainsi qu'un code d'éthique et de déontologie de même que des politiques de régie interne, la

FADOQ – Région Estrie s'assure ainsi que ses membres sont en mesure de recevoir le soutien requis dans les sphères défendues par l'organisme.

Vous êtes invité à vous joindre à ce regroupement pour faire de la FADOQ – Région Estrie, la force des 50 ans et plus.

## POUR EN SAVOIR PLUS :

2050, rue King Ouest, bureau 20,  
Sherbrooke

Téléphone : 819 566-7748

Site web : [www.fadoqestrie.ca](http://www.fadoqestrie.ca)



## L'arrangement préalable : un geste simple, utile et aidant

Lorsqu'on parle d'organiser ses propres funérailles, comment ça va se passer, plusieurs questions fusent. Comment ça fonctionne, quels sont les avantages, pourquoi je ferais ça?

En questionnant les gens qui l'ont déjà fait, la réponse la plus fréquente est qu'ils ne voulaient laisser aucun souci à leur proche, ou encore qu'ils voulaient que leurs volontés soient respectées.

L'arrangement préalable est un contrat qui prévoit les principaux éléments de vos funérailles, un contrat qui gèle les tarifs aux prix inscrits au moment de la signature, et ce, peu importe le nombre d'années entre cette signature et le moment du décès. Les prix

demeureront les mêmes. À titre d'exemple, vous décidez d'inscrire à votre contrat une telle urne. Votre décès survient 25 ans plus tard. La même urne (ou l'équivalent si ce modèle n'est plus disponible) vous sera attribuée, et ce, sans fluctuation financière.

### D'autres motivations

Le milieu funéraire est en mouvance. Alors que voilà une vingtaine d'années, le modèle était presque le même pour tous, quelques jours d'exposition, on allait à l'église et

ensuite au cimetière, de nos jours, les repères changent beaucoup. Nous sommes davantage dans une ère de personnalisation. Le modèle est modulable selon les volontés de chacun. L'arrangement préalable vous permet de prévoir comment les choses se passeront. Il vous permet de préciser des éléments quant au type de cérémonie, du temps d'exposition, s'il y a lieu, de votre volonté en lien avec la disposition de votre corps.

### Et si on déménage?

La vie moderne étant ce qu'elle est, rien ne garantit que vous habitez la même ville à votre décès. Quand vous transigez avec une coopérative funéraire, vous vous assurez que votre contrat sera valide partout au Québec, dans plus de 100 points de service. Cette entente de réciprocité devient un avantage marqué par son aspect unique au Québec.

Dans le cas où vous n'habitez plus l'endroit où vous avez négocié votre arrangement préalable, un simple coup de fil suffit, au moment du décès, pour faire transférer le contrat à une coopérative de cette région. Tout cela, sans pénalités ou frais supplémentaires.

### Un élément unique aux coopératives

L'arrangement préalable prévoit l'essentiel des dépenses inhérentes à des funérailles. Celles-ci incluent les frais de transport de la dépouille, les frais d'administration, les frais liés à la crémation, l'embaumement, le cercueil et l'urne (selon le choix de la disposition). Il est possible de prévoir les frais de location des salons d'exposition, de la chapelle et de la salle de réception. Il n'est cependant pas possible de payer pour les fleurs, le buffet, les signets, l'église, etc., puisque ce sont des fournisseurs externes à la coopérative. C'est là que la coopérative

est en mesure d'offrir un produit unique : les parts privilégiées.

Il est possible, pour un membre, de se procurer des parts privilégiées. Émises par tranches de 100 \$, elles ne portent pas à intérêt et sont remboursables au décès. Il s'agit donc d'une façon originale de laisser un montant d'argent aux responsables de l'organisation de vos funérailles pour faire face à différentes dépenses non incluses dans votre arrangement funéraire préalable.

### S'informer et consulter

Les conseillères en planification funéraire de la Coopérative funéraire de l'Estrie peuvent vous rencontrer, sans aucune obligation de votre part, à nos bureaux ou à votre domicile. Vous aurez ainsi tout en main pour prendre une décision éclairée pour un contrat qui a une grande importance.

Pour plus d'informations, consultez le site de la Coopérative au : [www.coopfuneraireestrie.com](http://www.coopfuneraireestrie.com)



Carole Bricault, conseillère en planification funéraire.



Céline Perras, conseillère en planification funéraire.

5270763

## VOYAGES 2018

Brochure 2018 disponible à nos bureaux.  
[www.voyageslennoxville.com](http://www.voyageslennoxville.com)  
TOUR LENNOXVILLE ET AUTOCARS

28 avril Escapade printanière à Québec (musée et observatoire) (1 repas)	22 juin au 25 juin Manic 5 et Tadoussac (Autocar)
1 <sup>er</sup> mai OSM reçoit Véronique Dicaire (1 repas)	25 juin au 5 juillet Terre-Neuve, Labrador, St-Pierre et Miquelon (Avion)
2 mai Buffet-spectacle Doo Wop (spectacle chic et romantique - 1 repas)	12 au 19 juillet Îles-de-la-Madeleine (Autocar)
12 et 13 mai Weekend de la fête des Mères au Manoir Richelieu (4 repas)	23 au 28 juillet Gaspésie (Autocar)

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

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



## 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](http://coopfuneraireestrie.com)

Les résidences funéraires

Cass  
Funeral Homes

819 564-1750  
[casshomes.ca](http://casshomes.ca)



## Des bénévoles essentiels

À l'occasion de la Semaine de l'action bénévole, qui se déroule du 15 au 21 avril, la FADOQ – Région de l'Estrie tient à remercier tous les bénévoles qui s'engagent avec cœur et passion au sein du Mouvement, que ce soit au bureau régional ou encore dans tous les clubs du territoire estrien. Vos bonnes idées, votre dévouement et votre dynamisme font en sorte que de nombreuses activités peuvent avoir lieu, des activités qui permettent aux gens de 50 ans et plus de bouger, sortir de la maison, socialiser et vivre de beaux moments. Votre implication fait la différence. Merci!

