

## RENDEZ-VOUS D'AVRIL

Le brouillard tarde à se lever sur Wendake en ce matin du 27 avril, ce qui n'empêche en rien soixante-quinze membres de l'AREQ Chauveau de se présenter à l'hôtel-musée Premières Nations pour s'informer de leur vie associative, lors de l'assemblée générale annuelle.

La salle est déjà décorée des œuvres des artistes et artisans, quand nous prenons place autour des dix tables à notre disposition. Pierre Brunet s'est fait une notoriété en réitérant, année après année, son rôle de président. Pour peu que le public se taise, les intervenants n'ont pas à faire de redites. Tout se déroule rondement.

À la suite du rapport du président – lequel nous apprend que le Nouveau Jalon passe de quatre à trois éditions par année –, la première demie de la onzième heure servira à elle seule au compte rendu des responsables de comités. Pierrette Morin et Renelle Nicole y vont d'un grand cri du cœur pour l'environnement, avant d'annoncer que Sophie Perreault revient à la barre de ce comité. Il aura fallu deux femmes pour la remplacer pendant son retrait pour cause de maladie. Renelle Nicole souligne également la tenue de l'activité conjointe des comités régionaux sociopolitique et environnement tenue



en avril, sous les thèmes respectifs de *la maltraitance* pour l'un et du *citoyen responsable* pour l'autre. Lévis Bouchard – responsable du comité sociopolitique – confesse la déception que lui a causée l'indifférence des retraités à la publication d'un sondage intitulé *Où vous voyez-vous dans vingt ans?* Le responsable y va d'un commentaire non retenu *Une chose est sûre : occupons-nous de notre retraite, personne ne le fera pour nous.* Ce message suffira peut-être à susciter un certain *mea culpa* chez les membres. Le coup d'œil sur le rapport financier ne suscite pas la discussion : on reconnaît le travail méthodique de Jacques Dubé de

même que sa rigueur. Avec une main levée en sa faveur, Claire Ennis devient officiellement la troisième personne habilitée à signer les chèques, les deux autres signatures revenant au président et au trésorier.

Dans la répartition du temps à l'ordre du jour, un espace de quinze minutes avait été alloué au mot de la présidente régionale. Si le passé nous avait habitués à une allocution soutenue, on s'apercevra bien vite que Carole Pedneault prend une autre tangente; après trois minutes, elle remet le micro sur son socle. Tout a déjà été dit. On devra s'habituer à la brièveté.

Au point *Questions diverses*, Robert St-Denis informe l'assemblée que, en vue des prochaines élections provinciales, une coalition de groupes d'aînés tels que FADOQ, AREQ, APRQ, AQRQ, AQDR, regroupant 700 000 aînés, s'est formée afin de présenter une plateforme commune de revendications pour les aînés. Cette coalition d'aînés représente un grand moment de notre histoire. Chacun devrait se sentir concerné par la campagne électorale qui fait mine de ne pas être commencée.



## Les déjeuners du mois



Le premier mardi de chaque mois

### Pour réservation :

Gisèle Boudreault  
418 844-3925  
gisboudreault2008@hotmail.com

Diane St-Laurent  
418 652-3553  
dstla@icloud.com

***N.B. Il est très important de réserver pour les déjeuners du mois.***

***S.V.P. Réservez pendant la semaine précédant le déjeuner. Merci!***

**4 septembre 10 h**  
**Resto Safari Village Vacances Valcartier**  
**1860, boul. Valcartier , Québec**  
**G0A 4S0**  
**418 844-2200 poste 2254**

**2 octobre 10 h**  
**Restaurant Tomas Tam**  
**325, rue Marais, Québec (Vanier)**  
**G1M 3A2**  
**(coin boul. Pierre Bertrand)**  
**418 527-2211**

**6 novembre 10 h**  
**La Cohue**  
**3440, chemin Quatre-Bourgeois, Québec,**  
**G1W 2L3**  
**418 659-1322**

Dans ce numéro :

