



# LA CONCERTATION... EN BREF



[www.ainesestrie.qc.ca](http://www.ainesestrie.qc.ca)

2024 - No.23

Décembre 2024

## Mot de la présidente

Dans ce numéro:



Micheline Roberge,  
présidente

On connaît depuis longtemps le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus qu'il y aura en 2030. Cette situation n'est pas une surprise. On a souvent l'impression que le gouvernement est ignorant des besoins grandissants des personnes vieillissantes. J'aimerais aussi que la société fasse preuve de nuances quand il est question d'elles et qu'on les reconnaisse à leur juste valeur dans le respect.

Je souhaite pour l'année 2025 :

- ♦ Que la société les soutienne dans leur milieu de vie naturel et s'assure de fournir les ressources adéquates aux organismes qui travaillent pour le maintien à domicile;

SécuriCAB	3
Ressources	4
Prix Hommage Aînés	5
Activités diverses	6
Journée internationale des aînés	7
Offre de formation	8
Suggestions	8
Recette	9
Jeux	10
Chansons	11
Agenda	12

Suite page suivante



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

819 565-7646

[www.coopfuneraire.com](http://www.coopfuneraire.com)

- ◆ Une société plus humaine qui fait qu'aucun aîné ne devrait avoir à choisir entre prendre ses médicaments ou se nourrir convenablement;
- ◆ Une société plus humaine qui fait en sorte que tous et toutes puissent participer activement au développement de leur communauté grâce à des mesures d'intégration au travail par la reconnaissance, à l'encouragement au bénévolat et à la participation citoyenne;
- ◆ Une société qui sache reconnaître que l'essentiel de la vie pour les personnes âgées soit une abondance d'amour, de respect, de sérénité et de santé.



Je souhaite surtout que vous ayez la force et le courage de prendre votre place, d'exiger le respect que l'on vous doit et de transmettre aux générations futures votre histoire, vos valeurs, votre sagesse et votre expérience. Osez prendre la parole.

Je remercie Sylvie Lebrun, DG, pour son implication et son excellent travail.

Au nom de notre conseil d'administration et des membres de la Table régionale des concertation des aînés de l'Estrie, je vous souhaite d'*Heureuses Fêtes* avec ceux que vous aimez avec l'espoir que 2025 soit une année axée sur la reconnaissance des personnes âgées.

- *Micheline Roberge*

Ne manquez pas le  
**congé de  
TPS/TVH** 

**Les articles doivent être  
payés en entier et livrés avant  
le 15 février 2025.**

Pour en savoir plus, consultez  
le site [canada.ca/conge-tps-tvh](https://canada.ca/conge-tps-tvh)



Sherbrooke	819 821-4646
Magog	1 844 533-8687
Région de Mégantic	819 583-1426
Granby—Cowansville	579 420-6011

INFORMATION : [Nez rouge](#)



## Service d'appels automatisés visant la sécurité des personnes âgées seules

**SécuriCAB** est un service d'appel automatisé de sécurité destiné aux aînés, afin de veiller à leur bien-être dans le confort de leur domicile.

Ce service bilingue et offert gratuitement aux personnes âgées souhaitant s'y abonner est sans engagement de votre part.

Les appels de sécurité se font sept jours sur sept. Le service peut vous être offert à long terme ou de façon temporaire comme lors d'une convalescence.

N'hésitez pas à contacter le service **SécuriCAB** le plus près de chez vous pour plus d'informations !

Service disponible en Estrie : <https://securicab.org/accueil>

- ♦ CAB Bedford 450 248-2473
- ♦ CAB Coaticook 819 849-7011
- ♦ CAB Farnham 450 293-3265
- ♦ CAB Richmond 819 826-6166
- ♦ CAB Windsor 819 845-5522
- ♦ CAB des Sources 819 879-6333
- ♦ CAB du Granit 819 583-3482
- ♦ CAB Haut-Saint-François 819 560-8540
- ♦ CAB Valcourt et Région 450 532-2255
- ♦ Centre Marguerite Dubois 450 534-2825  
(Bromont)

ÉDITION  
**2025**

Guide  
**SOS-info**

Tout ce que vous devez savoir  
sur la violence conjugale...  
ou presque

[SOSVC-SOSInfo-FRANÇAIS-FINAL.pdf](#)

