

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



AREQ
CSQ

Volume 27, numéro 2

Novembre 2019

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 1232 membres

DANS CE NUMÉRO :

Conseil sectoriel	<u>2</u>
Fête de Noël	<u>3</u>
Bourses de l'AREQ	<u>4</u>
Fête de l'amitié	<u>5</u>
Célébrer la vie	<u>6</u>
FLG et 9 mars	<u>7</u>
Dorian aux Îles	<u>8</u>
Café rencontre & J H	<u>9</u>
Chronique littéraire	<u>10</u>
Chronique Socio-politique	<u>11</u> <u>12</u>
Il n'y a pas si longtemps	<u>13</u>
Visite à Québec	<u>14</u>
Blé d'inde 2019	<u>15</u>
Dossier assurances	<u>16</u>
Retraite	<u>17</u>
Retraite	<u>18</u>
Retraite	<u>19</u>
Décès et souvenirs	<u>20</u>



La vie de votre association

Mot de la présidente Patsy Gagnon

Notre année 2019-2020 est bien enclenchée : notre visite à Cumberland, l'Autre Rentrée, l'épluchette de blé d'Inde, l'accueil des nouveaux membres et notre voyage à Québec ont enrichi notre automne.

2020 sera une année de congrès. Le congrès concorde avec la fin du mandat à la présidence. Je terminerai mon deuxième mandat le 30 avril prochain. Une autre personne membre aura la chance d'être au cœur de la vie de notre secteur. De plus, la personne présidente participera directement aux orientations et aux décisions de l'AREQ nationale.

Je vous invite à vous rendre sur notre site. Vous y trouverez des messages de l'AREQ nationale, des invitations à nos prochaines activités, des comptes rendus avec photos de nos activités, des invitations de divers organismes, des souvenirs de voyage de nos membres...

Ce numéro du bulletin vous informe sur les bourses AREQ. Tous les trois ans, cinq bourses sont attribuées dans notre région. Nous vous attendons à la fête de Noël au club de golf de Beauceville. Situé près de l'autoroute, cet endroit simplifiera les déplacements de plusieurs.

Merci aux personnes ayant collaboré à ce numéro et particulièrement à Marie Nadeau, notre nouvelle rédactrice en chef.

Pour terminer, je vous offre l'expression *Carpe Diem* qui se traduit par *Mets à profit le jour présent*. Nous pouvons tous faire fructifier notre présent. C'est ce que je vous souhaite.



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

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 2019-2020

PRÉSIDENTE Déléguée au Conseil régional et au Conseil provincial	PATSY GAGNON 418-774-4691 patsy.gagnon@sogetel.net
1^{re} VICE-PRÉSIDENTE Environnement	LOUISE FORTIN 418-228-4895 lfortin@yahoo.com
2^e VICE-PRÉSIDENTE 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
CONSEILLER (1) <i>Le Reflet</i>	MARIE NADEAU 418-387-7617 marienade16@gmail.com
CONSEILLER (2)	Paule Caron 418-225-3068 paulecaron@hotmail.com
AUTRES RESPONSABLES	
Assurances et retraite	MARIE-CLAUDE BÉLANGER 418-685-3054 marieclaudb75@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 plemoynne@globetrotter.net
Publipostage	MICHELLE BISSON 418-228-2805 michelleandree@globetrotter.net
Site Web	JACQUES RANCOURT 418-228-8525 jacques.rancourt9@gmail.com
Photographie & Album	GUY ROY & PIERRETTE BOUCHER 418-228-3172 guyroy@cgocable.ca

Activités sectorielles

12 décembre : Fête de Noël au Club de golf de Beauceville.

**Envoyez votre coupon de la page 3
avant le 25 novembre**

21 novembre 2019: déjeuner des bénévoles au
Georgesville

Sur invitation seulement

6 février 2020: Fêtons l'amitié et la musique

**Envoyez le coupon de la page 5
avant le 27 janvier 2020**

16 avril 2020: Conférence avec Serge Fortier

30 avril 2020 : Assemblée générale sectorielle

Activités régionales

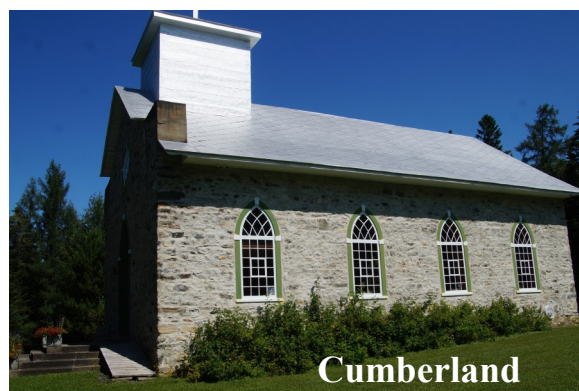
19 novembre 2019 : Journée des hommes

9 mars 2020 : Journée internationale des femmes

28 mai 2019 : Assemblée générale régionale

Congrès AREQ 2020

1er au 4 juin 2020



Cumberland

AREQ (changement d'adresse et de téléphone)

Luce Laverdière 418-525-0611

laverdiere.luce@areq.lacsq.org

AREQ-CSQ 1-888-810-2525

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.*

FÊTE DE NOËL 2019

**Le jeudi 12 décembre 2019
Au Club de golf de Beauceville
721, route du Golf, Beauceville,
G5X 2T8**

Via l'autoroute 73, prendre la sortie 61 et
rouler 1,6 km vers l'est

Accueil et apéro offert par le CS : 16 h 30

Souper : 17 h 30

En soirée : Orchestre Come Back avec Les
frères Ouellet et André Chrétien

Le repas sera servi à la table : soupe, plat
principal, dessert, breuvage. Les tables seront
dressées pour huit personnes.



