

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



AREQ
CSQ

Volume 27, numéro 3

Mars 2020

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	2
Assemblée générale	3
AGS : ordre du jour	4
Pelouse et jardin	5
Être seul avec soi-même	6
Soyez à votre affaire	7
Toujours... pour la	8
Musée des Augustines	9
Musée des Beaux-Arts	10
Chronique littéraire	11
Les hommes racontent	12
L'actualité socio polit.	13
Compostée... oui...	14
PurNat	15
Femmes audacieuses	16
Assurance SSQ	17
Activité socio-politique	18
Activité régionale	19
Décès	20



En route vers le congrès

Mot de la présidente Patsy Gagnon

Cette année, les personnes délégué.e.s au congrès ont participé à plusieurs rencontres. Elles ont énoncé des propositions sur les statuts et règlements et les futures orientations de notre association. J'ai pu constater leur implication et l'attention qu'elles portent à représenter vos besoins.

Précédant le congrès, notre AGS (assemblée générale sectorielle) du 30 avril 2020 proposera des postes en élection. Pour plus d'informations sur les postes concernés, vous pouvez me contacter. Je tiens à préciser que toutes les propositions de candidatures devront être remises au président d'élection, Jean-Guy Breton, avant le début de l'assemblée. Nous vous attendons en grand nombre.

Marie Paule Houle, notre secrétaire, ne renouvelle pas son mandat. Je tiens à la remercier pour les différentes tâches qu'elle a toujours accomplies consciencieusement.

Pour ma part, je vous remercie sincèrement de m'avoir permis de présider l'AREQ Beauce-Etchemins pendant ces cinq années. Cette expérience restera marquante; elle m'a enrichie par toutes ces rencontres dont vous étiez le cœur.

Enfin, nous sommes déjà au mi-temps de l'hiver; le soleil brille à l'horizon. Bon printemps!



Le Reflet paraît
trois fois par
année : juillet-
novembre -
mars.

Bonne lecture!

Marie Nadeau

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
Déléguée 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@g

SECRÉTAIRE

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

TRÉSORIER

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

CONSEILLER (1)
Reflét

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
plemoyn@globetrotter.net

Publipostage

MICHELLE BISSON
418-228-2805
michelleandree@globetrotter.net

Site web

JACQUES RANCOURT
418-228-8525
Jacques.rancourt@gmail.com

Photographie & album

**GUY ROY & PIERRETTE
BOUCHER**
418-228-3172
guyroy@cgocable.ca

Activités sectorielles

19 mars: Conférence : *Soyez à votre affaire*
Envoyer le coupon pour le 8 mars

16 avril: Conférence: *Cultivons notre jardin*
Envoyer le coupon de la page 5
avant le 2 avril

30 avril : Assemblée générale sectorielle
Envoyer le coupon de la page 3
avant le 15 avril

Activités regionales

9 mars : Journée international des femmes

7 avril: Journée socio-politique et
environnement

5 mai : Assemblée générale régionale

18 juin : Hommage aux personnes âgées

Congrès AREQ 2020 1er au 4 juin



AREQ (changement d'adresse et de téléphone)
Luce Laverdière 418-525-0611
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.*



**CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
SECTORIELLE DE L'AREQ
(Secteur 03–J, Beauce-Etchemins)
Le jeudi 30 avril 2020, 15 h 00 (accueil à 14 h 15)
Club de golf de Beauceville – salle René Bernard
721, route du Golf, Beauceville**

Un rendez-vous à ne pas manquer

C'est plus qu'une assemblée générale.

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

C'est le plaisir d'échanger entre nous.

C'est une magnifique exposition.

Lisez l'ordre du jour à la page suivante.

Repas gratuit pour les membres.



Si désistement, le faire savoir obligatoirement à Richard Mercier avant le 15 avril 2020
au no de téléphone 418-225-9154 ou rmercier50@hotmail.com

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE AU CLUB DE GOLF DE BEAUCEVILLE (à envoyer avant le 15 avril)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

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

(Courriel : _____)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MEMBRE 20 \$ Non membre 40 \$ Mon chèque de \$ _____
(Remboursé à l'entrée pour les membres)

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

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

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

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DE L'AREQ (Secteur 03–J, Beauce-Etchemins)

**Le jeudi 30 avril 2020, 15 h 00 (accueil à 14 h 15)
Club de golf de Beauceville – salle René Bernard**

- 11- Ouverture de l'assemblée et mot de bienvenue (15 h 00)
- 2- Le président d'élection officialise les candidatures reçues
- 3- Nomination de la présidence d'assemblée (adoption)
- 4- Lecture de l'ordre du jour (adoption)
- 5- Lecture du procès-verbal du 16 mai 2019 (approbation)
- 6- Présentation des rapports
 - a) de la présidence
 - b) de la trésorerie
 - i. rapport sectoriel cumulatif au 30 juin 2018 (approbation)
 - ii. rapport sectoriel cumulatif au 30 avril 2019 (approbation)
 - iii. remise de dons
 - c) Présentation du plan d'action 2017-2020 par le conseil sectoriel et les comités
- 7- Période d'élections
 - a) Nomination de la personne secrétaire et des personnes scrutatrices (adoption)
 - b) Élections
- 8- Questions diverses :
 - a) Désignation d'une personne signataire (adoption)
 - b) Assemblée générale régionale – le mardi 5 mai 2020
 - c) Délégation officielle au congrès 2020 du 1^{er} au 4 juin 2020 à Lévis (adoption)
- 9- Reconnaissances
- 10- Mot de la présidente régionale
- 11- Mot de la fin et levée de l'assemblée.