5270768

## LES RÉSIDENCES DU CARREFOUR

2775 et 2835, rue du Manoir,  
Sherbrooke  
lesresidencesducarrefour.ca  
819 432-4014



*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

## Merci à nos précieux partenaires régionaux!

Sans eux, nous ne pourrions vous offrir une telle panoplie de services

### PARTENAIRE PLATINE



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

### PARTENAIRES OR



MEUBLES. DÉCO. ÉLECTRO.



CHARTwell  
résidences pour retraités



AUDIOPROTHÉSISTES

### PARTENAIRES BRONZE



Legault Dubois  
INSPECTION ET EXPERTISE DE BÂTIMENT



Sherbrooke  
Voyage VASCO  
& l'Univers de la Croisière



Évaluation 18+  
PSYCHOSOCIALE



Q&T  
RECHERCHE

## Découvrez avenues.ca une initiative du Réseau FADOQ!

Branché sur vos passions, **avenues.ca** est un média web qui vous propose une information crédible, pertinente, et des chroniques spécialisées.

Le Réseau FADOQ est heureux d'avoir lancé ce projet novateur qui a donné jour à ce nouveau média. **Avenues.ca** est une fenêtre ouverte sur les tendances, la nouveauté ainsi que sur les grands courants de l'heure.

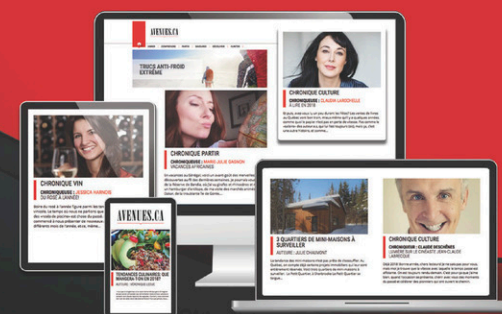
Avec des textes traitant de culture, vins, voyages, histoire, techno, design, lecture, plein air, travail, saveurs et enjeux sociaux, **avenues.ca** propose chaque jour de nouveaux contenus, branchés sur vos passions. Douze journalistes et chroniqueurs spécialisés et chevronnés signent sur le site. L'éditorial analyse en profondeur des dossiers d'actualité et des articles mettent également en lumière le travail chez les 50 ans et plus! Vous prendrez

plaisir à découvrir les *Livres de la semaine*, à parcourir *L'Histoire en photos*, à suivre les coups de cœur culturels de Claude Deschênes, à lire les chroniques Culture et société de Claudia Larochelle et les suggestions de vins de notre sommelière Jessica Harnois. Et bien d'autres choses encore!

**Avenues.ca** vous propose une navigation simple dans ses sections *Vibrer*, *Comprendre*, *Partir*, *Savouner*, *Découvrir* et *Travailler*, sans oublier l'onglet *Fureter*, où vous trouverez des centaines de brèves intéressantes. Découvrez des contenus de grande qualité en quelques clics!

Suivez **avenues.ca** sur le web, sur Facebook, et inscrivez-vous à l'infolettre pour ne rien rater!

# AVENUES.CA



# Alcide Leblanc et Clémence Boisvert, quilleurs et bénévoles d'exception!

« Les quilles, on a toujours aimé ça. On sortait ensemble et on y allait déjà ! On avait presque hâte d'avoir 50 ans pour rejoindre les ligues de la FADOQ! » nous raconte en riant Clémence Boisvert.

À 50 ans tout juste, son époux Alcide Leblanc obtenait enfin sa carte FADOQ. « Comme j'étais sa conjointe, j'avais le droit moi aussi de rejoindre la ligue du Club de l'âge d'or de Rock Forest, même si je n'avais que 47 ans. » De vrais passionnés, Alcide et Clémence ont fait bien plus jouer : ils se sont engagés à fond pour la bonne marche de l'activité. C'est ainsi que pendant une vingtaine d'années, ils ont pris en charge les deux ligues du club! « On a finalement trouvé une belle relève l'an passé pour s'en occuper. C'est beaucoup de travail, mais quand on veut quelque chose, il faut s'impliquer », explique le couple qui continue de s'occuper des Jeux régionaux FADOQ pour les grosses quilles.

## Jouer pour le plaisir seulement

Après avoir foulé les allées des petites quilles, Alcide et Clémence s'inscrivaient donc en 1996 dans la ligue des grosses quilles. « C'est là qu'on a vraiment eu la piqure et qu'on s'est investi beaucoup. D'une ligue à 8 allées, on a doublé le nombre de participants l'année suivante, pour continuer la progression jusqu'à 2 ligues de 16 allées! » À la fermeture du salon de quilles Alpha, les joueurs de Rock Forest se sont retrouvés à Magog, où l'on retrouve 14 allées, une fois de plus bien remplies!

Comment expliquer un tel succès de participation? « Notre ligue en est vraiment une de plaisir. Il n'y a pas de trophée, pas de prix en argent remis aux meilleurs joueurs. On voulait vraiment que tout le monde puisse y jouer, quelle que soit sa moyenne ou son talent. L'idée est de se rassembler, de socialiser, de sortir de la maison. On ne paie que les parties de quilles, ce qui rend l'activité abordable. Notre récompense? Les Jeux FADOQ régionaux qui se tiennent au printemps. On a une douzaine d'équipes de cinq joueurs et joueuses chacune qui y participent, sur une quarantaine environ en Estrie. »

## Rallier les gens à leur cause!

Vivant dans l'arrondissement Rock Forest depuis 41 ans, le couple a possédé pendant des années un commerce. « On connaît beaucoup de monde dans le coin, ç'a facilité le recrutement de joueurs. On parlait des ligues de quilles à nos amis, nos voisins, nos connaissances. Il faut aller chercher les gens si on veut qu'une activité fonctionne. »

Convaincu – et convaincant! – le couple a ainsi rallié nombre de personnes à sa cause, des gens de 50 à 90 ans... et plus! « Quand vient le temps des inscriptions, pour les Jeux par exemple, on approche les gens personnellement. Cette

communication de personne à personne demeure la plus efficace, bien plus que d'afficher une liste d'inscriptions et d'attendre que les gens y mettent leur nom. Il faut aller vers les gens, leur parler de l'activité, les encourager à y être. »

