

LA CONCERTATION... EN BREF

www.ainesestrie.qc.ca

2026 - No.28

Juin 2026



Mot de la présidente



Pauline Dumoulin,
présidente

L'importance de la prévention

Aujourd'hui, je me posais la question suivante : *Est-ce que je suis tannée de toujours répéter les mêmes choses et d'entendre toujours les mêmes rengaines ?* Ma réponse est oui! Mais pourquoi cela se produit-il?

L'être humain a tendance à réagir uniquement lorsque le besoin devient urgent. S'il prenait le temps de s'informer avant, cela éviterait bien des répétitions. C'est ce qu'on appelle la **PRÉVENTION** : le réflexe d'anticiper pour mieux protéger sa qualité de vie.

La prévention est un mot que nous ne prenons pas assez en considération et que nous intégrons trop rarement à nos routines de vie. Pourtant, elle nous aide à éviter bien des tracas.

Les organismes communautaires travaillent pour vous : ils sont là pour vous guider, vous écouter et vous accompagner. Prenez le temps de vous renseigner, n'ayez pas peur de les déranger et n'attendez pas d'être dans le besoin pour faire appel à eux.

Prévenir, c'est notre responsabilité d'anticiper les événements. Si vous pensez que cela ne concerne que les autres, détrompez-vous : l'autre, c'est vous!

Suite page suivante



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

819 565-7646

www.coopfuneraire.com

SHERBROOKE • VAL-DES-SOURCES • WINDSOR • RICHMOND • WEEDON • BROMPTONVILLE • EAST ANGUS

Dans ce numéro:

Mot de la présidente	1-2
Allocation-logement	3
Prix Hommage Aînés	3
Sondage: Besoins Proches aidants	4
Sondage: Transport	4
Plan d'action Proches aidants	5
Fondation AGES	5
Série « Deuil animé »	6
Chère Janette	6
Encan Bientraitance	6
Journée internationale aînés	7
SAAQ—Partage de la route	8-9
SAAQ—Vigilance zone chantiers	10
La sécurité	11
Rôle Grand-parent/travaille-famille	11
Effets de la chaleur	12
Conseils climat	13
Calendrier CAB Richmond	14
Un banc pour les aînés	15
Balado Cibles Grises	15
Vague mauve	16
Journée mondiale de lutte contre la maltraitance	16
Activités	16
Vacances TRCAE	16

Bonne lecture !



Voici quelques exemples :

La prévention de la fraude et de la maltraitance : On en parle beaucoup, mais il y a encore des gens qui se font arnaquer ou abuser. Restez vigilants, n'ayez pas peur d'en parler et demandez conseil.

La production de votre déclaration de revenus : Cela peut sembler exagéré, mais c'est ce qui vous permet de recevoir des crédits et prestations essentiels si vous y avez droit (TPS-TVQ, Supplément de revenu garanti, Allocation-logement, etc.). Des organismes sont là pour vous aider à comprendre et à remplir vos formulaires.

La prévention en santé : Marcher ou faire quelques exercices chaque semaine demande un petit effort (c'est souvent plus tentant de rester assis devant la télévision!), mais la perte graduelle d'autonomie est très difficile à récupérer. C'est un processus imperceptible jusqu'au jour où monter les escaliers ou jardiner devient un défi.

Une saine alimentation : Bien manger, ça peut être simplement intégrer deux portions de légumes (frais ou surgelés) et de fruits à votre alimentation quotidienne.

De l'aide accessible et sans jugement : Si vous traversez des difficultés financières, n'hésitez pas à demander de l'aide. Personne n'est à l'abri des problèmes et les organismes ne sont pas là pour vous juger. Renseignez-vous sur les ressources de votre milieu, comme les services de popotes roulantes, les cuisines collectives, les services budgétaires.

Il existe une multitude de sujets liés à la prévention, mais nous nous en tiendrons à ceux-ci aujourd'hui. Prenez l'habitude de vous informer sur les enjeux de la société et sur ce qui vous entoure. Cela ne demande qu'un minimum de temps par jour (par exemple: 30 minutes pour écouter les nouvelles, lire le journal ou en discuter avec les gens).

La Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie ainsi que ses membres sont là pour vous aider, n'hésitez pas.

Passez un bel été et surtout prenez soin de vous en prévoyant pour votre futur.

Pauline Dumoulin, présidente



PROGRAMME ALLOCATION- LOGEMENT



Cliquez [ici](#)
pour accéder
au dépliant
en ligne.

REVENU QUÉBEC

PROGRAMME ALLOCATION-LOGEMENT

OBTENEZ UNE AIDE FINANCIÈRE POUR PAYER VOTRE LOGEMENT.

- ✓ Vous avez un faible revenu ?
- ✓ Vous êtes locataire ou propriétaire ?
- ✓ Vous avez au moins un enfant à charge ou vous avez 50 ans ou plus ?

Vous pourriez recevoir **jusqu'à 170\$ par mois** pour vous aider à payer votre logement.

Deux options s'offrent à vous pour faire une demande d'allocation-logement :

1. Faites votre demande en ligne en accédant à Mon dossier pour les citoyens, à [revenuquebec.ca](https://revenuquebec.ca/programme-allocation-logement).
2. Téléchargez les formulaires à remplir, à revenuquebec.ca/programme-allocation-logement.

Inscrivez-vous au dépôt direct!

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

PAR INTERNET
revenuquebec.ca/programme-allocation-logement

PAR TÉLÉPHONE
1 855 291-6467
(sans frais, choisissez deux fois de suite l'option 2)

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

Période du 1^{er} octobre 2026 au 30 septembre 2027

Situation familiale	Revenu annuel maximal ¹
Personne seule de 50 ans ou plus	25 640 \$
Couple sans enfant à charge dont au moins une des deux personnes est âgée de 50 ans ou plus	35 140 \$
Couple avec un enfant à charge	42 640 \$
Famille monoparentale avec un ou deux enfants à charge	42 640 \$
Couple avec deux enfants à charge ou plus	48 840 \$
Famille monoparentale avec trois enfants à charge ou plus	48 840 \$

1. Pour une personne, un couple ou une famille qui utilise 80 % ou plus de son revenu familial pour se loger. Notez qu'un revenu inférieur au revenu annuel maximal **ne garantit pas** l'admissibilité au programme.

Vous recevez ou payez une pension alimentaire au bénéfice d'un enfant ?

Le calcul de votre revenu annuel pourrait différer de celui établi dans votre déclaration de revenus (ligne 275). Pour connaître les particularités qui se rattachent à ce calcul et les autres conditions d'admissibilité au programme, consultez revenuquebec.ca/programme-allocation-logement.

#1-165 (2016-07)

Ce programme est financé par la Société d'habitation du Québec (SHQ) et la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL).

Canada

Québec

Appel à candidatures



L'appel à candidatures pour le Prix Hommage Aînés 2026 est ouvert jusqu'au 3 juillet 2026.

[Formulaire à compléter](#) - Bien lire les renseignements généraux, en annexe du formulaire.

Cette distinction du gouvernement du Québec vise à souligner l'apport exceptionnel d'une personne aînée oeuvrant bénévolement dans sa région pour favoriser le mieux-être de ses pairs ainsi que leur participation accrue à la société.

Le dévoilement des personnes lauréates se fera à l'automne par la Ministre responsable des Aînés et des Proches aidants.

Pour information: info@ainesestrie.qc.ca ou par téléphone au 819 822-0204.

Sondage: *Besoins des personnes proches aidantes en Estrie*

En cohérence avec la première *Politique nationale pour les personnes proches aidantes - Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement*, un sondage régional est actuellement déployé afin de dresser un portrait des besoins des personnes proches aidantes de l'Estrie. Les données sont recueillies sur l'ensemble du territoire, soit dans les neuf réseaux locaux de services (RLS) qui correspondent aux neuf MRC de la région.

