

# LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL

Volume 30, numéro 1  
JUILLET 2022



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 1 296 membres

## SOMMAIRE

Conseil sectoriel	2
L'Autre Rentrée	3
Mot de la présidente régionale	4
La proposition agroécologique	5
Les droits des grands-parents	5
Petit mot de la trésorière	6
Détritrottez !	7
La minute de la responsable FLG	8
Retour sur la marche par bouts	9
Le deuil des vivants	10
Les ressources du CAAP	11-12
Le Fil d'Ariane	13
L'inutilité de ce qu'on croit important	14
Guylène la <i>Chouette</i> Couette	15
Les arts à l'école	16
Chronique littéraire	17
Régime d'assurance collective ASSUREQ	18-19
Décès et remerciements	20

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

Bonne lecture !

Marie Nadeau  
André Poulin

## Mot de la présidente

**Louise Fortin**



Enfin, après deux ans d'absence, nous avons pu nous réunir pour notre assemblée générale annuelle. Tout le CS a travaillé fort pour faire de cette réunion une belle rencontre. Ce fut très agréable de voir les œuvres de nos artistes et artisan.e.s. Notre député, Samuel Poulin, s'est joint à nous car il est membre ami de notre association.

Il nous manquait une personne pour compléter notre conseil sectoriel. Il me fait plaisir de vous annoncer que monsieur Jacques Rancourt, qui est en charge du site Web, a bien voulu se joindre à nous et aussi prendre le dossier sociopolitique.

Au 1<sup>er</sup> juillet, nous entamerons la 50<sup>e</sup> année d'existence de l'AREQ Beauce-Etchemins. Nous sommes à réfléchir à la manière de souligner cet anniversaire important. Parlant d'activités, nous devons probablement nous résigner à devoir limiter le nombre d'inscriptions et fonctionner avec le principe du premier arrivé premier servi. Nous en sommes vraiment désolé.e.s.

Un autre dossier que nous aimerions traiter concerne l'envoi de notre bulletin sectoriel. J'ai déjà mentionné que le fait d'adhérer à la version électronique nous permettrait d'économiser des sous, d'alléger la tâche des bénévoles responsables du publipostage et aussi d'être plus verts. Ceux et celles qui voudraient s'inscrire à la version électronique doivent envoyer un courriel à [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org). Vous n'avez rien à faire pour continuer de recevoir la version papier, sauf pour les nouveaux membres qui devront faire un choix.

Comme vous le voyez, malgré les hauts et les bas, nous continuons à garder notre association bien vivante.

Je vous souhaite un été plein de beaux moments.

Convention de la Poste-Publication  
No: 40040492  
Retournez toute correspondance  
ne pouvant être livrée au Canada  
2362, 131<sup>e</sup> Rue  
Saint-Georges (Québec) G5Z 2G4

## CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ 2021-2022

Visitez souvent notre site Web  
pour demeurer informé.e.s

<http://beauce-etchemins.araq.lacsq.org>

### PRÉSIDENCE

Déléguée au Conseil régional  
Déléguée au Conseil provincial  
**LOUISE FORTIN**  
418-228-4895  
[lfortin@yahoo.com](mailto:lfortin@yahoo.com)

### 1re VICE-PRÉSIDENCE

Environnement  
**PAULE CARON**  
418-225-3068  
[paulecaron@hotmail.com](mailto:paulecaron@hotmail.com)

### 2e VICE-PRÉSIDENCE

Comité des femmes  
Laure-Gaudreault et presse  
**LIANE LOIGNON**  
418-228-0358  
[lialoi@telus.net](mailto:lialoi@telus.net)

### SECRETARIAT

**CAROLE FONTAINE**  
418-774-0789  
[carole.fontaine@sogetel.net](mailto:carole.fontaine@sogetel.net)

### TRÉSORERIE

**FRANCE PINON**  
418-227-5149  
[francepinon@hotmail.com](mailto:francepinon@hotmail.com)

### CONSEILLER (1)

Site Web et sociopolitique  
**JACQUES RANCOURT**  
418-228-8525  
[jacques.rancourt9@gmail.com](mailto:jacques.rancourt9@gmail.com)

### CONSEILLER (2)

*Le Reflet*  
**MARIE NADEAU**  
418-387-7617  
[marienade16@gmail.com](mailto:marienade16@gmail.com)

## AUTRES RESPONSABLES

Assurances et retraite  
**MARIE-CLAUDE BÉLANGER**  
418-685-3054  
[marieclauddeb75@gmail.com](mailto:marieclauddeb75@gmail.com)

Comité des hommes  
**FRANÇOIS POULIOT**  
418-397-6764  
[pouliot\\_francois@hotmail.com](mailto:pouliot_francois@hotmail.com)

Fil d'Ariane  
**FRANCINE POULIN**  
418-227-0559  
[francine.poulin@outlook.com](mailto:francine.poulin@outlook.com)

Chaîne électronique  
**ROLANDE VAILLANCOURT**  
418-267-4441  
[areqbe1@gmail.com](mailto:areqbe1@gmail.com)  
[areqbe2@gmail.com](mailto:areqbe2@gmail.com)

Anniversaires des 80 ans et +  
**PIERRETTE LEMOYNE**  
418-227-5226  
[plemoyn@globetrotter.net](mailto:plemoyn@globetrotter.net)

Publipostage  
**MICHELLE BISSON**  
418-228-2805  
[michelleandree@globetrotter.net](mailto:michelleandree@globetrotter.net)

Photographie  
**GUY ROY**  
418-228-3172  
[guyroy@cgocable.ca](mailto:guyroy@cgocable.ca)



