

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



AREQ
CSQ
Beauce-Etchemins

Volume 31, numéro 1
JUILLET 2023

AREQ (CSQ) – Secteur 03 - J Beauce-Etchemins au service de 1 322 membres

SOMMAIRE

Conseil sectoriel	2
Calendrier express	2
L'Autre rentrée	3
Un petit mot de la trésorière	4-5
La marche consciente	5
Fiscalités des aînés.es (conf.)	6
Résumé du 48e congrès AREQ	7-8
Sondage voyage	8
Responsable FLG	9
Journée régionale Environnement	10
Journée internationale des hommes	11
Grand ménage dans le bac	12
Mot du président régional	13
Artiste Julie Tardif	13
Une femme qui a su faire autrement	14
Les sentiers d'Aurélié	15
Comité des hommes	16
Qu'attendons-nous vraiment ?	17
Je marche avec toi, chère afghane	18
Chronique littéraire	19
Hommage	20
Assurance SSQ	21-22
Petite présentation	22
Le fil d'Ariane	23
De passage dans nos vies	24

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

Bonne lecture !

Mario Morin
André Poulin

Mot de la présidente

Louise Fortin



Suite à notre assemblée générale du 12 avril dernier, quelques changements dans notre conseil sectoriel ont eu lieu. Mon poste à la présidence a été reconduit pour un dernier mandat de trois ans.

Je remercie Paule Caron (1^{re} vice-présidente), Jacques Rancourt (2^e vice-président) et France Pinon (trésorière) qui continuent de s'impliquer pour notre secteur. Malheureusement, trois personnes nous quittent: Marie Nadeau, Liane Loignon et Carole Fontaine (un hommage leur est rendu un peu plus loin). Leur présence nous manquera et je les remercie grandement d'avoir consacré du temps à notre association.

D'un autre côté, deux nouveaux membres se joignent à nous. Mario Morin (2^e conseiller) sera dorénavant responsable du Reflet et continuera aussi de recevoir les inscriptions à nos activités. Lucie Pomerleau, quant à elle, a choisi de s'impliquer en tant que secrétaire. Je leur souhaite la bienvenue dans notre groupe.

Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes de retour du 48^e Congrès de l'AREQ. Que ce fut plaisant de se retrouver et d'échanger en personne! Lisez le compte rendu de Carole Fontaine pour en savoir plus sur ces quatre jours intensifs.

Cette première année d'un nouveau triennat amènera certains changements dans notre façon de faire de même qu'au niveau des coûts de nos activités. Nous n'avons pas le choix de nous adapter à cette nouvelle réalité. Soyez assuré.e.s que nous ferons tout notre possible afin de continuer à vous offrir de beaux moments.

Je vous souhaite de passer un été plein de surprises !

AUX NOUVELLES PERSONNES RETRAITÉES

Nous vous offrons gratuitement 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 de <https://beauce-et-chemins.areq.lacsq.org/>

Convention de la Poste-Publication
No: 40040492
Retournez toute correspondance
ne pouvant être livrée au Canada :
2362, 131^e Rue,
Saint-Georges
G5Z 2G4

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ 2021-2022	
PRÉSIDENTE Déléguée au Conseil régional Déléguée au Conseil provincial LOUISE FORTIN 418-228-4895 lfortin@yahoo.com	1^{re} VICE-PRÉSIDENTE Environnement PAULE CARON 418-225-3068 paulecaron@hotmail.com
2^e VICE-PRÉSIDENTE Édimestre Sociopolitique JACQUES RANCOURT 418-228-8525 jacques.rancourt9@gmail.com	SECRÉTARIAT LUCIE POMERLEAU 418-222-1632 Lucie.pomerleau@gmail.com
TRÉSORERIE FRANCE PINON 418-227-5149 francepinon@hotmail.com	CONSEILLER (1) Poste à combler
CONSEILLER (2) <i>Le Reflet</i> MARIO MORIN 418-390-1655 mjmorin@hotmail.com	
AUTRES RESPONSABLES	
Assurances et retraite MARIE-CLAUDE BÉLANGER 418-685-3054 marieclauddeb75@gmail.com	Site Web JACQUES RANCOURT 418-228-8525 jacques.rancourt9@gmail.com
Fil d'Ariane FRANCINE POULIN 418-227-0559 francine.poulin@outlook.com	Chaîne électronique ROLANDE VAILLANCOURT 418-267-4441 areqbe1@gmail.com areqbe2@gmail.com
Anniversaires des 80 ans et + GUYLÈNE COUETTE 418-564-0236 La_chouette_couette@hotmail.com	Publipostage MICHELLE BISSON 418-228-2805 michelleandre@telus.net
Photographie GUY ROY 418-228-3172 guyroy@cgocable.ca	

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

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



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS) 2023

CALENDRIER EXPRESS

31 août	L'Autre rentrée
5 octobre	Journée régionale Environnement (conférence)
12 octobre	Conférence (fiscalité des aînés.es)
17 novembre	Journée internationale des hommes

AREQ (changement d'adresse, de téléphone ou inscription à la version électronique du Reflet)	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
Novum : novumlegal.ca	1-844-745-4714

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

L'Autre RENTRÉE 2023 AREQ

AREQ – Secteur 03 – J, Beauce-Etchemins

Le jeudi 31 août 2023, 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

Vente de livres usagés (au coût de 2,00\$), CD et DVD ainsi que des casse-têtes, à partir de 10 h 30 jusqu'à midi.

Nous vous invitons à 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. 😊



L'Autre Rentrée

(à envoyer avant le 12 août 2023)

Veuillez 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 : _____ 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 \$ _____ Je paie par *Interac* ☐

Faire le chèque à envoyer par la poste seulement à l'ordre de : **AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS**
5-450, rue Turmel
Sainte-Marie (Québec) G6E 1L3



Un petit mot de la trésorière

France Pinon

Lors de l’assemblée générale du 12 avril dernier, j’ai présenté le rapport financier de l’année 2021-2022 ainsi que les prévisions pour finaliser 2022-2023.