**Par téléphone:**  
1 800 363-9010

**Par clavardage :**  
[www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

**Par texto:**  
438 601-1211

**Par courriel :**  
[sos@sosviolenceconjugle.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugle.ca)



**SECOURS AMITIÉ**  
ESTRIE

Ligne d'écoute téléphonique  
**anonyme et confidentielle**

*N'attends plus, appelez !*

819 564-2323  
1 800 667 3841

**365 jours**  
Jours, soirs, nuits



Du lundi au vendredi entre 8 h 30  
et 16 h 30

:A l'exception des jours fériées

Pour une urgence, les personnes  
en détresse peuvent composer le

1 888 appelle (277-3553)

\*Intervenant.e.s d'info-Social en Estrie

**Lutter contre la  
maltraitance  
un appel à la fois**

Ligne Aide  
Maltraitance  
Adultes Aînés

1-888-489-2287  
[lignemaltraitance.ca](http://lignemaltraitance.ca)

**INFO-AIDANT**  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

**1 855 852-7784**

[info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)

**LAPPUI.ORG**



## Prix Hommage Aînés

*Céline Fréchette*

C'est au Petit Séminaire de Québec, le 5 novembre dernier, que madame Céline Fréchette, lauréate—région Estrie du Prix Hommage Aînés, a été honorée par la ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé, madame Sonia Bélanger. Voyez les récipiendaires : <https://www.quebec.ca/gouvernement/reconnaissance-prix/prix-hommage-aines/laureats-2024-prix-hommage-aines>.

Cette distinction du gouvernement du Québec vise à souligner l'apport d'une personne aînée œuvrant bénévolement dans sa région pour favoriser le bien-être des aînés ainsi que leur participation accrue à la société.



De gauche à droite: Micheline Roberge (présidente de la TRCAE), Isabelle Gagnon (fille de la lauréate), Adrien Gagnon (époux de la lauréate), Céline Fréchette (la lauréate – région Estrie) et Sonia Bélanger, ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé

Selon elle, sa principale réalisation bénévole est sa participation à l'obtention de la certification *Municipalité amie des aînés – MADA* du village de Saint-Adrien.

*Soulignons que Mme Fréchette est bénévole depuis 50 ans !*





Les profits serviront à soutenir la recherche ainsi que les services offerts aux personnes vivant avec la maladie de Parkinson et leurs proches aidants.



1 pour 30\$  
2 pour 50\$

Chaque gâteau se retrouve dans une jolie boîte décorative en métal.



Boîte de 10 gâteaux : 250\$

Parkinson Estrie | 819-239-6232 | parkinsonestrie.org

CAFÉ LE POP  
EN GRAINS OU MOULU FILTRE  
340G

Ce café vous plaira assurément! Les origines choisies pour ce café ont une amertume naturelle et les grains sont torréfiés un peu plus longtemps pour que le mariage avec le lait soit idéal.

23\$



### Contre l'intimidation chez les aînés(es) immigrants(es) : se découvrir pour agir!

La Fédération des communautés culturelles de l'Estrie vous invite à vous joindre à elle pour participer à des échanges privilégiés entre les aînés(es) des communautés culturelles, ainsi que leurs proches, et les organismes du milieu afin de favoriser une meilleure compréhension et connaissance mutuelle!

Quand : 22 janvier 2025

Heure : 13 h 30 à 16 h 30

Lieu : Église Précieux-Sang  
785, rue Thibault  
Sherbrooke

Pour plus de détails et pour vous inscrire, 819 823-0841 ou contactez

Michèle Laliberté  
coordo.fceestrie@gmail.com

Henri Mbatika  
agentmobilisation.fceestrie@gmail.com



Avec la participation financière de :  
Québec



### ASSOCIATION DES RETRAITÉS DES SECTEURS PUBLIC ET PARAPUBLIC - AQRPESTRIE

#### DINER DE NOEL

Ce sera le 19 décembre à 11h45 à la Salle A de la maison funéraire Elkas située au 2240 boul. Bertrand Fabi à Sherbrooke.

