

# LE REFLET

## BULLETIN SECTORIEL

**AREQ**  
Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

Beauce-Etchemins

Volume 32, numéro 1  
Juillet 2024

AREQ - Secteur 03 - J Beauce-Etchemins au service de 1 355 membres.



### Mot de la présidente Louise Fortin

Au moment d'écrire ce texte, nous sommes en pleine canicule et l'été n'est pas encore officiellement commencé. Cependant à l'AREQ, nous en sommes à préparer l'automne prochain. Nous avons quelque chose de nouveau à vous proposer : une initiation aux arts graphiques. Nous osons aussi vous offrir une conférence traitant de la sexualité et de l'affectivité. Nous parlons souvent de santé physique, financière, cognitive, mais il faudrait aussi penser à cet autre aspect de notre être. Ces deux activités s'ajoutent, bien sûr, à l'Autre Rentrée, à l'accueil des nouveaux, au déjeuner des bénévoles et plus tard il y aura notre Fête de Noël. Nous travaillons fort pour vous et une façon de nous remercier, c'est de participer! Au niveau régional, il y aura également des journées intéressantes auxquelles vous pourrez prendre part. Vous trouverez toutes les informations nécessaires à l'intérieur de ces pages.

#### AUX NOUVELLES PERSONNES RETRAITÉES

Nous vous offrons ce bulletin de l'AREQ (CSQ) Beauce-Etchemins. Nous vous invitons également à participer à l'Autre Rentrée, même si vous n'avez pas encore adhéré à notre association. Exceptionnellement, le coût sera le même que celui de membre.

Si vous connaissez une personne qui est nouvellement retraitée et qui n'a pas reçu ce bulletin, dites-lui de le consulter sur le site <https://beauce-etchemins.areq.lacsq.org>

### Calendrier express



- 30 août : L'Autre Rentrée, au Manoir du Lac-Etchemin
- 16 et 30 septembre, 21 et 28 octobre : Ateliers d'arts
- 9 octobre : Activité régionale sociopolitique
- 16 octobre : Conférence sur la santé sexuelle et affective après 55 ans
- 25 octobre : Activité régionale de l'environnement
- 19 novembre : Journée internationale des hommes

Convention de la Poste-Publication

No : 40040492

Retournez toute correspondance  
ne pouvant être livrée au Canada :

2 362, 131<sup>e</sup> Rue, Saint-Georges  
G5Z 2G4

# L'Autre Rentrée 2024

AREQ – Secteur 03 – J, Beauce-Etchemins

Le vendredi, 30 août 2024

Dès 10 h 30

Au Manoir du Lac-Etchemin

1415, route 277, Lac-Etchemin

10 h 30 Accueil

11 h 30 Informations

12 h Dîner

Marie Nadeau sera responsable de la vente des livres usagés, des CD, des DVD et des casse-têtes, si vous désirez vous départir de ces items.

Ils seront vendus au coût de 2,00 \$ chacun et de 5,00 \$ pour trois livres.

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

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



Coupon d'inscription

## L'Autre Rentrée

(à envoyer avant le 20 août 2024)

Veillez cocher la case qui vous concerne :

Je suis déjà membre de l'AREQ Beauce-Etchemins

Je suis un.e futur.e membre de l'AREQ Beauce-Etchemins

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Accompagné.e de : \_\_\_\_\_ Membre :  Non membre :

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

Veillez cocher votre choix de menu :  Saumon en croûte d'amande et lime (riz, quinoa, patates douces)

Brochettes de poulet mariné (riz et légumes du moment)

Allergies alimentaires : \_\_\_\_\_

Membre : 20 \$ Non-membre : 40 \$

Faire le chèque à l'ordre de AREQ Beauce-Etchemins

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

Par courriel : areqb-e@outlook.com  
- envoyez vos informations  
- virement Interac après le retour du courriel

# INDEXATION : BONNE NOUVELLE!

À propos de l'indexation additionnelle de la rente de retraite versée à l'été 2024

Lors des Assemblées Générales Sectorielles, chaque secteur a voté en faveur d'une résolution pour que le Gouvernement verse sa part de cette indexation. Nous venons de recevoir confirmation que, probablement grâce à ces résolutions, ce sera fait. Voici quelques informations à ce sujet :

**Q. À quel moment sera versée cette indexation additionnelle?**

**R.** Tout porte à croire que le montant d'argent sera versé le ou vers le 15 août 2024 au plus tard.

**Q. À qui sera versée cette indexation additionnelle?**

**R.** À toutes les personnes prestataires, en 2024, d'une rente de retraite ou d'une rente de conjoint survivant provenant du RREGOP, du RRE, du RRCE ou du RRF qui ont cotisé à leur régime entre le 1<sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999.

**Q. Comment le montant sera-t-il versé?**

**R.** Selon la même méthode de versement que votre rente de retraite mensuelle.

**Q. À quel montant s'attendre?**

**R.** Cela dépend du nombre d'années pendant lesquelles vous avez contribué à votre régime de retraite entre le 1<sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999, ainsi que du montant de la portion de votre rente correspondant à ces années (vous pouvez consulter le document annuel *Relevé de prestations* fourni par Retraite Québec en décembre 2023).

Pour les pensionnés du RREGOP, un premier montant rétroactif, couvrant la période du 1<sup>er</sup> janvier au 15 juillet 2024, sera versé le 15 août 2024 (date sous toute réserve). Ensuite, l'augmentation de 0,8 % sera appliquée à votre rente mensuelle des mois suivants.

Pour les pensionnés du RRE, du RRF et du RRCE, il est possible que la totalité de l'augmentation soit versée le 15 août. Sinon, elle sera versée de la même façon que pour le RREGOP (voir le paragraphe précédent).