## CALENDRIER EXPRESS

**25 août :** L'Autre Rentrée

**22 sept. :** Conférences en environnement et sociopolitique

**10 et 17 nov. :** Conférence sur DMA et AMM

**18 nov. :** Journée des hommes  
(informations à venir)

### AREQ

(changement d'adresse, de téléphone ou inscription à la version électronique du Reflet)

**Geneviève Plante**  
418-525-0611  
[info@araq.lacsq.org](mailto:info@araq.lacsq.org)

### AREQ-CSQ

1-800-663-2408

### RetraiteQuébec

1-800-463-5533

### SSQ

1-888-833-6962

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

## L'Autre Rentrée 2022 AREQ

### Secteur 03–J, Beauce-Etchemins

Le jeudi 25 août 2022, 10 h 30

**Le Manoir du Lac-Etchemin 1415, Route 277, Lac-Etchemin**

**10 h 30** : Accueil

**11 h 30** : Information

**12 h 00** : Dîner

Des livres usagés vous seront offerts au coût de 2 \$.

Il y aura aussi possiblement des CD, des DVD ainsi que des casse-tête (complets).

Vous pouvez en apporter si vous désirez vous départir de ces items.

La somme recueillie sera versée à la Fondation Laure-Gaudreault.

Une belle occasion de partager... et de s'offrir des heures de plaisir.



Si désistement, le faire savoir obligatoirement à Liane Loignon avant le 21 août 2022 au numéro de téléphone 418-228-0358 ou [lialoi@telus.net](mailto:lialoi@telus.net)

## L'Autre Rentrée

(à envoyer avant le 4 août 2022)

Nom : \_\_\_\_\_ Accompagné.e de : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Numéro de membre : \_\_\_\_\_ Allergies alimentaires : Oui  Non

Lesquelles : \_\_\_\_\_

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Membre : 20 \$ Non membre 38 \$ Mon chèque de \$ \_\_\_\_\_

Faire le chèque à envoyer par la poste seulement à l'ordre de :

AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS  
8350, 10<sup>e</sup> Avenue  
Saint-Georges (Québec) G5Y 8C5



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.



## Mot de la présidente régionale

J'aimerais féliciter les membres des conseils sectoriels qui ont tenu le cap malgré une mer parfois houleuse et qui continuent de tenir la barre avec confiance.

Je souhaite une bonne continuité de retraite, bien méritée, aux personnes qui retournent vaquer à leurs occupations après avoir rempli diverses responsabilités à l'AREQ.

Bienvenue aux nouvelles personnes qui se joignent aux CS. Je vous souhaite de belles expériences dans votre engagement.

À vous toutes et tous, membres de l'AREQ, passez un bel été, faites le plein d'énergie et nous serons là en septembre pour vous accueillir.

AREQuement vôtre,

Carole Pedneault, présidente régionale



## Le Noël du Bonheur... à l'année

Par Patsy Gagnon

Le Noël du Bonheur s'est donné comme mission d'atténuer la solitude des personnes non autonomes en institution. Seize institutions des quatre coins de Beauce-Etchemins y participent. Chaque organisme est animé par sa propre équipe de bénévoles.

Elle offre aux résidents diverses activités (sorties, animation musicale, bingo, bricolage...) dépendamment du contexte. De plus, lors de leur anniversaire, de la fête des Mères /des Pères et de Noël, chaque bénéficiaire reçoit un présent.

Comme certains d'entre vous en ont probablement été témoin, je peux affirmer que ces initiatives offrent des parcelles de bonheur à ces personnes en institution.

À l'assemblée générale du 5 mai 2022, le conseil sectoriel annonçait un don de 250 \$ au Noël du Bonheur. Cette décision soutenue par notre politique de dons incarne notre désir de partage avec les aîné.e.s et les jeunes toujours prôné par l'AREQ.

## Conférences régionales en environnement et sociopolitique : jeudi 22 septembre 2022 Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec

*Pour s'inscrire à ces conférences, voir le coupon en page 7*

9 h : Inscription

10 h : Conférence en environnement et période de questions

12 h : Dîner sur place

13 h : Conférence en sociopolitique et période de questions

### Peut-on nourrir tous les humains sans détruire la planète? La proposition agroécologique

Une invitation cordiale à venir assister à la conférence de M. Alain Olivier, professeur en agroforesterie à la Faculté des Sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval depuis 1995.

Au cours de cette conférence, nous verrons notamment, quels sont les fondements de l'agroécologie, ainsi que les principes écologiques et socio-économiques qu'elle propose afin de nourrir tous les humains sans détruire la planète.



### Conférence présentée par l'Association des Grands-Parents du Québec concernant les droits des grands-parents

L'Association des Grands-Parents a été incorporée en mai 1990, il y a 32 ans. À cette époque, elle ne desservait essentiellement que la région de Beauport-Côte-de-Beaupré.



En 2004, Henri Lafrance, président, et Monic Avoine, vice-présidente, avaient un rêve. C'était de transformer la petite association locale des grands-parents de Beauport-Côte-de-Beaupré en un organisme national desservant les grands-parents en difficulté, de tout le Québec. C'est maintenant reconnu auprès des autorités gouvernementales mais également auprès des principaux groupes nationaux d'aînés. L'Association était représentée le 3 mai 2022 aux États généraux sur les conditions de vie des aînés.



Les conférenciers nous entretiendront sur les objectifs de l'association: représenter et défendre les droits des grands-parents. Ils présenteront leur mission, leur rôle, leurs valeurs, tout cela au service des grands-parents du Québec. Ils donneront un aperçu des difficultés mais aussi des options possibles pour se sortir de certaines situations problématiques vécues par les grands-parents.

