

LE REFLET

Volume 29, numéro 3

MARS 2022

BULLETIN SECTORIEL



Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
Secteur « J » de l'AREQ (CSQ)–Beauce–Etchemins au service de 1 294 membres

SOMMAIRE

Conseil sectoriel	2
Calendrier Express	2
Convocation à AGS AREQ	3
AGS secteur « J » AREQ	4
Assemblée générale AREQ-03	5
Assemblée générale FLG	6
La voiture électrique démystifiée	7
La minute de la responsable FLG	8
Cap sur la dignité	9–10
Une longue avancée	11–12
Grand ménage dans le BAC	13
Deux mondes différents	14
Journée internationale des hommes	15
Le Fil d'Ariane	16
Solitude ! Solitude !	16
Chronique littéraire	17
Rien ne se perd	18
Assurance collective ASSUREQ	19
Décès et remerciements	20

Le Reflet paraît trois fois par année :
juillet- novembre – mars.

Bonne lecture !

Marie Nadeau

André Poulin

Convention de la Poste–Publication

No: 40040492

Retournez toute correspondance
ne pouvant être livrée au Canada :

140, 28e Rue

Notre-Dame-Des-Pins (Québec)

G0M 1K0



Mot de la présidente

Louise Fortin

Qui dit printemps dit renouveau. En effet, notre conseil sectoriel (CS) a besoin de sang neuf. Trois postes seront en élection lors de l'AGS 2022, soit : la 1re vice-présidence, la trésorerie et deux postes de conseiller.ère.s. Si vous êtes intéressé.e par l'une ou l'autre de ces fonctions, contactez-moi.

Si ce bulletin printanier a un petit quelque chose de différent, c'est que monsieur André Poulin est maintenant en charge de l'infographie. Un gros merci à Marie Nadeau qui s'en occupait auparavant. Elle continuera de superviser les textes. Nous souhaitons la bienvenue à monsieur Poulin et le remercions de s'impliquer dans notre organisme.

Parlant de changement, nous aimerions aussi augmenter l'envoi de la version numérique du Reflet. Cela allégerait la tâche des bénévoles pour le publipostage et réduirait les frais d'envoi et l'empreinte écologique. Vous aurez à faire un choix au bulletin de l'été. Pour terminer, j'aimerais ici revenir sur l'activité de Noël. Les gens ont été heureux de se retrouver et d'échanger. Manon Poulin et André Chrétien nous ont offert une excellente prestation musicale. Malheureusement, le repas n'était pas ce à quoi nous nous attendions. Nous avons effectivement été victimes du manque de personnel et des problèmes d'approvisionnement qui ont fait les manchettes ces derniers temps. Nous avons tellement travaillé fort pour vous offrir un bon moment, mais certains éléments ont été totalement hors de notre contrôle. Je crois que, pour un certain temps, il nous faudra faire preuve de tolérance face à différentes contraintes.

Je souhaite que ce printemps vous apporte de nouvelles opportunités.

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ 2021-2022

PRÉSIDENTE

Déléguée au Conseil régional
Déléguée au Conseil provincial
LOUISE FORTIN
418-228-4495
lfortin@yahoo.com

1^{re} VICE-PRÉSIDENTE

Environnement
PAULE CARON
418-225-3068
paulecaron@hotmail.com

2^e VICE-PRÉSIDENTE

Comité des femmes
Laure-Gaudreault et presse
LIANE LOIGNON
418-228-0358
lialoi@globetrotter.net

SECRÉTARIAT

Sociopolitique
CAROLE FONTAINE
418-774-0789
carole.fontaine@sogetel.net

TRÉSORERIE

FRANCE PINON
418-227-5149
francepinon@hotmail.com

CONSEILLER (1)

MARIE NADEAU
418-387-7617
marienade16@gmail.com

AUTRES RESPONSABLES

Assurances et retraite

MARIE-CLAUDE BÉLANGER
418-685-3054
marieclauddeb75@gmail.com

Comité des hommes

FRANÇOIS POULIOT
418-397-6764
pouliot_francois@hotmail.com

Fil d'Ariane

FRANCINE POULIN
418-227-0559
francine.poulin@outlook.com

Chaîne électronique

ROLANDE VAILLANCOURT
418-267-4441
areqbe1@gmail.com
areqbe2@gmail.com

Anniversaires des 80 ans et +

PIERRETTE LEMOYNE
418-227-5226
plemoyne@globetrotter.net

Publipostage

MICHELLE BISSON
418-228-2805
michelleandree@globetrotter.net

Site Web

JACQUES RANCOURT
418-228-8525
jacques.rancourt9@gmail.com

Photographie & album

GUY ROY & PIERRETTE
BOUCHER
418-228-3172
guyroy@cgocable.ca

CALENDRIER EXPRESS

- 8 mars :** Journée internationale des droits des femmes
- 21 avril :** Conférence : **La voiture électrique**
Envoyer le coupon avant le 1^{er} avril
- 5 mai :** Assemblée générale sectorielle
Envoyer le coupon avant le 15 avril
- 25 mai :** Assemblée générale régionale
Assemblée générale FLG
s'inscrire auprès de Louise Fortin
- Juin :** Dîner hommage aux aînés
(sur invitation)



Fête de Noël 2021

AREQ
(changement d'adresse
et de téléphone)

Geneviève Plante
418-525-0611
info@areq.lacsq.org

AREQ-CSQ

1-800-663-2408

RetraiteQuébec

1-800-463-5533

SSQ

1-888-833-6962

Visitez souvent notre site Web pour demeurer informé.e.s.
<http://beauce-etchemins.areq.lacsq.org>

Les idées et les opinions exprimées dans Le Reflet
n'engagent que les personnes qui les ont rédigées.