Si désistement, le faire savoir obligatoirement à Richard Mercier avant le 22 novembre 2019
au numéro de téléphone 418-225-9154 ou rmercier50@hotmail.com

Fête de Noël (à envoyer avant le 22 novembre 2019)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____ tél. : _____

Courriel : _____

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MEMBRE = 20 \$ NON MEMBRE = 44 \$ 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



Bourses de l'AREQ

Les bourses pour le soutien à la formation visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches (enfants et petits-enfants) inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Leur sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel que professionnel.

Personnes admissibles

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'étude offert par :

- Une institution publique reconnue par le MEES (Éducation et Études supérieures)
- Un organisme d'éducation populaire reconnu par le MEES

Une bourse de 300 \$ sera remise à chacune des cinq personnes récipiendaires.

Dossier de participation

Les candidates et candidats doivent compléter le formulaire de mise en candidature. Ce formulaire* doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (un maximum de 250 mots) et une lettre de la personne directrice de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant la fréquentation à ladite formation.

Le formulaire et la lettre d'attestation devront être acheminés à l'attention de Patsy Gagnon** entre le 15 janvier et le 1^{er} mars 2020.

Sélection et remise des bourses

La sélection des récipiendaires est confiée à la région 03 Québec-Chaudière-Appalaches. La remise des bourses aura lieu à notre AGR du mardi 5 mai 2020 (Hôtel Québec).

* Ce formulaire est disponible sur le site Internet :

<http://areq.lacsq.org/services-aux-membres/bourses-de-lareq/>

**** Patsy Gagnon,
140, 28e rue,
Notre-Dame -des- Pins, Qc
G0M 1K0**

Fêtons l'amitié et la musique

Le jeudi 6 février 2020

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

10 h Accueil

10 h 30 Animation musicale avec Madame Marcelle Houde. Elle nous fera chanter des chansons francophones en s'accompagnant à la guitare.

12 h Dîner



Fête de l'amitié 2019



Si désistement, le faire savoir obligatoirement à Richard Mercier avant le 27 janvier 2020
au numéro de téléphone 418-225-9154 ou rmercier50@hotmail.com

L'amitié en musique (à envoyer avant le 27 janvier 2020)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____ tél. : _____

Courriel : _____

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

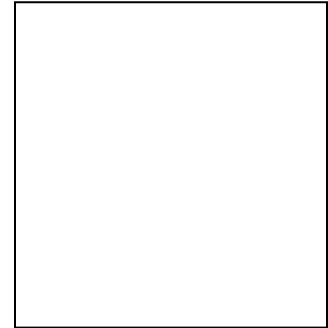
MEMBRE = 10 \$ NON MEMBRE = 18 \$ Mon chèque de \$ _____

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



Célébrer la vie

par Jacques Rancourt



On me demande dans mes futurs écrits de célébrer la vie plutôt que de m'apitoyer sur notre condition humaine. On me dit : « Jacques, tu as déjà trop écrit sur la vieillesse et ses malheurs multiples, sur la mort inévitable, sur la finitude de l'être humain et moult autres sujets qui portent le bipède sans plumes à vouloir disparaître à tout jamais de la surface de la Terre. »

Bon, relevons le défi de célébrer la vie. Par où commencer? Tiens, l'économie. Ah! bon, on n'aura jamais notre pleine indexation, on s'appauvrit de plus en plus et nous ramasser dans un centre d'hébergement, cela va nous coûter la peau des fesses. Tu t'écartes, mon Jacques. Tu dois célébrer la vie. Ah! oui, 1 % de l'humanité détient toute la richesse. Les pauvres deviennent de plus en plus pauvres. Les Amazon, Facebook, Google, Apple contrôlent nos vies et savent ce qu'on aime manger, où on voyage, où on s'habille, etc. De plus notre pauvre Desjardins se fait voler nos données identitaires par milliers. Tu t'écartes, mon Jacques. Tu veux que je louange le règne de l'auto, le transport du pétrole par trains ou pipelines? Bon, essayons de trouver une fissure quelque part où je pourrais célébrer la vie. Ah! la politique...

Au moment où j'écris ces lignes il y a dans ma Beauce natale un candidat climato-sceptique, anti-immigration, contre la gestion de l'offre, etc. Et les autres? Paroles, paroles, paroles me chanterait Dalida.

Allons du côté de nos viscères pour louer la vie. On ne sait plus quoi manger. Fruits et légumes sont suspects à cause des pesticides. Nous devons laisser tremper nos raisins au cas où... La viande? Voulez-vous vous faire harceler par les véganes et les végétaliens. Et ces animaux qu'on ne laisse plus brouter en paix.