Rendez-vous d'avril .....	1
Les déjeuners du mois.....	2
<b>Message de la présidence .....</b>	<b>3</b>
<b>Activités.....</b>	<b>4-10</b>
Consignes d'inscription.....	4
Non-rentree .....	4
Marches.....	5
ViActive .....	6
TaiChi.....	6
Conférence gourmande .....	7
Conférence historique.....	7
Conférence écoles de rang .....	8
Œuvres des artistes et artisans .....	8
Notre histoire, cette inconnue .....	9
Activité conjointe.....	10
Activité conjointe (suite).....	11
Suite de la Une.....	11
Voyage en Sicile 2018.....	12
Voyage en Sicile (suite) .....	13
Partage littéraire.....	13
<b>Vie de l'AREQ.....</b>	<b>14-17</b>
ASSUREQ .....	14
ASSUREQ diabète .....	15
Comité retraite.....	16
Comité environnement.....	16
Fondation Laure-Gaudreault .....	17
Élections provinciales .....	17
Cent ans pour le droit de vote... ..	17
<b>Informations.....</b>	<b>18-20</b>
Conférences Grand Public.....	18
Activités régulières.....	18
À mettre à votre agenda.....	18
In memoriam .....	18
Responsables .....	19
<b>Agenda (calendrier).....</b>	<b>20</b>

### POUR TOUT CHANGEMENT À VOS COORDONNÉES

Veillez, dans les meilleurs délais, communiquer du lundi au vendredi avec l'AREQ nationale et l'AREQ Chauveau.

#### AREQ nationale

Adresse postale  
AREQ (CSQ)  
a/s Luce Laverdière  
320, rue Saint-Joseph Est  
Québec (Québec) G1K 9E7  
Téléphone : 418 525-0611 ou  
1 800 663-2408 (sans frais)  
Courriel : [laverdiere.luce@csq.qc.net](mailto:laverdiere.luce@csq.qc.net)  
ou [areq@csq.qc.net](mailto:areq@csq.qc.net)

#### AREQ Chauveau

(à Renelle Nicole)  
Téléphone : 418 847-8781  
Courriel : [renelle.nicol@gmail.com](mailto:renelle.nicol@gmail.com)  
Heures ouvrables : 9 h à 16 h du lundi au vendredi

### AREQ Région 03 Québec-Chaudière-Appalaches

Carole Pedneault, présidente régionale

Tél. : 418 853-2916 Courriel : [caroleareq@gmail.com](mailto:caroleareq@gmail.com)

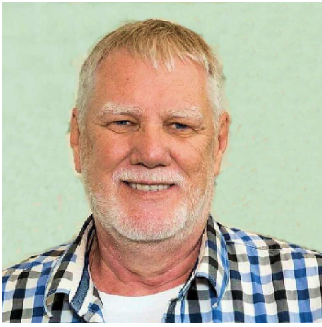
### Adresse de courrier électronique

L'AREQ Chauveau utilise le courrier électronique pour communiquer avec vous. Il est important de nous faire connaître votre adresse de courrier électronique ainsi que les changements, si ce n'est déjà fait.

COMMENT ? En communiquant avec Renelle Nicole : 418 847-8781 ou [renelle.nicol@gmail.com](mailto:renelle.nicol@gmail.com)

# Votre association

## Message de la présidence



**E**n cette magnifique journée ensoleillée de juin qui donne un avant-goût de l'été et qui est très agréable, je viens m'adresser à vous tous et vous toutes, membres de notre association.