Le couple joue trois fois par semaine, et sera encore cette année du nombre des participants aux Jeux régionaux FADOQ. Il a d'ailleurs remporté plusieurs médailles pour la région, mais aussi lors des Jeux provinciaux. « Les meilleurs aux jeux régionaux sont invités aux Jeux provinciaux qui se tiennent à l'automne. C'est l'occasion de visiter une autre région et de rencontrer des gens d'ailleurs. Il y en a d'autres comme nous à travers le Québec, et on se revoit ainsi chaque année à l'occasion des Jeux! C'est devenu notre rendez-vous annuel! »



RENÉ MARQUIS, SPECTRE MÉDIA

Depuis une vingtaine d'années, Alcide Leblanc et Clémence Boisvert s'engagent dans le succès des Jeux FADOQ régionaux aux grosses quilles, ayant eux-mêmes remporté plusieurs médailles au fil des ans.

## Des mois de préparation

Mais avant de lancer la première boule, il y a tout un travail

à accomplir : recruter les joueurs, voir aux inscriptions et au paiement, puis organiser l'horaire



Chaque année, différentes disciplines, dont les quilles, sont au programme des Jeux régionaux de la FADOQ. En Estrie, ce seront quatorze disciplines pour plus de 750 participants qui rivaliseront d'adresse au cours des prochains jours.

5292384

**SUR LE BOUT DE LA Langue**

INSTITUT LINGUISTIQUE

**Cours d'anglais**

Particuliers / Entreprises / Enfants  
Formation / Immersion / Traduction

Approche personnalisée

819 943.3554 [www.surleboutdelalangue.ca](http://www.surleboutdelalangue.ca)

5284928

**MJB litho inc.**  
imprimeur-lithographe

819 563-3788 [mjblitho.qc.ca](http://mjblitho.qc.ca)

**Impression JG**

819 822-2312 [impressionjg.com](http://impressionjg.com)

- Infographie
- Impression commerciale et industrielle
- Impression numérique et grand format
- Certifié FSC

4141, boul. de Portland, Sherbrooke (Québec) J1L 2Z1

# Calendrier des activités

Quoi faire ce printemps? La FADOQ - Région Estrie a des suggestions pour vous!

## CONFÉRENCE DU 17 AVRIL

### Les soins de fin de vie – Volet directives médicales anticipées

L'objectif de cette rencontre est de faire connaître les nouvelles dispositions de la Loi concernant les soins de fin de vie. La conférence aborde les droits, l'organisation et l'encadrement relatifs aux soins de fin de vie. Au programme :

- Introduction d'un registre des directives médicales anticipées;
- Mise en place du régime des directives médicales anticipées.

**Quand :** le 17 avril à 13 h

**Où :** FADOQ - Région Estrie,  
2050 de la rue King Ouest,  
bureau 20 à Sherbrooke.

**Coût :** gratuit

### Inscription :

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

Une présentation de :



**MONTY SYLVESTRE**  
CONSEILLERS JURIDIQUES | INC.

## SÉANCE D'INFO DU 19 AVRIL

### Les ateliers créatifs « Donner un sens à sa vie »

Vous cherchez une direction à donner à votre vie? Vous désirez vous reconnecter à votre rêve et le mettre en action? Vous aimeriez confirmer ou découvrir un projet de vie ou de retraite? Vous voulez vous sentir libre, vivant et passionné?

Lors de cette rencontre, vous aurez l'occasion d'en apprendre davantage sur les ateliers créatifs « Donner un sens à sa vie » et vous entendrez des témoignages de gens qui les ont vécus.

Permettez-vous de faire un premier pas dans la concrétisation de vos rêves!

**Quand :** le 19 avril à 18 h 30

**Où :** FADOQ - Région Estrie,  
2050 de la rue King Ouest,  
bureau 20 à Sherbrooke.

**Coût :** gratuit

### Inscription :

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

Une présentation de :



Passion - Créativité - Carrière

## CONFÉRENCE DU 24 AVRIL

### Comment mieux prévenir aujourd'hui l'Alzheimer de demain

Comment reconnaître les pertes de mémoire qui font partie du vieillissement normal?

Il n'existe aucun médicament pour prévenir l'Alzheimer, mais heureusement, il est possible de diminuer les risques de développer cette maladie en modifiant certaines habitudes de vie.

Nous parlerons entre autres des facteurs de risques et de protection qui peuvent faire une différence dans l'évolution de cette maladie.

**Quand :** le 24 avril à 9 h

**Où :** FADOQ - Région Estrie,  
2050 de la rue King Ouest,  
bureau 20 à Sherbrooke.

Présentée par Karine Côté, infirmière et directrice adjointe chez Q & T Recherche :



**Q&T**  
RECHERCHE

## LES GRANDES MARCHES DU 20 MAI

### Les monts Stoke et la Grotte de l'Ours

Découvrez les plantes printanières lors de cette sortie dans le massif du mont Stoke, un lieu méconnu offrant des parcours faciles et intermédiaires parsemés de nombreux points de vue. Covoiturage possible au départ des Galeries 4 Saisons (face au Walmart) à 10 h 30.

Grâce à la Région Estrie, les membres FADOQ profitent d'un rabais de 5 \$ sur l'adhésion annuelle aux Sentiers de l'Estrie qui offre plus de 200 randonnées par année, gratuite pour ses membres!

**Quand :** le 20 mai à 11 h

**Où :** Au bout du 11<sup>e</sup> Rang Est, Stoke

**Coût :** gratuit

### Informations :

819 864-6314  
direction@lessentiersdelestrie.qc.ca

*Les Sentiers de l'Estrie*



# TOURNOI DE GOLF RÉCRÉATIF

(Fin de saison - 85 \$ plus taxes)




**Mardi 2 octobre 2018**  
**FORMULAIRE D'INSCRIPTION DISPONIBLE EN LIGNE :**  
<http://estrie.fadoq.ca> | [loisirs@fadoqestrie.ca](mailto:loisirs@fadoqestrie.ca) | 819 566-7748 # 6



**GOLF VILLEGIA**  
 MANOIR DES SABLES  
 90, av. des Jardins  
 Orford, Québec J1X 6M6

Restez informé!