CONVOCACTION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DE L'AREQ

(Secteur 03-J, Beauce–Etchemins)

Le jeudi 5 mai 2022, 15 h 00 (accueil à 14 h 15)

Au restaurant Baril Grill 1390, 6e Avenue (boulevard Dionne) Saint-Georges

L'assemblée générale annuelle est une opération de reddition de comptes. Elle est l'occasion pour le conseil sectoriel de faire son bilan, de présenter son rapport annuel ainsi que ses états financiers. Elle favorise une gestion démocratique de l'organisation car elle permet de discuter de planification, de poser des questions, d'apporter des suggestions, d'élire les membres du conseil sectoriel. Bref, elle donne l'occasion aux membres présents d'avoir leur mot à dire concernant l'avenir de leur organisation.



Enfin, elle est une occasion de se retrouver entre ami.e.s autour d'un bon repas défrayé par le conseil sectoriel. Une belle façon de joindre l'utile à l'agréable.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE au restaurant Le Baril Grill

(à envoyer avant le 15 avril)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____

Numéro de tél. : _____ (Courriel : _____)

Numéro de membre : _____

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MEMBRE 20 \$ Non membre 45 \$ Mon chèque de \$ _____

(Remboursé à l'entrée pour les membres)

Faire le chèque à envoyer par la poste AREQ SECTEUR BEAUCE–ETCHEMINS
seulement à l'ordre de : 3045, 1^{re} avenue Clermont–Pépin
Saint-Georges (Québec) G5Y 5R3

EXPOSITIO

(Indiquez ci-dessous votre participation avec une production qui n'a jamais été présentée.)

J'exposerai : _____ J'accepte que mon œuvre aille à l'Assemblée régionale de
Québec–Chaudière Appalaches : _____ .

Je décris ce que j'exposerai et je serai présent(e) :

CONVOCAATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DE L'AREQ
Secteur 03-J, Beauce-Etchemins

Le jeudi 5 mai 2022, 15 h 00 (accueil à 14 h 15)

Restaurant Baril Grill
1390, boulevard Dionne, Saint-Georges

Les membres de l'AREQ Beauce-Etchemins, secteur 03-J sont convoqués à l'Assemblée générale sectorielle de l'Association qui aura lieu le jeudi 5 mai 2022 au Restaurant Baril Grill, 1390, boulevard Dionne, Saint-Georges.
SVP Apportez votre carte de membre

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée et mot de bienvenue (15 h 00)
2. Le président d'élection officialise les candidatures reçues
3. Nomination de la présidence d'assemblée et de la personne secrétaire d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal du 29 avril 2021
6. Présentation des rapports
 - a. de la présidence
 - b) de la trésorerie
 (présentation et adoption du rapport sectoriel cumulatif au 30 juin 2021)
7. Réalisations 2021-2022 du plan d'action par le conseil sectoriel et les divers comités
8. Élections (s'il y a lieu)
9. Nomination de la délégation pour le Congrès 2023
10. Reconnaissance
11. Questions diverses
 - a) Parrainage jeunesse
 - b) Période de questions
12. Mot de la présidence régionale
13. Mot de la fin et levée de l'assemblée

Pour toute question concernant les élections s'adresser à Louise Fortin

Carole Fontaine, secrétaire

Louise Fortin, présidente

Quelques mots pour les exposants : Il y a deux sections : art graphique et artisanat. Les membres présents voteront pour leur coup de cœur dans chacune des catégories. Deux prix de participation seront tirés au hasard dans chaque section en plus des deux gagnants du coup de cœur. Je demanderais aux personnes exposantes d'arriver trente minutes avant l'inscription pour installer leurs œuvres. Notez que votre production doit être présentée pour la première fois.

Exposants à l'assemblée générale régionale : Trois exposant.e.s à notre assemblée sectorielle pourront présenter leur œuvre à l'assemblée régionale du 25 mai 2022 qui se tiendra à Québec. Des prix de participation seront remis. Les exposants doivent être présents à l'AGR.



L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

Québec–Chaudière–Appalaches

A2122–AGR–OJ–01

CONVOCATION

32^e Assemblée générale des membres de
l'AREQ Région 03 Québec–Chaudière–Appalaches

Date : le mercredi 25 mai 2022

Heure : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région 03 Québec–Chaudière–Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mercredi 25 mai 2022 à l'Hôtel–Québec situé au 3115, avenue des Hôtels, Québec, QC

SVP Apportez votre carte de membre

PROJET D'ORDRE DU JOUR

- 1– Ouverture et mot de bienvenue
- 2– Nomination de la présidence d'assemblée
- 3– Adoption de l'ordre du jour de la 32^e Assemblée générale A2122–AGR–OJ–01
- 4– Adoption du procès-verbal de la 31^e Assemblée générale A2021–AGR–PV–01
- 5– Présentation et mot d'une représentante du Conseil exécutif national
- 6– Rapport de la présidente et des responsables de comités
- 7– Rapport de la trésorière
 - 7.01– Présentation et dépôt du rapport financier régional 2020–2021
 - 7.02– Présentation et adoption de l'état des produits et charges 2021–2022
- 8– Élections (s'il y a lieu)
- 9– Présentation des artistes et tirage de reconnaissance
- 10– Tirage des prix de présence
- 11– Levée de l'assemblée



Michelle Breton, secrétaire

Carole Pedneault, présidente

**Assemblée générale de la Fondation Laure–Gaudreault
Région Québec–Chaudière–Appalaches**



À l'Hôtel Québec
Le 25 mai 2022, heure à déterminer

Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la présidente
2. Nomination de la présidence d'assemblée et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la présidence d'élection et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
5. Adoption du procès-verbal du 24 mai 2021
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure–Gaudreault
7. Bilan financier de 2021
8. Élections :
 - Conseillère ou conseiller (publiciste)
9. Mot de Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée

La voiture électrique démystifiée : comment faire le bon choix?