Je tiens d'abord à vous exprimer mon enchantement

pour votre participation à notre assemblée générale de secteur (AGS) le 27 avril dernier. Nous étions environ 75 personnes, ce qui nous permet d'espérer 100 et plus avant longtemps. Je remercie madame Renelle Nicole pour son aide précieuse à la préparation et la réalisation de cette activité primordiale pour notre fonctionnement et monsieur Pierre Brunet d'avoir accepté d'en être le président, ce qu'il fait avec brio depuis un certain nombre d'années. Félicitations à notre bénévole de l'année, monsieur Marc Doré, de même qu'à madame Lisette Godbout pour le bel hommage qu'elle lui a rendu. Enfin, à tous les porteurs de dossiers et membres du conseil sectoriel (CS) merci pour votre formidable collaboration. Pour tous les membres, j'espère que vous êtes ressortis de cette rencontre satisfaites et satisfaits tout en ayant eu, s'il y avait lieu, des réponses adéquates à vos questions.

Deux nouveautés importantes ont été entérinées par votre CS au cours de la dernière année. Premièrement, notre journal le Nouveau Jalon sera édité trois fois au lieu de quatre en 2018-2019. Si tout va comme prévu, vous le recevrez fin octobre 2018, fin février ou début mars 2019 et finalement fin juin ou début juillet 2019. Soyez rassurés, vous aurez toutes les informations nécessaires au bon moment pour le bon déroulement de nos diverses activités. L'autre grand changement est en lien avec l'accueil des nouveaux membres à notre AREQ Chauveau (nouveaux retraités et membres pouvant arriver d'autres secteurs ou qui décident de se joindre à nous). L'activité s'adressera exclusivement aux nouveaux membres,

membres du CS et toutes les porteuses et tous les porteurs de dossiers. Les personnes concernées recevront une invitation personnelle leur indiquant les détails de la rencontre. Le Conseil sectoriel a jugé que, de cette façon, nous aurions un contact plus efficace et significatif avec les nouveaux membres.

Beaucoup d'activités se dérouleront dans les mois qui suivent : voyage Côte Nord, fête des bénévoles, Éoliennes, Non-Rentrée, conférences et beaucoup d'autres dont on vous parle en détail dans le présent journal. Ceux et celles qui veulent se divertir et bouger, vous avez du choix, et ce, grâce à l'implication de vos collègues membres qui sont heureux de faire de notre association une association bien vivante.

L'été arrive et, généralement, c'est pendant cette période de l'année que nous sommes le plus enclins à prendre du temps pour relaxer, nous reposer, ne rien faire d'autre que ce qui nous tente de faire à chaque instant. Le « farniente » comme disent certaines personnes. Alors, que chacun de nous profite de ce temps pour recharger ses batteries tout doucement.

La vie nous donne ces moments pour nous faire réaliser que décrocher et penser à nous en priorité devrait nous habiter plus souvent. La liberté de choisir nous appartient toujours. Pendant une période comme l'été, choisissons plus souvent qu'à l'habitude ce qui nous enchante, nous fait sortir de l'ordinaire, augmente notre joie de vivre. Ainsi, nous serons heureux d'avancer dans la vie en intégrant tout ce qui est offert et surtout en étant conscients de notre capacité de l'apprécier pleinement.

Je termine donc ici en vous souhaitant un merveilleux été juste assez chaud, plein de soleil et surtout meublé de moments agréables et apaisants que nous pourrions partager avec ceux et celles qui nous entourent, afin de leur donner le goût de dire en nous voyant aller : « Avancer en âge, c'est vraiment agréable surtout lorsqu'on choisit d'apprécier les cadeaux que la vie nous offre. »

*René Moisan, président*



### Conseil sectoriel

Président	René Moisan	418 622-3762	<a href="mailto:remo@videotron.ca">remo@videotron.ca</a>
1 <sup>er</sup> vice présidente	Claire Ennis	418 843-3611	<a href="mailto:ennisclaire17@yahoo.ca">ennisclaire17@yahoo.ca</a>
2 <sup>e</sup> vice-président	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	<a href="mailto:pichette.lm@hotmail.com">pichette.lm@hotmail.com</a>
Trésorier	Jacques Dubé	418 872-1768	<a href="mailto:jdube@videotron.ca">jdube@videotron.ca</a>
Secrétaire	Renelle Nicole	418 847-8781	<a href="mailto:renelle.nicol@gmail.com">renelle.nicol@gmail.com</a>
1 <sup>er</sup> conseiller	Gilles Duchesne	581 741-7390	<a href="mailto:duchesne.gilles1@gmail.com">duchesne.gilles1@gmail.com</a>
2 <sup>e</sup> conseiller	Jacques Tessier	418 875-2672	<a href="mailto:jacques777tessier@gmail.com">jacques777tessier@gmail.com</a>