Ligne écoute 514-745-6110 ou 1 866-745-6110

Bureau 418-702-3544 ou 1-855-702-3544

Courriel : [agpg@grands-parents.qc.ca](mailto:agpg@grands-parents.qc.ca)



## Un petit mot de la trésorière

France Pinon

Cette année le conseil sectoriel est heureux. La tenue de presque toutes les activités a été en présentiel : L'Autre Rentrée, l'Accueil des nouveaux, le déjeuner des bénévoles, la conférence sur la voiture électrique et l'Assemblée générale. De plus, nous avons offert en ligne le cours *Citoyen numérique* gratuitement à 16 membres.

Nous offrons l'activité Hommage aux aîné.e.s au Georgesville. Nos membres de 75 ans et plus qui y participeront, passeront un magnifique moment avec repas et prestation musicale et ce, sans frais. C'est notre cadeau pour ceux et celles qui ont eu la vie plus difficile durant les vagues de Covid.

### Païement par ACCES D

L'AREQ nationale se penchera sur cette possibilité. Ce n'est pas pour tout de suite. Les chèques sont pratiques quand une activité est annulée ou qu'on rembourse, par exemple lors de l'Assemblée générale ou encore pour le cours *Citoyen numérique*.

Je vous rappelle que je suis devenue trésorière par intérim et que j'occupe le poste en attendant une candidature. C'est sûr que le stress principal est passé... pour cette année.

Merci pour votre accueil, votre compréhension et vos encouragements.

### Conférence sur les directives médicales anticipées et l'aide médicale à mourir

**Conférencière : France Poirier, travailleuse sociale au CLSC de Saint-Georges**

Durée : 90 minutes incluant une période de questions. Café et muffins sur place.

Conférence **gratuite** réservée aux membres-Places limitées- Inscription **obligatoire**

La même conférence est offerte à deux endroits du territoire.

#### À Saint-Georges

**Jeudi 10 novembre 2022, à 14h**

Église Baptiste Évangélique de Saint-Georges  
17645, boul. Lacroix, Saint-Georges  
Salle du bas- stationnement et entrée à l'arrière

#### À Saint-Joseph-de-Beauce

**Jeudi 17 novembre 2022, à 14h**

Le Journal-Salle Zénith  
269, route 276, Saint-Joseph-de-Beauce  
Stationnement en bas et accès par l'entrée principale

J'assisterai à la conférence de Saint-Georges

J'assisterai à la conférence de Saint-Joseph

Nom : \_\_\_\_\_ No de membre : \_\_\_\_\_

Localité : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

**Inscription obligatoire avant le 21 octobre 2022**  
en postant ce coupon à : AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS  
1250, 158e Rue  
Saint-Georges (Québec) G5Z 1A5



## À vos marques, prêts, **DÉTRITROTTEZ !**

Paule Caron, responsable du dossier Environnement

Le *plogging* ou le *détritrotte* est une course aux déchets. Ce sport très tendance nous est parvenu tout droit de la Suède. Le *plogging* ou parfois *écojogging* est une activité de nettoyage citoyen qui se décrit comme une combinaison de jogging et de ramassage de déchets.

L'art de ramasser les déchets tout en pratiquant un sport ou une marche santé est une façon de donner du sens à une balade en participant à une activité écocitoyenne. *Détritrotter* est aussi une solution à l'éco-anxiété. Vous pourrez profiter de vos sorties pour découvrir la nature, observer les oiseaux et rencontrer d'autres *détritrotteuse.s*. Quelle belle alliance pour l'environnement !



Je n'ai pu résister à l'envie de vous lancer l'invitation d'en faire tout autant. Alors je vous invite à ramasser des débris lors de vos sorties sans oublier de vous prendre en photo avec votre cueillette. Faites-moi parvenir par courriel cette photo et vos coordonnées d'ici le 20 août 2022. Vous courrez ainsi la chance de gagner un des quatre prix de 25 \$ qui seront attribués lors de l'activité de L'Autre Rentrée à l'automne.

Alors : À vos marques, prêts, **DÉTRITROTTEZ !**

Comme disait ma grand-mère: « Rien ne sert de courir vite, il faut ramasser à point ! »\*

Paule Caron,  
[paulecaron@hotmail.com](mailto:paulecaron@hotmail.com)

\*<https://conseilsport.decathlon.fr/zoom-sur-le-plogging-ou-comment-bouger-et-protger-la-planete>

### Conférences: Environnement et sociopolitique

(à envoyer avant le 12 septembre 2022)

Nom : \_\_\_\_\_ Accompagné(e) de : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE** Numéro de membre de l'AREQ : \_\_\_\_\_

Membre =15 \$ Autre = 30 \$ Mon chèque de \_\_\_\_\_ \$ (Il n'y aura aucun remboursement.)

Faire le chèque à envoyer par la  
poste seulement à l'ordre de :

**AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS**  
1250, 158<sup>e</sup> Rue  
Saint-Georges (Québec) G5Z 1A5



## La minute de la responsable

Liane Loignon, responsable de la FLG



Une autre année de la Fondation Laure-Gaudreault se termine. Cette année, la Fondation est venue en aide à 32 organismes dans la région Québec-Chaudière-Appalaches et a retourné 98,84 % des sommes reçues à des bénéficiaires.

Trois organismes de chez nous ont reçu son aide. L'organisme V.O.I.R. a reçu un montant de 500 \$; le comité des bénévoles du Noël du bonheur de la résidence Marie-Pier à Saint-Côme a reçu 800 \$ et finalement la Villa du Cap de Vallée-Jonction s'est vue attribuer 1 000,00 \$.