Ligne info-activités  
819 566-7748 poste 8

# Venez encourager les participants des Jeux FADOQ – Estrie 2018

*Dans un esprit de franche camaraderie, des centaines de personnes s'affronteront pour représenter l'Estrie aux Jeux provinciaux!*



DISCIPLINES	OÙ	QUAND
PETITES QUILLES A, B	Salon Sher-Mont 1245, rue King Est, Sherbrooke	Lundi et mardi 7 et 8 mai, 9 h ou 13 h
GROSSES QUILLES A, B	Salon Sher-Mont 1245, rue King Est, Sherbrooke	Lundi et mardi 7 et 8 mai, 9 h ou 13 h
CARTES (500)	Club FADOQ – Lac Mégantic 3162, rue La Fontaine, Lac-Mégantic	Mercredi 9 mai, 10 h
PÉTANQUE (intérieur)	C.A.R.A.G.S. 320 A, rue Mère-Térèse, Sherbrooke	Jeudi 10 mai, 9 h
SACS DE SABLE	Club FADOQ St-Jean-Bosco 900, rue Sherbrooke, Magog	Lundi 14 mai, 9 h
BASEBALL POCHE	Club FADOQ St-Jean-Bosco 900, rue Sherbrooke, Magog	Mercredi 16 mai, 9 h
PÉTANQUE ATOUT	Club FADOQ St-Jean-Bosco 900, rue Sherbrooke, Magog	Jeudi 17 mai, 9 h
GOLF (avec voiturette)	Club de golf du Mont Orford 3074, Chemin du Parc, Orford	Mardi 22 mai, départ simultané 12 h 30
BILLARD	Sher-Mont 1245, rue King Est, Sherbrooke	Vendredi 13 avril, 13 h
COURSE 5 KM ET 10 KM	Demi-Marathon de Sherbrooke Parc Jacques-Cartier de Sherbrooke	Samedi 30 juin, 5 km = 11 h, 10 km = 8 h 40

AMATEURS DE VÉLO?

## Des randonnées pour tous les goûts!

**RANDONNÉES VÉLO :**  
**PETITS & GROS MOLLETS**

**8 et 22 juin, 6 et 20 juillet, 10 et 24 août,  
7 et 21 septembre, 5 octobre 2018**

Venez découvrir l'Estrie à travers les pistes cyclables de la région. Les parcours sélectionnés sont d'une durée maximum d'une demi-journée à une journée. Communiquez avec la FADOQ – Région Estrie pour plus d'informations sur les lieux des randonnées et les possibilités d'hébergement à proximité.

**Informations :**

- Moyenne de 40 km
- Gratuit
- 819 566-7748 poste 6
- loisirs@fadoqestrie.ca



**FADOQ – VÉLO :**  
**LE QUÉBEC SUR DEUX ROUES!**

À chaque printemps, le Réseau FADOQ lance sa programmation vélo qui regroupe des randonnées organisées dans plusieurs régions du Québec et même outremer.

Des escapades allant d'une journée à quelques semaines en ville ou à la campagne, le long des berges, près des sites historiques, des parcours élaborés et des sorties bien organisées avec un niveau de difficulté propre à chacune d'elle, voilà ce qui vous attend.

Parmi les randonnées prévues, notons le circuit *À la découverte des églises du chemin du Roy*, dans Lanaudière, le 25 août; la randonnée *Le fleuve Saint-Laurent à vélo*, Québec et Chaudière-Appalaches, les 28-29-30 août; ainsi que *La randonnée montréalaise : Destination Laurentides*, île de Montréal, le 30 août.

Pour tous les détails, consultez le site [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)

LES ATELIERS FADOQ.CA

## Sur mesure pour les 50 ans et plus

**Branchez-vous!**

Pour vous initier à l'informatique ou demeurer au fait des nouvelles technologies, inscrivez-vous aux Ateliers FADOQ.ca :

- Ateliers donnés par des formateurs bénévoles de 50 ans et plus
- Groupes restreints de 6 personnes
- Cours théoriques et pratiques offerts en 5 blocs de 2 heures
- Cahiers à conserver alliant théorie et exercices
- Coût d'inscription très abordable : 70 \$
- Du lundi au jeudi inclusivement : en avant-midi ou en après-midi

**Choisissez parmi 12 cours**

- J'approuve l'ordinateur (incluant Windows 10)
- Je maîtrise l'ordinateur (incluant Windows 10)
- J'approuve Internet (incluant Windows 10)
- Je maîtrise Internet (incluant Windows 10)

- Les tablettes tactiles – Système d'exploitation Android
- Les tablettes tactiles – Système d'exploitation IOS d'Apple
- Initiation au traitement informatique des photos numériques
- À la découverte de Word
- Je me familiarise avec Excel
- Multimédia, communication et réseaux sociaux
- Les tablettes tactiles – Système d'exploitation IOS d'Apple AVANCÉ (2 rencontres)
- Les tablettes tactiles – Système d'exploitation Android AVANCÉ (2 rencontres)

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)

**Pour information ou inscription :**

Charlotte Dufresne, 819 566-7748, poste 3  
[communications@fadoqestrie.ca](mailto:communications@fadoqestrie.ca)



**MARC HERVIEUX**

*et un piano...*

**Le mardi 12 juin 2018**

**à 20 h**

**Salle d'Opéra Haskell**

(1 rue Church à Stanstead)

**55 \$ (+ taxes)**

Venez vivre une **EXPÉRIENCE UNIQUE** dans ce lieu construit sur la frontière canado-américaine!



**Réservation par courriel au [loisirs@fadoqestrie.ca](mailto:loisirs@fadoqestrie.ca) ou par téléphone au 819 566-7748, poste 6**

## Des résidences dédiées à votre mieux-être

Plus important propriétaire et gestionnaire de résidences pour retraités au pays, Chartwell compte au Québec plus de 10 000 résidents et emploie environ 3000 personnes qui adhèrent à sa vision « Dédiés à votre mieux-être ».