Conférencier : Neil Mathieu, propriétaire d'une auto électrique depuis 2013 et directeur régional de l'Association des véhicules électriques du Québec (AVEQ) en Chaudière-Appalaches de 2013 à 2021



Contenu : Types et caractéristiques des différents véhicules électriques, incitatifs gouvernementaux, entretien requis, avantages et inconvénients, bornes de recharge et réseaux de bornes de recharge.

La conférence d'une durée de 35 minutes sera suivie d'une période de questions d'une durée de 30 minutes.

CONFÉRENCE

La voiture électrique démystifiée

AREQ secteur Beauce-Etchemins

Le jeudi 21 avril 10 h 30

Au restaurant « Le Journal »
269, côte Taschereau (Saint-Joseph)

À noter : Cette activité n'aura lieu que si L'AREQ et la santé publique nous y autorisent .



HORAIRE

10 h 30 : Accueil
11 h 00 : Conférence
12 h 00 : Dîner

La voiture électrique (à envoyer avant le 1er avril 2022)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

INSCRIPTION OBLIGATOIRE Numéro de membre de l'AREQ : _____

Membre = 10 \$ Autre = 25 \$ Mon chèque de _____ \$

Faire le chèque à envoyer par la poste
seulement à l'ordre de : AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS
3045, 1^{re} avenue Clermont-Pépin
Saint-Georges (Québec) G5Y 5R3



La minute de la responsable

Liane Loignon, responsable de la FLG



Tout simplement un petit mot pour vous donner des nouvelles de la FLG.

Lors de la fête de Noël, la vente de billets pour le tirage moitié-moitié a rapporté 410 \$. C'est donc dire que 205 \$ étaient destinés à la FLG. Toutefois, la personne qui a gagné le tirage a remis sur-le-champ son prix à la FLG. Un très beau geste de générosité de sa part et la Fondation l'en remercie.

Le plan d'action 2021 – 2023 de la FLG vise à « stimuler la donation sous toutes ses formes pour poursuivre et développer la mission d'aide financière que s'est donnée la Fondation ».

Vous êtes donc invité.e.s à inclure la fondation dans la liste des bénéficiaires de votre générosité. Vous contribuerez ainsi à aider les plus fragiles et les plus démunis de notre milieu et à garder bien vivante cette petite flamme de la FLG. Le coupon ci-dessous pourra peut-être vous servir à cet effet.

En terminant, je veux remercier le conseil sectoriel qui croit à la mission de la FLG et qui le démontre de façon concrète. Je vous remercie aussi de votre appui.

----- ✂
 Votre contribution à la Fondation Laure-Gaudreault peut prendre différentes formes :

- Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)
- Faire un don
- Vous procurer une carte de condoléances (10 \$)

Formulaire d'inscription ou de don

Nom et prénom		Région
Adresse		
Ville	Code postal	Téléphone
<input type="checkbox"/> Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)		\$
<input type="checkbox"/> Faire un don au montant de : _____ \$		\$
<input type="checkbox"/> Achat de _____ cartes de condoléances (10 \$/unité)		\$
Reçus d'impôt émis pour toute souscription annuelle de 15 \$ ou plus.		Total : \$



Cap sur la dignité : pour un grand chantier des aînés non partisan

Carole Fontaine, conseillère sociopolitique, AREQ–Beauce–Etchemins

Au bénéfice de toutes les personnes aînées du Québec, l'AREQ a entrepris un grand chantier : « Cap sur la dignité ». L'AREQ a recensé 153 recommandations issues de 17 rapports produits au cours des 20 dernières années. Seulement 10% des recommandations émises ont été réalisées. Outre le volet financier, l'AREQ milite pour des soins à domicile en quantité suffisante, la reconnaissance de l'apport des proches aidants, la transformation des CHSLD, l'application de la Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et l'accessibilité des services publics.[1] La campagne promotionnelle du chantier « Cap sur la dignité » prévoyait une visite chez les députés de tous les secteurs couverts par l'AREQ afin

de leur remettre la documentation préparée par la CDA ainsi qu'un balai et un porte-poussière afin qu'ils dépoussièrent les solutions qui traînent sur les tablettes depuis au moins 20 ans.

Une visite chez le député de Beauce–Sud

Lundi 7 février dernier, Louise Fortin, présidente de notre secteur et moi-même avons donc rencontré monsieur Samuel Poulin, député de Beauce–Sud et adjoint parlementaire du premier ministre (volet jeunesse). Celui-ci était accompagné de madame Stéphanie Toulouse, conseillère politique. Au cours d'une conversation à bâtons rompus de plus d'une heure, nous avons pu discuter des 4 thèmes de « Cap sur la dignité » : la santé, la défense des droits, les finances et la participation citoyenne. À l'écoute et bien au fait des enjeux qui concernent les aînés, le député de Beauce–Sud en a profité pour souligner les projets réalisés dans sa circonscription et qui répondent à leurs besoins. Citons la maison des aînés à Saint–Martin (48 lits) dont la construction a démarré en août 2021, la maison de répit Gilles Carle à Saint–René, la rénovation majeure du CHSLD de Saint–Prosper et le complexe multisport à Saint–Georges, dont les installations profiteront



De gauche à droite : Louise Fortin, présidente de l'AREQ–Beauce–Etchemins, Samuel Poulin, député de Beauce–Sud et adjoint parlementaire du premier ministre (volet jeunesse), Carole Fontaine, conseillère sociopolitique, AREQ–Beauce–Etchemins.

