

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



Beauce-Etchemins

Volume 31, numéro 2
Novembre 2023

AREQ-(CSQ) – Secteur 03 – J Beauce-Etchemins au service de 1 354 membres.

SOMMAIRE

Conseil sectoriel	2
Party de Noël	3
Interac	4
Réduction des déchets	4
Prendre soin de soi...	5-6
Responsable FLG	7
Julie Morin, artiste	8
Dossier Condition masculine	9
Chronique littéraire	10
Assurances SSQ	11
Illustrations libres de droit	11
Environnement	12-13
Virement Interac	14
Personnes retraitées (liste)	14
Le bel âge	15
Résultat du sondage voyage	15
Hommage à nos sages	15
De passage dans nos vies	16

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



Mot de la présidente

Louise Fortin

Même si l'automne a plutôt des airs d'été, l'AREQ Beauce-Etchemins est en pleine organisation de ses activités. Ainsi, cent dix-huit (118) personnes se sont présentées au Manoir du Lac-Etchemin pour l'Autre Rentrée. Par une belle journée ensoleillée, nous avons socialisé et partagé un bon repas tout en bouquinant les nombreux livres apportés pour l'échange.

En octobre, nous avons présenté la conférence sur la fiscalité. À la fin du même mois, nous avons accueilli nos nouvelles et nouveaux membres et en novembre nous remercierons nos bénévoles lors d'un déjeuner. Comme vous le voyez, le conseil sectoriel ne chôme pas.

La prochaine grande activité est bien sûr notre Fête de Noël. Afin de favoriser le plus grand nombre possible de participant.e.s, nous avons décidé d'alterner chaque année entre un dîner et un souper. Ainsi, le 6 décembre prochain, nous vous attendons pour le repas du midi. Marc Bernard a accepté de nous divertir avec sa musique entraînante. Nous espérons que vous serez nombreux et nombreuses à venir célébrer avec nous. Vous pouvez lire tous les détails pour vous inscrire plus loin dans ces pages.

Profitez des belles couleurs d'automne !

CONSEIL SECTORIEL AREQ 2023 – 2024 		AUTRES RESPONSABLES	
<p>PRÉSIDENTE Déléguée au Conseil régional Déléguée au Conseil provincial LOUISE FORTIN 418-228-4895 lfortin@yahoo.com</p>		<p>Assurances et retraite MARIE-CLAUDE BÉLANGER 418-685-3054 marieclauddeb75@gmail.com</p>	<p>Fil d'Ariane FRANCINE POULIN 418-227-0559 francine.poulin@outlook.com</p>
<p>1^{re} VICE-PRÉSIDENTE ENVIRONNEMENT PAULE CARON 418-225-3068 Responsable de la gestion des activités paulectaron@hotmail.com</p>	<p>2^e VICE-PRÉSIDENTE ÉDIMESTRE (site Web) DOSSIER DES HOMMES JACQUES RANCOURT 418-228-8525 jacques.rancourt9@gmail.com</p>	<p>Chaîne électronique ROLANDE VAILLANCOURT 418-267-4441 areqbe1@gmail.com areqbe2@gmail.com</p>	<p>Anniversaires des 80 ans et + GUYLÈNE COUETTE 418-564-0236 la_chouette_couette@hotmail.com</p>
<p>SECRÉTARIAT POSTE À COMBLER</p>	<p>TRÉSORERIE FRANCE PINON 418-227-5149 francepinon@hotmail.com Inscription et paiement Interac areqb-e@outlook.com</p>	<p>Publipostage MICHELLE BISSON 418-228-2805 michelleandre@telus.net</p>	<p>Photographie GUY ROY 418-228-3172 guyroy@cgocable.ca</p>
<p>CONSEILLER (1^{er}) POSTE À COMBLER</p>	<p>CONSEILLER (2^e) <i>LE REFLET</i> MARIO MORIN 418-390-1655 mjmorin@hotmail.com</p>	<p>Les idées et les opinions exprimées dans <i>Le Reflet</i> n'engagent que les personnes qui les ont rédigés. </p>	

CALENDRIER EXPRESS

17 novembre

Journée internationale des hommes

21 novembre

Déjeuner des bénévoles

6 décembre

Party de Noël 

<p>AREQ (si changement d'adresse, de numéro de téléphone ou inscription à la version électronique du <i>Reflét</i>)</p>	<p>Geneviève Plante 418-525-0611 info@areq.lacsq.org</p>
AREQ-CSQ	1-800-663-2408
RETRAITE QUÉBEC	1-800-463-5533
SSQ	1-888-833-6962
NOVUM	Novumlegal.ca 1-844-745-4714

Party de Noël 2023

AREQ, secteur Beauce-Etchemins

Le mercredi 6 décembre 2023

Au Georgesville

300, 118^e Rue, Saint-Georges



Musique

avec Marc Bernard !

