

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL

AREQ Le mouvement
des retraité(e)s
CSQ

Beauce-Etchemins

Volume 31, numéro 3
Mars 2024

AREQ - (CSQ) - Secteur 03 - J Beauce-Etchemins au service de 1 357 membres.

SOMMAIRE

AGS	2-3
AGS / Calendrier express	3
Mot du président régional	4
Salon du livre	5
Assemblée générale régionale	6
FLG / Pêle-mêle	7
Comité des femmes	8-9
Chronique littéraire	10
Comité des hommes	11
Hommage à nos Sages	12
Nouvelles membres au CS	13
Environnement	14-15
Hommage à Paule Caron	15
AREQ Régional	16-17
Elles...	18
L'indéfinissable lieu de séjour	19
FLG / Le fil d'Ariane	20
Assurance SSQ	21-22
Un oasis de paix...	22
De passage dans nos vies	23
Conseil sectoriel et autres	24



Mot de la présidente Louise Fortin

Nous sommes déjà rendus à la préparation de nos dernières activités pour l'année 2023-24. Dans cette édition, vous trouverez, entre autres, de l'information concernant l'assemblée générale sectorielle et celle de la région, une proposition de visite au Salon du livre de même que l'invitation pour l'Hommage à nos Sages.

Cette année fut marquée par des changements au niveau de notre conseil sectoriel. Il nous manquait deux personnes et, en novembre, nous avons eu le plaisir d'accueillir Marise Poulin, qui occupe le poste de secrétaire et Sonia Veilleux, celui de première conseillère. Bienvenue mesdames !

Malheureusement, nous devons laisser partir Paule Caron qui était première vice-présidente et s'occupait du dossier environnement. Paule a décidé de poursuivre d'autres intérêts. Je la remercie pour son implication et son dévouement. Bonne chance Paule !

Je dois mentionner que les postes de secrétaire et de première conseillère sont intérimaires. Incluant le poste de 1^{re} vice-présidente, il y a aura donc des élections pour ces trois fonctions.

Je vous souhaite un doux printemps !

Le Reflet paraît trois fois par année :

Juillet – novembre – mars

Bonne lecture !

Mario Morin

Convention de la Poste-Publication

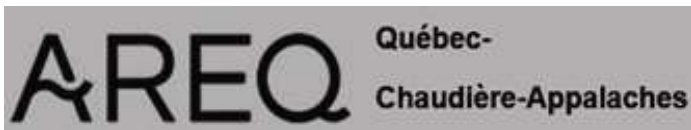
No : 40040492

Retournez toute correspondance

ne pouvant être livrée au Canada :

2 362, 131^e Rue, Saint-Georges

G5Z 2G4



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.

Secteur Beauce-Etchemins

CONVOCATION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DE L'AREQ

Secteur 03 - J, Beauce-Etchemins
Le jeudi 9 mai 2024, au restaurant Le Journal
269, route 276, Saint-Joseph de Beauce, G0S 2V0

Accueil : 9 h 30

Début de l'assemblée : 10 h

PROJET D'ORDRE DU JOUR

- 1- Ouverture de l'assemblée et mot de bienvenue
- 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 12 avril 2023
- 6- Présentation des rapports
 - a) de la présidence
 - b) de la trésorerie (présentation et adoption du rapport sectoriel cumulatif au 30 juin 2023, présentation et dépôt des prévisions budgétaires 2023-2024)
 - c) des divers comités
- 7- Présentation et réalisation du plan d'action triennal sectoriel
- 8- Élections au poste de secrétariat, de premier.ère conseiller.ère et de première vice-présidence
- 9- Reconnaissance
- 10- Questions diverses
- 11- Mot de la présidence régionale
- 12- Tirage des prix coup de coeur et distribution des prix de participation des exposant.e.s
- 13- Mot de la fin et levée de l'assemblée



Quelques mots pour les exposant.e.s : Les exposant.e.s doivent arriver trente minutes avant l'inscription pour installer leurs oeuvres. Il y a deux sections : art graphique et artisanat. Les membres présent.e.s voteront pour leur coup de coeur dans chacune des catégories. Un prix de 75 \$ sera remis à la personne gagnante de chaque catégorie. Des prix d'une valeur de 25 \$ seront remis à toutes les personnes participantes, sauf aux gagnant.e.s des prix coup de coeur.

Notez que votre production doit être présentée pour la première fois

Exposant.e.s à l'assemblée générale régionale : Trois exposant.e.s à notre assemblée sectorielle pourront présenter leur oeuvre à l'assemblée régionale qui se tiendra à Québec le 30 mai 2024. Des prix de participation seront remis. Les exposant.e.s doivent être présent.e.s à l'AGR.

Nouvelle formule pour vous inscrire à l'AGS

En tant que membre, vous envoyez votre inscription par la poste ou par courriel sans effectuer de paiement.

Le non-membre, inscrit sur le coupon d'un membre, apporte son chèque de 20 \$ et le remet à l'entrée.

Un message de confirmation par téléphone ou par courriel confirmera votre inscription. C'est un essai plein de confiance ! 😊



Coupon d'inscription

Moi, _____, je m'engage à payer 20 \$ par l'envoi d'un chèque ou par Interac avant le 20 mai 2024 si j'étais absent.e à l'ouverture de l'assemblée générale sectorielle de Beauce-Etchemins.

(La date limite pour vous désinscrire sans paiement est le 6 mai 2024.)

Signature : _____ Numéro de membre _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse électronique : _____

Accompagné.e de _____

Membre : _____ No de membre: _____ Non membre : _____

Allergies alimentaires : _____



Par la poste : AREQ Beauce-Etchemins
5 - 450, rue Turmel
Sainte-Marie, Qc. G6E 1L3

Par courriel : areqb-e@outlook.com

Calendrier express

8 mars : Journée internationale des droits de la femme, à l'hôtel Plaza Québec

10 avril : Sortie au salon du livre, au Centre des Congrès de Québec

9 mai : Assemblée générale sectorielle (AGS), au restaurant Le Journal de Saint-Joseph

30 mai : Assemblée générale régionale (AGR), à l'hôtel Plaza Québec

30 mai : Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG), à l'hôtel Plaza Québec

25 juin : Hommage à nos Sages, dîner au Georgesville





Mot du président régional Réjean Lemelin

Un beau bonjour à chacune et chacun ! Que le temps passe vite ! Nous sommes déjà à mi-parcours de la première année du triennat 2023-2026.