Quelques mots pour les exposants

Cette année encore, il y aura deux sections : art graphique et artisanat. Les membres présents voteront pour leur coup de cœur dans chacune des catégories. Deux prix de participation seront tirés au hasard dans chaque section en plus des deux gagnants du coup de cœur. Je demanderais aux personnes exposantes d'arriver trente minutes avant l'inscription pour installer leurs œuvres. Je vous remercie. **Notez que votre production doit être présentée pour la première fois.**
Richard Mercier

Exposants à l'assemblée générale régionale :

Trois exposants à notre assemblée sectorielle pourront présenter leur œuvre à l'assemblée régionale du **5 mai 2020** qui se tiendra à Québec. Des prix de participation seront remis : 300\$ au coup de cœur de l'assemblée, l'artiste gagnant conserve son œuvre. De plus, cinq prix de 100\$ seront tirés au hasard parmi les artistes. Les exposants doivent être présents à l'AGR .

PELOUSE, JARDIN ET AMÉNAGEMENT, HUIT PRINCIPES NATURELS POUR RÉUSSIR SANS PESTICIDE, SANS DÉCHET, SANS DÉSHÉRBAGE, BREF, SANS EFFORT!

Conférencier: Serge Fortier

Le jeudi 16 avril 2020

Endroit : Le Journal Resto-Bar
269, Route 276, Saint-Joseph-de-Beauce

Accueil : 9 h
Conférence 9h30
Pause : 10 30 h café ou jus offerts
Dîner : 12 h



Environnementaliste, consultant en jardinage écologique, auteur, conférencier et formateur, Serge Fortier est un vulgarisateur hors du commun. Fort d'une passion pour la nature et l'environnement, autodidacte avec un franc-parler, il a acquis une expérience exceptionnelle et une façon très accessible de la partager. Il rejoint tous les gens intéressés à comprendre le pourquoi des gestes posés en horticulture et jardinage en lien avec le respect de l'environnement.

Dans un contexte environnemental où les restrictions sont de plus en plus nombreuses, Serge Fortier propose des ouvertures simples, logiques et accessibles. Il pose également un regard critique sur les pratiques actuelles. Il sait amener le public à une ouverture d'esprit pour changer certaines pratiques néfastes incrustées dans notre mode de vie nord américain. Il le fait d'une façon diplomate mais convaincante, avec preuves à l'appui.

Si désistement, le faire savoir obligatoirement à Louise Fortin avant le 5 avril 2020
au no de téléphone 418-228-4895 ou lfortin@yahoo.com

PELOUSE, JARDIN ET AMÉNAGEMENT (à envoyer avant le 5 avril 2020)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

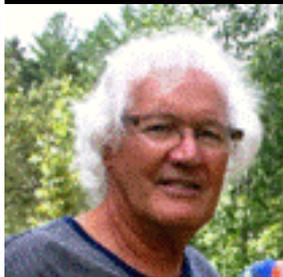
Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____ No de tél. : _____

(Courriel : _____)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MEMBRE = 15 \$ NON MEMBRE = 25 \$ Mon chèque de \$ _____

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



ÊTRE SEUL AVEC SOI-MÊME

par Jacques Rancourt

Vous allez me dire que c'est une évidence. Vous avez raison, mais il est bon de s'attarder un peu sur ce que cela signifie. Peu importe ce que nous faisons, tout nous revient d'une façon ou d'une autre. On a beau vivre dans une collectivité, il n'en reste pas moins qu'on est toujours seul avec soi-même. Il y a bien ces périodes d'ennui ou d'isolement où on a l'impression qu'une partie de notre vie nous manque et cela nous amène à vouloir nous réconcilier avec la vie et on ne sait pas comment faire.



On n'est pas à l'abri du doute. On a l'impression ou la certitude que notre vie n'est pas pleine, qu'elle pourrait être encore plus pleine. Probablement c'est ce qui caractérise notre finitude, ce besoin de se projeter même si on ne sait pas ce que serait la plénitude de notre vie. Si on vit un manque, une impression que notre assiette n'est pas pleine, vous allez me suggérer de changer d'attitude, de jeter un regard différent, de revoir mes principes, de sortir des sentiers battus, de sortir de ma routine, bref d'être créatif, d'avoir du mouvement.

Il est vrai que la routine permet de ne pas dépenser trop d'énergie, de vouloir la paix, mais la vie peut devenir plate à cause de ce manque de créativité. La conscience caractérise l'humain que je suis. Si je regarde autrement, si je m'élève, il se peut que je perde l'illusion de manquer ma vie. Admettons que j'accepte qu'il est normal pour un être humain de ne pas être correct. Cette attitude m'enlève beaucoup d'anxiété et c'est déjà beaucoup. Il faut trouver une manière d'avoir du plaisir. Il est évident qu'on se crée des limites, un plafond. On se sent alors vulnérable. Alors, il faut briser ses limites pour faire disparaître l'anxiété.