Au plus profond de toi-même, tu ne veux pas célébrer la vie n'est-ce pas? Oui, oui, je veux célébrer la vie même si l'art de s'épanouir dans un monde incertain est difficile. Pour célébrer dignement la vie, il faut avoir trouvé un sens à la vie.

Aujourd'hui, on s'inquiète de l'avenir de la planète. On entend dire que des jeunes ne veulent plus mettre des enfants au monde, car la capacité de notre planète à nous nourrir a atteint ses limites.

Il faudra dans un autre article que je retrouve la route du sens, cette fameuse route qui me conduira à **célébrer la vie**.



Pour la Fondation Laure-Gaudreault... et pour le plaisir...

par Liane Loignon

C'est presque devenu une habitude d'organiser une vente de livres usagés au profit de la FLG lors de l'Autre Rentrée. Cette année, la quantité et la qualité des livres étaient exceptionnelles. Il y en avait vraiment pour tous les goûts. Cette vente a rapporté la belle somme de 307 \$.

Un grand merci à toutes les personnes qui ont donné des livres, des CD et des DVD. Un grand merci aussi à toutes celles et ceux qui en ont acheté. Enfin, merci à mes collègues du conseil sectoriel qui m'ont aidée à cette occasion.

À noter qu'il n'est pas nécessaire de donner des livres pour pouvoir en acheter. C'est une belle occasion de faire provision de lecture pour les jours froids d'hiver à venir et c'est un rendez-vous pour l'Autre Rentrée 2020.



Un grand MERCI
de la part de la

Fondation Laure Gaudreault
<https://fondationlg.org/>

Lundi le 9 mars 2020 - Journée internationale des femme à l'Hôtel Québec

Le Conseil régional Québec–Chaudières–Appalaches et le comité régional des femmes vous invitent à notre journée où deux conférences vous seront offertes.

En avant-midi, nous aborderons le délicat sujet de la santé mentale. Plusieurs aspects seront traités. Une intervenante de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) présentera de façon positive ce sujet : des différents types de troubles de santé mentale, du rétablissement et d'une revue traitant de ce sujet. Nous pourrons mieux comprendre cette réalité et nous y ajuster le cas échéant.



En après-midi, il sera question de bien s'alimenter pour vieillir en santé. Après un bon repas, quoi de mieux pour être à l'écoute d'une nutritionniste. Anne Florence Paris aura comme mandat de démystifier le nouveau guide alimentaire canadien en l'adaptant à nos besoins. Elle nous précisera ce que nous devons manger pour nous garder en santé. Une journée bien remplie!

Pierrette Simoneau

Coût : Gratuit pour les membres, 25\$ pour les non-membres

**Horaire 9 h 30 : Accueil 10 h : Conférence
12 h : Dîner 13 h 30 : Conférence 15 h 15 :
Retour à la maison**



Dorian aux Îles

par Marie Nadeau
en direct des Îles -de- la- Madelaine



.Le Madeleine quitte le port de Souris, Île du Prince-Édouard à 8 heures sous un ciel ensoleillé, direction les Îles de la Madelaine. Je suis fébrile car mon homme a accepté après toutes ces années de m'accompagner dans l'aventure. Nous passerons les deux premières semaines de septembre dans ce lieu loin du monde, inatteignables serons-nous. J'ai lu les chroniques de Mylène Moisan dans le Soleil tout l'été afin m'y préparer.

Dès que nous apercevons l'Île d'Entrée, une femme, membre d'équipage nous entretient des îles et de ses particularités. Son discours porte en grande partie sur l'environnement et de la façon dont nous pourrions soutenir les Madelinots dans leur lutte à protéger les berges, l'eau potable et la gestion des déchets. Ici on composte depuis 25 ans déjà.

Les Madelinots sont accueillants et chaleureux. Leurs maisons multicolores sont posées çà et là sur le buton. Point de clôture pour délimiter les terrains, juste deux poteaux et une corde pour sécher le linge, étrange pour les visiteurs que nous sommes. Il y a toujours quelqu'un qui prend le temps de nous renseigner, *ici on n'a pas l'heure, on prend le temps*, je vous l'affirme, c'est vrai.



Œuvre éphémère à la plage de Sandy Hook quelques jours après le passage de Dorian

Nous avons la chance, grâce à un vent favorable, d'aller visiter l'Île d'Entrée en zodiac, 58 habitants et 40 vaches se partagent le territoire. En haut de la montagne, le paysage est sublime. Que c'est bon la douceur du vent. Je dois dire que le vent est omniprésent sur les Îles.