À la suite du changement de nom voté au Congrès national de 2023, l'AREQ s'est dotée d'une nouvelle signature visuelle, soit l'AREQ-CSQ. Ce devrait être une occasion en or pour une reconnaissance accrue par ses membres, par ses partenaires et par les différents paliers de gouvernements avec lesquels nous interagissons, sans avoir à expliquer ce que signifie chacune de ces lettres.

L'AREQ est donc là pour de bon avec son nom et sa vocation première qui est de veiller au mieux-être des personnes âgées, tranche d'âge à laquelle nous appartenons.

L'année 2024 apportera certainement son lot d'activités. Au niveau régional, je me permets de vous rappeler, entre autres, deux moments importants que nous vivons en ce début d'année, soit la « Journée internationale des droits des femmes » le 8 mars prochain (un rendez-vous à ne pas manquer) et la tenue de notre « AGR, le 30 mai ». Notez que l'endroit est différent des années précédentes, soit l'hôtel Plaza.

Toujours à l'œuvre, nos personnes responsables régionales planifient des rencontres intéressantes, comme celle déjà tenue en environnement et celle organisée par le comité des hommes à l'automne dernier.

En continuant la lecture de ce bulletin, vous trouverez des activités offertes par votre secteur, activités disponibles grâce à des membres qui s'impliquent avec amour dans la gestion de votre secteur. Et rappelons-le, selon le Réseau de l'Action bénévole du Québec (RABQ), faire du bénévolat augmente l'espérance de vie !

Vous observerez sûrement une plus grande variété d'activités offertes. Comme je le disais dans un article précédent, le seul salaire de vos représentant.e.s, c'est votre participation !

Bon printemps à vous tous !

PRENDRE NOTE

Les illustrations animées publiées dans cette édition proviennent du site Internet **freepik.com**.
C'est un site libre de droits.



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



SALON DU LIVRE

Une visite au Salon du livre de Québec, ça vous intéresse ?

L'AREQ Beauce-Etchemins est en train de préparer cette sortie !



Quand : le mercredi 10 avril prochain

Départ : de l'église l'Assomption (Saint-Georges Est), à 12 h 30

Trajet : de Saint-Georges à Québec, en passant par Notre-Dame-des-Pins, Beauceville, Saint-Joseph, Vallée-Jonction et Sainte-Marie (arrêt seulement s'il y a des gens inscrits qui veulent monter à ces endroits)

Arrivée au Salon du livre : vers 14 heures

Durée de la visite : environ trois heures (de 14 h à 17 h)

Souper : 17 h 30, au restaurant Le Cochon Dingue, à Place Sainte-Foy.

Vous commandez ce qui vous plaît (le souper est à vos frais).

Formidable, n'est-ce pas ?



Retour en Beauce (départ de Québec à partir de 19 h 30)

Coût de cette sortie : 25 \$ (ce qui inclut l'entrée au Salon du livre et une partie des frais de l'autobus)

Les places sont limitées dans l'autobus. Donc, premier arrivé, premier inscrit.

LA PRIORITÉ EST AUX MEMBRES.

Nous vous aviserons par courriel ou par téléphone de l'état de votre inscription.

Coupon d'inscription

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse électronique : _____

Endroit où vous prévoyez prendre l'autobus : _____

N.B. : Lorsque votre inscription sera confirmée, nous vous donnerons les informations nécessaires concernant les endroits d'embarquement..

Par la poste AREQ BEAUCE-ETCHEMINS

5 - 450, rue Turmel

Sainte-Marie, Qc. G6E 1L3

Par Interac : areqb-e@outlook.com



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

**A2324 - AGR - OJ - 01
CONVOCATION**

**34^e Assemblée générale des membres de
l'AREQ Région Québec – Chaudière-Appalaches**

Date : le jeudi, 30 mai 2024

Accueil : 9 h

AGR : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région Québec – Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu à l'Hôtel Plaza Québec, 3031, boul. Laurier, Québec G1V 2M2

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. Nomination de la présidence et d'une personne au secrétariat d'élection (s'il y a lieu)**
- 4. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 34^e Assemblée générale A2324 - AGR - OJ - 01**
- 5. Présentation et adoption du procès-verbal de la 33^e Assemblée générale A2223 - AGR - PV - 01**
- 6. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique de notre région**
- 7. Dépôt du rapport de la présidence et des responsables de comités**
- 8. Rapport de la trésorière**
 - 8.01 Présentation et dépôt du rapport financier régional 2022-2023**
 - 8.02 Présentation et dépôt du rapport régional 2023-2024 (au 30 avril 2024)**
- 9. Élections (s'il y a lieu art. 14.02 a) et b)**
- 10. État de réalisation du plan d'action régional (art. 14.02 c)**
- 11. Présentation des artistes et tirage de prix de participation**
- 12. Prix de présence**
- 13. Levée de l'assemblée**

Huguette Lamontagne, secrétaire

Réjean Lemelin, président

S'il vous plaît, vous inscrire au plus tard le 18 mai, auprès de Mario Morin, 2^e conseiller au conseil sectoriel de l'AREQ Beauce-Étchemins au 418-390-1655 ou à l'adresse électronique mjmorin@hotmail.com.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

Région Québec - Chaudière-Appalaches

Hôtel Plaza Québec jeudi 30 mai 2024, heure à déterminer

Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la Présidente
2. Nomination à la présidence et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la présidence et du secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
 - 4.1 Intervention de la présidence d'élection: mises en candidature
5. Adoption du procès-verbal du 5 mai 2023
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2023
8. Élections : secrétariat et trésorerie
9. Mot de Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires



Marie Nadeau, présidente



Pêle-mêle

France Pinon

- Dans le dernier bulletin, nous annonçons le retrait des photos lors de l'avis du décès d'un membre de l'AREQ B.-E. Vos commentaires nous ont touchés. La page *De passage dans nos vies* se retrouvera à l'intérieur du bulletin et non plus au verso, mais encore avec photos.
- Exigée par les vérificateurs financiers de l'AREQ nationale de toutes les régions, la signature des présences aux activités sert de preuve et protège l'AREQ de tout litige. Bon à savoir, nous pouvons dorénavant accepter les initiales.
- Voici les noms des gagnantes aux différents tirages :

<i>Défi Détritrotte</i> 25 \$:	Marie Nadeau
<i>Tirages de Noël</i> 40 \$:	Danielle Bergeron, Martine Lachance, Pierrette Lemoyne, Andrée Drouin et Madeleine Bélanger



Prenez note que vous pouvez utiliser la même enveloppe pour votre participation à plusieurs activités, mais nous demandons des chèques distincts.
Merci de votre compréhension.