Préparez vos
demandes spéciales !

Accueil et apéro : 10 h 30

Mot de bienvenue : 11 h 45

Dîner : 12 h



Au menu

Potage du moment

Braisé de bœuf

Légumes à l'ancienne

Sauce vin rouge

Bûche de Noël au
chocolat et caramel

Party de Noël 2023

(à retourner avant le 20 novembre)

Nom : _____ No de membre : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code Postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Accompagné.e de : _____ Membre Non membre

Allergies alimentaires sévères : si oui, veuillez préciser lesquelles : _____

Inscription obligatoire : membre 40,00\$ non membre 75,00\$

Je paie par chèque _____ au montant de _____ Je paie par Interac _____

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

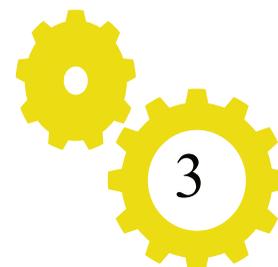
Le poster à l'adresse suivante :

AREQ Beauce-Etchemins

5 – 450, rue Turmel

Sainte-Marie, G6E 1L3

Si vous payez par Interac,
veuillez suivre la procédure
indiquée dans le haut de la
page suivante (page 4).



Païement par Interac

Envoyer un courriel à areqb-e@outlook.com.

Veillez nous donner les informations suivantes :

- Votre nom
- Votre numéro de membre
- Votre localité
- Votre numéro de téléphone
- Votre adresse électronique (courriel)
- Le nom de la personne qui vous accompagne (avec son numéro de membre), s'il y a lieu.



Vous recevrez les instructions pour le paiement par courriel.

N.B. : LE PAIEMENT PAR INTERAC N'EST PAS REMBOURSABLE.

Pour souligner la Semaine Québécoise de Réduction des Déchets

Aujourd'hui, je viens vous parler de la règle des 5 R. Ces conseils sont appliqués en particulier au travers du concept de « Zéro Déchet » qui vise à réduire le gaspillage de ressources, la quantité de déchets émis en s'opposant entre autres à l'utilisation d'objets uniques.

Il ne s'agit pas de se priver de confort, mais de reconnaître ce qui est superflu.

Refuser : Produits à usage unique, prospectus, publisac, publicité, coupon de caisse, emballages etc. en achetant en vrac, en disant « Non merci ».

Réduire : Gaspillage alimentaire, acheter moins mais mieux, la consommation de biens, les emballages jetables en achetant d'occasion, en achetant en vrac etc. Vous connaissez l'adage : « Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas ».

Réutiliser : Acheter d'occasion, utiliser les pots en verre, les vieux meubles, en consommant moins mais mieux nous nous rendons compte de l'importance des objets.

Rendre à la terre (composter) : Nous avons la possibilité de retourner à la terre les matières organiques, utilisons nos sacs mauves... Redonnons à la terre tout ce qu'elle nous donne.

Recycler : Il s'agit d'un dernier recours quand aucune autre option n'est possible. Ayons le souci de faire le tri et de diriger les articles au bon endroit : bac, poubelle, écocentre.

En terminant, je vous invite à consulter Internet en inscrivant « Zéro déchet ». Vous y trouverez une impressionnante quantité d'informations sur le sujet de façon à modifier certaines d'habitudes de vie si ce n'est pas déjà fait.

Le peu qu'on peut faire, le très peu qu'on peut faire, il faut le faire. (Théodore Monod)