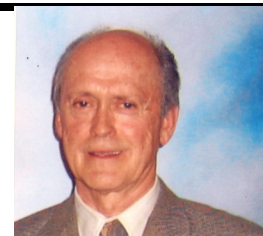
Le lendemain cependant, nous apprenons que l'ouragan Dorian visitera notre paradis. On se prépare et attache tout; table de patio, chaises et poêle BBQ à la galerie. On entre les vélos dans la maison. Ici, les gens ne paniquent pas. On en a vu d'autres disent-ils. Je peux vous avouer que je n'avais jamais été témoin d'une tempête de vent et de pluie d'une telle intensité. Nous n'avions plus d'électricité, tout était noir au village de Fatima. Une nuit d'enfer, je croyais que la maison allait s'envoler. Tôt le lendemain un voisin cogne à notre porte pour nous offrir d'utiliser sa génératrice. Bonheur, on retrouve la lumière. Je lui ai cuisiné de la confiture de fraises pour l'en remercier.

Jamais je n'oublierai la gentillesse et la résilience des gens des Madelinots. Il fallait les voir, au lendemain de l'ouragan se retrouver les manches, réparer, nettoyer sans se décourager.

J'aurais pu vous parler de la beauté des couchers de soleil, des paysages... J'ai préféré vous entretenir de la solidarité des gens des Îles. Ils m'ont impressionnée. Ils se définissent avant tout comme Acadiens, Madelinots et enfin Québécois. Un souvenir précieux m'envahit lorsque je regarde mes photos de voyage. Une chose est sûre, je vais y retourner aux Îles de la Madeleine. Je suis tombée en amour avec ce coin de pays.

Café rencontre en Beauce

Par François Pouliot



Le 19 septembre 2019 marque l'ouverture de notre premier **Café rencontre en Beauce**, un lieu de partage et d'écoute offert aux retraités de l'AREQ de notre secteur. À l'occasion de ce premier rendez-vous, nous avons convenu du calendrier, de la fréquence des rencontres et des sujets qui feront l'objet d'échange. L'objectif poursuivi est de libérer la parole, de partager nos idées, nos opinions et de nous enrichir mutuellement. Il ne s'agit pas de débattre mais plutôt de partager un point de vue, une opinion et si possible d'en arriver à un consensus au terme de la discussion. Progressivement d'autres personnes intéressées pourront se joindre au noyau de départ. On se donne quelques temps pour roder et adapter la formule à nos attentes. L'ouverture d'esprit, le respect, la confiance et la discrétion sont des préalables à la participation. En terminant, voici une liste non exhaustive des sujets sur lesquels on s'est entendu :

- Les nouvelles technologies
- L'enfance et les valeurs familiales
- Le devoir de transmission
- Le confort et l'indifférence...oser...
- L'engagement politique
- La solitude et l'isolement
- Les ruptures et comment les surmonter
- L'amitié
- La fin de vie
- Les rythmes des saisons et l'humeur
- Le devoir de vérité
- La part du hasard dans une vie
- La dictature de l'image
- Le rapport à la différence
- Le déclin cognitif et les autres limitations liées à l'âge

Les rencontres se déroulent au restaurant Le Journal de Saint-Joseph et ce chaque 1er jeudi du mois.

C'est un rendez-vous. Pour plus d'informations, contactez François Pouliot 418-397-6764

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

Chronique littéraire

par Marie Nadeau



Le livre de Judith, par Mylène Gilbert-Dumas, VLB éditeur,

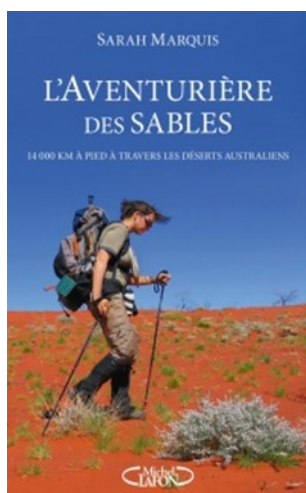
Paris, 1939. Le destin d'Emily Ann Saxby, une riche Américaine, bascule quand elle fait la rencontre d'un révolutionnaire traqué par les nazis. Alors que la guerre incendie l'Europe, Cécile Maltais, jeune Canadienne française, est recrutée par les services secrets britanniques. Des décennies plus tard, une romancière accepte d'écrire la biographie d'une espionne, tandis qu'un pasteur récemment libéré de prison reçoit les confidences douloureuses d'une paroissienne centenaire. Entre ces personnages, l'histoire a tissé des liens puissants et mystérieux, qui les unissent dans leur commune humanité.

Cette auteure québécoise m'a de nouveau charmée. Elle nous offre cette fois un thriller historique qui met en lumière la participation des femmes lors de la deuxième guerre mondiale. Dire que celles-ci n'ont pas été honorées ni mentionnées dans l'histoire. J'ai eu peine à refermer la dernière page tellement je m'étais attachée à ces personnages.

L'air de rien, par Nicole Jamet, éd. Michel Albin

Qui se méfierait de Luce et de Chirine, deux vieilles dames aux airs de respectables grands-mères ? Pourtant, à 80 ans, elles viennent de commettre un meurtre, l'air de rien... Mais pourquoi ? Pour qui ? Tandis que Chirine se retranche dans le mystère, Luce déroule ses mille vies, comme si elle avait attendu ce moment depuis des années. *source Internet*

C'est d'abord la couverture qui m'a interpellée. Après avoir lu la quatrième de couverture, je ne pouvais pas le laisser sur la tablette. Ce petit bouquin m'a charmée, je l'ai lu d'une traite et j'avoue qu'il présente une histoire surprenante jusqu'à la dernière page. Je vous le conseille.