Jocelyne Tanguay

Responsable du comité des femmes

J'ai enseigné à la Polyvalente Veilleux pendant 30 ans, jusqu'à cette année où le gouvernement offre la retraite aux employé.e.s ayant le facteur 80. J'étais parmi les élu.e.s. J'ai accepté cette offre qui m'a procuré une deuxième vie, active comme je l'aime. Sociable à mes heures, j'aime rencontrer les gens. Curieuse, je m'intéresse aux arts, à l'actualité, à la nouveauté. J'ai réalisé un vieux rêve : toucher le piano. Ma passion : exploiter les arts textiles.

J'aime participer aux activités de l'AREQ. Faire partie de ce groupe nous donne l'occasion de socialiser, d'apprendre, d'échanger. Au fil des ans, appréciant grandement le travail des membres de notre CS, j'ai su que je voudrais m'y impliquer un jour. Me voici comme représentante à la condition féminine

Pour la petite histoire...

À l'occasion du 50^e anniversaire du Conseil du statut de la femme, voici quelques étapes de mon cheminement vous permettant d'observer l'évolution de la femme depuis mes débuts en 1967, l'année de l'Expo. Formée à l'école de spécialisation en couture Kerana après quatre ans à l'Institut familial de Saint-Georges, j'enseigne la couture et le tricot aux filles de la 8^e à la 12^e année, en plus de quelques cours de botanique et de biologie à des groupes mixtes pour compléter mon horaire. Puis vint le secondaire pratique, le professionnel court, l'économie familiale, l'option couture, tout cela au fil de mes 30 ans de carrière.

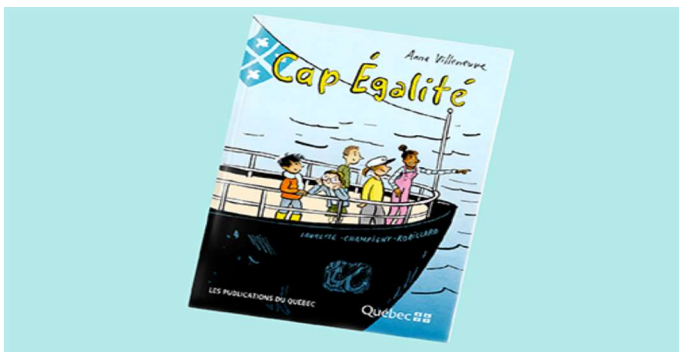
Cette année-là était celle où la convention collective offrait la parité salariale noir sur blanc entre les hommes et les femmes. C'était le sujet chaud des enseignant.e.s déjà en place. Mon amie, Michèle Tardif, syndicaliste convaincue, était fière de ce grand pas.

Deux ans plus tard, je me marie et je peux continuer à enseigner, ce qui représentait à l'époque un gain considérable puisque quelques années plus tôt, une collègue avait dû démissionner de ses fonctions après son mariage. En 1970, les congés de maternité ne sont pas payés, mais je peux retrouver mon travail. J'y retourne après 8 semaines. En 1973, c'est l'assurance emploi qui assure une rémunération de 15 semaines sans toutefois avoir la garantie d'un retour au travail pour plusieurs secteurs. Ce n'était pas mon cas. En 1979, la reconnaissance du congé de maternité est une grande victoire avec le retour à l'emploi assuré. En 2006, le congé parental est reconnu et le Québec en est fier, c'est un modèle pour d'autres pays. Malheureusement, plusieurs groupes de femmes n'ont toujours pas accès à ces congés. Il y a encore des gains à faire, mais on progresse.

Cette année marque le 50^e anniversaire du Conseil du statut de la femme. En 1973, le gouvernement fédéral demande à l'État québécois de créer un organisme public qui étudiera, consultera et informera pour nous guider vers une société plus égalitaire, équitable et inclusive. La société québécoise est fière du modèle développé grâce au travail de différents groupes et associations, mais tout n'est pas acquis...



À cette occasion, Marie Soleil Dion, en compagnie d'Aline Desjardins, ancienne journaliste à Radio Canada, présentent le film *Les héritières*. C'est une vue d'ensemble sur le travail acharné des anciennes qui ont battu les sentiers pour offrir une vie meilleure en ayant comme objectifs : pouvoir - savoir - avoir - être - faire. Ce film présenté au musée de la Civilisation le 24 janvier dernier sera diffusé à Télé-Québec au printemps.



Source : autorisation de l'autrice-illustratrice
Anne Villeneuve

Il y a également Anne Villeneuve qui a écrit la bande dessinée ``Cap Égalité``. Ce récit présente l'histoire d'Anoushka. Cette BD déconstruit avec humour certains stéréotypes en faisant appel à la solidarité, à l'entraide et à l'ouverture.

Sans oublier les multiples ouvrages de Jeannette Bertrand, toujours là pour mûrir nos réflexions. Soyons féministes! Soyons ensemble pour l'avancement égalitaire de notre société québécoise dont je suis fière!

Bonne nouvelle!

Vous connaissez quelqu'un qui n'a pas adhéré aux assurances de l'AREQ au moment de sa retraite et qui le regrette? Voilà sa chance! Il lui est désormais possible de rejoindre des milliers de membres qui bénéficient d'une assurance complète, incluant une assurance voyage très avantageuse.

Il suffit d'avoir été un jour membre d'un syndicat affilié à la CSQ et ce, même si ce ne fut que pour une courte période et que cela remonte à longtemps.

Pour plus de détails, invitez votre entourage à communiquer avec l'AREQ au 1 800 663-2408 ou à info@areq.lacsq.org.