[1] <https://areq.lacsq.org/publication/coalition-pour-la-dignite-des-aines/>

aux aînés. Tout en reconnaissant que des inspecteurs supplémentaires seront nécessaires pour l'application de la Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés, le député a mentionné que les acteurs du monde municipal devraient aussi être interpellés puisqu'ils sont aux premières loges pour mettre en place des actions qui participent à l'amélioration de la qualité de vie des aînés. Nous sommes bien d'accord cependant, force est de constater que les enjeux majeurs de la campagne « Cap sur la dignité » relèvent du palier provincial plutôt que du palier municipal.

...et en TEAMS avec le député de Beauce-Nord

Le 21 février, Louise et moi avons rendez-vous avec monsieur Luc Provençal, député de Beauce-Nord et président de la Commission de la santé et des services sociaux via la plateforme de communication TEAMS. Très sensibilisé aux enjeux qui touchent les aînés, le député regarde de près la coordination des trajectoires de soutien à domicile et la contribution des organismes communautaires avec un souci d'éviter le dédoublement. On vise à améliorer l'évaluation des personnes et à conserver une proximité des services. Ayant fait récemment la tournée de toutes les résidences pour aînés de son territoire (RPA), le député de Beauce-Nord cherche à consolider les services offerts aux aînés, à soutenir les RPA de petite taille, notamment en facilitant le recrutement de la main-d'œuvre. Selon lui, il faut repenser l'offre de

services de manière différente et c'est pour-quoi la révision des champs d'exercice des différents professionnels de santé pourrait contribuer à atténuer la pénurie de main-d'œuvre. Ce n'est donc pas surprenant que ce soit en Beauce qu'un projet-pilote de supervision à distance par une infirmière en CHSLD ait vu le jour. Par rapport à la vétusté des CHSLD, il mentionne qu'avant de rénover à grands frais les installations physiques d'un CHSLD, on doit s'interroger sur la pertinence de donner les services autrement. Questionné sur l'implication des municipalités, à l'image de son collègue de Beauce-Sud, monsieur Provençal mentionne que le palier municipal ne semble pas prêt à mettre en place les structures requises pour répondre au vieillissement de leur population. Le député termine en soulignant l'importance de la contribution bénévole des aînés tout en étant conscient que l'allongement de la vie active de ceux-ci fait partie des mesures pour contrer la pénurie de main-d'œuvre. Nous concluons en espérant des mesures financières qui permettent aux aînés de conserver leur pouvoir d'achat.



Luc Provençal, député de Beauce-Nord et président de la Commission de la santé et des services sociaux, Louise Fortin, présidente de l'AREQ-Beauce-Etchemins et Carole Fontaine en médaillon.



Une longue avancée

Liane Loignon, comité des femmes

Il y a des dates dans une année qui nous interpellent particulièrement. Le 8 mars est l'une de celles-là pour moi car elle rappelle les avancées réalisées dans le cadre de la longue marche des femmes pour accéder à l'égalité.

J'ai lu récemment un petit livre qui a pour titre Nous sommes féministes ! Il retrace le portrait du féminisme à travers l'espace et le temps. En effet, le féminisme est un mouvement dont l'histoire s'étend sur plusieurs siècles et touche tous les continents. Ses héroïnes sont nombreuses et trop souvent restées dans l'ombre.

L'histoire du féminisme se déroule à travers trois vagues.

Lors de la première vague, à partir des années 1840, les femmes se mobilisent et font campagne pour le droit de vote, le droit à la propriété, à l'éducation et à la contraception. Les militantes de la première vague se battent pour le droit de posséder leur propre argent et d'hériter, de conclure des contrats et de devenir des personnes au sens de la loi alors qu'à cette époque « ... le rôle de la femme est de s'occuper de son foyer en étant une épouse docile, une bonne mère et une excellente ménagère » ! Le

suffrage universel est la contribution la plus importante que la première vague nous a laissée. Les pionnières de cette vague sont peu connues. Parmi elles, on mentionne Olympe de Gouges et... John Stuart Mill ! Un homme parmi les féministes de la première vague, c'est un peu intrigant. Cet homme a publié en 1869, en collaboration avec son épouse, un essai intitulé De l'asservissement des femmes. Il y défend la cause de l'émancipation des femmes et demande qu'elles bénéficient aussi du suffrage au même titre que les hommes.

La première guerre mondiale a constitué un tournant : pendant le conflit les femmes ont maintenu le « front intérieur » et pénétré dans de nouveaux secteurs de la main d'œuvre, prouvant leur capacité à assumer des rôles variés. Si les Années folles (1920-1929) ont redéfini l'image de la femme, la crise économique a entraîné un recul majeur des droits des femmes. Celles-ci se voient alors expulsées du marché du travail.