L’année financière 2021-2022 s’est soldée par un déficit de 2 358,58 \$ mais soyez sans crainte, nous avons un bon coussin grâce à des surplus des années antérieures. Nous avons fait de nombreux dons dont 1 000 \$ à l’Ukraine. Nous avons remercié nos membres de 75 ans et plus qui ont dû patienter deux années avant d’avoir leur dîner au Georgesville. Ce ne sont pas les 80 membres prévus mais bien 146 qui s’y sont présentées. De sentir la joie, d’entendre et de lire les messages des membres nous a fait chaud au cœur.

En 2022-23, nous avons pris la décision d’injecter plus d’argent pour des activités extraordinaires afin de redonner à nos membres l’habitude de participer.

Le « *Détritrotte* », (mettre à leur place les détritrus découverts lors d’une marche), instauré par notre porteuse de dossier de l’environnement Paule Caron, est une nouveauté à reporter.

L’accueil des nouveaux en formule « 4 à 6 » avec apéro et bouchées a été très appréciée. La rencontre est plus conviviale mais, malgré ce fait, peu de membres se sont présentés. Donc, à repenser.

Comme *Projets toujours en action*, les conférences et l’atelier sur la marche afghane offertes à divers endroits ont été essayés. Le cours *Citoyen numérique* a atteint son apogée. Les membres intéressés se sont inscrits durant les trois dernières années. Merci Carole Fontaine et Patsy Gagnon.

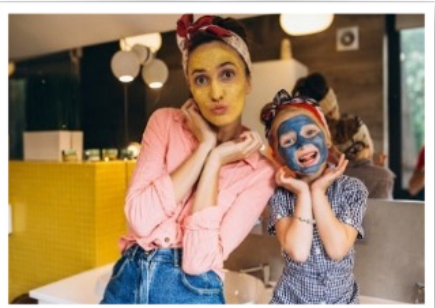
Près de cent personnes ont participé à la très chic fête de Noël combinée au 50e anniversaire de notre AREQ B.-E. La musique d’ambiance par nos musiciens sur place, la décoration, les nombreux prix et la disco en fonction des demandes resteront gravés dans nos beaux souvenirs. Voir danser nos membres en valait la peine comme semblait le penser notre nouveau deuxième conseiller, Mario Morin, qui est resté spectateur toute la soirée. Comment a-t-il pu résister ?

La dernière activité de l’année a été pour nos membres de 75 ans et plus. Ils ont profité d’un dîner en juin moyennant une légère contribution cette fois-ci, mais toujours au Georgesville.

Au goût du jour !

Si votre carte de membre à l’AREQ est perdue ou défraîchie, faites votre demande à madame Geneviève Plante pour la renouveler.

Ses coordonnées se retrouvent à la page 2.



Il y a quelqu’un ?

Plusieurs membres ne voient pas les informations communiquées par courriel car celui-ci se dépose automatiquement dans les pourriels (indésirables, spams).



Les nouveaux membres sont très susceptibles de ne plus jamais entendre parler de nous s’ils ne reçoivent pas la version papier du bulletin sectoriel *Le Reflet*.

SVP, demandez à vos connaissances s’ils reçoivent nos courriels et suggérez-leur d’entrer dans leurs contacts les adresses suivantes :

De votre région :

areqbe1@gmail.com et areqbe2@gmail.com

Vous recevez les invitations à nos activités et les coupons par une de ces adresses.

areqb-e@outlook.com

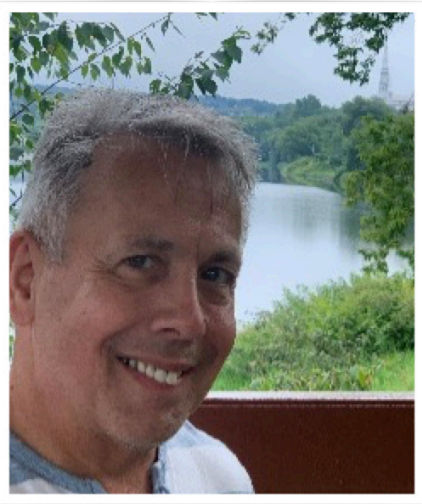
Cette adresse servira à me transmettre vos informations pour ensuite pouvoir payer par *Interac* si vous acceptez qu’il n’y ait aucun remboursement possible.

Du national :

info@areq.lacsq.org

L’Infolettre traite de sujets nationaux, régionaux et des autres régions à chaque semaine.

Petite présentation !



Bonjour ! Juste un petit mot pour me présenter. Je suis Mario Morin et lors de l’Assemblée générale sectorielle (AGS) en avril dernier, j’ai été élu au poste de 2e conseiller pour le conseil sectoriel (CS) de l’AREQ Beauce-Etchemins. Vous êtes donc « *pognés* » avec moi pour un bout ! 😊 Et c’est à mon adresse que vous postez vos coupon-réponse lorsque vous vous inscrivez aux diverses activités de l’AREQ de notre secteur. De plus, c’est moi qui mets en place les articles que vous pouvez lire dans Le Reflet.

Je suis originaire de Saint-Prosper et dans ma carrière, j’ai enseigné au préscolaire et au primaire. J’ai été enseignant en « *paternelle* » durant les 23 dernières années de ma carrière ! Le personnel des écoles de Saint-Prosper, Saint-Zacharie, de Sainte-Aurèle, de l’école Dionne de Saint-Georges ainsi que celui de l’Éveil à Sainte-Marie doivent se rappeler de moi car je suis parfois malcommode et joueur de tours ! 😊

Alors, au plaisir de se rencontrer lors des prochaines activités de notre secteur ! 😊

Conférence exclusive de l'AREQ Beauce-Etchemins

Mise à jour sur la fiscalité des aîné.e.s

Par Hugues Drouin, CPA

Durée : 2 heures incluant une période de questions

La conférence sera suivie d'un dîner – Inscription obligatoire

Conférence offerte aux membres et à leurs conjoint.e.s

Secteur 03-J, Beauce-Etchemins

Jeudi, 12 octobre 2023, de 10 h à 12 h

Hôtel-Resto-Bar Le Journal

269 Route 276, St-Joseph-de-Beauce, QC, G0S 2V0

Stationnement et entrée en bas



M. Hugues Drouin, CPA

9 h 30 : Accueil et inscription à la salle Cassiopée

10 h 00 : Conférence suivie d'une période de questions

12 h 15 : Dîner

Coût : 20 \$ pour les membres et 35 \$ pour les non-membres

L'inscription est obligatoire avant le 29 septembre, aucun remboursement après cette date.