L'aventurière des sables, par Sarah Marquis, éd. Michel Albin

14 000 kilomètres à pied à travers les déserts australiens. Tel est le premier grand défi que s'est lancé Sarah Marquis, en 2002. Un périple de 17 mois où elle devra affronter la faim, la soif, les feux de forêt, les dingos qui dévorent sa tente et les crocodiles qui la guettent ! ...source: Google Books

J'avoue avoir été charmée par ce bouquin. L'auteure raconte son aventure de telle sorte que j'imaginai facilement la vivre auprès d'elle. La solitude, la faim et la soif, je les ai vécues par procuration. Sa quête d'absolu et son désir d'aller au-delà de ses limites m'ont charmée. Une belle rencontre avec soi-même...

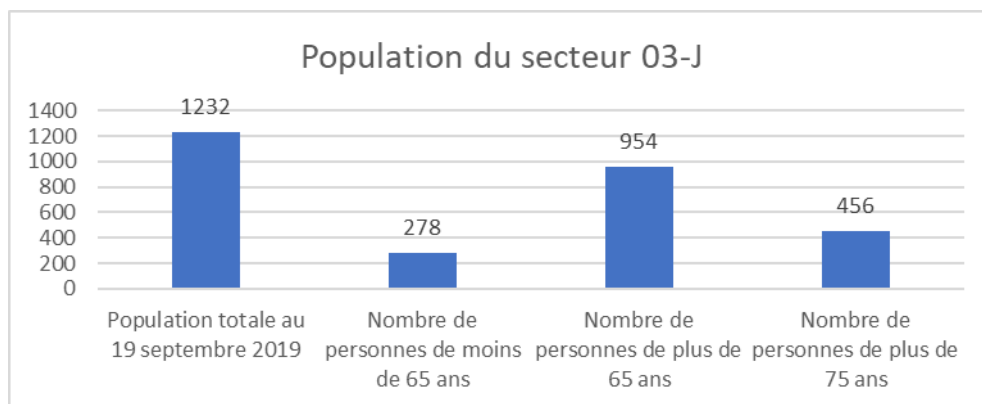
Chronique sociopolitique de l'automne 2019

Auteure : Carole Fontaine, conseillère sociopolitique pour AREQ-secteur 03-J- Beauce-Etchemins



Les besoins et les enjeux des aînés en Chaudière-Appalaches

L'objet de ma première chronique constitue une synthèse du « Portrait des aînés-Besoins et enjeux identifiés 2016-2021 ¹ », document produit par la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA). En 2018, **21%** de la population totale de Chaudière-Appalaches avait plus de 65 ans. De ce nombre, **40%** ont plus de 75 ans. Si l'on regarde le portrait des membres de notre secteur de l'AREQ dans le graphique ci-dessous, les personnes de plus de 75 ans représentent 48% de l'effectif âgé de plus de 65 ans, soit un peu plus que la moyenne régionale.



La proportion d'aînés à faible revenu est plus importante chez les femmes : dans la région, **24% des femmes vivent sous la mesure de faible revenu (MFR)** (pour 1 personne : revenu annuel après impôt de 22 133 \$). Presque une aînée sur 4! En Chaudière-Appalaches, 62% des aînés détiennent un diplôme, comparativement à 67% pour l'ensemble du Québec. Cette statistique met en évidence le fait qu'il faut considérer la littératie de l'aîné lors des interventions qui le concernent. De plus, l'accélération de la numérisation de notre société ajoutera le volet numérique aux enjeux de littératie. Finalement, seulement 41% des personnes de 65 ans et plus sont actives ou moyennement actives? Ouch! Elle fait mal cette statistique...de plus, les femmes seraient moins actives que les hommes. À quand remonte votre dernière activité physique?

Les actions privilégiées par la TCA-CA se rapportent au maintien de l'autonomie et à l'amélioration des conditions de vie des aînés. Outre le fait que chaque aîné soit sensibilisé à l'adoption d'un mode de vie sain, le soutien offert à l'aîné et à ses proches vise entre autres, à réduire la maltraitance et l'isolement social.

¹ TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DE CHAUDIÈRE-APPALACHES (TCA-CA), *Portrait des aînés-Besoins et enjeux identifiés 2016-2021*, Lévis, 2019 https://tabledesainesca.files.wordpress.com/2019/08/por_ac3aenc3a9s_table-concertation-des-ac3aenc3a9s_fin_2019-03-19-1.pdf

Chronique sociopolitique de l'automne 2019 (suite)

On préconise une offre de loisirs diversifiée, facile d'accès, incluant des occasions d'initiation et impliquant des bénévoles âgés. On ne peut parler d'enjeux concernant les âgés sans parler des proches aidants, ces personnes qui soutiennent des âgés de leur entourage sans recevoir de rémunération. Si, tout comme moi, vous vivez cette réalité, consultez le site de l' **Appui pour les proches aidants d'âgés**, vous y trouvez une mine d'informations. Les auteurs terminent le portrait en consacrant un chapitre entier à la maltraitance. Les situations de maltraitance déclarées ne seraient que la pointe de l'iceberg, les auteurs privilégient la promotion de la bientraitance et la sensibilisation à la maltraitance comme étant les pistes d'intervention privilégiées.