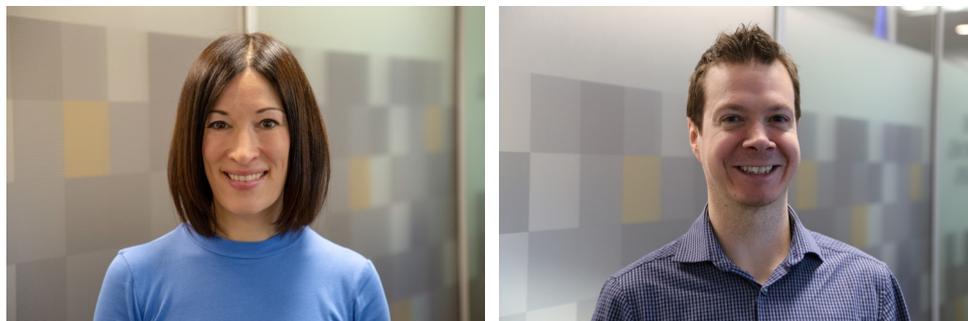
Quoique l'anxiété nous atteint sournoisement, car nous vivons à une époque où toutes les tragédies humaines, les catastrophes nous sont communiquées en temps réel. Même si on est loin des médias sociaux, il y a toujours une personne pour nous demander si on est au courant de ceci ou de cela. En lisant *La servante écarlate* ou en regardant cette série télévisée comment voulez-vous ne pas avoir des rêves qui virent au cauchemar.

Il faut dire que l'actualité nous sert bien des drames. Même si je m'étends sur le fait qu'on est seul avec soi-même, on est un être social. On ne peut ignorer l'autre. Et puis, il y a cette nature qu'on peut admirer du moins ce qui en reste.



Une conférence suivie d'un dîner :
Soyez à votre affaire pour ne pas perdre vos affaires!

Jeudi le 19 mars 2020 à 10h30 au Baril Grill



Une conférence de l'Autorité des marchés financiers offerte en collaboration avec l'AREQ-secteur Beauce-Etchemins

Conférenciers : Madame **Anne-Bianca Morissette** et Monsieur **Julien Michaud**
Analystes, Direction de l'éducation financière, Autorité des marchés financiers

Contenu de la conférence :

- Les 5 étapes pour prévenir la fraude financière
- Les fraudes financières les plus courantes
- Les risques de fraude liés au vol de renseignements personnels
- Témoignages de vraies victimes de fraude financière
- Les recours dont les victimes peuvent se prévaloir
- Les services offerts aux consommateurs par l'Autorité des marchés financiers

Inscrivez-vous rapidement avant le 7 mars 2020

Coût pour le dîner : 12 \$ pour les membres 22 \$ pour les non-membres

Conférence : *Soyez à votre affaire* (à envoyer avant le 7 mars 2020)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

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

(Courriel : _____)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MEMBRE : 12 \$ NON MEMBRE : 22 \$ Mon chèque de \$ _____

Faire le chèque à envoyer par la poste seulement au nom de AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS
3045, 1re avenue , Saint-Georges, G5Y 5R3 tél. 418-225-3068



Toujours à l'œuvre pour la FLG

par Liane Loignon
responsable pour le secteur



Le 12 décembre dernier, lors de la fête de Noël de l'AREQ-B.E., un tirage partage (moitié-moitié) a été organisé au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. La jolie somme de 700 \$ a été amassée. Un montant de 350 \$ a donc été versé à la FLG et deux lots de 175 \$ ont été tirés au sort parmi les personnes présentes. Madeleine Bélanger et ses amies et Gaétane Plante ont été les heureuses gagnantes de ces lots.

Janvier et février sont les mois où sont acheminées les demandes d'aide à la Fondation. C'est donc encore le temps de me faire connaître les noms des personnes ou des organismes qui pourraient bénéficier de cette aide. Je pourrai mettre un formulaire de demande à votre disposition et vous aider à le remplir.

Enfin, bien que ce soit peut-être hors de propos, saviez-vous que le premier comité des femmes de la CSQ (alors la CEQ) a été créé en 1973 et s'appelait le Comité Laure-Gaudreault? Cela parle de l'influence de cette grande militante au sein du monde syndical. Cela parle aussi de sa quête incessante pour la défense des droits des femmes.

En terminant, je vous remercie pour votre soutien et je remercie les membres du conseil sectoriel de m'aider dans mon rôle de responsable de la FLG pour notre secteur.





Visite au musée des Augustines

Voyage du 5 novembre 2020 à Québec

par France Pinon



Dès l'entrée, ce qui impressionne, c'est la place bienheureuse du modernisme dans cet édifice patrimonial. C'est vraiment surprenant et à voir absolument.

On nous entraîne dans diverses salles qui titillent nos émotions :

- l'exposition des photos des divers centres hospitaliers tenus par les Augustines dont Saint-Georges (Jacqueline Mathieu y a reconnu sa tante) ;
- le corridor qui contient le genre de trappe où les malheureux déposaient leur poupon en espérant le meilleur pour lui;
- le parloir de ces religieuses cloîtrées avec son grillage;
- la salle de cérémonie où trône un cercueil marquant la fin d'une vie et chaque pièce des couches de vêtements des Augustines;
- le corridor de divers objets utilitaires et l'horaire chargé d'une journée;
- la pièce des soins et leur évolution. On comprend qu'au début de la colonie on soigne comme en France et surtout à partir de la théorie des humeurs (fluides) qu'on doit tenir équilibrées. Cette théorie fait qu'on a droit aux traditionnelles saignées, aux purges et lavements. On observe l'appareil qui a enlevé une tumeur au cerveau et la table d'opération (de mutilation);
- la reconstitution d'une chambrette d'une Augustine;
- le réfectoire où nous avons dîné, le pain était délicieux et le beurre clarifié m'a intriguée, on peut le cuire sans qu'il ne brûle;

La vie de ces pionnières courageuses et déterminées face aux nombreuses épreuves, les soins prodigués aux malades, leur adaptation face au déclin ainsi que tout l'héritage laissé font que nous sommes fiers de compter les Augustines dans notre histoire. Mais ce n'est pas fini, encore aujourd'hui, des cours sur le bien-être physique et mental sont donnés et nous pouvons réserver une chambre avec des forfaits de soins.