Cette démarche vise à mieux comprendre leur réalité pour soutenir l'amélioration continue des pratiques et des services qui leur sont offerts.

La participation à ce sondage est volontaire, confidentielle et anonyme.



Compléter le sondage

Sondage: *Transport — MRC des Sources et MRC du Val-Saint-François*

Les besoins en déplacement sur notre territoire sont réels et les alternatives à la voiture sont souvent limitées.

Le Service de transport collectif - STC des Sources et Trans-Appel ont le mandat d'offrir le service de transport collectif dans la MRC des Sources et la MRC du Val-Saint-François. Les organismes souhaitent améliorer leurs services, et pour ça ils doivent connaître vos besoins en matière de déplacement.

Sondage

Nous avons besoin de vous!

Le STC des Sources et Trans-Appel souhaitent en apprendre plus sur vos besoins en déplacement pour le transport collectif.

Surveillez
votre boîte au
lettre!



Prenez 5 minutes pour répondre au sondage et participez activement à l'amélioration du service!

Date limite pour participer : 1er août 2026

[Lien vers le sondage](#)

[Plus d'informations sur la démarche](#)

Renforcer le soutien pour des partenaires essentiels — Plan d'action gouvernemental 2026-2031 pour les personnes proches aidantes

Selon madame Sonia Bélanger, Ministre de la Santé et Ministre responsable des Aînés & des Proches aidant, le nouveau Plan d'action gouvernemental 2026-2031 - *Renforcer le soutien pour des partenaires essentiels*— démontre l'engagement du ministère de la Santé et des Services sociaux et de ses partenaires envers toutes les personnes qui soutiennent leurs proches afin de contribuer à leur qualité de vie et de favoriser leur maintien à domicile.



Il présente 50 actions organisées dans 9 mesures thématiques pour déployer 4 axes prioritaires :

Axe 1 : Reconnaissance et autoreconnaissance

Axe 2 : Information, formation et transfert de connaissances

Axe 3 : Services de santé et services sociaux

Axe 4 : Développement d'environnements conciliants

Ce deuxième plan d'action poursuit et renforce les actions du gouvernement et de ses partenaires afin d'améliorer l'accès à des services directs pour les personnes proches aidantes, de favoriser leur reconnaissance, de rendre le soutien qui leur est offert plus accessible, diversifié et adapté, et de leur permettre de poursuivre leur engagement sans mettre en péril leur santé et leur bien-être.

Consulter le Plan d'action

En bref— pour les personnes proches aidantes

Agir pour bien vieillir

Vous vous demandez si les changements que vous observez sur le plan de votre santé et de votre fonctionnement sont normaux ?

Agir pour bien vieillir — une ressource de la Fondation AGES pour aider les personnes âgées et leurs proches à garder leur pouvoir d'agir sur leur santé — vous offre une information claire et complète, sous forme d'articles, d'outils, de ressources et de formation.

[Agir pour bien vieillir](https://agirpourbienvieillir.com) - La ressource pour les personnes âgées

<https://agirpourbienvieillir.com>





Le deuil animé: pour mieux comprendre et traverser le deuil¹

Le deuil est une expérience à la fois universelle et profondément personnelle. Chacun le vit à sa façon: tristesse, colère, détachement ou difficulté à mettre des mots sur ce que l'on ressent. *Le Deuil animé* est une courte série portée par la voix de Mélissa Bédard, qui suit le parcours d'une femme endeuillée guidée par son grand-père. À travers cette histoire, elle découvre des repères concrets pour mieux comprendre les étapes du deuil.

Que vous viviez un deuil ou accompagniez une personne endeuillée, cet outil développé par l'auteur et travailleur social François Rainville offre des clés pour traverser cette période avec plus de clarté.

Regardez la série **ICI**: (5 épisodes)

¹Référence: *Appuilette de mai* Appui—proches aidants

Appui
proches aidants

1 855 852-7784
ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES
appui.org

Vieillir, ça se raconte... Mieux vieillir, ça s'apprend!