**Q. La rente du RRPE est-elle visée par cette indexation additionnelle?**

**R.** Non. L'entente conclue dans le cadre de la négociation de 2010 ne concernait pas le RRPE.

**Pour toutes autres questions, veuillez consulter le site de l'AREQ : <https://areq.lacsq.org>**

## Sondage sorties



L'arrêt pendant plusieurs années des sorties semble avoir joué un rôle sur le goût de reprendre ce genre d'activités. Avant l'organisation d'une sortie, nous aimerions avoir votre opinion sur votre intérêt ou non pour les sorties en général, le montant maximal déboursé, l'heure du retour, le repas de groupe déterminé ou non et recevoir des suggestions. Nous avons pensé au *Parlement de Québec* mais nous attendrons que le *Salon bleu* soit remis au goût du jour.

Il y aurait aussi *AirWoodooli- Destination 747*, à *Scott Jonction*, ou la visite de *l'Astrolab* à *Lac-Mégantic* comme possibilités. Un court sondage se fera lors de *L'Autre Rentrée*.



**Conférence exclusive de l'AREQ Beauce-Etchemins****La santé sexuelle et affective après 55 ans****Par Véronique Bessette, sexologue**

Véronique Bessette est sexologue et membre de l'Ordre professionnel des sexologues du Québec. Sa spécialisation se retrouve auprès de la clientèle de 55 ans et plus. Elle accompagne les personnes « aînées » grâce à divers projets QADA (Québec Ami Des Aînés). Véronique est très appréciée des participant.e.s à ses conférences car elle se présente avec douceur et enthousiasme, mais aussi avec rigueur et de solides connaissances.

**Le mercredi 16 octobre 2024, de 13 h 30 h à 15 h**Centre culturel Marie-Fitzbach – salle Denise-Rodrigue au 4<sup>e</sup> étage (ascenseur)250, 18<sup>e</sup> Rue Saint-Georges, G5Y 4S9**13 h 00** : Accueil et inscription**13 h 30** : Conférence**15 h 00** : Période de questions**15 h 30** : Visite libre des diverses expositions du centre Marie-Fitzbach

Du café et des muffins seront offerts.

**Conférence offerte gratuitement aux membres et à leurs conjoint.e.s****Inscription obligatoire avant le 2 octobre 2024.****Inscription à la conférence « La santé sexuelle et affective des 55 ans et plus »**

Le mercredi 16 octobre 2024 à 13 h, salle Denise-Rodrigue, centre culturel Marie-Fitzbach, Saint-Georges

Coût : gratuit pour les membres et les non-membres.

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

No de tél. : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Nom du ou de la conjoint.e, s'il y a lieu : \_\_\_\_\_  membre  non-membre

Poster à : AREQ Beauce-Etchemins, 5-450 rue Turmel, Sainte-Marie (Québec) G6E 1L3

Ou par courriel : [mjmorinhotmail.com](mailto:mjmorinhotmail.com)

## Activité Régionale Sociopolitique

Date : Le mercredi 9 octobre 2024

Inscription dès 9 h

Coût : 20 \$/membre et 40 \$/non-membre

Lieu : Hôtel Québec, 3155, avenue des Hôtels

Début de la conférence à 9 h 30

Vous êtes invité.e.s à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique. Cette rencontre se veut un retour à l'être humain dans ses rapports avec les autres.

**Inscription : Indiquez votre nom, votre numéro de membre, votre numéro de téléphone ainsi que votre courriel. Faites votre chèque à AREQ Beauce-Etchemins. Postez le tout à :**

**AREQ Beauce-Etchemins**  
**5 - 450, rue Turmel,**  
**Sainte-Marie, Qc G6E 1L3**

Ou par courriel :

**areqb-e@outlook.com**

(Envoyez vos informations; il y aura un virement Interac après le retour du courriel.)

**Date limite d'inscription : 25 septembre 2024**

1<sup>re</sup> conférence : **Biais cognitifs : Notre cerveau nous joue des tours!** par Isabelle Blanchette

Est-ce que c'est grave ? Quel impact sur notre vie quotidienne ?

Est-il possible que notre cerveau nous joue des tours ? Est-il parfois (souvent ?) paresseux ? Sommes-nous un peu moins brillants que nous le pensons ?



Isabelle Blanchette est professeure titulaire à l'Université Laval, spécialisée en psychologie cognitive, et chercheuse au centre de recherche Cervo, à Québec. Elle est passionnée par la psychologie cognitive, une branche de la psychologie qui vise à comprendre comment le cerveau traite l'information, apprend et utilise les connaissances.

2<sup>e</sup> conférence : **Âgisme : La représentation des aîné.e.s dans la culture populaire,** avec Samuel Labrecque

Conseiller aux dossiers sociaux, Samuel Labrecque dispose d'une solide expérience dans le milieu des organismes dédiés aux aînés.

Il occupe la fonction de conseiller aux dossiers sociaux, lesquels traitent notamment des enjeux liés à l'avenir du système de santé public, à l'hébergement des personnes aînées et aux politiques gouvernementales touchant les personnes aînées.



**En après-midi : Le rire, joie et santé,** avec Linda Leclerc



Trucs pratiques pour prendre les choses avec bonne humeur et dédramatiser les situations du quotidien, pour soulager stress et anxiété et rester dans le moment présent. C'est une excellente façon de prendre soin de sa santé mentale, de développer la complicité entre les personnes et de permettre un moment de détente « santé et positif ».



## Nouveau! ATELIERS D'ART GRATUITS POUR NOS MEMBRES!

Nous vous offrons quatre cours d'initiation à différentes techniques artistiques.



Nous explorerons le dessin à l'aide du fusain et du graphite ainsi que la couleur avec l'acrylique, l'aquarelle, le pastel sec ou à l'huile.

Ces cours seront gratuits et le matériel est fourni à la condition d'assister à au moins trois ateliers parmi les quatre. Sinon, un montant de 40 \$ vous sera demandé. Les quatorze premiers membres inscrits seront retenus pour la mouture de l'automne 2024 et nous créerons une liste pour les sessions suivantes si la demande le justifie.

Pastel sec sur papier Saint-Armand, œuvre de Julie Morin, choisie pour la carte d'anniversaire des 80 ans et plus.