Nous sommes déjà à préparer l'Autre Rentrée. J'organiserai encore une fois une vente de livres usagés, de CD et de DVD. On m'a aussi suggéré d'ajouter des casse-tête à cette liste, car plusieurs personnes s'adonnent à ce passe-temps. Alors ouvrez vos armoires, parcourez vos étagères et pensez à la FLG. C'est une belle façon de partager et de donner une seconde vie à vos objets. Comme les sacs en plastique se font de plus en plus rares – ce qui est une très bonne chose – pensez à apporter vos sacs réutilisables pour y déposer vos achats.

Finalement, rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'apporter des livres pour en acheter.

Vous avez des questions, des suggestions, n'hésitez pas à communiquer avec moi. Sur ce je vous remercie de supporter la FLG et je vous souhaite un magnifique été.

Au plaisir de vous revoir à l'automne.

----- ✂ -----  
 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.		<b>Total :</b> \$



## Retour sur la marche par bouts

Liane Loignon, comité des femmes

Malgré le long délai, malgré le fait que parfois les circonstances de la vie obligent à raccourcir le pas, je tiens à vous donner un retour sur l'activité du 8 mars, la marche par bouts.

Le Comité régional des femmes de Québec-Chaudières-Appalaches de l'AREQ a invité les membres de l'AREQ et leurs ami.e.s à marcher, une marche par bouts, du 1er au 8 mars pour marquer les raisons nombreuses de poursuivre la lutte pour les droits des femmes. Vingt-six personnes, membres ou non de l'AREQ, ont répondu à cette invitation. Ensemble, elles ont marché 499 kilomètres, ce qui fait une moyenne de 19 km par personne. Lors de la réunion du conseil sectoriel tenue le 17 février dernier, le conseil avait décidé de tirer au sort quatre prix de 25 \$ parmi les membres de l'AREQ qui ont participé à cette activité. Lucette Leclerc, Ki Kat Chen, Pierrette Boucher et Marie Nadeau ont gagné ces prix. Cette activité est à la portée de toutes et tous. En plus d'être souple et bonne pour la santé, elle ne laisse qu'une faible empreinte écologique.

Quotidiennement, à la lecture de l'actualité, force est de constater que, malgré des avancées concernant l'égalité, la sécurité, le respect et les droits des femmes, ces luttes se doivent d'être maintenues. Merci à toutes celles et ceux qui ont marché afin d'appuyer nos aspirations à une plus grande justice.

Merci aussi aux personnes qui se sont rendues à Québec pour assister aux conférences de Mylène Moisan et de Marie-Paule Dessaints.



On aperçoit Carole Fontaine et Marthe Pinel, deux membres qui ont marché 5 km à Beauceville le 1er mars. Remarquez les deux bras levés avec le brassard blanc.



## Le deuil des vivants

Marie Nadeau

Nous retrouvons, dans ce touchant roman, tout le drame du beau-parent n'ayant aucun droit sur les enfants de son partenaire. Dans certaines relations complexes entre adultes, choisir de quitter quelqu'un signifie aussi devoir prendre sur soi de se séparer définitivement d'un enfant. (*source Internet*)

Moi qui avais vécu un deuil semblable, la lecture de ce roman est venue piquer ma curiosité mais aussi raviver des souvenirs, récents certes, mais combien douloureux encore.

À la suite de l'éclatement du couple de ma fille, j'ai dû faire le deuil d'un gendre et de ses deux enfants que je ne pourrai pas voir grandir. Dire que je leur avais demandé de m'appeler grand-maman. Je les ai connus à l'âge de deux et quatre ans et ils ont fait partie de ma famille durant sept ans. Mon ex-gendre nous a expliqué que c'était désormais la réalité des couples modernes. Je suis demeurée sans voix...

Est-ce devenu la réalité? De nos jours, l'amour ou ce sentiment que l'on porte à un être cher est-il devenu interchangeable? On jette tout à la poubelle au bout d'un certain temps comme un vieux pantalon dans lequel on se sent inconfortable. Cette constatation m'a attristée, vous vous en doutez.

Quel message ce comportement envoie-t-il aux enfants? Avant de briser la cellule familiale ne devrait-on pas s'interroger sur les dommages collatéraux dont ceux-ci sont les plus grandes victimes?

Il est vrai qu'un couple est formé de deux individus, qui, au départ sont des êtres fort différents.



Chacun d'eux traîne un bagage génétique, un vécu et des valeurs qui lui ont été transmises dès son jeune âge.

Ma réflexion m'a amenée à m'interroger. Deux personnes à qui des valeurs semblables ont été inculquées ont-elles plus de chance de demeurer en couple? Est-ce l'attrait de la nouveauté, du besoin de la passion qui guide nos jeunes?

Pour l'instant, mes questions demeurent sans réponse, je m'interroge encore. La lecture de ce roman, que je vous recommande d'ailleurs, m'a aussi apporté un éclairage nouveau sur les sentiments de celui ou celle qui prend la décision de quitter le bateau. Je crois que cela m'a aidée à cheminer et à éprouver plus d'indulgence envers mon ex-gendre. Avec le temps, j'apprends à laisser de côté une colère qui ne mène à rien.

J'ai osé aborder ce sujet délicat car plusieurs de mes connaissances ont vécu un événement semblable.

La vie est un peu comme la mer. Parfois le temps est beau, aucun nuage à l'horizon. Par contre, le lendemain les vagues sont fortes, on doit affronter la tempête. C'est ça la vie...



## Les ressources du CAAP: une présence rassurante

Compte rendu d'un entretien de Carole Fontaine, secrétaire du conseil sectoriel AREQ-BE, avec l'équipe du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) de Chaudière-Appalaches.