Visionnez dès maintenant les capsules réalisées par Janette Bertrand avec les expert·e·s de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et de son Centre de recherche.

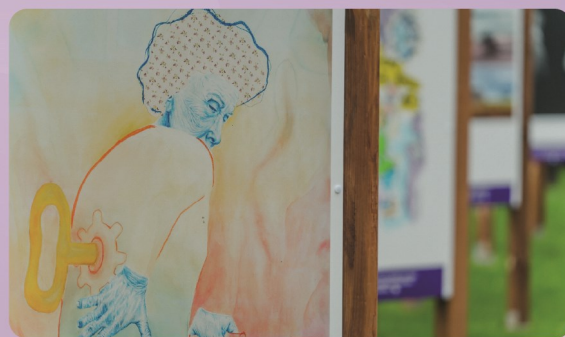
Avec sa franchise et son authenticité habituelles, la centenaire la plus connue du Québec aborde sans détour certains tabous liés au vieillissement et pose à voix haute les questions que se posent tout bas des milliers de personnes âgées et de proches aidant·e·s. Des conversations franches, éclairantes et porteuses d'espoir!

*Chère
Janette*

<https://www.figm.ca/votre-impact/chere-janette/>

ENCAN BIENTRAITANCE

L'art au service de la bientraitance des aînés



19 juin 2026, de 15 h 30 à 17 h
Parc de la Rivière-aux-Cerises, Orford



Pour vous inscrire ou obtenir de l'information : 819 446-6111

JOURNÉE INTERNATIONALE DES ÂÎNÉS

1^{er} octobre 2026



En partenariat avec :

Québec 

*Vieillir dans la dignité,
un projet de société*



Capsule #1: Vieillir dans la dignité, un projet de société

<https://www.youtube.com/watch?v=IFvY49JoEpl>

Capsule #2: Volonté de vivre chez soi, dans sa communauté

<https://www.youtube.com/watch?v=nUNCbivuC5U>

**Explorez les
activités à
venir, en
Estrie**

Le partage de la route, une responsabilité collective

Article rédigé par la Société de l'assurance automobile du Québec

La route appartient à tout le monde et chaque personne qui y circule doit respecter le [Code de la sécurité routière \(CSR\)](#), élément essentiel à des déplacements sécuritaires, harmonieux et responsables.

Principe de prudence

Un des éléments clés pour un bon partage de la route est le principe de prudence. Inscrit au CSR, celui-ci stipule que tout usager de la route est tenu, surtout à l'égard de la personne plus vulnérable que lui, d'agir avec prudence et respect lorsqu'il circule sur un chemin public. Par exemple, le conducteur d'un véhicule est tenu de faire preuve d'une vigilance accrue à l'égard des usagers plus vulnérables, comme les piétons ou les cyclistes.

Pour leur part, les piétons doivent demeurer prudents et suivre les règles en vigueur afin de



contribuer à leur sécurité. Par exemple, ils doivent traverser aux endroits réservés en respectant la signalisation applicable, comme les feux pour piétons. Ils doivent aussi être visibles et prévisibles. En d'autres mots, il est important que les piétons s'assurent d'être vus des automobilistes pour que ces derniers puissent leur céder le passage en toute sécurité. Il est aussi recommandé que les piétons établissent un contact visuel avec les automobilistes pour signifier clairement leurs intentions avant la traversée (en faisant un

signe de la main et en s'assurant que l'automobiliste leur cède la voie avant de traverser). Dans le doute, les piétons doivent tenir pour acquis qu'ils n'ont pas été vus.

Attention aux piétons! Cédez-leur le passage.

Lors de leurs déplacements, les automobilistes doivent anticiper la présence de piétons dans les milieux de vie (zones résidentielles, commerciales et scolaires) et être particulièrement vigilants près des écoles, des terrains de jeux, des hôpitaux, etc. La vigilance est également de mise en présence de piétons âgés. Des changements sur le plan des fonctions cognitives, sensorielles et physiques peuvent survenir avec l'avancement en âge et avoir un effet sur les déplacements à pied.