Cette philosophie traduit bien l'esprit qui anime les deux résidences Chartwell de Sherbrooke, les Seigneuries du Carrefour et la Villa de l'Estrie. À la fois semblables par leur milieu de vie confortable, chaleureux et offrant une panoplie d'activités, elles ont aussi leurs personnalités bien distinctes. Découvrez-les!

### Place à l'agent B-7!

Il souffle tout un vent de dynamisme aux Seigneuries du Carrefour grâce à la responsable des programmes d'animation et des loisirs Luce Bessette, mieux connue sous le nom d'agent B-7 (un petit clin d'œil à son ancienne carrière comme agente à la GRC).

Elle a initié de nombreux projets porteurs de sens qui ont d'ailleurs connu tout un succès et provoqué une éclosion de fierté et de dépassement de soi des résidents. Pensons au Défi Pierre Lavoie où une trentaine de résidents ont marché fièrement l'automne dernier, certains avec leur marchette! « La moyenne d'âge était de 85 ans, et une dizaine d'entre eux ont même marché le 5 km. »

Jamais à court d'imagination, Luce Bessette se déguise, innove, décore, va chercher des partenaires, bref apporte un brin

de folie et d'originalité à divers événements, des fêtes traditionnelles comme la Saint-Patrick et l'Halloween à plein d'autres activités comme le pique-nique en blanc, les concerts au jardin intérieur, les déjeuners pyjamas, les dégustations de bières ou de thés, etc. Et ça marche! « Depuis qu'elle est là, une vague de positivisme a déferlé sur la résidence.

Nos résidents sont souriants et heureux, et leur participation aux activités est accrue : on sent leur curiosité et leur ouverture face aux nouveautés proposées. Notre participation aux Cubes d'énergie en est un bel exemple : même les résidents qu'on voyait peu habituellement s'informaient et voulaient faire leur 15 minutes d'activité physique pour amasser un cube! Ce fut

extrêmement rassembleur comme projet. Nous avons d'ailleurs largement dépassé notre objectif du départ », fait remarquer avec fierté la directrice générale Lucie Brosseau.

L'esprit de communauté est très cher à Luce Bessette. Pensons à l'immense casse-tête qui est fait collectivement. « Je trouvais important que tout le monde puisse y participer, plutôt que ce soit l'activité de quelques personnes seulement. Un de nos

objectifs, par les activités, est de permettre aux gens de sortir de leur isolement et de se créer un réseau solide où l'on se soutient et s'épaule. » Les activités sollicitent par ailleurs toutes les dimensions de la personne, pour un impact positif sur leur santé globale. « On redonne également à notre communauté, comme nos tricots qu'on remet aux jeunes mamans de la Villa Marie-Claire. Nous avons aussi des activités intergénérationnelles avec des enfants d'une garderie du quartier », souligne Mme Bessette. La résidence collabore même avec le Centre de recherche sur le vieillissement de Sherbrooke et la Chaire de recherche sur la maltraitance de l'Université de Sherbrooke.

Bref, impossible de s'ennuyer aux Seigneuries du Carrefour. « Luce est tellement entraînant : elle nous donne le goût de participer! La programmation est très variée, il y en a pour tous les goûts » soulignent Mme Landry et Mme Leblanc. « C'est sûr qu'être active a un impact positif pour notre santé. Et ici, l'ambiance est très agréable, on sent toujours bien accueillie », ajoute Mme Couture-Vallée, aussi bénévole pour certaines activités. « Moi, je viens d'une grande famille, et j'ai besoin du contact avec les gens. C'est ce que je retrouve ici », mentionne Mme Bellemare-Prévost.



JESSICA GARNEAU, SPECTRE MÉDIA

La dynamique animatrice Luce Bessette (à l'avant, chandail bleu) entourée de quelques résidents des Seigneuries du Carrefour, fiers d'afficher les cubes d'énergie, l'une des activités mises de l'avant au sein de cette résidence. Mme Bessette a d'ailleurs été honorée par Chartwell à titre de meilleure responsable des programmes d'animation et de loisir pour toutes ses résidences au Québec. Elle est maintenant en lice pour le titre canadien!



## Des complexes pour retraités à proximité de tous les services

Venez découvrir nos résidences pour retraités

### Offre exclusive aux membres de la FADOQ Estrie

D'ICI AU 30 AVRIL 2018

OU **•1 000\$** de rabais sur votre loyer à la signature d'un bail\*  
OU **•1 000\$** si vous nous référez un nouveau locataire\*

Appelez nos conseillers en location dès maintenant!

#### CHARTWELL SEIGNEURIES DU CARREFOUR

445, rue des Érables, Sherbrooke  
819 416-1713

*Chaleur humaine et tranquillité d'esprit*

#### CHARTWELL VILLA DE L'ESTRIE

3320, rue des Chênes, Sherbrooke  
819 416-1715

*Un milieu évolutif dynamique, impliqué dans la communauté*

CHARTWELL.COM

\*Certaines conditions s'appliquent.

 **CHARTwell**  
résidences pour retraités

### La Villa de l'Estrie : lumineuse et près de tout!

La Villa de l'Estrie propose elle aussi une programmation d'activités variées, telles que la boîte à chansons, le bingo, les activités intellectuelles Vif d'esprit, les jeux de poches et l'aquaforme. À l'écoute des résidents, la récréologue Chantal Fontaine s'assure de proposer des activités adaptées à tous et qui touchent différents intérêts.

Ce milieu de vie dynamique est en fait comme une mini-ville avec sa piscine, son salon de billard, son cinéma, sa salle d'exercice, sa magnifique chapelle, son dépanneur, son service de massothérapie et de coiffure, la possibilité d'y avoir un rendez-vous médical, etc. Avec le Carrefour de l'Estrie à quelques pas seulement, on a vraiment accès à toutes les commodités!

Mais ce qui distingue vraiment cette résidence, et ce, depuis sa première phase de construction en 1989, c'est sa luminosité. Les

espaces communs sont vastes et très fenestrés, comme la salle à manger et le superbe salon au dernier étage qui offre une vue panoramique sur la ville, dont notamment sur le mont Orford.