### Fraîcheur d'été

Où? Les ateliers auront lieu à L'Atelier Joual Vert, un espace de création collectif situé à Saint-Georges, dont Julie Morin est une des co-fondatrices avec Johanne Maheux.

2<sup>e</sup> étage, 11780, 1<sup>re</sup> Avenue, Saint-Georges

Quand? Les lundis 16 et 30 septembre ainsi que les 21 et 28 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30.

Pour inscription, rejoignez :

Par la poste : AREQ B-E. 5-450, rue Turmel, Sainte-Marie, QC, G6E 1L3

Par courriel : areqb-e@outlook.com

N'oubliez pas d'envoyer vos informations.

De plus, il y aura un virement Interac après le retour du courriel.

Les quatorze premiers membres inscrits sont assurés d'une place en après-midi.

Si la demande le justifie, il y aurait possibilité d'ateliers en avant-midi.

**(La date limite d'inscription est le 9 septembre 2024.)**

### Coupon d'inscription

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Coût : **GRATUIT**. Mais j'accepte de payer 40 \$ si j'ai plus d'une absence à la série d'ateliers

Votre signature : \_\_\_\_\_

Veuillez cocher si vous êtes à mobilité réduite : \_\_\_\_

Nous avons une autre option que le deuxième étage.

## *Pickleball*

### **Exprimez-vous!**

Nous aimerions connaître votre intérêt concernant la possibilité d'offrir des cours d'initiation au *pickleball* au printemps 2025.

Qu'est-ce que le *pickleball*?

Le *pickleball*, ou tennis léger, est un sport de raquette, pratiqué en intérieur ou en extérieur, dans lequel deux ou quatre joueurs frappent une balle en plastique creuse perforée au-dessus d'un filet de 36 pouces de haut à l'aide d'une raquette à face pleine. Les adversaires se renvoient la balle de part et d'autre du filet, jusqu'à ce que l'un d'eux commette une faute. Le *pickleball* a été inventé en 1965 aux États-Unis, sur l'île de Bainbridge, dans l'état de Washington, comme jeu pour enfants dans le jardin. (Source Wikipédia)



Il y a de plus en plus d'adeptes de ce sport dans notre région. Donc, si cela vous intéresse, manifestez-vous en communiquant avec Mario Morin, soit au 418-390-1655 ou par courriel à l'adresse suivante : [mjmorin@hotmail.com](mailto:mjmorin@hotmail.com)



## Jocelyne Tanguay

### Responsable du comité des femmes

Dans cet article, je vous présente l'histoire d'une immigrante engagée, Caroline Dawson, qui a marqué beaucoup de monde en peu de temps.

Sociologue, écrivaine, enseignante, épouse et mère, Caroline Dawson était rassembleuse, humaine, dévouée. Toutes et tous souhaitaient devenir son amie.

En 2021, sa vie est chamboulée par un diagnostic de cancer, un ostéosarcome identique à celui de Terry Fox. Durant ses deux dernières années, on a pu suivre son histoire médicale, découvrir ses parutions et entendre ses chroniques sur les ondes de Radio Canada, en compagnie de Pénélope Mc Quade ou d'Emilie Perreault. Au cours de cette période difficile, elle a écrit un recueil de poésie, *Ce qui est tu*, dédié à son fils Paul. Puis en 2024, elle publie *Partir de loin*, l'histoire de l'immigration racontée de façon ludique, qu'elle dédie à sa fille Bérénice. Auparavant, elle avait publié *Là où je me terre*, un hommage à ses parents. C'est l'histoire de toute une génération d'immigré.e.s qu'elle dresse, de leur faim pour la vie, de leur combat, de leur espoir pour un avenir meilleur. Celui-ci a été repris au théâtre La Bordée à l'automne.

Caroline Dawson a quitté le Chili la veille de Noël 1986, avec ses parents et ses deux frères. Fuyant le régime de Pinochet, Natalia et Alfredo voulaient offrir à leurs enfants une vie où ils pourraient s'asseoir et regarder le monde. Les derniers jours au Chili étaient affolants ! Laisser son chat, son grand père qu'elle n'a jamais revu, la Cordillère des Andes ainsi que le Pacifique qui formait jusque-là son paysage. Installés à l'hôtel Ramada à Montréal, le temps d'attendre les papiers, elle découvre Passe-Partout par le biais de la télévision. Le mythique personnage a su l'accueillir dans ses bras, et ce même... sans qu'elle ne comprenne la langue.

La famille vit dans des quartiers difficiles. La télé est la gardienne, on apprend la langue pendant que les parents travaillent. Malgré le calme de son nouveau pays, il est très difficile de s'y adapter. Enfant timide, avec sa couleur de peau et son épaisse chevelure, elle se sent si différente, en plus des déménagements qui l'obligent à se refaire de nouvelles amies. Voir ses parents travailler durement à vider les poubelles et faire des ménages forgera son caractère. Son développement intellectuel s'initiera à la Grande bibliothèque. Sa mère y amène ses enfants toutes les semaines où ils passent des heures à lire et à visionner des films.

Elle fait des études en sociologie. Son directeur de maîtrise, qui est l'une des figures marquantes de sa vie, lui inculque l'amour du travail bien fait. Enseignante au Collège Edouard-Montpetit, elle saura accueillir les élèves avec leurs forces et leurs faiblesses et ces derniers pourront être pleinement eux-mêmes.



Lors d'un échange professeure-étudiant.e.s, elle leur avouera qu'ils lui ont donné le goût d'avoir des héritiers. Du même coup, elle leur avoue avoir rencontré le meilleur conjoint possible lors d'un voyage au Portugal. S'ensuivra un coup de foudre de plus de 13 ans qui culminera avec la naissance de deux enfants.