Nouveau ! 2 modalités d'inscription et de paiement :

- ✓ Remplir le coupon d'inscription, libeller votre chèque à l'ordre de **AREQ Beauce-Etchemins** et poster le tout à l'adresse indiquée sur le coupon.
- ✓ Paiement par **Interac** : Inscrivez-vous par courriel à AREQB-E@outlook.com en prenant soin de nous donner les informations suivantes : nom, numéro de membre, localité, numéro de téléphone, courriel et nom et numéro de membre, s'il y a lieu, du ou de la conjoint.e qui s'inscrit à la conférence . Vous recevrez les instructions pour le paiement par courriel. Notez que le paiement par **Interac** n'est pas remboursable.

Inscription à la conférence Mise à jour sur la fiscalité des aîné.e.s

Le jeudi le 12 octobre 2023 à 10h

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Nom du ou de la conjoint.e, s'il y a lieu : _____ Membre ☐ Non membre ☐

Allergies alimentaires ? Si oui, lesquelles : _____

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Membre : 20 \$ Conjoint.e non membre 35 \$

Mon chèque de \$ _____ Je paie par **Interac** ☐

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

AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS
5-450, rue Turmel
Sainte-Marie (Québec) G6E 1L3

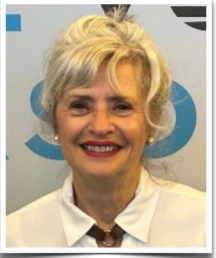
Résumé du 48e Congrès de l'AREQ (CSQ)

Chronique sociopolitique

Par Carole Fontaine, déléguée

« Les membres de l'AREQ (CSQ) doivent être entendus, vus et reconnus. »

Lise Lapointe, présidente sortante



L'AREQ (CSQ), la seule association de retraité.e.s affiliée à une centrale syndicale, réunissait 448 délégué.e.s lors du congrès qui s'est déroulé du 5 au 8 juin dernier. Nous étions neuf délégué.e.s pour vous représenter. Nous avons eu droit à un menu varié : des conférences, des discours, des hommages, de nombreuses propositions à voter, sans oublier l'élection d'une nouvelle présidente. Je vous résume les points forts de ces quatre journées intenses :

- Madame Lise Lapointe, présidente sortante, une femme rigoureuse et tenace a insisté sur le fait que les aîné.e.s devaient travailler sans relâche pour conserver leur autonomie décisionnelle et pour obtenir des soins et des services à domicile « là où l'on veut vivre ». La Coalition pour la dignité des aîné.e.s continuera le travail amorcé sous la houlette de madame Lapointe.
- Madame Micheline Germain est la nouvelle présidente de l'AREQ (CSQ). Celle-ci entend poursuivre le travail de visibilité afin que notre association conserve son influence auprès de la société et du gouvernement.
- Un nouveau conseil exécutif a été élu et les dix présidences des régions ont été entérinées à titre de membres du conseil d'administration.
- Les délégué.e.s ont adopté et respecté les règles de fonctionnement du Congrès, ce qui a donné lieu à un débat harmonieux et à des interventions pertinentes. Pas de chicane pour des virgules !
- Les orientations pour le triennat 2023-2026 ont presque toutes été adoptées à l'unanimité. Le plan d'action sera élaboré cet automne.

Suite à la page 8

Sondage voyage



La gentille Jacqueline Mathieu veut savoir qui serait intéressé.e. par une visite en mai 2024 à l'Aquarium de Québec et au Musée ferroviaire à Vallée-Jonction.

Il y aurait aussi un dîner à L'Introuvable au même endroit.

Le coût serait d'un peu moins de 100 \$.

Si cela vous tente, laissez-le savoir à jacquelinemathieu@hotmail.com.

Les démarches seront faites si un nombre suffisant de participant.e.s le justifie.

Suite à la page 7

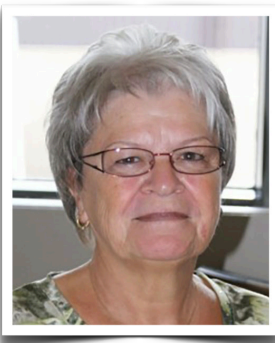
- Une révision des statuts et règlements a été faite dans le but de modifier des titres d'articles et d'éliminer des termes désuets. Le nom de notre association est abrégé en AREQ (CSQ). Dorénavant, le quorum requis pour les assemblées générales sectorielles sera le moindre des deux soit 3% du nombre de membres réguliers ou de 40 membres réguliers pour les secteurs comptant plus de 1 000 membres.
- Le vote sur la proposition de modification du taux de cotisation a été reporté au prochain congrès.
- Nous avons eu le privilège d'écouter une conférence de madame Pauline Marois. Politicienne à la retraite, elle nous a rappelé que l'état doit être au service du bien commun et que les services publics doivent être créés dans un souci de justice et de meilleure répartition des ressources entre les citoyens.
- Conteuse naturelle, nous aurions pu l'écouter pendant des heures !
- Monsieur Christian Bourque de Léger Marketing nous a présenté le Code Québec. Selon une vaste enquête, voici ce qui semble distinguer les Québécois.e.s : la joie de vivre, la recherche du consensus, le détachement, le syndrome de la victime, le côté villageois, la créativité et la fierté. Vous reconnaissez-vous un peu ?
- Des hommages bien sentis ont été prononcés lors du banquet du mercredi soir et Isabelle Boulay avait été invitée pour divertir les congressistes qui avaient bien besoin...
- L'AREQ (CSQ) a compensé les émissions de gaz à effet de serre (GES) émis par le déplacement des participant.e.s au congrès en achetant des crédits carbone éducatifs pour une valeur de 928,57 \$



Le nouvel exécutif



Vos délégués en action



La minute de la responsable

Liane Loignon, responsable de la FLG



Lors de l'assemblée générale annuelle du 5 mai dernier, la Fondation Laure-Gaudreault a distribué son aide aux organismes et aux individus qui en avaient fait une demande.

Comme dans notre secteur, nous avons recueilli 2 727 \$, c'est donc 90 % de cette somme qui a été distribué, soit 2 400,00 \$. Trois organismes de chez nous ont reçu chacun une somme de 800 \$. Il s'agit du comité du Noël du Bonheur de la résidence Marie-Pier de Saint-Côme, du comité des bénévoles du CHSLD Richard-Busque de Saint-Georges et de la Popote roulante de Saints-Anges.