Par leur conception, les appartements, du studio à l'appartement 4 et demi, laissent aussi entrer beaucoup de lumière naturelle. L'agrandissement, ouvert en 2005, s'est fait dans ce même d'esprit d'offrir un lieu vaste et bien éclairé. On se sent donc bien chez soi, où que l'on soit!

Très présente, la nature, avec de nombreux espaces jardins accessibles à plusieurs endroits, s'invite aussi à l'intérieur avec la présence d'un aquarium et de volières. Des activités de zoothérapie ont d'ailleurs lieu dans la résidence. « Tout cela contribue à créer une ambiance très chaleureuse et conviviale. Il règne un bel esprit de famille chez nous », note la directrice générale, Chantal Beaulieu.

### Un milieu de vie sécuritaire

Autre particularité de la Villa de l'Estrie : on y propose une unité de soins pour les résidents nécessitant une présence constante. L'étage est aussi des plus éclairés et accueillant, avec un beau balcon et une petite salle à manger. Cela permet notamment à certains résidents, lorsque leur état de santé évolue, de demeurer dans un lieu qu'ils connaissent bien, entourés de gens qu'ils apprécient.

Du même coup, comme on retrouve une infirmière à la résidence et tous les jours une infirmière auxiliaire, sans compter des préposés aux bénéficiaires en tous temps, tous les résidents sont assurés de bons soins quoiqu'il arrive, ce qui en fait un milieu très sécuritaire. Chaque appartement est d'ailleurs doté d'une clochette d'appel en cas d'urgence.



SPECTRE MÉDIA

Grâce à une équipe solide et dévouée, la Villa de l'Estrie propose à ses résidents un endroit à la fois sécuritaire et dynamique, où il fait bon vivre. Dans l'ordre : Isabelle Nicole, Chantal Fontaine, Amélie Boutin, Céline Chagnon, la directrice générale Chantal Beaulieu et Joël Maccabée.

Pour en savoir plus, communiquez avec les conseillères en location :  
 - Chartwell Seigneuries du Carrefour : 819 416-1713  
 - Chartwell Villa de l'Estrie : 819 416-1715

5292557

### Suivez le périple à vélo de Stéphane Reynolds et appuyez les causes qui lui sont chères!



C'est dans quelques jours que Stéphane Reynolds entreprendra son long périple en vélo à travers le pays. Du 1<sup>er</sup> mai au 3 juillet, vous pourrez le suivre via sa page Facebook Reyste67.

Cela fait des années que Stéphane Reynolds se prépare à cette belle expédition, son cadeau pour souligner ses 50 ans! Un projet qui lui a permis de retrouver la forme et l'énergie, et de devenir du même coup une source d'inspiration pour plusieurs personnes de son entourage!

La traversée est aussi devenue

l'occasion de supporter deux causes qui lui tiennent à cœur : Autisme Estrie et le Fonds Sébastien Duchesne.

Stéphane Reynolds vous invite donc à donner via le site web [8888km.org](http://8888km.org). Vous pourrez également suivre son itinéraire et découvrir plein d'autres informations sur sa page Facebook.

# Vivre pleinement heureux



- les Yeux
- les Dents
- le Coeur
- les Oreilles ...

N'attendez plus, dépistage auditif sans frais  
**Lundi 7 mai 2018**

Appelez-nous pour votre rendez-vous

**Richard**  
 AUDIOPROTHÉSISTE

1309, Rue Grégoire, Sherbrooke, QC  
**819.821.3005**  
[www.richardaudioprothesiste.ca](http://www.richardaudioprothesiste.ca)

## VOYAGE VASCO

## Des voyages de groupe pour tous les goûts

Pour voir des paysages, visiter de belles attractions touristiques ou encore assister à un spectacle mémorable, rien n'est plus agréable que de choisir un voyage de groupe.

Pour répondre aux demandes de cette clientèle qui désire voyager sans tracas, Voyage Vasco propose de nombreux voyages de groupe pour tous les goûts.

Chaque circuit comprend 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.

## Des accompagnateurs de confiance

De plus, un accompagnateur guide son groupe tout le long du voyage, ce qui vous permet de profiter pleinement de votre escapade. Son rôle est de voir au bon déroulement de la journée. Il est la personne-ressource. C'est aussi

l'accompagnateur qui anime les longs trajets d'autobus.

## Développer de belles amitiés!

Les voyages de groupe vous permettront ainsi de découvrir de nouveaux coins de pays, sans souci, et ce, en bonne compagnie! « C'est en effet une belle façon de briser l'isolement. Il règne un esprit de franche camaraderie durant ces voyages. L'accompagnateur, par son animation, favorise aussi les interactions entre participants. De belles amitiés sont nées durant ces sorties » souligne Josée Rouillard, de Voyage Vasco.

## Partenaire de la FADOQ

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

5278990

LES 12 ET 13 MAI  
Festival des tulipes à Ottawa

Venez découvrir cette magnifique région! Notre capitale nationale se dévoile avec des milliers de tulipes colorées à cette période de l'année.

Départ de Sherbrooke en autocar de luxe avec accompagnateur, visite guidée d'Ottawa avec guide local francophone, souper buffet inclus, hébergement pour 1 nuit à l'Hôtel Hilton Lac-Leamy, visite du Parlement d'Ottawa, crédit de 10\$ au casino.

LE 8 JUIN  
Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap

Deuxième plus grand sanctuaire marial en Amérique du Nord, le Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap a été fondé en 1888 et il attire plus de 350 000 personnes par année. Véritable oasis de paix et de verdure, on y découvre une immense basilique (1964) aux vitraux impressionnants, une chapelle historique inaugurée en 1720 et de magnifiques jardins sillonnés d'allées piétonnières qui surplombent le fleuve Saint-Laurent.

LE 16 JUIN  
Croisière sur le Richelieu,  
vignoble et chocolaterie

Profitez d'une croisière sur la rivière Richelieu, à bord du Pierre-Le-Moyne-d'Iberville, départ de Saint-Jean-sur-Richelieu. Une croisière patrimoniale avec guide comprenant un brunch. Laissez-vous conduire et bercer par les vagues.