Caroline Dawson a développé un rapport sensuel au livre. Le toucher prend toute sa place pour ses lectures sur la diversité au Québec ou la justice sociale, des sujets qui lui tiennent à cœur. À la naissance de son deuxième enfant, elle a voulu aider les jeunes mères de Préma-Québec en offrant son lait maternel. Féministe engagée tout au long de son parcours, elle prône pour l'avancement des femmes afin qu'elles prennent leur place. Ses parents lui ont appris qu'il n'est jamais trop tard. Beaucoup de femmes s'empêchent d'écrire et de réaliser leurs rêves.

Finalement, engagée dans un processus de fin de vie, elle est très fière et pleine de gratitude, en apprenant la création du nouveau prix littéraire Caroline-Dawson, doté d'une bourse de 2000 \$. La direction générale Équité, Diversité et Mobilisation de Radio-Canada récompensera un roman ou un essai publié en français par un.e écrivain.e canadien.ne émergent.e et issu.e de la diversité.

De son côté, la Fondation du cégep Edouard-Montpetit a créé le Fonds commémoratif Caroline-Dawson, en mémoire de cette figure marquante de la littérature québécoise et de la sociologie. On remettra une bourse à une étudiante migrante de première génération à ce cégep, perpétuant les valeurs et les idéaux de la sociologue.

Caroline Dawson nous a quittés le 19 mai dernier, à l'âge de 44 ans



Quelques-unes des oeuvres de nos artistes,  
présentées lors de notre assemblée générale sectorielle (AGS),  
tenue le 9 mai dernier, au restaurant Le Journal de Saint-Joseph-de-Beauce



## Générosité

Marie Nadeau  
Responsable de la FLG



Le 30 mai dernier, la Fondation Laure-Gaudreault a tenu son assemblée générale annuelle. Les chèques à nos bénéficiaires, organismes ou individus qui en avaient fait la demande, ont alors été distribués aux responsables de secteurs.

Comme je siège au Bureau régional de la Fondation, je tiens à vous mentionner que vos dons sont très utiles et nous permettent d'aider les gens en situation de précarité et ils sont nombreux.

Cette année, nous avons amassé la somme de 2 782,95 \$. Plus de 94 % du montant a été redistribué dans notre secteur, soit 2600 \$.



Sur la photo : Lucie Jacques, Marie Nadeau, Céline Mathieu, Hélène Bourbonnais et France Lessard de *Aidons Vallée*

En votre nom, j'ai remis un chèque de 1000 \$ à *Aidons Vallée*, un organisme de Vallée-Jonction qui prépare des petits plats pour les gens dans le besoin. Trois membres de l'AREQ B.-E., Céline Mathieu, Hélène Bourbonnais et France Lessard se dévouent à cette cause. Bravo à vous trois! Vous faites la différence.

Le comité du *Noël du Bonheur* de la résidence Marie-Pier de Saint-Côme ainsi que le comité des bénévoles du CHSLD Richard-Busque de Saint-Georges ont reçu, encore cette année, chacun une somme de 800 \$. C'est grâce à votre grande générosité que nous pouvons les soutenir. Merci encore!

Si vous connaissez des organismes ou des personnes qui ont besoin, n'hésitez pas à me contacter. Pour cette année, l'argent a été distribué mais l'an prochain, nous serons ouverts à vos demandes. Vous pouvez toujours faire des dons via le site Internet à [fig.org](http://fig.org). C'est simple et rapide, vous avez votre reçu rapidement.



Pauline B. Pépin et Claudia Morin du CHSLD Richard-Busque entourent Liane Loignon qui a bien voulu représenter la FLG.

Bel été à tous!



Danielle Jacques, de la résidence Marie-Pier, et Liane Loignon.

## Journée internationale des hommes

C'est sous le thème « Tous ensemble, tout simplement » que se tiendra le 19 novembre 2024, la Journée internationale des hommes à l'Hôtel Québec.



Ce thème témoigne de notre volonté de démocratiser cette journée soulignée par l'AREQ depuis plusieurs années. Peu importe le bagage qui nous singularise ou notre genre, nous pouvons soutenir les différentes initiatives s'inscrivant au cours de cette journée. L'affiche, réalisée par *Catapulte*, illustre des hommes de différents âges et de différentes origines ethniques. Regroupés de profil, ils regardent vers un avenir prometteur en matière de santé et bien-être des hommes.

Pour ce qui est du contenu de notre rencontre annuelle, celui-ci vous parviendra dès que possible. Nous avons à finaliser certaines ententes avec nos partenaires

### Le mardi 19 novembre 2024

Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec

L'inscription débutera à 8 h 30.

La date limite d'inscription est le 6 novembre 2024.

Membre : 20 \$      Non-membre : 40 \$

#### Journée internationale des hommes

##### Coupon d'inscription

Votre nom : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Accompagné.e de : \_\_\_\_\_ Membre : \_\_\_\_\_ Non membre : \_\_\_\_\_

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

Faire le chèque à l'ordre de AREQ Beauce-Etchemins

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

Par courriel : areqb-e@outlook.com





## Pêle-mêle

### France Pinon

#### Ode à d'importantes personnes qui savent regrouper



Quel.le.s meilleur.e.s ambassadeur.drices des activités de l'AREQ pouvons-nous trouver que ces chaleureuses personnes qui organisent des déjeuners chaque mois ou qui se réunissent en famille et entre ami.e.s.

À la suite de la suggestion d'un membre lors de l'AGS de mai 2024, nous comptons publiciser les déjeuners rencontres auxquels participent plusieurs de nos membres. Écrivez-nous pour présenter un, une organisatrice hors pair en une demi-page.

Je débute avec une incroyable membre retraitée de l'AREQ Beauce-Etchemins, madame Jacqueline Mathieu (2<sup>e</sup> à gauche à partir du bas).



Jacqueline réserve tous les mois à divers endroits les déjeuners des *ex* de Dionne et ceux de la Trinité. Elle sait très bien entretenir son affectivité et la nôtre (Clin d'œil à la prochaine conférence en octobre). Un message personnalisé de bonne fête est envoyé à son monde chaque année et le reste du groupe n'a qu'à suivre son exemple. Jacqueline ne fait pas la multiplication des pains, mais bien des souhaits. Grâce à elle, personne n'est seul.e le jour de son anniversaire en pensées, en paroles et en actes. Sans notre rassembleuse, plusieurs connaissances se seraient perdues de vue.

Je la soupçonne d'aimer manger, mais surtout d'apprécier être bien entourée (n'est-ce pas ?) pour rire, *placoter*, s'informer et égayer la vie. Merci Jacqueline! Tu es un exemple à suivre. Nous apprécions ta présence à l'AREQ B.-E et la publicité que tu fais à nos activités!

(Suite à la page suivante)

### Nouveauté! Réservation d'une table!

Poursuivez votre mission rassembleuse !

Pour les activités de l'Autre Rentrée, du repas de Noël ainsi que du dîner de l'Hommage à nos Sages, si vous formez un groupe de six personnes, au minimum, votre table sera réservée!

Assurez-vous d'abord que chaque membre s'inscrit individuellement, puis envoyez votre liste de noms à [areqb-e@hotmail.com](mailto:areqb-e@hotmail.com) (France Pinon) ou à [mjmorin@hotmail.com](mailto:mjmorin@hotmail.com) (Mario Morin).

### Inscriptions aux activités

Pour faciliter votre inscription, Mario Morin (paiement par chèque) et France Pinon (inscription par courriel et Interac) auront maintenant accès à la liste des membres.

### Les dons de L'AREQ B.-E. 2023-24



Cette année, puisque la sortie au *Salon du livre* a été annulée, nous avons été généreux. Le conseil sectoriel (CS) a remis à la *FLG* 500 \$ en plus de 300 \$ pour l'achat de cartes de condoléances. On ajoute à cela les montants récoltés lors des activités.

*Moisson Beauce, La Fondation de la persévérance et réussite scolaire de la B.-E., Les auxiliaires du CH de Beauceville, Le Noël du Bonheur* ainsi que le comité des activités de la résidence *Marie-Pier de Saint-Côme* ont reçu chacun 500 \$. Le *Groupe Espérance et Cancer* a reçu 100 \$ pour le prêt d'un local de réunion. D'autres montants sont des reconnaissances aux responsables de dossiers et aux membres du CS de même que les prix et tirages que vous recevez.

Nous avons reçu en votre nom, une tonne de mercis!

### Liste des gagnantes à L'AGS du 9 mai dernier



- Gagnante du coup de cœur art graphique 75 \$ : Guylène Couette (photo ci-jointe)
- Gagnante du coup de cœur œuvre artisanale 75 \$: Marie-Nadeau
- Nos autres participantes à l'exposition 25 \$: Gaétane Boucher, Jocelyne Larouche, Jocelyne Tanguay et Cécile Tawell
- Prix de présence 50 \$: Louise Bernier et Marie Lacombe
- Carte-cadeau de 25 \$ : Pierrette Boucher
- Tirage d'un chargeur et d'une serviette : Lucille Berthiaume et Michèle Boulanger



# Journée régionale Environnement

Vendredi, 25 octobre 2024

Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec, G1W 3Z6

Nous vous invitons à assister à deux conférences qui sauront vraiment vous intéresser. Vous pourrez entendre des conférencières dynamiques et engagées, qui sauront vous donner espoir en un monde meilleur.

8 h 30 : Inscription

9 h 15 : Mot de bienvenue

9 h 30 : Conférence par Camille Defoly : J'aime ma poubelle mais je la quitte

Qu'arrive-t-il à nos déchets une fois jetés aux bacs? Quels rôles jouent le recyclage et le compostage dans la lutte aux changements climatiques? Comment réduire la taille de notre poubelle et diminuer notre impact au quotidien? Cette conférence offre une introduction à ces problématiques, tout en démystifiant notre système de tri et de valorisation des matières résiduelles. Des solutions concrètes, ludiques et accessibles à tous seront proposées, avec des outils pour passer à l'action. Cette conférence est donnée par l'organisme LE JOUR DE LA TERRE



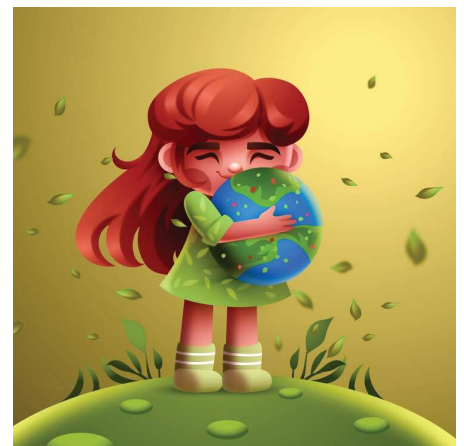
**10 h 30 : Pause**

**11 h : Animation autour du thème des déchets**

**12 h : Dîner**

**13 h : Conférence par Hélène Landry sur *Mères au Front***

Hélène Landry, enseignante de formation, 33 ans de carrière à son actif, sera notre deuxième conférencière lors de cette journée sur l'environnement. Comme des milliers d'autres parents, elle s'inquiète de l'impact des changements climatiques. *Mères au Front* lui permet, en tant que citoyenne, de lever le ton et de mettre de la pression sur nos dirigeants en leur demandant du courage politique et en les incitant à prendre les décisions qui s'imposent pour assurer un monde résilient face aux défis à venir. Elle viendra nous parler de cet organisme et de son implication.



