

# LE REFLET

## BULLETIN SECTORIEL



AREQ  
CSQ

Volume 22, numéro 1

Août 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 1108 membres

### DANS CE NUMÉRO :

<u>Conseil sectoriel</u>	<u>2</u>
<u>Autre rentrée</u>	<u>3</u>
<u>Conférence</u>	<u>4</u>
<u>Propos du rédacteur</u>	<u>5</u>
<u>Chronique littéraire</u>	<u>6</u>
<u>Sociopolitique 1/2</u>	<u>7</u>
<u>Socio. 2/2 / retraités</u>	<u>8</u>
<u>Fil d'Ariane</u>	<u>9</u>
<u>FLG</u>	<u>10</u>
<u>Congrès 1/4</u>	<u>11</u>
<u>Congrès 2/4</u>	<u>12</u>
<u>Congrès 3/4</u>	<u>13</u>
<u>Congrès 4/4</u>	<u>14</u>
<u>À la retraite 1/2</u>	<u>15</u>
<u>À la retraite 2/2</u>	<u>16</u>
<u>Condition des femmes</u>	<u>17</u>
<u>Turquie 1/3</u>	<u>18</u>
<u>Turquie 2/3</u>	<u>19</u>
<u>Turquie 3/3</u>	<u>20</u>
<u>Gilles Poulin</u>	<u>21</u>
<u>Divers</u>	<u>22</u>
<u>Rabais, poème</u>	<u>23</u>
<u>Pierrette, recette</u>	<u>24</u>
<u>Musée</u>	<u>25</u>
<u>Neurosciences</u>	<u>26</u>
<u>Décès</u>	<u>27</u>
<u>Ass., retrouvailles</u>	<u>28</u>



### À la recherche d'une personne présidente

MOT DU PREMIER VICE-PRÉSIDENT À DÉFAUT DE PERSONNE PRÉSIDENTE

Gilles Poulin ne pouvant solliciter un troisième mandat, car les statuts et règlements ne le permettent pas, notre secteur est à la recherche d'une personne à la présidence prête à se joindre à cette équipe pour assurer, selon les règles, le fonctionnement du secteur.

Voici quelques informations sur le travail de la future personne présidente :

1. Animer et participer à une dizaine de réunions du conseil sectoriel.
2. Préparer, en collégialité, les différentes activités du secteur.
3. Participer et animer, s'il y a lieu, certaines activités du secteur.
4. Participer aux réunions de la région qui compte 12 secteurs et en rendre compte lors des réunions du conseil sectoriel. Voici les dates de ces réunions : 22-23 septembre, 29 octobre, 24 novembre, 27 janvier, 24 février, 1er avril, 26 mai, 16 juin; la plupart du temps à Québec.
5. Participer à deux réunions du conseil national qui durent 4 jours et qui réunissent toutes les présidences de la province. Voici les dates de ces réunions : 27, 28, 29, 30 octobre à quelque part dans la région de Québec; 30, 31 mars et 1er et 2 avril 2015 à Victoriaville.
6. Parfois, il y a aussi des réunions comme la journée des hommes du 19 novembre, l'assemblée générale régionale du 3 juin 2015, etc.
7. Gérer au quotidien les demandes, les appels téléphoniques, les imprévus, etc.
8. Probablement que j'en oublie... Il faut donc de la disponibilité, de l'humour, de l'amour envers les 1108 membres.



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

Jacques Rancourt,  
rédacteur



Merci Gilles pour tes 6 années à la présidence!

Convention de la Poste-Publication

No: 40040492

Retournez toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :  
1115, 133<sup>e</sup> Rue  
Saint-Georges (Québec) G5Y 2R9



## L'AUTRE RENTRÉE 2014

AREQ, secteur Beauce-Etchemins

Le mercredi 27 août 2014, 10 h 30  
Le Manoir du Lac-Etchemin  
1415, Route 277 Lac-Etchemin, QC



10 h 30 Accueil, échange, café et jus  
Remise d'une fleur aux personnes nouvellement retraitées

11 h 30 Informations

12 h 00 Dîner : potage, plat principal, dessert et breuvage  
(café, thé, lait ou tisane)

Entre le mets principal et le dessert : présentation des  
personnes nouvellement retraitées.



### Apportez quelques livres

En retour, vous pourrez  
acheter les livres que vous  
désirez au coût de 2 \$.  
L'argent sera remis à la  
Fondation Laure-Gaudreault.

Une belle occasion de  
partager et d'aider.



Envoyez votre coupon avant le 18 août 2014.  
Le coupon est disponible pour impression dans notre site <http://reflet.areqbe.org/>

### L'Autre rentrée (à envoyer avant le 18 août 2014)

Nom : \_\_\_\_\_ Accompagné(e) de : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_ No de tél. : \_\_\_\_\_

(Courriel : \_\_\_\_\_)

#### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MEMBRE = 15 \$ Autres = 25 \$ Mon chèque de \$ \_\_\_\_\_

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

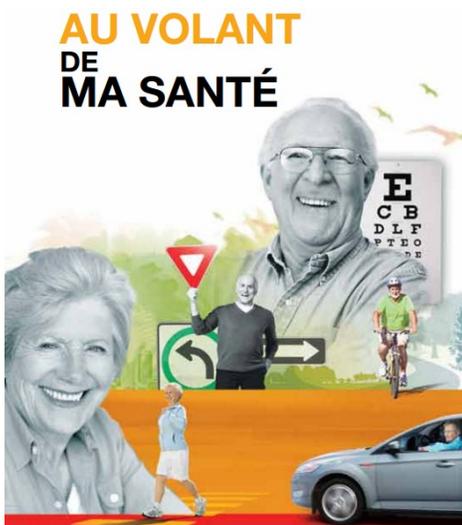
# « AU VOLANT DE MA SANTÉ » CONFÉRENCE DE MARIE-CLAUDE BRETON

Le mercredi 22 octobre 2014, 10 h 30  
Restaurant Le Journal inc., 269, Route 276 à Saint-Joseph



Marie-Claude Breton

- 10 h Accueil
- 10 h 30 Conférence par Marie-Claude Breton
- 11 h 30 Échange et réactions
- 12 h 00 Dîner



Cette conférence vise à informer les aînés sur différents aspects en lien avec la conduite sécuritaire d'un véhicule de promenade et vise à répondre aux préoccupations de cette clientèle. Les principaux thèmes abordés sont les liens existant entre la santé et la conduite automobile, les habiletés requises pour la conduite automobile, les mesures préventives à adopter afin d'augmenter les chances de conduire le plus longtemps possible en toute sécurité et le rôle de la SAAQ dans l'évaluation de la capacité à conduire. Différentes manœuvres de conduite sont aussi abordées, notamment le virage à gauche à feu vert non protégé, le « céder » le passage et le carrefour giratoire. La conférence est gratuite et dure environ 60 minutes.

Voici aussi les deux brochures que je remets lors de ces rencontres :

[https://secure.saaq.gouv.qc.ca/documents/documentation/sites/all/files/volant\\_sante.pdf](https://secure.saaq.gouv.qc.ca/documents/documentation/sites/all/files/volant_sante.pdf)

[https://secure.saaq.gouv.qc.ca/documents/documentation/sites/all/files/pas\\_dage.pdf](https://secure.saaq.gouv.qc.ca/documents/documentation/sites/all/files/pas_dage.pdf)

Envoyez votre coupon avant le 13 octobre 2014.  
Le coupon est disponible pour impression dans notre site <http://reflet.areqbe.org/>

## Conférence « Au volant de ma santé » (à envoyer avant le 13 octobre 2014)

Nom : \_\_\_\_\_ Accompagné(e) de : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_ No de tél. : \_\_\_\_\_

(Courriel : \_\_\_\_\_)

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MEMBRE = 12 \$ Autres = 24 \$ Mon chèque de \$ \_\_\_\_\_

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



## PROPOS DU RÉDACTEUR

par Jacques Rancourt

### L'illusion d'être ailleurs

Habiter son présent est plus facile à écrire qu'à pratiquer dans sa mortelle vie. Sans toujours être ailleurs physiquement, nos pensées nous mènent par le bout du nez vers des lieux étranges. Parfois, ces pensées nous ramènent dans notre passé sélectionnant souvent les moments les moins glorieux de notre éphémère existence. En d'autres moments, ces pensées nous jettent littéralement dans des zones étrangères ou futures qui sont inatteignables.

Pour peu qu'on s'arrête, on se rend vite compte que ce temps si précieux dans nos vies est perdu inutilement à faire tourner ces moulins à vent imaginaires.

Seul l'instant présent à vivre dans la pleine conscience compte. C'est en pédalant sur mon vélo stationnaire que je me suis rendu compte que chaque coup de pédale m'amenait plus loin dans la compréhension de mon être que toutes ces pensées futiles qui m'empêchent d'enfourcher pour de bon les instants de vie si précieux pour le bipède humain que je suis.

Il fut une époque dans ma naïve vie où je voulais sauver le monde. Probablement que des pensées de ce genre m'avaient été insufflées par d'autres êtres aussi naïfs que moi. La vie me fit comprendre qu'avant de changer le monde, les autres, il fallait commencer par me changer moi-même, m'attaquer à la tâche sublime de la connaissance de soi et d'agir en conséquence.



Si chacun de nous entreprenait la révolution nécessaire de nous transformer intérieurement, nous délaisserions l'illusoire bataille contre les moulins à vent qui nous font croire qu'on peut changer facilement la structure sociale. Je n'ai rien contre l'idéalisme, mais bien des ...ismes ne nous ont menés nulle part : communisme, socialisme, capitalisme, catholicisme, épicurisme, etc.