Que ce soit à titre d'âgé, de proche aidant, quelle que soit notre condition de santé ou notre situation financière, nous sommes tous interpellés par les défis et les enjeux liés au vieillissement. Vieillesse de ceux qui nous sont chers, et, notre propre vieillissement. Au moment où le nombre d'âgés augmente année après année, l'engagement des bénévoles revêt une importance élevée pour favoriser l'autonomisation et l'inclusion sociale des âgés. Notre passé collectif au sein du réseau de l'éducation fait en sorte que nous ne pouvons rester insensibles à la problématique de la littératie chez les âgés. Nouvelle venue, je crois intimement que la mission de l'AREQ est en cohésion avec les besoins des âgés et je vous laisse avec deux questions : « Que pouvons-nous faire pour nous aider à bien vieillir? » et « Que pouvons-nous faire pour aider d'autres âgés à bien vieillir? »

En rafale :

- Le 5 novembre prochain, j'assisterai à la rencontre régionale des représentants du sociopolitique. Madame Lise Goulet de la CSQ y donnera une conférence portant sur « L'assurance médicaments, vers un régime d'assurance public et universel ».
- En lien avec ma chronique, j'ai remarqué sur le site de l'AREQ une suggestion de lecture : *Les clés du bien-vieillir : l'art de vieillir en compagnie des autres* par Léon Ouaknine et Dr Pierre Anhoury, Éditions du Dauphin 2017.

Réponses au quiz de Liane Loignon (page 13)

1. En 1967 2. 1993 3. En 1900, pendant la révolution industrielle 4. En 1965 5. En 1903
6. En 1936 7. En 1981 8. En 1920 9. En 1954 10. En 1984

Il n'y a pas si longtemps...

par Liane Loignon
Condition des femmes



Octobre est le Mois de l'histoire des femmes. Ce mois vise à souligner les réalisations et les contributions historiques des femmes à la société. Je vous propose un petit quiz afin de réactiver vos connaissances ... ou vos souvenirs.

1. En quelle année a été formée une commission, la Commission Bird, dont le but était d'améliorer la condition des femmes ?
2. Quelle est l'année d'adoption de la première politique en matière de condition féminine ?
3. En quelle année les premiers mouvements féministes ont-ils fait leur apparition ?
4. En quelle année les femmes ont-elles acquis la liberté d'exercer la profession de leur choix ?
5. En quelle année Irma Levasseur, cofondatrice de l'hôpital Sainte-Justine a-t-elle pu exercer la médecine au Québec ?
6. En quelle année Laure Gaudreault a-t-elle fondé le syndicat des enseignantes rurales du Québec ?
7. En quelle année les femmes ont-elles eu le droit de conserver leur nom et de le transmettre à leurs enfants ?
8. En quelle année les baccalauréats des femmes et des hommes ont-ils été jugés comme équivalents ?
9. En quelle année a été aboli le « double standard » selon lequel une femme ne pouvait demander une séparation pour cause d'adultère à moins que son mari ne fasse vivre sa maîtresse dans la résidence familiale ?
10. En quelle année a été nommée la première gouverneure générale du Canada, madame Jeanne Sauvé ?

Les hommes qui ont écrit l'histoire l'ont fait à partir des activités auxquelles ils s'adonnaient : la guerre, la diplomatie, la politique, les affaires. Pas surprenant que les femmes ne s'y retrouvent pas puisqu'elles s'intéressaient plutôt à la santé, à l'éducation et au désir d'améliorer la société. ¹

Réponses du quiz en page 12

¹ Réalisé à partir du document *L'histoire et les femmes de pouvoir*, produit par la Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec



SEMAINE QUÉBÉCOISE DE RÉDUCTION DES DÉCHETS

par Louise Fortin

Tel que mentionné dans le communiqué que j'ai envoyé, la semaine du 19 au 27 octobre 2019 était celle de la réduction des déchets. Voici d'autres informations sur ce thème.

La **Semaine québécoise de réduction des déchets (SQRD)** a vu le jour au début des années 2000. Né d'un partenariat avec le Recycle Council de l'Ontario, cet événement qui fait alors la promotion des 3RV (Réduction, Recyclage, Réutilisation et Valorisation) pose clairement la problématique de la gestion des déchets pour les années futures tout en proposant des pistes de solution innovantes. Mettant à profit toutes les ressources du milieu et soutenu par des partenaires importants tels RECYC-QUÉBEC, le Ministère de l'Environnement, les municipalités du Québec et aussi par des entreprises privées telles Alcoa ou Cascades, la SQRD développe au fur et à mesure des projets qui auront le mérite de favoriser l'adhésion du public. On verra naître ainsi des concours d'écodesign organisés avec des jeunes designers de l'Université de Montréal, des défilés de mode à partir de vêtements recyclés, des ateliers de formation au compost et vermicompostage organisés par des écoquartiers et bien d'autres activités. (Tiré de <https://sqrd.org/historique/>)