Le repas sera suivi d'une prestation musicale et des chants de Noël par l'Ensemble de la Boîte à Chansons de Sercovie sous la direction de Maude Fréchette.

Coût : membre \$10.00 non membre \$20

Les membres du Conseil régional

## Appel à la participation !



Projet de recherche - La proche aidance auprès d'une personne âgée : les implications de la pandémie de la COVID-19 sur les expériences des aidantes au Québec

Pour prendre part à ce projet de recherche ou pour obtenir d'amples informations, veuillez contacter la chercheuse principale : [sdjen085@uottawa.ca](mailto:sdjen085@uottawa.ca)



## Journée internationale des Aînés 2024

Le 27 septembre dernier, plus de cent quinze personnes se sont jointes à la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie (TRCAE) et à la Conférence des tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ) pour lancer les festivités de la Journée internationale des aînés.



Nous avons eu le plaisir d'accueillir les porte-paroles officiels de la JIA 2024, M. Pierre Curzi et Mme Marie Tifo. Ils ont lu des lettres d'amour échangées entre Pauline Julien et Gérald Godin, ils s'en sont servies pour faire le pont et parler de leur propre expérience et leur vision du vieillissement ainsi que pour ouvrir la discussion sur les enjeux contextuels qui influencent la qualité de vie des aînés.

Des représentants des Tables locales ont annoncé les activités prévues dans leur milieu pour l'occasion.



Participant.e.s à l'événement



Germain LaBrie



Marie Dion



Serge Arel , animateur

Sylvie Lebrun, DG-TRCAE



Micheline Roberge &

Nicole Couture, lauréate

Prix Claude-Quintin



Nommé.e.s au Prix Hommage Aînés et Prix Reconnaissance Claude-Quintin



Bertrand Gignac,

DG -CTRCAQ



Sylvain Ross

Un dîner avec intermède musical en début et en fin de repas a permis de conclure le lancement de la JIA.

Une activité en début d'après-midi a permis de lancer les célébrations du 25ième de la TRCAE.

Finalement, la journée fût aussi l'occasion de souligner la contribution exceptionnelle de plusieurs aînés de la région, dont ceux ayant été nominés au Prix Hommage Aînés et au Prix Reconnaissance Claude-Quintin.



Représentantes des  
Tables locales



## Offre de formation en interculturel

Les professionnels de la Fédération des Communautés Culturelles de l'Estrie ont monté des modules de formation destinés aux intervenants (es), aux organismes communautaires, aux institutions publiques et privées afin d'intégrer des pratiques interculturelles dans leurs interventions.

Ces modules, au-delà de répondre aux besoins structurels, ponctuels ou circonstanciels, sont conçus pour soutenir le processus d'intégration des personnes immigrantes, améliorer l'offre de services auprès d'une clientèle diversifiée.

Il permet aussi la mise à jour de ses propres pratiques organisationnelles, l'acquisition et le développement des compétences interculturelles adaptatives et transférables.

Quoi de plus normal que de prendre conscience de sa propre diversité et celle des autres, de disposer des outils interculturels pour, communiquer, interagir et agir efficacement.

Faites-nous connaître votre problématique et vos besoins la FCCE à travers son module de formation en interculturel a une diversité de solutions pour vous. Veuillez passer à nos bureaux situés au 172, rue Élane -C. Poirier B. 114 Sherbrooke, Québec J1H 2C5 ou nous contacter par téléphone au 819 823-0841.

### Pour information



- Plan d'action gouvernementale 2024-2029 [La fierté de vieillir](#)

- Guide [Programmes et services pour les aînés](#), édition 2024



### À lire



- Alexandra Gilbert, *Le Curateur public et moi : un déficit d'humanité*

- Janette Bertrand, *Cent ans d'amour*



### À voir (au cinéma)

- [Le cyclone de Noël](#), Comédie (2024)