À l'approche de passages pour piétons, il est essentiel d'être attentif à leur présence en tout

temps afin de pouvoir s'immobiliser pour leur céder le passage. Aux intersections, les véhicules doivent s'immobiliser avant la ligne d'arrêt ou le passage pour piétons ou, s'il n'y en a pas, avant la ligne latérale de la chaussée. Ainsi, les conducteurs préservent le sentiment de sécurité des piétons.

Ne pas accorder la priorité de passage aux piétons constitue une infraction pouvant entraîner une amende de 200 \$ à 300 \$ et l'octroi de points d'inaptitude.

La grande majorité des citoyens sont piétons à un moment ou à un autre, même ceux qui privilégient l'automobile pour leurs déplacements. Faire preuve de prudence envers ceux et celles qui se déplacent à pied contribue à protéger des vies.

Attention aux cyclistes! Dépassez-les de manière sécuritaire.

La Société de l'assurance automobile du Québec rappelle qu'en tant que conducteur ou conductrice, vous devez laisser une distance sécuritaire entre votre véhicule et le cycliste. Cela permet d'éviter les accidents si ce dernier doit effectuer une manœuvre d'évitement. Maintenir une distance raisonnable et sécuritaire rend ces déplacements plus agréables en plus de protéger le cycliste. Imaginez un instant l'effet ressenti de se faire doubler par un véhicule de plusieurs tonnes passant à quelques centimètres de vous, alors que vous ne profitez d'aucune protection. Si vous devez effectuer un dépassement, ralentissez et laissez une distance :

- de 1 mètre dans une zone de 50 km/h ou moins;
- de 1,5 mètre dans une zone de plus de 50 km/h.

Cette manœuvre s'applique également lorsque vous dépassez un piéton ou une piétonne.

En tout temps, respectez le CSR.

Certaines règles du CSR sont essentielles pour assurer un partage de la route harmonieux.

- Respectez la signalisation, comme les feux de circulation, les arrêts obligatoires, les limites de vitesse, etc.
- Respectez la priorité des autres usagers de la route, notamment aux intersections et aux passages pour piétons.
- Signalez vos intentions.
- Évitez de suivre de trop près un autre véhicule.

Pour plus d'information : **Partage de la route - SAAQ**

<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/partage-route>

Vigilance dans une zone de chantiers routiers

Article rédigé par la Société de l'assurance automobile du Québec

Saviez-vous que, chaque année, plusieurs accidents surviennent dans des zones de chantiers routiers ou à l'approche de celles-ci?

Sur un chantier routier, il est important de redoubler de vigilance. En effet, les changements de configuration de la route comportent des risques pour les automobilistes et les travailleurs. Des entraves et des détours peuvent rendre la route plus hasardeuse. En étant attentifs à l'environnement et en respectant la signalisation de jour comme de nuit, les automobilistes contribuent à leur sécurité et à celle des personnes travaillant sur les chantiers.



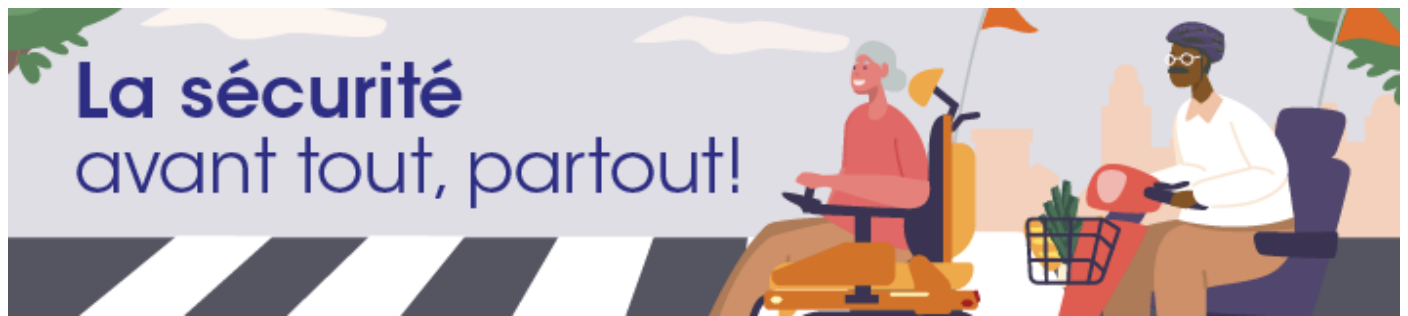
La réalité d'un chantier routier et comment s'y comporter