Depuis septembre 1993, en vertu des articles 76.6 et 76.7 de la Loi sur les services de santé et les services sociaux, le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) est mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux afin d'assister et d'accompagner un usager qui désire formuler une plainte à l'égard des services qu'il a reçus, qu'il aurait dû recevoir, qu'il reçoit ou qu'il devrait recevoir dans l'un ou l'autre des établissements financés par le réseau de la santé et des services sociaux. Depuis 2007, les résidences privées pour aînés (RPA) font également partie des établissements visés par les services du CAAP puisque celles-ci sont liées aux Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) par le processus de certification. L'équipe du CAAP, composée de cinq personnes, a pignon sur rue à Sainte-Marie et couvre tout le territoire de Chaudière-Appalaches (région 12) à l'intérieur d'un partenariat étroit avec la commissaire aux plaintes et à la qualité des services qui est la personne responsable du régime d'examen des plaintes et dont le bureau est situé à Thetford Mines.

### **Le CAAP offre des services gratuits et confidentiels**

En 2021, l'équipe du CAAP a rejoint 1779 personnes par le biais de ses services et a répondu à 970 demandes de services d'assistance et d'information lesquelles se sont traduites en 500 démarches de plaintes ou d'interventions. Précisons que les demandes de ser-

vice sont en hausse année après année. Ne portant pas de jugement sur les demandes reçues, les conseillères du CAAP, en fonction des lois et des droits des usagers, évaluent et offrent les alternatives possibles face à la situation décrite par la personne qui fait appel à leurs services. L'équipe du CAAP n'a pas pour mandat de vérifier les situations décrites, mais bien d'accompagner l'usager dans sa démarche. L'objectif visé est d'améliorer la qualité des services et non pas nécessairement de déposer une plainte à tout prix. Les conseillères communiquent de l'information juste sur la façon d'aller chercher un service dans le réseau de la santé et, comme elles travaillent en partenariat avec des ressources du réseau tels que les comités d'usagers, elles peuvent référer les usagers vers des organismes partenaires. Le service est ouvert à toute la population toutefois seul l'usager ou son représentant légal peut formuler une plainte. Toute personne, tel un proche aidant ou un tiers, peut signaler une situation préoccupante à la commissaire en étant assistée et accompagnée par le CAAP. La commissaire pourra alors utiliser son pouvoir d'intervention et assurer un suivi auprès de la personne ayant effectué un signalement.

### **Comment ça se passe?**

La plupart du temps les services du CAAP sont offerts par téléphone, mais peuvent aussi l'être en virtuel, au bureau ou à domicile. Au tout début, la conseillère recueille les faits ce qui permet à la personne de ventiler la situation, car

l'émotion est souvent au rendez-vous. Par la suite, la conseillère rédige la description de la situation, énonce la considération de la plainte incluant les attentes de la personne et lui transmet ce document aux fins de validation. Après la validation de la formulation de la plainte, l'usager transmet celle-ci à la commissaire aux plaintes qui, habituellement, rend ses conclusions à l'intérieur d'un délai de 45 jours. Les conclusions contiennent le résumé de la demande, l'analyse de la plainte, les démarches effectuées, les lectures faites, les personnes rencontrées et, s'il y a lieu, les recommandations qui ont comme objectif d'améliorer la qualité des soins et des services et d'identifier ce qui fonctionne moins bien dans le système. Les conclusions peuvent comporter des mesures correctives ou des recommandations. Ces dernières peuvent se traduire par un rappel au personnel concernant leur attitude à l'égard des usagers et le respect du code d'éthique. La plainte est confidentielle et non anonyme, car des faits sont allégués et la commissaire doit pouvoir faire des vérifications tangibles des faits. Si la personne est insatisfaite en tout ou en partie des conclusions, elle peut déposer une plainte auprès du Protecteur du citoyen pour laquelle elle sera également assistée et accompagnée par le CAAP.

En guise de prévention, l'équipe du CAAP conseille de chercher à mieux connaître ses droits et obligations en tant qu'usager afin d'être habilité à se mettre en position pour en favoriser le respect. À cet effet, la page Web <https://fcaap.ca/vos-droits/> du site de la fédération des CAAP dessine un portrait exhaustif des droits des usagers.

### **CAAP sur le bail : un service destiné aux personnes qui vivent en RPA ou qui le planifient.**

Après avoir mené un projet-pilote de 3 ans pour l'accompagnement de personnes qui résident en RPA et qui rencontrent des litiges en matière de bail, le CAAP a été mandaté pour une durée de 5 ans afin d'offrir des services

d'information, d'aide et d'accompagnement aux locataires actuels ou futurs locataires de RPA. L'équipe du CAAP peut ainsi informer une personne aînée à toutes les étapes préalables à la signature ou au renouvellement d'un bail en RPA ou encore répondre à toute question concernant la prestation de services qui y est rattachée. D'autre part, un service d'assistance et d'accompagnement est offert, sur demande, aux locataires qui rencontreraient des litiges en matière de bail. Si vous souhaitez en apprendre davantage sur le bail en RPA, des fiches de références sont disponibles à l'adresse suivante <https://fcaap.ca/residences-privées-pour-aines/>.

En cas d'incertitude ou d'insatisfaction par rapport à une situation liée au réseau de la santé ou encore pour toute question concernant le bail en RPA, n'hésitez pas contacter l'équipe du CAAP de Chaudière-Appalaches au numéro 1.888.841.8414. Si vous résidez à l'extérieur de la région 12, sachez qu'il y a un CAAP dans chacune des régions administratives du Québec que vous pouvez rejoindre au 1.877.767.2227.



L'équipe du CAAP : de gauche à droite, assises : Sylvie Vachon et Sammy Jo Baran; debout : Martine Gagné, Lyne Grenier et Catherine Girard.