Coupon d'inscription à la page suivante



**Coupon d'inscription**

## Activité régionale sur l'environnement

Nom : \_\_\_\_\_

Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

Invité.e : \_\_\_\_\_

Coût de l'inscription : 20 \$ pour les membres – 40 \$ pour les non-membres

Faire votre chèque à l'ordre de AREQ BEAUCE-ETCHEMINS

Postez le tout à : AREQ Beauce-Etchemins

5 - 450, rue Turmel, Sainte-Marie

Qc, G6E 1L3

Ou par courriel, à :

areqb-e@outlook.com

**Date limite d'inscription : 14 octobre 2024**



## Mot du président régional Réjean Lemelin

**Nous en sommes à un mois à peine de la fin de cette première année du triennat 2023-2026.**

**Et au moment d'écrire ces lignes, il ne reste que trois assemblées générales sectorielles à venir, lesquelles seront suivies de notre Assemblée Générale Régionale.**

**Au niveau national, deux dossiers importants sont toujours en attente de règlement : celui de l'indexation supplémentaire qui connaîtra son dénouement au plus tard le 1<sup>er</sup> juillet prochain et celui de la Coalition pour la dignité des aîné.e.s sur le maintien à domicile. Dans ce dernier cas, même si la Ministre des Aîné.e.s soutient qu'il sera impossible d'éliminer les listes d'attente, le gouvernement aurait avantage à élargir l'aide à domicile, car cela réduirait considérablement les coûts de système. Le « rendez-vous national sur le maintien à domicile » fait quatre recommandations au gouvernement. Je vous invite à relire celles-ci dans l'infolettre du 10 mai dernier.**

**Avec la période estivale qui se pointe à l'horizon, c'est le moment idéal pour se rapprocher de la famille et des gens qui nous sont chers. Des moments privilégiés pour se détendre, moments qui créeront des souvenirs inoubliables avec notre famille, nos petits-enfants ainsi qu'avec nos ami.e.s. C'est aussi un moment mérité pour se gâter, se reposer, se ressourcer, explorer de nouveaux horizons et voyager.**

**Ces moments ne reviendront pas, profitez-en bien et au plaisir de vous revoir!**

**Réjean**



## Régime d'assurance collective ASSUREQ

**Marie-Claude Bélanger**



### Dossier retraite

Il y aura une indexation additionnelle au RREGOP versée autour du mois d'août 2024 pour les personnes qui ont cotisé au régime entre 1982 et 1999. Trois formules s'appliquent. Un pourcentage de 4,4% pour les personnes qui ont cotisé avant le 1er juillet 1982. Deuxième formule pour les personnes qui ont cotisé entre le 1er juillet 1982 et le 31 décembre 1999 qui sera de 1,4%. Dernière formule pour les années cotisées depuis le 1er janvier 2000 qui sera de 2,2%. Vous pouvez consulter le tableau de la page 6 de notre *Quoi de neuf* pour plus d'informations (ou voir la Foire aux questions de la page 3 de cette publication du *Reflét*).

### Dossier Assurance

Saviez-vous que, avec une ordonnance du médecin, vous pouvez :

- avoir un remboursement pour des bas de soutien à compression moyenne ou forte (maximum de trois paires par année civile);
- un remboursement pour des chaussures orthopédiques;
- un remboursement pour un glucomètre;
- un remboursement pour des orthèses plantaires.

## 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](mailto:mjmorin@hotmail.com)**



## UNE CENTENAIRE D'EXCEPTION À L'AREQ BEAUCE-ETCHEMINS

Texte de France Pinon

Dame Marthe Brault Thivierge, de Orford, a eu officiellement 100 ans le 6 mars dernier. Elle a été fêtée huit fois plutôt qu'une en petit groupe afin de profiter davantage de son monde. L'AREQ(CSQ) lui a offert deux romans qu'elle a choisis et qu'elle lit, tenez-vous bien...sans lunettes. Elle a aussi reçu deux chandails adaptés pour les aînés. Bonne fête madame Marthe! Merci à votre fils Jean-Luc qui a fait le lien entre nous. Elle a adhéré à notre secteur, car après sa retraite elle a demeuré à Saint-Prosper.



MISE À JOUR...

Malheureusement, Mme Brault-Thivierge est décédée le 5 avril. Son fils nous a appris la mauvaise nouvelle. Par contre, il nous a mentionné qu'elle avait beaucoup apprécié le fait que nous ayons pensé à elle pour ses 100 ans. Nous offrons nos plus sincères condoléances à toute sa famille.

### LA MÉMOIRE EST UNE FACULTÉ QUI OUBLIE...



Louise Fortin

Lors de notre AGS le 9 mai dernier, j'ai omis de remercier une importante bénévole : **Liane Loignon**. Elle est responsable de la correction des textes publiés dans ce bulletin. Merci mille fois Liane pour ton implication.



## Chronique littéraire

Marie Nadeau



### *Qimmik*, Michel Jean, 2023

Entre la taïga et la toundra, un jeune couple inuit du Nunavik se découvre et apprend à s'aimer. Accompagnés de leurs chiens, les Qimmiit, Saullu et Ulaajuk parcourent un continent encore sauvage, tous libres et solidaires. Quelques décennies plus tard, une avocate est dépêchée sur la Côte-Nord pour défendre un meurtrier inuk. Sa quête de justice l'emmènera au-delà de ce qu'elle avait imaginé.

Source *Le libraire*

Je crois que je suis amoureuse des mots de Michel Jean. Un récit très captivant empreint de poésie et de grands espaces. On parcourt la fin de ce roman en retardant le moment d'en tourner la dernière page.



### *Veiller sur elle*, Jean-Baptiste Andrea, 2023



Août 1986. Dans un monastère italien où il vivait depuis quarante ans, veillant sur sa dernière oeuvre, une troublante statue, Mimo se meurt. Au cours de ses dernières heures, entre souvenirs et divagations, il plonge dans l'histoire de sa vie : son apprentissage chez un sculpteur alcoolique et brutal, sa rencontre avec Viola, fille unique de la famille Orsini, dont il tombe amoureux, son succès. Source *Le libraire*

Un roman qui m'a habitée. Je me suis plongée dans l'histoire de Mimo et de la troublante Viola avec beaucoup de bonheur. L'histoire débute en 1900 et nous incite à découvrir l'Italie et l'univers de ses sculpteurs. Mais c'est avant tout une histoire d'amour impossible.