La deuxième vague du féminisme débute à partir des années 1960. Les femmes revendiquent les droits du travail, les droits relatifs à la procréation, la remise en cause du patriarcat. La deuxième vague démolit les idées reçues

sur la « place » de la femme. Le mariage, les enfants et les tâches ménagères ne suffisent plus pour qu'une femme s'épanouisse. Les féministes se battent pour que les femmes maîtrisent leur corps et revendiquent le droit à l'avortement et celui de bénéficier d'un accès facile et bon marché à la contraception. Simone de Beauvoir, Betty Friedan et Germaine Greer sont parmi les figures de proue. Pendant cette deuxième vague, les femmes accèdent au pouvoir. Indira Gandhi, Golda Meir, Margaret Thatcher, Bénazir Bhutto, Kim Campbell, Angela Merkel et des dizaines d'autres ont envahi le domaine public.

Le féminisme de la troisième vague se situe à partir des années 1990.

On veut mettre fin à la violence liée au genre, s'attaquer à la discrimination et exploiter le pouvoir de l'Internet. La troisième vague veut laisser parler les marginalisées, reconnaissant que la classe, la race, l'âge, les capacités, l'orientation sexuelle et autres facteurs conjugués af-

fectent l'expérience de discrimination vécue par les femmes. Un peu partout dans le monde, les gouvernements criminalisent la violence conjugale et les mutilations génitales féminines sont reconnues comme une violation des droits de la personne dans 17 pays d'Afrique et 11 pays industrialisés. Entre-temps, les avancées technologiques réorganisent la discussion féministe : l'Internet permet une coordination à l'échelle mondiale et une participation de masse.

Le féminisme continue d'évoluer mais, n'oublions pas que « nous avançons dans les traces d'autres personnes ». L'égalité de fait n'est pas réalisée. Il reste encore des défis à relever, mais les victoires remportées sont celles de tout le monde et elles profitent à tous.

Je conclus en citant Emma Bonino, politicienne italienne née en 1948 : « Les droits ne sont pas acquis à jamais ; on doit les chérir et les défendre. »

Bonne Journée des femmes !



Grand ménage dans le BAC !

Paule Caron, responsable du dossier Environnement

Ce doux printemps apporte avec lui ses promesses de jours plus lumineux et le goût qui s'en suit allègrement de faire du grand ménage. Des résidus non-recyclables se retrouveront immanquablement dans votre bac BLEU venant alors contaminer ce qui y est déjà. Je vous propose ici un rappel de certains objets qui ne devraient pas s'y retrouver.

Par exemple, un verre de vin brisé ne peut être recyclé puisque ce verre n'est pas fait des mêmes composantes que le verre des pots habituellement récupérés. Il en est de même pour la vaisselle, la porcelaine, la céramique, les ampoules électriques. Tout papier ou carton souillé par la nourriture doit se retrouver aussi dans le sac à ordures.

Voici le temps de dégradation de certaines matières résiduelles :

- Un mouchoir de papier : 3 mois
- Un journal : de 3 à 12 mois
- Une allumette : 6 mois
- Un mégot de cigarette : de 1 à 5 ans
- Une gomme à mâcher : 5 ans
- Une boîte de conserve : de 10 à 100 ans
- Un briquet : 100 ans
- Une canette d'aluminium : de 200 à 500 ans
- Une bouteille en plastique : de 100 à 1 000 ans
- Une bouteille en verre : 4 000 ans

<http://www.recupestrie.com/pourquoi-recuperer/impacts/>

Oubliez aussi d'inclure dans votre bac bleu les contenants en polystyrène (styromousse) qui sont identifiés par le fameux numéro 6.

Le polystyrène expansé grâce à son poids léger, son coût infime à produire comparativement au carton et sa résistance à la chaleur devient une matière prisée par les commerçants. Ce n'est pas toujours évident de changer des comportements. Voici donc une liste détaillée vous permettant de jeter un coup d'œil critique sur tous les déchets que certaines habitudes de consommation génèrent :

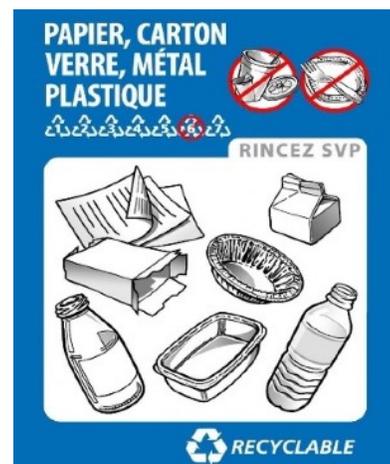
Polystyrène expansé qui ne va pas dans le bac BLEU :

–Glacières –Panneaux d'isolations –Caissettes de fleurs annuelles –Barquettes alimentaires pour viande, poisson et volaille –Contenants à couvercle rabattable –Verres pour boissons chaudes –Assiettes et bols à usage unique –Emballages de protection pour les appareils ménagers ou du matériel électronique –Emballage pour œufs. <https://www.ricbs.qc.ca/les-services/matieres-recyclables/>

Un effort de vigilance s'impose et nous invite à repenser notre façon de consommer afin de produire moins de déchets Les questions à se poser afin de mieux consommer : "En ai-je vraiment besoin?" "Puis-je faire autrement en donnant une seconde vie à un vêtement, en empruntant des outils ?

Il me fait grand plaisir de mentionner ici la vente de livres usagés, organisée par L'AREQ Beauce-Etchemins, lors de l'activité L'autre rentrée. Un franc succès pour tous les membres présents et une façon inspirante de passer au suivant en amassant des sous pour la fondation Laure-Gaudreault.

En fait, réduire notre consommation à la source, réutiliser certains objets tout en apprenant à mieux recycler. 3R pour alimenter votre réflexion tout en faisant du ménage dans votre bac BLEU.