## Le Fil d'Ariane

Francine Poulin, responsable

À titre de responsable du Fil D'Ariane, je viens vous donner quelques nouvelles sur le déroulement de l'année se terminant le 30 juin 2022.

Ce programme s'adresse aux personnes vivant seules et âgées de 80 ans et plus dans le but de briser l'isolement chez nos membres aînés.

En 2021, j'ai contacté environ une cinquantaine de membres pour leur parler du programme du Fil d'Ariane. À la suite de mes communications, seulement une membre a manifesté son intérêt pour un jumelage. A ma grande surprise plusieurs membres vivent avec un.e conjoint.e. Je me réjouis de ce constat.

Lorsqu'une personne âgée désire créer un nouveau lien social, nous pouvons la jumeler avec une personne bénévole qui entrera en contact avec elle tout au cours de l'année.

Au fil de l'année, si votre situation familiale venait à changer et que vous désiriez adhérer au programme, n'hésitez pas à me contacter; c'est avec plaisir que je vous mettrai en contact avec une personne bénévole avec laquelle vous pourrez tisser une nouvelle amitié.

### INFORMATION

En juin 2022, seulement 9 personnes bénéficiaient de ce programme grâce à la générosité et à la disponibilité de nos bénévoles.

Dans notre association, 285 membres sont âgés de 80 ans et plus.

### SINCÈRES REMERCIEMENTS À NOS BÉNÉVOLES

Mesdames Pierrette Lemoyne, Ruth Champagne, Diane Cloutier, Rachel Dallaire, Lise et Rose-Marie Gagnon, Rita Pomerleau, Marie-Paule Veilleux, Louise Veilleux, Patsy Gagnon ainsi que monsieur Richard Mercier.

Je suis toujours à la recherche de bénévoles.....un petit geste peut faire une grande différence dans la vie de quelqu'un.....n'hésitez pas....un bel enrichissement pour chacun!

[francine.poulin@outlook.com](mailto:francine.poulin@outlook.com)

[Tél. : 418-227-0559](tel:418-227-0559)



# L'inutilité de ce qu'on croit important

Jacques Rancourt

Il s'agit de perdre un être cher  
Et se réveiller le lendemain  
Avec un constat évident  
Sur l'éphémère importance  
De ce qu'on croit utile



Que reste-t'il de nous après la faucheuse  
À quoi sert de s'attacher à ces choses  
Que la société nous vante comme indispensables  
De la foutaise tout simplement

Trop de bipèdes humains sont esclaves  
De ce que cette société de consommation  
Propose encore et encore jusqu'à nous rendre  
Malades et avec une envie de vomir

Je regarde ce qui appartenait à l'être aimé  
Bientôt il sera inutile de s'y attacher  
L'important n'est pas dans ces choses éphémères  
Il est invisible et rien ne pourra l'effacer

Encore une fois il faut aller au plus profond  
De soi-même au-delà des apparences pour trouver  
L'essentiel qui a du sens et oublier enfin  
De donner de l'importance à de l'inutilité





## Guylène la Chouette Couette

Par Guylène Couette

Nous avons choisi cette année un tableau de Guylène Couette pour illustrer la carte d'anniversaire de nos membres de 80 ans et plus. Cette jeune retraitée de l'AREQ B.-E. a aimablement accepté de nous écrire une courte biographie.

Guylène est originaire de Saint-Fabien-de-Panet. Dès ses années primaires, on remarque son talent artistique et on lui confie la décoration du tableau noir pour les anniversaires. Au secondaire, c'est la parole de l'Évangile qu'elle illustre chaque semaine pour la paroisse de Saint-Pierre-aux-Liens. Une artiste de renom, Georgette Pihay l'invite à suivre ses ateliers d'initiation aux différents médiums artistiques et lui conseille ensuite de développer son propre style.

Trente ans plus tard, elle expose son premier solo : *C'est chat!*, à Sainte-Marie.

Tout en semant ici et là de nombreuses productions personnalisées, elle occupe des emplois lui assurant une sécurité financière comme celui

des 17 belles dernières années en tant qu'éducatrice en service de garde niveau primaire.

S'inscrit à son parcours une longue liste de participations à des expositions, salons et concours, lui méritant prix et mentions. Elle anime des ateliers de peinture pour les enfants et participe aux réunions de la politique culturelle de Sainte-Marie.

Une recherche à partir de son nom vous permettra de voir certaines de ses œuvres.

Enfin, comme elle aime aussi jongler avec les mots, vous pourrez prendre connaissance de quelques-uns de ses textes sur:

[Écrits Mariverains – Ville de Sainte-Marie.](#)



## Chronique des hommes

proposée par François Pouliot



## Les arts à l'école

Daniel Langlois

Les arts à l'école, on peut dire qu'envers et contre tout, j'en aurai fait ma mission. Une mission qui en couvrirait large et qui parfois pouvait devenir dérangement je l'avoue. Mais les arts à l'école, c'est quoi au juste? Ou l'art tout court, c'est quoi? Et bien les enfants m'ont appris à questionner les fondements même de l'expérience artistique. Ils m'ont montré le chemin de la découverte. Car il s'agit bien ici de *découvrir*, une des fonctions fondamentales de l'art. Découvrir, c'est voir sous un angle différent, changer notre perception de la réalité, et exprimer avec plus de justesse ce que l'on ressent à l'intérieur de soi par la couleur, les mots ou la musique. On ne parle pas ici de performer, de se comparer mais bien de s'exprimer quel que soit le talent ou l'absence même de talent. C'est un terrain de jeu qui sait fasciner les enfants tout autant que les adultes, à condition d'aborder l'expérience artistique d'une façon plus ludique et constructive.