AREQ
L'Association des Retraités Éligibles du Québec
1875, rue Ouellet, Québec, QC G1M 2K1

Chronique littéraire

Marie Nadeau



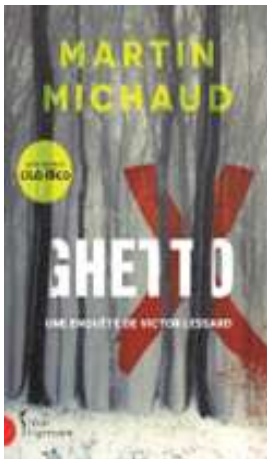
Dans le ventre de la Mishta Shipu, Dominique Legendre, 2023

Dans les années 1960, Hélène quitte Baie-Comeau pour aller enseigner à Mani-Utenam, dans une nouvelle école codirigée par la communauté innue. Comblée par son travail, ses nouveaux amis et même l'amour, elle se voit brutalement anéantie par un drame atroce et vivra, comme ses consoeurs autochtones qui se font ravir leurs enfants par les Blancs à cette époque, un déchirement inhumain d'une cruauté sans nom. Source Renaud Bray

Une intrigue bien menée et fort bien écrite. J'ai été attirée à la lecture de la quatrième de couverture et je n'ai pas été déçue. Un premier roman pour cette enseignante québécoise. Nul doute que d'autres suivront.



Ghetto X, Martin Michaud, 2019,



Victor Lessard a beau avoir quitté le SPVM, il se rend sur les lieux d'un meurtre après un appel de Jacinthe Taillon, son ex-partenaire : un journaliste a été abattu, de l'extérieur, dans son appartement du 44^e étage. À l'évidence, seul un tireur d'élite peut avoir fait le coup... Mais Victor aura vite des soucis plus personnels : son mentor est mourant et lui fait des confidences à propos du drame qui le hante depuis l'enfance. Source Le libraire.

Habituellement, je ne suis pas *fan* de romans policiers, mais en débutant la lecture de celui-ci, je me suis laissée emporter. Les personnages sont drôles et attachants. Les répliques du personnage de Jacinthe sont hilarantes. L'auteur sait ficeler une histoire crédible et pleine de rebondissements.

Merci, Grazie, Thank you, Julien Sandrel, 2022

À 85 ans, Gina mène à Paris une existence modeste mais remplie de petits bonheurs, dont un immuable : chaque semaine, elle s'autorise à jouer vingt euros de sa maigre retraite aux machines à sous. Lorsque, un jour de juin, elle gagne un million d'euros, elle décide de partir sur les traces de son passé afin de partager cet argent avec chacune des personnes à qui elle veut exprimer sa gratitude. Source Renaud-Bray

Julien Sandrel est un de mes auteurs favoris. Cette fois-ci, il aborde le sujet de la diversité sous toutes ses formes.

J'ai ri, pleuré, bref, j'ai passé par toutes les émotions !
Un plaisir de lecture !





L'homme à voir autrement

Jacques Rancourt

Porteur du dossier des hommes

Lors de la Journée internationale des hommes, j'ai écouté attentivement les deux conférences et j'ai même pris quelques notes que je n'utiliserai pas ici. Qu'est-ce que j'en retiens? Plusieurs de nos bipèdes masculins ont des problèmes. Pas surprenant que notre Vincent nous sorte plusieurs statistiques sur ces hommes en détresse, car c'est son pain quotidien de gérer ces hommes qui frappent aux portes de l'organisme AutonHommie. Alcoolisme, violence conjugale, tendance suicidaire, etc. Je vous fais grâce des nombreux témoignages et statistiques concernant ces hommes.

La deuxième conférence de Paul était moins déprimante. Il nous a lancé en pleine figure une série de tableaux Powerpoint où il était question de mieux gérer notre intelligence émotionnelle. Bon, Oh! hommes qui me lisez, n'ayez pas peur d'exprimer vos émotions. Pas grave de verser des larmes quand vous vous sentez triste. C'est beau à voir un homme qui pleure.

Cher homme, il faut arrêter de donner trop d'importance à notre enveloppe corporelle. Je sais que ce support est utile dans notre vie sur le plan terrestre. Un jour viendra où ta conscience, ou ton âme, ou ton esprit, peu importe le terme que tu utilises, va poursuivre sa destinée. Ne fais pas une crise épouvantable au fait de laisser cette coquille vide devenue inutile au moment où tu quitteras le monde terrestre.

Rassure-toi. Ta conscience survivra. Elle se situe en dehors du temps et de l'espace au-delà de la mort. Cher homme, ta conscience est immortelle. Ton corps que tu chéris tellement sur terre n'est que le réceptacle de ta conscience.

Ce corps a une date de péremption, mais ton âme, ou ta conscience, est éternelle. Elle n'aura plus besoin de ton corps pour vivre sur un autre plan.

Alors, cher homme, n'aie pas peur d'exprimer tes émotions, de te livrer à la méditation. Tu découvriras ainsi ta véritable identité.



Photo de Jacques Rancourt

Hommage à nos Sages

Très important

Pour diminuer notre empreinte environnementale et les coûts d'envois postaux, vous ne recevrez pas d'invitation personnalisée. Ce texte est ce qui tient lieu d'invitation.

Aux membres de l'AREQ Beauce-Etchemins de **76 ans (pendant l'année 2024) et plus**

L'AREQ Beauce-Etchemins est heureuse de vous inviter à une rencontre amicale organisée par le conseil sectoriel. À cette occasion, un repas et une consommation vous seront offerts pour la modique somme de 25 \$. Si vous avez besoin de quelqu'un pour vous conduire, vous pouvez être accompagné.e. Cependant, le coût du repas de la personne accompagnatrice sera de 45 \$ et sa ou ses consommations, s'il y a lieu, seront à sa charge.

Ce dîner aura lieu le mardi 25 juin 2024, au Georgesville, 300, 118^e Rue, Saint-Georges. L'accueil se fera à compter de 11 h. Nous espérons avoir le plaisir de vous rencontrer à cette occasion. Veuillez confirmer votre présence avant le 1^{er} juin 2024 en postant votre chèque et le coupon-réponse ci-dessous. Une réponse rapide serait grandement appréciée.