Beaucoup de choses peuvent se passer en un court laps de temps dans une zone de chantier routier. Chaque seconde revêt alors son importance. Par exemple, un conducteur qui roule à 50 km/h et qui quitte la route des yeux pendant 2 secondes franchira presque 28 mètres pendant qu'il regarde ailleurs, soit un peu plus que la longueur d'un terrain de tennis! Le respect des limites de vitesse sur un chantier favorise aussi la prévention des accidents, puisqu'une vitesse réduite nous donne plus de temps pour réagir à un imprévu et diminue la distance de freinage. Il est ainsi plus aisé pour un conducteur ou une conductrice de s'arrêter lorsqu'un signaleur l'exige ou lorsqu'une situation inattendue survient. Par ailleurs, saviez-vous que le montant de l'amende pour excès de vitesse est doublé lorsque l'infraction est commise dans une zone de chantier?

Rappelez-vous, les personnes qui travaillent sur un chantier en connaissent la configuration et sont là pour assurer son bon fonctionnement et sa sécurité. Elles effectuent un travail essentiel et méritent de pouvoir le faire dans un environnement sécuritaire. En ayant une attitude positive et en respectant les règles de circulation ainsi que les ordres et les signaux des travailleurs, nous contribuons à la préservation de leurs vies et favorisons une meilleure cohabitation.

Pour plus d'information, visitez la page **Chantiers routiers** du site Web de la Société de l'assurance automobile du Québec.

<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/adapter-conduite/chantiers-routiers>



Le ministère des Transports et de la Mobilité durable (MTMD) déploie des actions concrètes pour soutenir l'axe 10 « Favoriser les déplacements sécuritaires », du Plan d'action gouvernemental 2024-2029 - *La fierté de vieillir*.

À cet effet, nous vous invitons à consulter les ressources suivantes pour vous déplacer en toute sécurité :

- ⇒ Vélo à assistance électrique : une conduite adaptée, pour votre sécurité! Gouvernement du Québec

<https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/bicyclettes-assistance-electrique-70749>

- ⇒ Règles de circulation pour les cyclistes | Gouvernement du Québec

<https://www.quebec.ca/transports/circulation-securite-routiere/regles-conseils-mode-transport/velo/regles-circulation-pour-cyclistes>

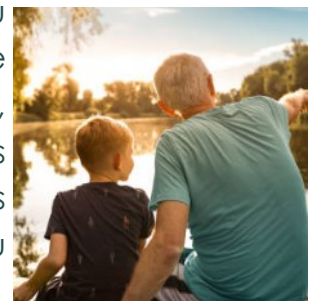
- ⇒ Circuler en fauteuil roulant électrique, en triporteur et en quadriporteur |
Gouvernement du Québec

<http://www.quebec.ca/transports/circulation-securite-routiere/regles-conseils-mode-transport/fauteuil-roulant-electrique-triporteur-quadrporteur>



Rôle de grand-parent et conciliation famille-travail

Pour de nombreuses familles qui jonglent avec les aléas du quotidien, les grands-parents constituent souvent la première ligne de soutien, qu'il s'agisse d'aller chercher un enfant à la garderie, d'offrir du répit ou d'absorber les imprévus. Pourtant, lorsque ces grands-parents sont eux-mêmes sur le marché du travail, leurs besoins en conciliation famille-travail demeurent encore trop peu reconnus, comme le révèle un récent sondage.