La responsable en compagnie de madame Pauline Pépin du CHSLD Richard-Busque

J'ai eu le plaisir de remettre deux de ces chèques à des responsables qui étaient très heureuses de recevoir ce petit coup de pouce, cette marque de support.

Je laisse ma fonction de responsable de la FLG. Je passe le flambeau à Marie Nadeau qui est déjà gagnée à la cause. J'espère avoir contribué à vous faire mieux connaître la fondation Laure-Gaudreault et vous avoir donné le goût de la supporter. Notre Fondation, il faut l'avoir à cœur.

Je vous souhaite un très bel été.



La responsable en compagnie de madame Danièle Jacques de la résidence Marie-Pier



Marie Nadeau et Lily Cloutier de la Popote roulante de Saints-Anges

Journée régionale Environnement

Le jeudi 5 octobre 2023

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

Nous vous invitons à assister à deux conférences qui nous permettront de réfléchir et d'échanger à l'aide de deux conférencières des pistes de solution pour cheminer vers un monde meilleur.

Inscription : 8h30 Conférence : 9h15

En avant-midi : Madame Vickie Pedneault



Biologiste, entrepreneure et fondatrice de l'entreprise La Baleine Nomade, crée en 2017 (lauréate des bourses d'honneur pour les jeunes entrepreneurs du Québec), Madame Pedneault abordera 2 thématiques : les baleines et l'environnement. *La Baleine nomade* assure une éducation récréative de la biologie marine. Sur ces sujets, elle a touché plus de 15 000 jeunes dans les écoles du Québec avec plus de 200 animations dans les écoles.

En après-midi : Madame Inês Lopez

Psychologue depuis dix ans, Madame Lopez, s'intéresse aux impacts des changements climatiques sur la santé physiologique, psychologique et communautaire. Elle nous parlera de l'écoanxiété, qui touche toutes les générations. En plus de décrire le phénomène, elle présentera les stratégies d'adaptation individuelles, collectives et la littératie sur le sujet, littératie que les grands-parents pourront utiliser avec leurs petits-enfants.

Le coût de l'activité, incluant le repas, est de 20 \$ pour les membres et 40 \$ pour les non-membres.

On vous attend en grand nombre !



Activité régionale Environnement

5 octobre 2023

Nom : _____

Numéro de membre : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Nom de l'invité (s'il y a lieu) _____

Allergies alimentaires ? Si oui, lesquelles : _____

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Coût : Membre : 20 \$ Invité : 40 \$

Date limite d'inscription : 21 septembre 2023

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

Adressez à : AREQ Beauce-Etchemins, 5-450, rue Turmel, Sainte-Marie, G6E 1L3

Journée internationale des hommes

Vendredi 17 novembre 2023

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

Émotif... moi ? ? ?



C'est sous ce thème, peut-être un peu dérangent, que nous vous invitons à notre activité régionale qui marquera, pour une 9^e année, la Journée internationale des hommes.

Nous vous attendons avec grand plaisir, hommes, femmes et autres personnes intéressées, **le vendredi 17 novembre 2023**, à l'Hôtel Québec, au 3115, avenue des Hôtels.

L'inscription débutera dès 8 h 30.

Nous voulons pour vous, que cette journée soit des plus captivantes et des plus divertissantes.

Comme d'habitude, notre journée sera divisée en quatre étapes :

1^{re} étape, conférence, 9 h :

Vincent Chouinard, de l'organisme AutonHommie

Voir les hommes autrement, pour modifier son savoir-être.



2^e étape, conférence, 10 h 30 :

Paul Boisvert, kinésologue, coach poids santé

Mieux gérer votre intelligence émotionnelle.

3^e étape : dîner sur place, 12 h

4^e étape : animation, 13 h 15

Gilles et André Carrier *Les frères Carrier*

Duo musical (chansons et animation participative)

Nous vous rappelons que le coût pour assister à cette activité est fixé :

20 \$ pour les membres; 40 \$ pour les non-membres.

La date limite pour votre inscription est fixée au 3 novembre 2023.

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

AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS

5-450 rue Turmel, Sainte-Marie, QC, G6E 1L3

Une bienvenue spéciale à toutes et à tous ; merci d'en parler !

Jean-Noël Laprise, responsable régional du Comité des hommes

De retour, le fameux concours :
À vos marques... Prêts... **DÉTRITROTTEZ !**

Détritrotter c'est une façon de donner du sens à une balade en participant à une activité écocitoyenne. Détritrotter est aussi une solution à l'écoanxiété.

Vous pourrez profiter de vos sorties pour découvrir la nature, observer les oiseaux et rencontrer d'autres détritrotteur.e.s.

Quelle belle alliance pour l'environnement !

Pour cette deuxième édition, vous êtes invités à détritrotter avec des plus jeunes. Une belle activité pour rassembler des générations. Alors pensez à ramasser des débris lors de vos balades sans oublier de vous prendre en photo avec vos proches lors votre cueillette. Faites-moi parvenir par courriel une photo de votre « *Détritrottage* » et vos coordonnées d'ici le 20 août 2023. Vous courrez ainsi la chance de gagner un des prix en argent qui seront tirés au hasard lors de l'activité de *L'autre Rentrée*. Nul besoin d'être présent pour participer.

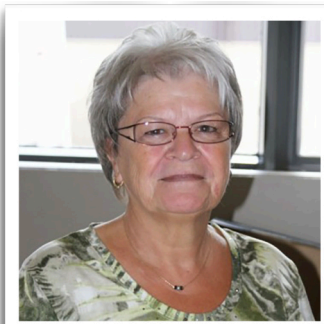
<https://fr.depositphotos.com/stock-photos/plogging.html>



Alors, « À vos marques, prêts, **DÉTRITROTTEZ !** »

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

Paule Caron, paulecaron@hotmail.com, responsable du dossier Environnement et développement durable



La marche consciente ne s'essouffle pas

Liane Loignon

Parmi les activités qui entourent la Journée internationale des droits des femmes, il en est une vraiment à la portée de toutes et tous. C'est cette marche par bouts, appelée dorénavant marche consciente.