Au plaisir de célébrer ensemble,

Votre conseil sectoriel AREQ - Beauce-Etchemins



Coupon d'inscription

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____ Courriel : _____

Nom de la personne accompagnatrice, s'il y a lieu : _____

Allergies alimentaires : _____

Coût : - 25 \$ par personne de 76 et plus

- 45 \$ pour la personne accompagnatrice, s'il y a lieu

Libeller votre chèque à l'ordre de Areq Beauce-Etchemins
et poster avant le 1^{er} juin 2024 à :

Paiement par Interac :
areqb-e@outlook.com

AREQ Beauce-Etchemins
5 – 450, rue Turmel
Sainte-Marie, QC. G6E 1L3

Présentation de deux nouvelles membres de votre conseil sectoriel



Bonjour,

Je me nomme Marise Poulin, j'habite à Saint-Victor et j'occupe la fonction de secrétaire par intérim au sein de votre conseil sectoriel de l'AREQ depuis quelques mois déjà. J'ai pris ma retraite en juin 2023 après 35 années de dévouement auprès des jeunes du primaire et j'ai eu la chance de passer la majorité de ma carrière dans mon beau village. En plus d'enseigner, j'ai été déléguée syndicale, j'ai reçu plusieurs stagiaires et j'ai fait partie de plusieurs comités.

Parallèlement à ma carrière, je suis mère de quatre enfants et j'ai été conseillère municipale pendant quelques années. Lors de ces années, j'ai reçu la distinction de « Femme engagée 2010 ». J'ai également siégé sur plusieurs comités tels que OTJ Saint-Victor, CPE Calou et Festivités Western Saint-Victor. Présentement, je suis secrétaire du Cercle de Fermières Saint-Victor. J'aime m'impliquer pour faire bouger les choses.

Au plaisir de vous croiser lors des prochaines activités organisées par votre conseil sectoriel !

Bonjour à vous,

Je me nomme Sonia Veilleux, j'habite à Beauceville et je suis retraitée de l'enseignement du primaire depuis le 30 juin 2023. Je suis aussi technicienne en éducation spécialisée de formation. Ces voies professionnelles m'ont permis d'enseigner plusieurs années à tous les degrés du primaire, dans les classes en adaptation scolaire (classe Kangourou, cheminement particulier, dénombrement flottant), en orthopédagogie, même au collégial au programme de la petite enfance.

J'ai aussi été trois ans représentante du personnel enseignant au sein du conseil d'administration du Centre de services scolaire de la Beauce-Etchemin. Les petits du premier cycle ont été ma clientèle des dernières années. Encore à ce jour, je suis coordonnatrice pour les camps littéraires des élèves de 1^{re} année à tous les mois d'août.

Je suis aussi enseignante à taux horaire en francisation au secteur des adultes. J'aime beaucoup m'impliquer dans des contextes humanitaires et, étant de nature sociable, je suis attirée par les implications où on peut échanger et travailler à améliorer le monde.

J'ai été mentor et maître de stage pour plusieurs enseignantes et enseignants durant ma carrière, alors l'AREQ m'a interpellée vous pouvez le deviner! J'ai donc répondu à l'appel de devenir membre et de m'impliquer pour le moment dans le dossier sociopolitique et celui de l'environnement. J'espère pouvoir vous informer le mieux possible sur ces sujets. J'ai aussi deux grands enfants de 22 et 24 ans !

Le 17 janvier dernier, j'ai été nommée par intérim 1^{re} personne conseillère au conseil sectoriel. Vous pourrez donc me voir au sein de cette merveilleuse équipe. Au plaisir de vous rencontrer lors des différentes activités de votre secteur.





Paule Caron

Responsable du dossier
environnement et développement durable

Le 22 avril 2024 : Jour de la TERRE

Une journée dédiée à notre planète, c'est aussi un moment propice pour faire le point sur notre façon de consommer. Mais tout d'abord remontons dans le temps pour découvrir comment fut créé ce Jour de la terre.

<https://sain-et-naturel.ouest-france.fr/nouvelles-photos-de-la-terre.html>



Un peu d'histoire

En 1969, un important déversement de plus de 100,000 barils de pétrole sur le littoral de la Californie choque les Américains à cause de tous les dommages causés à l'environnement. Détruisant la vie marine dans un large secteur de la baie de Santa-Barbara cet incident et bien d'autres, incitent un ancien sénateur du Wisconsin, Gaylord Nelson, à réagir. Dans la foulée des manifestations contre la guerre au Vietnam, des efforts ont été faits pour mobiliser les étudiants, les incitant à passer à l'action par la mise en œuvre de projets de sensibilisation pour la protection de l'environnement.

Le 22 avril 1970, une grande manifestation, le fameux : « Earth Day » fut organisée avec l'aide d'un étudiant de Harvard, Denis Hayes qui, de nos jours, est toujours très engagé dans la cause environnementale. Cet événement a rassemblé des millions de personnes aux États-Unis. Ce qui a conduit à l'adoption de plusieurs lois concernant la protection de l'air, de l'eau, des espèces menacées et a aussi contribué à la création de l'Agence de Protection de l'Environnement sous le gouvernement de Richard Nixon.

Au Québec, le Jour de la terre est souligné depuis 1995. D'ailleurs, le comité de l'environnement de l'AREQ régionale concocte présentement une journée de conférences sur ce sujet l'automne prochain.



Un défi

Je vous invite à jeter un coup d'oeil dans vos bacs. Il ne faut pas se mentir, ce sera une activité peu ou pas attrayante si ce n'est que le fait de prendre conscience de TOUT ce qui s'y trouve. Alors pourquoi ne pas développer des réflexes anti-gaspillages ?

<https://ici.radiocanada.ca/nouvelle/716506/jour-terre-histoire-evenement>

Faire l'autopsie de son bac à compost peut être un point de départ pertinent. Dresser la liste des aliments et des restes de table qui s'y trouvent faciliterait assurément une meilleure planification des repas lors de votre prochaine visite à l'épicerie. Dès lors, si je consomme moins et mieux, j'économise!