Départ à 8h30 de Sherbrooke en autocar de luxe avec accompagnateur, brunch sur le bateau, historien à bord, visite d'un vignoble et d'une chocolaterie.



5290663

VENEZ DÉCOUVRIR LE PRINTEMPS AVEC VOYAGE VASCO  
DES MILLIERS DE TULIPES VOUS ATTENDENT

Canadian Tulip Festival  
Festival Canadien des tulipes

À NE PAS MANQUER!

Les membres FADOQ DOUBLENT leurs points avec la carte Avantages!

DÉPART LE 12 MAI 2018

Voyage VASCO  
& l'Univers de la Croisière

LA NATURE SE DONNE EN SPECTACLE  
FESTIVAL CANADIEN DES TULIPES À OTTAWA

4401, BOUL. BOURQUE, SHERBROOKE QC.  
1.877.564.0661 | 819 564.0661 | VOYAGEVASCOSHERBROOKE.CA

Rabais de 10\$ membre FADOQ!

Pour réserver, communiquez avec nous au poste #230

5292387

SUR LE BOUT DE LA  
Langue

INSTITUT LINGUISTIQUE

Cours d'espagnol

Particuliers / Entreprises / Enfants  
Formation / Immersion / Traduction

Approche personnalisée

819 943.3554

www.surlaboutdelalangue.ca



Informez-vous  
sur nos services  
offerts  
GRATUITEMENT

## • Études cliniques\*

- prévention Alzheimer
- pertes de mémoire
- maladie d'Alzheimer
- études en génétique

## • Test de mémoire\*

## • Test génétique ApoE\*

## • Sessions cognitives INFO-Mémoire

Rendez-vous oubliés, clés égarées, difficulté à suivre les conversations...

## Votre mémoire vous joue des tours?

Il pourrait s'agir des premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer. Vous pourriez participer à une étude de recherche clinique chez Q&T. Recherche qui évalue un médicament en investigation qui vise à ralentir le déclin de la mémoire causé par la maladie d'Alzheimer.

Pour plus de renseignements, contactez une infirmière chez Q&T Recherche

\*Des critères sont applicables

2185, rue King Ouest, Sherbrooke, bureau 101  
qtrecherche.com • 819 562-0777

## AUTRES DESTINATIONS :

## Le 14 juillet, Jardins de Kingsey Falls, usine Cascades et souper-théâtre

Kingsey Falls vous accueille! Commencez votre visite au Parc Marie-Victorin, parcourez et découvrez ses jardins enchanteurs. Profitez des beautés de la nature. Poursuivez votre visite au cœur de l'innovation en visitant l'usine de Cascades et apprenez-en un peu plus sur les rouages de la production de papier. Pour terminer, en soirée, allez vous divertir au Théâtre des Grands Chênes de Kingsey Falls, une belle façon de clore cette merveilleuse journée au cœur du Centre-du-Québec.

## Le 4 août, Cirque du Soleil à Trois-Rivières, hommage aux Colocs

Un hommage à ce groupe emblématique, l'œuvre des Colocs est une réelle pierre angulaire de l'histoire de la musique québécoise. Les possibilités de surprendre le public sont nombreuses et inspirantes pour notre équipe. C'est un rendez-vous à ne pas manquer cette année encore à Trois-Rivières!



## MAISON BUREAU ET BUREAU

# Vous meubler avec goût et passion depuis 4 générations!

Depuis 1951, la famille Bureau se passionne pour l'ameublement. À l'écoute des gens et à l'affût des tendances, elle a bâti un commerce réputé pour ses produits de qualité et son service hors pair.

Ce sont désormais Benjamin et Jérôme, fils de Luc, petits-fils de Marc et arrière-petits-fils d'Ernest, qui sont à la tête de l'entreprise située sur la rue Galt Ouest. Seul magasin de meubles familial à Sherbrooke, Maison Bureau et Bureau est aussi celui offrant la plus grande surface dédiée à l'ameublement en Estrie avec ses 52 000 pieds carrés de plancher.

## Assurer la continuité...

Bien qu'ils aient donné un fier coup de main durant leurs études au commerce familial, Benjamin et Jérôme Bureau ne s'imaginaient pas un jour en prendre la relève. « On a travaillé dans d'autres secteurs, notamment dans le domaine du tourisme, avant d'effectuer ce retour aux sources », explique Jérôme qui ne regrette

pas du tout sa décision. « Mon frère et moi, on forme un duo solide. On est différent, ce qui fait qu'on se complète bien. Comme nos expériences antérieures touchaient beaucoup le service à la clientèle, l'une des grandes forces de l'entreprise, on poursuit dans ce sens. Ce que les gens apprécient ici, c'est d'être bien conseillés et de pouvoir magasiner sans pression. On leur laisse le temps. Notre équipe expérimentée connaît parfaitement les produits et peut bien guider les gens dans leur processus d'achat. À partir de leurs critères, on va affiner leur recherche en posant différentes questions : au-delà du look, est-ce que le meuble est confortable? Convient-il à l'espace ou aux habitudes de vie? Pour pousser encore plus loin notre approche, nous

avons intégré dans nos locaux une boutique déco avec service gratuit sur place d'une designer et d'une décoratrice, qui viennent compléter le service de nos conseillers sur le plancher. »

## ...tout en amenant des nouveautés!

Les deux jeunes hommes ont aussi amené un vent de jeunesse à l'offre du magasin. Si vous n'avez pas visité le commerce depuis quelque temps, vous serez agréablement surpris en y entrant! Suivant les différents courants en matière d'ameublement, Maison Bureau et Bureau propose une gamme très variée : il y en a vraiment pour tous les goûts, tous les budgets! « Les styles sont diversifiés, mais on garde notre fil conducteur : nos meubles sont



FRÉDÉRIC CÔTÉ, SPECTRE MÉDIA

Jérôme Bureau représente avec son frère Benjamin la 4<sup>e</sup> génération de Bureau à la tête du commerce d'ameublement sherbrookois.