Comme je l'avais mentionné, nous pouvons tous faire un effort pour réduire nos déchets à l'année et non pendant seulement une semaine. Voici d'autres suggestions d'actions:

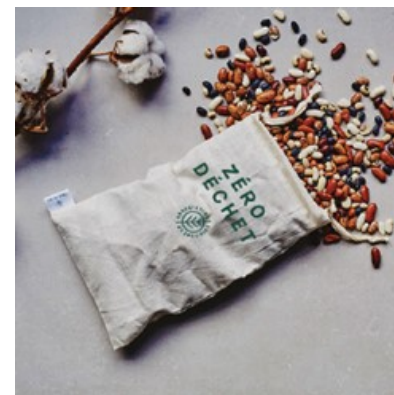
- Acheter en vrac
- Demander à son restaurant local de ne plus servir de pailles pour une journée ou plus
- Composter à la maison
- Organiser un atelier de confection de produits nettoyants
- Organiser un déjeuner d'échange d'objets
- Signer la pétition sur la consigne de verre: <https://recyclage.cauzio.org/fr/actions/tous-pour-la-consignemaintenant/m/equiterre>
- Organiser un atelier de confection de sacs à provisions
- Partager des outils qu'on utilise rarement au lieu d'en faire l'achat
- Échanger des costumes d'Halloween pour enfants
- Faire le ménage de la garde-robe et donner les vêtements inutiles
- Organiser une cuisine collective de « Touski »
- Récupérer les huiles usées

Si vous désirez en savoir plus, voici d'autres hyperliens:

<http://www.completementpoireau.ca/recettes/poireaux>

<https://www.aqzd.ca/> (association québécoise zéro déchet)

<https://www.selection.ca/maison/zero-dechet-30-gestes-poser/>



Il y a finalement plusieurs gestes qu'on peut poser et qui, j'ose l'espérer, feront une différence.



Merci

par Liane Loignon

Ce matin-là, la température était incertaine. Le soleil était timide et la fraîcheur était au rendez-vous. La « petite laine » n'était pas un accessoire. Malgré tout, un aura de bonne humeur flottait sur le parc et les irréductibles étaient là. En effet, messieurs Fernand Ancil et Gilles Roy et leurs épouses s'affairaient pour nous permettre de savourer de délicieux épis. Crudités et sandwiches étaient offerts par l'AREQ. Le tout était rodé au quart de tour.

Au nom des personnes présentes et en celui des membres du conseil sectoriel, je tiens à remercier messieurs Ancil et Roy ainsi que leurs épouses pour leur générosité et leur savoir-faire. Le succès de cette activité reposait en grande partie sur leurs épaules. Un merci aussi à Ville de Saint-Georges qui, chaque année, nous permet de bénéficier de ce site magnifique. Merci enfin à toutes les personnes présentes. Leur présence aux activités que nous proposons nous reconforte et nous stimule.





Dossier Assurance

Par Marie-Claude Bélanger



Bonjour à tous,
Je cherchais des idées de chroniques pour le dossier assurance. En parcourant le site de L'AREQ, je me suis arrêtée sur un sujet qui peut être utile. Le voici :

Aide-mémoire pour la personne conjointe survivante en cas de décès du membre ASSUREQ

Ce document s'adresse à la personne conjointe survivante en cas de décès du membre ASSUREQ et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur SSQ concernant le régime d'assurance collective ASSUREQ. Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens, Que faire en cas de décès.

Lorsque survient le décès d'un membre ASSUREQ, la personne conjointe survivante peut choisir d'être assurée par le régime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ à titre de personne adhérente, à condition d'être déjà assurée en vertu du statut de protection familial de ces régimes, immédiatement avant le décès de la personne adhérente.

Pour ce faire, des démarches sont nécessaires dans un délai prescrit qu'il est primordial de respecter sans quoi la personne conjointe survivante pourrait perdre son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.

Lors du décès du membre ASSUREQ: Communiquer avec SSQ pour aviser du décès. Peu après avoir été avisé, SSQ fera parvenir une enveloppe destinée à la personne conjointe survivante. Cette enveloppe contient un formulaire de demande d'adhésion à l'AREQ et un formulaire de continuation d'assurance à ASSUREQ pour la personne conjointe survivante. Veuillez noter que l'enveloppe sera adressée à la succession et envoyée à l'adresse postale de la personne décédée. La demande d'adhésion à ASSUREQ doit être transmise dans les 90 jours suivant la date du décès.