Fan des fanes

Un allié de taille, votre congélateur pourrait vous servir à récupérer les fanes des légumes riches en nutriments. Vous pourriez ainsi cuisiner des bouillons goûteux, des infusions surprenantes et des pestos alléchants. Le Web regorge de recettes anti-gaspillage. Votre créativité fera le reste en utilisant de diverses façons les restants!

En consultant le site du Jour de la terre : <https://jourdelaterre.org/qc/>, vous trouverez des articles pour inspirer vos pas vers une consommation responsable contribuant ainsi à un monde plus vert et plus sain pour nous et tous celles et ceux qui nous suivront.



Hommage à Paule Caron

qui quitte le conseil sectoriel

et la responsabilité du dossier de l'environnement

Quelle belle personne qu'est mon amie Paule! Une femme de tête, de cœur et de sensibilité. C'est une amatrice de nature et elle se rapproche en énergie avec les oiseaux. Tout comme ces volatiles adorés, Paule avance toujours plus haut à tous les niveaux de son être.

Chaque personne membre de l'AREQ a apprécié rencontrer Paule et elle a su en être une digne représentante. Entre ses soins énergétiques, les cours qu'elle continue de prendre, les cours qu'elle donne au CSSBE, les personnes qu'elle aide, sa famille et ses amis, Paule est bien occupée!

Nous comprenons son départ, mais nous espérons pouvoir la retrouver quand elle aura des moments de pause.

Au nom de l'équipe du CS et de tous les membres, merci Paule!

Le Régional AREQ 03

Québec - Chaudière-Appalaches

Novembre 2023

À LA UNE

Nouveau logo de l'AREQ : le « corange » (contraction du mot corail et orange) est la couleur utilisée comme un clin d'œil à l'ancien logo de l'AREQ.

NOUVELLE IDENTITÉ

Lors du dernier conseil national de l'AREQ et à la suite des décisions prises lors du Congrès de juin 2023, il y a eu la présentation du nouveau visuel que se donnera dans les prochains mois notre association.

Voici les logos de l'AREQ au fil des ans :



Nouveaux visages au Conseil National

Un fait nouveau à constater en ce début de triennat : il y a près d'une cinquantaine de nouveaux visages sur cent personnes qui entament leur participation au conseil national.

Pour notre région, nous comptons six nouvelles personnes, présidentes de leur secteur, qui deviennent membres du Conseil national.

Avec mes collègues, je les assure que nous leur accorderons tout le soutien nécessaire à l'exercice de cette fonction. Bienvenue à : Lise (B - Grand portage), Gaston (F - Chauveau), Linda (H - Charlevoix), Richard (K - Portneuf), Renée (L - Amiante) et Bernard (M - Beauport - Côte-de-Beaupré).

C'est ça, la relève.

Réjean



Notre site WEB souhaite votre visite,
vos commentaires,
vos suggestions.
quebec-chaudiere-appalaches.areq.

Plan d'action triennal 2023-2026

Le plan d'action pour le prochain triennat a été adopté par le Conseil National. Nous y retrouvons deux axes et vingt-neuf orientations. Il y a au total cinquante-sept actions inscrites dans ce projet. Dans les prochaines semaines, les secteurs ainsi que la région de Québec - Chaudière-Appalaches détermineront les actions que nous allons prioriser pour le bien-être de nos membres.

Autres sujets traités lors du CN d'octobre 2023

Le Conseil a adopté les prévisions budgétaires pour la prochaine année, de même que le plan de communications pour le prochain triennat. Nous avons également pris connaissance des obligations que nous impose la nouvelle loi sur les renseignements personnels et, par conséquent, de ce que l'AREQ devra mettre en place, tant au national qu'au sectoriel, pour répondre à cette obligation qui vise à garantir la protection des renseignements personnels. De plus, deux conférences nous ont été présentées. La première, donnée par l'IRIS, portait sur la réforme de la santé. La deuxième, offerte par François Charron et intitulée *À un clic de la catastrophe* visait à nous sensibiliser aux dangers, pièges et arnaques sur le web.

Je vous invite à regarder les quinze (15) capsules vidéos extraites de cette conférence à l'adresse suivante :

[La conférence, FRAUDE WEB: à un clic de la catastrophe | FRAUDE WEB](#)

[De plus, empressez-vous de vous abonner à son infolettre, si ce n'est pas déjà fait.](#)

.CER 03
Président :
rejlemelin@sympatico.ca
1^{re} Vice-Présidente :
n-talbot@videotron.ca
2^e Vice-Présidente :
lfortin@yahoo.com
Secrétaire :
athena1@bell.net
Trésorière :
melaelis@hotmail.com

Exprimez-vous !



Si vous avez le goût de vous exprimer ici, dans ce bulletin, que ce soit par l'émission d'une opinion, le récit d'une expérience, par de la poésie, etc., n'hésitez pas à nous faire parvenir vos écrits ! Certain.e.s de nos membres le font déjà !

Envoyez-nous vos productions par la poste à l'adresse suivante :

Mario Morin
 5 - 450, rue Turmel
 Sainte-Marie, Qc, G6E 1L3

ou par courriel : mjmorin@hotmail.com



Elles

Neuf femmes, quatre générations et la procréation

Textes et croquis

Guylène Couette



Elle

Son mari a caché,
pour la conscription lui éviter.
A plus que fait sa part
quand pour travailler,
longtemps il partait.
Sous ses trois jupes, jupons
et collants épais,
douze poupons
elle a portés.

Elle

Typiquement urbaine,
avec activités mondaines
a eu deux gars.
Que le premier mois
on partait pour les mères
qui n'avaient rien à faire.
C'était une pratique
plus ou moins logique.

Elle

Au bout du pays
pour travailler est partie.
Deux fois, ainsi éloignée
a donné naissance
à la différence
qu'elle a apprivoisée
et aimée.

Elles

Alice, Gertrude, Gilberte, Thérèse, Lucienne, Guylène, Josée, Nancy, Katerine,
et toutes les autres qui ont écrit l'histoire de la femme à leurs façons, celle de
leurs époques,

MERCI !

Elle

La terre a déroché,
pour la semer.
Treize bébés
elle a portés.
Pour les premiers,
elle était corsetée.
Et elle savait gérer

Elle

A enseigné.
Sa destinée a changé.
Cette chic *Lady*
a mis de côté
robes, sacs et souliers
et sept petits sont nés.