Bon à savoir

Un temps de répit comprenant des activités est offert à faible coût aux **proches aidants**.



Visite au Musée national des beaux-arts du Québec

Voyage du 5 novembre 2020 à Québec

par Paule Caron

Faire face au pavillon Pierre Lassonde dédié à l'art contemporain et fouler l'entrée de cette œuvre majestueuse construite de panneaux de verre translucide et de métal ne laisse personne indifférent. Une construction faisant toute la place à la lumière naturelle sur trois étages, sait surprendre les visiteurs qui pénètrent dans ce complexe muséal. Les œuvres y sont à découvrir et redécouvrir au rythme changeant de l'ensoleillement depuis le 24 juin 2016.

Le nombre d'œuvres inuites acquises par le MNBAQ est impressionnant. Une visite dans une salle du 3^e étage me permet de constater que les traces laissées par le passage des Inuits et celles appartenant aux esprits sont encore bien vivantes. Les matériaux utilisés pour sculpter: os de baleine (qui doivent sécher plusieurs dizaines d'années avant de pouvoir être travaillés), bois de caribou, cornes de bœuf musqué, ivoire de morse et de narval ainsi que du bois flottant, des pierres telles que le basalte, la stéatite et la serpentine s'assemblent pour donner vie aux scènes du quotidien que sont la pêche et la chasse ainsi qu'à des rituels reliés au chamanisme. J'avoue être envoutée par les histoires que plusieurs œuvres révèlent et dont notre guide nous précise les détails.

Puis une invitation à se balader dans la grande salle du 2^e niveau, réservée à des artistes du début des années 60 à nos jours, nous place face à l'audace. L'art pour divertir, intriguer et parfois même choquer!

Oui cette fois-ci, une visite écourtée dans le temps, mais laissant dans le cœur le goût d'y revenir.

Une suggestion pour 2020 :

*Frida Khalo, Diego Rivera et le
modernisme mexicain : 13 février au 18
mai 2020*





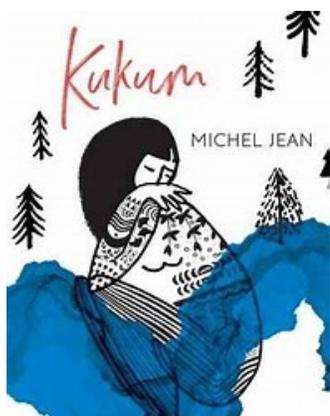
Chronique littéraire

par Marie Nadeau

***Kukum*, Michel Jean, 2019**

Ce roman raconte l'histoire d'Almanda Siméon, une orpheline amoureuse qui va partager la vie des Innus de Pekuakami. Elle apprendra l'existence nomade et la langue, et brisera les barrières imposées aux femmes autochtones. Relaté sur un ton intimiste, le parcours de cette femme exprime l'attachement aux valeurs ancestrales des Innus et le besoin de liberté qu'éprouvent les peuples nomades, encore aujourd'hui.

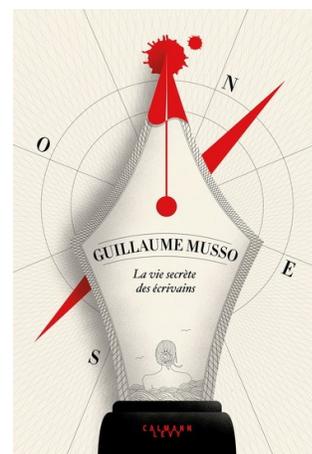
Michel Jean nous raconte la vie d'une orpheline, blonde aux yeux bleus, qui tombe en amour avec son grand-père Innu. J'adore les récits empreints de poésie de cet auteur québécois. Il rend hommage à cette femme courageuse, sa grand-mère, qui à l'époque a relevé bien des défis. *Source Internet*



***La vie secrète des écrivains*, Guillaume Musso, 2019**

En 1999, l'écrivain Nathan Fawles se retire de la vie publique sur l'île sauvage de Beaumont en Méditerranée. Vingt ans plus tard, une jeune journaliste suisse, Mathilde Monney, débarque dans son havre de paix, bien décidée à l'interviewer. Mais la découverte d'un corps de femme sur une plage entraîne le bouclage de l'île. Les deux protagonistes se confrontent alors dans un face à face dangereux. *Source Internet*

Fidèle à lui-même, Guillaume Musso nous entraîne dans une aventure farfelue. Nous avons le goût d'y croire et embarquons facilement dans ce roman. Un bon moment de lecture, à savourer.



