

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



AREQ
CSQ

Volume 26, numéro 1

Juillet 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>	2
<u>Autre rentrée</u>	3
<u>Sainte-Marie</u>	4
<u>Voyage à Québec</u>	5
<u>Élections québécoises</u>	6
<u>La retraite au masculin</u>	7
<u>Thérapie cognitive</u>	8
<u>FLG</u>	9
<u>Réflexion</u>	10
<u>Poèmes</u>	11
<u>Trésorerie</u>	12
<u>Femmes québécoises</u>	13
<u>Propos d'un humaniste</u>	14
<u>Chronique littéraire</u>	15
<u>Environnement</u>	16
<u>Assurances 1/3</u>	17
<u>Assurances 2/3</u>	18
<u>Assurances 3/3, blé d'inde</u>	19
<u>Décès, Rolande</u>	20

L'été, c'est...

Mot de la présidente Patsy Gagnon



Je suis heureuse de communiquer avec vous en plein cœur de l'été, saison par excellence pour se vivifier au grand air. Choisissez le lieu qui vous convient de la piste cyclable à la galerie, en passant par la plage, le patio ou les routes, et savourez l'été.

Pour les personnes nouvellement retraitées, une nouvelle page est tournée. C'est avec empressement que je vous souhaite une retraite bien remplie et des activités selon vos besoins et vos intérêts. Aucun projet de retraite n'est tabou.

Bienvenue dans notre association! C'est toujours avec plaisir que nous vous recevons à nos activités. Celles-ci sont des occasions de retrouvailles et d'échanges. Nous vous accueillerons personnellement au dîner de l'Autre Rentrée.

Parmi les activités de cet automne, nous vous offrons une nouveauté en novembre pour souligner la journée des hommes, soit une rencontre sur la réalité des hommes à la retraite. **Messieurs, nous vous espérons en grand nombre.**

Vous constaterez aussi que nous annonçons la date de la fête de Noël. Les membres ayant assisté à l'AGS en mai ont pu constater que nous avons fait des surplus financiers cette année. Notre objectif étant de permettre à nos membres de profiter de ces économies, nous vous attendons à l'hôtel Le Georgesville pour la fête de Noël.

Enfin, l'été, c'est la saison de la lumière, du soleil, de la chaleur. Je vous en souhaite autour de vous et en vous. Un petit brin de chaleur peut réchauffer bien longtemps quand on l'emmagasine en soi.



Le Reflet paraît trois fois par année : juillet – octobre - mars.
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 2018-2019

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
SECRETÉAIRE 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 plemoyne@globetrotter.net
Publipostage	MICHELLE BISSON 418-228-2805 michelleandree@globetrotter.net
Correctrice du Reflét	GENEVIÈVE ROY 418-228-3504 genroy@hotmail.com
Photographe	GUY ROY 418-228-3172 guyroy@cgocable.ca

CALENDRIER EXPRESS

29 août : L'Autre rentrée
au Manoir du Lac-Etchemin

Envoyez votre coupon de la page 3
avant le 22 août

1 août : Visite du parc Taschereau
à Sainte-Marie

4 septembre : Épluchette de blé d'Inde

9 octobre : Le voyage à Québec

Envoyez le coupon de la page 5
à partir du 9 septembre seulement

25 octobre : Accueil des personnes
nouvellement retraitées.
Sur invitation seulement

21 novembre : La retraite, la nouvelle vie de
l'homme

Envoyez le coupon de la page 6
avant le 14 novembre

13 décembre : Party de Noël au Georgesville

2019

17 janvier : Déjeuner des bénévoles

12 février : Fête de l'amitié

23 mai : Assemblée générale sectorielle

28 mai : Assemblée générale régionale



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 Reflét
n'engagent que les personnes qui les ont rédigées.*

L'AUTRE RENTRÉE 2018

AREQ, secteur Beauce-Etchemins

Le mercredi 29 août 2018, 10 h 30
Le Manoir du Lac-Etchemin
1415, Route 277 Lac-Etchemin, QC



10 h 30 Accueil

Remise d'une fleur aux personnes
nouvellement retraitées

11 h 30 Information

12 h 00 Dîner

Apportez quelques livres et quelques CD et DVD

En retour, vous pourrez acheter le livre et le CD ou le DVD que vous désirez au coût de 2 \$. L'argent sera remis à la Fondation Laure-Gaudreault.

Une belle occasion de partager et d'aider.



Si désistement, le faire savoir obligatoirement à Richard Mercier avant le 22 août 2018
au no de téléphone 418-225-9154 ou rmercier50@hotmail.com

L'Autre rentrée (à envoyer avant le 22 août 2018)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

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

(Courriel : _____)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MEMBRE = 15 \$ Autres = 30 \$ Mon chèque de \$ _____

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

Visite du parc Taschereau à Sainte-Marie

La sortie au Parc Taschereau est réservée pour le **1er août** vers 10 h30.

Le tout débute à la chapelle Sainte-Anne (15 min.) et se poursuit dans les sentiers pendant 60 min. Nous serons accompagnés par Mathieu Turcotte.

Nous pourrions dîner à l'éco-refuge avec notre pique-nique.

En après-midi, un guide nous attendra à l'église pour la visite. Celle-ci est gratuite.

S'il pleut, ces deux visites seront remises au lendemain.

Découvrez les écosystèmes humides « hautement » inondables du Domaine Taschereau - Parc nature, un parc écologique et un site historique de 53 hectares situé au cœur de la ville de Sainte-Marie. Les randonneurs et les pique-niqueurs apprécieront la vue à 360 degrés qu'offrent l'Éco-refuge Desjardins et la passerelle aérienne Placide-Poulin, érigés à la hauteur des célèbres inondations de la rivière Chaudière (5 mètres). Le parc offre 6 kilomètres de sentiers pédestres ponctués de panneaux d'interprétation et d'échelles des crues. Ces structures verticales vous permettront de « jauger » la démesure des inondations en vigueur en Beauce. Plus de 150 espèces d'oiseaux ont été observées au fil des ans sur le territoire du parc. Nouveautés : un marais de 22 000 mètres-carrés fraîchement aménagé et le marais-école Telus avec bornes éducatives. Accès via le stationnement de la chapelle Sainte-Anne, plus ancien lieu de pèlerinage québécois au sud du fleuve et chef-lieu historique de l'illustre famille Taschereau.



