



LA CONCERTATION... EN BREF

www.ainesestrie.qc.ca

2023 - No.19

Décembre 2023



Mot de la présidente

Dans ce numéro:



Micheline Roberge,
présidente

OBJECTIF 2024 : Faire attention aux personnes âgées

Concrètement, il faudra se préoccuper de l'avenir des aînés. Il est prouvé que la facture en raison du vieillissement de la population va augmenter au-delà de 120% en moins de deux décennies. Aujourd'hui, on manque de médecins spécialistes en gériatrie, d'infirmières, de préposés aux soins personnels et à l'aide à la vie quotidienne et de places en CHSLD.

Éventuellement, on aura besoin de 40,000 places.

Rester dans cette situation n'est pas un choix viable. Il faut faire autrement et vite afin de mieux prendre soin de tous si on veut les maintenir à la maison le plus longtemps possible dans des conditions décentes car la majorité désire vieillir dans leur milieu de vie. Il faut espérer que les gouvernements prennent leurs responsabilités à l'égard des personnes âgées qui ont tellement contribué et elles le font encore actuellement. [...]

Suite page suivante

Postes Canada	2
Société de transport de Sherbrooke—STS	2
Prix Hommage Aînés 2023	3
Concertation aîné.e.s Sherbrooke	3
Reconnaissance de la TRCA de l'Estrie	4-5
Élections Québec	6
Sercovie	6
FrancSavoir	6
Autorité des marchés financiers	6
DIRA Estrie	7
Ressources	8



Nos valeurs

Le respect, l'entraide, la solidarité,
l'accueil, la chaleur humaine, l'intégrité



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

819 565-7646
www.coopfuneraire.com

On leur demande de se préoccuper du sort des aînés, de cesser de parler pour rien dire et d'agir tout simplement. Nous attendons des changements en profondeur et efficaces.



Micheline Roberge

Vous avez du mal à accéder à votre courrier ?



Lorsqu'une personne a des difficultés à aller à sa boîte aux lettres ou son casier postal pour des raisons de santé ou autres, Postes Canada offre un programme de mesures d'adaptation.

Il peut être possible de livrer à la porte hebdomadairement, réexpédier du courrier à un membre de la famille, etc.

Pour information: [Programme de mesures d'adaptation pour la livraison](#) | [Accessibilité](#) | [Postes Canada \(canadapost-postescanada.ca\)](#)



TOUTE LA JOURNÉE
SUR L'ENSEMBLE DES CIRCUITS



GRATUITÉ

LES DIMANCHES 24 ET 31 DÉCEMBRE 2023

VEILLE DE NOËL
VEILLE DU JOUR DE L'AN

La Société de transport de Sherbrooke—STS est heureuse d'annoncer la gratuité du transport en commun pour favoriser la mobilité les 24 et 31 décembre 2023.

Service à la clientèle:

819 564-2687

Site Web:

[STS - Société de transport de Sherbrooke](#)

(<https://www.sts.qc.ca>)

Prix Hommage Aînés 2023 Estrie : madame Suzanne Paradis

Le 7 novembre dernier, 17 lauréates et lauréats se sont vus remettre le Prix Hommage Aînés 2023 par la ministre responsable des Aînés et déléguée à la Santé, madame Sonia Bélanger. La récipiendaire de cette distinction pour la région de l'Estrie, madame Suzanne Paradis, était présente à la cérémonie. C'est avec émotion qu'elle a reçu cette honneur.



Pour l'occasion, elle était fièrement accompagnée par son conjoint et sa sœur.

Mesdames Micheline Roberge, présidente et Sylvie Lebrun de la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie étaient, elles aussi, présentes.

Rappelons que ce prix vise à mettre en lumière la contribution exemplaire de personnes aînées œuvrant bénévolement dans leur région pour favoriser le mieux-être des personnes aînées ainsi que leur participation à la société.

Pour connaître les lauréates et lauréats de toutes les régions du Québec, vous pouvez consulter la page web <https://www.quebec.ca/gouvernement/reconnaissance-prix/prix-hommage-aines/laureats-2023-prix-hommage-aines>.



Le 14 décembre dernier, Concertation aîné.e.s Sherbrooke (CAS), auparavant connue sous le nom Table de concertation – secteur personnes aînées de Sherbrooke, a procédé au dévoilement de son nouveau logo.



Micheline Roberge, **Monique David** et Kenneth Cameron

Julie Grenier, Micheline Roberge et **Pierrette Denault**

Pauline Dumoulin, Micheline Roberge et **André Fréchette**



Micheline Roberge, Germain LaBrie et **Georges Goudreau**

Micheline Roberge, **Antoinette Madore Bélanger** et Alice Wearé

Micheline Roberge, **Suzanne Paradis** et Kenneth Cameron



Micheline Roberge et **Solange Goulet**

Germain LaBrie, Micheline Roberge et **Rita Bissonnette**

Marie-Christine Hon, Micheline Roberge et **Pierrette boulais**



Pauline Dumoulin, Micheline Roberge et **Lise Charbonneau**

Julie Grenier, Micheline Roberge et **Yvette Simoneau**

Malheureusement absents lors de ce rassemblement: **Jacques Blanchard** (Granby), nommé au Prix Hommage Aînés et **Lucien Bourassa** (Sainte-Anne-de-la-Rochelle), nommé au Prix Reconnaissance de la TRCAE.