## ACTIVITÉS

### CONSIGNES S'APPLIQUANT LORSQU'ON S'INSCRIT À UNE ACTIVITÉ

Libellez votre chèque à **AREQ Chauveau**.

Faites un chèque pour chacune des activités et inscrivez-y le nom de l'activité. Informez-nous, en même temps, de toute allergie alimentaire et/ou régime végétarien.

Dans le cas d'un paiement pour plus d'une personne, mentionnez, au verso du chèque, le nom des personnes concernées en indiquant membre ou non-membre.

**Indiquez votre numéro de téléphone sur le chèque.**

**La date de votre chèque ne doit pas dépasser celle de la fin des inscriptions.**

Les chèques sont encaissés, ordinairement, à la date de la fin des inscriptions.

#### **Annulation**

*Il est convenu par le CS que la politique concernant la date maximale du chèque pour une activité soit celle de la date d'échéance des inscriptions.*

*Après cette date, les annulations ne seront plus acceptées.*

À moins d'avis contraire, les chèques sont expédiés à :

AREQ Chauveau

1376 Faucher

Québec, QC G2G 1P4

#### **Inscrivez-vous tôt.**

Tirage d'une gratuité pour l'activité parmi les 40 premiers membres inscrits avant la date limite d'inscription ; la date de réception du chèque en fera foi.

Lorsqu'une activité mentionne qu'il y a un nombre maximum d'inscriptions, la préséance va aux membres et la date où ce nombre est atteint constitue la date limite d'inscriptions.

#### **Note pour le transport**

*Par son comité d'entraide, le secteur peut offrir, dans la mesure du possible, le transport aux membres qui seraient dans l'impossibilité de se rendre à une activité.*

*Contacteur : Claire Ennis : tel : 418 843-3611*

*courriel : ennisclaire17@yahoo.ca*

### LA « NON-RENTRÉE 2018 »

Cette année l'événement aura lieu le jeudi 6 septembre 2018. Nous nous dirigerons vers la Beauce, plus précisément à Saint-Sylvestre pour en savoir plus sur une ancienne base militaire transformée aujourd'hui en base de plein air et qui se nomme : « Domaine du Radar ». Venez vous plonger dans une époque militaire passionnante, racontée par un guide interprète qui saura répondre à toutes vos questions. À bord d'autobus prévus à cette fin, nous nous rendrons au sommet du mont Sainte-Marguerite où se situe le Bunker et se dévoile un panorama exceptionnel. Ne manquez pas cette occasion d'en apprendre plus sur ce qui s'est passé chez nous pendant que le monde était en guerre.

**Quand :** le jeudi 6 septembre 2018

**Départ** pour Saint-Sylvestre en autobus à 9 h 30 du centre commercial Neufchâtel,

4605 de L'Auvergne Québec

(à proximité du Super C)

Le retour se fera à 16 h de Saint-Sylvestre

**Coût :** membre : 30 \$ non-membre : 45 \$

Pour les membres âgés de 80 ans et plus, le coût est de 22,50 \$.

Un maximum de 90 personnes est prévu.

#### **Menus offerts :**

Entrée : Crème de légumes

Plat principal :

<b>Menu 1</b>	<b>Menu 2</b>
Porc et Bœuf (cuit sur feu de bois)	Poitrine de poulet
Pomme de terre au four	Pomme de terre au four
Légumes chauds	Légumes chauds
Salade	Salade
Sauce au poivre	Sauce BBQ

Dessert :

Pâtisserie et café

Le tout concocté par **Méchoui International**

**Fin des inscriptions :** le vendredi 23 août 2018 (maximum de 90 personnes)

Pour envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité ci-dessus.**

**(N'oubliez pas d'indiquer votre choix de menu).**

**Prix :** Deux tirages du coût de l'activité seront faits parmi les 40 premières personnes membres à s'inscrire avant la fin des inscriptions.