Dans mon cas, avec une équipe d'enseignants formée de titulaires et de spécialistes en musique, théâtre et art plastique, nous avons poussé l'exercice jusqu'à enseigner les matières de base (mathématique, français et science de la nature) par le truchement de l'art. De cette expérience sont nées les *classes-art* : une classe où le titulaire, les élèves et les spécialistes en art ne forment qu'une seule et même équipe et où chacun et chacune met à profit ses connaissances et ses intérêts. Par exemple, un élève nous démontre sa fascination pour le monde minéral, alors pour l'équipe des enseignants, c'est l'occasion rêvée d'organiser une

exposition de roches particulières dans la classe. Une exposition dont pourront bénéficier les autres classes de l'école bien sûr. Et pourquoi pas illustrer nos connaissances par des dessins sur le thème des roches, créer une chanson ou une histoire sur ce même thème? Tout est possible. De cette expérience est d'ailleurs née une pièce de théâtre concoctée par la classe ayant pour titre: *La Grotte mystérieuse*. Il n'était pas rare que les élèves nous revenaient avec leurs histoires, leurs recherches ou même leurs propres découvertes.

Laissez-moi vous raconter l'histoire de Ludovic (nom fictif). C'était un élève brillant qui s'ennuyait à l'école au dire de ses parents. Dès les premiers jours de la classe-art, cet enfant maussade qui ne se levait plus le matin est vite devenu le leader de la classe avec une soif d'apprendre et de découvrir. Sans talent particulier en musique ou en art plastique, cet élève trouvait sa place dans cette classe où les portes du merveilleux et de la connaissance s'ouvraient pour lui. C'était devenu sa maison.

On aimerait que cette histoire se répète et je suis conscient que tous ne vivent pas ou n'ont pas vécu la même expérience. Et bien je dirais tant mieux puisque l'expérience artistique ne se limite pas à une seule voie ou à seul type de personnalité. Elle peut être universelle si elle est bien vécue. Alors qu'attendez-vous pour vous lancer? Un peu de couleur, des sons, des mots pour raconter une histoire... à vous de jouer.

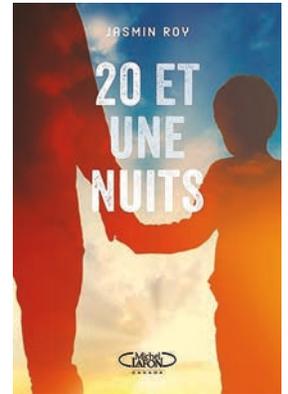


## Chronique littéraire

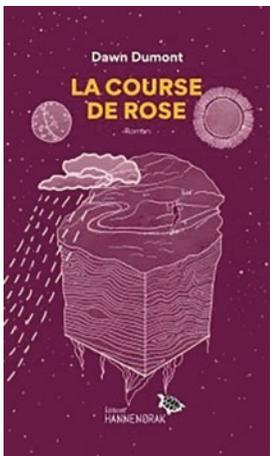
Marie Nadeau

### 20 et une nuits, Jasmin Roy, 2021

Après avoir tenté de se suicider en consommant un cocktail de somnifères et d'alcool, Xavier Lanthier, auteur à succès déchu au début de la cinquantaine, se retrouve aux soins intensifs à la suite d'un arrêt cardiorespiratoire. Chaque nuit durant son séjour à l'hôpital, il reçoit la visite de Gabriel, 7 ans, qui est quant à lui atteint d'une leucémie. Animé d'une curiosité naïve et insistante, Gabriel est intrigué par cet homme qui a cherché à mourir au moment où lui ferait tout pour vivre. C'est le début d'une grande discussion qui durera 20 nuits. (*source Internet*) Un livre qui amène la réflexion sur la vie, la mort et tout le mystère autour de cet événement qui sera notre finalité.



### La course de Rose, Dawn Dumont, 2022



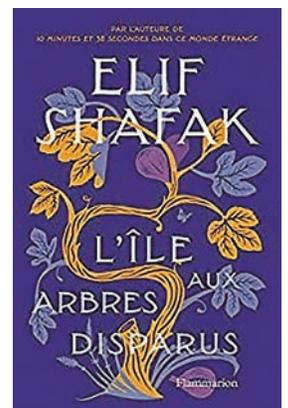
Une histoire qui fait sourire, ça fait du bien, vraiment. Rose Okanese, fraîchement séparée d'un mari immature, se secoue les puces et s'empare une fois pour toutes de son destin. Elle se surprend à dire qu'elle court et se met à y croire elle-même, ce qu'elle fera chaque jour en vue d'un marathon qui arrive trop vite. Mais lorsque la Rêveuse, issue d'une légende propre à la réserve, refait son apparition, la petite communauté est en émoi. Toutes les femmes semblent sous son emprise, et si Rose ne se laisse pas happer, c'est autant par sa force de caractère que pour protéger ses filles. (*source Internet*)

Une histoire de courage, d'émancipation qui fait réfléchir. De plus, l'action se situe dans une réserve autochtone, avec tous les problèmes auxquels ces femmes font face chaque jour. Je vous le recommande et ce, malgré le langage un peu cru.