Coordonnées utiles

AREQ (CSQ), Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec 320, rue St-Joseph Est, bureau 100 Québec (Québec) G1K 9E7
Téléphone : 418 525-0611 Sans frais : 1 800 663-2408 Site Internet : www.araq.lacsq.org

SSQ, Société d'assurance-vie inc. 2525, boulevard Laurier C.P. 10500, succursale Sainte-Foy Québec (Québec) G1V 4H6 Téléphone : 418 651-6962 Sans frais : 1 888 833-6962 Site Internet : www.ssq.ca

Liste des personnes retraitées au 15 octobre 2019

E: Enseignant.e P: Professionnel.le
S: Soutien C: Cadre

GR	NOM	PRENOM	LIEU
E	BÉLANGER	Marie	École Dionne
S	BÉLANGER	Martine F	École primaire l'Éveil
E	BÉLANGER	Martine	École Maribel
S	BOUCHARD	Odette	École Notre-Dame de Lac-Échemin
S	BOUDREAU	Susane	École primaire l'Éveil
S	BOURGAULT	Mary Lou	École l'Astrale
E	BOURQUE	Claude	École Mgr-Feuiltault
S	BUSQUE	Jacynthe	École Lambert
S	CARON	Luce	Polyvalente St-Georges
S	CHABOT	Jocelyn	Cimic
S	CHAMPAGNE	Céline	École primaire Les Sittelles
E	CLOUTIER	Gaétan	Polyvalente Benoît-Vachon
E	COUILLARD	Pierre	Poly Bélanger (prêt de service)
E	CLOUTIER	Marie-Gloria	École des Joyeux-Compagnons
E	CRHA	Jana	École des Deux-Rives
E	DE BLOIS	Louise	École Aquarelle St-Georges
S	DOUCET	Sylvie	École Lacroix
P	DOYON	Christine	Services éducatifs - PSG
E	DOYON	Nelson	Surnuméraire
S	DROUIN	Ginette	Direction de la FP
E	DROUIN	Marie-France	École des Deux-Rives
P	DROUIN	Serge	Polyvalente Bélanger
S	FRASER	Nancy	École primaire l'Éveil
E	FALARDEAU	Lucille	Édifice Les Sources

C	GAMACHE	Brigitte	École primaire les Sittelles
E	GARON	Guylaine	École Curé-Beaudet
S	GIGUÈRE	Michel	Serv. ressources matérielles
E	GIGUÈRE	Serge	Cimic
C	GONTHIER	André	Serv. ressources matérielles
E	HÉROUX	Carole	École Dionne
C	JACQUES	Patrice	École De Léry - Mgr-de-Laval
S	JOLICOEUR	Luce	École le Tremplin
C	JULIEN	Anne	Services éducatifs
S	LABBÉ	Line	Serv. ressources matérielles
E	LABONTÉ	Danielle	CEA Ste-Marie
E	LADOUCEUR	Julie	École Aquarelle St-Georges
E	LAGUEUX	Elyse	École primaire les Sittelles
S	LAPOINTE	Diane	École Fleurs-de-Soleil
P	LAPOINTE	Odile	Services éducatifs
E	LARIVIÈRE	France	École Mgr-Feuiltault
E	LAROCHE	Jean-Yves	CIMIC
E	LAVOIE	Mario	Polyvalente Saint-François
P	LÉGARÉ	Jacques	Secrétariat général
E	LÉTOURNEAU	Mario M	Polyvalente Benoît-Vachon
C	MAHEU	STEVE	École Aquarelle St-Georges
E	MARCOUX	Lina	École Notre-Dame St-Elzéar
E	MORIN	Andrée E	École le Tremplin
E	MORIN	Danielle	École Mgr-Fortier
E	MORIN	Julie E	Polyvalente de St-Georges
E	MORIN	Marie-Andrée	École De Léry - Mgr-de-Laval
C	OUELLET	Sylvain	Serv. ressources matérielles
E	POIRIER	France	École l'Aquarelle St-Bernard
S	POIRIER	Maurice	École De Léry - Mgr-de-Laval

P	POULIN	Cécile J	Direction Éduc. des adultes
E	POULIN	Guylaine	École Curé-Beaudet
E	POULIN	Jean-Marie	École Mgr-Feuiltault
E	POULIN	Luce	Édifce Les Sources
E	QUIRION	Christine	École Mgr-Fortier
P	ROBITAILLE	Elaine	CFP Pozer
S	RODRIGUE	Andrée	École De Léry - Mgr-de-Laval
E	ROSA	Alain	CF Bâtitseurs-Ste-Marie
E	SIMONEAU	Daniel	École D'Youville
S	TALBOT	Priscille	Surnuméraire
E	TANGUAY	Annie	École des Appalaches
E	THIREAU	Jean-Claude	Polyvalente Bélanger
E	TRAVERSY	Lynn	École l'Accueil
E	TURCOTTE	Robert	Cimic
S	TURGEON	Colette	École prim. de St-Gédéon
S	TURMEL	Kathleen	École L'Enfant-Jésus
S	VAILLANCOURT	Francine	École primaire l'Éveil
S	VEILLEUX	Louise C.	École Des Deux-Rives
P	VIGNEAULT	Louise	C.A. Ste-Marie

Nous vous invitons à vous joindre à nous lors de la fête de Noël 2019.





2 avril 2019
Henri Roy



9 mai 2019
Colombe
Pomerleau-Veilleux

De passage dans nos vies



31 juillet 2019
René Labbé



18 août 2019
Claudette Bourque



22 septembre 2019
Colette Bureau



25 juin 2019
Jean-Guy Morin

Quelques souvenirs de nos activités



Fête de Noël 2018



Fête de l'amitié 2019



Déjeuner des bénévoles 2019

Votre conseil sectoriel vous souhaite de passer des belles fêtes et de vivre 2020 dans la joie et surtout en santé.