Elle

Mère sans mère.
A eu trois bébés.
Un est mort né.
Leurs chemins elle a tracé,
les a épaulés.
Elle en est très fière.

Elle

A survécu au premier.
Trois autres ont suivi.
On l'a endormie
avant qu'elles soient nées.
Ne les a pas allaitées.
Le biberon aussi est né.
Elle avait rêvé être médecin.
Mais aucun soin
ne l'a sauvée
d'un départ prématuré.

Elle

A conservé son identité.
S'est fait respecter des quincailleurs.
A marché pour l'égalité.
Milité pour les congés de maternité.
A appris à concilier
famille et boulot.
A eu deux enfants.
L'un d'eux devenu grand,
est parti beaucoup trop tôt.
Elle les a allaités. Aimés.
Et les a fait voyager.

Elle

N'enfantera pas.
C'est un choix.
La société
a donné naissance
à la performance
et l'anxiété.
Le bonheur
est ailleurs.

L'indéfinissable lieu de séjour

Jacques Rancourt

À chaque visite chez ma nonagénaire de tante
 J'entends résonner à mes oreilles
 Cette question qui la taraude
 D'une façon lancinante dans sa RPA
 Où vais-je aller après ma mort



Photo prise par Jacques Rancourt

Comment calmer son angoisse existentielle
 Comment laisser calmement son corps matériel
 Pour atteindre l'indéfinissable séjour astral
 Et compter sereinement les heures et les minutes
 De cette existence terrestre qui tire à sa fin
 Trouvera-t-elle par elle-même une réponse
 C'est ce que son neveu lui souhaite.

Après deux heures de palabre
 De son octogénaire neveu
 La même question revient toujours
 Où est ce lieu où je vais aller

C'est alors que me revient à la mémoire
 L'image de mon poète de frère utilisée
 Lors du décès de ma septuagénaire de sœur
 La fameuse échelle de Jacob

Ma tante âgée et courbaturée
 Aurait-elle la force de grimper
 Pour atteindre l'inatteignable
 Lieu de son séjour astral
 Le neveu en doute profondément



La minute de la responsable
La bonté se partage
 Marie Nadeau
 Responsable de la FLG



Lors de la prise de ma retraite en 2016, je ne connaissais pas Laure Gaudreault, encore moins sa fondation. Après avoir lu sa biographie, je suis en admiration devant cette femme qui fut la pionnière du mouvement syndical enseignant du Québec. Je suis heureuse de représenter notre secteur à la FLG.

Comme à l'habitude, vous vous êtes montrés fort généreux.ses lors des activités de financement. À la fête de Noël, une somme de 460 \$ a été recueillie. Elle s'ajoute aux sommes qui ont été amassées durant l'année. Nous pourrions ainsi mieux répondre aux gens qui ont besoin dans notre secteur.

C'est maintenant le temps de faire les demandes d'aide d'ici le 15 mars. Si vous connaissez un organisme ou une personne qui aurait besoin d'un petit coup de pouce, n'hésitez pas à les inviter à me contacter pour un formulaire de demande d'aide (marienade16@gmail.com ou 418 387-7617). Il va sans dire que la confidentialité sera respectée dans le cas d'une demande d'aide pour un individu. Comme notre Fondation est peu connue, je vous invite donc à la faire connaître et rayonner dans notre milieu. La bonté, ça se partage.



LE FIL D'ARIANE

RAPPEL.....RAPPEL...RAPPEL...RAPPEL...

Bonjour à toutes et tous,

Juste un petit mot pour vous dire que je suis toujours à la recherche de bénévoles qui désirent s'impliquer dans le programme *Le Fil d'Ariane*.

Ce dernier s'adresse à nos membres vivant seul.e.s et âgé.e.s de 80 ans et plus dans le but de briser l'isolement. En créant un nouveau lien avec une personne aînée, vous pourriez profiter d'une rencontre très enrichissante d'expérience de vie.

Prendre quelques minutes de votre temps peut faire la différence dans la vie de quelqu'un... n'hésitez pas à vous engager... une belle occasion de partager.



Épinglé par Lindy Windies
 sur profil inspiration

Francine

Frank Kafka souligne le lien entre bonheur et vieillesse :
 «Le bonheur supprime la vieillesse »

francine.poulin@outlook.com

[Tél. : 418 227-0559](tel:4182270559)



Régime d'assurance collective ASSUREQ

Marie-Claude Bélanger



Bonjour,

Pour ce *Reflet* de mars, je vous transmets de l'information concernant la location ou l'achat de chaise roulante. Si vous avez besoin de louer une chaise roulante pour un certain temps, vous devez en premier demander à votre médecin une prescription. Par la suite, vous aurez droit à un montant de 118 \$ par mois pour un maximum de trois mois.

Pour un achat, le maximum à recevoir de l'assurance sera de 4 784 \$ une fois tous les 5 ans.

Si vous pensez acheter une chaise roulante électrique Beneva ne donne aucun montant. Par contre, vous pouvez faire une demande à la RAMQ, il existe une subvention de leur part.

Voici le tableau des nouveaux coûts de 2024

RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE

Différents facteurs sont pris en compte par les actuaires lors du calcul de la prime en assurance maladie, tels que l'expérience du groupe, l'inflation, le contexte économique et les frais d'administration. En tenant compte de tous ces éléments, les primes subissent cette année une modification à la hausse de 3,9 %. L'augmentation varie entre 4,06 \$ et 6,42 \$, selon votre protection.

ASSURANCE MALADIE PRIME MENSUELLE 2024

Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	25,32\$	30,52\$	48,44\$
Santé plus	47,1 \$	56,35\$	88,09\$

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

REMBOURSEMENT MAXIMAL AUGMENTÉ POUR LA PROTECTION INJECTIONS SCLÉROSANTES

Les régimes Santé et Santé plus qui couvrent les frais pour injections sclérosantes ont été bonifiés afin de permettre un meilleur remboursement. Le montant maximal remboursable passe ainsi de 26,25 \$ à 35 \$ par jour.