Si cela va si mal sur la planète, c'est que l'individu n'a pas compris que la révolution doit commencer à l'intérieur de soi-même. Arrêter de se faire mener par le bout du nez par tout ce qui est extérieur à soi-même. Je remarque autour de moi cette tendance à chercher un autre individu pour résoudre ses propres problèmes ou à trouver un ou des coupables.

Cinq minutes de méditation par jour nous aidera à comprendre tout cela. Cette prise de conscience que nous sommes encore en vie, qu'on peut regarder dehors la belle nature, qu'on peut aimer nos êtres chers nous amènera à apprécier encore davantage cette bonne tasse de café qui nous attend au déjeuner. L'illusion d'être ailleurs disparaîtra par enchantement.



## CHRONIQUE LITTÉRAIRE

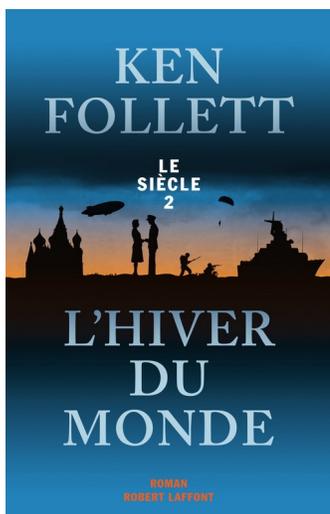
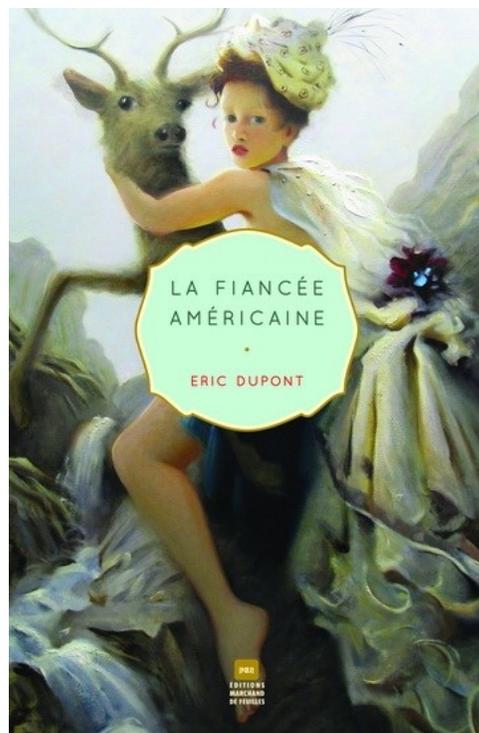
Par Jean-Guy Breton

**Éric Dupont – La fiancée américaine – Roman – 557 pages – Éd. Marchand de feuilles.**

Éric Dupont est un intarissable conteur, à l'image d'un de ses héros Louis « le cheval » Lamontagne.

Le chroniqueur Pierre Foglia a dit de ce roman : « Un très grand bonheur de lecture! » Je suis d'accord avec lui. Je pense cependant qu'il y aurait de la matière pour faire deux ou trois romans, tellement les personnages sont bien typés et bien occupés.

Imaginez-vous que l'action se passe aussi bien à Rivière-du-Loup qu'à Berlin ou à Rome. Les protagonistes sont à la fois grandioses et si humains, avec tous leurs excès et leurs misères. Un bon coup de cœur.



**Ken Follet – L'hiver du monde – 1026 pages – Éd. Le livre de poche.**

Peu importe le genre de lecture qui vous intéresse ou qui vous convient, vous trouverez dans ce livre de tout pour tous...! C'est à la fois une épopée historique, un roman d'espionnage, des histoires d'amour et un brûlant thriller politique.

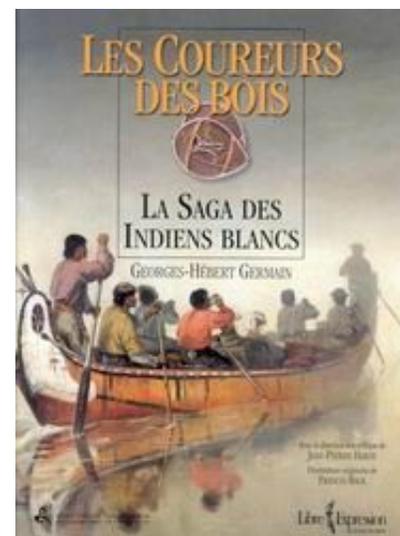
L'action se passe avant, durant et après la deuxième guerre mondiale, soit de 1933 à 1949. Les faits sont, en arrière-scène, tout-à-fait conformes à l'histoire; les personnages sont tellement vraisemblables, ils auraient très bien pu exister dans la réalité de cette époque.

C'est le genre de livre qui vous retient jusqu'à la dernière page.

**Georges-Hébert Germain – Les coureurs des bois – la saga des indiens blancs – 160 pages – Éd. Libre expression.**

Dans nos manuels d'histoire, autant au secondaire qu'au collégial, on a peu ou pas parlé de ces grands explorateurs et commerçants qu'étaient les coureurs des bois. Pendant 250 ans, ces hommes libres ont parcouru la plus grande partie de l'Amérique du Nord, y ont érigé partout des postes de traite, des forts et des villages complets où se rencontraient les blancs et les « indiens » venus pour commercer.

C'est un livre d'une grande richesse historique, un cahier très bien illustré, où on nous présente des personnages hors du commun qui ont créé une nouvelle civilisation et une nouvelle culture. On nous fait connaître au passage ces « indiens » qui n'étaient pas aussi « sauvages » qu'on le disait autrefois...!



## « Un scandale qu'on ne peut plus ignorer »

par Richard Mercier, sociopolitique

L'activité sociopolitique, « Un scandale qu'on ne peut plus ignorer », s'est tenue le 23 mai dernier et 75 participants ont pu réfléchir sur cette problématique mondiale.

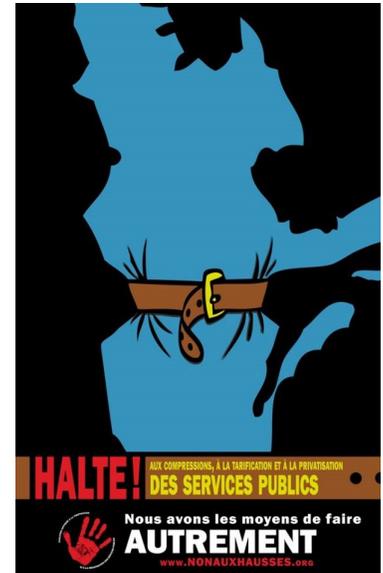
Au Québec, 750 000 personnes ne couvrent pas leurs besoins de base! Ceci représente 10 % de la population et un autre 10 % se trouve en état de précarité. Cela fait beaucoup de monde!

Selon la mesure du panier de consommation (MPC), pour couvrir ses besoins de base, une personne seule, a besoin d'un revenu minimal de 15 000 \$ et une famille de quatre, autour de 31 000 \$. À l'aide sociale, une personne seule reçoit 7 000 \$ par année si elle est considérée comme apte au travail et 10 000 \$, si elle a une contrainte sévère à l'emploi. Donc, il n'y a aucune prestation d'aide sociale qui permet de couvrir ses besoins. Ceci illustre le scandale de la pauvreté.

Il y a aussi le scandale des inégalités. L'écart entre les riches et les pauvres ne cesse de s'accroître. Exemple, en 2007, la part du revenu qui était dans les mains du 1 % des plus riches était de 11 % au Québec. Aujourd'hui, les plus riches (10 %) s'accaparent 37 %, c'est-à-dire plus du tiers de chaque dollar produit au Québec. Pendant ce temps, les 20 % les plus pauvres de la population doivent se contenter de 3,5 % des revenus disponibles. Cela veut dire que les 20 % les plus pauvres ont 10 fois moins de revenus que les 10 % les plus riches de la société.

Finalement, il y a le scandale des préjugés! Les mentalités sont bloquées par les préjugés. Ceux-ci portent atteinte à la dignité des personnes, car ils déforment la réalité.

**Que pouvons-nous faire pour lutter contre cette pauvreté?** Pour répondre à cette question, je joins une partie du texte de M. Carol Beaupré du secteur Des-Deux-Rives.



### Pour poursuivre notre réflexion... dans l'action

Comme nous ne voulons pas que cet atelier demeure au niveau prise de conscience sans incidence pratique, nous avons tenté de trouver comment faire pour modifier cette situation; quelles sont les différentes pistes d'action qui nous sont accessibles comme simple citoyen ou comme retraité?

Tout d'abord, il y a cette fameuse taxe supplémentaire qu'on pourrait imposer aux mieux nantis. À voir les résultats obtenus en France et à constater que cette proposition relève beaucoup plus d'une action gouvernementale, nous pourrions même dire mondiale, cette piste d'action a été abandonnée; elle relève beaucoup plus des gouvernements que du simple individu.

Nous avons ensuite recherché ce que différents organismes ou chercheurs prônent pour améliorer cette situation vécue.