***L'année où je t'ai rencontré*, Cecilia Ahern, 2019**

Jasmine aime deux choses : sa sœur, Heather, et son travail. Lorsqu'elle est licenciée, elle découvre qu'elle ne sait pas qui elle est réellement.

Matt aime deux choses : sa famille et l'alcool. Sans eux, il sombre.

Le chemin de ces deux personnages se croise le soir du réveillon du nouvel an. Ils ont du temps à ne savoir qu'en faire et se trouvent tous les deux à la croisée des chemins. Au fur et à mesure que l'année s'écoule, entre nuits étoilées et journées tranquilles, Jasmine et Matt nouent une amitié aussi surprenante qu'inattendue. Parfois, il faut savoir s'arrêter pour mieux se remettre en route. *Source Internet*

J'ai découvert cette auteure irlandaise. La couverture de son roman m'a tout d'abord charmée, j'ai un faible pour les fleurs. Celles-ci occupent d'ailleurs, une place particulière dans le récit. J'ai beaucoup ri.





Les hommes se racontent

par François Pouliot,

responsable du comité des hommes

But : Reconnaître et mettre en lumière la contribution de chacun à la mission éducative de notre milieu.

En tant que représentant du comité des hommes, j'ai le plaisir de vous informer que dorénavant, dans chaque numéro du bulletin *Le Reflet* une chronique intitulée « Les hommes se racontent » vous sera présentée. En effet, comme son nom l'indique, différentes personnes du milieu de l'éducation et faisant partie de notre association, seront invitées à nous faire un bref récit de leur parcours professionnel. Le but de l'exercice vise à mettre en valeur la contribution singulière de chacun à la mission éducative. Le plan proposé pour la rédaction se répartit en trois temps. La première partie porte sur les valeurs familiales ou les événements de l'enfance qui ont construit la personne que tu es devenue. La deuxième partie porte sur des considérations liées à la période active de l'individu, les défis à relever, les réussites ainsi que les moyens d'atteindre ses objectifs. Enfin pour terminer, dans une perspective d'avenir, quelles sont les priorités à mettre de l'avant afin de bien préparer la future génération à affronter les défis qui les attendent.

Je vous invite à me soumettre les noms des personnes que vous connaissez et dont le parcours de vie pourrait s'inscrire dans cette chronique. Dans le prochain numéro *Le Reflet* M. Marcel Cliche, enseignant en sciences humaines à la Polyvalente Veilleux de 1964 à 1998, a généreusement accepté de nous faire un bref résumé de son parcours de vie. Dans notre milieu, il est aussi très connu pour ses nombreux travaux en généalogie. Il a publié, entre autres, quatre volumes sur l'histoire et la généalogie des familles Cliche. Nous avons hâte de le lire.

Je vous rappelle que nos rendez-vous mensuels de discussions se poursuivent toujours le premier jeudi de chaque mois. Exceptionnellement, le prochain « café rencontre » aura lieu le 5 mars et se tiendra au Musée Marius Barbeau à 10 heures. À cette occasion, M Jean-Philippe Bolduc, directeur du musée, se joindra à nous. Le thème retenu pour cette rencontre sera : « le rôle de l'art dans notre quotidien ». On vous y attend!



L'actualité sociopolitique de l'AREQ

Par Carole Fontaine, conseillère sociopolitique,

À l'approche du congrès national de juin 2020, rappelons qu'avant tout, l'AREQ est une organisation qui promeut et défend les intérêts et les droits de ses membres et des personnes âgées. L'AREQ, régie par des statuts et règlements, est structurée en trois paliers : national, régional et sectoriel. Tous les trois ans, le congrès, instance suprême de l'association, réunit plus de 600 délégués qui déterminent les grandes orientations et adoptent les statuts et règlements. Un plan d'action national est élaboré à la suite du congrès et, dans un deuxième temps, chaque secteur planifie les actions qu'il entend réaliser dans son milieu. Le congrès 2020 aura lieu à Lévis du 1^{er} au 4 juin et 13 délégués du secteur Beauce-Etchemins vous y représenteront.

En cette année de congrès, pour les membres de l'AREQ, les thèmes d'intérêt se multiplient tout comme les activités politiques et d'information. Voici un résumé de deux dossiers sociopolitiques qui intéressent l'AREQ :

Les trois grandes centrales syndicales (CSQ, FTQ, CSN) ont lancé un mouvement pour un régime public et universel d'assurance médicaments. Saviez-vous que la population québécoise dépense 30% de plus que la moyenne canadienne pour ses médicaments prescrits? Pour en apprendre davantage, visitez le site web **La pièce manquante**. <http://assurancemedicaments.lacsq.org/>

Le projet des « maisons des aînés » présenté par la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, madame Marguerite Blais, suscite des commentaires partagés de la part de la présidente de l'AREQ, madame Lise Lapointe. Alors que celle-ci salue la création de 2 600 places supplémentaires dans des milieux de vie plus humains, elle se demande quels seront les critères pour y avoir accès. Elle s'inquiète aussi des enjeux liés à la main-d'œuvre. Assisterons-nous à une migration du personnel actuel des CHSLD vers les nouvelles maisons des aînés? Un tel exode viendrait fragiliser encore plus l'offre de services aux personnes qui résident dans les CHSLD « traditionnels ».