### *Tous des loups*, Ronald Lavallée, 2022

Dans un village isolé et inhospitalier du Nord canadien, la rumeur court. Un homme en fuite, accusé d'avoir assassiné froidement sa femme et son enfant, se terrerait dans la forêt boréale. Matthew Callwood arrive tout juste en poste dans la région. Jeune policier, il est rapidement confronté à ses collègues qui boivent et fricotent avec les trafiquants du coin. Source *Le libraire*

L'histoire d'une quête policière qui obsède le jeune policier Calwood au début des années 1900. Un récit qui m'a captivée. Je l'ai parcouru en trois jours ayant du mal à m'arrêter. Un roman qui donne froid dans le dos ayant pour cadre le grand nord canadien. Enlevant!





## Informations importantes à conserver



Depuis le dernier congrès en 2023, le sigle de l'AREQ n'a plus la signification d'antan en tenant compte de chaque lettre (Association des retraités de l'enseignement). L'AREQ désigne maintenant *Le mouvement des retraité.e.s (CSQ)*.

Si votre carte de membre de l'AREQ est perdue ou défraîchie, faites votre demande pour une nouvelle carte. Tout changement d'adresse doit être signalé, c'est primordial pour vos assurances et pour garder le contact avec nous. Aussi, c'est à cette même personne que vous signifiez votre choix pour la version papier du bulletin sectoriel *Le Reflet*. Madame Geneviève Plante (418-525-0611, [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)) se fera un plaisir de vous répondre. Assurez-vous d'avoir en main votre numéro de membre lors de l'appel.

Plusieurs membres ne voient pas les informations reçues par courriel car celui-ci se dépose parfois dans les pourriels (indésirables, spams). Ceux-ci sont supprimés automatiquement au bout de dix jours, et vous ne les retrouverez plus. **C'est une bonne habitude de vérifier la boîte des courriels indésirables à chaque jour.**

### Adresses courriels utiles

**De votre région :** <http://beauce-etchemins.areq.lacsq.org>

C'est le **site Web** dont Jacques Rancourt est le maître d'œuvre. Toutes les informations passées et présentes y sont regroupées et plus encore. C'est là que la version numérique de notre bulletin sectoriel est déposée.

[areqbe1@gmail.com](mailto:areqbe1@gmail.com) et [areqbe2@gmail.com](mailto:areqbe2@gmail.com)

Vous recevez les rappels des invitations à nos activités par une de ces adresses. C'est madame Rolande Vaillancourt qui gère tous les **envois massifs**.

[areqb-e@outlook.com](mailto:areqb-e@outlook.com)

Inscriptions aux activités et confirmation (accusé de réception). Cette adresse sert à transmettre vos informations pour ensuite pouvoir payer par **Interac**, si vous acceptez qu'il n'y ait aucun remboursement.

Vous recevez une confirmation (accusé de réception) si envoi postal, venant de l'adresse suivante :

[mjmorin@hotmail.com](mailto:mjmorin@hotmail.com)

**Du national :** [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

L'Infolettre traite de sujets nationaux et régionaux à chaque semaine. Vous y trouvez tous les enjeux dont l'AREQ se préoccupe. Là, nous sommes en présence de professionnels de métier.



## LE FIL D'ARIANE

Bonjour à toutes et tous,

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 2024.

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 aîné.e.s.

En 2023, j'ai contacté 61 membres pour leur parler du programme du Fil d'Ariane. À la suite de mes communications, trois membres ont manifesté leur 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 2024, seulement 12 personnes bénéficiaient de ce programme grâce à la générosité et à la disponibilité de nos bénévoles.

Dans notre association, 388 membres sont âgés.es de 80 ans et plus.

### SINCÈRES REMERCIEMENTS À NOS BÉNÉVOLES

Mesdames Marielle Bédard, Normande Bilodeau, Diane Cloutier, Rachel Dallaire, Patsy Gagnon, Pierrette Lemoyne, Marie Lehouillier, Rita Pomerleau, Solange Roy, Normande Saint-Hilaire, Louise Veilleux et Marie-Paule Veilleux.

*J*e 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

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

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



Source : Ailes et Elle | Proverbe nature,

Citation heureuse, Message de courage



## La polyvalente de Saint-Georges se prépare à célébrer son 50<sup>e</sup> anniversaire!

*Un rendez-vous tout particulier à celles et à ceux qui y ont enseigné... et une date à mettre à l'agenda...*

### Le 9 mai 2025

- **15 heures à 17 heures**  
*Mot de bienvenue, visite guidée de l'école, social*
- **17 h 30 à 19 h 30 et peut-être plus...**  
*Cocktail dînatoire (réservation et coût à venir...)*

*Le Reflet* paraît trois fois par année :  
Juillet – novembre – mars  
Bonne lecture!  
Mario Morin  
Liane Loignon (à la correction)

#### 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.



## Devenir un homme en 2024

Jacques Rancourt

Même Jean-Pierre Ferland dans sa chanson *Le petit roi* se pose la question.

Qu'est-ce que devenir un homme ? Hé, boule de gomme, s'rais-tu dev'nu un homme?

Qu'en est-il de nos jeunes garçons en processus de devenir un homme ? Si j'aborde ce sujet, c'est que j'ai reçu des confidences de grands-parents qui s'inquiètent sur le devenir de leurs petits-fils. Ils s'interrogent sur le manque de modèles signifiants.

Comment développer sa propre identité à travers les étapes de son enfance et de son adolescence? Combien de parents peuvent être de véritables guides s'ils n'ont pas trouvé eux-mêmes leur propre identité? Souvent ils se sont abreuvés aux multiples fontaines de l'inconscience critique de leur race.

Je ne suis pas aveugle. Je constate bien que les garçons subissent et acceptent des influences qui épousent souvent des voies qui tirent par le bas. Je ne parle pas de ces corps qu'on perce, qu'on tatoue à qui mieux mieux, de ces cheveux aux couleurs verdoyantes. Que les jeunes veuillent se démarquer des adultes, je comprends très bien cela.