## Bœuf bourguignon

Pour 6 personnes  
Préparation 30 minutes  
Cuisson 2 heures

### Ingrédients

- ◆ farine
- ◆ 1 kg / 2 lb de cubes de bœuf
- ◆ 60 ml /  $\frac{1}{4}$  t. d'huile d'olives
- ◆ 1 oignon haché finement
- ◆ 2 carottes hachées
- ◆ 2 branches de céleri hachées
- ◆ 250 ml / 1 t. de vin rouge
- ◆ 1 l / 4 t. de bouillon de bœuf
- ◆ 45 ml / 3 c. à soupe de pâte de tomates
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 2 feuilles de laurier
- ◆ 5 ml / 1 c. à thé de thym séché
- ◆ 375 g / 13 oz de champignon coupés en quartiers
- ◆ 60 ml /  $\frac{1}{4}$  t. de persil italien frais haché
- ◆ Sel/poivre — au goût
- ◆ 10 ml / 2 c. à thé de beurre



### Préparation

- ◆ Préchauffer le four à 180° C/350° F
- ◆ Enfariner les cubes de bœuf et doré la viande dans l'huile d'olives
- ◆ Ajouter l'oignon, les carottes et le céleri. Cuire environ 4 minutes
- ◆ Déglacer avec le vin rouge
- ◆ Ajouter l'ail, le bouillon de bœuf, la pâte de tomates, les feuilles de laurier, le thym, le sel et le poivre
- ◆ Porter à ébullition, couvrir et cuire au four environ 2 heures
- ◆ Environ 20 minutes avant la fin de cuisson, sauter les champignons dans le beurre et les ajouter à votre casserole.
- ◆ Au moment de servir, décorer de persil frais
- ◆ Servir avec une purée de pommes de terre

TABLEAU DE CONVERSION DES MESURES POUR RECETTES DE CUISINE		
<b>Farine</b>  1/4 de tasse = 32 g 1/3 tasse = 43 g 1/2 tasse = 64 g 2/3 tasse = 85 g 3/4 tasse = 96 g 1 tasse = 128 g	<b>Beurre</b>  1/4 tasse = 57 g 1/3 tasse = 76 g 1/2 tasse = 113 g 2/3 tasse = 142 g 3/4 tasse = 171 g 1 tasse = 227 g	<b>Sucre</b>  1/4 tasse = 50 g 1/3 tasse = 67 g 1/2 tasse = 100 g 2/3 tasse = 134 g 3/4 tasse = 150 g 1 tasse = 201 g
<b>Sucre brun</b>  1/4 tasse = 45 g 1/3 tasse = 60 g 1/2 tasse = 90 g 2/3 tasse = 120 g 3/4 tasse = 130 g 1 tasse = 180 g	<b>Sucre glace</b>  1/4 tasse = 30 g 1/3 tasse = 45 g 1/2 tasse = 60 g 2/3 tasse = 75 g 3/4 tasse = 90 g 1 tasse = 120 g	<b>Poudre de cacao</b>  1/4 tasse = 30 g 1/3 tasse = 45 g 1/2 tasse = 60 g 2/3 tasse = 75 g 3/4 tasse = 90 g 1 tasse = 120 g
<b>Liquides</b>  1/4 tasse = 60 ml      2/3 tasse = 150 ml 1/3 tasse = 90 ml      3/4 tasse = 180 ml 1/2 tasse = 120 ml      1 tasse = 240 ml		