*Mais le bras de levier le plus fort dont dispose la collectivité pour réduire les inégalités est sans aucun doute le système éducatif.*

### Alternatives économiques

*Le revenu est fortement en corrélation avec le niveau d'éducation. Plus une personne est diplômée, plus son revenu est élevé par rapport à la moyenne. Au niveau mondial, il y a une forte corrélation entre le niveau d'alphabétisation et le niveau des revenus.*

## « Un scandale qu'on ne peut plus ignorer »

par Richard Mercier, sociopolitique

Retraites 2013

### Inégalités de revenus, Wikipédia

Et, pour terminer, un extrait de journal plus près de nous

*Investir en éducation*

*Selon une récente étude de M. Cousineau, l'éducation est l'un des facteurs expliquant, de manière marquée, les inégalités. Lorsque les années de scolarité augmentent, les inégalités de revenus s'amointrissent. Plus les gens ont un bagage comparable, plus leurs revenus se ressemblent. (...) Le chercheur propose trois sous-mesures liées à l'éducation : investir dans la petite enfance, réduire le décrochage scolaire et améliorer l'efficacité du système d'éducation. « L'éducation augmente la productivité des gens de manière définitive. Cela brise la chaîne de pauvreté qui se perpétue souvent d'une génération à l'autre ».*

### Les affaires, 2012.

Nous aurions pu allonger cette liste de citations; mais nous croyons que le message est clair : l'école peut aider à diminuer les inégalités entre les individus. En effet, qui parmi nous ne connaît pas une personne issue d'une famille pauvre qui s'en est sortie grâce à l'éducation?

Nous ne sommes pas dupes; nous savons que ce n'est pas la seule façon à envisager pour réduire les inégalités et que l'école est seulement un moyen. Cependant, ce moyen se trouve à portée de main et est accessible à tous. Comme enseignant, nous avons déjà contribué à briser le mur des inégalités. Pourquoi ne pas continuer en travaillant comme bénévole auprès de différentes activités éducatives : lecture auprès des enfants en difficulté, aide aux devoirs, activités parascolaires, atelier de francisation, etc.?

Si le battement d'ailes d'un papillon peut causer une tornade à l'autre bout du monde, pensez un peu à l'impact que notre implication pourrait avoir contre la pauvreté.



### Une invitation aux personnes nouvellement retraitées

Vous avez pris votre retraite récemment ou vous comptez la prendre bientôt? Vous avez adhéré ou vous adhérez à l'AREQ? Alors cette invitation toute spéciale est pour vous. En effet, les membres du conseil sectoriel de l'AREQ Beauce-Etchemins sont heureux de vous inviter à un dîner qui aura lieu le mercredi 17 septembre 2014, au Baril Grill de Saint-Georges. Surveillez votre courrier. Une invitation vous parviendra par la poste et vous y trouverez tous les renseignements nécessaires pour pouvoir participer à cette activité. À très bientôt.

Liane Loignon pour le conseil sectoriel





## Le fil d'Ariane

par Richard Mercier

**Celui-ci s'adresse aux personnes âgées de 80 ans et plus qui vivent seules.**

**Son but :** Éviter l'isolement chez nos membres âgés.

### Comment?

Si la personne âgée qui vit seule le désire, on lui jumelle une bénévole qui prendra régulièrement de ses nouvelles et qui lui rendra visite à au moins deux reprises durant l'année. Lors d'une de ses visites la bénévole lui remettra un cadeau de la part de notre association.

### La situation actuelle :

Présentement, notre association compte 96 personnes âgées de 80 ans et plus. De ce nombre, 13 sont des hommes. Actuellement, 18 membres bénéficient du service qui est donné par 18 bénévoles.

### D'où vient le nom du « Fil d'Ariane »?

Dans la mythologie grecque, Ariane avait remis à Thésée une pelote de fil qu'il devait dérouler lorsqu'on l'amenait pour être enfermé au centre du labyrinthe. Ce fil devait lui permettre de retrouver la sortie.

Dans notre association, la personne bénévole est **le fil** qui permet à nos membres âgés de ne pas être isolés.

### Remerciements :

Je veux nommer les bénévoles du « Fil d'Ariane ». Il s'agit de Mesdames Pauline Brochu, Marguerite Carrier, France Champagne, Ruth Champagne, Diane Cloutier, Claire-Yvette Jacques-Couture, Solange Faucher, Raymonde Hamel, Nicole Jacques, Laurette Lapiere, Claudette Morin, Rachel Poirier, Jacqueline Pomerleau, Rita Pomerleau, Céline Poulin, Huguette Rodrigue, Marie-Renée Roy et Michèle Thompson. À toutes, un grand merci pour votre implication.



## Qui prendra ma relève?

Lorsque j'ai pris le dossier, je m'étais fixé une durée de 5 ans et c'est maintenant fait. Je laisse donc la chance à une autre personne de continuer. Je vous explique rapidement en quoi consiste la tâche.

1. Octobre / novembre : téléphoner à toutes les personnes membres qui ont eu 80 ans durant l'année ou qui l'auront avant la fin, pour connaître leur situation et leur offrir le service si elles vivent seules.
2. Si une ou des personnes sont intéressées à recevoir le service, il s'agit de leur trouver une personne bénévole pour le jumelage.
3. En décembre, faire parvenir la liste des bénéficiaires et des bénévoles à la trésorière. Celle-ci fera parvenir un chèque de 25 \$ à chaque bénévole pour qu'elle gâte sa protégée.

C'est avec plaisir que je seconderai la personne qui prendra le dossier. N'hésitez pas à communiquer avec moi. [rmercier@sogetel.net](mailto:rmercier@sogetel.net)



« Une société qui abandonne les enfants et les personnes âgées coupe ses racines et assombrit son avenir » Pape François

## Encore un coup de pouce de la FLG

par Liane Loignon, responsable de la FLG

La Fondation Laure-Gaudreault est, comme vous le savez sans doute, une fondation créée par l'AREQ en 1990 afin de poursuivre l'œuvre et l'engagement de Laure Gaudreault. Cette fondation est gérée avec rigueur et plus de 80 % des sommes recueillies sont redistribuées en fonction des objectifs de la mission de l'organisme.

Une fois de plus, cette année, la FLG est venue en aide à deux organismes de notre région. Ainsi, Diabète Beauce-Etchemins a reçu un montant de 700 \$, montant qui servira pour les camps d'été de jeunes souffrant de diabète de type 1. Cette année, trois jeunes partiront pour le camp jeunesse et une famille bénéficiera du camp familial. Il est intéressant de noter que de 2005 à 2014, Diabète Beauce-Etchemins a reçu 7 700 \$ de la fondation.

Un autre montant de 500 \$ a été accordé à HLM Aînés. Ainsi les locataires de Saint-Côme-Linière feront l'acquisition de matériel pour l'installation d'un coin café dans leur salle communautaire et la directrice de la Villa du Rêve et des HLM de La Guadeloupe procédera à l'achat de matériel divers pour la tenue des activités sociales des résidents.

Parmi toutes les bonnes causes auxquelles vous souscrivez, je vous invite à accorder votre soutien à la Fondation Laure-Gaudreault, notre fondation. Je vous remercie pour ce soutien au nom de toutes les personnes qui en bénéficient.

En terminant, je tiens à remercier Ginette DeBlois et Patsy Gagnon pour leur immense contribution à la FLG grâce à l'opération recyclage des cravates.



Liane Loignon, responsable de la FLG pour le secteur, remet un chèque de 700 \$ à madame Jacqueline Poulin, présidente de l'association Diabète Beauce-Etchemin.



Sur la photo, de gauche à droite, Katy Lessard, intervenante en logement social du CSSSB, M. Georges Guay et Mme Jeannine Morin, représentants des locataires au HLM de Saint-Côme-Linière, Mme Sophie Saint-Pierre, directrice de la Villa du Rêve et des HLM de La Guadeloupe et Liane Loignon, responsable de la FLG pour le secteur.

## La journée de la lenteur

La journée du 21 juin a été proclamée Journée internationale de la lenteur. L'origine de cette journée est québécoise et remonte à 2001. Si ce n'était que de moi, les 364 autres jours pourraient également être proclamés des journées de la lenteur. C'est un rythme qui me convient de mieux en mieux avec les années! Bon été!



## Spécial congrès 2014

Par Jacques Rancourt, délégué

Nous avons été délégués pour participer au congrès triennal de l'AREQ qui se tenait à Sherbrooke du 2 au 5 juin dernier.

La photo montre ces 11 délégués de notre secteur : *Normand Giguère, Jean-Guy Breton, Claire-Estelle Gilbert, Léo Guay, Gilles Poulin, Marine Morin, Jacques R. Côté, Liane Loignon, Richard Mercier, Andrée Lessard, Jacques Rancourt*



Voici quelques points traités lors de ce congrès.

### AXE

#### **Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées au cœur de nos préoccupations**

Veiller au respect et à la dignité de nos membres et des personnes âgées

Se préoccuper de la sécurité financière de nos membres et des personnes âgées

La défense voire l'amélioration des services publics en matière de santé et de services sociaux : adéquation, accessibilité, universalité et gratuité

La protection du pouvoir d'achat notamment par l'amélioration de la formule d'indexation des rentes de retraite pour les années 82 à 99 et pouvant mener jusqu'à la pleine indexation

La promotion de saines habitudes de vie

Les droits et la protection des consommateurs

L'adaptation du milieu de vie aux besoins de la personne

La situation de pauvreté

La lutte contre les mythes entourant le vieillissement

Les règles fiscales et les programmes gouvernementaux

La prévention et la dénonciation de la maltraitance sous toutes ses formes

Les différentes sources de revenus

La fin de vie adaptée aux volontés individuelles : soins palliatifs, aide médicale à mourir

***Éduquer à la compréhension de toute forme d'extrémisme et d'intégrisme***

La réalité des personnes proches aidantes

Cette proposition dans sa version modifiée au congrès origine de notre secteur.