Cette année, dans notre secteur, 25 personnes ont marché pour cette cause. Des hommes autant que des femmes, des membres de l'AREQ autant que des non-membres. Au total, elles et ils ont parcouru 566 kilomètres. Notre secteur se retrouve ainsi dans *le top trois* des secteurs qui ont répondu à l'invitation.

Ensemble, même à distance, nous nous rappelons les avancées féministes, mais nous évaluons aussi la fragilité des acquis et le chemin qu'il nous reste à parcourir.



**MERCI À CELLES ET CEUX
QUI ONT CONTRIBUÉ À CE
FORMIDABLE SUCCÈS !**



Nous y voilà !



Le congrès de l'AREQ, sous le thème *Une voix pour les personnes âgées*, est déjà chose du passé.

Étant en plein été, c'est le moment idéal pour vivre chaque instant et profiter de cette magnifique saison.

Quoi de mieux que :

- D'explorer sa région, parcs, musées, sites historiques, villages pittoresques et s'imprimer de l'histoire, la culture et se laisser surprendre par sa beauté ;
- D'organiser des rencontres entre amis, inviter vos compagnons de travail à partager un déjeuner, faire une excursion et partager des souvenirs et surtout rire ensemble ;
- D'aller à la plage, de participez à un festival, à un concert en plein air etc. ;
- De profiter seulement du temps en lisant un bon livre.

Je suis certain que les idées ne vous manquent pas.

Qu'à cela ne tienne, les membres de votre conseil devront très rapidement tout mettre en œuvre afin de relancer au plus tôt nos activités pour l'an un du prochain triennat 2023-2026.

À vous toutes et tous, que cet été soit exceptionnel ; profitez-en pour faire le plein d'énergie autant au niveau physique que mental. Et surtout, profitez-en pour de rester en santé.

Dès septembre prochain, nous serons là pour vous accueillir nombreuses et nombreux, lors de nos activités. Et pourquoi pas, faire du bénévolat ! C'est un moyen gratifiant de passer son temps et de nombreux organismes en ont besoin. Et il y a notre association, l'AREQ.

Bon été ! Réjean Lemelin

JULIE TARDIF

Sur la ligne du temps...



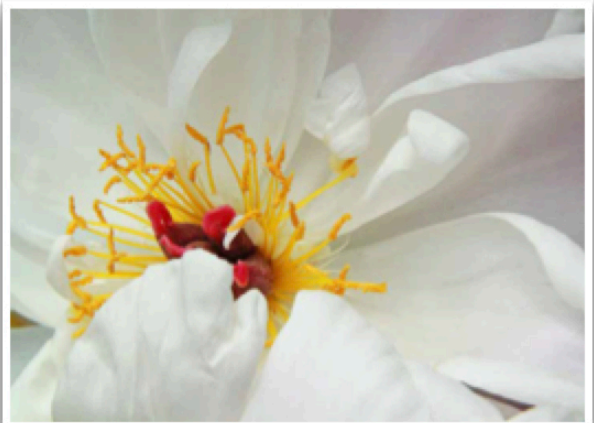
Julie est née à Saints-Anges, en Beauce.

Très jeune, elle est fascinée par les images, les couleurs, la nature, le monde qui l'entoure.

Son imagination est sans borne.

Elle puise son inspiration dans la simplicité, elle y trouve grandeur et beauté. Elle expérimente diverses techniques et matériaux. Aujourd'hui, la photographie numérique lui permet d'explorer de nouveaux territoires insolites, imprévus et surprenants. Sur la ligne du temps...

La passion de Julie est toujours là, bien présente. L'histoire se poursuit ...



Madame Julie Tardif est l'artiste qui a conçu la carte d'anniversaire pour nos membres de 80 ans et plus



Une femme qui a su faire autrement

Liane Loignon

Le 9 mars, j'ai eu l'occasion d'assister à une conférence prononcée par Françoise David et de me procurer son livre *Du cœur au combat Françoise David en cinq temps*, livre dans lequel elle relate son parcours de femme militante, féministe et politicienne.

Françoise David est née en 1948 dans une famille privilégiée. Son père, Paul David, a fondé l'Institut de cardiologie de Montréal. En 1972, elle obtient un baccalauréat en service social. Déjà le chemin est tracé.

C'est la naissance de son fils, en 1980, et sa séparation avec le père de celui-ci qui l'ont sensibilisée aux réalités vécues par les femmes, particulièrement par les mères monoparentales. C'est son réveil féministe.

De 1987 à 1994, elle a été coordonnatrice de l'R des centres de femmes. En 1994, elle devient présidente de la Fédération des femmes du Québec. Si dans les années 80, la cause du féminisme avançait bien, le massacre de Polytechnique marque une coupure. Le féminisme est remis en question. Les femmes peuvent-elles avec leurs revendications avoir causé un malaise si profond dans la société québécoise ? François David affirme que cette période a été un sale temps pour les féministes.

En 1994, elle devient présidente de la Fédération des femmes du Québec, poste qu'elle occupera pendant sept ans. Elle veut « donner davantage de sens au mot solidarité ». Elle souhaite rallier les femmes « autour de la lutte contre la pauvreté et les inégalités sociales ». C'est pourquoi elle organise la *Marche Du pain et des roses*. Les femmes voulaient présenter au gouvernement Parizeau des propositions concrètes pour améliorer leur situation. Toutefois, selon Françoise David, « les principaux gains de cette marche sont une reconnaissance publique du mouvement des femmes comme force mobilisatrice et une place accrue dans l'espace médiatique et politique ». Par contre, la marche tenue en 2000 ne donne pas les mêmes résultats. Les Québécoises n'obtiennent pratiquement rien.

En 2006, elle co-fonde Québec solidaire avec Amir Kadir. Elle se présente comme candidate de ce parti dans Gouin à deux reprises avant d'être finalement élue en 2012. Elle voulait faire entendre une voix féministe et écologiste à l'Assemblée nationale, mais surtout donner une voix à celles et ceux qui n'en n'ont pas. Elle a fait de la politique autrement, sans lever le ton, sans propos hargneux, mais en se montrant très tenace.

Un des legs dont elle est la plus fière, c'est d'avoir été à l'origine d'une loi pour protéger les locataires âgés.e.s. de l'éviction.

Épuisée par le rythme trépidant auquel elle devait s'astreindre, elle quitte la vie politique en 2017. Mais elle demeure active au sein de l'organisme

Mouvement pour une démocratie nouvelle qui souhaite l'adoption d'un mode de scrutin proportionnel.

