

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



AREQ
CSQ

Volume 25, numéro 3

Mars 2018

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 1199 membres

DANS CE NUMÉRO :

<u>Conseil sectoriel</u>	<u>2</u>
<u>Assemblée générale</u>	<u>3</u>
<u>AGS : ordre du jour</u>	<u>4</u>
<u>Instant présent</u>	<u>5</u>
<u>Propos du rédacteur</u>	<u>6</u>
<u>Poèmes</u>	<u>7</u>
<u>Proche aidant</u>	<u>8</u>
<u>Journée des hommes</u>	<u>9</u>
<u>Chronique littéraire</u>	<u>10</u>
<u>La maltraitance</u>	<u>11</u>
<u>Réflexion</u>	<u>12</u>
<u>Les bénévoles, 8 mars</u>	<u>13</u>
<u>Recyclage</u>	<u>14</u>
<u>AGR, FLG</u>	<u>15</u>
<u>Assurances, décès, impôt</u>	<u>16</u>

Des changements dans l'air

Mot de la présidente Patsy Gagnon



Il revient toujours ce cher printemps. Nous avons la chance comme personnes retraitées de vivre pleinement cette période. Sachons en profiter.

Le printemps entraîne souvent des changements. Le conseil sectoriel en a apporté quelques-uns.

À partir de ce numéro, nous enverrons une copie papier du Reflet à chaque membre. Plusieurs d'entre vous nous ont demandé de revenir à la copie papier. Nous croyons que cette décision vous permettra plus facilement de rester en contact avec votre association. Si, toutefois, vous ne tenez plus à recevoir la copie papier, contactez Luce Laverdière au 1-800-663-2408.

Comme par les années passées, tous nos membres de 75 ans et plus seront invités à partager un repas en juin. À partir du 1^{er} juillet de cette année, des cartes d'anniversaire seront expédiées à nos membres de 80 ans et plus; ils seront au nombre de 187.

Ces deux dernières années, nous avons organisé une visite culturelle en juin. La présence du G-7 dans la région nous amène à vous offrir cette activité plus tard. Le tout sera annoncé dans le prochain bulletin.

Deux activités vous sont offertes ce printemps. À Saint-Joseph, le 19 avril, se tiendra une conférence interactive sur l'instant présent, sujet quotidien d'importance. Notre assemblée générale se tiendra le 10 mai. Nous vous offrons apéritif, repas, prix de présence et la chance d'apprécier l'exposition d'arts et d'artisanat de nos membres. Profitez de l'occasion pour inviter vos amis et collègues à vous y retrouver.

Au nom du conseil sectoriel et en mon nom, je vous souhaite un printemps lumineux. J'espère qu'entre vos occupations, nous aurons le plaisir de vous rencontrer aux activités de l'AREQ Beauce-Etchemins.



Le Reflet paraît
trois fois par
année : juillet-
novembre - avril.
Bonne lecture!

Jacques Rancourt,
rédacteur

Convention de la Poste-Publication
No: 40040492
Retournez toute correspondance
ne pouvant être livrée au Canada à :
140, 28^e Rue
Notre-Dame-Des-Pins (Québec)
G0M 1K0

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ 2017-2018

PRÉSIDENTE
Délégué au Conseil régional
Délégué au Conseil provincial

PATSY GAGNON
418-774-4691
patsy.gagnon@sogetel.net

1^{re} VICE-PRÉSIDENTE
Reflét, réseau privé, site Web,

JACQUES RANCOURT
418-228-8525
jacques.rancourt9@gmail.com

2^e VICE-PRÉSIDENTE
Comité des femmes
Laure-Gaudreault et presse

LIANE LOIGNON
418-228-0358
lialoi@globetrotter.net

SECRÉTAIRE
Sociopolitique

MARIE PAULE HOULE
418-588-6872
mariepaule08@hotmail.com

TRÉSORIER

RICHARD MERCIER
418-225-9154
rmercier50@hotmail.com

CONSEILLER (1)
Chronique littéraire

MARIE NADEAU
418-387-7617
marienade16@gmail.com

CONSEILLER (2)
Environnement

LOUISE FORTIN
418-228-4895
lfortin@yahoo.com

AUTRES RESPONSABLES

Assurances et retraite

MARIE-CLAUDE BÉLANGER
418-685-3054
marieclauddeb75@gmail.com

Sociopolitique

JEAN-GUY BRETON
418-397-4760
jg.breton@axion.ca

Comité des hommes

FRANÇOIS POULIOT
418-397-6764
pouliot_francois@hotmail.com

Fil d'Ariane

FRANCINE POULIN
418-227-0559
francine.poulin@outlook.com

Chaîne électronique

ROLANDE VAILLANCOURT
418-594-8033
areqbe1@gmail.com
areqbe2@gmail.com

**Anniversaires
des 75 ans et +**

PIERRETTE LEMOYNE
418-227-5226
plemoynne@globetrotter.net

Publipostage

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

Correctrice du Reflet

GENEVIÈVE ROY
418-228-3504
genroy@hotmail.com

Photographe

GUY ROY
418-228-3172
guyroy@cgocable.ca

CALENDRIER EXPRESS

10 mai : Assemblée générale sectorielle

Envoyez le coupon de la page 3
avant le 1^{er} mai

19 avril: Conférence : Instant présent
Envoyez le coupon de la page 5
avant le 10 avril

6 juin : Assemblée générale régionale
20 juin : Hommage aux personnes âgées

Dans notre
site, la
croisière sur
le canal de
Panama
avec Guy
Roy et
Pierrette
Boucher.



Dans notre
site, visitez
le Myanmar
avec
Jacqueline
Mathieu



AREQ (changement d'adresse et de téléphone)
Luce laverdière 1-800-663-2408
laverdiere.luce@areq.lacsq.org

AREQ-CSQ 1-800-663-2408
Retraite Québec 1-800-463-5533
SSQ 1-888-833-6962

Visitez souvent notre site Web pour être informés.

Notre site Web à visiter souvent
<http://beauce-etchemins.areq.lacsq.org>

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



**CONVOCAATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
SECTORIELLE DE L'AREQ
(Secteur 03–J, Beauce-Etchemins)
Le jeudi 10 mai 2018, 15 h 00 (accueil à 14 h 15)
Club de golf de Beauceville – salle René Bernard
721, route du Golf, Beauceville**

Un rendez-vous à ne pas manquer

C'est plus qu'une assemblée générale.