L'AREQ nationale publie régulièrement des communiqués de presse concernant des enjeux. Si vous ne l'êtes pas déjà, abonnez-vous à l'infolettre pour être informés des dossiers et des services qu'offre notre association. <http://areq.lacsq.org/newsletter-2/>

Au plaisir de vous rencontrer à l'assemblée générale sectorielle du jeudi 30 avril prochain!

<http://areq.lacsq.org/a-propos/instances/>

<http://areq.lacsq.org/medias/communiqués/les-maisons-des-aines-qui-aura-la-chance-de-beneficier-de-ce-projet-porteur/>



Compostée... oui, je le veux

par Marie Nadeau



En ce moment, l'environnement est au cœur de nos préoccupations. Je fais donc le choix de faire composter mon enveloppe corporelle. Bien entendu, après en avoir prélevé ce qui est encore utile pour la communauté humaine : cœur, foie, poumons, reins etc. De toute façon je n'en aurai plus besoin dans la vie qui m'attend. Je vous explique un peu ce qui a motivé mon choix. J'ai analysé les différentes options offertes présentement, voici les résultats de ma recherche:

1) Lors de **la crémation**, le corps est brûlé à plus de 1200 °C. Cette combustion utilise l'énergie d'un aller-retour entre Montréal et Vancouver en voiture, ce qui représente un trajet de plus de 7700 km. **Option rejetée**

2) Avant **l'enterrement**, les thanatologues remplacent les liquides du corps par des formaldéhydes. En se décomposant, le corps libère des déchets qui traversent le cercueil, des métaux sont utilisés et tout cela peut atteindre la nappe phréatique. **Option rejetée**

3) Lors d'une **aquamation**, la dépouille est placée dans un grand cylindre métallique clos. On procède ensuite à l'hydrolyse alcaline en remplissant 300 litres de 95 % d'eau et de 5 % d'un mélange qui facilite la décomposition du corps. L'eau est ensuite chauffée à basse pression, mais sans atteindre l'ébullition, pendant 12 heures. Le liquide est versé dans le système de traitement des eaux. Le squelette demeure, mais les os deviennent plus mous, et 80 % de la masse osseuse est récupérée, au lieu de 100 % avec la crémation. Ensuite, les os sont réduits en poudre comme lors de la

crémation. L'aquamation entraîne moins de coûts que la crémation. . **Option rejetée**

4) **Le « compostage » du corps humain**, une solution de rechange funéraire à l'enterrement et à la crémation, pourrait voir le jour au printemps 2020 dans l'État de Washington, aux États-Unis. C'est un procédé dont l'impact sur l'environnement est minime, moins important en tout cas qu'un enterrement ou une crémation standards. « En transformant les restes humains en terre, on réduit le gaspillage, on évite de polluer les cours d'eau avec des liquides servant à l'embaumement et on prévient l'émission de CO2 par la crémation, et la production de cercueils et de tombes », mentionne le site web de l'entreprise Recompose, qui a mis au point le procédé. Source Internet **Option retenue**

Cette dernière alternative est celle qui retient mon attention. C'est de cette façon que je désire que l'on dispose de mes restes. Ainsi, mes proches pourront obtenir une petite poignée de terre pour l'utiliser comme compost pour leur potager ou planter un arbre. Nul besoin d'aller pleurer sur ma tombe, je n'en aurai point. Ils n'auront qu'à penser à moi. Ils pourront aussi à l'occasion lever un verre à ma santé, écouter une de mes chansons préférées ou rire de l'une de mes fameuses blagues.

Sur ce, je vous laisse car j'ai encore bien des projets à réaliser avant de quitter ce monde. Au plaisir. Profitez de chaque moment.

N'allez pas sur ma tombe pour pleurer! Je ne suis pas là....



PurNat : lutter contre les dépotoirs illégaux

par

Louise Fortin

Lors de la prochaine activité régionale en environnement, nous aurons comme invité Marcel Poiré président et cofondateur de PurNat. Voici un aperçu de son entreprise.

Sa mission

Protéger l'environnement en mettant en place et en exploitant un service de nettoyage des dépotoirs illégaux au Canada. Éduquer et sensibiliser le grand public par rapport à des enjeux relatifs à la protection de l'environnement, tels que les dépotoirs illégaux, la pollution et le recyclage.

L'histoire derrière PurNat

Amateur de vélo de montagne et de randonnée pédestres, Marcel Poiré fut constamment confronté, par le passé, à des scènes de négligence et de non-respect de l'environnement. À chacune de ses sorties en forêt, il ramassait les bouteilles et les canettes jonchant son chemin. Malgré ses efforts, il se rendit vite à l'évidence que les dépotoirs illégaux étaient bien présents et qu'il ne parviendrait pas à ramasser tous ces débris (pneus d'automobile, conteneurs d'huile, ferrailles de tout genre, etc.) Il entama donc une recherche afin d'identifier les organisations pouvant venir nettoyer ces sites pollués. Devant l'absence de ressources, il décida de créer une petite équipe composée de messieurs Jean-Raphaël Poiré, André Côté et lui-même. Le trio décida de créer une organisation sans but lucratif. Après plusieurs mois de recherche et de consultation, PurNat fut créé en juillet 2013.

Philosophie

PurNat repose sur **trois** pierres angulaires:

– **Éduquer les jeunes** – **Sensibiliser la population** – **Mobiliser des bénévoles**

PurNat signifie la pureté et la nature. Le nom découle d'un principe simple: redonner à nos forêts leur pureté et leur état naturel.