de qualité. Ils sont faits pour durer! On fait beaucoup affaire avec des fabricants québécois et canadiens, des grands noms du meuble, qui nous proposent en plus beaucoup de polyvalence : c'est presque du sur-mesure! » L'équipe de Maison Bureau et Bureau visite d'ailleurs régulièrement ses fournisseurs, afin de bien comprendre les procédés de fabrication et surtout, ce qui distinguent leurs meubles des concurrents. « Nous pouvons par la suite mieux présenter le produit à nos clients. »

Le site web a aussi été entièrement repensé afin de mieux présenter l'inventaire impressionnant de ce commerce bien de chez nous. Et le duo a d'autres idées pour dynamiser l'entreprise. « C'est vraiment un privilège de participer, à notre tour, à la croissance de cette entreprise qui compte 67 ans d'histoire! Marc et Luc sont derrière nous, et

nous poussent à nous dépasser. On est bien entouré, et on a la reconnaissance de la clientèle : notre meilleure publicité, c'est le bouche-à-oreille! Il y a aussi des gens qui nous redécouvrent... C'est très stimulant. »

## DE NOMBREUX AVANTAGES POUR LES MEMBRES FADOQ

Sur présentation de votre carte FADOQ, vous profitez de :

- 10 % sur tous les meubles\*;
- 15 % sur les fauteuils élévateurs\*;
- 20 % sur les matelas\*;
- 20 % sur les lits électriques et sommiers ajustables\*;
- 20 % sur tous les accessoires\*.

De plus, la livraison et l'installation sont gratuites en tout temps.

\*Ne peut être jumelé à aucune autre offre.



## Pourquoi porter deux appareils auditifs?

### PAR GROUPE FORGET AUDIOPROTHÉSISTES

À l'approche du mois de mai, mois de l'ouïe et de la communication, nous nous penchons sur l'importance d'avoir une bonne santé auditive. Les impacts d'une

perte d'audition sur notre qualité de vie sont multiples, pouvant être autant émotionnels que physiques. Voilà pourquoi il est primordial de prendre les mesures adéquates dès que des signes de perte auditive se font ressentir.

Lorsqu'une perte auditive se confirme, l'une des recommandations peut être l'appareillage auditif. Si vous avez une perte auditive aux deux oreilles, deux prothèses auditives seront possiblement nécessaires.

### Mais pourquoi porter deux appareils auditifs?

Il y a plusieurs avantages à entendre de nos deux oreilles!

Cela permet :

#### 1. Une meilleure localisation des sons

Par exemple, lorsque vous marchez, vous serez davantage en mesure de savoir d'où une voiture provient et si elle est proche ou éloignée, même si vous lui faites dos.

#### 2. Une amplification plus confortable et plus agréable

En effet, avec un seul appareil auditif, l'amplification doit être

plus forte pour compenser l'oreille non appareillée. Les sons sont moins naturels, plus distordus, surtout pour les sons forts, ce qui peut être désagréable. Les aides auditives sont conçues pour fonctionner en paire, un peu comme des haut-parleurs ou des écouteurs. Avec deux prothèses, l'amplification est moins forte et plus équilibrée, car les sons sont à la même puissance aux deux oreilles : le son est plus naturel et les sons mieux tolérés. Cela permet de mieux percevoir les sons faibles, comme les voix de femme ou d'enfants.

#### 3. Une meilleure compréhension de la parole dans le bruit

Comme au restaurant ou dans une réunion de famille. Bien entendre des deux oreilles permet à notre cerveau de mieux séparer la parole, information pertinente, du bruit ambiant, information moins importante.

#### 4. Une qualité du son supérieure

Il est donc plus agréable d'apprécier les talents des musiciens, par exemple!

#### 5. Prévenir la privation sensorielle

Porter deux appareils auditifs permet également de prévenir la privation sensorielle (diminution de la compréhension de la parole). En effet, si une oreille malentendante n'est pas appareillée, sa capacité à comprendre la parole diminue beaucoup plus que celle de l'oreille appareillée.

Il est ainsi important de faire vérifier votre audition régulièrement afin de diminuer l'impact que la perte auditive peut avoir sur votre quotidien.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un audioprothésiste dès aujourd'hui pour une consultation et en savoir davantage sur les bienfaits de porter deux appareils auditifs : 819 200-5397.

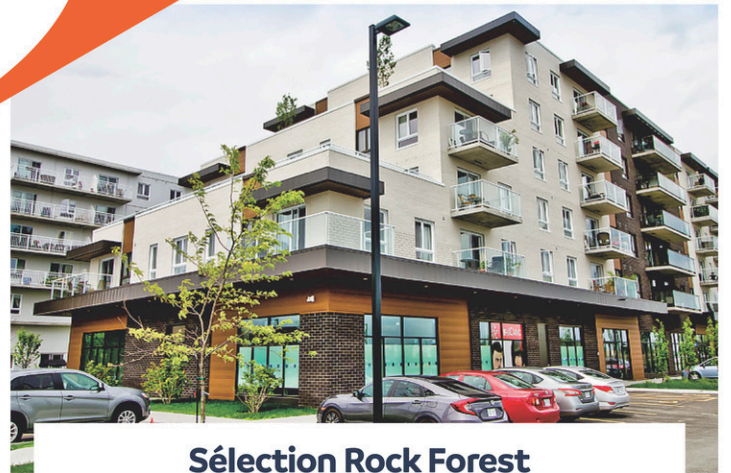


# PORTES OUVERTES

VENEZ NOUS  
RENCONTRER

# 29

AVRIL  
13 h à 16 h



### Sélection Rock Forest

111, rue du Haut-Bois Nord  
Sherbrooke, Québec | 1844 801-4609

LA DESTINATION  
EN ESTRIE POUR  
UNE RETRAITE  
ÉPANOUIE



### Havre des Cantons

231, rue Dollard  
Magog, Québec | 1844 407-2549



*Michel Forget*

Michel Forget, Ambassadeur

**ON VOUS ATTEND!**

[selectionretraite.com](http://selectionretraite.com)

 **Sélection**  
Retraite

OÙ  
L'EXCEPTIONNEL  
PREND VIE