C'est un repas délicieux. Nous avons choisi le meilleur.

C'est le plaisir d'échanger entre nous.

C'est une magnifique exposition.

Lisez l'ordre du jour à la page suivante.

Repas gratuit pour les membres.



Si désistement, le faire savoir obligatoirement à Richard Mercier avant le 1^{er} mai 2018
au no de téléphone 418-225-9154 ou rmercier50@hotmail.com

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE AU CLUB DE GOLF DE BEAUCEVILLE (à envoyer avant le 1^{er} mai)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____ No de tél. : _____

(Courriel : _____)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MEMBRE = 15 \$ Non membre = 30 \$ Mon chèque de \$ _____
(Remboursé à l'entrée pour les membres)

Faire le chèque à envoyer par la poste seulement au nom de AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS
3650, 10e Avenue App. 4 Saint-Georges G5Y 5W7

EXPOSITION (Indiquez ci-dessous votre participation à une production qui n'a jamais été présentée.)

J'exposerai : _____ J'accepte que mon œuvre aille à l'Assemblée régionale de Québec Chaudière Appalaches : _____

Je décris ce que j'exposerai et je serai présent(e) : _____



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DE L'AREQ
(Secteur 03–J, Beauce-Etchemins)
Le jeudi 10 mai 2018, 15 h 00 (accueil à 14 h 15)
Club de golf de Beauceville – salle René Bernard
721, route du Golf, Beauceville

- 1- Ouverture de l'assemblée et mot de bienvenue (15 h 00)
- 2- Nomination de la présidence d'assemblée et de la personne secrétaire d'assemblée
- 3- Lecture et adoption de l'ordre du jour
- 4- Lecture et approbation du procès-verbal du 3 mai 2017
- 5- Présentation des rapports
 - a) de la présidence
 - b) de la trésorerie
 - i. rapport sectoriel cumulatif au 30 juin 2017 (présentation et adoption)
 - ii. rapport sectoriel cumulatif au 30 avril 2018 (présentation et adoption)
 - c) des différents comités et dossiers :
 - i. socio politique
 - ii. retraite et assurances
 - iii. environnement
 - iv. comité des femmes et Fondation Laure-Gaudreault
 - v. comité des hommes
 - vi. bulletin Le Reflet, site Web
- 6- Questions diverses :
Assemblée générale régionale – le mercredi 6 juin 2018 à Hôtel-Québec
- 7- Mot de la présidente régionale
- 8- Mot de la fin et levée de l'assemblée.

Quelques mots pour les exposants

Cette année, il y aura deux sections distinctes : art graphique et artisanat. Les membres présents voteront pour leur coup de cœur « art graphique » et leur coup de cœur « artisanat ». Deux prix seront accordés dans chaque catégorie. Un autre prix sera tiré parmi les exposants. (Art graphique inclut la peinture).

Je demanderais aux personnes exposantes d'arriver trente minutes avant l'inscription pour installer leurs œuvres. Je vous remercie. **Notez que votre production doit être présentée pour la première fois.**
Richard Mercier

Vivre au cœur de l'instant présent

Conférence-causerie par Simon Poulin

Le jeudi 19 avril 2018
Le Journal Resto-Bar
269, Route 276, Saint-Joseph-de-Beauce

Accueil : 9 h 30

Conférence : 10 h

Dîner : 12 h

Conférence interactive avec questions, réponses et petits exercices



Simon Poulin

L'expression «instant présent» est très répandue dans la littérature actuelle. Mais si entrer dans le moment présent était si aisé, tout le monde vivrait dans ce fameux moment «zen»! Mais il n'en est rien. Très peu de gens comprennent l'implication de vivre dans cette posture. Cette causerie propose de découvrir pourquoi il est si facile de quitter le moment présent, mais surtout d'en arriver à pratiquer ce geste extraordinaire, transformateur, de vivre et d'être cet «l'instant présent», un instant fraîcheur, un instant propre à l'Être... au cœur de la Conscience !

Depuis 2013, M. Poulin offre des formations et des conférences en Communication Pleine Conscience, en plus d'offrir des rencontres en individuel.

Simon Poulin enseigne depuis 25 ans au Cégep Beauce-Appalaches en *Arts, Lettres et Communication*. Il a une formation en Études littéraires (baccalauréat) et en Création littéraire (maîtrise) en plus d'avoir travaillé et étudié en Arts et Technologie des médias. Il a écrit et mis en scène 9 pièces de théâtre pour le compte du cégep. Il est actuellement en train de terminer son livre sur «La Communication Pleine Conscience» et son premier roman «À pas de funambule».

<http://www.communicationpleineconscience.net>

Notez que votre chèque doit être envoyé à Louise Fortin et non pas à Richard Mercier.

CONFÉRENCE-CAUSERIE (Coupon à envoyer avant le **10 avril**)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____

No de tél. : _____ Courriel : _____

MEMBRE 15 \$ NON MEMBRE 20 \$ Mon chèque de \$ _____

Faire le chèque à envoyer par la **poste seulement** au nom de
AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS
— > 8565, 7e Avenue Saint-Georges G5Y 7N4



PROPOS DU RÉDACTEUR

par Jacques Rancourt

Ecce homo

Oui, cet homme qui surgit des ténèbres d'une autre nuit se pose une terrible question existentielle que son café matinal aura peine à résoudre. Moi, je sais que j'existe. Aucun doute là-dessus, mais est-ce que Dieu existe vraiment? S'il existe vraiment, je me demande à quoi il ressemble et comment il intervient dans ma vie. S'il n'existe pas, je me demande pourquoi on l'a inventé.

Cet homme, cet ecce homo, n'est pas seul à vivre des moments de solitude, seul dans la maladie, dans le vieillissement et surtout devant la mort, la mienne ou celle d'un être cher. Je suis porté à penser que c'est pour combattre cette solitude qu'on a inventé Dieu.

Je ne vous apprends rien sur le fait que la planète vit des moments qui sont d'une tristesse inouïe. Pourtant ce drôle de Dieu, s'il existe, n'intervient pas dans ce monde cruel. Famine, guerre, cupidité, aucun Dieu pour mettre fin à ces horreurs. Devant tout cela, je me sens tellement ridicule et insignifiant. Voltaire me soufflerait à l'oreille : « Jacques, cultive ton jardin, c'est ce qui compte. » Je l'entends ajouter l'importance de vivre même si Dieu n'existe pas. Sois un dieu pour toi-même et deviens de plus en plus une bonne personne.