# JOUONS !

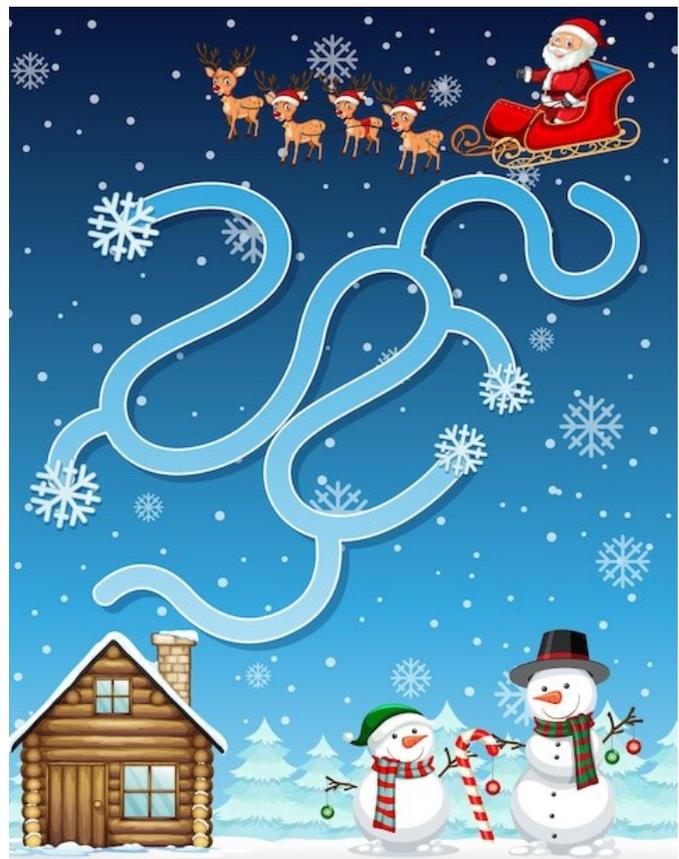
## sudoku

	8		1	3	4		5	
3	5		9				7	6
2			5			1		
		9			1			7
1	2						3	5
4			8			2		
		7			8			4
8	4				5		6	9
	6		4	2	7		1	

## 10 différences



## Trouvez le bon chemin



## VIVE LE VENT !

Sur le long chemin  
 Tout blanc de neige blanche  
 Un vieux monsieur s'avance  
 Avec sa canne dans la main

Et tout là-haut le vent  
 Qui siffle dans les branches  
 Lui souffle la romance  
 Qu'il chantait petit enfant

Vive le vent, vive le vent  
 Vive le vent d'hiver  
 Qui s'en va sifflant soufflant  
 Dans les grands sapins verts



Oh ! Vive le temps, vive le temps  
 Vive le temps d'hiver  
 Boule de neige et jour de l'an  
 Et bonne année grand-mère

Joyeux, joyeux Noël  
 Aux mille bougies  
 Quand chantent vers le ciel  
 Les cloches de la nuit

Oh ! Vive le vent, vive le vent  
 Vive le vent d'hiver  
 Qui rapporte aux vieux enfants  
 Leurs souvenirs d'hier

Et le vieux monsieur  
 Descend vers le village,  
 C'est l'heure où tout est sage  
 Et l'ombre danse au coin du feu  
 Mais dans chaque maison  
 Il flotte un air de fête  
 Partout la table est prête  
 Et on entend la même chanson

Oh ! Vive le vent, vive le vent  
 Vive le vent d'hiver  
 Qui s'en va sifflant soufflant  
 Dans les grands sapins verts  
 Oh ! Vive le temps, vive le temps  
 Vive le temps d'hiver  
 Boule de neige et jour de l'an  
 Et bonne année grand-mère

Joyeux, joyeux Noël  
 Aux milles bougies  
 Quand chantent vers le ciel  
 Les cloche de la nuit

Oh ! Vive le vent, vive le vent  
 Vive le vent d'hiver  
 Boule de neige et jour de l'an  
 Et bonne année grand-mère



ISSN (imprimé) 1918-4352

ISSN (en ligne) 1918-4360

Décembre 2024- No.23

Prochaine tombée des textes: 24 février

Prochaine parution prévue : mars 2025

## RENOUVELLEMENT ET ABONNEMENT GRATUIT

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



*Que cette période de l'année vous permette une pause bien méritée pour prendre soin de vous et partager d'agréables moments avec vos proches.*

*Que la prochaine année vous soit douce et en santé.  
Qu'elle apporte bienveillance, affirmation et réalisation de soi.*

Mes meilleurs vœux,  
Sylvie



\*\*\*Le bureau de la TRCAE sera fermé du 20 décembre au 5 janvier.

## AGENDA de la TRCAE



21 janvier à 9 h

- ◆ Réunion Conseil d'administration

18 février à 9 h

- ◆ Rencontre des membres (la rencontre débutera par une présentation du plan d'action *La fierté de vieillir* par le Secrétariat aux aînés)

11 mars de 9 h à 15 h 30

- ◆ Rencontre de concertation régionale

18 mars à 9 h

- ◆ Réunion du Conseil d'administration

26 mars de 9 h à midi

- ◆ Transfert de connaissances— Résultats de recherche : « Influence de la participation sociale selon les baby-boomers »

Visitez notre site Web pour les informations :  
<https://www.ainesestrie.qc.ca/>

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.