Son intégrité, sa rigueur, ses qualités de leader, son amour profond des gens ont été reconnus. Femme de dialogue et d'ouverture, elle affirme que « le féminisme a été le grand combat de sa vie ».



Les sentiers d'Aurélie

Paule Caron
Responsable du dossier : Environnement et développement durable

J'ai eu l'opportunité de m'entretenir avec Lucille Thompson, membre de l'AREQ Beauce-Etchemins et bénévole très impliquée dans la réalisation des sentiers d'Aurélie. Vous avez sûrement deviné qu'il s'agit de sentiers de randonnée situés à Ste-Aurélie. Des sentiers qui sont à la fois sauvages et rustiques traversant des terrains privés et, qui sont accessibles du 1er juin au 1er septembre.

Un peu d'histoire

Victor Vanier, un Français d'origine avait entendu parler du Canada et de ces grands espaces à défricher. Il avait de grandes aspirations et la ferme intention d'y revenir avec des compatriotes après avoir parcouru le territoire en 1872. Il avait choisi de s'installer à Ste-Aurélie, là où le chemin de fer devait passer !

« Victor Vanier arrive définitivement au Canada en 1873. Son plan consistait en l'établissement graduel, dans le canton de Metgermette, de 1600 familles françaises. M. Vanier fonde donc la Compagnie Franco-Canadienne, mais l'entreprise échoue et la compagnie est dissoute en 1877. Des 1 600 familles censées venir de France pour s'installer dans la région, il n'en arrive qu'une cinquantaine, dont une partie vient d'autres régions du Québec. »

<https://histoire-du-quebec.ca/ste-aurelie-2/>

Déception, le train passera par Morissette-Station. À l'époque on décide de faire un chemin en ligne droite, soit un trajet raccourci à travers les terres pouvant rejoindre certaines localités de service comme St-Prosper et St-Georges. On parlait à l'époque du *chemin des Français*.

De nos jours

Deux boucles de 1,5 km ont été aménagées pour permettre aux résidents et aux touristes d'emprunter d'anciens tronçons du *chemin des Français*. Les entrées pour y accéder sont situées à la fin de la rue des Peupliers dans le village de Sainte-Aurélie et par le 10^e Rang, à 300 mètres de l'intersection avec la 275. Des panneaux dédiés aux premiers artisans de ces sentiers y sont érigés.

Allez faire une balade en nature, un saut dans le temps en empruntant le *chemin des Français*. Laissez-vous imprégner par le passé en foulant les sentiers d'Aurélie!

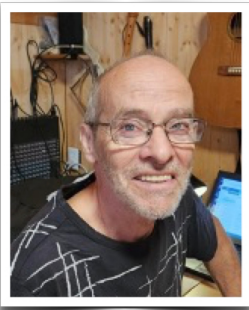
Merci à tous les artisans qui ont contribué à la revitalisation de ces sentiers!

À retenir : Ste-Aurélie souligne cette année le 150^e anniversaire du Vieux Moulin Metgermette-Nord.

<https://www.tourismeetchemins.qc.ca/attrait/les-sentiers-daurelie>



Des bénévoles impliqués dans les sentiers d'Aurélie : Francis Vaillancourt, Lucille Thompson et Richard Bélanger.



Comité des hommes

Bruno Barras, responsable du comité des hommes

J'aime la vie

La vie est belle. Oui, la plupart du temps, la vie est plaisante alors comme pour tout ce qui est plaisant, on en veut toujours un peu plus même si on sait que cela pourrait avoir des conséquences regrettables. Qu'il s'agisse de nourriture, d'alcool, de sexe ou de vacances agréables, il est souvent difficile de savoir quand s'arrêter. Le vieil adage « User sans abuser » s'applique aussi à la vie elle-même, en intensité comme en longévité. Mais comment identifier ce moment où l'on doit admettre que ça suffit. Je ne peux qu'espérer reconnaître le moment névralgique de satiété.

Hélas! Ce n'est qu'un espoir parce que je sais très bien qu'on n'a que très rarement le choix. Mais je me dis que si au moins, j'y ai réfléchi, que je me suis prononcé sur ce que je crois être un choix judicieux dans ces circonstances, j'aurai peut-être le réflexe de réagir, en pensée d'abord puis en acte si j'en ai le courage. Face à des situations critiques, on est plus efficace avec un plan en main, même si on doit faire totalement autre chose. J'ai entendu depuis toujours que la vie est sacrée. C'est une question théologique. La vie dans la biosphère est précieuse et fragile et on doit la préserver à tout prix mais la vie d'un individu n'a rien d'irremplaçable. On naît, on vit, on meurt. Voilà tout et si on tient tant que ça à laisser un bon souvenir, on devrait pouvoir choisir de partir dans la dignité et définir soi-même les conditions de cette dignité.

Je veux pouvoir dire : « Stop ! Je ne veux pas vivre dans cet état ». Je veux pouvoir mettre fin à mes jours sereinement, entouré des gens que j'aime; des gens qui respectent et acceptent mon choix sans craindre eux-mêmes d'être considérés comme des sans cœur parce qu'ils ne m'empêchent pas de passer à l'acte.

J'aime la vie et je la boirai à pleine coupe jusqu'à la dernière goutte, tant que mon vin ne sera pas vinaigré.

J'aime la vie. Je l'aime à mort !



Qu'attendons-nous vraiment

Jacques Rancourt,
porteur du dossier sociopolitique

Oui, je vais l'écrire ma chronique même si je suis un poète et un pianiste amateur. En février j'ai participé à une rencontre pour échanger sur ce que pourrait être le contenu de la prochaine activité régionale. Vous ne serez pas surpris si je vous révèle que nous avons fait état de plusieurs réalités qui frappent de plein front les personnes retraitées que nous sommes.

Je ne vous cacherai pas que nous sommes sortis de cette journée probablement plus mêlés qu'avant.

De mon côté je cherchais les avenues qui touchent vraiment nos membres. Nous ne sommes plus des membres si actifs que cela dans la société.

Oui, je le sais, nous consommons, nous pouvons faire pression sur les instances décisionnelles.