### L'île aux arbres disparus, Elif Shafak, 2022

Ce roman commence par un cri et s'achève par un rêve. Le cri, interminable, est celui que lance aujourd'hui une adolescente de seize ans, prénommée Ada, en plein cours d'histoire dans un lycée londonien. Le rêve est celui d'une renaissance. Entre les deux a lieu la rencontre du Grec Kostas Kazantzakis et d'une jeune fille turque, Defne, en 1974, dans une Chypre déchirée par la guerre civile. (*source Internet*)

Un pur bonheur de lecture. J'ai savouré chaque page. Je ne croyais pas que l'on puisse s'attacher à un personnage incarné par un figuier. Cet arbre devient notre guide, un narrateur végétal qui nous aide à mieux comprendre les péripéties de ce roman. J'ai apprécié chaque mot et ai retardé le moment d'en tourner la dernière page. Un de mes romans préférés de cette année.





## Régime d'assurance collective ASSUREQ

Marie-Claude Bélanger



Je vous présente les renseignements importants lors d'une prise de retraite sous forme de questions/réponses. Bonnes vacances.

### Comment adhérer à ASSUREQ ?

Toute personne membre d'un syndicat affilié à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) qui, au moment de prendre sa retraite, participe à un régime d'assurance collective à l'intention des personnes employées et qui devient membre de l'AREQ est admissible au régime d'assurance collective ASSUREQ sans restriction.

Des conditions d'admissibilité différentes s'appliquent pour les membres qui ne participent pas à un régime d'assurance collective à l'intention des personnes employées au moment d'adhérer à ASSUREQ.

### Pour information, communiquez avec l'AREQ au 1 800 663-2408.

Si vous êtes membre d'un syndicat affilié à la CSQ et déjà assuré par SSQ, votre employeur avisera l'assureur de votre prise de retraite lors de l'émission de votre dernier chèque de paie et une trousse d'adhésion vous sera postée automatiquement par SSQ. Si toutefois vous désirez recevoir la trousse avant, **communiquez avec SSQ au 1 888 833-6962.**

Si vous êtes membre d'un syndicat affilié à la CSQ, mais couvert par un autre assureur que SSQ ou que vous ne participez pas à un régime d'assurance collective à l'intention des personnes employées au moment d'adhérer à ASSUREQ, veuillez communiquer avec l'AREQ pour recevoir la trousse d'adhésion.

Dans les deux cas, la trousse comporte un formulaire d'adhésion à l'AREQ et un formulaire d'adhésion à ASSUREQ que vous devez remplir et retourner à l'AREQ.

### Y a-t-il un délai pour adhérer à ASSUREQ ?

Le délai maximum est **90 jours** suivant la date à laquelle votre régime d'assurance collective à l'intention des personnes employées prend fin. Si vous ne participez pas à un régime d'assurance collective à l'intention des personnes employées au moment d'adhérer à ASSUREQ, le délai d'admissibilité pourrait être différent. Communiquez avec l'AREQ.

### Est-ce que je dois obligatoirement m'inscrire au Régime public d'assurance médicaments de la RAMQ ?

#### Si oui, pourquoi ?

Le régime d'assurance maladie ASSUREQ est une assurance complémentaire optionnelle qui prévoit le remboursement de plusieurs frais liés à l'achat de produits, traitements, soins, fournitures, voyage, etc.

mais exclut le remboursement des frais de médicaments admissibles en vertu du Régime public d'assurance médicaments de la RAMQ.

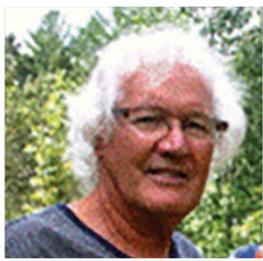
Comme le prévoit la Loi sur l'assurance médicaments du Québec, il est **obligatoire** de vous inscrire au Régime public de la **RAMQ**, à moins que vous ne soyez admissible à un régime d'assurance collective qui couvre les médicaments généraux, comme celui de votre personne conjointe ou dans le cadre d'un emploi ou d'un ordre professionnel (ex : Ordre des psychologues du Québec). En devenant membre de l'AREQ vous pouvez adhérer à l'assurance collective ASSUREQ et demander **une exemption du régime d'assurance maladie (recommandé)**, ce qui vous permettra d'activer le régime à une date ultérieure, par exemple au moment où votre personne conjointe prendra sa retraite. De plus, en demandant une exemption vous avez l'option d'adhérer à un choix d'assurance vie (quel que soit votre âge et sans preuve de bonne santé). La demande d'exemption et l'adhésion à l'assurance vie doivent se faire dans les **90 jours** suivant la fin de votre régime d'assurance collective à l'intention des personnes employées. Au-delà de ce délai, l'exemption et la participation à l'assurance vie vous seront refusées.

Si vous ne participez pas à un régime d'assurance collective à l'intention des personnes employées au moment de prendre votre retraite, le délai pour demander l'exemption pourrait être différent. Communiquez avec l'AREQ.

Des conditions s'appliquent pour pouvoir terminer votre exemption et activer votre régime d'assurance maladie ASSUREQ ultérieurement.

**Puis-je participer uniquement à l'assurance vie ASSUREQ ?** Non.

Pour plus infos, consulter le site de l'AREQ.



### Témoignage au sujet de la SSQ

À la suite du décès de ma conjointe, j'ai dû régler mes dossiers avec la SSQ Assurance.

Transfert du plan familial au plan individuel, demande de l'assurance vie, etc. Je confirme que tout s'est déroulé d'une façon empathique et très rapidement. Nous sommes chanceux d'avoir une telle assurance.

Jacques Rancourt

## 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](mailto:areqbe1@gmail.com)

« Le souvenir, c'est la présence dans l'absence, c'est la parole dans le silence, le retour sans fin d'un bonheur passé, auquel le cœur donne l'immortalité.

Henri Lacordaire



François Bouffard  
14 février 2022



Pierre Grenier  
24 février 2022



Andrée Lessard  
11 mars 2022



Pauline Gagnon  
29 avril 2022



Yvette Poulin  
26 avril 2022