Moi-même, à une certaine époque, j'étais à la tête d'une marche contre la guerre du Vietnam. Des jeunes de mai 1968, en révolte contre un système d'éducation désuet. Et ces jeunes universitaires qui occupent les campus pour dénoncer le génocide des Palestiniens.

Comment nos jeunes garçons deviendront-ils des hommes épanouis, bien dans leur corps et leur tête? Je sais que cela part de l'éducation reçue à la maison et ensuite dans les écoles. Comment leur éviter de fréquenter des forces retardataires, d'épouser des modèles issus de l'ombre?

J'ai des réponses pour moi qui suis un octogénaire, mais à 12, 15 ou 18 ans, quelles réponses ces garçons trouvent-ils? Ils ont des influences que moi je n'avais pas à l'époque de mon enfance, mais j'avais d'autres influences que je considère aujourd'hui comme d'une insignifiance absolue. J'étais empoisonné par d'autres valeurs retardataires.

Aujourd'hui, les médias sociaux, les appels à la consommation, l'idéalisation d'un corps parfait et surtout la possession de la dernière version de son iPhone, voilà la quintessence illusoire d'un bonheur parfait.

Comment devenir un homme en 2024? Voilà toute une question qui mérite un débat de société. Le vieillard aréquien que je suis est loin d'avoir toutes les réponses.

# De passage dans nos vies...

« Le souvenir est le parfum de l'âme »

George Sand



**Léonne Giroux**  
23 décembre 2023  
Saint-Joseph-de-Beauce



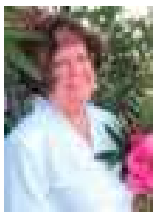
**Lorraine Mercier**  
16 février 2024  
Sainte-Sabine



**Michel Cliche**  
16 mars 2024  
Saint-Joseph-de-Beauce



**Jean-Guy Lessard**  
27 mars 2024  
Saint-Simon-les-Mines



**Denise Poulin**  
19 avril 2024  
Saint-Martin



**André Fouquet**  
19 avril 2024  
Saint-Georges



**Liliane Lessard**  
27 avril 2024  
Sainte-Marie



**André Roby**  
5 mai 2024  
Saint-Georges



**Clémence Veilleux**  
18 mai 2024  
Saint-Georges



**Élisabeth Bourque**  
7 juin 2024  
Notre-Dame-des-Pins



**Raymonde Bouffard**  
9 juin 2024  
Saint-Prosper

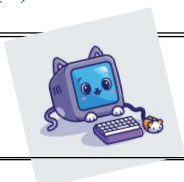
Lorsque vous êtes informé.e.s du décès d'un membre de notre association, communiquez avec Rolande Vaillancourt au 418 267-4441 ou par courriel à : [areqbe1@gmail.com](mailto:areqbe1@gmail.com)



## CONSEIL SECTORIEL AREQ 2023-2024



PRÉSIDENTE	<b>LOUISE FORTIN</b>	Déléguée au conseil régional Déléguée au conseil national	418-228-4895 lfortin@yahoo.com
1 <sup>re</sup> VICE-PRÉSIDENTE	Poste à combler		
2 <sup>e</sup> VICE-PRÉSIDENTE	<b>JACQUES RANCOURT</b>	Édimestre (site Web) Dossier des hommes	418-228-8525 info@areq.lacsq.org jacques.rancourt9@gmail.com
SECRETARIAT	<b>MARISE POULIN</b>	Rédaction des procès-verbaux Responsable des réservations	418-313-4929 mpoulin6321@gmail.com
TRÉSORERIE	<b>FRANCE PINON</b>	Tenue de livres Inscription par courriel et paiement Interac	418-227-5149 francepinon@hotmail.com areqb-e@outlook.com
CONSEILLÈRE (1 <sup>re</sup> )	Poste à combler		
CONSEILLER (2 <sup>e</sup> )	<b>MARIO MORIN</b>	<i>Le Reflet</i> Inscriptions par courrier	418-390-1655 mjmorin@hotmail.com



## AUTRES RESPONSABLES

ASSURANCES ET RETRAITE	<b>MARIE-CLAUDE BÉLANGER</b>	418-685-3054 marie-claudeb75@gmail.com
CHAÎNE ÉLECTRONIQUE	<b>ROLANDE VAILLANCOURT</b>	418-267-4441 areqbe1@gmail.com areqbe2@gmail.com
FONDATION LAURE-GAUDREAU CHRONIQUE LITTÉRAIRE	<b>MARIE NADEAU</b>	418-387-7617 marinade16@gmail.com
COMITÉ DES FEMMES	<b>JOCELYNE TANGUAY</b>	418-389-2785 jocelyne.tanguay12@gmail.com
ANNIVERSAIRES DES 80 ANS ET +	<b>GUYLÈNE COUETTE</b>	418-564-0236 la_chouette_couette@hotmail.com
FIL D'ARIANE	<b>FRANCINE POULIN</b>	418-227-0559 francine.poulin@outlook.com
PUBLIPOSTAGE	<b>MICHELLE BISSON</b>	418-228-2805 michelleandree@telus.net
PHOTOGRAPHIE	<b>GUY ROY</b>	418-228-3172 guyroy@cgocable.ca

<p><u>AREQ</u></p> <p>Si changement d'adresse, de numéro de téléphone ou inscription à la version électronique du <i>REFLET</i>, veuillez vous référer à ces coordonnées.</p>	<p><b>GENEVIÈVE PLANTE</b></p> <p>418-525-0611</p> <p><a href="mailto:info@areq.lacsq.org">info@areq.lacsq.org</a></p>		<b>AREQ-CSQ</b>	<b>1-800-663-2408</b>
			<b>RETRAITE QUÉBEC</b>	<b>1-800-463-5533</b>
			<b>SSQ NOVUM</b>	<b>1-888-833-6962 Novumlegal.ca</b>
			<b>Conseils juridiques</b>	<b>1-844-745-4714</b>