Deux mondes différents

Richard Mercier

Le 15 janvier, j'ai quitté le Québec pour un séjour de trois mois à Puerto Vallarta (Mexique).

Après six heures de vol, j'arrive dans une tout autre réalité.

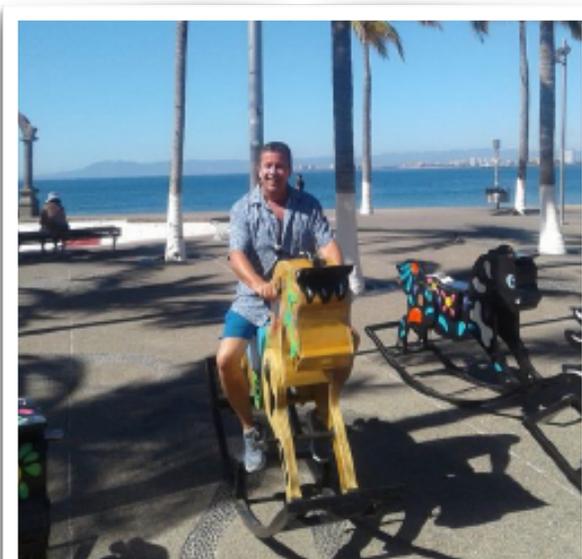
Ici en mars 2020, la vie ne s'est pas arrêtée pour freiner la propagation du virus. Le Québec a fermé des secteurs entiers de l'économie avec compensation financière pour les travailleurs et les entreprises. Le Mexique est un pays en voie de développement et n'avait pas l'argent pour faire cela.

Au Mexique il y a très peu d'impôt mais également très peu de services et d'aide à la population. Des veuves travaillent à l'emballage dans les épiceries et leur seul salaire est le pourboire que les gens laissent. Contrairement au Québec, ici le gouvernement n'a pas l'habitude de s'ingérer dans le quotidien des gens. Ici on voit encore des boîtes de « Pick Up » occupées par 8 personnes. La CSST s'arracherait les cheveux si elle se promenait en ville.

Contrairement au Québec où les médias présentent souvent les faits en opposant régulièrement les vaccinés et les non vaccinés, la liberté individuelle et la liberté collective et où la moindre mesure du gouvernement est analysée sous tous ses aspects, ici les médias présentent la situation et les directives du gouvernement mais ce n'est pas le sujet de la Une quotidienne ni de la conversation des gens.

Les mesures sanitaires de base et le port du masque sont respectés sans que l'on crie à la dictature ou que l'on manifeste. Les mesures les plus sévères furent de façon temporaire, la diminution des heures d'ouverture des bars (22h) et la réduction de la capacité d'accueil des hôtels (50%). Des événements ont également été annulés pour éviter les grands rassemblements. Présentement on est à offrir la troisième dose à ceux qui la désirent.

La population ne semble pas avoir subi de traumatisme comme au Québec. Pourtant proportionnellement à sa population le Mexique enregistre deux fois et demie plus de morts que le Canada, les vaccins ont tardé à arriver. Je pense que le Mexique aura une longueur d'avance sur les sociétés privilégiées comme la nôtre. Sa population aura appris à vivre avec le virus ce à quoi tous les pays devront faire face.



Retour sur la Journée internationale des hommes

Hôtel Québec le 18 novembre 2021

François Pouliot

Cette année, malgré le maintien des mesures sanitaires, la Journée internationale des hommes a eu lieu comme prévu à l'Hôtel Québec, le 18 novembre 2021. J'ai eu le plaisir d'y participer en compagnie de quelques membres de notre secteur. La programmation de la journée visait deux objectifs: un premier volet informatif en avant-midi et un deuxième plus récréatif en après-midi. Selon les commentaires reçus en fin de journée, les deux objectifs ont été largement atteints.

Mme Suzanne Houle, directrice de l'organisme Carrefour des proches aidants de Québec nous a présenté les différents services qui y sont offerts ainsi que son mode de fonctionnement. La proche aide est une réalité à laquelle beaucoup de nos membres sont confrontés. Deux proches aidants, accompagnant Mme Houle, sont venus enrichir les propos de cette dernière en nous partageant leur vécu quotidien. De nombreuses ressources existent pour venir soutenir les proches aidants. Malheureusement beaucoup attendent l'épuisement avant de s'en prévaloir.

Comme deuxième invité, M. Charles Fournier, auteur, compositeur et comédien de la pièce « Formen » actuellement présentée au théâtre Périscope de Québec, nous a fait un survol de son histoire personnelle. Issu d'un milieu ouvrier, très tôt, il doit affronter l'intimidation à l'école, la violence et l'échec scolaire. Ajoutez à cela un milieu familial dysfonctionnel et les conditions étaient réunies pour une sortie prématurée de l'école. Afin d'assurer sa subsistance, il travaille dans le domaine de la construction pendant huit ans. Pendant ces années, il

sera témoin de la souffrance et du désespoir vécus par de nombreux collègues de travail, incapables de verbaliser leurs émotions. Derrière une façade imperturbable se cachent parfois des blessures du passé et une grande fragilité.

Attiré par le théâtre, il s'inscrit au Conservatoire de Québec. Après ce passage, il décide de s'attaquer à ce problème de masculinité toxique et d'utiliser le théâtre pour mettre en scène les différentes problématiques reliées à la condition masculine. Parallèlement à son travail de comédien, il accompagne des jeunes en difficulté dans des écoles secondaires. Il insiste sur le rôle capital et déterminant de tous les intervenants en éducation. Toutefois, dans le quotidien des enseignants ayant la charge de groupes de trente élèves, se préoccuper de l'aspect humain devient un défi colossal. Dans ce contexte, toutes les formes d'expression artistique jouent un rôle fondamental et pratiquement irremplaçable dans le développement de l'individu.