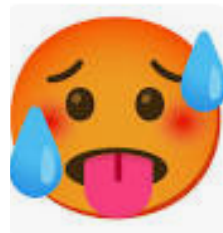
[Lire la suite](#)

Effets de la chaleur sur la santé

Lors d'une vague de chaleur, le corps a plus de difficulté à se refroidir et à maintenir sa température dans les limites de la normale. Dans de telles périodes, une exposition prolongée à la chaleur, un effort physique excessif ou une très forte transpiration peuvent avoir certains effets sur la santé.

Il est important de surveiller toute dégradation de l'état de santé qui présente des symptômes suivants:

- ⇒ maux de tête;
- ⇒ crampes musculaires;
- ⇒ enflure des mains, des pieds et des chevilles;
- ⇒ apparition de petits boutons rouges sur la peau, appelés « boutons de chaleur »;
- ⇒ fatigue inhabituelle ou épuisement;
- ⇒ malaise généralisé;
- ⇒ signes de déshydratation :
- ⇒ pouls et respiration rapides;
- ⇒ nausées ou vomissements.



Si vous éprouvez l'un de ces symptômes, rendez-vous sans tarder dans un endroit frais et buvez de l'eau.

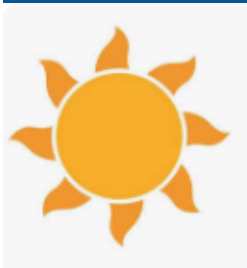
La chaleur est généralement plus dommageable pour la santé que la mauvaise qualité de l'air

À partir du moment où la température génère un inconfort, il faut privilégier les actions visant à prévenir les effets de la chaleur plutôt que celle visant la mauvaise qualité de l'air.

Vous pouvez prendre certaines précautions pour prévenir les effets de la chaleur, par exemple vous hydrater suffisamment et vous rafraîchir souvent. Il est conseillé de maintenir une bonne forme physique, ainsi votre corps sera plus efficace pour réguler sa température.



En savoir plus : [Effets de la chaleur sur la santé | Gouvernement du Québec](https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention)
ou rendez-vous dans la section Santé et environnement de cette page: <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention>.



Info prévention vague de chaleur

- *Conseils climat* est un système d'alerte automatisé déployé par le Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS).

Conseils climat est un système qui avise la population avant qu'une vague de chaleur survienne. Des messages d'avertissement sont envoyés par téléphone, courriel ou texto selon la préférence des personnes abonnées. En plus de les aviser de l'arrivée d'une vague de chaleur, le système leur offre des conseils pour protéger leur santé des effets de la chaleur.

Des messages d'avertissement pour d'autres événements influencés par le climat, par exemple des épisodes de smog ou de pollen, pourraient éventuellement être inclus dans le système.

À qui s'adresse ce service?

Tout le monde peut s'abonner mais il s'adresse de façon plus particulière aux :

- ⇒ personnes âgées (65 ans et plus);
- ⇒ personnes avec des maladies chroniques (diabète, hypertension, problème de cœur, de poumon ou de rein, etc.).

Fonctionnement

Pour recevoir les avertissements de *Conseils climat*, il faut s'y inscrire. C'est gratuit. Les personnes abonnées reçoivent un message la veille d'une vague de chaleur afin d'être prévenues de son arrivée. Les messages sont offerts en français ou en anglais. Seules les personnes inscrites les reçoivent. Il est possible de se désinscrire à tout moment.

Inscription

Pour vous inscrire à *Conseils climat* et recevoir les avertissements qui concernent votre région, appelez au 1 866 982-7282 ou créez votre compte, en ligne, en cliquant [ici](#).