Plus qu'un OBNL

Les termes « organisation socialement responsable » expliquent très bien la mission de l'entreprise qui mobilise les communautés afin de les responsabiliser face aux dépotoirs illégaux.

Vous en saurez plus le 7 avril lors de la visite de M. Poiré ou sur le site de l'entreprise: <http://purnat.ca>

Source : AREQ Québec -Chaudière-Etchemins

Comité régional de l'environnement

BONNE NOUVELLE!

Au moment de rédiger le Reflet, le gouvernement Legault faisait l'annonce de l'élargissement de la consigne à toutes les bouteilles et canettes, y compris les bouteilles d'eau, de vin et de spiritueux. Les contenants de carton multicouche seront inclus dans un deuxième temps. L'entrée en vigueur pour les bouteilles se fera au cours de l'automne 2022 et celle pour les contenants comme ceux de lait ou jus à compter de 2024. Le nombre de contenants recueillis passerait de 2,4 à 4 milliards par année. Enfin! L'AREQ militait depuis longtemps pour cet élargissement.



Invisible, impayable et impayé

Liane Loignon, Comité des femmes

Si je dis « travail invisible », cela vous dit quelque chose ? Un peu, beaucoup, pas du tout ? Il nous arrive parfois d'entendre cette expression sans trop savoir ce qu'il en retourne précisément.

Le travail invisible comporte trois volets : un premier, à l'intérieur de la famille, un second, la proche aidance et enfin, un dernier, le bénévolat.

Le premier volet concerne le travail ménager non rémunéré effectué au sein de la famille entre conjoint.e.s ou adultes autonomes et par les mères et les pères auprès de leurs enfants. Il inclut la *charge mentale*, fardeau féminin relié à la responsabilité de tout planifier, de tout coordonner. Cette charge mentale est la moins visible du travail invisible. Ce travail à l'intérieur de la famille est le plus difficile à faire reconnaître, car celles qui l'exercent le plus souvent – les femmes – le sous-estiment, le considérant comme normal, comme un don de soi « naturel » inhérent aux femmes, un devoir d'amour non reconnu et non rémunéré.

Le deuxième volet du travail invisible consiste en celui d'aidant.e.s auprès des proches malades, âgé.e.s ou en perte d'autonomie, la proche aidance. Dans un contexte où le maintien à domicile des personnes malades ou âgées est de plus en plus souhaité et pratiqué, il faut savoir que « les aidantes et aidants procurent, sans rémunération, plus de 85 % du soutien aux aînés ou aux individus ayant une incapacité, 96 % des soins à la suite d'une chirurgie d'un jour et 55 % des traitements lors d'une hospitalisation ». La présence d'un aidant ou d'une aidante à la maison est même un critère pour réduire la durée des services ou d'une hospitalisation.

Quant au bénévolat réalisé dans la communauté, il constitue la partie la plus visible du travail invisible et résulte le plus souvent d'un choix, d'intérêt contrairement à la proche aidance.

Un groupe féminin, l'Association féminine d'éducation et d'action sociale (Afeas), revendique depuis plusieurs années déjà la reconnaissance du travail invisible. Il veut faire intégrer au calendrier canadien une Journée nationale du travail invisible, le premier mardi d'avril. Il veut aussi que réapparaisse dans le questionnaire long des recensements une question sur le travail non rémunéré des Canadiennes et des Canadiens au sein de la famille afin de sensibiliser la population à cette réalité qui constitue bien souvent une injustice envers les femmes.

Le travail invisible, parlez-en encore et encore ... afin qu'il soit un jour reconnu à sa juste valeur.

1 Camille Robert et Louise Toupin. *Travail invisible : Portrait d'une lutte féministe inachevée*, Les Éditions du remue-ménage, Montréal, 2018.



**Dossier Assurance
Par Marie-Claude Bélanger**



**Soins de santé offerts par la Commission des Praticiens de
Médecine Douce du Québec (CPMDQ)**

Le régime d'assurance maladie d'ASSUREQ prévoit que « seuls sont couverts les frais engagés pour des traitements, soins ou fournitures dispensés par une professionnelle ou un professionnel de la santé membre en règle de l'ordre professionnel pertinent aux traitements, soins ou fournitures en cause ou, à défaut de l'existence d'un tel ordre, d'une association professionnelle pertinente, sous réserve des règles établies par SSQ pour la reconnaissance de chaque association. » (Brochure *Votre régime d'assurance collective ASSUREQ-personnes retraitées*, p.13).

Dans le but d'offrir une qualité de service à ses clients, l'assureur SSQ Groupe financier a mis de l'avant des critères de reconnaissance des associations professionnelles afin de se prémunir contre la hausse des coûts liés aux demandes et aux pratiques non conformes. Ce type de vérification est effectué de façon courante par la plupart des compagnies d'assurance. SSQ nous avise que la Commission des Praticiens de Médecine Douce du Québec (CPMDQ) refuse de fournir les informations demandées, critères de base permettant la reconnaissance des associations professionnelles. En conséquence, la CPMDQ ne rencontrant pas les normes d'excellence encadrant la reconnaissance d'une association professionnelle, SSQ a décidé de ne plus rembourser les frais engagés pour des services offerts par les professionnels étant uniquement membres de la CPMDQ.

Si une personne assurée souhaite, malgré tout, continuer de recevoir des soins offerts par un membre de la CPMDQ, elle pourra le faire mais ne pourra pas obtenir de remboursement pour les frais engagés. Les professionnels en médecine douce pouvant s'inscrire comme membre de la CPMDQ sont : - les ostéopathes; - les naturopathes; - les psychothérapeutes; - les massothérapeutes. Notez que cette mesure ne change en rien la reconnaissance des autres associations professionnelles par SSQ.

Pour obtenir plus d'information à ce sujet, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de SSQ au 418 651-6962 ou sans frais au 1 888 833-6962.

Activité régionale sociopolitique et environnementale

Date : le mardi 7 avril 2020

Lieu : *Hôtel Québec*, 3115 avenue des Hôtels, Québec

9h00 : Inscription

9h30 : **Le projet Lab-École avec monsieur Denis Morin, coordonnateur des comités de travail**



Les travaux du Lab-École s'articulent autour de trois chantiers dirigés par chacun des trois fondateurs: le chantier de l'environnement physique est piloté par Pierre Thibault, celui du mode de vie sain et actif par Pierre Lavoie et celui de l'alimentation par Ricardo Larrivée. Nous aurons le privilège d'observer les maquettes des projets en cours.

10h30 : Pause-santé

11h00 : Le projet Lab-École, suite

12h00 : Dîner



13h30 : **PurNat avec monsieur Marcel Poiré, président et cofondateur**



PurNat signifie la pureté et la nature. Le nom découle d'un principe simple: redonner à nos forêts leur pureté et leur état naturel. La mission est de protéger l'environnement en mettant en place et en exploitant un service de nettoyage des dépotoirs illégaux au Canada en plus d'éduquer et de sensibiliser le grand public par rapport à des enjeux relatifs à la protection de l'environnement, tels que les dépotoirs illégaux, la pollution et le recyclage.

15h15 : Conclusion de la journée

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

Inscrivez-vous auprès de Madame Louise Fortin **avant le 27 mars 2020.**



CONVOCAATION

31^e Assemblée générale régionale

L'assemblée est tenue le mardi **5 mai 2020** à partir de **9 h 30** à l'**Hôtel-Québec**, situé au 3115, avenue des Hôtels à Québec. La période des inscriptions débutera dès 8 h 45.

Projet d'ordre du jour

Ouverture et mot de bienvenue
 Nomination à la présidence d'assemblée
 Présentation de la présidence et de la personne secrétaire des élections
 Adoption de l'ordre du jour* de la 31^e Assemblée générale A190-AGR-OJ-01
 Adoption du procès-verbal de la 30^e Assemblée générale A1819-AGR- PV-01
 Rapport de la présidente
 Rapports des responsables de comités régionaux
 Rapport de la trésorière
 Présentation et mot d'une représentante du Conseil exécutif national
 Élections
 Remerciements
 Présentation des nouvelles présidences
 Bourses AREQ
 Questions diverses A)
 B)
 C)
 Présentation des artistes et remise du prix « coup de cœur »
 Tirage des prix de présence
 Levée de l'assemblée

***11 h** Ajournement: Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault

Carole Pedneault
 présidente régionale

Michel Caron
 secrétaire régional

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

Par la présente, vous êtes convoquées et convoqués à l'assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu le mardi 5 mai 2020 à l'Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels à Québec, à 11 h 00.

Il y aura élection au poste suivant : Publiciste (ou conseiller-ère)

Le mandat de la personne élue sera d'une durée de trois (3) ans.

Une période de mise en candidature sera prévue lors de l'assemblée.

Les personnes intéressées à se présenter, à ce poste devront compléter un «Bulletin de présentation de candidature» qui sera disponible sur place. Toutefois, si un membre veut obtenir un «Bulletin de présentation de candidature » avant l'assemblée, elle ou il peut en faire la demande à l'une des personnes suivantes :

Pierrette Simoneau: 418-667-1927 ou flg03@bell.net
 Pierre Asselin : 418-335-6471 ou p.asselin@cgocable.ca

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

Projet d'ordre du jour

Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du comité régional
 Nomination d'une présidence et d'un secrétaire des débats et d'élection
 Adoption de l'ordre du jour
 Adoption du procès-verbal du 28 mai 2019
 Rapport de la présidente
 Rapport de la trésorière
 Plan d'action 2017-2020 : rapport intérimaire.
 Questions diverses
 Élections :
 - publiciste (ou conseiller-ère)
 Présentation de la nouvelle personne élue.
 Levée de l'assemblée

Pierrette Simoneau, présidente
 PS/pa

Poème amérindien

N'allez pas sur ma tombe pour pleurer !
Je ne suis pas là, je ne dors pas !

Je suis les mille vents qui soufflent,
Je suis le scintillement des cristaux de neige,
Je suis la lumière qui traverse les champs de blé,
Je suis la douce pluie d'automne,
Je suis l'éveil des oiseaux dans le calme du matin,
Je suis l'étoile qui brille dans la nuit !

N'allez pas sur ma tombe pour pleurer
Je ne suis pas là, je ne suis pas mort.

De passage dans nos vies



13 décembre 2019
Céline Veilleux



Claude Roy
4 novembre 2019



Yves Charland

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

Grâce à M. Guy Roy, nous avons plusieurs souvenirs en photos. Merci !
Elles se trouvent sur notre site.



Cumberland



Noel 2019



Déjeuner des bénévoles