*René Moisan, responsable*

# ACTIVITÉS

## MARCHE... MARCHE... MARCHE...

Les responsables du groupe de marche *LES PIEDS DANS LE VENT* vous invitent à des rencontres hebdomadaires d'une durée de 90 minutes. Vous n'avez pas besoin de vous inscrire, il suffit de vous présenter au stationnement prévu pour 13 h 30. Là, nous vous remettons, s'il y a lieu, les détails écrits du circuit. Si vous avez des questions ou en cas de doute sur la température, n'hésitez pas à téléphoner à l'une des deux personnes responsables.

Bienvenue à tous ainsi qu'aux nouvelles retraitées et nouveaux retraités.

C'est toujours un plaisir de revoir les marcheurs assidus



SEPTEMBRE 2018			
DATE	RESPONSABLES	ENDROIT	STATIONNEMENT
11	Henriette, Francine	Promenade Champlain	Face au 2795, boul. Champlain (Les Cageux)
18	Rolande, Henriette	Plage Jacques-Cartier	rue Saint-Félix, près du Parc nautique, Cap Rouge
25	Francine, Rolande	Parc linéaire, vers le lac Saint-Charles	Entre le 14975 de la Colline et avant le feu de signalisation, via boul. Robert-Bourassa
OCTOBRE			
2	Claire, Francine	Corridor des Cheminots, vers Charlesbourg	1013, av. Lapierre, face au club vidéo Chalou
9	Jean-Pierre, Rolande	Base de plein air de la Découverte, Val-Bélair	1560 de la Découverte, via av. de la Montagne
16	Francine, Henriette	Parc linéaire, vers Parc Chauveau	Maison O'Neil, 3160, boul. Wilfrid Hamel
23	Claire, Jean-Pierre	Parc linéaire de la rivière Beauport	Bureau en Gros, 843 Clémenceau
30	Rolande, Francine	Golf de Val-Bélair	1250, av. du Golf
NOVEMBRE			
6	Rolande, Claire	Piste cyclable Jacques-Cartier, Portneuf	Tim-Horton, 601, boul. Jacques-Cartier, via Henri IV
13	Claire, Jean-Pierre	Corridor des Cheminots, vers Val-Bélair	rue Irving, via avenue Industrielle, gauche rue du Petit-Vallon
20	Henriette, Jean-Pierre	Montchâtel	rue Duhamel, au bout, via boul. des Cimes
27	Claire, Rolande	Neufchâtel	Métro, coin Robert-Bourassa et Bastien

### RESPONSABLES

**Henriette Nellis**

**Jean-Pierre Lachance**

**Claire Gervais**

**Rolande Drouin**

**Francine Bélanger**

**418 842-5525**

**418 843-5167**

**418 844-2844**

**418 842-4262**

**418 872-1188**



## ACTIVITÉS



Le programme **VIACTIVE**, s'adressant aux personnes de 50 ans et plus, a été créé en 1988 par Kino-Québec (Kino veut dire « mouvement » en langue grecque). L'animatrice ou animateur est le plus souvent recruté à même des groupes d'ânés et formé par des spécialistes de l'activité physique dont le but est de faire bouger les gens de façon sécuritaire tout en s'amusant.

En septembre 2014, nous commençons notre première session de ViActive. Nous étions une vingtaine de femmes et d'hommes à faire de l'activité physique une fois par semaine. En septembre 2015, à la demande presque générale, nous nous retrouvons deux fois par semaine et sommes maintenant une trentaine à participer.

Différentes routines agrémentent nos séances d'exercices et s'accompagnent de musique entraînante, ce qui n'est pas sans rappeler aux partici-



pants des bons moments de notre jeunesse et vie d'adulte. Du bonheur quoi! Chaque séance débute par un échauffement, suivi d'une phase aérobique et la séance se termine avec un retour au calme. La condition physique de chaque participant est respectée et tous les mouvements et exercices peuvent se faire autant debout qu'assis.

Vous avez le goût de vivre l'expérience? Des places sont disponibles pour la session d'automne 2018 qui débutera le 17 septembre pour une durée de 10 semaines, les lundi et mercredi de 13 h 30 à 14 h 30. Il est possible de s'inscrire pour un jour seulement ou pour les 2 jours.

**Lieu :** local scout à côté de l'école de Château d'Eau, 3137, rue du Golf, Québec (Loretteville)  
Stationnement dans les rues avoisinantes.

**Coût :** membres 10 \$; non-membres 15 \$  
(1fois/semaine) 20 \$ et 30 \$ (2 fois/semaine).

**Date limite d'inscription :** 3 septembre 2018

Pour envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité, page 4.**

*Peu importe son rêve, il faut être en santé pour le réaliser. ET POUR GARDER LA FORME, RIEN DE MIEUX QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE!*

*Renelle Nicole, responsable du programme ViActive  
renelle.nicol@gmail.com 418 847-8781*

## TAÏCHI QI GONG AUTOMNE 2018

Le cours de TaiChi se poursuit à l'automne 2018. Venez découvrir une nouvelle façon de bouger qui amène bien-être et santé par le mouvement. C'est une gymnastique douce et lente qui se compose d'un ensemble d'exercices associant la pensée, le mouvement et la respiration.

Bienfaits reliés à la pratique du TaiChi :

- souplesse dans les articulations;
- renforcement du système musculo-squelettique;
- stimulation du système immunitaire;
- amélioration du système respiratoire, circulatoire et digestif, meilleur sommeil;
- accroissement de l'équilibre, de la concentration et de la mémoire.

Le cours est donné par une personne d'expérience. Il s'agit de madame Louise Déziel qui enseigne cet art depuis plusieurs années à Charlesbourg et à Neufchâtel. La session dure 10 semaines et débute le 25 septembre pour se terminer le 27 novembre 2018.

**Les personnes qui ont suivi le cours à l'hiver 2018 et qui désirent se réinscrire doivent envoyer leur chèque à AREQ Chauveau (coordonnées en page 4 du journal).**

**Quand :** le mardi de 13 h 30 à 14 h 45

**Endroit :** local des scouts, 3137, rue du Golf, Loretteville (à côté de l'école de Château-d'Eau).  
Stationnement dans les rues avoisinantes.

**Coût :** membre : 20 \$ non-membre : 25 \$

**Maximum de participants : 25**

Inscrivez-vous rapidement en suivant la procédure habituelle. Pour envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité, page 4.**

*Claire Ennis, responsable*





# ACTIVITÉS

## CONFÉRENCE GOURMANDE



L'histoire des petits biscuits Leclerc éveillera notre mémoire olfactive et nos papilles à coup sûr. Quelle belle réussite familiale que celle de la famille Leclerc qui a su, au fil des générations, prospérer,

voire même, devenir un fleuron de l'entrepreneuriat québécois et se maintenir parmi les joueurs maîtres du monde de la biscuiterie en Amérique du Nord. Ce ne fut pas toujours facile. Il a fallu composer avec les événements : la guerre, la crise, la mécanisation, l'informatisation et résister à l'appel de la mondialisation.

Madame Catherine Ferland, historienne, auteure et conférencière, est spécialiste dans l'histoire de l'alcool, de la gastronomie et plus largement de l'histoire culturelle du Québec.

Souvent invitée aux quatre coins du Québec et en Ontario francophone, elle participe régulièrement à des émissions de radio et de télévision. Elle collabore au *Devoir* et nous aurons la chance de bénéficier de ses nombreuses connaissances.