Dans mon passé lointain, j'ai fait des études en théologie. Avec le recul du temps, je suis porté à penser que c'était du verbiage. Avancer en âge donne une certaine sagesse qui me fait rejeter les insignifiances ambiantes. Je sais que d'autres humains pensent différemment. La bienveillance me fait respecter le cheminement de chacun, mais ô grand dieu, évitez de m'endoctriner. J'ai déjà trop bu de cette eau dans mon innocent passé.

Je sais que ces propos d'un homme à demi réveillé va causer de la peine chez plusieurs. La peine est une belle émotion. La foi est aussi un lieu de refuge rassurant qui nous évite de nous poser de véritables questions. En fait, la foi n'apporte aucune réponse. Elle nous laisse dans une obscurité totale. Cela ne nous empêche pas de vivre en pleine conscience et de s'émerveiller. C'est en regardant ma chatte Capucine qui se fout royalement de toutes ces questions existentielles que je retrouve une grande sérénité qui me permet d'apprécier ma tasse de café matinal Nabod.

Méditez le poème de la page suivante et vous comprendrez que je ne veux pas mourir lentement. Je ne veux surtout pas me priver d'être heureux.

Il meurt lentement Muere lentamente

Martha Medeiros (poème attribué souvent par erreur à Pablo Neruda)

Il meurt lentement
Celui qui ne voyage pas,
Celui qui ne lit pas,
Celui qui n'écoute pas de musique,
Celui qui ne sait pas trouver grâce à ses yeux.

Il meurt lentement
Celui qui détruit son amour-propre,
Celui qui ne se laisse jamais aider.

Il meurt lentement
Celui qui devient esclave de l'habitude
Refaisant tous les jours les mêmes chemins,
Celui qui ne change jamais de repère,
Ne se risque jamais à changer la couleur
De ses vêtements
Ou qui ne parle jamais à un inconnu.

Il meurt lentement
Celui qui évite la passion
Et son tourbillon d'émotions
Celles qui redonnent la lumière dans les yeux
Et réparent les cœurs blessés.

Il meurt lentement
Celui qui ne change pas de cap
Lorsqu'il est malheureux
Au travail ou en amour,
Celui qui ne prend pas de risques
Pour réaliser ses rêves,
Celui qui, pas une seule fois dans sa vie,
N'a fui les conseils sensés.

Vis maintenant

Risque-toi aujourd'hui !

Agis tout de suite !

Ne te laisse pas mourir lentement !

Ne te prive pas d'être heureux !

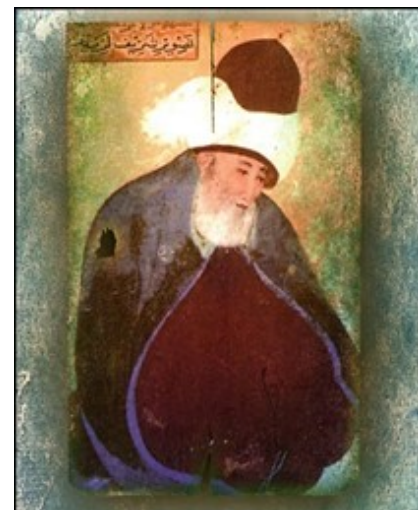
La maison d'hôte

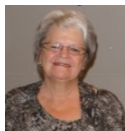
Poème proposé par Marie Nadeau

L'être humain est comme une maison
d'hôtes
Chaque matin, une nouvelle arrivée
Une joie, une dépression, une mesquinerie
Un moment de pleine conscience qui arrive
Comme un visiteur inattendu
Accueille-les et reçois-les tous !
Même s'ils sont une foule de chagrins
Qui balaie violemment ta maison
La vide de son mobilier
Continue à traiter chaque hôte
honorablement
Ils sont peut-être en train de te vider
Pour faire place à de nouveaux délices
La pensée sombre, la honte et la
malveillance,
Accueille-les à la porte en souriant
Et invite-les à rentrer
Sois reconnaissant pour quiconque arrive,
Car chacun d'eux a été envoyé
Comme un guide venant de l'au-delà

Poème de Jakad-od-in Rûmi

Rûmî, né à Balkh, dans le Khorasan de l'époque (la plus grande région de culture perse), dans l'actuel Afghanistan, le 30 septembre 1207 et mort à Konya (dans l'actuelle Turquie) le 17 décembre 1273, est un poète mystique persan. Source Internet





Vous avez dit proche aidant?

par Liane Loignon



Le 15 février dernier, dans la cadre de la *Fête de l'amitié*, trois représentantes de l'Association Bénévole Beauce-Sartigan (ABBS) sont venues présenter les services que cet organisme offre à la population, services qui s'adressent aux personnes âgées et aux personnes démunies de tous âges.

Parmi les services offerts, on retrouve un service de transport bénévole, un service d'entraide et d'aide alimentaire, le programme *Viactive*, une popote roulante et, depuis 2009, un service d'appui aux proches aidants. C'est ce dernier service qui nous intéressait, particulièrement la réalité des proches aidants masculins et la question « Comment être de meilleurs proches aidants pour les nôtres dans le besoin ? ».

On ne choisit pas d'être proche aidant, c'est la vie qui nous offre l'occasion, parfois l'obligation, de l'être. Un proche aidant n'est pas un bénévole, car il a un lien de parenté, ou du moins un lien d'attachement (ami, voisin, ...), avec la personne aidée. Ce n'est pas non plus quelqu'un qui fournit un service contre rémunération.

Traditionnellement, c'était surtout les femmes qui étaient appelées à jouer ce rôle. Mais pour différentes raisons, dont la diminution de la taille des familles, les hommes sont de plus en plus appelés à jouer ce rôle pour lequel ils ne se sentent pas toujours préparés. Une note d'espoir cependant, un participante a fait remarquer que puisque les jeunes hommes sont davantage impliqués dans les soins des enfants et les tâches familiales, ils seront éventuellement mieux préparés pour jouer le rôle de proche aidant. Toujours est-il que les intervenantes ont mentionné qu'il fallait user d'une approche différente avec les hommes proches aidants. Il faut souvent leur faire prendre conscience qu'ils sont des proches aidants. Il faut aussi qu'ils acceptent de dire : « J'ai besoin d'aide, j'ai besoin d'un coffre à outils. » De plus, comme les hommes veulent de l'action, il faut leur proposer des services différents, limiter les délais et les listes d'attente, offrir une aide axée sur l'action immédiate et une approche participative. Cependant cela me questionne un peu. Ne serait-ce pas là, encore une fois, une question de double standard ?

Un autre aspect sur lequel les conférencières ont insisté et qui n'est pas sans intérêt, c'est le cas du proche aidant encore en emploi. Un proche aidant en emploi doit souvent s'absenter de son travail et parfois même le quitter afin de jouer son rôle auprès d'un proche ayant besoin d'aide. En apportant du soutien au proche aidant en emploi, l'ABBS fait en sorte, d'une part, d'éviter l'absentéisme et les embauches supplémentaires en permettant à l'employeur de garder ses employés en entreprise et, d'autre part, de diminuer un stress élevé et le risque d'épuisement chez le proche aidant. C'est en somme un autre aspect de la conciliation travail-famille auquel on ne pense pas souvent.

Vous êtes proche aidant ? Le plus important est peut-être de prendre soin de vous, de vous protéger (le masque à oxygène, il faut le mettre d'abord si on veut être en mesure d'aider l'autre) si vous voulez être en mesure de durer. Il faut aussi ne pas hésiter à aller chercher de l'aide et le faire très tôt dans le processus. Enfin, il faut accepter d'être aidé et accepter que tout ne soit pas parfait. Il n'y a souvent pas qu'une seule manière de bien faire les choses...





Retour sur la journée internationale des hommes

par François Pouliot responsable du Comité des hommes

Pour souligner la journée internationale des hommes cette année, les responsables de l'AREQ nous avaient conviés à l'Hôtel Québec pour entendre deux remarquables conférenciers. Le premier exposé était animé par monsieur Gilles Harvey, président du mouvement Albatros de Lévis.

L'organisme a pour mission d'accompagner sans discrimination d'aucune sorte, les personnes atteintes de maladies graves soit en soins palliatifs ou en répit aux proches aidants.

Au début de la rencontre, le conférencier nous a proposé l'exercice introspectif suivant : Essayez d'imaginer que lors de votre visite annuelle chez le médecin, il vous apprend que vous êtes atteint d'un cancer colorectal d'un stade avancé, donc incurable. Quelle sera votre réaction? Ces quelques minutes de silence sont suffisantes pour nous plonger d'abord au cœur de nos valeurs fondamentales et pour ensuite nous propulser dans l'urgence de vivre le moment présent dans toute sa plénitude.

Être accompagnateur signifie :
Cheminer avec le malade à son rythme,
Accepter et respecter le silence,
Accepter de ne pas comprendre,
Être une présence signifiante,
Revisiter les étapes de la vie du malade sans jugement,
Marcher un pas derrière l'autre.

Monsieur Gérard Laprise, un infirmier de profession, nous a fait part de son expérience d'accompagnement, pendant plusieurs mois, auprès d'un malade atteint de la S.L.A. (sclérose latérale amyotrophique). La bienveillance, la discrétion et l'empathie sont des préalables à la pratique de l'accompagnement. Selon lui, c'est une expérience humaine très gratifiante et enrichissante, puisqu'on se situe au cœur de la vérité.

La deuxième conférence présentée par monsieur André Beaulieu, directeur général d'Autonhommie, portait sur le suicide. Une problématique universelle qui peut toucher tout le monde malheureusement.

Les statistiques les plus récentes nous révèlent qu'on dénombre environ 1 100 suicides annuellement au Québec. Dans 75 % des cas ce sont des hommes. Comment s'expliquer cette vulnérabilité chez les hommes? Une partie de la réponse se trouve dans cette difficulté qu'ont les hommes à demander de l'aide. L'éducation reçue en bas âge valorise beaucoup l'autonomie et l'indépendance chez les garçons. Ce qui est bien en soi; cependant, il faut savoir aussi que de demander de l'aide, admettre sa vulnérabilité, son impuissance à surmonter une difficulté n'a rien d'humiliant. Il est possible qu'au cours d'une vie, certains écueils comme une séparation, la mise au chômage, la dépendance à l'alcool ou une grave maladie peuvent faire basculer une vie et nécessiter de l'aide extérieure.

Une expérience intéressante a vu le jour en Australie. Dans le but de venir en aide aux hommes qui vivent ces problématiques, on a développé tout un réseau d'aide qu'on a appelé « Mens's shed ». Ce sont des établissements réservés à ceux qui vivent une forme de détresse psychologique. Des pairs supportés par un personnel qualifié sont à la disposition de ceux qui en ont besoin. Une formule semblable existe au Québec et c'est le groupe Autonhommie. Enfin pour clore cette journée en beauté, nous avons eu droit à une prestation musicale de haut niveau dont le responsable était nul autre que monsieur Jean-Noel Laprise. Ses chansons étaient entrecoupées de savoureux monologues. Merci à ce dernier pour la réussite de cette journée!





Chronique littéraire

par Marie Nadeau



Jean-Guy m'a proposé de prendre la relève pour la chronique littéraire du Reflet. Il se doutait bien qu'une livrogivore telle que moi ne pourrait refuser son offre. Je vous propose donc trois romans qui m'ont beaucoup plu au cours des dernières semaines



Virginie Constantineau mène une existence d'écrivaine solitaire au fin fond des Cantons-de-l'Est. Au hasard d'une transaction avec un bouquiniste, elle se voit confier un étrange papyrus. Elle découvre vite que ce texte ancien traîne la mort dans son sillage. Curieuse, puis fascinée, la romancière quitte sa vie rangée pour remonter la piste de Nicolas Gustave, défunt professeur d'histoire du christianisme suspendu par son université dans les années 1980 pour ses thèses audacieuses. De l'Amérique à l'Égypte en passant par la Suisse, du IV^e siècle à un futur proche et inquiétant, Mylène Gilbert-Dumas nous entraîne avec sa nouvelle héroïne dans un passionnant thriller politico-religieux. Suspense haletant. La mémoire du temps est aussi une réflexion sur notre rapport à la foi et à la vérité historique.

Mylène Gilbert-Dumas est une romancière québécoise. Elle est née en 1967 à Sherbrooke, dans la région de l'Estrie. J'ai presque lu tout le répertoire de cette auteure prolifique. Elle me charme à chacun de ses livres. C'est la première fois qu'elle nous propose un roman policier et son livre m'a beaucoup plu.

Bernard Werber, né le 18 septembre 1961 à Toulouse, est un écrivain français. Il est principalement connu pour sa trilogie des Fourmis. Son plus récent roman, **Depuis l'au-delà** nous raconte l'histoire rocambolesque de Gabriel Wells. Cet auteur de polars, frère jumeau d'un fameux scientifique.

Un matin, Gabriel se réveille mort. C'est le fâcheux début de son histoire. Puisqu'il devine qu'il y a un problème, il se rend chez son médecin. Coup de chance dans la salle d'attente, il rencontre Lucy, une médium, laquelle devine sur-le-champ de quel statut post mortem il relève: il est irréductiblement mort, plus rien à faire sur ce point. Peu après, il apprend qu'il a été assassiné.

Un livre qui nous tient en haleine du début jusqu'à la dernière page. Je vous le recommande chaudement si vous avez du temps à y consacrer car, une fois qu'on a commencé sa lecture, il est difficile de le laisser.



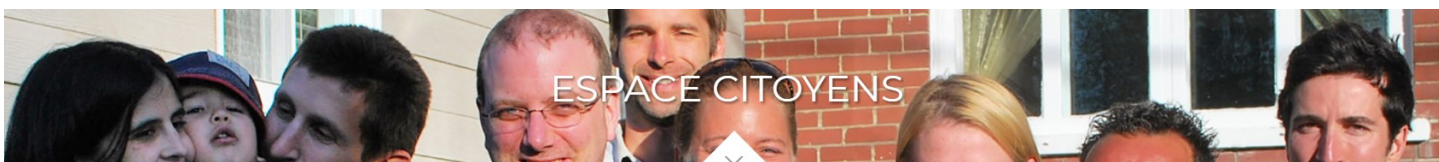
Le premier livre traduit en français d'un écrivain canadien reconnu. Eugénie vit à Kotemee, la sympathique petite ville canadienne où elle est née. Son père était chef de police et ses frères travaillent tous deux au poste. Marjorie, sa mère, était vétérinaire, mais elle vient de mourir du cancer. Son mari, Milt, est un homme doux sans grande ambition. Quant à Eugénie, elle se passionne pour la céramique et les délicates sculptures végétales qu'elle crée dans sa boutique-atelier de la rue Principale. Cette petite vie innocente aurait bien pu continuer si sa mère ne lui avait pas demandé de prendre soin d'elle durant les longs mois de son agonie. Après les funérailles, Eugénie regrette de n'avoir su lui épargner une fin si pénible. Dans un élan de compassion, elle décide d'éviter à ses meilleures amies la même déchéance et de leur offrir rien de moins qu'une mort parfaite. Car, n'en déplaise à son entourage, la sensibilité et l'altruisme d'Eugénie se doublent d'un certain sens pratique... Prix de l'humour Stephen-Leacock Parmi les meilleurs livres de l'année selon le Globe and Mail « Une satire hilarante qui frôle la perfection. » Châtelaine

L'Eugénie pratique m'a plu, mais après son premier assassinat, je me suis prévalu d'un droit de lecteur : celui d'arrêter de lire. À conseiller aux gens qui ont le cœur solide.



LA MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS ; QUE POUVONS-NOUS FAIRE?

par Jean-Guy Breton



On a beaucoup parlé au cours de la dernière année de la maltraitance envers les aînés. D'ailleurs, le gouvernement du Québec, après de multiples consultations, a adopté la loi 115 qui s'intitule : Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité. Entrée en vigueur le 30 mai 2017, cette loi me semble bien faite et peut, théoriquement, répondre à la plupart des situations de maltraitance qu'on rencontre dans notre milieu.

Il y a cependant quelques préalables à l'application de cette loi. Par exemple, j'imagine qu'il est plus facile de repérer les problèmes à l'intérieur des murs d'un C.H.S.L.D. ou d'une résidence pour personnes âgées; d'ailleurs, les membres du personnel de ces institutions sont incités à signaler rapidement les situations problématiques.

Mais qu'en est-il des aînés autonomes qui vivent en résidence privée?

« La vie en solitaire est devenue la norme au pays. Les personnes habitant seules représentent désormais 28 % des ménages au Canada, selon le dernier recensement, et c'est au Québec que la proportion est la plus élevée, à 33 %. Le vieillissement de la population ne fera qu'accroître la tendance... » (1)

Dans ces conditions, malgré la loi, on doit compter sur le bon voisinage. Quelle est la norme du bon voisinage? « Actuellement, on est dans une norme de côtoiement respectueux et d'ignorance mutuelle. Les gens se disent : je paie des taxes, il y a plein de programmes sociaux. Alors ça ne me regarde pas de m'occuper des gens qui ne sont pas des proches. » (2)

Pas facile, avec cette mentalité, de prévenir, de repérer et d'intervenir auprès de personnes aînées qui vivent des conditions difficiles!

Autre donnée qu'il faut connaître : « Pas moins de 33 % des appels reçus à la ligne téléphonique AIDE ABUS AÎNÉS concernent de l'exploitation matérielle ou financière... Dans 80 % des cas, cette forme de maltraitance est commise par un membre de la famille ou une personne très proche. » (3)

Quelques initiatives intéressantes pour les aînés

Le programme PAIR : les personnes seules ou les couples vulnérables reçoivent un appel automatisé chaque jour à l'heure de leur choix. S'il n'y a pas de réponse après trois appels, un responsable est envoyé à domicile pour savoir ce qui se passe. Le programme PAIR est offert gratuitement dans 70 % des M.R.C. du Québec.

VOISINS SOLIDAIRES est une initiative intéressante du Réseau québécois de Villes et Villages en santé. Le but de ce programme est d'apprendre ou réapprendre aux Québécois à veiller les uns sur les autres dans leur milieu, ce qui permettrait aux personnes âgées de se sentir plus en sécurité chez elles. On vise à renforcer au quotidien les petits services entre voisins et à créer des liens. Donc, ouverture et entraide, ce qui pourrait prévenir bien des problèmes.

En conclusion : après avoir adopté la loi 115, le prochain gouvernement pourrait-il s'intéresser davantage aux proches aidants qu'on pourrait valoriser et mettre vraiment au premier rang des intervenants?

Source :

1) *Revue l'Actualité*, février 2018 – mourir seul par Noémi Mercier, page 42

2) *Idem* – page 43

3) *Journal Le Soleil* – samedi 3 février 2018 – Un forum pour contrer la maltraitance financière des aînés – Élisabeth Fleury – Actualité p.6



RÉFLEXION

par Marie Paule Houle



« As-tu pigé le bon numéro? — Le numéro de quoi? dis-je. De la dernière loto? » WOW! Plusieurs millions à gagner cette semaine! Un petit effort en vaut la peine. Oh! me voilà en train de chercher. Où l'ai-je rangé ce fameux billet? Dans mes poches, ma veste, mon portefeuille, mon classeur, mon bureau, l'armoire, le tiroir, ma chambre, un endroit appelé « fouillis? »... rien... rien... rien... rien... toujours rien... Est-ce bien pour un numéro de loto que je vire à l'envers l'endroit physique où je vis? Et si c'était...

Bien oui, un RÊVE de plusieurs fois « millionnaire »! Je pourrais faire tous les voyages que je désire, partager de riches moments avec ma famille, offrir des fleurs ou des balades à mes personnes amies, m'acheter des vêtements et des sacs à main dans les grandes boutiques, tous les styles de chaussures — j'ai toujours aimé être bien chaussée —, des voitures de luxe, des condos ailleurs dans le monde, des repas dans les plus grands restaurants avec champagne, vin et bières importées, un chalet au bord de la mer, un serviteur à la maison et à la plage où je me ferais doré et dorloter avec massages compris, une personne pour entretenir mes achats illimités, faire le ménage et les lavages, suivre tous mes caprices, non pas occasionnels, mais devenus réguliers. Du chic, quoi! Oh, oui! Plus rien à faire, la madame! Une belle vie douce à l'abri des soucis financiers! YABADABADOU!

Quand la nuit se couche, le rêve ne devient pas pour autant réalité. Pourtant, l'aurore, cette infiltration ostensible, se profile toujours avec une lueur d'espoir et surtout, avec une nouvelle pierre pour continuer à bâtir l'édifice de la vie. Le meilleur est à venir puisqu'il m'est impossible de réveiller ce que j'ai laissé derrière moi. Des contraintes éventuelles pourraient assombrir le nouveau quotidien qui s'installe. Il me faudra vivre avec l'énergie du moment. Certains jours plus assurément que d'autres. Des imprévus me mettront en action ou me feront ralentir. Un minimum d'eau sera nécessaire à toutes les ententes: elles devront être équitables, car j'aime trop le vin pour le noyer complètement. La vie me tiendra debout avec tous mes os qui me rappellent que ma jeunesse est avancée. Les bienfaits et le côté plus dramatique d'une situation seront livrés par le tumulte de ma fragile existence et de ses passions. Il y aura ces moments de pur bonheur où j'y consacrerai toute mon attention pour profiter de cet état le plus longtemps possible. Des visites inattendues, fortuites pour le plus grand plaisir, des boutades, ces fantaisies originales ou ces mots d'esprit m'amèneront dans un « jardin du soi » que je n'avais pas encore découvert et déclencheront peut-être une impulsion déraisonnable... comme se donner la permission de déguster du chocolat la journée de la Saint-Valentin...

Non, je n'ai pas le bon numéro. Mes rêves futiles s'envolent. Je suis toujours convaincue de l'inutilité de la vie s'il n'y a pas ces aspects de transcendance, d'amitié, de liberté, de partage de sentiments et de perceptions, de simplicité, d'intimité, d'authenticité et de don gratuit. Il n'y a rien de plus gagnant qu'une gourmandise qu'on offre ou qu'on reçoit par amour. C'est la meilleure même s'il n'y a pas la douzaine. Le petit mot bien choisi, la carte originale ont toujours leur place. C'est une pointe de tendresse qui brise tous les remparts, les blocages, les écrans et qui illumine ma vie. Peut-être ai-je pigé le bon numéro finalement... ?



Qui sont et que font les bénévoles de l'AREQ ?

par Liane Loignon



Une journée incontournable...

par Liane Loignon

Un bénévole, c'est par définition une personne généreuse qui accepte de consacrer des énergies et du temps pour rendre service ou faire plaisir selon les circonstances.

En plus des membres du conseil sectoriel, au nombre de sept, que vous connaissez probablement, il y a les responsables de comités et de dossiers :

- le Reflet** : Andrée Lessard, Geneviève Roy, Guy Roy, Jean-Guy Breton ;
- les albums de photos** : Pierrette Boucher
- les assurances et la retraite** : Marie-Claude Bélanger
- le dossier des hommes** : François Pouliot
- le socio-politique** : Jean-Guy Breton
- la chaîne électronique** : Rolande Vaillancourt
- les cartes d'anniversaire** : Pierrette Lemoyne
- le Fil d'Ariane** : Francine Poulin et son équipe de 20 personnes
- les bénévoles de l'impôt** : Serge Plante et son équipe
- l'épluchette de blé d'Inde** : Fernand Anctil et Gilles Roy et leur épouse respectives

Il y a aussi un certain nombre de bénévoles qui donnent un coup de main de façon ponctuelle comme les participants au congrès, les personnes bénévoles lors de l'hommage aux aînés et de la vente des livres à L'Autre rentrée, les bénévoles qui donnent un coup de main lors de la fête de Noël.

Il y a aussi des personnes qui ne sont plus bénévoles aujourd'hui, mais qui l'ont été jusqu'à tout récemment. Je pense ici à Martine Morin pour la gestion des membres, à Gaétane Plante et Jocelyne Larouche pour la messe des défunts.

J'oublie sans doute des noms, mais c'est de façon bien involontaire croyez-moi. Aussi loin que vous regarderez dans le rétroviseur de l'AREQ, vous reconnaîtrez de ces personnes qui ont généreusement contribué au bon fonctionnement de votre association. À toutes ces personnes, à celles en poste aujourd'hui et à celles qui ont contribué dans le passé, un immense merci au nom des 1199 membres de l'AREQ-BE.

8 mars 2018, une autre *Journée internationale des femmes*, une « journée incontournable dans le calendrier féministe ». Cette année, la journée se voulait sous le signe de la détermination comme l'affirme le slogan : Féministe tant qu'il le faudra !

Chez nous, quelques activités soulignaient cette journée. J'ai eu l'occasion de participer à deux d'entre elles. La première tenue le 6 mars portait sur le thème *Précarité et itinérance au féminin*. Émilie Vachon, agente de liaison à l'organisme Au Bercaïl, a traité de la réalité de l'itinérance au féminin. Vous croyez que cette réalité n'existe pas chez nous? Détrompez-vous. 89 femmes de tous les âges ont été hébergées au cours de la dernière année. Plusieurs facteurs font que les femmes vivent l'itinérance, mais ce sont surtout les femmes qui ont été victimes de violence, souvent dans la petite enfance, qui se retrouvent à la rue. Ce sont des femmes qui ont des blessures relationnelles longues à guérir. Les femmes qui vivent en situation de précarité font tout pour que ça ne paraisse pas parce qu'alors elles deviennent plus vulnérables encore. Le rôle des interventions est de leur redonner espoir pour leur permettre de reprendre leur vie en main.

La deuxième activité à laquelle j'ai participé est le rendez-vous du 8 mars organisé par le Centre Femmes de Beauce. Ce rendez-vous, qui coïncidait avec le 38^e anniversaire du Centre Femmes, a réuni quelque 200 personnes au Georgesville. À cette occasion, Laurence Jalbert a livré un témoignage entrecoupé de prestations musicales. Pour la chanteuse, réussir, c'est survivre. Survivre... à la maladie, à l'échec (dans ses relations amoureuses, dans son rôle de mère), à la dépression, à l'exploitation, etc. Mais la chanteuse est résiliente : « Où est l'espoir ? » Il faut se concentrer là-dessus dans les moments difficiles, il faut rechercher la « faille lumineuse » dans un ciel trop sombre. Madame Jalbert termine son témoignage en se disant riche, riche de sa santé, de ses amitiés. Elle n'a pas livré de recettes, pas de trucs, pas de leçons, mais un témoignage teinté de sensibilité et d'humour.

Comme responsable du dossier des femmes, j'aurais dû me rendre à Québec pour assister à une conférence de Louise Langevin organisée par le comité du dossier des femmes de l'AREQ. Mais les conditions de la météo en ont décidé autrement. Ce sera donc un rendez-vous manqué cette année.

AIDE-MÉMOIRE POUR LE RECYCLAGE ET LA RÉCUPÉRATION

par Louise Fortin

Qui dit printemps dit souvent grand-ménage, ce qui implique évidemment beaucoup de choses à éliminer. Afin d'éviter de tout balancer aux ordures, j'ai pensé à publier un aide-mémoire pour le recyclage et la récupération. Bien sûr, il y a les collectes spéciales, mais si vous êtes comme moi, il m'arrive souvent de les manquer alors voici quelques liens qui pourraient être utiles lors de cette corvée printanière.

GÉNÉRALITÉS

Qu'est-ce qui va dans le bac?: <http://www.recreer.ca/>

Que faire avec chaque matière?: <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-recuperer/quoi-faire-avec-chaque-matiere>

Trouver un point de récupération pour vos matières: <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/points-de-recuperation>

Un déménagement? Départissez-vous de vos objets de la bonne façon: <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-recuperer/demenagement-recuperation>

ENTREPRISES ET ORGANISMES RÉCUPÉRATEURS PAR CATÉGORIES

Ampoules fluo-compactes et néons

RecycFluo - Points de dépôt: <http://www.recycfluo.ca/fr/page/all-collection-sites>

Automobile : huiles, filtres à huile ou à air, antigel

Canadian Tire: <http://www.canadiantire.ca/fr/go-eco.html>

Bouchons de liège ou de métal

Liège: Voir au bas de l'article à l'adresse: <http://vienvert.telequebec.tv/sujets/407/a-ne-pas-mettre-dans-le-bac>

Métal: Il faut les envoyer à un récupérateur ou recycleur de métal: <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/points-de-recuperation>

Cartouches d'encre

Mira: http://www.mira.ca/fr/aider-mira/9/recyclage-cartouches-et-cellulaires_52.html

On peut aussi les apporter chez **Bureau en gros**

Crayons, stylos et marqueurs On peut les apporter chez **Bureau en gros**

Languettes de canettes (goupilles) et attaches à pain

Fondation Clermont Bonenfant: <http://languettesdecannes-fondationcb.weebly.com/index.html>

Livres usagés

Fondation des parlementaires québécois - Cultures à partager : <http://www.culturesapartager.org>

L'AREQ Beauce-Etchemins lors du *Déjeuner de l'autre rentrée*

Lunettes à prescription usagées

Terre sans frontières et Optométristes sans frontières: <http://terresansfrontieres.ca/envoi-de-cooperants/professionnels-sans-frontieres/recuperation-lunettes/>

Vous pouvez aussi communiquer avec le **Club Lions** de votre région: <http://www.lionsclubs.org/FR/how-we-serve/health/sight/eyeglass-recycling.php>

Matériel informatique et électronique

Association pour le recyclage des produits électroniques - Québec : <http://recyclermeselectroniques.ca/qc/>

On peut les apporter chez **Bureau en gros**

Micro-Recyc : <http://www.microrecyccoop.org>

Ordinateurs pour les écoles : <http://www.opeq.qc.ca/fr-CA/donner/>

Québec PC – points de dépôt : <http://quebecpc.com/points-de-depot/>

Médicaments périmés ou inutilisés et seringues usagées Toutes les pharmacies

Peinture, teinture et vernis Éco-Peinture: <http://www.ecopeinture.ca/> et dans la plupart des quincailleries

Piles et batteries à usage unique ou rechargeables et cellulaires

Appel @ recycler <http://www.appelarecyclier.ca> <http://www.appelarecyclier.ca/trouvez-centre/> Recycle mon cell

Mira: <http://www.recyclemycell.ca/fr/points-de-collecte/> MIRA http://www.mira.ca/fr/aider-mira/9/recyclage-cartouches-et-cellulaires_52.html

Bureau en gros: http://www.staples.ca/FRA/Static/static_pages.asp?pagename=recycle&cm_sp=

J'espère que ces références vous seront utiles et je vous souhaite un bon ménage du printemps!



CONVOCATION

29^e Assemblée générale des membres de
l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches
Date : le mercredi 6 juin 2018
Heure : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mercredi 6 juin 2018 à l'Hôtel -Québec situé au 3115, avenue des Hôtels, Québec, QC

S.V.P. Apportez votre carte de membre.

PROJET D'ORDRE DU JOUR

- 1- Ouverture et mot de bienvenue
- 2- Nomination de la présidence d'assemblée
- 3- Adoption de l'ordre du jour de la 29^e Assemblée générale
A1718-AGR-OJ-01
- 4- Adoption du procès-verbal de la 28^e Assemblée générale
A1617-AGR-PV-01
- 5- Présentation et mot d'une représentante du Conseil
exécutif national
- 6- Rapport de la présidente et des responsables de comités
- 7- Rapport de la trésorière
 - 7.01 Présentation et dépôt du rapport financier
régional 2016-2017
 - 7.02 Présentation et adoption de l'état des produits et
charges 2017-2018
- 8- Élections (s'il y a lieu)
- 9-. Questions diverses
 - 9.01
 - 9.02
- 10- Présentation des artistes et remise des prix « coup de
cœur »
- 11- Tirage des prix de présence
- 12- Levée de l'assemblée

Ajournement à 11 h15 : Assemblée générale de la
Fondation Laure-Gaudreault

Québec, le lundi 20 novembre 2017

Carole Pedneault

Michel Caron

présidente régionale
secrétaire régional



Assemblée générale de la fondation Laure- Gaudreault Région Québec-Chaudière-Appalaches

Par la présente, vous êtes convoquées et
convoqués à l'assemblée générale annuelle de la
Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu le 6 juin
2018 à l'Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels à
Québec, **11 h 15**

Il y aura élection aux postes suivants :
Vice- présidence -Trésorerie - Publiciste
Le mandat des personnes élues sera d'une
durée de trois (3) ans.
Une période de mise en candidature sera
prévue lors de l'assemblée.

Les personnes intéressées à se présenter, à
l'un des postes, devront compléter un «Bulletin de
présentation de candidature» qui sera disponible sur
place. Toutefois, si un membre veut obtenir un
'Bulletin de présentation de candidature' avant
l'assemblée, elle ou il peut en faire la demande à l'une
des personnes suivantes :
Pierrette Simoneau: 418-667-1927 ou flg03@bell.net
Pierre Asselin : 418-335-6471 ou
p.asselin@cgcable.ca

Seules les mises en candidature présentées
sur le «Bulletin de présentation de candidature» seront
acceptées au moment de l'élection.

Pierrette Simoneau, présidente.

Projet d'ordre du jour

- Ouverture de l'assemblée, présentation des
membres du comité régional
- Nomination d'une présidence et d'un secrétaire
des débats et d'élections
- Adoption de l'ordre du jour
- Adoption du procès-verbal du 17 mai 2017
- Rapport de la présidente
- Rapport de la trésorière
- Présentation du plan d'action 2017-2020
- Questions diverses
- Élections : Vice-Présidence, Trésorerie et
publiciste
- Présentation des nouvelles personnes élues
- Levée de l'assemblée

Pierrette Simoneau, présidente

Régime d'assurance

par Marice-Claude Bélanger, Assurances et retraite

Est-ce possible de recevoir un remboursement pour des chaussures orthopédiques?

Réponse : Oui, sous ordonnance médicale.
Est-ce possible de recevoir un remboursement pour des bas de soutien à compression moyenne ou forte?

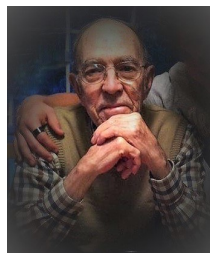
Réponse : Oui, sous ordonnance médicale.
(Maximum de 3 paires/année civile)

Je vous parlerai d'assurance-voyage dans le prochain Reflet.

De passage dans nos vies



12 novembre 2017
SUZANNE SAMSON



1 décembre 2017
DENIS COUILLARD



23 décembre 2017
RONALD COUTURE



8 février 2018
LOUISE GRONDIN

Lorsque vous êtes informés du décès d'un membre de notre association ou de sa famille, communiquez avec Rolande Vaillancourt au 418-594-8033 ou par courriel à areqbe1@gmail.com.

Impôt bénévole

par Serge Plante, responsable

Le programme d'IMPÔT BÉNÉVOLE sera disponible à Saint-Georges pour compléter les déclarations fiscales (rapports d'impôt) des personnes qui ont un faible revenu. Ce programme mis de l'avant par l'Agence de Revenu Canada et par Revenu Québec répond à un besoin de plus en plus grand dans notre région. L'an dernier seulement, près de 1000 personnes s'en sont prévalu.

L'AREQ, (Association des retraités de l'éducation du Québec) section Beauce-Etchemins s'implique encore une fois dans la réalisation de ce programme qui existe depuis plus de 25 ans (1988).

À Saint-Georges, grâce à la précieuse collaboration de la FADOQ, le service sera offert à la SALLE PAROISSIALE DE SAINT-GEORGES -OUEST sise au 200, 18^e Rue, près de la bibliothèque municipale tous les lundis et mardis, de 8 h 30 à 11 h 30 à compter du 12 mars jusqu'au 10 avril 2018.

Un groupe de personnes bénévoles se mettront au travail pour compléter généreusement et gratuitement les déclarations fiscales (rapports d'impôt) pour les personnes admissibles.

Les personnes admissibles à ce programme ont un revenu personnel maximal de 25,000 \$, de 30,000 \$ pour les couples et pour les familles monoparentales et un revenu maximum d'intérêt de 1000 \$.

Les bénévoles impliqués auront reçu une formation adéquate de la part des officiers responsables de ce programme sur les plans fédéral et provincial. Ils devront avoir assuré toutes les garanties nécessaires à la discrétion et à la confidentialité pour pouvoir fournir leur prestation dans un climat de respect et de confiance. Ils auront été formés pour compléter des déclarations simples de revenus. Cependant, ils ne compléteront pas les déclarations fiscales (rapports d'impôts) d'entreprises ou de travailleurs autonomes ni des personnes qui ont fait faillite ou qui sont décédées (Succession).

Courriel de Serge Plante :
serge.plante@globetrotter.net
Cellulaire : 418-957-9182