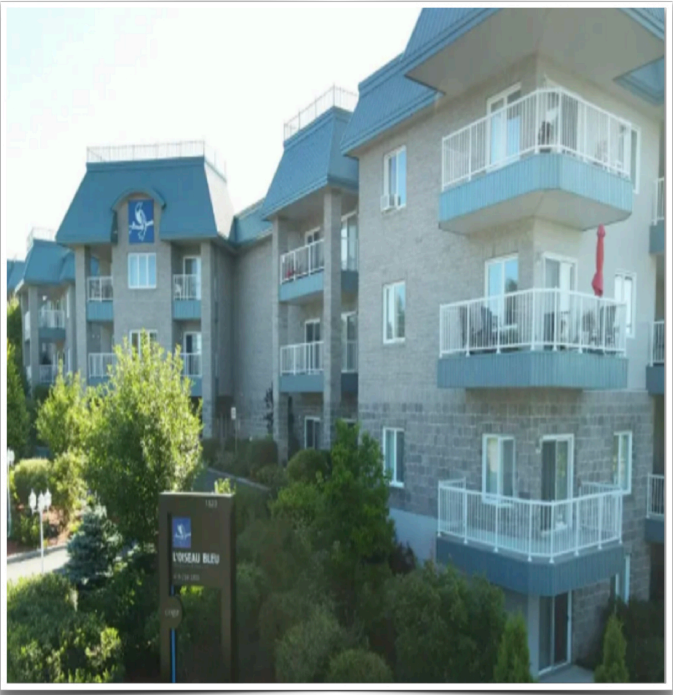
Mais quelle est l'idée lumineuse qui ferait vibrer nos membres ?

Alors on a parlé de gériatrie sociale, de l'aide médicale à mourir, de la condition physique, de la pleine conscience, du programme Amis des aînés, de la médecine à deux vitesses, du vieillissement, de la pauvreté, de l'insomnie. Je sens que vous venez de faire une indigestion ayant absorbé en rafale sans mastiquer toutes ces suggestions.

J'ai participé comme tous les autres membres de notre conseil sectoriel à l'Assemblée générale régionale. Quand le rapport sociopolitique fut terminé quelques membres se présentèrent au micro pour souligner la hausse vertigineuse des loyers dans les RPA. Souvent nos vieilles et nos vieux n'ont pas l'argent pour subir ces coûts. Gros problème à résoudre. Fort probablement que nous aurons une journée complète sur un ou deux sujets qui nous préoccupent vraiment. À l'automne notre comité décidera de ce qu'il adviendra de cette journée.

N'hésitez pas à me faire part de vos préoccupations.

Vous trouverez mon adresse électronique à la page 2.



Je marche avec toi chère afghane

Par Jacques Rancourt

Ce poème est inspiré par les trois ateliers donnés par Jean-Sébastien Milette sur cette marche rythmique dite afghane tenue en mai grâce à l'initiative de Carole Fontaine.

Je marche avec toi d'une façon inhabituelle
Je titube parfois sans le vouloir
J'y trouve un apaisement de l'esprit
Je me surprends à être bienveillant avec moi-même



Lentement j'installe mon rythme
3-3- 3-3 3-4 3-4 puis 2-2 2-2 dans les pentes
Je sens une vitalité accrue
Je sens la régulation de mon rythme cardiaque
Plus mes pas sont semés dans le sentier sans nord ni sud
Plus je supplie mes poumons d'augmenter leur capacité
Plus je demande à mes muscles de se détendre
Plus mon corps perçoit un bien-être général

J'inspire à moitié sur le premier pas
Je fais un arrêt rapide sur ce premier pas
Je termine l'inspiration sur le deuxième pas
Je répète la formule avec l'expiration



Je n'attends pas à demain, je marche
Je n'attends pas la fin du monde, je marche
Je marche et je relaxe
Je marche et je me concentre
J'écoute mon corps
Je marche et je respire



Chronique littéraire

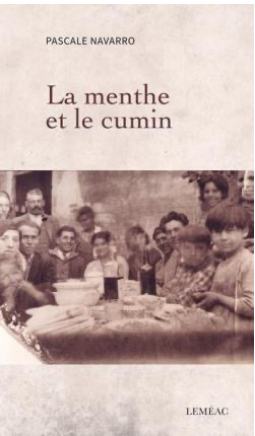
Marie Nadeau



La menthe et le cumin, Pascale Navaro, 2020

Quand tout roule mal, qu'il y a de la colère ou de la mélancolie dans l'air, j'allume le four, je fouette mes œufs et mon sucre. J'attends, apaisée, que les arômes de la cuisson embaument la maison et enfin, je suis ravie, je suis sauvée, par ce quelque chose de doux, de chaud, qui se mangera tout à l'heure. *Source Internet*

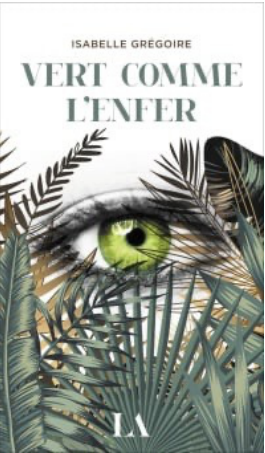
Pascale Navaro nous invite à un voyage à travers des paysages mais surtout d'odeurs qui ont rempli sa jeunesse. Cela se lit comme une biographie. J'ai adoré ses mots.



Vert comme l'enfer, Isabelle Grégoire, 2022

Années 1980. Désirant oublier une trahison douloureuse, Alice part à l'aventure au cœur de la jungle amazonienne. Trente ans plus tard, à Québec, Flora tente de découvrir la vérité sur ses origines. Quelles eaux troubles relient les deux femmes? *Source Internet*

Un bon thriller québécois qui nous tient en haleine de la première à la dernière page. J'ai découvert cette auteure, je ne manquerai pas de lire ses œuvres. Pour les amateurs de suspense, c'est un bon choix.



Du cœur au combat : Françoise David en cinq temps, Lisa-Marie Gervais, 2022

Cinq ans après avoir quitté la vie politique, Françoise revient ici sur cinq moments charnières de son parcours. Dans une série d'entrevues menés par la journaliste Lisa-Marie Gervais, elle en vient ainsi à raconter son demi-siècle d'engagement à travers ses yeux de militante, de mère, de femme. Loin des projecteurs, elle remonte aux origines de son implication et pose un autre regard sur les événements qui l'ont marquée. *Source Internet*

J'ai apprécié la conférence de Mme David lors de la journée Internationale des droit des Femmes et j'ai adoré lire son parcours.

Une femme d'exception !



Hommage à des femmes d'exception



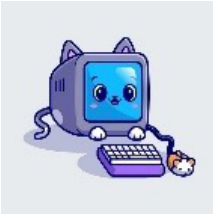
Liane Loignon



Dès 2008 Liane est responsable de de la Fondation Laure-Gaudreault et en 2009 elle accepte en plus le dossier de la Condition féminine. Elle est une collaboratrice hors pair dans d'autres activités comme l'Accueil des membres nouvellement retraités et l'organisation du 8 mars. Tous ses écrits dans le bulletin tournent autour de la défense des gens vulnérables. Reçois toute notre reconnaissance et merci pour ton immense contribution à la vie de notre secteur. Tes grandes qualités humaines sont une source d'inspiration : ta grande écoute, tes interventions pertinentes et ton calme rassurant. Tu vas nous manquer.

Carole Fontaine

Carole, femme de cœur, femme d'action, tu nous as partagé ton expertise à différents niveaux au sein du C.S. Ton efficacité légendaire découle d'un professionnalisme exemplaire. Le rôle d'organisatrice et évaluatrice des activités sociopolitiques nous a bien servi. Merci pour ton engagement qui se poursuivra pour les conférences, à notre plus grand bonheur.



Marie Nadeau



Marie, la colorée, la pétillante, tes fous rires ont apporté un vent d'air frais et de légèreté au sein du CS. Éditrice de notre bulletin sectoriel, chroniqueuse littéraire chevronnée qui a su mettre en valeur les auteur.e.s d'ici. Merci pour ton implication et félicitations pour le poste à la présidence régionale de la Fondation Laure Gaudreault. On se verra souvent car tu viendras à des activités au nom de la FLG.

Quelle chance! Ces trois membres demeurent consultantes auprès du conseil sectoriel pour la transition des dossiers et pour des activités spécifiques. On les en remercie beaucoup !



Régime d'assurance collective ASSUREQ



Marie-Claude Bélanger

Aide-mémoire pour le membre ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge (personne conjointe ou enfant à charge)

Ce document s'adresse au membre ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur SSQ concernant le régime d'assurance collective ASSUREQ.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens, Que faire en cas de décès.

En cas de décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge

Communiquer avec SSQ pour aviser du décès.

- Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de SSQ, s'il y a lieu (applicable seulement si vous participez au régime d'assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge d'ASSUREQ, en protection familiale).
- Faire la demande de réduction du statut de protection pour votre régime d'assurance maladie (de familial à monoparental ou à individuel) et d'assurance vie (de familial à individuel) **s'il y a lieu**. SSQ ne modifie **pas** systématiquement le statut de protection lors du décès d'une personne à charge. C'est au membre ASSUREQ à en faire la demande.

Pourquoi ? Parce que SSQ ne peut prendre pour acquis que vous désirez effectuer le changement puisque vous pourriez vouloir, par exemple, maintenir le statut familial pour continuer d'assurer votre ou vos enfants à charge malgré que votre personne conjointe soit décédée.

- Le changement de statut de protection doit se faire pour les deux régimes distinctement c'est-à-dire pour l'assurance maladie et pour l'assurance vie.

Pourquoi ? Parce que vous pourriez choisir la protection individuelle pour un régime et conserver la protection familiale pour l'autre, **si les dispositions du contrat le permettent**.

- Faire la modification du nom de votre ou vos bénéficiaires d'assurance vie, s'il y a lieu.

Comment faire ? En effectuant la modification vous-même via le site Espace client de SSQ ou en communiquant avec SSQ.

Montant de protection payable au membre ASSUREQ lors du décès d’une personne à charge

Personne à charge	Montant de protection
Personne conjointe	5 000 \$
Enfant à charge (âgé d’au moins 24 heures)	5 000 \$*

*Dans le cas d’une famille monoparentale, une somme est ajoutée au montant payable.

Coordonnées utiles

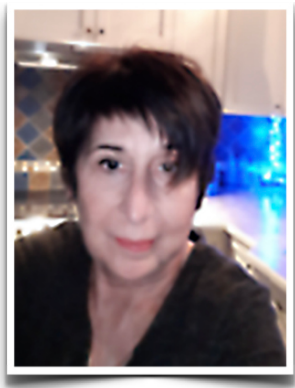
AREQ (CSQ)
Association des retraitées et retraités de l’éducation et des autres services publics du Québec

320, rue St-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7
Téléphone : 418 525-0611
Sans frais : 1 800 663-2408
Site Internet : www.arez.lacsq.org

SSQ, Société d’assurance-vie inc.

2525, boulevard Laurier C.P. 10500, succursale Sainte-Foy Québec (Québec) G1V 4H6
Téléphone : 418 651-6962
Sans frais : 1 888 833-6962
Site Internet : www.ssq.ca

Veuillez noter que ce document est distribué à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d’assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l’AREQ ou avec SSQ pour toutes questions relatives au décès d’un membre ASSUREQ avant de prendre une décision.



Le Fil d’Ariane

Francine Poulin, responsable

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 2023. 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 2022, j’ai contacté 52 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. À 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 2023, seulement dix personnes bénéficiaient de ce programme grâce à la générosité et à la disponibilité de nos bénévoles. Dans notre association, 329 membres sont âgé.e.s de 80 ans et plus.

SINCÈRES REMERCIEMENTS À NOS BÉNÉVOLES

Mesdames Patsy Gagnon, Pierrette Lemoyne, Diane Cloutier, Rachel Dallaire, Marie Lehouillier, Rita Pomerleau, Normande Saint-Hilaire, Marie-Paule Veilleux, Louise Veilleux, 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
francine.poulin@outlook.com
Tél. : 418 227-0559

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

*« L'amour ne disparaît jamais... La mort n'est rien.
Je suis seulement passé dans la pièce à côté. »*

Henry Scott Holland



Blanche-Yvonne
Giguère
9 janvier 2023



Ghislaine Morin
24 janvier 2023



Pauline Perreault
1er février 2023



Lisette Paquet
9 janvier 2023



Denis Turmel
25 février 2023