Renelle Nicole

Responsable du comité Environnement et développement durable

Secteur Chauveau



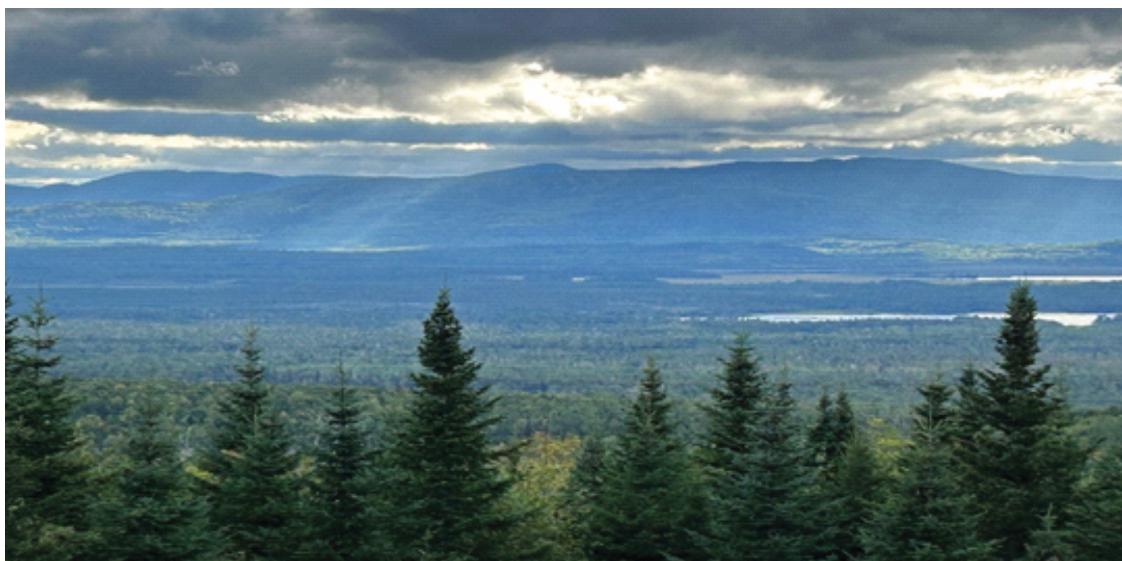


Paule Caron

Responsable du dossier

Environnement et développement durable

Prendre soin de soi par un bain de forêt !



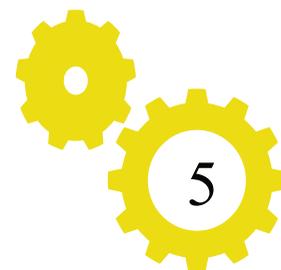
« *L'arbre est le meilleur ami du cardiologue* » Citation du Dr François Reeves

Vous avez sûrement déjà constaté les bienfaits d'une promenade en forêt. Les sens sont en éveil, les odeurs nous apaisent, la variété de chants des oiseaux nous surprend, nous berce. Tout nous invite à vivre le moment présent. Et, si à cela, j'ajoutais que des études scientifiques ont prouvé les bienfaits de la sylvothérapie aussi appelée thérapie forestière ou bains à visée thérapeutique.

Cette pratique de bains de forêt provient initialement du Japon où le *Shinrin Yoku*, faire des promenades en nature, devient une alternative documentée pour prendre soin de son mieux-être physique et psychologique.

Le Dr François Reeves, (cardiologue d'intervention et professeur agrégé de médecine à l'Université de Montréal avec affectation conjointe au Département de santé environnementale) auteur de plusieurs ouvrages, dont *Planète Cœur* et *Arbres en lumière* aborde le lien entre santé cardiaque et environnement. Il prescrit à certains de ses patients des promenades en forêt, sachant déjà que cette activité peut réduire le niveau de cortisol, l'hormone du stress et diminuer la tension artérielle.

D'ailleurs, des études ont démontré des effets positifs observés sur le cœur, les bronches, le système immunitaire, la fatigue, la ménopause et même la dépression.



Pourquoi quelques jours à la campagne sont-ils si ressourçants ?

« L'exposition aux forêts stimule par ailleurs notre système immunitaire. Lorsque nous respirons l'air de la forêt, c'est comme si nous participions à une séance d'aromathérapie naturelle. Les arbres libèrent des composés chimiques dans l'air appelés phytoncides qu'ils utilisent pour se protéger des insectes. Lorsque nous respirons ces phytoncides, notre corps répond en augmentant le nombre et l'activité d'un type de globules blancs spécifiques : les cellules tueuses naturelles (ou cellules NK).

Ces cellules peuvent tuer d'autres cellules infectées par une tumeur ou un virus présents dans notre corps. Il a été démontré qu'après un séjour de bain de forêt de seulement trois jours et deux nuits, les participants présentaient une augmentation de l'activité des cellules NK pendant plus de 30 jours après leur retour! »

<https://arbrescanada.ca/article/les-arbres-nos-allies-naturels-pour-vivre-plus-longtemps-plus-heureux-et-en-meilleure-sante/>

Si environnement et économie devenaient des alliés !