Voyage à Québec : le mardi 9 octobre

Organisé par le conseil sectoriel

9 h 30 : Arrivée
 9 h 45 : Visite du Centre d'Interprétation des Grands Domaines
 10 h 45 : Départ
 11 h : Arrivée au Cercle de la Garnison
 12 h 00 : Dîner au Cercle de la Garnison.
 Repas à vos frais autour de 40 \$.
 14 h : Circuit
 15 h 30 : Départ (du Musée de la civilisation)

Suivra le dîner au Cercle de la Garnison, en plein cœur du Vieux-Québec. Une expérience en soi. En après-midi, étant déjà sur place, nous ferons un circuit dans la vieille ville : rue Saint-Louis, cavalier du Moulin, jardin des Gouverneurs, Terrasse Dufferin, escalier Casse-cou, Petit-Champlain, Place Royale, fresque des Québécois

Votre Conseil sectoriel vous invite à une journée chargée d'histoire et de traditions. En matinée, nous visiterons le Centre d'interprétation des Grands Domaines de Sillery. Nous retracerons l'âge d'or de ce milieu très contrasté, partagé entre l'esprit pittoresque animant les « gens d'en haut » et le dur labeur des anses où vivaient les « gens d'en bas ». Suivra une visite commentée du domaine Catarqui incluant l'intérieur de la Villa.



8 h : Départ de Saint-Georges au stationnement Sears
 8 h 20 : Arrêt à Beauceville à la caisse populaire
 8 h 35 : Saint-Joseph au restaurant Le Journal
 8 h 55 : Sainte-Marie à l'église

Cette activité est réservée aux 56 premières personnes inscrites auprès de Richard Mercier. Vous devez attendre le 9 septembre pour poster votre inscription. Le sceau de la poste en fera preuve.

VOYAGE À QUÉBEC (les premières personnes inscrites à partir du 9 septembre)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____

No de tél. : _____ **Indiquez ici où vous prendre :** _____

Membre : 25 \$ Non membre : 35 \$ Mon chèque de \$ _____

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

Beaucoup de questions pour les personnes candidates aux élections du 1^{er} octobre.
par Jean-Guy Breton

J'ai un immense respect envers les candidates et les candidats aux élections. Ce sont des personnes qui décident de s'impliquer au lieu de regarder passer la parade...! J'aimerais cependant leur poser quelques questions, afin de m'aider à faire le bon choix. Alors, voilà : êtes-vous favorable à une réforme du mode de scrutin? Si oui, quelle forme prendra-t-elle?

Doit-on accepter un plus grand nombre d'immigrants au Québec? Si oui, proposez-vous des modalités quant au nombre et à l'intégration de ces nouveaux arrivants?

En santé, est-ce que vous êtes favorable à ce qu'on forme beaucoup plus de super-infirmières(ers) et qu'on leur accorde plus de responsabilités?

Le régime d'assurance-médicaments devrait-il être universel et favoriser l'achat de médicaments par appel d'offres?

Devrait-on interdire la vente des boissons énergisantes alcoolisées dans les épiceries au Québec?

En agriculture, devrait-on interdire l'usage des insecticides tueurs d'abeilles? Dans le même domaine, êtes-vous prêts(es) à mettre en place des mesures pour reconnaître et favoriser les aliments produits au Québec?

En éducation, que proposez-vous pour améliorer la certification dans les écoles du Québec? Que doit-on faire pour améliorer le français écrit et parlé au Québec? Que proposez-vous pour réduire le décrochage scolaire?

Quelle sera votre politique envers les proches aidants? Êtes-vous prêts(es) à les reconnaître et à les aider?

L'aide financière à la culture en région (musées, centres d'archives...) devrait-elle être améliorée afin d'éviter les fermetures?

Doit-on permettre aux sectes religieuses (comme les Témoins de Jéhovah) un droit de vie ou de mort envers leurs membres (comme un refus de transfusion sanguine)?

Quelles sont les mesures que vous prendrez pour abolir l'usage du cellulaire au volant?

Êtes-vous favorable à mettre en œuvre, le plus intégralement possible, les recommandations des commissions d'enquête?

Êtes-vous prêts(es) à mettre en place des mesures draconiennes pour combattre l'utilisation des paradis fiscaux?

Évidemment, j'aurais beaucoup d'autres questions à leur poser. Cependant, je ne leur demande pas d'écrire une thèse pour chacune de ces interrogations. Je veux seulement m'assurer qu'elles ou ils ont une certaine réflexion, sinon une préoccupation certaine envers les sujets que je leur ai proposés. Notre gouvernement sera ainsi vraiment progressiste si elles (ils) sont élues(us)!



La retraite, la nouvelle vie d'un homme

Le mercredi 21 novembre 2018
 La Brasserie, Le Baril Grill
 1390, boul. Dionne, Saint-Georges (secteur Ouest)

Accueil : 10 h
 Conférence et échange : 10 h 30
 Dîner : 12 h

Invitation spéciale aux hommes
 Les femmes sont les bienvenues.



<http://partageaumasculin.com/>

La conférence et l'échange seront animés par Guy Dubé et un autre membre de son équipe.

Deux intervenants de Partage au Masculin, organisme de Chaudière-Appalaches venant en aide aux hommes, nous entretiendront des réalités vécues par les hommes à la retraite et du chemin vers une retraite heureuse. La conférence sera d'une durée d'une heure suivie d'une période de questions de 30 minutes. Par la suite, nos invités nous feront part des services offerts par leur organisme. Le tout se terminera par un repas.

Vivre sa retraite au masculin

Certains ont hâte et profitent pleinement de leur retraite le moment venu ; d'autres éprouvent une certaine appréhension, une crainte de ne plus être utiles... ou trouvent le temps long; d'autres, qui aimeraient rester sur le marché du travail, sont obligés de s'arrêter. Comme tout changement majeur, la retraite peut comporter des gains, mais aussi des pertes. Ce passage ne se déroule pas de la même façon pour tous.

Richard Mercier étant absent, envoyez votre inscription à **Jacques Rancourt** avant le 14 novembre

La retraite, la nouvelle vie d'un homme (à envoyer avant le 14 novembre 2018)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

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

(Courriel : _____)

De quoi aimeriez-vous entendre parler ? Écrivez au verso si nécessaire : _____

MEMBRE = 12 \$ Autres = 17 \$ Mon chèque de \$ _____

Faire le chèque à envoyer par la poste seulement au nom de AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS
 ———» 1250, 158e Rue Saint-Georges G5Z 1A5

Thérapie cognitive par la pleine conscience

par Marie Nadeau

Avez-vous déjà été aux prises avec la dépression ou une humeur morose de façon prolongée? Voulez-vous acquérir des outils scientifiquement éprouvés pour prévenir ces épisodes? Êtes-vous curieux de connaître comment la pleine conscience peut vous aider?

La Thérapie Cognitive-Comportementale par la Pleine Conscience (MBCT) est un atelier de 8 semaines conçu pour aider les personnes souffrant de problèmes récurrents d'humeur et d'anxiété. La MBCT offre une occasion unique de restaurer le bien-être et de prévenir les épisodes futurs d'anxiété et de dépression.

La pleine conscience fait référence au fait de porter attention de façon ouverte et sans jugement à l'expérience du moment présent. La MBCT est une adaptation du programme de Réduction du Stress par la Pleine Conscience (MBSR). Elle intègre les stratégies traditionnelles de la Thérapie Cognitive-Comportementale (TCC) et la méditation de pleine conscience pour vous aider à développer une relation nouvelle et plus habile envers les pensées et émotions qui déclenchent l'anxiété et la dépression.

Au cours de 8 semaines de psychoéducation, de méditations guidées, de dialogues en groupe, et de pratique à la maison, vous apprendrez:

Ce qu'est la dépression et pourquoi vous y êtes vulnérable
Comment éviter les mêmes vieilles réactions automatiques
Des façons nouvelles et utiles pour répondre aux déclencheurs
Comment vivre au présent pour redécouvrir la joie et le sens de votre vie.

Attention: Si vous êtes activement déprimé actuellement, si vous avez des idéations suicidaires, si vous avez un problème de consommation active de drogues ou d'alcool, si vous avez des éléments de trouble de stress post-traumatique non résolus ou des antécédents de psychose, ce groupe n'est probablement pas recommandé pour vous.

***** PROCHAINE SÉANCE D'ORIENTATION *****

Elle sera mercredi le 5 septembre 2018, à 14h30; veuillez noter qu'elle se tiendra à la salle Bocage du CLSC de Sainte-Marie.

La séance d'orientation obligatoire est une étape importante vers votre inscription au programme de MBCT
Référence: <http://mindspaceclinic.com>

L'hiver dernier, mon médecin m'a offert de participer à ces ateliers. Je me suis engagée, au départ, avec beaucoup d'enthousiasme. Le moment venu, une certaine résistance s'est installée en moi. La peur de revivre encore une fois une période noire. La vie a bien fait les choses. Le groupe a été généreux et très respectueux. L'animateur a bien joué son rôle pour nous garder dans l'instant présent. Malgré tout, après la 4^e semaine, j'ai eu le goût de tout lâcher. Il est vrai que cette thérapie est exigeante pour les participants. Par contre, la curiosité et le désir de m'outiller pour améliorer mon quotidien l'ont emportés. Je suis fière de moi et j'utilise mes outils au besoin. Cela m'est bénéfique chaque jour.

PS Je relis très souvent le poème La maison d'hôtes de Rumi, il m'inspire.

" Il y a ceux qui meurent et ceux qui restent. Il faut respecter ceux qui sont passés de l'autre côté de la clôture. Et par respect pour ceux qui ont perdu la vie, il faut profiter de celle qui nous est donnée.."

Tsunamis de Michel Jean éd. Libre expression



D'autres nouvelles de la FLG

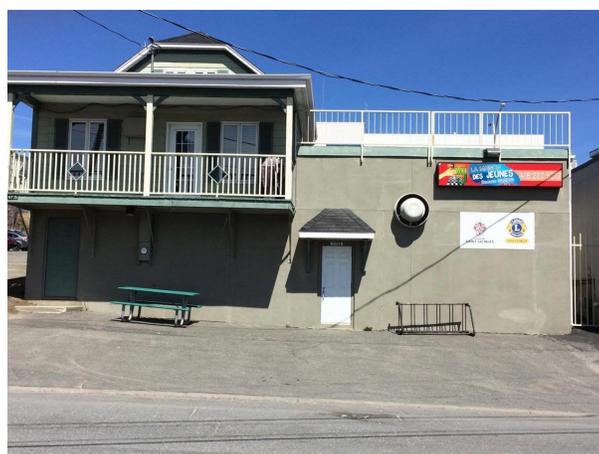
Lors de l'assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault tenue le 6 juin, la présidente régionale, madame Pierrette Simoneau, a remis les chèques destinés aux bénéficiaires de demandes d'aide. Ainsi, la Maison des Jeunes de Beauce-Sartigan s'est vu attribuer un montant de 800 \$. J'ai eu le plaisir de remettre un chèque de ce montant à madame Julie Barrette, directrice de la MDJ.

Pour l'année d'imposition 2017, notre secteur a remis 1054 \$ à la FLG. C'est dire qu'une grande partie de cette somme est revenue chez nous et profitera à nos jeunes.

Je tiens à vous remercier pour votre support. Vous répondez toujours généreusement lorsque je fais appel à votre générosité. Si vous n'êtes pas membre de la FLG, il est toujours temps de le devenir au coût de 10 \$. Vous n'avez qu'à me contacter. Enfin, je vous invite à visiter le site de la fondation (www.fondationlg.org) et à envisager la possibilité de faire des dons soit en ligne soit à l'occasion du décès d'un proche.

Comme cela a connu un grand succès l'an dernier, il y aura encore une vente de livres, de CD et de DVD usagés lors de l'Autre Rentrée. Profitez de l'été pour alléger vos étagères et apportez vos livres, vos CD et vos DVD le 29 août prochain ou communiquez avec moi. Une belle façon de donner au suivant. Je vous souhaite un bel été. À bientôt.

Liane Loignon
Responsable sectorielle



RÉFLEXION

par Marie-Paule Houle

Par une journée magnifique où le soleil faisait son fringant, je me suis retrouvée à me reposer sur un banc, un simple banc de parc. Une assise très ordinaire fabriquée de lattes de bois et d'une structure probablement d'acier ou d'aluminium (je ne m'y connais pas très bien).

Je suis là presque par hasard et je m'amuse à revoir les grands pans de ma vie. Oh! je ne vous raconterai pas tout ça, c'est évident! Par contre, le fruit de ma pensée s'est déplacé vers les gens allant et venant d'un grand centre commercial. Des hommes dont la minorité porte la cravate, des femmes en tenue d'été, des enfants heureux d'un achat qui comble leur cœur, des amoureux échangeant un baiser discret, des personnes âgées se tenant par la main... pour mieux se soutenir en cas de perte d'équilibre...ou encore pour profiter d'une éternelle jeunesse... À vrai dire, tout cela n'est qu'une description un peu banale où passent des milliers de personnes chaque année. Là n'est pas mon propos.

Je suis davantage axée sur les physionomies. En principe, la figure est un véhicule sur lequel je peux lire l'empathie, les sentiments, les émotions et les interactions sociales. Je me mets donc à jongler... La vie, tout aussi belle soit-elle, réserve des surprises bonnes ou mauvaises à sa clientèle. Parfois, des routes paisibles parsemées de lilas et d'iris fleurissent en dispersant leurs effluves d'une odeur parfumée, et de temps en temps, des chemins tortueux jonchés de pierres pointues agissent, en contrepartie, comme des catalyseurs pour apprendre la sollicitude entre les personnes humaines. Tous ces gens que je pointe du regard pour un instant me rappellent mes propres désirs, mes envies, mes étourderies, mes difficultés, mes espaces mal définis, mes désordres, mes regrets, mes chagrins, mes joies, mes amours, mon travail d'hier. J'hésite à classifier. Les différentes « faces » qui habitent les visages uniques que j'aperçois se projettent en moi comme un miroir, comme une image qui me ramène à la pointe de l'iceberg, aux eaux calmes d'un lac portant en lui une agitation intense.

Au plus profond de chaque être, se cultive un jardin secret auquel je n'ai pas accès. Les visages peuvent craqueler, se froisser, se rider, se rosir, mais ils sont une ode à la création, un support physique qui exprime en partie ce que nous ressentons. Alors, comment dire avec certitude ce qui habille le cœur par une simple perception? Vaut mieux cultiver son jardin comme Voltaire l'expliquait à Candide dans *Voltaire romans et contes*.

Les lattes de bois du banc de parc finiront par se détériorer, se casser, mais les assises plus fortes continueront de soutenir bien des gens jusqu'au moment où tout finira par basculer.





COMMENT DIRE

par Marie-Paule Houle

Comment dire
De cet enfant nouveau-né
Que le mystère
Déverse en mon cœur
Une euphorie bienveillante

Le silence s'affirme
Comme un ange
Il enlumine la pièce feutrée
Comme une émeraude
Agitant ses faces brillantes

Les sources de l'esprit
Sentent bon
Elles créent une
réminiscence
Dont les traces indélébiles
Bouleversent ma quiétude

Les pleurs, les rires
Me projettent à l'infini
Caressent ma peau fatiguée
Laisant bourgeonner
Et deviner
Une poussée printanière
Mystérieux est le mystère!

Évelyne

par Jacques Rancourt

Évelyne, la sainte du ciel ?
Non, la contrée, théâtre de mon enfance
Celle où à l'orée des bois, j'allais cueillir les myrtilles
Celle où sur les tas de roches s'offraient les framboises
Celle où dans les champs se cachaient les fraises

Évelyne, le rang aux braves gens
Qui le peuplaient abondamment
Qui lui extirpaient un maigre butin
Qui ouvraient sa route l'hiver avec sueurs au front
Qui se retrouvaient en mai près d'une croix de chemin

Évelyne, aux gens colorés avec mille manies
Hector, le raconteur d'histoires, la commère du coin
Fidèle, le discret, commerçant très habile
Godefroy, plein de bonne volonté, gaffeur inconditionnel
Josaphat, le timide, toujours avec son sourire énigmatique
Eugène, l'invalidé, homme de devoir
Lorenzo, le chiqueur, toujours affairé
Adolphe, friand d'Algarol, fermier manqué
Edgard, la prune au front, agnostique

Évelyne, ton rang est méconnaissable
Je ne pleure pas sur ton passé
Je me le rappelle
Ces braves gens appartiennent au passé
Tes maisons ancestrales ont presque toutes disparues
Une abbaye s'y est même installée
Le bitume a remplacé la terre de ta route

Évelyne d'autrefois, tu ne vis que dans mes souvenirs
Je ne suis pas le seul poète à me rappeler mon coin de terre
Que de poètes ont chanté la terre ancestrale, celle d'autrefois
Chaque poète dans son coin peut en témoigner



Quelques mots de votre trésorier Richard Mercier

Le 10 mai, j'ai présenté mon 4^e bilan financier ainsi que mes prévisions pour l'année qui se termine au 30 juin. Nos finances sont en excellente santé. L'année financière se terminera avec un surplus.

L'Areq Beauce-Etchemins n'étant pas un organisme à but lucratif, le conseil sectoriel a décidé de prendre quelques mesures afin que nos membres bénéficient de cette situation.

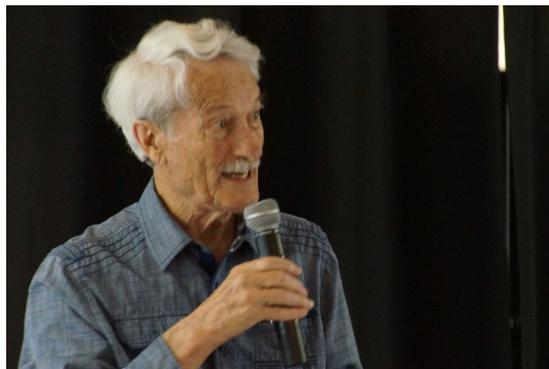
Ainsi, la contribution demandée aux membres lors des activités sera d'un minimum de 10 \$ et d'un maximum de 20 \$ selon les activités. L'exception sera le voyage que l'on organise et où la contribution demandée sera plus élevée, car celui-ci ne concerne que 56 personnes.

Nous avons pris une décision concernant le « Fil d'Ariane ». Le montant versé à la personne bénévole pour gâter sa protégée passera de 35 \$ à 50 \$ par année.

Nous avons également décidé de faire des dons totalisant 1000 \$ à des organismes du milieu en lien avec l'éducation ou venant en aide aux personnes âgées. Nous sommes 1199 membres dans l'Areq Beauce-Etchemins, ce qui ne représente même pas 1\$ par membre. Cela nous permettra de faire connaître notre organisation dans la population.

Finalement, nous songeons à bonifier la reconnaissance envers les membres du Conseil sectoriel. Présentement, chaque membre touche 20 \$ par année et la Présidente 40 \$ ce qui est plutôt symbolique. Nous y ajouterions 100 \$ pour chacun des membres. Ceci équivaut à 10 \$ par mois pour chacun.

En terminant, je vous souhaite que l'année financière 2018-19 soit prospère tant au niveau économique qu'au niveau personnel.



Notre culture de femmes québécoises !?

J'ai le goût de vous écrire : Réveillons-nous, levons-nous, Femmes !

Soyons fières de ce que l'on est devenues.

Rappelons-nous notre passé.

Nos mères, nos ancêtres, et tout ce qu'elles ont livré comme batailles pour s'affirmer en tant qu'Être Complet, Autonome et Libre...

Nous les avons vues fières d'aller voter, porter le pantalon pour plus d'aisance au travail, garder leur *nom de fille* quand elles se mariaient... Et nos religieuses et religieux, adopter le costume laïque pour être plus près de leurs gens... Nous les voyons reprendre leur pouvoir de travailleuses dans la société (pour leur indépendance financière), tout en exigeant des droits pour conserver leur bien-être et la paix dans leur famille (pas d'arme).

Femmes, où s'en va notre culture de femme québécoise ? Que lèguerons-nous à nos filles et fils de demain ? Auront-ils à se battre aussi pour reprendre nos droits si laborieusement gagnés ?

Peu importe la couleur de ta peau, rien, absolument rien ne doit transparaître pour t'afficher sous le pouvoir d'un homme, d'un gendre, d'une religion, d'une secte, d'un gouvernement.

Alors, vous devinez que je suis absolument contre le port du voile ou de tout autre costume ou déguisement religieux... Il y a des limites aux accommodations raisonnables. Avec les quelques signes religieux catholiques de notre passé (religion aimante pour soi et pour les autres) – églises, croix, fêtes ... Ici, maintenant, la laïcité doit se voir partout dans les lieux publics. Que ce serait beau si, au moins ici, au Québec, chez nous, les femmes étaient toutes fières de marcher la tête haute, cheveux au vent ... si toutes recevaient l'éducation et l'instruction qu'elles désirent, s'habillaient au goût du jour et n'avaient pas peur de partager leur idée, leur opinion et étaient respectées et aimées de leur homme bienveillant et complice dans notre belle société québécoise.

« Femmes, debout, vaillantes et rebelles !

Soyons Déeses, les pieds sur terre,

Célestes, libres comme l'eau

Sauvages, brûlantes d'expression

Sagesse comme le souffle dans le vent ».

D'une femme québécoise, libre, autonome et membre de l'AREQ Beauce-Etchemins

Micheline Poulin de Saint-Georges





PROPOS D'UN HUMANISTE

par Jacques Rancourt

Homo sapiens

Je me suis réveillé, ce matin, avec l'étrange sensation que dans un passé très lointain j'étais un chimpanzé. J'étais tanné de vivre dans le haut des arbres à courir après des fruits et d'avoir à protéger mon territoire et ma progéniture. C'est ainsi qu'après des milliers d'années, je suis devenu le bipède que je suis. Évidemment, mon corps s'est transformé. Je ne suis plus le Cro-Magnon de jadis vivant dans le Périgord. Je ne suis plus le chasseur-cueilleur qui bouffait totalement tout son temps pour survivre. Je suis censé être maintenant un civilisé vivant dans le Nord des Amériques parce que mes ancêtres européens ont traversé l'Atlantique et se sont imaginé avoir fait une grande découverte. Imaginez! Ils se croyaient aux Indes.

Comment en arriver dans la jeune vingtaine à devenir un Jésuite? Eh bien, l'être humain pour dominer et éteindre son emprise sur d'autres congénères a inventé des mythologies comme les religions, les systèmes politiques, les idéologies de toutes sortes, etc. Pensant bien faire de ma vie, j'ai bu de cette eau sans me poser de question. C'est ainsi que j'ai fait le vœu de pauvreté alors que les jésuites étaient propriétaires de collèges, des terres, des donations de toutes sortes. J'ai fait le vœu de chasteté sans trop comprendre pourquoi je devais renoncer à l'évidente réalité d'être un être sexué. L'obéissance? Quelle arme de sujétion!

Dans ma cellule à Saint-Jérôme où je devais méditer plus d'une heure chaque matin, j'aurais dû comprendre que ce Dieu que je priais ne me donnerait jamais de réponse. Je ne suis pas le seul à supposer qu'il a été créé par des bipèdes comme moi pour combler leur solitude ou leur angoisse existentielle. J'aurais dû comprendre que les milliers d'années qui précèdent mon ère chrétienne, les humains avaient inventé d'autres manières de combler leur solitude ou leur besoin de solidarité dans quelques mythologies qui leur faisaient du bien.

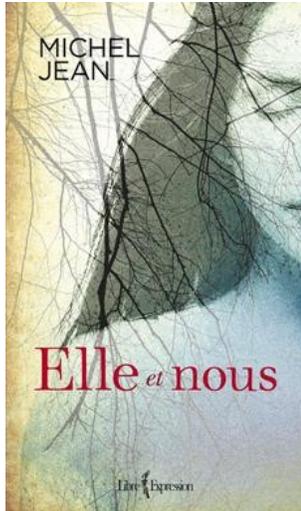
Comme plusieurs, j'ai cherché le bonheur à l'extérieur de moi. Aujourd'hui, j'ai la pleine conscience que le bonheur est à l'intérieur de mon être. Inutile de chercher ailleurs. Dans le calme, la simplicité, la tranquillité, ce bonheur est toujours accessible.





Chronique littéraire

par Marie Nadeau



Elle et nous de Michel Jean éd. Libre expression

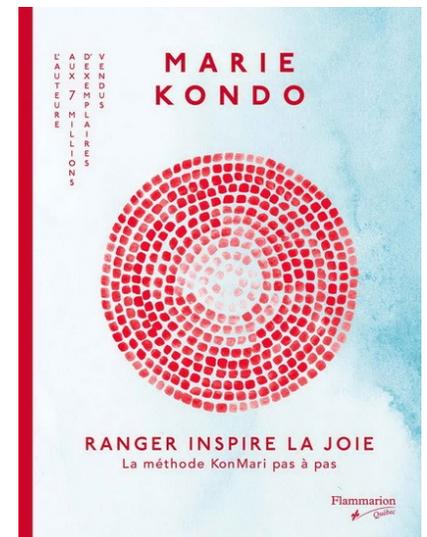
«Michel, l'indien, tu l'as en toi.» Elle a prononcé ces mots dans un murmure, comme une confidence. Comme on dit un secret. Et ses mots me troublent. Ma grand-mère parlait peu de ses origines innues. Pourtant, cette femme toujours vêtue et coiffée avec soin a vécu la vie des chasseurs et des trappeurs de la forêt boréale jusqu'à sa rencontre avec celui qui allait transformer son existence. Sa nombreuse famille réunie à l'occasion de ses funérailles ignore un large pan de son histoire. Jusqu'au nom qui lui fut donné par son père il y a un siècle: Shashuan Pileshish."

J'ai enseigné la troisième année pendant environ 15 ans. J'ai été attirée par le thème de l'histoire qui traite de la réalité autochtone. Je n'ai pas été déçue et j'ai pu ainsi découvrir l'univers de Michel Jean. Je vous conseille d'ailleurs son dernier roman *Tsunamis*. J'en ai retenu un extrait: " Il y a ceux qui meurent et ceux qui restent. Par respect pour ceux qui ont perdu la vie, il faut profiter de celle qui nous est donnée".

Ranger inspire la joie de Marie Kondo éd. Flammarion

Un petit livre pratico-pratique qui m'a aidée à faire un peu de rangement dans mes vêtements. Je dois vous dire qu'il m'est très difficile de me séparer de l'un d'eux. Chacun a été choisi avec amour. Je peux vous avouer que ce livre m'a inspirée. Mes tiroirs sont désormais et pour la vie, rangés à la Kondomanie.

"Trier, simplifier et embellir son intérieur a le pouvoir de rendre heureux. Exemples et illustrations à l'appui, Marie Kondo expose la méthode qui l'a rendue célèbre. En plaçant la joie au cœur du rangement, elle nous fait redécouvrir le plaisir que nous procurent certains objets et écarter systématiquement tout ce qui nous encombre. Son livre est une source de motivation et un compagnon essentiel pour nous lancer dans cette grande révolution qui peut changer notre vie et nous permettre de ne plus jamais succomber au désordre !"



La tresse

LAETITIA COLOMBANI

roman-grasset

La tresse de Laetitia Colombani éd. Grasset

Les destins croisés de trois femmes, sur trois continents différents. En Inde, Smita est intouchable. Elle rêve de voir sa fille échapper aux traditions et apprendre à lire. Julia est ouvrière à Palerme. Quand son père est victime d'un grave accident, elle découvre que l'atelier familial est ruiné. Enfin Sarah, avocate canadienne, apprend qu'elle est atteinte d'un cancer du sein. Premier roman.

Un tout petit livre si bien écrit que l'on aimerait en être l'auteur. Les mots sont bien choisis et tous importants. L'histoire bien ficelée est venue me toucher en plein cœur.

Comme je le disais à mes élèves : « Les livres nous permettent de voyager, de rêvasser et sont de fidèles compagnons ». Avec eux, on ne s'ennuie jamais. J'en ai toujours un à portée de la main.

LE FESTIVAL DES FILMS POUR L'ENVIRONNEMENT : UNE BELLE DÉCOUVERTE

Par Louise Fortin

Le 25 avril dernier, j'ai assisté avec le comité régional en environnement à une séance privée au FFPE (festival de films pour l'environnement) à Saint-Casimir dans Portneuf. Ce festival a fêté cette année son 15^e anniversaire et le président pour 2018 était Jean Lemire, biologiste bien connu.

En arrivant, nous avons été accueillis par l'organisateur Léo Denis Carpentier et avons jeté un coup d'œil à l'exposition de Village Monde. Cet organisme travaille à promouvoir un tourisme solidaire et responsable. La première projection était le film de Jean Lemire « Arctique, la dérive des traditions » qui était de retour en Arctique presque 15 ans après sa première expédition. Il voulait témoigner des changements climatiques survenus depuis ce temps. Il a intégré dans ce film une scène de son premier voyage au début juin 2002 où son bateau le Sedna IV peinait à avancer au travers de la banquise. La séquence suivante, tournée au même temps de l'année mais 13 ans plus tard était vraiment saisissante : le Sedna est entouré d'eau, aucune trace de glace. Comme mentionné, le but de son film est de témoigner des effets de ce changement sur les animaux arctiques, en particulier les ours polaires qui peinent à se nourrir, car n'ayant plus accès à la banquise, ils ne peuvent chasser le phoque. Les Inuits aussi sont affligés par la fonte de la banquise. Celle-ci rend dangereuse la chasse, car un morceau risque de se détacher à tout moment, ce qui implique qu'ils doivent s'éloigner de plus en plus de leur village. Pour ceux qui accusent les environnementalistes d'exagérer le réchauffement climatique, les preuves sont plus qu'accablantes.

En deuxième projection, nous avons visionné un documentaire sur le fleuve Saint-Laurent intitulé « Québec profond ». Patrick R. Bourgeois pratique la plongée sous-marine l'été sur la Côte-Nord. Il nous fait découvrir les merveilles sous-marines insoupçonnées de notre fleuve. J'ai été surprise de voir toute la couleur qui se cache dans les eaux brunes et brouillées que nous voyons en surface.

Ce fut une journée très intéressante et je suis contente d'avoir découvert ce festival. Pour ceux et celles qui se préoccupent d'environnement, je vous invite à aller faire un tour et à en



Un résumé utile

par Marie-Claude Bélanger

Informations générales aux personnes futures retraitées

AREQ ASSUREQ

Si vous voulez conserver vos assurances complémentaires, vous devez devenir membre de l'AREQ (Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec). Le coût de l'adhésion est de 0,34 % de la rente annuelle provenant de votre régime de retraite versée par Retraite Québec (RREGOP).

Vous recevez par la poste vos documents à remplir.

Vous avez 90 jours suivant la date à laquelle votre régime d'assurance collective à l'intention des employés prend fin pour adhérer à l'AREQ et vous inscrire aux assurances complémentaires ASSUREQ (SSQ)

Étant donné que le système téléphonique a été modifié vous aurez besoin des informations suivantes :

Choix 2 : Inscription/accompagnement sur le site ACCES / assurés

Choix 4 : Question sur une réclamation ou pour connaître ce qui est couvert, sous quels critères, etc.

Choix 5 : Nouvelle adhésion au régime, question sur les primes, changement de protection, événement familial.

Vous trouverez également des informations utiles et complètes sur l'adhésion à l'AREQ au <http://areq.lacsq.org/services/adhesion>.

Sur ASSUREQ (SSQ) au <http://areq.lacsq.org/services/assurance-collective-assureq/>. Il vous est aussi possible de contacter SSQ au 1-888-833-6962.

Si vous choisissez le plan «Santé», vous ne pouvez pas choisir plus tard d'augmenter le statut de protection pour «Santé plus». Par contre, vous pouvez adhérer à «Santé plus» et, en tout temps, réduire pour «Santé».

La portion médicaments n'est pas couverte par ASSUREQ (SSQ) à la retraite, à l'exception des médicaments admissibles et non couverts par la RAMQ

En ce qui concerne l'inscription à la RAMQ, pour la portion médicaments, vous pouvez compléter un formulaire par Internet www.ramq.gouv.qc.ca ou simplement téléphoner au 1-866-761-4693. Votre numéro d'assurance-maladie vous sera demandé.

Si votre famille est couverte par votre assurance collective, vous devez inscrire chaque personne pour les médicaments à la RAMQ.

NOTE TRÈS IMPORTANTE : Si votre conjoint(e) participe à une assurance collective pour les médicaments au travail et que vous avez moins de 65 ans, vous êtes **obligé d'adhérer à son assurance**. Dans ce cas, vous pouvez devenir membre de l'AREQ et **demandez une exemption d'assurance**. Vous devrez donner le nom de l'assureur et le numéro de police de votre conjoint (e) Quand cette personne prendra sa retraite ou si son assurance collective prend fin pour toute autre raison, vous contactez SSQ pour annuler l'exemption d'assurance (délai maximum de 90 jours) et réintégrer le régime d'assurance ASSUREQ (SSQ).

Un résumé utile (suite)

Adhésion à l'AREQ sans le régime d'assurance collective ASSUREQ

Il n'y a pas de délai pour adhérer à l'AREQ sans le régime d'assurance collective ASSUREQ. Pour ce faire, communiquez avec l'AREQ par téléphone au 1 800 663-2408 ou par courriel à plante.genevieve@areq.lacsq.org pour recevoir le formulaire d'adhésion.

Autres nouvelles concernant le dossier assurance

Toutes les personnes qui aimeraient faire des recommandations concernant des modifications au régime d'assurances ASSUREQ peuvent faire parvenir, par courriel, leurs idées à la responsable du dossier, Marie-Claude Bélanger, marieclaudb75@gmail.com. Elles seront expédiées à la responsable de l'AREQ.

Couverture importante concernant la couverture des fournitures diabétiques à compter du 1^{er} avril 2018 (ASSUREQ)

De nouveaux systèmes de surveillance de glucose sont apparus sur le marché. Il s'agit des systèmes Flash de surveillance de glucose de type Freestyle Libre qui utilisent des capteurs plutôt que des bandelettes pour la prise de glycémie.

Remboursement d'un lecteur de glycémie par personne assurée, selon les dispositions prévues au contrat (sous la garantie Glucomètre).

Remboursement de 26 capteurs par personne assurée, par période de 12 mois, soit un capteur tous les 14 jours selon les recommandations du fabricant (sous la garantie Médicaments admissibles et non couverts par le RGAM).

Il y a un processus d'autorisation préalable pour obtenir le remboursement. Le médecin traitant devra remplir le formulaire d'autorisation. La personne doit être atteinte de diabète, être traitée à l'insuline et devoir mesurer sa glycémie plus de 4 fois par jour.

Après la période de 12 mois qui suit la réclamation initiale des capteurs, la personne assurée doit faire une nouvelle demande avec le formulaire d'autorisation préalable. SSQ analyse le profil d'utilisation et la situation médicale de la personne assurée. Si les critères sont respectés, le renouvellement sera reconduit. On retrouve le formulaire de Demande d'autorisation de paiement système flash de surveillance du glucose sur le site ACCES/assurés de SSQ.ca ou le service à la clientèle de la SSQ au **1-888-833-6962**.

Médicaments générique ou d'origine

Les personnes qui souhaitent obtenir le médicament d'origine, plutôt que le médicament générique correspondant, peuvent le faire. Dans ces cas, la RAMQ rembourse uniquement le montant prévu pour le générique. Le patient doit payer la différence entre les deux sauf si le médecin inscrit «**Ne pas substituer**» sur la prescription.

Médicament d'exception et patient d'exception

La couverture des médicaments d'exception non codifiés et des médicaments demandés au moyen de mesure du patient d'exception nécessite une autorisation préalable. Le médecin doit transmettre à la RAMQ une demande d'autorisation de paiement. La RAMQ étudie les demandes et décide si le remboursement de ce médicament est applicable. La décision est communiquée au patient et à son médecin.

Médicament hors liste

Le pharmacien devrait soumettre la demande de remboursement à SSQ. Si approuvé, il rembourse selon les modalités du contrat.

Remboursement refusé par la SSQ, demander au médecin s'il existe une alternative à ce médicament.

Temps d'attente en ligne chez SSQ

Le service à la clientèle de SSQ est ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 et le temps d'attente peut parfois être long. Il est possible de contourner cet irritant en téléphonant aux heures plus tranquilles, soit avant 9 h et en favorisant les matinées.

Le relevé SSQ pour fin d'impôt

Il est possible d'obtenir un relevé simple ou détaillé. Le relevé simple contient tous les frais réclamés et non remboursés par ASSUREQ sans égard à ce qui est admissible ou non à une déduction fiscale.

Le relevé détaillé peut indiquer uniquement les frais qui sont admissibles à une déduction fiscale.

Vous pouvez obtenir un relevé pour fins d'impôts via le site ACCÈS / assurés ou par la poste en téléphonant chez SSQ (frais de 10 \$).

Épluchette de blé d'Inde

Encore cette année, une épluchette de blé d'Inde aura lieu, le mardi 4 septembre 2018, à partir de 11 h au Parc des 7 Chutes.

Marche à partir du stationnement de la passerelle dans l'Ouest jusqu'au Parc; départ à 10 h 30. Dîner sur place. Les crudités et le blé d'Inde seront offerts gratuitement. Boisson alcoolisée sur le site non autorisée. **Nous devons quitter pour 14 heures, car un autre groupe a loué à partir de 14 h.**

INFO : Fernand Anctil (418-228-5125) et Gilles Roy (418-228-5373)



De passage dans nos vies



8 janvier 2018
JEANNINE CARON



22 février 2018
JEANNE-d'ARC POULIN



9 mars 2018
OLIVETTE LESSARD



19 avril 2018
CLAUDE MATTE



22 avril 2018
BÉATRICE LABRIE



1 mai 2018
MARIE-JEANNE BOUTIN



3 juin 2018
CHARLES BÉGIN

Rolande Vaillancourt

Depuis le 1^{er} janvier 2012, je suis responsable **de la chaîne électronique de l'AREQ Beauce-Etchemins** : je dois faire **la mise à jour des adresses de courriel des membres en ajoutant les adresses de courriel des nouveaux membres et en modifiant les adresses de courriel s'il y a des changements à apporter.**

La chaîne électronique a pour mission de publier les activités du secteur, les rappels, les avis de décès de nos membres, les messages concernant l'AREQ Beauce-Etchemins.

Si vous désirez recevoir les communiqués de votre Association, il est primordial de m'aviser si vous avez une nouvelle adresse de courriel ou un changement d'adresse de courriel.

Les messages, autres que les avis de décès, doivent toujours être **approuvés par la présidente**, avant d'en faire **la diffusion** aux membres.

Au **31 décembre 2011**, la chaîne électronique comptait **633 adresses de courriel**. Depuis ce temps, le nombre a augmenté de façon considérable, puisqu'en date d'aujourd'hui, **908 membres et amis** possèdent une **adresse de courriel**.

Depuis novembre 2016, je suis également responsable de la liste des membres qui compte, en date du 10 juin 2018, **1 199 membres**.

Pour me rejoindre :
areqbe1@gmail.com ou areqbe2@gmail.com
vaillancourt.rolande@gmail.com
ou 418-594-8033