RECONNAISSANCE de la TRCA de l'ESTRIE

Le 14 novembre dernier, la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie a souligné, lors d'un cocktail apéritif réunissant une cinquantaine d'invités, l'engagement exceptionnel de 13 personnes bénévoles de la région. Celles-ci sont engagées au mieux-être des aînés depuis plusieurs années : entre 15 et 25 ans pour la plupart et jusqu'à 50 ans pour M. Georges Goudreau !

Ces généreuses personnes sont, par ordre alphabétique :

- ◆ André Fréchette, Sherbrooke — Prix Hommage Aînés
- ◆ Antoinette Madore Bélanger, Sherbrooke — Prix Hommage Aînés
- ◆ Georges Goudreau, Stanstead — Prix Hommage Aînés
- ◆ Jacques Blanchard, Granby — Prix Hommage Aînés
- ◆ Lise Charbonneau, Val-des-Sources — Prix Reconnaissance de la TRCAE
- ◆ Lucien Bourassa, Sainte-Anne-de-la-Rochelle — Prix Reconnaissance de la TRCAE
- ◆ Monique David, Eastman — Prix Hommage Aînés
- ◆ Pierrette Boulais, Granby — Prix Reconnaissance de la TRCAE
- ◆ Pierrette Denault, Sherbrooke — Prix Hommage Aînés
- ◆ Rita Bissonnette, Saint-Camille — Prix Reconnaissance de la TRCAE
- ◆ Solange Goulet, Magog — Médaille du Lieutenant-gouverneur –aînés
- ◆ Suzanne Paradis, Lingwick — Prix Hommage Aînés
- ◆ Yvette Simoneau, Coaticook — Prix Reconnaissance de la TRCAE

La TRCAE a voulu mettre en lumière leur travail, leur dévouement, leur générosité, leur bonté. Encore merci et félicitations à chacune et chacun.

Prix Reconnaissance Claude Quintin

Cette distinction régionale de la TRCAE vient honorer une personne qui se démarque quant à son implication auprès des aînés et ce, sans restriction d'âge ou de statut.

La TRCAE a invité madame Lorraine Dean, veuve de monsieur Claude Quintin, et son fils monsieur François Quintin à remettre ce prix au lauréat 2023, monsieur André Fréchette.



De gauche à droite : François Quintin, Lorraine Dean, André Fréchette et Micheline Roberge, présidente de la TRCA de l'Estrie

ÉLECTIONS QUÉBEC : Création d'un Comité pour l'accessibilité universelle

Le comité pour l'accessibilité universelle est un groupe de travail non partisan de nature consultative. Il est formé d'électrices et d'électeurs québécois qui possèdent une expertise personnelle ou professionnelle sur les questions liées à l'accessibilité des personnes handicapées, des personnes issues de l'immigration, des jeunes, des personnes âgées et de toutes les personnes rencontrant des obstacles lorsqu'elles exercent leur droit de vote.

Élections Québec est à la recherche d'une douzaine de personnes pour composer son comité pour l'accessibilité universelle. Ils sont notamment à la recherche de personnes âgées ou de gens travaillant avec la population vieillissante afin de rendre compte des obstacles que rencontrent les personnes âgées lorsqu'elles votent.

Pour plus de détails sur le mandat et sur les principes du comité pour l'accessibilité universelle, visitez : <https://www.electionsequbec.qc.ca/simpliquer/comite-accessibilite/> .

Les personnes souhaitant poser leur candidature peuvent faire parvenir une lettre de motivation, d'ici le 31 janvier 2024, à l'adresse suivante: comite-accessibilite@electionsequbec.qc.ca .

Les **Mercredis conférences** se poursuivent, en 2024, dans un nouvel horaire : 13h45 à 15h15.

Offerts gratuitement à la cafétéria de **sercovie** , dès le 17 janvier.

La première rencontre de l'année se fera sous le thème : *Droits et recours des ménages des locataires* et sera présentée par Normand Couture de l'Association des locataires de Sherbrooke.



**Plateforme en ligne
destinée aux 50 ans +**

Celle-ci vous propose des activités pour apprendre, socialiser et découvrir avec une communauté de francophones de partout au Canada. Parmi les activités offertes, vous trouverez des conférences, des visionnements de films, différents ateliers, des cours de yoga, etc.

[Programmation et inscription](#)



**Connaissez -vous les services d'assistance
de l'Autorité des marchés financiers-AMF ?**

Vous connaissez sans doute l'AMF pour ses activités d'encadrement du secteur financier québécois, toutefois, son mandat est beaucoup plus grand! L'Autorité met à votre disposition des services pouvant vous orienter sur vos droits et responsabilités en matière de produits et services financiers. Elle vous offre également de l'information neutre et objective en finances personnelles.