Selon les propos du Dr Reeves dans une entrevue : « L'arbre nous rend de fiers services. On retient qu'un hectare de forêt urbaine peut éliminer 15 tonnes de smog. Aux États-Unis, l'ingénieur forestier David Nowak a mesuré que par leur respiration, les arbres métabolisent, chaque année, 17 millions de tonnes de smog. Il en découle une économie en soins de santé estimée à 6,8 milliards de dollars américains. »

<https://plus.lapresse.ca/screens/>

Alors renouons avec nos forêts en inhalant des composés organiques volatils, les phytoncides, ces hormones d'autodéfense que les arbres secrètent pour se protéger contre certaines bactéries et qui peuvent améliorer nos paramètres physiologiques. Une pilule nature, un bain de forêt, une activité accessible à tous qui ne coûte rien et qui, pourtant, nous procurerait le plus grand BIEN!

Pour en apprendre davantage sur le Shinrin Yoku :

<https://www.shinrin-yoku-quebec.org/>

Publications du Dr François Reeves :

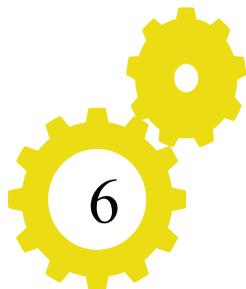
Arbres en lumière

Ouvrages réalisées en collaboration

<https://editionsmultimondes.com/livre/arbres-en-lumiere/>

Planète Cœur : santé cardiaque et environnement

<https://editionsmultimondes.com/livre/planete-coeur/>





La minute de la responsable

Marie Nadeau

Responsable de la FLG



Encore cette année, notre région a fait preuve d'une grande générosité envers la Fondation Laure-Gaudreault.

Lors de l'Homage aux Aîné.e.s, nous avons recueilli 390 \$ dans les tirelires placées sur les tables. À l'Autre Rentrée, la vente de livres, casse-têtes, CD et DVD nous a permis d'amasser 748 \$. Un beau succès! Donc, un peu plus de 1100 \$ a été recueilli. Je tiens à vous rappeler que les sommes recueillies au cours de l'année reviennent à plus de 90 % dans le secteur pour aider les organismes dans le besoin.

Je dois souligner aussi l'apport de Monique Perreault qui a confectionné des pantoufles pour la FLG, et de son époux, Raymond Lachance, qui nous a donné de nombreux casse-têtes.

Merci à tous ceux qui ont prêté main forte lors de la vente, c'est vraiment apprécié.

Merci de votre grande générosité ! Seul on va vite, mais ensemble on va loin !



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

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

Formulaire d'inscription ou de don

Nom et prénom : _____ Secteur 03 – J

Adresse : _____ Ville : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____ Courriel : _____

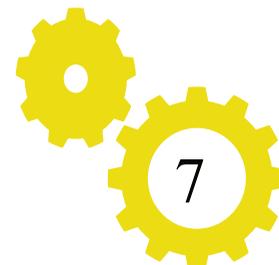
Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)

Faire un don au montant de : _____ \$

Achat de _____ cartes de condoléances (10 \$/unité)

Reçus d'impôt émis pour toute souscription annuelle de 15 \$ ou plus.

Total :





JULIE MORIN

Notice biographique

Julie Morin a enseigné les arts plastiques à la CSBE de 1990 à 2019. Parallèlement à sa carrière en éducation, elle a poursuivi une carrière artistique. Sa pratique est multidisciplinaire : le dessin, la peinture, l'estampe et le travail du verre lui permettent d'exprimer la fragilité de la vie. La nature est sa source d'inspiration tout autant que la nature humaine. Depuis 1981, elle a participé à plusieurs expositions collectives et à une dizaine d'expositions individuelles. Ses oeuvres se retrouvent au Canada, aux États-Unis et en Europe. Elle est membre professionnelle du Conseil des Arts du Canada, du Regroupement des artistes en arts visuels, membre signataire de la Société de pastel de l'Est du Canada, de la Glass Art Association et de l'atelier 4-Arts (centre d'artistes). Présentement, elle est une des fondatrices et coordonnatrices de l'Atelier Joual Vert situé à Saint-Georges de Beauce.

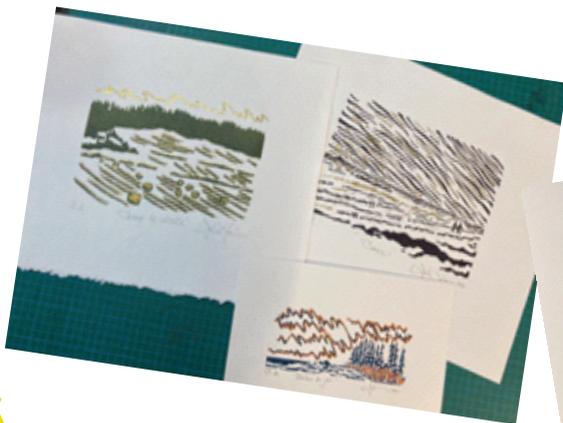
Julie nous explique en quoi consiste une estampe, soit le cadeau offert par le S.E.C. aux enseignants qui prennent leur retraite. Ce sont des oeuvres d'art originales reproduites à autant d'exemplaires qu'il y a de retraités. L'estampe est réalisée à partir d'une plaque gravée qui permet de la reproduire à plusieurs exemplaires. Cette plaque est ensuite passée sous presse permettant d'embosser le papier et d'imprimer l'image. Chaque oeuvre est rehaussée à la main, signée et numérotée par l'artiste. Les bords de chaque oeuvre semblent déchirés, mais en fait c'est un standard en estampe, on appelle ces côtés la barbe, donc ce n'est pas une erreur de coupe ! À chaque année, l'image représentée change, ce qui ajoute à l'authenticité des oeuvres produites. Voilà pour le petit résumé expliquant l'oeuvre.

Atelier La Boîte Noire, 526 Taylor, Saint-Georges

G5Y 5C2 tél.: 418.215.4448 courriel :

morinjulie217@gmail.com FB [juliemorinartiste](https://www.facebook.com/juliemorinartiste)

Site web : juliemorinartiste.com





Dialogue avec moi-même

Jacques Rancourt

Porteur du dossier des hommes

Il me semble Jacques que tu as déjà porté ce dossier.

Ben oui, il y a fort longtemps après Ghislain Morin et Caroll Houde

Qu'est-ce qui t'a fait revenir ?

Deux raisons importantes. D'abord Bruno Barras a quitté ce dossier après un court passage. Ensuite, j'ai décidé pour ma santé mentale de troquer le dossier sociopolitique pour celui-ci qui me convenait davantage.

Ta santé mentale ?

Après les passages lumineux de Jean-Guy Breton et de Carole Fontaine, le poète que je suis n'aurait pu qu'écrire des textes de récriminations sur les maux de cette société où nous sommes littéralement bombardés de tous les drames qui l'affligent.

Si je comprends bien, tu as choisi un dossier plus ensoleillé ?

Pas du tout. Il y a tellement à dire sur les hommes que je ne sais pas par où commencer.

Les hommes ont des problèmes ?

Pas tous, mais certains.

Peux-tu être plus précis ?

Si tu regardes les nouvelles, tu apprends que des hommes répudiés par leurs conjointes les tuent ainsi que leurs enfants. Les hommes de Poutine tuent et je pourrais continuer.

Explique, car ta page se remplit vite.

Oppression de ces hommes sur les femmes, attitude patriarcale, incapacité d'exprimer leurs émotions. Ces hommes n'ont pas appris à aimer. Ils sont incapables d'une relation d'égal à égal empreinte de respect mutuel. Pas tous, évidemment.

As-tu déjà écrit sur cela ?

Oui, j'avais fait un poème en 2009 qui résumait la problématique masculine.

MONOLOGUE MASCULIN

Jacques Rancourt

Je refoule depuis trop longtemps
Je garde tout dans mes voûtes secrètes

Oui, j'ai des émotions
Oui, j'ai l'âme à la tristesse
Dans ma très grande détresse

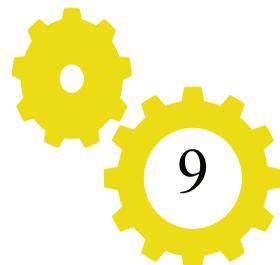
On dit que je suis aux commandes
Des pouvoirs économiques
Des pouvoirs politiques
Des pouvoirs sociaux
De ce qui me donne de l'ivresse

À quoi servent ces pouvoirs
Quand le ciel me tombe sur la tête
Quand tout s'écroule autour de moi
Quand j'ai besoin d'aide
Quand je suis incapable de parler
De ma très grande détresse

Je vois mes semblables
Aux idées suicidaires
Incapables d'assumer une rupture
Mal à l'aise dans la paternité
Ignares dans la gestion des émotions
Mal préparés à vivre un veuvage
Faisant de l'isolement leur maîtresse

Oui au *partage au masculin*
Non au suicide, à la violence
Oui demander de l'aide
Non à se cacher dans la forêt
Oui briser le silence
Parler, ce n'est pas une faiblesse

Changer sa condition masculine
Voilà toute une promesse



Chronique littéraire

Marie Nadeau



Promets-moi un printemps, Mélissa Perron, 2023

Fabienne a 30 ans et tout pour être heureuse. Indépendante de fortune, elle est peintre et sa carrière est prometteuse. Sa maison, construite sur un grand terrain boisé, au pied de la montagne, est flanquée d'un atelier, son *phare*. Mais à quoi bon tout cela, désormais? La dépression a fauché la jeune femme. Du gros chat orange errant qu'elle nourrit, elle dit : « Celui-là était comme moi : perdu. »

Une romancière qui utilise des mots pour décrire les maux avec justesse et tendresse. À lire !

Source internet : leslibraires.ca

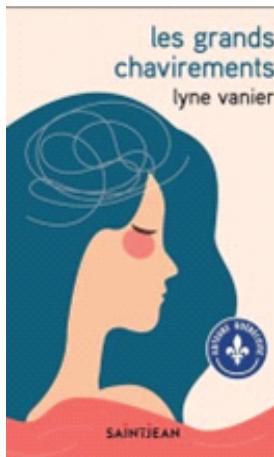


Les grands chavirements, Lyne Vanier, 2022,

Originnaire de Gaspésie, Camille Aubry habite la ville de Québec où elle complète, à 25 ans, un doctorat en psychologie. Hantée par un drame familial survenu neuf ans plus tôt, Camille soulage les souffrances de ses patients psychiatriques tout en tentant de réparer son propre traumatisme. Survient Léo, son jeune voisin, à qui elle offre un refuge apaisant quand ça s'agite trop chez lui. Au fil de leurs échanges se tisse une amitié précieuse et salvatrice entre le garçon négligé et la femme abîmée. Source Internet

Un roman qui chavire, qui nous fait croire à la force que chaque être humain possède en lui. J'ai découvert Lyne Vanier, bonheur !

Source internet : leslibraires.ca

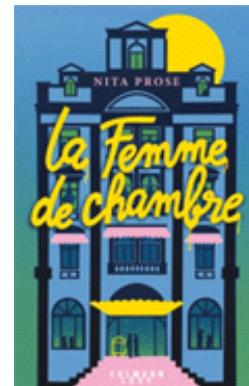


La femme de chambre, Nita Prose, 2022

À 25 ans, Molly Gray, jeune femme timide et fragile, a un amour obsessionnel pour le ménage et adore son métier de femme de chambre au Regency Grand Hôtel. Sa vie ordonnée est bouleversée le jour où elle trouve le puissant Charles Black décédé dans son lit. Heureusement, des amis inattendus prennent son parti et tous se lancent dans une enquête dans les coulisses du palace.

Pour un premier roman, cette auteure m'a éblouie. Molly, son héroïne, est singulière et on s'y attache, de la première page à la toute fin. La tombée m'a plutôt impressionnée.

Source internet : leslibraires.ca





Régime d'assurance collective ASSUREQ



Marie-Claude Bélanger

Dossier Assurance

Le sujet de ce texte concernant les assurances portera sur les **soins offerts à domicile**. Si vous devez subir une opération d'un jour et que vous avez besoin d'aide à domicile, vous pouvez demander un formulaire à BENEVA ou aller sur le site Internet et imprimer le document intitulé : **Soins de convalescence**. Avec ce formulaire, vous pourrez avoir droit à une indemnité de 48 \$ par jour pendant 30 jours.

Les personnes admissibles pour vous aider sont : amis, sœurs, frères, etc. Il est très important de bien décrire sur le formulaire les tâches effectuées. **Exemple** : passer la balayeuse, accompagner à un rendez-vous, etc. La demande doit être faite dans les 30 jours suivants votre chirurgie.

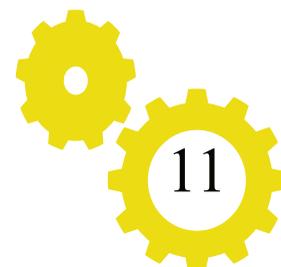
Également il est possible de recevoir le même service pour un accident qui pourrait survenir chez vous. **Exemple** : une entorse qui vous empêcherait de faire vos tâches ménagères ou autres. Pour ce faire, vous devrez soit avoir été à l'urgence ou avoir vu votre médecin et obtenir un rapport dans les deux cas à faire parvenir à vos assurances avec le formulaire de **Soins de convalescence**. C'est certain que, dans les deux cas, vous aurez besoin de l'approbation de Beneva qui vous donnera l'autorisation d'avoir cette aide à domicile.

Un autre sujet intéressant aussi, c'est celui de la maison de convalescence. Si, à la suite d'une opération, vous devez aller dans une maison de convalescence, vous aurez droit à une indemnité de 60 \$ par jour pour un maximum de 120 jours. Vous devrez remplir le même formulaire que pour l'aide à domicile et une approbation de votre médecin à faire parvenir à Beneva.

Note : Beneva a modifié le service téléphonique. Vous avez la possibilité de laisser votre numéro de téléphone et une personne vous rappellera. J'en ai fait l'expérience et je trouve que cela est beaucoup plus intéressant que d'attendre des heures et des heures au téléphone avant d'avoir une personne pour nous donner l'information désirée. J'ai attendu environ 30 minutes avant le retour d'appel.



Prendre note : les illustrations animées publiées dans cette édition proviennent du site internet **freepik.com**. C'est un site libre de droits.



Journée régionale du 5 octobre en environnement.



Le 5 octobre dernier, 125 personnes sont venues entendre, à l'hôtel Québec, deux conférencières sur des sujets touchant notre quotidien.

En avant-midi, madame **Vikie Pedneault**, biologiste entrepreneure de *La Baleine Nomade*, a su nous informer avec un humour apprécié et enrichir nos connaissances sur les baleines, leur vie, leur système de communication (émission de sons devenant un vocabulaire de communication), leur utilité afin de garder les fonds marins nourriciers, leur façon de se reproduire, en y ajoutant beaucoup d'informations au sujet des différents habitants de notre fleuve Saint-Laurent. L'évolution scientifique étudiée depuis 40 ans nous fait connaître différemment ces cétacés.

La deuxième partie de sa conférence a porté sur la rentabilité de l'environnement marin, le comportement humain dans l'écosystème, les déchets nuisibles à la survie des espèces.

Pour le dîner, un buffet a permis aux participants.e.s d'échanger devant une offre de plats variés et savoureux.

En après-midi, madame **Inês Lopes**, psychologue, engagée en éducation relative à l'environnement (ERE), à la justice sociale, aux droits humains et en éducation, nous a partagé un Power Point.

Elle nous a informés sur le contexte de la crise socio écologique actuelle qui a des impacts sur notre santé (psychologique, physiologique) et l'écoanxiété légitime que l'on retrouve de différentes façons, auprès de toutes les générations. Elle a offert de partager gracieusement son document de présentation dans nos secteurs.

Une femme engagée dans le mouvement *Mères au Front*, un regroupement intergénérationnel amoureux de nos enfants, qui agit auprès du gouvernement sur les changements climatiques et les conditions de vie mettant en danger la santé de nos futurs citoyen.ne.s.

Elle a présenté de la littérature riche en exemples, sur la beauté de la nature, sur l'importance de vivre le moment présent et surtout de s'engager en adoptant des stratégies d'adaptation individuelles, collectives et structurelles.

Une journée riche en informations qui a permis à nos membres de rencontrer deux femmes engagées, de belles preuves qu'il y a de l'ESPOIR.

Diane Laflamme
Responsable régionale en Environnement et développement durable
www.baleinenomade.com
ines,lopes.psy@gmail.com

Des mammifères marins que l'on peut voir au Québec

Treize espèces de baleines fréquentent les eaux du fleuve Saint-Laurent entre mai et octobre (à noter que le béluga réside dans le fleuve Saint-Laurent à l'année longue, c'est un Canadien !). Certaines espèces sont plus souvent observées que d'autres, comme le petit rorqual par exemple. Voici la photo de famille !



Pour en apprendre davantage :





Virements Interac

France Pinon

Je vous parle d'un temps que les moins de vingt ans peuvent aussi connaître !

Vingt-trois personnes se sont inscrites par ce moyen de paiement depuis juillet.

Bon à savoir : L'institution bancaire ne vérifie pas la validité de l'adresse à laquelle le paiement est versé. Elle vous avertit de l'envoi de votre virement mais je ne peux le voir et encore moins le prendre si l'adresse est fautive.

Vérifiez bien :

areqb-e@outlook.com ou à
francepinon@hotmail.com

Cogeco Sécurité et *Outlook* ont fait une importante mise à jour à la fin de septembre. Ceci a occasionné un arrêt de deux jours de la réception des courriels par *Interac* à l'adresse de *Outlook*.

J'ai pu communiquer directement avec les membres qui m'avaient envoyé leurs coordonnées. Merci !



Après une mise à jour, il arrive aussi que madame Rolande Vaillancourt reçoive un avis de non livraison des courriels portant l'adresse de **cgocable** lors d'un envoi massif. Elle doit faire des démarches et des changements afin que tous nos membres aient la même information.



Comme on dit : « Derrière la technologie, il y a des humains! »

AVIS : NOUVELLES PERSONNES RETRAITÉES

Par le passé, nous avons publié une liste des personnes nouvellement retraitées. Malheureusement à cause de la loi 25 sur la protection des renseignements personnels, le CSSBE ne nous donne plus accès à cette liste.

Le « Bel Âge »

René Baillargeon

Le « Bel Âge » continue d'être utile, de servir, de prendre soin de ses proches. Cela apporte un sens de plus à sa retraite.

Qu'est-ce que je pourrais faire pour agrandir mon cercle du « prendre soin » ? Bien sûr, la priorité est chacune de nos familles.

Mais comment devenir plus attentif aux jeunes familles plus proches de moi ? Comment me faire proche de leurs enfants ? Comment faire pour leur proposer un « bon de garderie » ? Comment leur proposer de leur apporter un repas « chaud » à leur arrivée du travail et de la garderie, ou de l'école ?

Pour ces jeunes familles, c'est une belle période de la vie, de grandes joies et de grandes fatigues. C'est parfois une période de survie...

Parfois, être là, présent.e, attentif.ve, à l'écoute, c'est un soutien. Avec la prière et le « prendre soin », c'est un tremplin. Mon « égo » peut me chuchoter à l'oreille « Suis-je le gardien de mon frère ? J'ai fait ma part ! Qu'ils se débrouillent ! »

En disant ces paroles, ça m'attriste. Car la vie, ou elle se donne, ou elle vieillit seule; la vie est si belle quand nous partageons !

La vie centrée sur son nombril, « qu'osse ça donne » ? Bonne route !



Résultat du sondage voyage

(annoncé dans la dernière édition)

Étant donné le trop petit nombre de personnes intéressées, il ne sera pas possible de réaliser cette sortie (Aquarium de Québec, gare ferrovière et restaurant L'Introuvable de Vallée-Jonction). Cela aurait coûté beaucoup trop cher à chacune des personnes si ce voyage avait eu lieu (au départ, avec un nombre d'inscriptions maximal, cela aurait coûté un peu moins de 100,00 \$; donc, avec une quinzaine de personnes seulement, le montant aurait été beaucoup trop élevé).

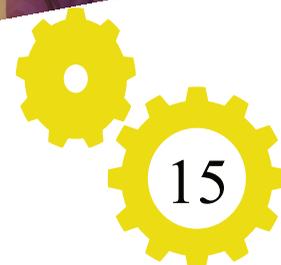
Nous voulons remercier de tout cœur madame Jacqueline Mathieu. C'est elle qui a pris toutes les informations relatives à cette sortie et qui a reçu les inscriptions. Merci Jacqueline !

Nous vous reviendrons avec d'autres suggestions de sortie ! Au plaisir !



Hommage à nos sages

Nous aurons encore au mois de juin 2024 un dîner hommage à ceux et celles que nous appellerons dorénavant nos sages. Aucune lettre d'invitation personnalisée ne sera envoyée aux 76 ans et plus. Les détails de l'invitation seront publiés dans *Le Reflet* du printemps qui servira ainsi d'invitation.



De passage dans nos vies

« J'ai perdu des êtres qui étaient pour moi sources de soleil. Ce soleil a été mis en terre. Apparemment mis en terre. Moi, je continue à en recevoir les rayons. »

Christian Bobin



Serge Poulin
25 avril 2023
Saint-Georges



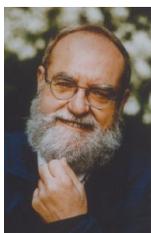
Gervaise Cloutier
26 juin 2023
Saint-Odilon



Jocelyne Faucher
3 juillet 2023
Saint-Georges



Michel Morin
3 août 2023
Lac-Etchemin



Michel Jolicoeur
16 août 2023
Beauceville



Sylviane Lamontagne
20 août 2023
Sainte-Justine



Adrien Ouellette
2 septembre 2023
Saint-Joseph/Stoneham



Ghislaine Roy
27 septembre 2023
Saint-Éphrem



Claude Gosselin
3 octobre 2023
Saint-Georges

Erratum

Dans l'édition du Reflet de juillet 2023, vous auriez dû lire :

- Lisette Paquet, décédée le 3 février 2023, et non le 9 janvier;
 - Denis Turmel, décédé le 23 février 2023, et non le 25 février.
- Mille excuses !

Prenez note que dorénavant, nous ne publierons plus les photos des personnes défuntés dans *Le Reflet*.

Pour les visualiser, nous vous invitons à aller sur le site Internet de l'AREQ Beauce-Etchemins, dans la section *Décès*.