(suite à la page suivante)

RÉGIME D'ASSURANCE VIE

Cette année encore, on constate un nombre élevé de décès dans le groupe, ce qui entraîne une augmentation de la prime en assurance vie. La prime subit ainsi une modification à la hausse de 5,7 %. L'augmentation varie de 4,08 \$ à 6,46 \$, selon votre protection.

CONGÉ DE PRIME

Considérant la bonne santé financière des régimes, le congé de prime de 3 \$ par mois par adhérent est reconduit dans le régime d'assurance maladie et le régime d'assurance vie.

**ASSURANCE VIE
PRIME MENSUELLE 2024****Choix 1**

Individuel	19,32 \$
Familial	30,32 \$

Choix 2

Individuel	41,64 \$
Familial	52,64 \$

Choix 3

Individuel	63,96 \$
Familial	74,96 \$

Une oasis de paix pour le corps et l'esprit

Lors d'une visite organisée par l'AREQ B.-E. j'ai découvert le Monastère des Augustines. Niché au cœur de la capitale, derrière l'Hôtel-Dieu de Québec, c'est un imposant bâtiment de pierre grise datant du début de la colonie française. Outre son rôle de musée, lequel est fort intéressant, la congrégation de religieuses a voulu en faire un lieu de repos.

En effet, depuis quelques années, le Monastère est devenu un hôtel qui offre entre autres, des séjours de ressourcement pour les proches aidants. C'est grâce à cette formule que j'ai pu y séjourner trois jours en janvier dernier. Dès mon arrivée, j'ai déposé mes bagages, mais j'ai aussi trouvé un endroit pour laisser de la place à ma peine à la suite du départ de Maman.

Depuis la prise de ma retraite, je m'occupais de son bien-être. Malgré le fait qu'elle vivait en résidence, je veillais à ce qu'elle ait les soins dont elle avait besoin. Être la personne ressource, la première qu'on appelle à toute heure du jour et de la nuit, demande bien du temps et cause parfois de l'anxiété.

Au sein des murs du Monastère, tout se déroule dans le respect. Le déjeuner au vivoir se prend en silence. Un temps de méditation pour apprécier

Marie Nadeau

Source Internet : Monastère des Augustines

la nourriture et de gratitude envers ceux qui l'ont préparée. Le menu est frugal, tout est délicieux et que dire de la présentation ? Alléchante !

Chaque matin, je participais à une marche méditative à l'extérieur. Le guide nous partageait alors ses connaissances au sujet de ces femmes qui ont fondé le premier hôpital du Québec.

À 17 h, nous étions invité.e.s à une séance de yoga dans les caves du sous-sol.

Je passais le reste de la journée à visiter les deux musées et la chapelle du monastère. J'ai aussi bénéficié d'une rencontre avec un accompagnateur de bien-être.

Un séjour inoubliable qui fait toute la différence. Merci la Vie!

De passage dans nos vies...

« Si tu aimes une fleur qui se trouve dans une étoile, c'est doux la nuit, de regarder le ciel »

Antoine de Saint-Exupéry



Céline Gosselin
Courcelles
26 septembre 2023



Jean-Thomas Lessard
Saint-Camille-de-Lellis
4 octobre 2023



Roger Paquet
Saint-Georges
25 octobre 2023



Bertrand Lessard
Lévis
(autrefois de Saint-Joseph)
15 novembre 2023



Madeleine Morin
Saint-Georges
23 novembre 2023



Jacques Carrier
Sainte-Justine
8 décembre 2023



Michel Fecteau
Saint-Alfred
12 décembre 2023



Céline Mathieu
Saint-Georges
17 décembre 2023



Gaétane Plante
Saint-Georges
30 décembre 2023



Christine Caron
Saint-Simon-les-Mines
8 janvier 2024



Gisèle Dutil
Frampton
19 janvier 2024

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

CONSEIL SECTORIEL AREQ 2023-2024



PRÉSIDENTE	LOUISE FORTIN	Déléguée au conseil régional Déléguée au conseil national	418-228-4895 lfortin@yahoo.com
1 ^{re} VICE-PRÉSIDENTE	Poste à combler		
2 ^e VICE-PRÉSIDENTE	JACQUES RANCOURT	Édimestre (site Web) Dossier des hommes	418-228-8525 jacques.rancourt9@gmail.com
SECRETARIAT	MARISE POULIN	(par intérim)	418-313-4929 mpoulin6321@gmail.com
TRÉSORERIE	FRANCE PINON	Inscription et paiement Interac	418-227-5149 francepinon@hotmail.com areqb-e@outlook.com
CONSEILLÈRE (1 ^{re})	SONIA VEILLEUX	(par intérim)	418-222-1331 soniaveilleux@videotron.ca
CONSEILLER (2 ^e)	MARIO MORIN	<i>Le Reflet</i> <i>Inscriptions</i>	418-390-1655 mjmorin@hotmail.com



AUTRES RESPONSABLES

ASSURANCES ET RETRAITE	MARIE-CLAUDE BÉLANGER	418-685-3054 marie-claudeb75@gmail.com
CHAÎNE ÉLECTRONIQUE	ROLANDE VAILLANCOURT	418-267-4441 AREQBE1@gmail.com areqbe2@gmail.com
FONDATION LAURE-GAUDREAU	MARIE NADEAU	418-387-7617 marinade16@gmail.com
ANNIVERSAIRES DES 80 ANS ET +	GUYLÈNE COUETTE	418-564-0236 la_chouette_couette@hotmail.com
FIL D'ARIANE	FRANCINE POULIN	418-227-0559 francine.poulin@outlook.com
PUBLIPOSTAGE	MICHELLE BISSON	418-228-2805 michelleandre@telus.net
PHOTOGRAPHIE	GUY ROY	418-228-3172 guyroy@cgcable.ca

AREQ

Si changement d'adresse,
de numéro de téléphone
ou inscription à la version
électronique du *REFLET*,
veuillez vous référer à ces
coordonnées.

**GENEVIÈVE
PLANTE**
418-525-0611
Info@areq.lacsq.org



AREQ-CSQ	1-800-663-2408
RETRAITE QUÉBEC	1-800-463-5533
SSQ	1-888-833-6962 Novumlegal.ca
NOVUM	1-844-745-4714