Pour joindre l'Autorité des marchés financiers : 1 877 525-0337 ou

<https://lautorite.qc.ca/grand-public/nous>

[-joindre](#)





Décembre 2023

Bonjour Océane,

Je voulais vous parler d'une situation que je vis avec un de mes fils. Depuis plusieurs mois déjà, il me demande de l'argent pour payer des factures. Parfois même, il vient dormir chez moi plusieurs jours, il boit beaucoup d'alcool et vide mon frigidaire. Je n'aime pas ça du tout. Noël approche et j'ai des petits-enfants et d'autres enfants à qui j'aimerais pouvoir donner des cadeaux. S'il continue de me demander de l'argent comme ça, je n'en aurai plus assez pour offrir mes cadeaux!

Ça commence à me mettre en colère cette situation et je me sens désespéré. Quelquefois je pleure parce que je ne sais plus quoi faire. Pourtant, je lui ai dit quelques fois que je ne voulais plus lui en donner et qu'il arrête de venir chez moi plusieurs jours, mais il continue de me demander. On dirait qu'il ne comprend pas qu'il doit arrêter tout ça. Pouvez-vous lui parler pour lui dire d'arrêter ?

—Jean-Guy

S'affirmer pour se faire respecter

Bonjour Jean-Guy,

Merci de me partager ce que vous vivez avec votre fils. La situation semble vous causer beaucoup de conséquences et j'en suis navrée. Je comprends que vous avez besoin qu'il y ait un changement dans ce que vous vivez et que votre fils comprenne vos limites.

Pour commencer, chez DIRA-Estrie, nous avons le souci d'accompagner les personnes qui demandent de l'aide et de les outiller, mais non pas de faire les actions à leurs places. Je n'appellerais donc pas votre fils pour vous.

Toutefois, voici des pistes d'action qui peuvent peut-être vous être utiles. Tout d'abord, quelles sont vos limites par rapport à votre fils ? Voulez-vous cesser complètement de lui donner de l'argent ou diminuer le montant ? Voulez-vous qu'il cesse de venir dormir chez vous complètement ou qu'il vienne de façon plus occasionnelle ? Plus nos limites sont claires pour nous, plus elles seront claires pour l'autre personne. Je comprends que vous avez tenté de lui en parler à plusieurs reprises. Toutefois, il continue et vous-mêmes vous continuez de lui donner de l'argent et de l'accueillir chez vous.

Quand on s'affirme, il est intéressant d'utiliser le « je » pour parler et de faire une demande claire à l'autre personne. On ne peut pas s'attendre à ce que l'autre change. On peut cependant agir sur ce en quoi nous avons du pouvoir.

Donc, quand on s'affirme en mettant nos limites, nous sommes les premiers à devoir les respecter. Si vous dites « non » à sa demande d'argent, c'est aussi à vous de respecter votre « non » et de ne pas lui en donner, et cela jusqu'à ce qu'il comprenne que vous êtes sérieux. Quand on respecte nos propres limites, ça favorise le respect des autres.

En espérant que tout ceci puisse vous éclairer. Si vous souhaitez un accompagnement à travers tout cela, n'hésitez pas à nous appeler.

—Océane

Service gratuit et
confidentiel

www.dira-estrie.org
819-346-0679



Parce qu'il faut d'abord le dire

ISSN (imprimé) 1918-4352

ISSN (en ligne) 1918-4360

Décembre 2023 - No.19

Prochaine tombée des textes: 1^{er} mars 2024

Prochaine parution prévue: mars 2024

RENOUVELLEMENT ET ABONNEMENT GRATUIT

300, rue du Conseil, bureau 311 Sherbrooke QC J1G 1J4
819 822-0204
info@aineseestrie.qc.ca



Joyeuses Fêtes

Que la magie de Noël vous apporte joie et gaieté dans vos foyers, qu'elle soit le prélude d'une nouvelle année remplie de bonheur, de paix, de santé et de prospérité pour vous et pour tous ceux qui vous entourent et que vos projets se réalisent.

Profitez du temps des fêtes pour vous ressourcer et communiquer avec ceux que vous aimez.

Nous avons hâte de vous revoir en 2024

Micheline Roberge, présidente

pour le conseil d'administration et le personnel de la TRCA de l'Estrie

Vous êtes victime ou témoin de maltraitance?

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés
1 888 489-2287



INFO-AIDANT

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

1 855 852-7784

info-aidant@lappui.org

LAPPUI.ORG

Ce bulletin est produit et distribué grâce à la contribution du Secrétariat aux Aînés - Ministère de la Santé et des Services Sociaux.

Québec 

* Les écrits publiés n'engagent que son ou ses auteur.e.s et ne reflètent pas nécessairement la position ou la politique de la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie.