

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



AREQ
CSQ

Volume 21, numéro 3

Janvier 2014

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
Secteur J de l'AREQ (CSQ)- Beauce-Etchemins au service de 1096 membres

DANS CE NUMÉRO :

Conseil sectoriel	2
Informations	3
Fête de l'amitié	4
Les Filles du Roy	5
Propos du rédacteur	6
Implication sociale	7
La piqûre	8
Alzheimer	9
11 mars	10
Conférence, poème	11
Ginette DeBlois	12
Patsy Gagnon	13
Chronique littéraire	14
La Chine 1/2	15
La Chine 2/2	16
Cambodge 1/2	17
Cambodge 2/2	18
Décès, mourir...	19
Info, Rolande	20



Prendre soin de soi

MOT DU PRÉSIDENT GILLES POULIN

Une autre année devant nous. Comment la vivrons-nous et comment finira-t-elle? Nous avons tous en commun un objectif non avoué, celui de vivre en santé dans tous les aspects de notre vie, que ce soit du côté physique, affectif, spirituel, social et autres.

Permettez-moi de nous rappeler une des valeurs énoncées par l'AREQ : « Nous accordons une attention particulière à la qualité de vie et au traitement équitable de toutes les personnes aînées. »

La première personne à qui nous devons porter attention, c'est à soi-même : c'est-à-dire prendre soin de soi, aimer l'être que je suis et me considérer comme important d'abord à mes propres yeux.

Au cours de la présente année, je vous propose de mettre l'accent sur notre santé et d'être constamment dans un esprit de mise en forme. Pour y arriver, il va de soi d'entrer de manière permanente dans ce processus pour goûter à une meilleure santé et mieux savourer notre joie de vivre. Nous sommes toujours les premiers responsables de notre être. Oui, quotidiennement, recommencer les mêmes gestes, la même discipline en sentant son corps et son esprit qui se maintiennent toujours en alerte.

J'attire votre attention sur la dimension sociale de notre être. Vous connaissez tous et toutes ce dicton : « Il n'est pas bon que l'homme soit seul. » Dernièrement, lors du party de Noël, une membre me disait : « J'ai fait un effort pour venir, pour combattre mon isolement. » Quelle belle franchise et humilité !

La dimension sociale de notre vie est importante pour éviter de développer des habitudes d'isolement. Premièrement, c'est d'abord à nous de tenir compte de cette réalité et, bien sûr, de faire notre part pour être en relation de quelque manière que ce soit avec une autre personne. Je pense au programme que nous avons : « Le fil d'Ariane » dont le but est d'être en contact avec les personnes seules qui le désirent. Comme vous voyez, c'est une de nos préoccupations.

Nous le savons, la solitude est un adversaire de taille, alors à nous d'agir.

Deuxièmement, voici 6 moyens pour alimenter notre vie relationnelle :

- Participer à la vie associative de l'AREQ ou autre organisme
- Rester en activité
- Rendre service
- Sourire et ouvrir notre cœur
- Se faire de nouveaux amis
- Rester informé.



Le Reflet paraît
quatre fois par
année : août -
novembre - janvier
- avril.
Bonne lecture!

Jacques Rancourt,
rédacteur

Convention de la Poste-Publication

No: 40040492

Retournez toute correspondance

ne pouvant être livrée au Canada à :

1115, 133^e Rue

Saint-Georges (Québec) G5Y 2R9

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ 2013-2014



GILLES POULIN
PRÉSIDENTE
Délégué au Conseil régional
Délégué au Conseil provincial
418-228-1427
gilles.p@globetrotter.net



JACQUES RANCOURT
1^{re} VICE-PRÉSIDENTE
Reflet, réseau privé et site Web
418-228-8525
jacques.rancourt9@gmail.com



RICHARD MERCIER
2^e VICE-PRÉSIDENTE
Sociopolitique, Fil d'Ariane
418-625-3365
rmercier@sogetel.net



MARTINE MORIN
SECRÉTAIRE
418-228-7836
morinmartine@cgocable.ca



CLAIRE-ESTELLE GILBERT
TRÉSORIÈRE
418-594-6992
clesgi@sogetel.net



JACQUES R. CÔTÉ
CONSEILLÈRE (1)
Assurances, indexation et
retraite
418-383-3994
jac.cote@sogetel.net



LIANE LOIGNON
CONSEILLÈRE (2)
Condition des femmes
Laure-Gaudreault et presse
418-228-0358
linon@cgocable.ca

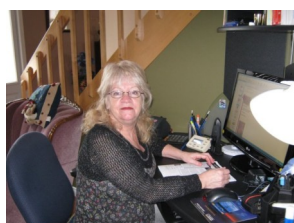
Le sexe de nos membres
724 femmes / 1 093 membres = 66,2 %
369 hommes / 1 093 membres = 33,8 %

Notre site Web
<http://areqbe.org>

AUTRES RESPONSABLES



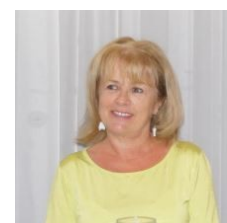
GINETTE DEBLOIS
ENVIRONNEMENT
418-227-6129
ginette.deblois54@gmail.com



ROLANDE VAILLANCOURT
CHAÎNE ÉLECTRONIQUE
418-594-8033
areqbel@gmail.com
areqbe2@gmail.com



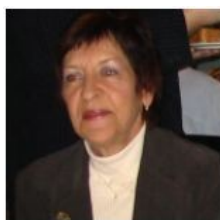
SUZANNE LOUBIER
CHAÎNE TÉLÉPHONIQUE
418-228-8037
marie.france50@hotmail.ca



FRANCINE ROY
ANNIVERSAIRE DES 75 ANS ET +
418-774-9546
llemieux@sogetel.net



ANDRÉE LESSARD
PUBLIPOSTAGE
418-228-8525
andree.lessard3@gmail.com



GENEVIÈVE ROY
CORRECTRICE DU REFLET
418-228-3504
genrov@hotmail.com



GUY ROY
PHOTOGRAPHE
418-228-3172
guyrov@cgocable.ca

Notre réseau social
<http://areqbe.ning.com>

CONVOCATION

Assemblée générale des membres de
l'AREQ (secteur 03-J, Beauce-Etchemins)

Date : Le mercredi 7 mai 2014

Heure : 14 h

Les membres de l'AREQ (secteur 03-J, Beauce-Etchemins) sont convoqués à l'Assemblée générale sectorielle de l'association qui aura lieu le mercredi 7 mai 2014, au Club de golf Beauceville - salle René Bernard, 721, route du Golf, Beauceville

Tous les détails seront publiés dans le prochain numéro du Reflet.

Noël 2013



CONVOCATION

Les membres de l'AREQ Région 03, Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'association qui aura lieu le mercredi 21 mai 2014, au Centre récréatif de Saint-Henri, situé au 120 rue Belleau, Saint-Henri-de-Lévis, QC

9 h 30 Accueil et inscription (Dîner : inscription auprès de votre Conseil sectoriel.)

10 h 00 Assemblée générale régionale

11 h 15 Point fixe : Ajournement pour la tenue de l'Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault 12 h 00 Dîner

13 h 30 Reprise de l'Assemblée générale régionale (Fin du vote sur le « Coup de Cœur »)

Noël 2013



CALENDRIER EXPRESS

19 février : Fête de l'amitié

Envoyez votre coupon de la page 4
avant le 12 février

7 mai : Assemblée générale sectorielle

21 mai : Assemblée générale régionale

2 au 5 juin : Congrès national à Sherbrooke

Votre calepin environnemental

par le comité de l'environnement

Dans cette courte rubrique, nous vous ferons part de renseignements et de références pouvant améliorer votre qualité de vie.

Deux sites Internet québécois à explorer en attendant la prochaine saison de jardinage : www.espacepurlavie.ca
Réalisés par les professionnels du Jardin botanique de Montréal, ces sites donnent de l'information sur tous les sujets d'ordre horticole et botanique.

www.lesbeauxjardins.com : ce site québécois contient énormément de renseignements sur le jardinage et beaucoup de liens.

Source : Des outils pour passer l'hiver, Le Devoir, 26-27 octobre 2013

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

Fête de l'amitié

Le mercredi 19 février 2014
Conférence de madame Irène Belleau
Sujet : Les Filles du Roy

Le Baril-Grill Brasserie
1390, boul. Dionne, Saint-Georges (secteur Ouest)

Accueil : 10 h
Conférence : 10 h 30
Apéro : 11 h 45
Dîner : 12 h

En 1663, elles furent 36 femmes provenant de Paris, du Nord et de l'Ouest de la France à tenter, les premières, l'aventure de s'établir en Nouvelle-France. Elles durent s'engager à fonder une famille pour contribuer à peupler la colonie française d'Amérique du Nord.

La venue des Filles du Roy en Nouvelle-France est un fait historique capital puisqu'il a donné le véritable coup d'envoi au peuplement de la colonie qui périssait. La commémoration du départ puis de l'arrivée du premier contingent de 1663 seront des moments exceptionnels pour permettre au public, autant en France qu'au Québec, de les mieux connaître et reconnaître.



Envoyez votre coupon avant le 12 février 2014.

Le coupon est disponible pour impression dans notre site <http://areqbe.org>

FÊTE DE L'AMITIÉ

(Coupon à envoyer avant le **12 février**)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____

No de tél. : _____ Courriel : _____

MEMBRE 15 \$ AUTRES 25 \$ Mon chèque de \$ _____

Faire le chèque à envoyer par la **poste seulement** au nom de
AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS
3547, 20^e Avenue, SAINT-PROSPER (Québec) G0M 1Y0



Sources : <http://lesfillesduroy-quebec.org/>



Irène Belleau, notre conférencière, est membre de la Société d'histoire des Filles du Roy.

Mission et objectifs de la Société

Connaître, reconnaître, faire connaître et même réhabiliter, dans l'opinion publique, ces quelque 800 femmes venues en Nouvelle-France de 1663 à 1673 pour peupler la colonie naissante; elles étaient dotées par le roi de France d'où leur nom « Filles du Roy ».

Développer la généalogie par les femmes en encourageant l'établissement de lignées mitochondriales : de plus en plus, on cherche ses origines par les lignées de femmes, c'est-à-dire de fille en mère jusqu'à son ancêtre-femme.

Voici quelques exemples des articles publiés par madame Belleau dans leur site :

1. *TOUTES les femmes venues en Nouvelle-France de 1663 à 1673 étaient-elles des Filles du Roy ? NON*
2. *Étaient-elles vraiment des femmes de mauvaise vie ?*
3. *Des veuves avec jeunes enfants et Filles du Roy en Nouvelle-France*
4. *À cause des IROQUOIS...des Filles du Roy meurent. Leurs conjoints itou*
5. *Conférence de Neufchatel dont voici un extrait :*

« Des colons viennent de France s'installer en Nouvelle-France, mais trop peu nombreux pour assurer la survie; les hivers sont rigoureux; la famine et le scorbut ne laissent que peu de chance de développement. Toutefois, en 1617, de Paris, Louis Hébert, Marie Rollet sa femme et leurs trois enfants précèdent Robert Giffard de Mortagne-en-Perche, sa femme, enceinte, Marie Regnouart et leurs deux filles : Marie et Françoise, accompagnés d'une cinquantaine d'hommes de métiers dont Jean Guyon, Zacharie Cloutier, suivis de Noël Langlois, de Thomas Giroust, de Gaspard et Marin Boucher, des frères Juchereau de Tourouvre plus particulièrement. Puis vinrent Jeanne Mance, de Langres en Champagne, fondatrice de l'Hôtel-Dieu de Montréal, Marguerite Bourgeoys de Troyes, Paul Chomedey de Maisonneuve, gouverneur de Montréal, Jérôme Le Royer de la Dauversière de La Flèche, sans compter les Jésuites, les Récollets et pour l'administration, les gouverneurs, les intendants et pour la sécurité, les soldats, etc. »

La période qui nous occupe est celle de 1663 à 1673 explicitement. Devant l'inefficacité des Compagnies de voir au peuplement de la Nouvelle-France, la France y place un gouvernement royal sous Louis XIV, le Conseil souverain. L'intendant Jean Talon sollicite de Colbert, ministre des Colonies, l'envoi de femmes. Environ 800 : des rurales, des urbaines, des orphelines, des filles de la Haute-Société, de la Bretagne, de la Normandie, du Poitou, de la Vendée, de l'Angoumois, de l'Aunis, du Périgord, etc. et surtout de la Salpêtrière de Paris.



PROPOS DU RÉDACTEUR

par Jacques Rancourt

Gérer l'éphémère

Quelques jours avant la merveilleuse et magique nuit de Noël, il a fallu qu'un petit drame personnel aréquien vienne ternir la jubilation qui commençait à s'emparer de ma personne. **Le Reflet** que vous lisez présentement était pratiquement terminé. Quelques pages à ajouter, quelques corrections à apporter et le petit Jésus pouvait renaître pour une 2013^e fois encore.

Et le drame fut. Le disque externe contenant les précieux fichiers accumulés depuis des années rendit l'âme. Une mort sans prévenir. Aucun avertissement qui m'aurait permis de faire une sauvegarde ailleurs. Je me retrouvai subitement devant le néant total. Même ma propre chronique déjà rédigée et qui avait le titre prémonitoire de **mortelle randonnée** était partie dans les confins lointains du néant.

Ne me demandez pas de régurgiter à nouveau les propos tenus dans cette chronique. Je ne m'en souviens plus. Je sais qu'il était question que dès notre naissance nous vivons le début de cette aventure mortelle qu'est l'existence humaine. Sortir du placenta de notre mère est déjà un deuil à faire. Briser sa toupie, se casser une jambe, perdre ses dents de lait, égarer son chat, etc., autant de petits deuils à vivre.

Et que dire de l'adolescence avec tous ses rêves avortés, ses choix terribles à faire devant un futur incertain : une seule personne à aimer en exclusivité dans une union, un seul métier à envisager avant qu'un seul autre plus pertinent ne se présente, une automobile qui rend l'âme prématurément, des souliers qui s'usent, une nuit après l'autre qui s'envole. Oui, j'écrivais que notre vie est une mortelle randonnée.



Probablement que, vers la fin de mon texte, je faisais allusion à nos vies aréquiennes jonchées de mortelles disparitions, de diminutions corporelles, de vieillissement de l'être qu'on contemplait jadis sans se fermer les yeux, de fatigue, de titubage, de cataractes, d'insomnies, etc. Il me semble que je finissais sur une note d'espoir où il était question de sagesse, d'acceptation, de lâcher-prise. J'en doute un peu à la suite de la réaction que j'ai eue devant la dépouille de mon disque externe aréquien. Avant d'accepter l'inévitable, j'ai vécu une période émotionnelle très chargée. C'était du déni suivi d'une violente colère.

Après avoir bu une tasse de café assez corsé, je me suis contraint à en revenir. Ce n'était tout de même pas l'annonce d'un décès, d'un cancer, d'un feu ravageur, d'une catastrophe ferroviaire. Ce n'était qu'un insipide disque externe contenant mes centaines d'heures au service de l'Areqbe. Je me suis abandonné. J'ai lâché prise et j'ai accepté de voir la réalité comme elle est : un disque externe **caput**. Je venais une fois de plus de gérer l'éphémère.

IMPLICATION SOCIALE DE L'AREQ

par Michel Longchamps

L'AREQ (secteur Beauce-Etchemins) continue de s'impliquer activement auprès des personnes à faibles revenus par sa participation au programme d'Impôt bénévole. Comme c'est le cas depuis près de vingt ans, des membres offrent quelques heures annuellement pour aider les plus démunis à achever leurs rapports annuels d'impôt.

Depuis le début de ce programme, alors que notre défunt confrère Gaston Talbot avait participé à son implantation en Beauce, le nombre de bénéficiaires ne cesse d'augmenter. De quelques dizaines, nous sommes passés rapidement à quelques centaines. Juste pour vous donner une petite idée, 997 personnes se sont prévaluées de ce service à Saint-Georges et dans les environs l'an dernier.

Certaines mesures ont été mises en place par nos gouvernements pour inciter ces personnes à faire leurs rapports d'impôt. Par exemple, les personnes à faibles revenus ont droit de recouvrer une partie de la TPS au fédéral et des crédits d'impôt pour solidarité au provincial. Or, pour pouvoir toucher à cet argent, il leur faut achever leurs rapports d'impôt; sinon, rien... Ces personnes n'ont pas les moyens de se payer un comptable ou un préparateur d'impôt... elles en ont à peine pour se nourrir ou se loger et elles ont droit à ces retours d'impôt. C'est là que nous intervenons!

À la suite d'une formation pertinente fournie par les deux instances gouvernementales, nous sommes en mesure de répondre à ces besoins. Ces rapports sont des plus simples. Ils ne prennent que quelques minutes à compléter.



Vous comprendrez que nous devons compter sur un nombre suffisant de bénévoles pour faire face à la musique. Cette année, nous avons pu compter sur une vingtaine de personnes, dont huit de nos membres, ce qui est peu pour répondre à cette clientèle. C'est à peine suffisant. Si la demande augmente au même rythme, imaginez les besoins qui se manifesteront dans un avenir plus ou moins rapproché.... Serons-nous en nombre suffisant pour faire face à ce défi ou devons-nous laisser à d'autres organismes le soin de remplir ce mandat? À mon sens, ce serait dommage, car l'AREQ a certes avantage à continuer de s'y impliquer. C'est une façon de réaliser concrètement son rôle social et de rayonner dans son milieu.

Personnellement, je vous signale que j'assumerai le rôle de coordonnateur pour une dernière année. Je passerai le flambeau à quelqu'un dès le printemps prochain. Je continuerai à m'impliquer dans ce programme quand même, mais, à titre de bénévole comme je le fais depuis 19 ans.

Je lance donc un dernier appel à vous tous. Nous aurons besoin de plus de bénévoles, dont un futur coordonnateur. Pour répondre à ces besoins, veuillez me contacter par téléphone au 418-228-2616 ou par Internet à midam@globetrotter.net

Note du rédacteur

Jean-Guy Breton a accepté de rédiger un texte traitant de son humaine condition. Ce texte fera éventuellement partie d'un recueil portant sur la condition des hommes.

La piquêre

C'est bien connu, certains événements de notre enfance ont un effet durable durant toute notre vie.

Ainsi, quand j'étais petit, mon frère aîné, qui était beaucoup plus âgé que moi, eut la merveilleuse idée d'investir sa première paie à l'achat d'une encyclopédie. Au début des années 50, ce n'était pas une mince décision et cela produisit chez nous une petite révolution! Ce trésor fut rangé dans notre modeste bibliothèque, tout à côté du Nouveau Testament et de l'Almanach du peuple, bien à l'abri dans le coin du salon. Et notre mère, gardienne de l'ordre, nous fit la consigne qui n'entend pas à rire : « Je vous défends d'y toucher, c'est à votre frère... ! »

Hélas pour maman, j'étais d'esprit délinquant et j'avais la transgression facile! Je profitais de la moindre absence pour goûter le fruit défendu et jouer de ma rébellion. Au bout d'un certain temps, de guerre lasse, elle donna un peu de lest : « Tu peux les lire, mais ne les magane pas... ! »

Ah! Que de belles heures passées à parcourir les pays et nations du monde, hier compagnon des Bédouins du Sahara, aujourd'hui coéquipier des rudes cavaliers Mongols dans leurs vastes steppes! Les beaux dimanches à lire les contes de Perreault et à visiter les chefs-d'œuvre de l'humanité à travers les musées et les cathédrales. C'était, littéralement, ma fenêtre sur le monde, et encore ma drogue, ma dépendance. J'ai compris qu'un livre fermé ne vaut rien, pas plus d'ailleurs qu'un esprit fermé.



J'ai trouvé un peu de cette euphorie quand je me suis inscrit à l'Université du 3^e âge. J'avais oublié, dans l'agitation de la vie professionnelle, combien il pouvait être plaisant d'apprendre de nouvelles choses, de côtoyer des professeurs d'expérience, de rencontrer des collègues non moins ouverts à la connaissance. Les cours nous permettent souvent de faire des liens entre les différentes disciplines, de relier le passé et le présent, ce qui nous aide à entrevoir l'avenir.

Mes intérêts me portent davantage vers les sciences dites « humaines » : histoire, géographie, théologie, philosophie, arts... enfin, tous les domaines qui peuvent m'aider à donner un sens à notre condition humaine.

Quelle heureuse retraite que celle qui nous permet de redevenir enfants, avec ce vague sentiment de retourner à l'école comme si c'était un magasin de jouets... ou la petite bibliothèque au fond du salon.



L'Alzheimer, la maladie aux mille énigmes

par Liane Loignon

L'Alzheimer, la maladie aux mille énigmes, voilà le titre de la présentation dont plusieurs d'entre nous ont pu bénéficier le 23 octobre dernier. Cette présentation, animée par madame Guylaine Demers de la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches, visait à démystifier la maladie et à proposer des pistes pour agir avec les malades.

Bien qu'on la connaisse depuis le début des années 1900, les causes du développement de cette maladie demeurent obscures. 125 000 Québécois en sont atteints, 64 % de ces malades sont des femmes. C'est une maladie neurodégénérative qui peut évoluer sur une période de 2 à 20 ans. La maladie ne fait pas partie du vieillissement normal.

Il en existe deux formes : une, rare de type familial et héréditaire, constitue de 1 à 5 % des cas de maladie d'Alzheimer. Dans ces cas, la maladie apparaît avant 65 ans. L'autre, plus courante, est de type sporadique. Elle se manifeste après 65 ans et représente de 95 à 99 % des cas de la maladie d'Alzheimer. C'est souvent les proches qui se rendent compte que le malade va moins bien. 7 800 personnes de 50 ans et plus sont affectées par cette maladie en Chaudière-Appalaches.

Il en existe trois stades. Un stade précoce, un stade modéré, où la personne malade a besoin de supervision, et un stade avancé où la personne requiert des soins d'hygiène et se retrouve souvent en centre d'hébergement.

Parmi les signes et symptômes, on remarque des pertes de mémoire et des difficultés à effectuer les activités de la vie quotidienne, des troubles du langage, une désorientation dans l'espace, dans le temps et par rapport aux personnes. Par exemple, la personne malade oublie les noms des membres de sa famille. Le jugement de la personne affectée est amoindri, elle éprouve des difficultés face aux notions abstraites, elle égare ses objets, elle vit des changements d'humeur ou de comportement.



Elle développe des peurs, de la méfiance, elle adopte des comportements inhabituels, des tics, de l'agnosie (elle ne sait plus à quoi servent les objets habituels). On note également une perte d'intérêt et d'initiative, par exemple la personne veut rester au lit. Elle peut avoir des hallucinations ou des délires.

Parmi les facteurs de risque, certains sont non contrôlables : l'âge, la génétique ou le fait d'être une femme; d'autres sont contrôlables : le diabète, le cholestérol, l'usage du tabac ou l'abus d'alcool, l'exercice et le maintien d'un poids santé. Les traumatismes crâniens sont aussi un facteur de risque important. Les médicaments permettent de ralentir la progression de la maladie et d'améliorer la qualité de vie.

Quelles sont les clés du succès de la personne aidante? Calme, tolérance et patience! Il faut aussi se rappeler que la personne malade a besoin de chaleur humaine. La routine est un atout, elle permet à la personne de garder ses repères. Il faut aussi dédramatiser autant que possible la situation et faire preuve d'humour. À domicile, la qualité de vie de la personne est souvent meilleure à la condition que celle-ci soit bien accompagnée, bien entourée. Comment réagir face aux comportements déroutants? Tant que ce n'est pas dangereux, laisser faire ou utiliser la diversion. La conférencière nous a rappelé qu'il fallait aussi faire appel aux ressources comme le CLSC ou la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches qui sont là pour nous aider à aider nos proches dans le besoin.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

11 MARS 2014

Information fournie par Liane Loignon en provenance de
Pierrette Bouchard, responsable régionale du comité de la condition des femmes

Nous soulignerons, femmes et hommes, la Journée internationale des femmes, en deux volets, dans le cadre de notre activité régionale.

1^{er} volet

– *Les deux mains sur le volant après 50 ans ou Au volant de ma santé.*

Une conférence visant à nous informer sur différents aspects de la conduite sécuritaire : les habiletés requises pour la conduite automobile, les mesures préventives afin d'augmenter les chances de conduire le plus longtemps possible en toute sécurité, les manœuvres de conduite, notamment le virage à gauche au feu vert non protégé, etc.

2^e volet

– *Les Anges cornus*

Le Théâtre des personnes âgées de Charlesbourg présentera une pièce teintée d'humour dont voici un aperçu.

Ah! Le golf! Pour certaines personnes retraitées, c'est un moyen extraordinaire de se détendre et de se tenir en forme. Mais il semble que ça ne plaît pas à tout le monde. Ça devient un sport de discorde qui crée des situations qui ne sont pas de tout repos.

Accueil : 9 h 30

Coût : 15 \$ (dîner, conférence, pièce de théâtre), 20 \$ pour les non-membres

Endroit : Aréna Saint-Henri de Lévis, 120 rue Belleau, stationnement au Centre récréatif Saint-Henri et à l'église.

Inscrivez-vous auprès de Claire-Estelle Gilbert, 3547, 20^e Avenue, Saint-Prospier, G0M 1Y0 **avant le 20 février** en lui faisant parvenir un chèque au nom de l'AREQBE.



Site Web de la troupe
http://www.theatredesaines.com/Theatre_des_Aines/Anges_Cornus.html

À mettre à votre agenda

par Liane Loignon

Responsable du dossier de la condition des femmes

Réservez la soirée du **10 avril 2014** pour assister à une conférence prononcée par Maryo Larouche, directeur de la Croisée des Chemins.

Le titre : *Quand l'insatisfaction engendre l'offense*. Cette conférence vous invitera à voyager au coeur de votre réalité et de vos comportements. Parmi les thèmes abordés : le processus de satisfaction d'un besoin, les conséquences d'un besoin non comblé, la communication qui peut se dégrader jusqu'à la violence. Le conférencier proposera également des pistes de solution avec comme objectif l'équilibre.

Le coût de la conférence : 8 \$. Des billets seront en vente au Centre-Femmes de Beauce, au dépanneur L'Escale, aux librairies Sélect et La Chaudière. Des billets seront également en vente à la porte lors de l'événement qui se tiendra au Georgesville.

C'est donc une invitation spéciale aux femmes et aux hommes de l'AREQ. Pourquoi ne pas nous accorder un petit moment pour réfléchir, pour nous outiller pour aider nos proches peut-être et pour supporter le comité Opération Tendre la Main qui vise à contrer toute forme de violence faite aux enfants, aux femmes et aux personnes âgées.



Les mauvaises herbes

Par Jacques Rancourt

À quatre pattes comme une bête
Dans ma platebande au ras du sol
J'arrache les mauvaises herbes
Que mes frères herbivores aimeraient
Tant savourer et tant déguster

Dans cette position à dimension animale
Mon esprit vagabonde et se questionne
Il me chuchote de critiques secrets
Ah si tu pouvais arracher ainsi
Ce qui ne va pas dans le vaste monde

Il vient me chercher le toubib
Il connaît mon point faible
A-t-il parcouru les sentiers
De Compostelle avec moi
En quête d'un sens à tout

C'est évident que je passerais
Mes jours et mes nuits à éradiquer
Le mal, la bêtise humaine, l'inconscience
Mais je préfère arracher mes mauvaises herbes
Et mettre en valeur toutes mes belles fleurs

Ginette DeBlois, la nouvelle responsable du comité de l'environnement

Étant toute nouvelle retraitée, j'ai le goût de demeurer active et surtout de voir à ma patte de table. Alors vous vous dites, mais quel lien fait-elle entre l'environnement et une patte de table? Mon fils, naturopathe, m'expliquait que, pour conserver une santé globale, les quatre pattes de notre table doivent être au niveau, soit de même longueur. Ses quatre pattes représentant le niveau émotionnel, physique, alimentaire et environnemental.

Le comité se donne comme mission d'intervenir sur notre environnement physique, social et électromagnétique en organisant activités et conférences. Lorsque nous sommes conscients d'une situation, par la suite on a le choix de réagir ou pas, mais au moins on le fait en connaissance de cause. On appelle ça de la responsabilisation. C'est à l'aide de ce filtre que j'ai travaillé au primaire pendant 36 ans dont quatre ans comme conseillère pédagogique et trois années d'enseignement en Allemagne.

Depuis 2004, j'enseignais à l'école primaire les Sittelles à Saint-Georges. Pendant huit ans dans mon école, j'étais la personne ressource en informatique. Mon fils aîné est un passionné d'informatique et d'électronique; on comprend l'adage disant que les pommes ne tombent jamais très loin du pommier.

Depuis le 30 juin, je me plais à dire que je suis en lune de miel avec ma retraite. J'ai le sentiment de l'avoir bien méritée, plus que jamais, je prends tous les bons moments que la vie m'apporte.

Afin de bien remplir le mandat de ce comité, Patsy Gagnon a accepté de m'accompagner. Elle est une précieuse collaboratrice. Je la remercie beaucoup pour ses bonnes idées et son initiative.



Nous débutons par deux projets. Vous en avez sûrement eu vent, soit celui de la récupération des cravates qui seront cousues sous forme de sacs puis vendues au profit de la Fondation Laure-Gaudreault.

Nous faisons aussi la cueillette de soutiens-gorge dont les commanditaires nous donneront 1\$ par unité, argent remis à la Fondation pour la recherche sur le cancer du sein. Pour décorer ces sacs, nous avons besoin de jolis boutons et de bijoux dont vous ne voulez plus.

Nous avons deux dépôts différents à St-Georges :

LE SERRURIER RANCOURT, 14905 1^{re} Avenue et LES TISSUS DU QUÉBEC, 11440, 2^e Avenue.

Lors de notre social de Noël, nous avons ramassé 49 cravates et 30 soutiens-gorge. Je remercie tous les gens qui y ont contribué. Si vous avez des suggestions pour le comité, partagez-nous-les. On est ouvert aux commentaires!

J'en profite pour vous offrir mes vœux pour cette nouvelle année : santé, santé et santé!

Le roseau commun sur haute surveillance

par Patsy Gagnon, membre du comité de l'environnement

Il vous est peut-être arrivé de faire la guerre à une plante voulant prendre toute la place dans votre jardin. La superficie d'un jardin permet de désherber régulièrement, d'installer une bordure ou au pire de prendre une pelle et de refaire la plate-bande.

Mais qu'en est-il si une plante s'étend sur un plan d'eau ou en bordure d'une terre agricole?

Plusieurs plantes exotiques ont été introduites au Québec. La plupart ne peuvent s'installer en permanence dans les milieux naturels. D'autres, dites envahissantes, menacent les habitats naturels.

Nous en avons plusieurs à nos portes dont une facile à observer, le roseau commun exotique (*phragmite australis*). En multiplication, il s'est d'abord étendu lors de la construction des autoroutes.

Sa vigueur lui permet de prendre l'avantage sur les quenouilles et la plupart des plantes des marais. Sa densité est peu propice à la nidification des oiseaux aquatiques. Aussi, il peut envahir un milieu humide. Chez nous, le Grand lac Saint-François en comptait 350 colonies sur son pourtour en 2007.

Mesurant jusqu'à 5 mètres de haut, l'hiver, on peut constater sa présence sur le bord de nos routes. Il se balance au-dessus des accumulations de neige.

S'attaquer à son contrôle, comme entrepris par le parc Frontenac, est louable. Cependant, il faut s'interroger sur les causes du problème.

Les scientifiques sont certains que le développement routier, les sels de déglacage et les fertilisants entraînent son avancée. Par contre, dès qu'une mince lisière de forêt lui fait de l'ombre, sa multiplication s'arrête.

Nous, comme société, sommes au cœur du problème et de la solution.

Sources : Le roseau commun : enquête sur une invasion, www.provancher.qc.ca

Qu'est-ce qu'une plante exotique envahissante ?
www.cara_plantes_envahissantes



Phragmite australis



Patsy Gagnon

Membre du comité de l'environnement

Je suis à la retraite depuis un an maintenant. Durant ma carrière, j'étais enseignante au primaire. J'ai travaillé quelques années dans le secteur de Saint-Joseph et poursuivi de ma carrière dans diverses écoles de Saint-Georges.

J'aime beaucoup toutes les activités qui me rapprochent de la nature : camping, marche en montagne, ski de fond et observation des oiseaux et des plantes. De plus, je me plais beaucoup à découvrir avec mon conjoint les milieux naturels du Québec.

Les bouleversements en environnement que nous vivons et mon intérêt pour la nature m'ont amenée à m'impliquer dans le comité de l'environnement cette année. Je me propose d'écrire quelques textes dans Le Reflet et de seconder selon les besoins, la responsable du comité de l'environnement.



CHRONIQUE LITTÉRAIRE

Par Jean-Guy Breton

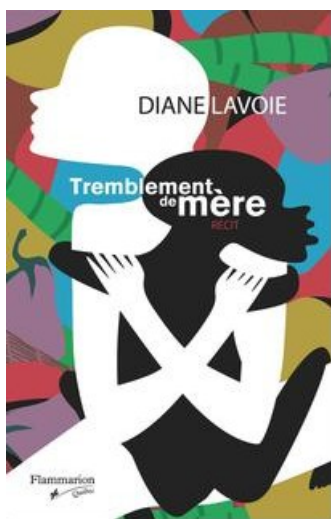
Pierre Fortin – **Le petit Fortin – L'économie du Québec racontée à mon voisin** – 158 pages.

« Moi, vous savez, l'économie ça ne m'intéresse pas beaucoup »!

Vraiment? Les manchettes économiques vous rebutent? Vous n'aimez pas les graphiques et les statistiques?

Que faites-vous dans les magasins, dans les épiceries? Que faites-vous de votre rente de retraite, de votre budget? L'économie vous agresse à chaque minute, les politiciens en font leurs thèmes de campagne.

Pierre Fortin a le grand mérite de nous rendre ces questions économiques accessibles et faciles à comprendre... le gros bon sens! En plus, il ne se contente pas de poser les problèmes, il propose aussi les solutions possibles. Voilà un livre essentiel pour comprendre la société et l'évolution possible du Québec d'aujourd'hui. Ce sont 52 chroniques de format compact qui touchent à tous les sujets.



Diane Lavoie - **Tremblement de mère** – Récit – 187 pages – Éd. Flammarion.

Quel beau livre! Si ce récit ne vous touche pas en plein cœur, c'est que vous êtes étranger aux sentiments humains.

Voilà : Diane Lavoie, célibataire, 47 ans, désire adopter une petite Haïtienne. Mais elle n'avait pas prévu dans quel bateau elle s'embarquait. D'abord les démarches (nombreuses) aboutissent en un temps record (ce qui est exceptionnel). Elle se retrouve avec une enfant de trois ans, étrangère, catastrophée, abandonnée depuis des lunes, affamée et triste à mourir.

Pour réussir, l'auteure devra passer au travers d'une dépression et chasser ses propres carences affectives, qu'elle transporte depuis son enfance...!

Tout cela écrit dans un style direct, sans pudeur et si imagé! Les figures de style foisonnent à chaque page.

Un bijou, touchant, bouleversant...!

Roma Ligocka – **La petite fille au manteau rouge** – Document – 475 pages.

Ceux qui ont vu le film « La liste de Schindler », où une petite fille en manteau rouge traverse le paysage dévasté du ghetto de Cracovie, comprendront que la réalité dépasse quelquefois la fiction!

L'auteure s'est reconnue à travers ce film. Elle nous raconte sa vie et nous fait comprendre qu'on ne peut échapper, devenu adulte, à une enfance ravagée par la guerre et la privation.

Malgré tout, ce récit est aussi un message d'espoir et de résilience.

Un témoignage simple et touchant.





LA CHINE, AU-DELÀ DE LA GRANDE MURAILLE (SUITE)

par Jean-Guy Breton

Lors de la dernière édition du Reflet, je vous avais parlé de la Chine en termes très généraux. J'aimerais aujourd'hui vous exprimer ce que moi, comme touriste ordinaire, j'ai apprécié ou moins aimé lors de ce grand voyage. Dans la colonne des plus, je citerai d'abord tous les spectacles auxquels j'ai eu l'occasion d'assister, car c'est là qu'on peut entrevoir la culture d'un peuple.

En premier lieu, le magnifique spectacle son et lumière sur la rivière Li, à YangShuo. Imaginez un décor naturel formé de montagnes « pain de sucre », d'arbres géants, d'une rivière limpide où flottent des trottoirs de bois. Des centaines de figurants aux costumes traditionnels y circulent au son d'une musique céleste et de jeux de lumière qui mettent en valeur tous ces éléments. Génial!

Je mentionnerai aussi le spectacle de la dynastie des Tangs : danses folkloriques à la chinoise, abondance de costumes et de chorégraphies toutes plus complexes les unes que les autres.

À Luoyang, nous avons assisté à une démonstration de kung-fu donnée par des adolescents bien disciplinés. Un autre spectacle d'acrobatie nous a laissés sans voix à Shanghai.

Certains sites sont des incontournables et méritent d'être vus. D'abord, la Place Tian'anmen à Pékin, où on retrouve l'ancien Palais impérial, le Temple du ciel, le Palais de l'Assemblée nationale, le Mausolée de Mao, le Musée national de Chine. Ce site, qu'on dit la plus grande place publique au monde, fut construit autour de l'an 1400.

Impossible aussi d'oublier la Grande Muraille, monument de 6 700 km à travers les montagnes. À Xi'an, je fus impressionné par les incroyables statues de soldats grandeur nature faites en terre cuite, qui se comptent par milliers. Aucune statue n'est identique à une autre.





LA CHINE (SUITE ET FIN)

par Jean-Guy Breton

Les grottes de Longmen (vers 500 apr. J.-C.) le fleuve Yangtsé (long de 6 400 km) et le grand barrage qu'on y a érigé méritent aussi de bonnes notes pour l'intérêt qu'ils présentent.

Je ne voudrais pas oublier la visite du Jardin zoologique de Chongqing et ses pandas géants à l'heure du lunch. Que dire aussi du célèbre Palais d'été qui était l'ancien palais impérial de la dynastie des Qings... la démesure et la beauté! Avez-vous déjà vu un bateau tout en marbre? Eh bien, ça existe et ça flotte sur le lac de Kunming, qui fut creusé par environ 10 000 hommes pendant 14 ans...! La Colline de la longévité qui surplombe l'horizon provient de la terre du creusage... une magnifique pagode avec ça!

Je suis un bon touriste... je garde l'esprit ouvert et j'accepte les contraintes du voyage. Cependant, certaines choses me dérangent! Par exemple, la sollicitation des vendeurs de la rue. En Chine, c'est une véritable plaie pour les « riches » touristes. Les vendeurs sont particulièrement tenaces et insistants.

Par ailleurs, la pollution atmosphérique est réelle et visible, surtout dans les grandes villes. Le chauffage au charbon, la circulation automobile en sont les causes bien identifiées, mais les solutions ne sont pas faciles à appliquer. Et il faut, bien sûr, éviter de boire l'eau du robinet.

Dernière question, chers lecteurs? « Et la nourriture? » - Eh bien, rassurez-vous. J'ai toujours bien mangé (je ne suis pas dédaigneux), parce que les repas sont à base de légumes, de riz, qui accompagnent bien les petits morceaux de poulet, de porc ou de poisson. Et melon d'eau pour dessert!

Voilà, j'ai vu bien d'autres merveilles, mais je m'arrête ici.

Heureux qui, comme Ulysse, a fait un beau voyage.





Aide humanitaire et visites culturelles au Cambodge

par Suzanne Poulin-Poirier

Coup d'œil sur le pays :

Superficie : 181 040 km²

Population : 15 millions

Capitale : Phnom Penh

Principales villes : Sihanoukville, Battambang, Siem Reap

Langue : Khmer

Monnaie : Riel

Religion : Bouddhisme (+ de 90 %), Islam (- de 5 %)

Espérance de vie : 63 ans

Six semaines dans cette partie de l'Asie dont quatre à Kep, tout à fait au sud du pays sur le bord du golfe de la Thaïlande.

Majestueuse campagne, îles paradisiaques, parc national, charmants hôtels dont un appelé « Au bout du monde », couchers de soleil sublimes et bien sûr, des gens adorables.

Un orphelinat de 80 enfants « Enfants d'Asie Aspeca » parrainé par un organisme franco-cambodgien.

Comme travail pendant le jour, mon amie Solange et moi avons animé des activités éducatives de sensibilisation au français auprès d'enfants de 2 à 12 ans.

Beaucoup d'amusement, de plaisir, de câlins prodigués et reçus tout au long de notre séjour. Le soir, support à l'enseignement du français écrit et communication orale avec les grands de 13 à 20 ans. Des jeunes attachants, très motivés à apprendre afin de mieux communiquer avec leurs parrains français.

Étant une petite équipe de six personnes, les autres, dont mon mari Paul-Émile, ont œuvré au niveau de la réparation / de l'entretien / de la peinture.

Il y a là une immense clôture ceinturant le terrain de l'orphelinat dont celui-ci est occupé par dix maisonnettes pour les orphelins, d'une bibliothèque, du bureau du directeur, d'un jardin, de quelques animaux, de jeux et de beaucoup d'arbres et de fleurs.





Cambodge (suite et fin)

par Suzanne Poulin-Poirier

Nous avons visité plusieurs sites intéressants et enrichissants dont :

Les temples d'Angkor à Siem Reap (nord du pays)

Le Palais Royal et la ferme de la soie à Phnom Penh

Sihanoukville, station balnéaire rustique

Kampot et son réputé poivre vert

Plusieurs autres endroits où souvent, richesse et pauvreté se côtoient.

Je ne peux passer sous silence le massacre de ce peuple par les Khmers rouges (1975-1979) sous le régime de Pol Pot.

La visite qui nous a le plus marqués est celle du Killing Field. Ce lieu est l'un des 300 charniers découverts un peu partout sur le territoire du Cambodge après le génocide des Khmers rouges.

Un million de personnes ont été tuées et plus de 2 millions sur 8 millions ont perdu la vie par manque de soins, de nourriture et à cause de mauvais traitements.

Notre passage au Musée du Génocide nous a permis de mieux comprendre l'histoire des Cambodgiens et de renforcer notre prise de conscience face aux dérives dont peut faire preuve l'humanité.

De ce périple, quantité de beaux souvenirs resteront gravés en nous dont le plus précieux est celui d'un peuple pacifique empreint d'une extraordinaire résilience couronnée d'amabilité et de serviabilité.

Chim rip lyre (au revoir en Khmer)



De passage dans nos vies



10 septembre 2013
ROSALIE BERNARD
Membre



3 novembre 2013
MARIETTE GILBERT
Mère de Suzanne Grondin



15 novembre 2013
LUC BOLDUC
Frère de Monique Bolduc



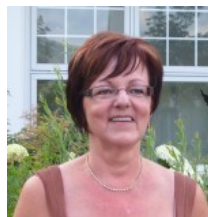
4 décembre 2013
LAURENCE GOSSELIN
Soeur de Colette Gosselin



10 décembre 2013
YVETTE POULIN
Mère de Louise Grondin



12 décembre 2013
BLANCHE POULIN
Mère de Michel Longchamps



16 décembre 2013
CAROLLE CLOUTIER
Épouse de Donald Goulet
Belle-soeur de Gisèle Goulet
Belle-soeur de Rachèle Veilleux



30 décembre 2013
ANDRÉA POULIN
Père de Francyne Poulin

Mourir en paix!

par Richard Mercier, responsable du sociopolitique

J'ai hâte que le projet de loi 52 de la ministre Véronique Hivon soit adopté. Il est présentement à l'étude, article par article, par nos parlementaires.

Ce projet veut développer les soins palliatifs dans divers lieux, dont la maison; il propose d'encadrer de façon stricte les cas de malades incurables qui demandent aux médecins qu'on les aide à abréger leurs souffrances. Il prescrit notamment les conditions très précises qui permettront à un médecin de donner suite à une telle demande, sans risquer de s'exposer à des poursuites. Voici ces conditions : être majeur, être apte à consentir, être atteint d'une maladie incurable, avoir une situation médicale caractérisée par un déclin avancé et irréversible et finalement, éprouver des souffrances physiques ou psychiques qui ne peuvent être apaisées. La personne devra faire la demande en remplissant un formulaire qu'elle signera; en tout temps, elle pourra retirer sa demande. Le médecin doit vérifier si la personne répond aux critères énumérés ci-dessus et s'il s'agit d'une demande libre et sans pression. Il doit également vérifier si les souffrances sont persistantes et demander l'avis d'un second médecin.

Le Collège des médecins et la Fédération des médecins-omnipraticiens du Québec (FMOQ) sont tous deux en faveur de l'ajout de l'aide médicale à mourir dans l'offre de soins, comme prévu dans le projet de loi 52 du gouvernement de Pauline Marois. De l'avis du Barreau du Québec, « le projet de loi 52 constitue une avancée importante pour la dignité et l'autodétermination des personnes en fin de vie », a déclaré la bâtonnière du Québec, Me Johanne Brodeur. « En ce moment, ces soins ne sont pas suffisamment encadrés, ce qui implique de l'insécurité juridique, de l'arbitraire et des pertes de droits », a rappelé le directeur général du Barreau, Me Claude Provencher. « En ce sens, le projet de loi 52 répond véritablement à un besoin de société. » Le Barreau juge fortement souhaitable que le projet de loi prévoie la possibilité, pour les personnes aptes devenues inaptes, d'obtenir l'aide médicale à mourir conformément aux volontés qu'elles auront clairement exprimées au préalable et aux conditions établies par la loi. La Protectrice du citoyen appuie également ce projet. Un sondage a montré qu'une forte majorité de Québécois sont également en faveur.

Quelques médecins s'y opposent ainsi que différents groupes pour des raisons religieuses. Certains craignent les abus.

Personnellement, je crois que ce projet viendra rassurer les gens en fin de vie. Le fait de savoir que l'aide médicale à mourir est une option possible peut même prolonger la vie et diminuer les suicides chez cette catégorie de personnes. Voir la mort, non plus comme l'échec des soins médicaux, mais comme l'expression de la dignité et du respect du droit de chacun de choisir, est pour moi un pas en avant. Ce projet, s'il est adopté, me permettra de mourir en paix.

Nos condoléances aux familles qui ont perdu un être cher.



Informations utiles

par Jacques R. Côté, responsable
Assurances, indexation et retraite

ASSURANCE VOYAGE AVEC ASSISTANCE

Quelques renseignements qui peuvent vous être utiles avant votre départ en voyage :

- 1- Toujours avoir en votre possession votre carte d'assurance SSQ. (Un numéro, sans frais, y figure au verso).
- 2- Si la personne assurée est déjà porteuse d'une maladie connue, avant son départ, elle doit s'assurer que son état est stable et bon, qu'elle peut effectuer des activités régulières. Donc, la maladie doit être sous contrôle avant le départ (votre médecin peut en témoigner).
- 3- En cas de doute sur votre admissibilité à la protection, avant le départ, communiquez avec la SSQ. Vous devriez toujours informer la Compagnie de votre départ, de la destination et de la durée du voyage.
- 4- Pour les personnes qui prévoient séjourner à Cuba : les autorités exigent une preuve d'assurances pour y entrer. Certains pays ont aussi cette exigence. Habituellement, votre Agence de voyages vous en informe.
Bon voyage!

INDEXATION

Exercice de calcul de la perte de pouvoir d'achat :
Le maintien du pouvoir d'achat des personnes retraitées constitue la première priorité de l'AREQ. Dans cette perspective, l'AREQ a développé, depuis quelques années, une formule permettant à ses membres de calculer leur contribution financière non volontaire.

Cette contribution théorique représente en fait la perte financière cumulée découlant de la désindexation de leur régime de retraite depuis 1982.

Pour effectuer l'exercice, vous aurez besoin du document intitulé (Votre relevé annuel 2013) transmis par la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA) en janvier 2014.

Pour faire le calcul, rendez-vous sur le site de AREQ- CSQ rubrique indexation.

Cette même formule peut s'appliquer aux futurs retraités de l'enseignement : elle est à faire connaître.

Rolande Vaillancourt se dévoile



J'ai le plaisir de travailler pour vous en étant responsable de la chaîne électronique de l'AREQ Beauce-Etchemins. La chaîne électronique a pour mission de publier, à tous les membres qui possèdent une adresse courriel, les activités du secteur, les rappels de rencontres, de déjeuners, d'assemblées, les avis de décès; en fait, tous les messages concernant l'AREQ Beauce-Etchemins. Les messages autres que les avis de décès doivent toujours être approuvés par le président, monsieur Gilles Poulin, avant d'en faire la publication aux membres de l'AREQ Beauce-Etchemins.

De plus, je dois faire la mise à jour de toutes les adresses électroniques des membres et rejoindre ceux ou celles qui sont susceptibles d'avoir changé d'adresse courriel puisque le courrier ne leur est pas acheminé.

Lorsque j'ai accepté cette responsabilité le 1^{er} janvier 2012, 633 membres ou amis faisaient partie de la chaîne électronique et en date du 15 décembre 2013, la chaîne électronique compte 710 membres ou amis.

Je vous invite donc à vous joindre à la chaîne électronique. En recevant les nouvelles par courrier électronique, vous serez avisé beaucoup plus rapidement que par la chaîne