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

JUILLET À DÉCEMBRE

2026



CAFÉ RÉSEAU

9 h 30 à 11 h 30

Salle de l'Âge d'Or ou autre lieu

- 2 septembre
- 7 octobre
- 4 novembre
- 2 décembre



MERCREDI EN FOLIE

9 h 30 à 11 h 30

Salle de l'Âge d'Or ou autre lieu

- | | |
|----------------|---------------|
| • 19 août | • 28 octobre |
| • 9 septembre | • 11 novembre |
| • 23 septembre | • 25 novembre |
| • 14 octobre | • 9 décembre |

FERMÉ
du 17 juillet au 17 août



GROUPE DES PROCHES AIDANTS

13 h 30 à 15 h 30

*Salle de l'Âge d'Or
ou autre lieu*

- | | |
|----------------|---------------|
| • 18 juin | • 15 octobre |
| • 16 juillet | • 19 novembre |
| • 20 août | • 17 décembre |
| • 17 septembre | |



Centre d'Action
BÉNÉVOLE
DE RICHMOND



Information / inscription :
819-826-6166



Pour les aînés qui veulent marcher et jaser!

18 juin

Parc Victoria
rue du Cégep, stationnement du baseball

25 juin

Parc Jacques-Cartier
rue Marchant, pavillon Armand-Nadeau

2 juillet

Parc Lucien-Blanchard
rue Cabana, terrains de volleyball

9 juillet

Parc Atto-Beaver
rue St-Francis, espace citoyen

16 juillet

Parc Central
rue du Président-Kennedy,
stationnement principal

23 juillet

Marais Réal D.-Carbonneau
rue Lévesque, entrée du sentier

30 juillet

Bois Beckett
rue Beckett, stationnement du jardin

6 août

Parc Atto-Beaver
rue St-Francis, espace citoyen

13 août

Parc Lucien-Blanchard
rue Cabana, terrains de volleyball

20 août

Marais Réal D.-Carbonneau
rue Lévesque, entrée du sentier

27 août

Bois Beckett
rue Beckett, stationnement du jardin

3 septembre

Parc Jacques-Cartier
rue Marchant, pavillon Armand-Nadeau

10 septembre

Parc Victoria
rue du Cégep, stationnement du baseball

PLACES ASSISES LIMITÉES DANS
CERTAINS PARCS.
APPORTEZ VOTRE CHAISE AU BESOIN

**Été
2026**

Activité gratuite et sans réservation

En cas de pluie, l'activité sera annulée

10h à 10h30 : accueil + on jase ensemble!

10h30 à 11h30 : marche (à votre rythme)

Pour information:

- * Pierre— DIRA-Estrie, 87 662-1610
- * Olivier— Sercovie, 819 565-1066 poste 109
- * Roxanne—AQDR Sherbrooke et région, 873 662-8570

Balado Cibles Grises

Cibles Grises est un balado de la Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes aînées. Nous vous invitons à regarder les derniers épisodes : ils portent sur la fraude amoureuse et la bientraitance en résidence privée pour aînés (RPA).

<https://maltraitancedesaines.com/balados/>

RENOUVELLEMENT ET ABONNEMENT GRATUIT

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

BIENTRAITANCE

Le milieu communautaire se mobilise pour offrir un environnement sécuritaire et digne à nos aînés. Dans le cadre de cette journée de sensibilisation, une panoplie d'activités et d'échanges vous attendent.

Comment vous informer et participer ?

- En ligne : Consultez la section Agenda de la TRCAE <https://ainesestrie.qc.ca>
- Près de chez vous : Contactez directement votre table locale, votre centre d'action bénévole ou les ressources communautaires de votre municipalité.



Dans le cadre de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées

LA VAGUE MAUVE

Embarquez dans la VAGUE pour soutenir la cause !

Partagez votre action sur les réseaux sociaux !
PARTAGEZ VOTRE ACTION
#VAGUEMAUVE

Si vous avez un doute, contactez la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés.
1 888 489-2287

Votre gouvernement Québec



*Journée mondiale de
lutte contre la
maltraitance des
personnes âgées*

À noter ...



*C'est le temps des
vacances !*

*Le bureau de la
TRCAE sera fermé
du 9 au 22 août .*

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 les politiques de la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrée.