LE REFLET
BULLETIN SECTORIEL

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 1222 membres

Volume 27, numéro 1

Juillet 2019

DANS CE NUMÉRO :

Conseil sectoriel	2
Autre rentrée	3
Voyage à Québec	4
Sortie à Cumberland	5
FLG Liane L.	6
Fond. Laure-	7
Hommes et rapport	8
Mot du trésorier	9
Une fois pour toutes...	10
Paule Caron	11
Carole Fontaine	12
La pilule-médicament?	13
Propos d'un humaniste	14
Chronique littéraire	15
Trucs écologiques	16
Le fil d'Ariane	17
Solidarité	18
Retraite et assurances	19
Décès et Blé d'Inde	20

Le Reflet paraît trois fois par année : juillet–octobre - mars. Bonne lecture!

Marie Nadeau
rédactrice

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

Fière de son association et de ses membres

Mot de la présidente Patsy Gagnon

L'été s'inscrit comme un moment privilégié pour accueillir de la nouveauté dans nos vies : un petit voyage, une rencontre inattendue, une jardinière éclatante, un livre à lire au soleil. Chacun y trouve son inspiration.

Pour les personnes nouvellement retraitées, une nouvelle période de vie s'offre à vous. Nous vous proposons de garder un lien avec vos anciens collègues en participant à nos activités.

L'assemblée générale a officialisé Louise Fortin au poste de 1re vice-présidente, Paule Caron à celui de deuxième conseillère et Carole Fontaine comme responsable du dossier sociopolitique. Vous retrouvez en page deux la liste des responsables dans notre secteur. Leur apport dynamise et garde notre association en santé.

Dans le cadre de la campagne «Maintenant, l'indexation», nous avons rencontré nos députés Samuel Poulin et Luc Provençal. Ils sont préoccupés par l'appauvrissement des retraités. Ils feront des représentations auprès du gouvernement afin que nous obtenions une indexation significative.

Plusieurs d'entre vous ont assisté à nos activités du printemps : la conférence sur les assurances (83 personnes), l'assemblée générale (94 personnes) et à l'hommage à nos personnes aînées (136 personnes). Merci pour votre présence.

Vous qui avez l'habitude de participer à nos activités, pourquoi ne pas offrir à une autre personne membre de vous accompagner ? Et si c'était une personne nouvellement retraitée ?

Enfin, si vous avez besoin de nos services ou que vous avez des propositions, des informations à nous transmettre, n'hésitez à communiquer avec nous. À toutes et à tous, je vous souhaite un bel été. Profitez de chaque instant.

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ 2019-2020

PRÉSIDENCE **Déléguée au Conseil régional** **Déléguée au Conseil provincial**	***PATSY GAGNON*** **418-774-4691** **patsy.gagnon@sogetel.net**
1re VICE-PRÉSIDENCE **Environnement**	***LOUISE FORTIN*** **418-228-4895** **lfortin@yahoo.com**
2e VICE-PRÉSIDENCE **Comité des femmes** **Laure-Gaudreault et presse**	***LIANE LOIGNON*** **418-228-0358** **lialoi@globetrotter.net**
SECRÉTAIRE	***MARIE PAULE HOULE*** **418-588-6872** **mariepaule08@hotmail.com**
TRÉSORIER	***RICHARD MERCIER*** **418-225-9154** **rmercier50@hotmail.com**
CONSEILLÈRE(1) **Chronique littéraire** **Reflet**	**MARIE NADEAU** **418-387-7617** marienade16@gmail.com
CONSEILLÈRE (2)	***Paule Caron*** **418-225-3068** **paulecaron@hotmail.com**
AUTRES RESPONSABLES	
Assurances et retraite	***MARIE-CLAUDE BÉLANGER*** **418-685-3054** **marieclaudeb75@gmail.com**
Sociopolitique	**Carole Fontaine** **418-774-0789** **carole.fontaine@sogetel.net**
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**
Site Web	***JACQUES RANCOURT*** **418-228-8525** **jacques.rancourt9@gmail.com**
Montage des albums **Photographe**	***PIERRETTE BOUCHER*** ***GUY ROY*** **418-228-3172** **guyroy@cgocable.ca**

CALENDRIER EXPRESS

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

Envoyez votre coupon de la page 3 avant le 14 août

---

14 août : Sortie estivale

3 septembre : Épluchette de blé d'Inde

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

5 novembre : Le voyage à Québec

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

---

2020

23 mai : Assemblée générale sectorielle
28 mai : Assemblée générale régionale
1er au 4 juin : Congrès

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.

L'AUTRE RENTRÉE 2019

AREQ, secteur Beauce-Etchemins

Le jeudi 22 août 2019, 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 14 août 2019 au no de téléphone 418-225-9154 ou rmercier50@hotmail.com

L'Autre rentrée (à envoyer avant le 14 août 2019)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

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

(Courriel : _____)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MEMBRE = 20 $ NON-MEMBRE = 40 $ Mon chèque de $ _____

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

Sortie estivale: Mercredi le 14 août 2019

L'église St-Paul-de-Cumberland Mills
et le jardin Harbottle en avant-midi
Le Manoir Taylor en après-midi

Magnifique site patrimonial dont l'église fût construite en 1847, un bijou de l'histoire de premiers colons en Beauce.

Rendez- vous, beau temps ou mauvais temps, pour 10:30 dans le stationnement près de l'entrée au:

536, route Taylor
St-Simon -les -Mines

Déroulement de la journée:

10:30 Visite guidée de l'église et promenade dans le jardin Harbottle (environ 1h30)
12:00 Apportez votre dîner car il n'y a pas de restauration sur place.
Tables à pique-nique, toilettes sur place.
13:00 Visite guidée du Manoir Taylor (environ 1h30)
540, route Taylor
Visites gratuites pour les membres de l'AREQ Secteur Beauce-Etchemins

***Pour les non-membres, payer sur place (en argent exact):**
5$ pour la visite de l'église et du jardin
10$ pour la visite du Manoir (8$ pour les 65 ans et +)

Nous avons hâte de vous y retrouver!

Lors de notre dernière Assemblée Générale Sectorielle, sur la photo de gauche : Jacques Rancourt, responsable du site web et Jean-Guy Breton collaborateur au Reflet. À droite, le conseil sectoriel 2019.

Voyage chez les Augustines et au Musée des Beaux-arts le mardi 5 novembre

Organisé par le conseil sectoriel

10h : Arrivée
AM Visite du Musée des Augustines
(Hôpital Hôtel-Dieu de Québec)
12 h 00 : Dîner au Réfectoire.

13 h 15 - Musée National des Beaux-arts :
Visite guidée des 3 expositions permanentes (art contemporain, art inuit et art décoratif et design)

14h30: Départ

8 h : Départ de Saint-Georges au stationnement Sears
8 h 15 : Arrêt à Beauceville à la Caisse populaire
8 h 35: Saint-Joseph au restaurant Le Journel
8 h 50 : Sainte-Marie au Restaurant Normandin

Leur mission: soigner corps et âme

L'exposition permanente retrace l'évolution de l'engagement spirituel et social des Augustines du Québec à travers les époques. On y découvre leur œuvre sociale auprès des malades, leur mode de vie communautaire et leur idéal d'équilibre entre action et contemplation. Au fil des salles, les objets choisis parmi la collection de 40 000 artéfacts issus des 12 monastères-hôpitaux des Augustines illustrent avec cohérence les thématiques abordées.

Cette activité est réservée aux 56 premières personnes inscrites au. Si désistement, le faire savoir obligatoirement à Richard Mercier au no de téléphone 418-225-9154 ou rmercier50@hotmail.com avant le 31 octobre).

VOYAGE À QUÉBEC **(les premières personnes inscrites à partir du 9 septembre, le sceau de la poste en fera preuve.**

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____

Code postal : _____ No de tél. : _____

Indiquez ici où vous cueillir: _____

Membre : 50 $ Non membre : 86 $ (dîner inclus) Mon chèque de $ _____

Faire le chèque à envoyer par la **poste seulement** au nom de
AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS

La Fondation Laure-Gaudreault

par
Liane Loignon

Le mois de mai est le moment de l'année FLG que je préfère. Pourquoi ? Parce que c'est le moment de remettre aux bénéficiaires les montants qui leur sont accordés par la fondation.

Cette année, ce sont les comités des résidents du CHSLD du Séminaire et du CHSLD Richard Busque qui se sont vu attribuer respectivement 300 $ et 400 $. Ces montants contribueront sans doute à apporter un peu de mieux-être à des résident.e.s plus vulnérables. La Maison de la Famille de Sainte-Marie a reçu un montant de 350 $ dans le but d'améliorer l'aide aux devoirs qu'elle soutient grâce au bénévolat d'enseignants retraités.

Une année se termine à peine que déjà une autre se pointe à l'horizon. Il y aura encore une vente de livres, de CD et de DVD usagés lors de l'Autre Rentrée qui a lieu habituellement à la fin du mois d'août. Profitez donc de l'été pour alléger vos étagères et apportez ces « trésors » lors de l'Autre Rentrée. C'est une façon écologique et économique de donner au suivant et … de s'accorder des heures de plaisir !

Liane Loignon, remet un chèque à Madame Normande Roy, responsable du comité des résidents du CHSLD du Séminaire.

Liane, en compagnie de madame Pauline Pépin responsable du comité des résidents du CHSLD Richard Busque.

En terminant, je vous remercie de votre générosité envers votre fondation qui compte 411 membres dans notre secteur. Ensemble, faisons-la grandir. Bon été !

Liane Loignon
Responsable de la FLG pour le secteur

Luce Lacroix, directrice de la Maison de la famille et Marie Nadeau de l'AREQ Beauce-Etchemins

La Fondation Laure-Gaudreault a besoin de vous…

Le ministère de la Culture et des Communications vient de reconnaître le rôle important de Laure Gaudreault dans l'histoire du Québec en l'inscrivant au Registre du patrimoine culturel à titre de personnage historique.
Profitons de cette occasion pour rappeler l'importance de Laure Gaudreault dans la défense des personnes retraitées.
Un des moyens pour exprimer cette reconnaissance est de redonner à la fondation qui porte son nom.
Rappelons qu'un film sur sa vie ainsi qu'un livre sont disponibles sur le site Internet de la FLG.

Les demandes des bénéficiaires de la région sont de plus en plus nombreuses. Nous ne pouvons malheureusement y répondre. Les demandes étaient fort pertinentes mais nous manquions d'argent pour répondre à leurs objectifs.
Notre campagne couvre la période de juin au 31 décembre 2019.Vous faites votre don par courrier ou par le site internet de la Fondation Laure-Gaudreault, sous l'onglet campagnes et région Québec-Chaudière-Appalaches. C'est pourquoi nous faisons appel, une fois de plus, à votre générosité.

Nous avons besoin de vous.

Campagne région 03 Chaudière-Appalaches
À découper et à joindre avec votre don

Nom et prénom _____ secteur Beauce-Etchemins
Adresse _____ Ville _____
Code postal _____ Courriel _____
Je fais un don au montant de _____ Un reçu sera émis pour un montant de 15$ et plus.
Dons sur le site internet : fondationlg.org
Poster à : FLG, 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K9E7

Journée des hommes 2019

L'activité marquant la JIH 2019, sous le thème « ***Partageons nos forces*** » se tiendra à l'Hôtel Québec, le 19 novembre 2019, à partir de 9 h 30.

Nous recevrons Émilie Bleau en avant-midi pour sa conférence :
« La sexualité en contexte de vieillissement »
Après un court moment de détente chanté; il y aura un bon repas dans une ambiance toute conviviale.
Nous accueillerons en après-midi Nelson Gaudreau qui offrira à son tour, son entretien :
« Le rire c'est la santé ».
Le tout se terminera par une courte synthèse de la journée et un chaleureux aurevoir…
N'oublions pas d'y venir pour « Partager nos forces »…

Gratuit pour les membres, 25$ pour les non-membres,
S'inscrire auprès de Patsy Gagnon

Rapport de Rolande Vaillancourt responsable de la chaîne électronique ainsi que de la liste des membres de l'AREQ secteur Beauce-Etchemins

Depuis le 1er 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 : **941 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 13 mai 2019, **1222 membres.**

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

Quelques mots de votre trésorier

par
Richard Mercier

Tel qu'annoncé en mai 2018 les mesures suivantes furent appliquées durant l'année financière 2018-19 :

- Augmentation de 15$ du montant versé aux bénévoles du « Fil d'Ariane »
- Bonification de la reconnaissance envers les membres du Conseil sectoriel.
- Dons pour un total de 1000$ à quatre organismes du milieu.
- Diminution du coût d'inscription à nos activités.

Je suis satisfait, mais mes prévisions annoncées lors de l'assemblée générale doivent être revues à la baisse, suite à la grande participation de nos membres aux deux dernières activités. Ainsi nous terminerons l'année avec un léger déficit d'opération de 950$ sur un budget de 46 660$. Celui-ci sera pris dans notre réserve qui s'élèvera suite à cette ponction, à 34 201$.
Nous ne désirons pas faire de l'argent mais nous ne voulons pas non plus, piger dans notre réserve chaque année. Pour l'année 2019-20, nous reviendrons donc aux tarifs antérieurs pour la participation aux activités. (15$ minimum et 30$ maximum). Le **coût réel** du repas sera désormais chargé **aux non-membres**. Les autres mesures demeurent inchangées.
C'est avec plaisir que je débute mon second mandat à titre de trésorier.

Je nous souhaite que l'année 2019-20 soit bonne tant au plan financier que personnel.

Le 27 avril dernier, j'ai reçu la Médaille du Lieutenant-gouverneur du Québec. La cérémonie eut lieu au Centre des Congrès à Thetford.

J'ai reçu cet hommage pour mon implication dans le bénévolat au sein de l'Association bénévole Beauce-Sartigan (ABBS). Ma mission consiste à transporter et accompagner des personnes, spécialement des aînés(es), à leurs rendez-vous à caractère médical seulement. Je m'implique dans cette action bénévole depuis une quinzaine d'années.
Bertrand Vignola

Une fois pour toutes… peut-être

par
Liane Loignon
Condition des femmes

Dommage qu'on en parle encore, mais il faut absolument le faire, puisque la pauvreté est un enjeu qui touche particulièrement les femmes chez nous, selon le document *État de situation sur la pauvreté des femmes en Chaudière-Appalaches* réalisé par le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches tout récemment.

Voici quelques constats concernant la pauvreté des femmes :

- Il y a moins de femmes en emploi que d'hommes et la proportion de temps partiel est deux fois plus élevée pour les femmes ce qui a une incidence sur le calcul du revenu et sur celui de la pension de vieillesse.
- La nature des emplois que les femmes occupent – précaires, sous-rémunérés, à temps partiel – fait en sorte qu'elles sont moins admissibles aux prestations d'assurance-emploi. Les indemnités qu'elles reçoivent sont moindres et s'étendent sur une moins longue période que celles de leurs collègues masculins.
- Bien que les femmes soient plus scolarisées que les hommes, la différence de salaire demeure importante dans tous les types d'emploi. En 2018, les femmes gagnaient en moyenne 23,90 $ l'heure, soit 2,96 $ de moins que les hommes.
- Les emplois en milieu communautaire sont majoritairement occupés par des femmes avec des salaires beaucoup moins élevés que dans le secteur gouvernemental ou privé. Ces travailleuses ont très peu d'avantages sociaux et bénéficient rarement de régime de retraite.
- La pauvreté des femmes a des répercussions sur toutes les sphères de leur vie : personnelle, sociale, familiale, psychologique, et même physique.
- Les femmes ont souvent des personnes à charge et la satisfaction des besoins de ces personnes passent bien souvent avant les leurs.
- Les femmes qui vivent dans la pauvreté ont plus de difficulté à se déplacer et sont plus difficiles à rejoindre, même lorsqu'on veut leur venir en aide.
- Les femmes en situation de pauvreté vivent de l'isolement puisqu'elles n'ont pas les moyens de se déplacer et de participer à des activités organisées dans leur milieu.

Si le **plafond de verre** empêche les femmes d'accéder aux mêmes postes de direction que les hommes, la **trappe de verre** de la précarité et du chômage risque trop souvent de céder sous leurs pas. Qu'on se le dise, la pauvreté rend les femmes vulnérables. Mais surtout qu'on agisse concrètement afin d'éradiquer ce fléau. Il faut aller aux delà des vœux pieux et des bonnes intentions.

Présentation d'une petite nouvelle dans l'équipe du CS

par Paule Caron

J'ai toujours été attirée par l'odeur des sacs de cuir et des coffrets en bois que septembre apportait avec lui lors de la rentrée scolaire. Je ressentais alors un mélange d'enthousiasme et d'agitation intérieure. J'avoue que j'avais de la facilité à entrer dans le cadre scolaire. J'avais cette soif de savoir et de connaître les autres. Le mot ÉCOLE a toujours vibré avec l'opportunité de découvrir le monde où qu'il soit, ici ou même en Allemagne.

Je me présente: jeune retraitée de l'enseignement et heureuse après 33 années passées dans le monde de l'éducation. J'ai œuvré comme enseignante avec des personnes âgées de 4 à 40 ans car j'ai assumé quelques charges de cours pour l'université Laval hors campus en Beauce en lien avec l'éducation préscolaire. J'ai par la suite obtenu un diplôme de 2e cycle en intervention éducative et fait une maîtrise en psychopédagogie. J'ai toujours été attirée par les processus internes qui permettent de comprendre comment évoluent les enfants, découvrir ce qui facilite l'apprentissage et quels en sont les freins. J'ai développé une expertise en analyse réflexive sur ma pratique en me penchant sur ce qui m'a amenée en enseignement.

La nature est cette alliée de tous les jours et, plus spécifiquement, les oiseaux qui ont été les facilitateurs de cette introspection. Au cours des années ma curiosité et la recherche de qui je suis vraiment m'ont portée vers des domaines plus inusités tels que la croissance personnelle, l'art thérapie, l'herboristerie, la relaxation holistique et les thérapies énergétiques. Je reçois présentement en pratique privée des clients pour des soins énergétiques Healing Touch. J'ai développé dans ce cheminement une présence que j'ose qualifier de "bienveillante" à l'égard des gens qui viennent me consulter. Je choisis donc d'investir au quotidien dans ma santé en y instaurant différentes techniques glanées au cours des années : du yoga, des exercices de cohérence cardiaque et de pleine conscience afin de maintenir ma vitalité et d'être dans le moment présent!

Là maintenant, je ressens encore ce mélange d'enthousiasme et d'agitation intérieure à l'idée de faire partie de cette fameuse équipe qui compose le CS de l'AREQ. J'ai participé à diverses activités qu'ils ont organisées depuis quelques années et je crois vraiment que c'est à mon tour de contribuer à cette association dont chacun des membres est porteur de sa différence.

136 personnes ont participé à l'activité Hommage aux aînés le 6 juin dernier.

Présentation de Carole Fontaine pour l'AREQ-Beauce-Etchemins

Lorsque j'étais conseillère aux entreprises à la Commission scolaire de la Beauce-Etchemins, j'ai participé à l'élaboration et à l'implantation d'une application web pour la gestion prévisionnelle de main-d'œuvre, l'Espace GPMO. Notre petite équipe de travail était fort préoccupée par les enjeux du transfert intergénérationnel des compétences et par le défi de la relève.

Retraitée depuis 7 ans, encore active sur le marché du travail à titre de consultante en développement organisationnel, j'ai décidé de participer à la relève de l'AREQ en répondant « oui » à l'invitation de madame Patsy Gagnon.

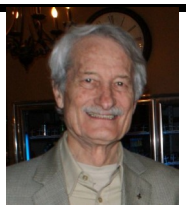
Infirmière, Maskoutaine, Beauceronne d'adoption depuis près de 40 ans, c'était encore l'époque du « Qui prend mari, prend pays », j'ai été tour à tour, conseillère municipale, coordonnatrice de formation pour un commissariat industriel, directrice des ressources humaines d'une entreprise textile beauceronne pour, finalement, vivre douze années palpitantes dans le monde de l'éducation au sein des services aux entreprises.

Les enjeux de société m'ont toujours intéressée; adolescente, j'écoutais les discours politiques en compagnie de mon père, farouche organisateur partisan.

Les gens que je côtoie soulignent ma rigueur, ma constance et mon côté « besogneuse ». Amatrice de marche rapide, j'apprécie aussi le confort de mon salon pour écouter une bonne série en rafale!

Me voici donc : consultante à temps partiel, épouse, mère et grand-mère à temps plein et maintenant, conseillère sociopolitique de l'AREQ. L'avenir me dira si j'ai accepté un poste à temps plein ou à temps partiel!

Au plaisir de vous fréquenter dans mes prochaines chroniques,



LA PILULE : MÉDICAMENT OU CALAMITÉ?

Par Jean-Guy Breton

J'ai un ami dont le père est résident d'un CHSLD depuis deux ans. Il me racontait que son paternel consommait une douzaine de pilules à chaque jour, suivant en cela les prescriptions de son médecin. Le pauvre homme n'était plus que l'ombre de ce qu'il était naguère : immobile la plupart du temps, l'air hagard et incapable de soutenir une conservation cohérente. Devant cet état de fait, mon ami a travaillé très fort pour faire supprimer la moitié de ces médicaments, jugeant que la situation était dramatique. Croyez-le ou non, son père a retrouvé un degré de conscience bien supérieur à ce qu'il vivait il y a six mois, et il est plus actif et plus sociable.

Un récent article de la revue l'Actualité (1) nous rappelait que le quart des aînés canadiens prennent plus de 10 médicaments par jour. Au Québec, près de la moitié des personnes de 65 à 74 ans consomment au moins 4 médicaments de manière régulière. Dans les CHSLD, la moyenne est de 14 médicaments différents…!

Les anglophones ont un vocabulaire très concret. Pour eux, le mot « pharmacie » se traduit par « drugstore », littéralement « magasin de drogues ». N'est-ce pas la brutale réalité? Car tous les médicaments vendus en pharmacie ont des effets secondaires. On ne sait vraiment pas ce qui arrivera si on met 10 ou 20 molécules en circulation dans un corps humain! Et plus on avance en âge, moins la science ne peut répondre à cette question. Un même médicament qu'on prend à 40 ans n'aura pas le même effet chez un aîné de 70 ans.

Il est plus facile pour un médecin, ayant développé son diagnostic à votre endroit, de prescrire une pilule pour soulager votre malaise. D'un autre côté, la plupart des gens seraient déçus si leur visite chez le médecin se termine sans prescription. Pour tous ces gens, c'est normal, c'est rapide et cela devrait régler le problème.

Est-il possible de faire autrement? Bien sûr, mais cela demande de changer ses mauvaises habitudes. On peut souvent remplacer le pilulier par une approche non pharmacologique, par exemple faire plus d'activités physiques, ou encore du jardinage, ou bien la musique et autres activités sociales, en plus bien sûr d'une saine alimentation. Mais cela demande du courage et de la discipline.
Par ailleurs, il existe au Canada et dans 20 autres pays dans le monde des organismes qui travaillent à la déprescription. C'est une nécessité pour ces pays et ces organismes de produire des outils de sensibilisation et d'élaborer des formations pour orienter, chez les professionnels de la santé surtout, un usage beaucoup plus rationnel des médicaments.

Non seulement la modération a bien meilleur goût, mais la modération produit souvent de bien meilleurs résultats.

Références :1) Revue l'Actualité, mai 2019-06-04,« Quand les pilules rendent malades »

PROPOS D'UN HUMANISTE

par Jacques Rancourt

Vieillir en sagesse

Encore une fois, je sors de mon lit en me disant que chaque lever me rapproche de la ligne finale fatidique. Vous allez penser que je vais encore écrire sur un sujet qui déprime et croire que ma vie de septuagénaire est d'une tristesse absolue. Absolument pas! Bien au contraire, malgré le fait que je ne puis nier ma courte promenade terrestre, le fait de se donner de la perspective et surtout de relativiser me permet d'inventer des façons de vieillir qui soient toutes nouvelles.

Alors oublions que chacune de mes respirations me rapprochent de la mort. Constatons que la destinée humaine a été et est toujours au centre de mes questionnements existentiels. Est-ce que le fait de vieillir empêche de trouver la vie intéressante?

Quand je regarde ma place dans l'univers et que je mesure avec modestie cette place, je m'étonne et je réalise la chance que j'ai d'être encore en vie et surtout d'arrêter d'avoir peur de vieillir, car c'est la seule façon de rester en vie.

Le déclin physique et mental guette tout le monde. Je ne peux y échapper. Dans le mot vieillir, il y a le mot vie.

Célébrer la vie chaque jour, pourquoi pas! Je me convaincs chaque jour de l'importance de faire le ménage dans mes mémoires surtout celles qui empestent mon existence. Je connais trop de personnes qui pleurent ad nauseam une séparation, la mort d'une personne, etc. Réaliser que la personne la plus importante est soi-même et que rien qui nous arrive n'est le fruit du hasard. Dans tout, il y a quelque chose à comprendre.

C'est un cliché d'affirmer que je viens au monde seul et que je vais quitter ce monde seul, mais comme il est véridique.

Chronique littéraire

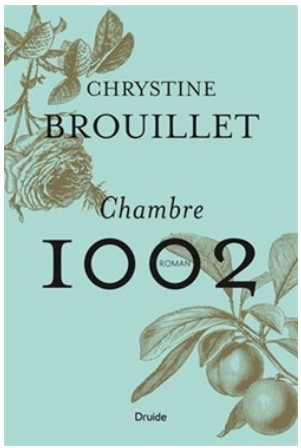
par Marie Nadeau

Rosa candida d'Auður Ava Ólafsdóttira

Le jeune Arnljótur va quitter la maison, son frère jumeau autiste, son vieux père octogénaire, et les paysages crépusculaires de laves couvertes de lichens. Sa mère a eu un accident de voiture. Mourante dans le tas de ferraille, elle a trouvé la force de téléphoner aux siens et de donner quelques recommandations à son fils qui aura écouté sans s'en rendre compte les dernières paroles d'une mère adorée. Un lien les unissait: le jardin et la serre où elle cultivait une variété rare de Rosa candida à huit pétales. En route pour une ancienne roseraie du continent, avec dans ses bagages deux ou trois boutures de Rosa candida, Arnljótur part dans un autre éden, *.babelio.com/livres/Olafsdottir-Rosa-Candida*

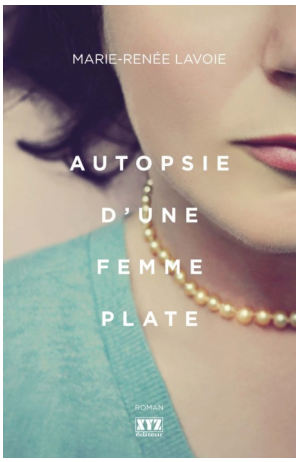
J'ai d'abord été attirée par la couverture de ce petit bouquin. Après en avoir lu la quatrième de couverture, je savais que je partais de la bibliothèque avec un trésor à déguster. Je n'ai pas été déçue et j'ai découvert une auteure Islandaise hors du commun. Un bon roman pour accompagner la belle saison.

Chambre 1002 de Chrystine Brouillet



Hélène, chef montréalaise mondialement connue, se rend à New York afin d'y recevoir un prestigieux prix culinaire. Sur le chemin du retour, la tragédie frappe : elle est retrouvée inconsciente à la suite d'un brutal accident de voiture. Simple malchance ou acte prémédité ? Les enquêteurs travaillent à éclaircir le mystère, mais les pistes demeurent floues autour de cette femme apparemment sans ennemis ni malice. Hélène, plongée dans un profond coma, est veillée par ses amies les plus proches qui, après plusieurs semaines passées sans observer de progrès, mettront en place une ingénieuse stratégie aromatique pour tenter de ramener à la vie celle qui était le pilier de leur groupe. www.leslibraires.ca

Un roman différent de cette auteure québécoise qui nous avait habitué à ses romans policiers. Chambre 1002 est avant tout l'histoire d'une grande amitié entre cinq femmes que la vie a réunies. La belle complicité qui les unit m'a charmée. On retrouve dans ces pages le côté gourmandise de l'auteure. Cela m'a donné le goût de cuisiner. Recettes incluses, à lire!



Autopsie d'une femme plate de Marie-Renée Lavoie

« J'aime quelqu'un d'autre. » Ma tête s'est remplie de sang. Mes yeux, sous la poussée, ont vibré dans leur orbite ; quelques millilitres de plus et ils s'exorbitaient''. *Autopsie d'une femme plate* est l'histoire de Diane, engoncée dans sa routine comme dans un La-Z-Boy, qui se fait larguer par Jacques, son mari, le père de ses enfants. Après l'électrochoc, Diane tente de retomber sur ses pieds avec l'aide d'une massue, de sa collègue Claudine qui est passée par là et de ses deux grands enfants. Pas toujours facile, pour une femme qui se pensait forte, de plier l'échine... *Valérie Lessard, Le Soleil*

J'ai eu beaucoup de plaisir à parcourir ce roman. J'ai ri à haute voix lors de certains passages surtout lorsque l'héroïne a utilisé une masse pour détruire le buffet donné par son ex-belle-mère. Hilarant. Marie-Renée Lavoie, enseignante de littérature au collégial, m'a fait passer un bon moment. Un bouquin à inclure dans vos bagages cet été.. Bonne lecture!

CONFÉRENCE DE SERGE FORTIER: TRUCS ÉCOLOGIQUES POUR LE JARDINAGE

par Louise Fortin

Le 9 avril dernier j'ai assisté avec ma collègue Marie Nadeau à la conférence de Serge Fortier, vulgarisateur de l'approche Respect Nature. Sa conférence traitait en premier lieu, de principes naturels pour cultiver sans effort. En voici quelques-uns:

LE PRINCIPE DU PÂTÉ CHINOIS
Première couche: terre ou roc
Deuxième couche: humus (compost)
Troisième couche: paillis

LE PRINCIPE DES VÊTEMENTS DE LA TERRE
La nature habille ses sols, par exemple avec des végétaux morts (herbe coupée, feuilles hachées, paillis de cèdre) ou des végétaux vivants (plantes couvre-sol)

PRINCIPE DE LA LAMPE À L'HUILE (CAPILLARITÉ)
80% de l'eau absorbée par la plante vient du sous-sol. Les arrosages de surface sont donc inefficaces. M. Fortier nous suggère d'utiliser tout simplement un pot de yogourt percé avec un couvert grillagé dans lequel on versera l'eau. Il a lui-même mis au point un système d'arrosage disponible sur son site internet.

La deuxième partie de la conférence donnait de l'information pour éviter le désherbage. D'abord s'il y a déjà des vivaces implantées, comme les pissenlits, il faut complètement les éliminer avant de replanter quoi que ce soit. M. Fortier nous suggère la méthode de la noirceur qui consiste à mettre du papier journal humide et du paillis ce qui bloquera la lumière et fera mourir les mauvaises herbes. Parlant de paillis, pour qu'il soit adéquat il doit ressembler à ce qu'on cultive : utiliser des feuilles mortes déchiquetées, par exemple. Il faut aussi qu'il se décompose rapidement et doit rester aéré.
Serge Fortier est un orateur dynamique et sa conférence fut bien appréciée bien que limitée par le temps. Si vous êtes curieux.se, vous pouvez consulter son site internet https://sergefortier.com/. Pour ma part, j'ai bien l'intention d'expérimenter quelques-uns de ses trucs si la température peut enfin se mettre de la partie.

À surveiller cet automne: Du 19 au 27 octobre 2019 aura lieu la semaine québécoise de réduction des déchets. L'AREQ-CSQ est à préparer une action nationale qui insistera sur la mise en place de la consigne sur les bouteilles de vin de la SAQ et signature d'une pétition à cet effet. Au moment où j'écris ces lignes, la CAQ vient d'annoncer qu'elle travaille sur un projet d'élargissement de la consigne aux bouteilles de plastiques et aux contenants de verre. Plus d'informations à venir.

Je vous souhaite un été superbe.

LE FIL D'ARIANE

Par Francine Poulin

Bonjour à toutes et tous,

À titre de responsable du Fil D'Ariane, je viens vous donner quelques nouvelles sur le déroulement de l'année se terminant le 30 juin 2019.

Ce programme d'adresse aux personnes vivant seules et âgées de 80 ans et plus dans le but de briser l'isolement chez nos membres aînés.

Lorsqu'une personne âgée désire créer un nouveau lien social, nous pouvons la jumeler avec une personne bénévole qui entrera en contact avec cette dernière tout au cours de l'année.

Au FIL de l'année, si votre situation familiale venait à changer et que vous désiriez adhérer au programme, n'hésitez pas à me contacter; c'est avec plaisir que je vous mettrai en contact avec une personne bénévole avec laquelle vous pourrez tisser une nouvelle amitié.

INFORMATION

En 2018-2019, 16 personnes ont pu bénéficier de ce programme grâce à la générosité et à la disponibilité de nos bénévoles.
Dans notre association, 170 membres sont âgés de 80 ans et plus.

SINCÈRES REMERCIEMENTS À NOS BÉNÉVOLES

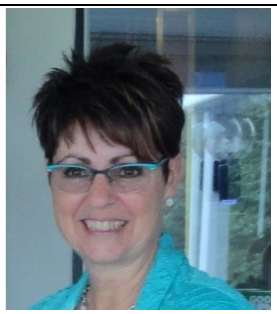
Mesdames Pierrette Lemoyne, Marguerite Carrier, France Champagne, Ruth Champagne, Diane Cloutier, Raymonde Hamel, Claire-Yvette Jacques-Couture, Olivette Jacques, Claudette Morin, Rachel Poirier, Jacqueline Pomerleau, Rita Pomerleau, Michèle Thompson, Marie-Paule Veilleux ainsi que Messieurs René Baillargeon et Benoît Vachon.

Je suis toujours à la recherche de bénévoles……un petit geste peut faire une grande différence dans la vie de quelqu'un…..n'hésitez pas….un bel enrichissement pour chacun!

Francine
francine.poulin@outlook.com
Tél. : 418 227-0559

Informations générales aux personnes futures retraitées sur l'AREQ (CSQ) et ASSUREQ par

Marie-Claude Bélanger



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.

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). Vous trouverez les informations utiles et complètes sur l'adhésion à l'AREQ au **http://areq.lacsq.org/services/adhesion/.** Il vous est aussi possible de contacter l'AREQ au 1-800 -663-2408.

Dates d'admissibilité

La date d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ varie selon les catégories d'emploi suivantes :

Personnel enseignant des commissions scolaires prenant leur retraite en mai, juin, juillet et août

Fin de l'assurance du régime des personnes employées = 31 août

Date d'admissibilité à ASSUREQ (et RAMQ) = 1er septembre

Autres

Fin de l'assurance du régime des personnes employées = Date de la fin d'emploi

Date d'admissibilité à ASSUREQ (et RAMQ) = Lendemain de la date de fin d'emploi

Vous trouverez toutes les informations utiles et complètes 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**», et que, par la suite, vous désirez modifier votre plan pour **Santé Plus**, il est possible de le faire mais sous certaines conditions.

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. 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 **demander 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)***

So.. so.. so.. solidarité

Par Marie Nadeau

Nous, les gens du milieu de l'éducation, nous l'avons scandé à plusieurs reprises ce slogan. Je peux vous dire qu'en Beauce à partir de la nuit du 22 avril, j'ai pu constater que nous étions en mesure, non pas de l'entendre , mais de voir par des gestes concrets, toute la portée de ce mot lorsque survient un évènement tragique au sein de notre milieu.

Les Beaucerons portent encore bien le qualitatif d'insoumis, ainsi nommés par Marcelle Ferron. Ils ont, une fois de plus, retroussé leurs manches, et ouvert leur cœur. J'ai été témoin du courage dont ils ont fait preuve mais surtout de la solidarité qui existe sur les rives de la rivière Chaudière de Scott-Jonction à Saint-Georges.
Dès le lendemain de la dernière inondation, plus dévastatrice que celle vécue en 1917, ces insoumis ravalaient leurs larmes et ont plutôt choisi de s'armer de leur courage pour affronter les jours à venir.

Les organismes d'entraide ont rapidement répondu à l'appel et ont agi avec bienveillance pour aider les sinistrés. Comme tout le monde, mon mari et moi avons fait le tour de nos placards pour se défaire de nos superflus. Bottes, vêtements, articles de toilette et produits de nettoyage étaient les bienvenus dans les différents points de service. C'est en allant porter le matériel que j'ai réalisé la solidité qui unissent notre population riveraine. À chaque endroit, des gens attendaient, avec leurs camions, pour aller ravitailler les autres villages. Ce qu'on avait en quantité on l'envoyait dans un autre village. Tout un échange s'est effectué entre les sinistrés des municipalités affectées par la crue des eaux.

J'ai vu beaucoup de retraités, dont plusieurs de l'AREQ, donner un coup de main pour trier le matériel, accueillir les sinistrés et les aider à trouver ce qui leur manquait. La solidarité des Beaucerons est légendaire. J'en ai été témoin une fois de plus et je suis fière de faire partie de cette grande famille tout comme je suis fière de compter parmi les membres de l'AREQ.

Ensemble, nous pouvons faire la différence.

ACTIVITÉ RÉGIONALE RETRAITE ET ASSURANCE

Date : le Jeudi 17 octobre 2019
Endroit : Hôtel Québec
3115 avenue des Hôtels, Québec
Gratuit pour les membres, 25$ pour les non-membres
Inscriptions auprès de Marie-Claude Bélanger

ACCUEIL et INSCRIPTION : 9 H 00
9 H 45 : LA RETRAITE
Exposé de M. Jacques Boucher sur le FARR (Fonds d'Approvisionnement des Régimes de Retraite).
Par la suite, M. Guy Pépin démystifie le RREGOP. Ces messieurs sont tous les deux membres du comité national de la retraite.
11 H 45 : Dîner
13 H 15 Les Assurances par Mme Johanne Freire, conseillère à la Sécurité Sociale à l'AREQ.
15 H 15 : conclusion de la journée

De passage dans nos vies

31 mars 2019
CARMEN BINET

11 avril 2019
THÉRÈSE SHEINK

9 mai 2019
Colombe Pomerleau-Veilleux

Le temps est comme une rivière; tu ne peux toucher la même eau deux fois, car l'eau qui est passée ne repassera jamais à nouveau. Profite de chaque minute de ta vie.

Épluchette de blé d'Inde

Encore cette année, une épluchette de blé d'Inde aura lieu, le mardi 3 septembre 2019, 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.

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