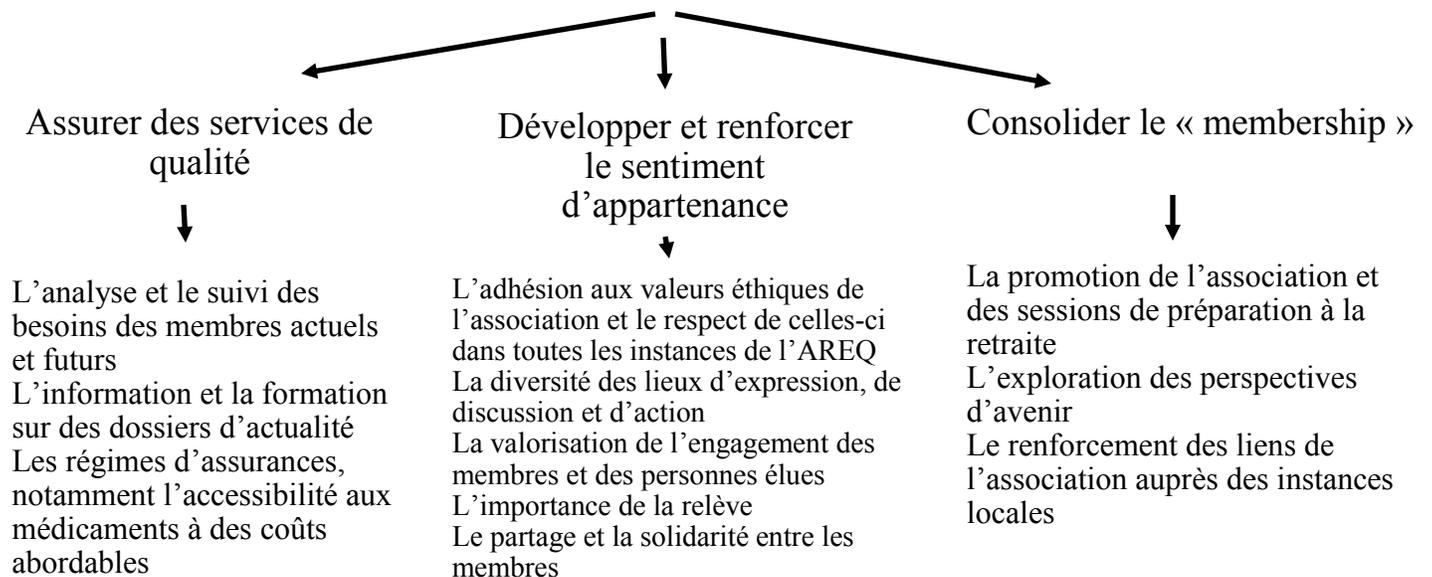


**Spécial congrès 2014**  
par Jacques Rancourt, délégué



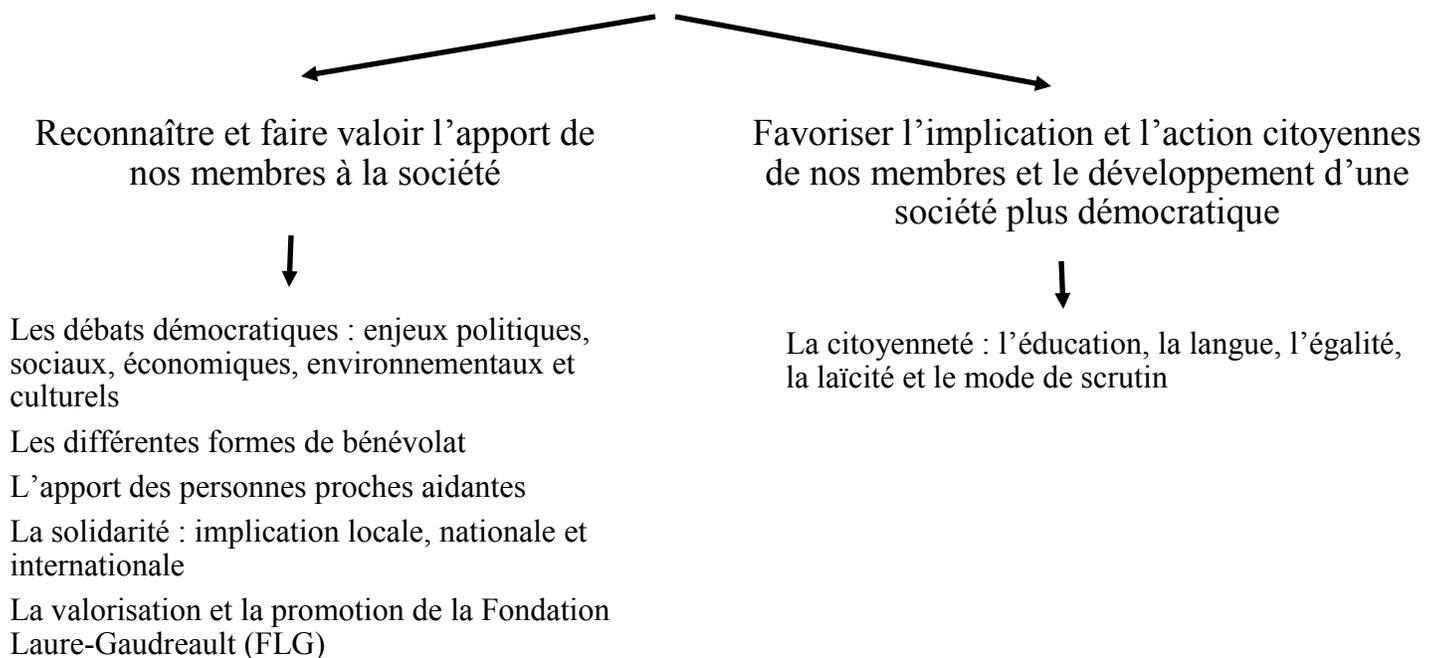
**AXE**

**La vie associative**



**AXE**

**La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité**





## Spécial congrès 2014

par Jacques Rancourt, délégué



### JOUR 1

Le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté, a donné le coup d'envoi au 45e Congrès de l'association, le lundi 2 juin, à Sherbrooke.

« Nous remercions chaleureusement les 635 personnes déléguées à ce congrès, qui viennent bénévolement passer quatre jours à réfléchir, à discuter et à préciser les orientations avec lesquelles l'association devra se gouverner durant les prochaines années. »

Après avoir brossé un bref tableau des réalisations de l'AREQ et des enjeux actuels auxquels l'association fait face, M. Côté s'est interrogé à voix haute au sujet du nouveau gouvernement. « Avec les compressions et le gel d'embauche, aurons-nous droit à des services adéquats et à du personnel en nombre suffisant? Serons-nous, discrètement, la marge de manœuvre dans le réseau de la santé et des services sociaux? »

Enfin, à l'aube d'un nouveau triennat, le président de l'AREQ a rappelé que plusieurs dossiers – santé et protection du pouvoir d'achat – devront être suivis avec vigilance et défendus avec enthousiasme. Il note au passage qu'un très fort pourcentage des membres rencontrés lors de la dernière tournée du conseil exécutif se retrouve dans le projet d'orientations qui leur a été soumis.

« Pour nous, il est primordial qu'une association comme la nôtre ait constamment le souci de garder et de préserver la plus grande cohésion possible en ses rangs. C'est un objectif que nous avons poursuivi lors du dernier triennat et nous nous engageons à faire de même pour le prochain. Ainsi, nous pourrions affirmer que l'AREQ contribue au développement harmonieux de la société et qu'elle en est aussi une force tranquille. D'hier à demain, l'AREQ toujours en action! », a conclu le président de l'AREQ.

Rappelons que 650 personnes aînées de toutes les régions du Québec étaient réunies à Sherbrooke, du 2 au 5 juin 2014, à l'occasion du 45e Congrès de l'AREQ. À cette occasion, les personnes déléguées ont adopté les grandes orientations de l'association et ont élu un nouveau conseil exécutif pour le triennat 2014-2017. Elles ont assisté également à des conférences, suivies d'échanges, sur des enjeux sociaux, sur la santé et sur la maltraitance.

### JOUR 2

#### Conférence sur les inégalités

Par ailleurs, en après-midi, les membres de l'AREQ ont assisté à une conférence sur les inégalités sociales donnée par Nicolas Zorn, de l'Institut du Nouveau Monde (INM). À l'aide de graphiques et d'exemples de la vie de tous les jours, M. Zorn a illustré comment les inégalités sociales sont en hausse. En effet, la croissance économique n'a pas profité à tout le monde. Les riches s'enrichissent, les pauvres s'appauvrissent et la classe moyenne n'améliore pas son sort. « On a atteint les limites de notre modèle de croissance. »

Parmi les solutions avancées : des politiques plus progressives qui permettent une meilleure redistribution de la richesse engendrée par la croissance économique. Tout cela passe par un vaste débat social et par une plus grande implication des gens dans les décisions qui les concernent. « Il faut qu'on débattenne ensemble, qu'on propose et qu'on agisse. »

Plusieurs personnes déléguées n'ont pas manqué de réagir à cette présentation, y allant avec verve et passion de leurs propres solutions, par exemple de réduire la consommation, de faire du développement durable ou encore de faire en sorte que l'AREQ tienne elle-même les grands débats auxquels M. Zorn convie la société.





## Spécial congrès 2014

par Jacques Rancourt, délégué



### Jour 3

La troisième journée du 45e Congrès de l'AREQ a en grande partie été consacrée à l'étude du projet d'orientations 2014-2017. Celui-ci avait fait l'objet de discussions préalables dans les différentes instances de l'AREQ lors de la dernière tournée du conseil exécutif.

Rappelons que le projet d'orientations s'articule autour de trois grands axes :

- Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées au cœur de nos préoccupations
- La vie associative
- La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité



« Avancez par en arrière! »

En après-midi, les personnes déléguées ont assisté à une conférence de Guillaume Hébert, de l'Institut de recherche et d'information socioéconomique (IRIS) intitulée « La nouvelle gouvernance en santé : le cas du financement à l'activité ». M. Hébert a fait le tour des limites de ce modèle, qui pourrait carrément contribuer à la privatisation de notre système de santé. (Pas étonnant qu'il suscite autant d'intérêt auprès de l'Institut économique de Montréal, un « think tank » de droite qui prône une réduction du rôle et de la taille de l'État.)

D'ailleurs, le chercheur de l'IRIS a souligné qu'ironiquement, plusieurs États remettent aujourd'hui en question le financement à l'activité, alors que notre ministre de la Santé nous y pousse! Le principe de précaution est donc de mise, à tout le moins...

### Jour 4

La quatrième et dernière journée du 45e Congrès de l'AREQ a été marquée par deux moments forts. D'abord, les personnes déléguées ont conclu leurs échanges à propos des grandes orientations de l'AREQ, puis ont adopté le projet d'orientations 2014-2017 tel qu'amendé par une série de votes.

L'AREQ se dote ainsi de grandes orientations, articulées autour de trois axes, pour le prochain triennat. Durant les prochains mois, les membres de l'AREQ auront à définir, puis à adopter en conseil national un plan d'action sur la base des grandes orientations votées au Congrès. Ce plan d'action sera ensuite mis en œuvre non seulement au niveau national, mais aussi dans les 10 régions et les 90 secteurs de l'association.



La doyenne du congrès est madame Saint-Pierre-Dubé qui a assisté à une trentaine de congrès de l'AREQ depuis qu'elle a pris sa retraite en 1973. Elle est de la région de l'Estrie et elle a 92 ans bien sonnés.

## PERSONNES NOUVELLEMENT RETRAITÉES - 2013-2014

Nom	Prénom	Établissement	Fonction
Barrière	Julie	École Aquarelle de Saint-Georges	Enseignante
Beauvais	Colette	École la Passerelle (école les Petits-Castors)	Conseillère pédagogique
Bélanger	Marie-Claude	Centre de formation professionnelle Pozer	Enseignante
Bercier	Diane	École Rayons-de-Soleil	Surveillante d'élèves
Bernard	Gabrielle	École Kennebec	Enseignante
Bilodeau	Ghislaine	École des Deux-Rives	Agente de bureau
Bouchard	Maurice	École du Plateau (école du Trait-d'Union)	Enseignant
Bourque	Line	Service des finances	Agente de bureau
Brochu	Fabien	Polyvalente des Abénaquis	Concierge
Corriveau	Jacinthe	École des Appalaches	Animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire
Daigle	Lise	Service de la formation professionnelle et de l'éducation des adultes	Secrétaire
Dallaire	Germain	Service des ressources matérielles (regroupement 001)	Mécanicien de machines fixes
Dufour	Yvon	École Mgr-Feuillault	Enseignant
Dupuis	Richard	École Kennebec	Enseignant
Fecteau	Danielle	Centre de formation professionnelle Pozer	Enseignante
Fillion	Gisèle	Polyvalente Benoît-Vachon	Agente de bureau
Fortin	Louise	Polyvalente de Saint-Georges	Enseignante
Gagnon	Marguerite	École Fleurs-de-Soleil	Enseignante
Gagnon	Sylvie	École Mgr-Feuillault	Enseignante
Garant	Richard	Polyvalente de Saint-Georges	Enseignant
Gendron	Éric	Polyvalente de Saint-Georges	Enseignant
Giguère	André	École D'Youville-Lambert (école Lambert)	Concierge
Grenier	Claude	Service des ressources matérielles (équipe centrale)	Mécanicien de machines fixes
Hébert	Cécile	École Notre-Dame de Saint-Elzéar	Enseignante (retraite 130630)
Jacques	Denis	Service des ressources matérielles (regroupement 002)	Ouvrier certifié d'entretien
Jacques	Francine C.	Polyvalente Bélanger	Secrétaire
Labbé	Lucie	Service des ressources matérielles (regroupement 003)	Coordonnatrice de regroupement
Lafontaine	Yvan	École Notre-Dame de Lac-Etchemin	Enseignant
Lambert	Martine	École Lambert	Éducatrice en service de garde
Lamontagne	Richard	Polyvalente de Saint-Georges	Enseignant
Landry	Numa	Services éducatifs (polyvalente de Saint-Georges)	Conseiller pédagogique
Langlois	Lucille	Polyvalente Saint-François	Enseignante

## PERSONNES NOUVELLEMENT RETRAITÉES - 2013-2014

Nom	Prénom	Établissement	Fonction
Lehoux-Chabot	Christiane	École des Appalaches	Secrétaire
Létourneau	Richard	École Monseigneur-Fortier	Concierge
Maheux	Line	École secondaire Veilleux	Secrétaire d'école
Maranda	Claire	École du Plateau (école du Trait-d'Union)	Directrice d'école primaire
Mathieu	Thérèse	Centre d'éducation des adultes Monseigneur-Beaudoin-Les Sources	Secrétaire
Mercier	Diane	Service des ressources humaines	Agente de bureau
Nolin	Lise	Polyvalente Benoît-Vachon	Technicienne en documentation
Pelchat	Sylvie	École Notre-Dame de Lac-Etchemin	Technicienne en organisation scolaire
Perreault	Ginette	Services éducatifs (centre administratif de Sainte-Marie)	Technicienne en organisation scolaire
Postras	François	Polyvalente des Abénaquis	Animateur de vie spirituelle et d'engagement communautaire
Pomerleau	Denise	Service des ressources humaines	Agente de bureau
Poulin	Francine E.	Service des ressources humaines	Agente de bureau
Poulin	Lise R.	École de la Haute-Beauce (école Roy et Saint-Louis)	Surveillante d'élèves (retraite 130621)
Poulin	Lucie	École primaire les Sittelles	Secrétaire
Pouliot	Diane	Centre d'éducation des adultes de Beauceville, de Ste-Justine et de St-Prosper (CEA de St-Prosper)	Enseignante
Rhéaume	Louise	École secondaire Veilleux	Enseignante
Rodrigue	Alain	Service des technologies de l'information	Opérateur en informatique
Rodrigue	Solanges	Services éducatifs	Agente de bureau
Roy	Claude J.	Centre intégré de mécanique industrielle de la Chaudière (CIMIC)	Enseignant
Tanguay	Paul	Polyvalente des Abénaquis	Enseignant
Tardif	Paule	École Dionne	Enseignante
Tessier	Guylaine	École primaire l'Éveil	Enseignante
Thibaudeau	Monique	École Dionne	Enseignante
Tremblay	Bernard	Polyvalente Saint-François	Enseignant
Turcotte	Sylvio	Polyvalente de Saint-Georges	Enseignant
Vachon	Sérèna	École la Passerelle (école les Petits-Castors)	Enseignante
Veilleux	Carole	Polyvalente Bélanger	Enseignante
Veilleux	Ève-Reine	École Aquarelle de Saint-Georges	Préposée aux élèves handicapés
Veilleux	Réjean W.	Service des ressources matérielles (équipe centrale)	Menuisier



## Toujours à l'oeuvre contre la violence

par Liane Loignon, responsable de la  
condition des femmes et membre du comité  
régional

Le 10 avril dernier, le comité *Opération Tendre la Main* tenait sa onzième activité annuelle. Dans ce cadre, une conférence a été prononcée par monsieur Mario Larouche, directeur général de la Croisée des Chemins impliqué en relation d'aide depuis 25 ans, conférence dont le titre était « Quand l'insatisfaction engendre l'offense ».

Cette conférence portait sur la communication comme clé de réponse à nos besoins, car la communication est souvent le moyen d'aller chercher des réponses satisfaisantes à nos besoins. Selon le conférencier, les quatre principes d'une communication efficace sont la précision (être clair et net), l'authenticité (être vrai), le respect (prendre soin de soi et de l'autre) et enfin l'écoute (s'arrêter et se concentrer). Si cela prend deux ou trois ans pour apprendre à parler, cela prend parfois toute une vie pour apprendre à communiquer véritablement et efficacement.

Le conférencier a beaucoup insisté sur l'importance de l'attitude, car toute communication est teintée par ce qui nous habite, par notre attitude. L'attitude, c'est ce qui précède un comportement et nous avons du pouvoir sur celle-ci. Corriger nos attitudes et nous entraîner à mieux communiquer sont d'ailleurs parmi les moyens qui nous permettent de trouver des réponses à nos besoins. Plus nos besoins sont comblés, plus nous sommes heureux.



Mario Larouche

### Le site de la Croisée des Chemins

<http://www.croiseedeschemins.ca/>

L'insatisfaction ressentie à la suite d'un besoin non comblé peut se manifester de plusieurs façons dont nous sommes bien souvent les témoins. Parmi celles-ci, mentionnons la bouderie, l'isolement, l'apitoiement, la frustration, l'anxiété, le ressentiment, la rancune, la rage, l'agressivité, la violence, la haine. Ces manifestations pourrissent la vie des personnes insatisfaites et de leur entourage. Monsieur Larouche est un conférencier de grande expérience, dynamique, généreux, à l'écoute de son auditoire et attentif au climat qui prévaut dans la salle. Grâce à lui et aux personnes qui sont venues l'écouter, l'activité a été un succès.



## Turquie la Surprenante

par Violette Veilleux

Tenter de décrire la Turquie relève du défi et s'avère pratiquement irréalisable pour qui ne l'a pas parcourue. Pour sentir vraiment ce pays, il faut le vivre avec son âme, découvrir avec son cœur, savourer ses panoramas grandioses et se laisser ému par les surprenants contrastes qui nous saisissent à chaque étape de notre éblouissante aventure.



La Turquie, c'est la découverte, l'histoire, le voyage dans le temps, la beauté, la puissance, la surprise, la joie de vivre et beaucoup plus encore. Seul l'aventurier privilégié en ayant emmagasiné visuellement en sa mémoire les indescriptibles contrastes peut en apprécier avec justesse les étonnantes et enrichissantes facettes.

Nous sommes 44 à entreprendre ce voyage le 18 mai 2014. Peu de temps est nécessaire pour découvrir le sérieux et la compétence de notre guide Tamer. Le groupe, même peu apprivoisé, projette une image à l'enseigne de la simplicité, de la bonne humeur et de l'humour.



Un premier contact avec Istanbul cette ville fascinante à cheval sur deux continents, européen et asiatique, nous étourdit de plaisir éveillant en nous cet émerveillement dont seuls les enfants possèdent le secret. La visite du Palais de Topkapi, résidence des sultans ottomans et siège du pouvoir pendant quatre siècles nous dévoile de grandes beautés et quelques secrets. La continuation nous permet d'admirer la spectaculaire et grandiose Mosquée Bleue dans toute son élégance facilement reconnaissable à ses six minarets et à sa volée de coupes et demie coupes bien orchestrées vers le ciel. Quant à Sainte-Sophie son prodige architectural réside dans sa coupole centrale suspendue en apesanteur à 56 mètres au-dessus du sol.

Notre séjour à Istanbul se continue par la traditionnelle croisière en ferry sur le Bosphore, long détroit de 32 kilomètres qui relie la mer Marmara à la mer Noire d'où nous y admirons de nombreux palais de marbre, des monuments historiques ainsi que des forteresses médiévales. Superbes points de vue!

Un coup d'œil au Grand Bazar nous permet de ne voir qu'une infime partie de ce dernier, car c'est l'heure de la fermeture. Cependant, je constate par la suite, son étendue, quasi une ville. Il compte 4 000 boutiques, restaurants, s'étalant sur 61 ruelles. Inimaginable l'atmosphère qui règne dans ce labyrinthe. C'est magique, c'est fou, c'est exaltant! Il ne faut surtout pas oublier de marchander qu'on nous dit.

Nous avons plus tard l'occasion de découvrir les quartiers résidentiels d'Istanbul et de traverser en bus le pont suspendu du Bosphore pour atteindre la rive européenne. Nous faisons aussi la découverte du Marché aux épices. Immense marché à perte de vue où l'on trouve tout ce qui peut exister en ce bas monde. Intéressant et étourdissant! Istanbul, magnifique ville débordante de vitalité jour et nuit.

## Turquie la Surprenante

par Violette Veilleux

Nous visitons différents sites archéologiques fort intéressants tels : Troie, Pergame, Selçuk Éphèse, Aphrodisias, Perge, Antalya, Hiéropolis, Sagalassos et Ankara. Tous se dévoilent uniques dans leur cadre et l'excellent état de conservation de leurs bâtiments. Éphèse est sans doute le plus spectaculaire de tous.



Nous saluons de notre bus, avec un enthousiasme peu commun, Pamukkale dont les spectaculaires vasques de travertin font notre curiosité. Sur toute la hauteur de la falaise s'étalent ces travertins d'une blancheur éblouissante très curieusement échelonnés en forme d'escaliers géants, occasionnant une succession de cascades plus ou moins hautes. Ces mini baignoires alimentées en eaux limpides provenant des entrailles de la montagne présentent des paysages exaltants. C'est l'une des plus émouvantes ruines inscrites à l'Unesco depuis 1988. Nous parcourons ce site pieds nus.

Les musées font aussi partie de notre périple. Nous y admirons celui de Mévlana, le musée des Civilisations anatoliennes, le Musée archéologique où dans tous ces lieux s'étalent avec une grande fierté ces trésors de l'antiquité. Sous la pluie, nous jetons un regard au Mausolée d'Atatürk, le père de la Turquie. En traversant la plaine de Konya, le grenier de la Turquie, nous faisons un arrêt à un caravansérail : bâtiment accueillant à l'époque, les marchands et les pèlerins le long des routes. Il comporte à la fois des écuries pour les bêtes, des magasins pour les marchandises et des chambres pour les gens de passage. C'est un lieu de repos et d'échange.

L'arrivée en Cappadoce est le summum de l'emballement. On dirait que tout le groupe retient son souffle. Puis, chacun, chacune y va de son exclamation... Wow! Incroyable! C'est donc bien beau! Magnifique! Suit un silence qui ne dit rien et qui dit tout. À n'en pas douter, la Cappadoce exerce instantanément sa magie sur chacun de nous. Dès le lendemain, 4 h 30, nous montons dans les véhicules des organisateurs qui nous transportent sur le lieu du « défi ». Le cœur battant à un rythme accéléré et l'imagination débordante d'images (même à cette heure), nous nous engageons pour l'expérience typique de cette région et à tour de rôle nous enjambons la nacelle. C'est le départ vers le ciel. Grandiose, merveilleux extraordinaire, fabuleux, imposant, impressionnant, magnifique, unique, époustouflant, saisissant, inoubliable. Vous avez compris qu'il s'agit de quelque chose d'unique ce séjour en montgolfière. Merci la vie!



## Turquie la Surprenante

par Violette Veilleux

Quelques mots du paysage : l'immense espace s'étalant à notre vue est formé de cônes pointus très élevés dont plusieurs sont coiffés d'un chapeau. L'origine de ces formations remonte aux bouleversements géologiques dus à l'intense activité volcanique où toute la région fut progressivement recouverte par plusieurs couches pierreuses. L'action de l'érosion élimine la couche superficielle de roche dure, les pluies fendillent verticalement le tuf et génèrent des cheminées de fée comme on les appelle. Ces blocs friables coiffés d'un chapeau s'arrondissent et finissent par tomber sous les caresses du vent. Un chef d'œuvre de la nature! Stupéfiant!



Dans cette magnifique vallée, nous visitons de nombreuses églises rupestres contenant des fresques assez bien conservées, toutes plus spéciales les unes que les autres. Nous sommes aussi charmés par ces habitations troglodytes où des canyons secrets creusés fournirent aux habitants des caches pour disparaître en cas de siège. La beauté des sites vaut à lui-même le déplacement. La vallée des Pigeonniers est aussi unique en son genre. Ces centaines de trous creusés dans la falaise, accessibles par une échelle ou un tunnel ont été pensé dans le but de recueillir les excréments pour servir à la fertilisation des terres. Nous y remarquons aussi des endroits semblables creusés dans la montagne servant d'entrepôt pour les légumes.

Quelques observations sur ces majestueuses chaînes de montagnes nommées Taurus à cause du taureau symbole des dieux de l'orage au Proche-Orient. Ces chaînes de montagnes s'étendent sur 600 kilomètres et culminent à 3,756 m. Impressionnant!

Tout à fait dépaysant d'assister à un spectacle des derviches tourneurs. Intrigants dans leur langage et aussi dans leur danse. Nous nous laissons également séduire par les danses folkloriques des différentes régions de la Turquie à l'occasion d'un copieux repas dans un restaurant troglodyte. Inouï! Ne pas parler de tapis et de cuir de la Turquie serait intolérable; évidemment ils sont les plus beaux du monde. Une bonne raison pour se gâter, ce que plusieurs du groupe ont compris.

Aux dernières heures de notre merveilleuse aventure, nous tentons, dans un dernier regard, d'imprimer dans toutes les fibres de notre être les ultimes images que nous a proposées cette surprenante Turquie. Le plaisir est fidèle au rendez-vous de notre dernier repas où le choc des verres chante notre amitié.

Reconnaissance à tous pour la délicatesse, la collaboration et le respect mutuel véhiculés lors de cette inoubliable envolée. Les gestes ne mentent pas.

## Petit hommage fait à Gilles Poulin lors de l'assemblée générale sectorielle

par Jacques Rancourt

Eh oui, Gilles qui connaît bien son latin pour l'avoir étudié avec moi dans ce qu'on appelait jadis le Séminaire de Saint-Georges pourrait vous dire : « *Tempus fugit* ». Oui ce fameux temps passe si vite qu'on a peine à concevoir que Gilles a dirigé avec brio, chaleur, humour notre conseil sectoriel pendant les 6 dernières années. Il arriva quelque part à la fin de 2006 ou au début de 2007 comme trésorier, poste qu'il avait hérité de André Quirion. Il simplifia la gestion de nos finances et transmit à Claire-Estelle le résultat de cette saine gestion quand elle quitta son poste de présidente que Gilles assume depuis ce temps-là.

Le départ de Gilles comme président crée chez nous une tristesse et déjà se pointe une douce nostalgie. Nous savons qu'il y a des échéances qu'imposent les incontournables statuts et règlements, mais à une époque où il est difficile de trouver les perles rares, celles qui ne comptent pas les heures, les dérangements, les questionnements, les mille et un détails qu'imposent une organisation comme la nôtre, on regrette de voir partir un être qui aurait pu encore tant donner.

Nous avons trouvé en Gilles une personne qui savait déléguer, nous faire confiance, qui consultait dans le doute et qui a toujours eu à cœur le mieux-être de nos membres. C'est ainsi qu'au fil des années nous avons été enrichis par l'organisation de ces nombreuses conférences toujours suivies d'un repas convivial qui permettait aux membres de socialiser. Gilles fut, pour ceux et celles qui ont eu le privilège de le côtoyer, ce lubrifiant humanitaire qui permettait à chacun et chacune de nous de sentir monter un supplément d'humanisme et d'amour pour les personnes et la vie.

Toute notre amitié et nos remerciements à Gilles pour son dévouement et sa grande disponibilité.



## Votre calepin environnemental

par Patsy Gagnon, membre du comité environnement

L'été, c'est un moment privilégié pour sortir de chez soi et pour s'adonner à de nouvelles activités, souvent à l'extérieur. Avec l'amincissement de la couche d'ozone, les rayons ultraviolets sont de plus en plus nocifs pour la santé. En plus de coups de soleil et de rides sur la peau, les UV affaiblissent la résistance du corps à la maladie, créent des cataractes et des cancers de la peau. « 22 000 à 35 000 cancers de la peau sont détectés au Québec, chaque année. Ce cancer est le plus fréquent dans la province. » (Source : Société canadienne du cancer)

Le Dr Joël Claveau (Association canadienne de dermatologie) suggère de se procurer une crème solaire spécifiée contre les rayons UVA et UVB d'au moins 15 FPS et contenant du Parsol 1789 (avobenzone) et d'en appliquer généreusement. Il est à propos de porter un chapeau, des lunettes de soleil, des vêtements longs et de se tenir à l'ombre lors des canicules.

You Tube nous offre Ozzy Ozone : courte animation sur la protection de la couche d'ozone. Très intéressant pour nous et les enfants. Un bel été à tous!

## ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE

Encore cette année, une épluchette de blé d'Inde aura lieu, le mardi 2 septembre, à partir de 11 h 00 au Parc des 7 Chutes.

1. Marche à partir du stationnement de la passerelle dans l'Ouest jusqu'au Parc; départ à 10 h 30
2. Dîner sur place (apportez le vôtre). Les hors-d'oeuvre et le blé d'Inde seront fournis.
3. Pétanque sous la direction de Denis Rousseau après le dîner.

INFOS : Yves R. Veilleux (418-228-3036) et Fernand Anctil (418-228-5125)



**Les membres de l'AREQ (secteur Beauce-Etchemins) bénéficient d'un rabais approximatif de 15 % sur l'abonnement annuel**

**Tonus**  
Centre de mise en forme

Tonus, centre de mise en forme  
10965, 2<sup>e</sup> Avenue, Saint-Georges  
(derrière l'aréna)  
418-227-3737

**Services  
personnalisés  
disponibles**

[www.centretonus.com](http://www.centretonus.com)

### ESSAI GRATUIT SUR RENDEZ-VOUS

\* Toutes taxes incluses. Les tarifs sont sujets à changement sans préavis.

### Déjeuners des bénévoles

Sur invitation seulement

Le jeudi 23 octobre 2014 (8 h 30)  
Restaurant Jos Blos, Lac-Etchemin

Le jeudi 6 novembre 2014 (8 h 30)  
Brasserie Baril Grill  
Saint-Georges (secteur Ouest)



**UNE OFFRE DES CENTRES DE  
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**  
ATLANTIS Saint-Joseph de Beauce 418-397-6289  
et  
PROFIL ACTION SANTÉ Sainte-Marie de  
Beauce 418-387-1517

Sur présentation de ce coupon et de la carte de  
membre de l'AREQ

Rabais de 10 % sur l'abonnement annuel  
Offre valide jusqu'au 30 septembre 2015



**MESSE POUR LES DÉFUNTS**  
par Gaétane Plante et Jocelyne Larouche,  
responsables de cet événement

Le jeudi 6 novembre 2014, 10 h 30

Église de Saint-Georges, secteur Ouest

INFO : Gaétane Plante (228-5181)  
Jocelyne Larouche (228-3039)

## Carte de membre et rabais

Saviez-vous que votre carte de membre de l'AREQ peut vous faire économiser?

Abonnements, croisières, Énergie Cardio, hôtels, transports, voyages, ...

Le lien suivant vous indique toutes les sortes de rabais :  
<http://areq.qc.net/services/avantages-et-rabais/>



## La pause tendresse

par Jacques Rancourt

Comme une rosée matinale  
 Une larme de tendresse  
 Perle le long de ta joue  
 Signe de ton amour

Comme l'éphémère beauté  
 De l'hémérocalle  
 J'éternise ce moment de grâce  
 En ce matin de juillet

Comme l'abeille qui butine  
 Je serai ta fleur  
 Étrange complicité  
 Parcelle d'éternité

Comme la brise légère  
 Comme ce ciel bleu  
 Comme le chant du ruisseau  
 Comme la lavande  
 Qui parfamera le reste  
 De ma vie d'amour



## Dîner reconnaissance des 75 ans et + 17 juin 2014



## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Pierrette Simoneau



Le train est en gare et je m'embarque.  
 La tournée des douze secteurs qui a débuté le 9 avril et qui s'est terminée le 9 mai 2014.  
 14 mai, préparation des délégués pour le congrès.  
 21 mai, l'assemblée générale régionale à Saint-Henri-de-Lévis.  
 Du 1er au 5 juin, je roule à Sherbrooke pour le congrès de l'AREQ.  
 Fin juin : retour à la gare pour des moments de repos.



Une fin d'année bien occupée, la planification pour l'an prochain, voilà qui remplit bien une fin de triennat et qui en annonce un nouveau. J'ai rencontré des centaines de personnes au cours de mes visites; j'y ai apprécié l'accueil des membres et leur engagement envers l'AREQ.

La collaboration des présidences et des membres de leur conseil sectoriel a grandement contribué à l'excellent résultat de ces trois ans. Pour 2014-2017, je souhaite la bienvenue aux nouvelles présidences qui se sont jointes à nous et je remercie celles et ceux qui ont quitté leur poste, leur mandat étant terminé.

Je vous souhaite des mois d'été et d'automne chauds, reposants, propices aux sorties et aux rencontres extraordinaires.

## Gâteau aux dattes

par Gaétane Plante

1 1/2 tasse de dattes dénoyautées  
 1 tasse d'eau  
 10 c. à thé de margarine  
 1 oeuf  
 1/2 à 1 tasse de sucre genre Splenda ou 3/4 de tasse de sucre, ou sirop d'érable; sucrer au goût. Environ 1/2 tasse.  
 1 1/3 de tasse de farine  
 1 c. à thé de soda à pâte  
 1 c. à thé de poudre à pâte  
 1 c. à thé de vanille

Mélanger l'eau et les dattes, cuire jusqu'à consistance lisse. Dans un autre bol, mélanger la margarine, le sucre, l'oeuf et la vanille. Tamiser la farine, le soda et la poudre à pâte. Combiner les 3 préparations ensemble et remuer. Cuire 45 minutes à 375 degrés F. Séparer en carrés de 3 pouces par 3 pouces.

N. B. : On peut remplacer les dattes et l'eau par 3 bananes mûres écrasées.

Aussi, si on met du sirop d'érable, on diminue l'eau à 3/4 de tasse.

BON APPÉTIT!



## Le Musée Marius-Barbeau : Le Musée de la Beauce

par Johanne Lessard à la demande de Jean-Guy Breton

Vous désirez découvrir le caractère distinctif des Beucerons? En visitant l'exposition intitulée « La Beauce, mythes et réalités » vous plongerez dans un univers unique, dynamique et coloré de nature, tout comme les Beucerons.

Le Musée doit son nom au premier anthropologue canadien qui a contribué à la sauvegarde de notre folklore. Aîné d'une famille de quatre enfants, Charles Marius Barbeau est né le 5 mars 1883, à Sainte-Marie-de-Beauce. Sa mère, Virginie Morency, et son père, Charles Barbeau, sont cultivateurs et élèvent des chevaux. Dès son jeune âge, Marius Barbeau est initié aux contes, aux danses folkloriques, à la musique et au chant par ses parents.

Grâce à l'obtention d'une des premières bourses Cecil Rhodes, Marius Barbeau quitte la Beauce pour Oxford en 1907, en rêvant de s'y spécialiser en droit pénal. Mais, se passionnant pour l'être humain et sa culture, il décide sur place de s'inscrire en anthropologie. Sa passion pour cette discipline l'amène en France pendant les vacances pour fréquenter l'École des hautes études à la Sorbonne, ainsi que l'École d'anthropologie à Paris. Il termine ses études à l'âge de 27 ans, en 1910, en déposant et soutenant avec succès sa thèse de doctorat, intitulée: *The Totemic System of the North Western Indian Tribes of North America* (Le système totémique des tribus indiennes du Nord-Ouest de l'Amérique du Nord).

À son retour en 1911, Marius Barbeau est recruté par le Musée de la Commission de géologie du Canada auquel il reste rattaché jusqu'à sa retraite en 1948. Passionné de folklore, il poursuit des travaux personnels le reste de sa vie, s'occupant à transcrire les textes et les mélodies qu'il avait recueillis durant ses expéditions équipé d'un phonographe Edison à cylindres de cire.

Une visite colorée de nature :  
Parmi les autres expositions présentées au musée, notons « Céramique de Beauce » qui s'inscrit dans la grande aventure industrielle de la Beauce. Plusieurs autres expositions sont proposées et ce, tout au long de l'année. Le Musée Marius-Barbeau veut aussi contribuer à faire connaître les artistes en arts visuels et organise, depuis maintenant 11 ans, un concours d'œuvres d'art sur tout le territoire de la Chaudière-Appalaches.



Si vous souhaitez poursuivre votre visite, laissez-vous impressionner, en parcourant un circuit pédestre, par l'architecture du patrimoine bâti de Saint-Joseph-de-Beauce, la plus ancienne paroisse de la région. En auto ou en vélo, le long de l'indomptable Chaudière, nos vingt sites de mémoire vous dévoileront d'autres particularités locales et beuceronnes. Une boutique mettant en valeur nos artisans locaux complètera votre visite guidée et personnalisée.

Au cours des années, les réalisations du Musée Marius-Barbeau ont été reconnues par l'obtention de nombreuses reconnaissances publiques, dont le prix Kéroul des Grands prix du tourisme Chaudière-Appalaches, le prix Développement et Innovation touristiques lors du Gala de l'Entreprise beuceronne, une mention d'honneur pour l'entreprise culturelle et touristique pour l'organisation de la Fête des Moissons. En 2013, la directrice générale Johanne Lessard a reçu le prix Personnalité touristique de la Chaudière-Appalaches lors des Grands Prix du tourisme de la région Chaudière-Appalaches. Le prix Rayonnement, lors de la soirée des sommets, organisé par le CLD Robert-Cliche a été décerné à l'organisme.

Seul, en famille ou en groupe, offrez-vous une visite colorée de nature au Musée Marius-Barbeau. Consultez sans tarder notre site internet [www.museemariusbarbeau.com](http://www.museemariusbarbeau.com) pour connaître notre horaire, notre programmation et nos activités et suivez-nous sur notre page Facebook. L'équipe du Musée vous attend avec grand plaisir dans un site naturel magnifique et faisant partie d'un ensemble institutionnel exceptionnel.



## Les neurosciences à l'aide de l'éducation

par Gaétan Gilbert

**Les neurosciences identifient les zones du cerveau affectées aux différentes activités mentales ou physiques. Cette imagerie mentale va aider nos petits enfants à mieux apprendre.**

### 1- Le sommeil

Le cerveau d'un enfant a besoin de dix heures de sommeil pour que l'hippocampe joue son rôle de gare de triage. En effet, l'hippocampe a, entre autres, le rôle de "ranger les informations retenues dans la journée de manière à les consolider efficacement."

"Chez l'enfant, il existe un lien clair entre qualité du sommeil et performance scolaire." Selon les statistiques, les enfants modernes manquent d'une heure de sommeil à cause de la télé, des consoles et de l'ordinateur. À vous de conclure.

### 2- Les devoirs à la maison

Trop de devoirs deviennent catastrophiques. Le stress qu'ils provoquent bloque l'hippocampe (structure profonde du cerveau) au détriment des capacités de la mémoire. Par contre, en quantité raisonnable, ils dopent le niveau de vigilance et d'attention. Il faut donc éviter le stress qui détruira l'effet bénéfique d'un petit devoir. Un agenda trop chargé doit être évité.

### 3- Compter sur ses doigts

"L'imagerie cérébrale a montré que les circuits cérébraux qui régulent la représentation mentale des doigts sont étroitement connectés à ceux qui régissent les opérations arithmétiques." De plus, la mémorisation des tables de multiplication fait appel à la même région du cerveau. Quand on additionne 12+3 notre cerveau visualise le passage de 12 à 15 sur une règle graduée.

Utiliser un ancien boulier et d'autres modèles du genre est de mise. Ainsi, il n'est pas mauvais de compter sur ses doigts et de mémoriser les tables de multiplication.

### 4- Et les fautes

Dans le cerveau, les erreurs commises spontanément ne sont pas remplacées par les bons mots, elles persistent. Avec l'entraînement, le cerveau apprend plutôt à résister à ces automatismes (d'erreurs). "L'imagerie cérébrale a permis de visualiser la reconfiguration neuronale lorsqu'un élève apprend à inhiber ses réponses erronées." Cette reconfiguration, elle, est permanente. On dit qu'on apprend de nos erreurs... probablement que notre cerveau utilise le même processus pour toutes nos erreurs. Les auteurs de l'article concluent de ne plus viser le sans fautes parce que cela exige plus d'efforts (développement de nouveaux circuits). Permettez-moi de ne pas être d'accord.

### 5- Abandonner la méthode globale en lecture

"Apprendre aux enfants à lire lettre à lettre, puis syllabe par syllabe ou leur apprendre à lire un mot après l'autre? Si l'alternative est encore posée par certains pédagogues, les neurosciences, elles, n'ont plus d'hésitation. La méthode syllabique est la plus efficace". La méthode syllabique s'accompagne d'une latéralisation, c'est-à-dire du développement d'une zone spécifique à la lecture, ce que ne fait pas la méthode globale. Pour la méthode globale, le mot "pomme" est une image et cette image est enregistrée comme toutes les autres images, "utilisant les circuits neuronaux initialement dédiés à la reconnaissance des objets et des visages." "Or, pour le cerveau, une casserole est un seul et même objet, que le manche soit disposé à gauche ou à droite." Avec la méthode globale, un "b" et un "d" c'est la même chose, ce qui exige toute une acrobatie mentale pour les distinguer.

Réf. : Science & Vie, avril 2013, no 1147

## De passage dans nos vies



31 mars 2014  
**JACQUELINE ROBY**  
Soeur de André Roby



1er avril 2014  
**PÈRE RENÉ GROLEAU**  
Frère de Thérèse Groleau



16 avril 2014  
**CÉCILE VEILLEUX**  
Soeur de Marie-Paule Veilleux



17 avril 2014  
**NORMAND GAGNON**  
Frère de Jacques Gagnon



20 avril 2014  
**GUY LALIBERTÉ**  
Membre  
Époux de Patricia Nadeau



20 avril 2014  
**NESTOR LARIVIÈRE**  
Frère de Ludivine Larivière



24 avril 2014  
**LOUISELLE DROUIN**  
Membre



5 mai 2014  
**MARIE-PAULE  
LEHOULLER**  
Mère de Nicole Labbé



8 mai 2014  
**PÂQUERETTE LESSARD**  
Membre



20 mai 2014  
**MARIE-LAURE  
POMERLEAU**  
Mère de Solange Roy



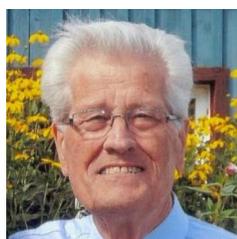
24 mai 2014  
**NOËLLA DEBLOIS**  
Soeur de Roland Deblois



25 mai 2014  
**RACHEL BÉRUBÉ**  
Mère de Camille Chouinard  
Belle-mère de Louise Tanguay



25 mai 2014  
**LAURENT BERNARD**  
Frère de Clermont Bernard



26 mai 2014  
**LUCIEN BRETON**  
Frère de Jean-Guy Breton



5 juin 2014  
**JEAN-GUY LAROUCHE**  
Frère de Jocelyne Larouche



14 juin 2014  
**GISÈLE DUTIL**  
Membre  
Tante de Cécile Poulin



## Connais-tu ton régime d'assurance collective?

par Jacques R. Côté, responsable

### Question :

Gaston est membre adhérent d'ASSUREQ et a perdu sa femme l'année dernière. Il constate qu'après plus d'un an, il paye toujours pour une protection familiale. Il a fourni à SSQ un certificat de décès, donc il se dit que SSQ aurait dû changer sa protection familiale en une protection individuelle en assurance maladie.

- a) Que devra-t-il faire?
- b) Pourra t-il se faire rembourser ses cotisations?

### Réponse :

- a) Lors du décès d'un conjoint, l'adhérent doit aviser SSQ de ce décès. Il demandera un changement de protection familiale à individuelle s'il n'a aucune personne à charge et les primes seront à la baisse.
- b) SSQ ne remboursera pas les cotisations versées pour une protection familiale puisque les 90 jours suivant le décès sont dépassés. Il n'y a pas de lien entre SSQ Vie et SSQ maladie.

## Une invitation à des retrouvailles

par Richard Mercier



### Pour qui ?

Toutes les personnes retraitées du **primaire** de l'ancien territoire de la CS Langevin (secteurs **des Appalaches** et **des Abénaquis**) ou pour toute personne y ayant travaillé. Dites-le à vos camarades qui ne reçoivent pas le *Reflet*.

On vous offre la possibilité de revoir vos anciens collègues et d'échanger avec eux dans une rencontre informelle. Si vous désirez partager des souvenirs ou anecdotes avec le groupe, il sera possible de le faire.

### Quand ?

Le mercredi le 24 septembre 2014 de 13 h à 16 h.

### Où ?

Au Manoir du Lac-Échemin, salle Sébastien.

### Coût ?

3 \$ (pour location de la salle). À payer sur place.

Il y aura un service de bar.

Inscription auprès de Richard Mercier [rmercier@sogetel.net](mailto:rmercier@sogetel.net) ou 418-625-3365.

Nous espérons que vous répondrez en grand nombre à cette invitation.