Pour terminer la journée sur une note artistique, nous avons eu droit à la présentation de numéros variés: contes, poésie, chants, pièces instrumentales mettant en valeur les talents individuels de plusieurs d'entre nous. Bravo particulièrement à M. Daniel Langlois, de notre secteur, qui a su relever le défi en nous chantant, en s'accompagnant à la guitare, l'une de ses compositions intitulée « Les vieux copains » (inspirée de déjeuners de discussion qui ont lieu à chaque mois).

Merci et au plaisir de vous revoir nombreux l'an prochain, à la même date !



Le Fil d'Ariane

Francine Poulin, responsable

Bonjour à toutes et tous,

En lien avec le texte de monsieur Reny, l'AREQ vous rappelle que le programme « Le Fil d'Ariane » a pour objectif de contrer la **solitude** chez les personnes âgées de 80 ans et plus vivant seules. N'oublions pas que poser un petit geste peut faire une grande différence dans la vie de quelqu'un. Si vous désirez vous impliquer, n'hésitez pas à entrer en communication avec moi, il me fera plaisir de prendre vos coordonnées. La tristesse vient de la solitude du cœur.

Le sentiment de ne pas être aimé est la plus grande des pauvretés.

Je suis un pèlerin
en chemin
vers mon destin
Mon destin n'est ni au passé
dans les souvenirs
ni au futur
dans les rêveries
mais au présent
car vivre au présent c'est ça l'Éternité !

André Reny

Monsieur André Reny, membre de l'AREQ et résidant d'une RPA nous propose un texte sur la solitude des aînés.



Solitude ! Solitude !

« Je ne suis jamais seul avec ma solitude »

Georges Moustaki

Solitude 1

Qu'elle est belle cette solitude voulue, choisie, goûtée, nourrissante !

Solitude choisie, recherchée, aimée, rafraîchissante, nourrissante qui m'apporte le calme, la paix, la sérénité.

Solitude 2

Qu'elle est écrasante, amère cette solitude non voulue, imposée par la maladie, par un handicap !

Solitude imposée, ingrate à cause des maladies, handicaps physiques et mentaux. Il y a de la solitude dans les RPA, les CHSLD et les hôpitaux. La dignité humaine y est parfois abandonnée, non comprise, ignorée.

Je lance un appel au nom de toutes ces solitudes souffrantes pour que nous puissions, chacun et chacune d'entre nous, leur apporter un peu de bonheur par une visite, un coup de fil ou encore un clin d'œil virtuel.



Chronique littéraire

Marie Nadeau

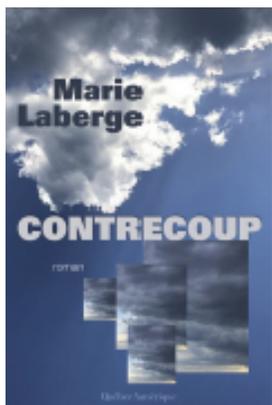
Le promeneur de chèvres, Francine Ruel, 2021

Après l'avoir aperçu dans un campement au journal télévisé, Henri est venu chercher son Gillou, amoché par la pandémie. En désespoir de cause, Gilles, qui a perdu travail, logement et repères, suit le vieil homme dans sa petite ferme des Cantons-de-l'Est. Le citadin et voyageur dans l'âme est au départ très réticent à partager sa vie avec ce grand lecteur, philosophe à ses heures, qui n'a pas la langue dans sa poche et qui l'incite à promener ses chèvres. Une histoire d'amour entre un homme et son petit-fils, qui prouve que la passation des savoirs existe encore. (Source : Internet)

Une histoire d'amour et de transmission du savoir. Un bonheur de lecture !



Contrecoup, Marie Laberge, 2021



Il suffit d'à peine une minute à un tueur pour faucher trois vies à l'arme d'assaut. Après, le temps se met à tituber pour les proches des victimes. Ahuri, hébété, sonné, chacun se relève péniblement. Ils se sentent tués mais sont toujours vivants.

Au coeur des contrecoups, les raisons qui ont produit ce massacre importent moins que le tissu déchiré de la vie qu'on doit reprendre point par point, malgré la vue brouillée par les larmes, malgré l'envie d'abandonner, malgré un frère devenu meurtrier. Parce que la famille d'un tueur aussi subit les ravages de l'attaque. (Source : Internet)

Percutant ! L'auteure nous fait prendre conscience de la dure réalité des proches du tueur et des victimes collatérales.

Là où je me terre, Caroline Dawson, 2021

Valparaíso, décembre 1986, tremblement de terre. Un homme et une femme annoncent à leurs enfants qu'il faut tout laisser derrière et fuir le Chili de Pinochet. C'est Noël, la petite Caroline a sept ans, la fillette atterrit à Montréal. En plus de la neige dehors, il y a le tapis rouge vin de l'hôtel Ramada qui accueille les personnes réfugiées en attente de papiers. Il y a aussi Passe-Partout qui semble s'adresser à elle à travers le téléviseur. Après le premier appartement à Montréal-Nord, la classe d'accueil de madame Thérèse qui lui apprend le français, les enfants qui se moquent de ses cheveux et de sa boîte à lunch, la misère des rues d'Hochelaga, il y aura tout ce temps passé dans les banques où ses parents font des ménages. Entre l'exil, les fantômes du passé et le jeu des différences, la petite Caroline camouflera sa furieuse envie de vivre pour ne plus détonner et devenir une immigrante modèle. Mais comment apprend-on à ne plus s'effacer? Peut-on embrasser une nouvelle culture sans renier ses origines? Lumineux et vivant, Là où je me terre sonde la possibilité d'aimer et de lutter sans ne plus avoir à fuir. (Source : Internet)



Incontournable! Une vue sur l'immigration. Vue par les protagonistes.



Rien ne se perd

Marie Nadeau

Je suis la Marie à Jean–Marie à Joseph à Onésime de Sainte–Hénédine. Je suis aussi la Marie à Georgette à Émérilda à Agnès de Saint–Joseph.

Cette fois, je débute mon texte avec mon arbre généalogique façon beauceronne, vous l’aurez deviné. Les Beucerons ont besoin de connaître nos origines.

J’ai débuté ma carrière d’enseignante comme suppléante. Mon deuxième contrat m’a amenée à Saint–Joseph. N’ayant encore pas de voiture à ce moment, ma grand–mère maternelle m’a offert le gîte et le couvert. Elle demeurait à cinq minutes de l’école. Quel beau cadeau de la vie de côtoyer la femme qui a élevé 15 enfants avec si peu de moyens. Elle savait tout faire : cuisiner, coudre, tricoter, bricoler. Elle appliquait les principes de la récupération et ce bien avant que la planète se préoccupe de l’environnement. Elle a été active jusqu’à la fin de sa vie. Elle soignait ses fleurs, cultivait ses légumes, tissait avec ses amies Fermières, etc.

Émérilda était une femme active qui ne gaspillait rien. Elle sentait la tarte aux pommes. Avec elle, le bouillon d’une fondue devenait la base d’un ragoût, elle détricotait un chandail et déchirait de vieux vêtements afin d’avoir du matériel pour tisser catalognes, napperons ou tapis. Tout était réutilisé. Je l’ai même vue

découdre un col de chemise fatigué et le recoudre à l’envers afin de lui redonner fière allure. Avec elle, j’ai appris à redonner vie aux choses.

Le soir, nous nous installions sur des chaises berçantes sur la galerie avant de la maison. Nous tricotions de concert en regardant les passants déambuler sur le trottoir. Elle me racontait alors sa vie, ses projets et ses espoirs. Ce sont des moments privilégiés que toujours je chérirai.

Fin janvier, une amie de mon club de tricot est décédée à la suite d’une longue maladie. Je l’ai bien connue car je la voyageais à son traitement de dialyse une fois par semaine. Au cours de l’été, elle avait fait du ménage et j’ai hérité de ses restes de laine. Depuis, je tricote des carrés au crochet que je rassemble pour en faire une couverture. Ma façon à moi de faire mon deuil.

Rien ne se perd. Grand–maman serait fière de moi.





Régime d'assurance collective ASSUREQ

Marie-Claude Bélanger



Dossier assurance

Bonification du régime d'assurance maladie avec un ajout pour les vaccins préventifs

En effet, la garantie vaccins préventifs a été ajoutée au régime d'assurance maladie pour un remboursement maximal de 200 \$ par année par personne assurée. Cette garantie couvre notamment des vaccins comme le zona par exemple.

Considérant la diminution de l'utilisation des garanties en assurance maladie au cours des 2 dernières années et malgré l'ajout d'une garantie importante au régime, les primes du régime ASSUREQ ont subi une nouvelle tarification depuis le 1er janvier 2022. Le congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente est reconduit.

Voici un tableau des primes mensuelles 2022.

	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	26,26 \$	29,26 \$	46,51 \$
Santé Plus	45,26 \$	54,12 \$	84,67 \$

Par contre, la prime du régime d'assurance vie a été augmentée de 10 %. Le congé de prime de 3 \$ est reconduit.

Voici le tableau :

Choix 1	
Individuel	17,10
Familial	27,39
Choix 2	
Individuel	37,20 \$
Familial	47,49 \$
Choix 3	
Individuel	57,30 \$
Familial	67,59 \$

**La taxe de vente de 9 % doit être ajoutée à ces montants.

Également une nouvelle brochure Votre régime d'assurance collective ASSUREQ, sera disponible dès le début de l'année 2022. Un bref résumé vous a été transmis par votre magazine Quoi de neuf Hiver 2022.

Je vous souhaite une excellente année 2022

De passage dans nos vies

Lorsque vous êtes informés du décès d'un membre de notre association, communiquez avec Rolande Vaillancourt au 418-267-4441 ou par courriel à : areqbe1@gmail.com

« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis. »

Victor Hugo



Cécile Tardif
20 août 2021



Anita Veilleux
26 septembre 2021



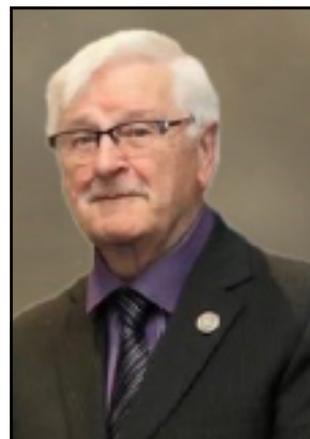
Lise Lessard
1er novembre 2021



Carole Bourque
27 novembre 2021



Claudette Quirion
19 décembre 2021



Bertrand Vignola
28 décembre 2021



Ghislaine Leclerc
6 janvier 2022



Irma Quirion
12 février 2022