**Quand** : le jeudi 27 septembre 2018

**Lieu** : Bibliothèque Félix-Leclerc,  
1465 de l'Innovation Québec  
G3K 2P9

**Heure** : 10 h

L'activité vous est gracieusement offerte par votre association.

**N.B.** 50 places de disponibles.

Réservez la vôtre auprès de Jacques Dubé de préférence par courrier électronique : [jdube@videotron.ca](mailto:jdube@videotron.ca) ou par téléphone au 418 872-1768

**Fin des inscriptions** : le 20 septembre 2018

*Jacques Tessier,  
responsable des conférences, sorties et voyages*

## CONFÉRENCE HISTORIQUE : MARIE ROLLET & LOUIS HÉBERT

présentée par monsieur Éric Dussault



Monsieur Dussault nous fera connaître en détails la vie de Marie Rollet et de son époux, leur engagement forcé et leur implication dans le début de la colonie. Trompés au départ par la compagnie de traite des fourrures qui n'a pas respecté ses engagements, ils n'ont eu d'autre choix que de s'embarquer pour la grande aventure.

Nous suivrons chronologiquement leur histoire et poursuivrons avec leur descendance. Ce sera intéressant de connaître davantage ceux que l'on désigne comme les premiers colons.

Monsieur Dussault fut au début un journaliste puis, après avoir œuvré dans la coopération internationale, il se spécialisa en histoire culturelle et européenne. Il consacre maintenant sa vie professionnelle à l'éducation populaire et à la vulgarisation auprès d'un public de tous âges. Il peut nous livrer 22 sujets de conférences dont celui-ci.

**Lieu** : Bibliothèque Félix-Leclerc  
1465 de l'Innovation Québec, G3K 2P9

**Quand** : le jeudi 25 octobre 2018

**Heure** : 10 h

L'activité vous est gracieusement offerte par votre association. À vous d'en profiter!

**N.B.** : 50 places sont disponibles.

Réservez la vôtre auprès de Jacques Dubé de préférence par courrier électronique : [jdube@videotron.ca](mailto:jdube@videotron.ca) ou par téléphone au 418 872-1768

**Fin des inscriptions** : 18 octobre 2018



*Jacques Tessier,  
responsable des conférences*

## ACTIVITÉS

### CONFÉRENCE SUR L'ÉPOQUE DES ÉCOLES DE RANG... DANS BELLECHASSE!



La fascinante époque des écoles de rang (1824-1964) a marqué la société rurale et contribué à forger l'identité québécoise.

L'auteur, Robert Tessier, vous invite à une incursion au cœur de cette période et vous présente son vécu, ses principaux personnages et ses charmantes maisons d'école. Un court voyage dans un riche passé dont il ne faut pas perdre la mémoire.

**Quand :** 8 novembre 2018 à 10 h  
**Lieu :** Bibliothèque Félix-Leclerc (près de l'école secondaire l'Odyssée), 1465 de l'Innovation, Québec G3K 2P9

**Fin des inscriptions :** 30 octobre 2018  
L'activité vous est gracieusement offerte par votre association. À vous d'en profiter!

**N.B. :** 50 places sont disponibles. Réservez auprès de Jacques Dubé, préférablement par courrier électronique [jdube@videotron.ca](mailto:jdube@videotron.ca) ou par téléphone au 418 872-1768.

*Jacques Tessier,  
responsable des conférences, sorties et voyages*

### ADMIREZ LES ŒUVRES DE NOS ARTISTES ET ARTISANS EXPOSÉES LORS DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE.



Armelle Pépin



Louise Brousseau-Caron



Claude Beaumier



Michèle Mainguy



Vue d'ensemble...que de talents!



Pierre Brunet  
Gagnant du 1<sup>er</sup> prix régional



Gisèle Filteau



Pauline Gagnon



# ACTIVITÉS

## NOTRE HISTOIRE, CETTE INCONNUE

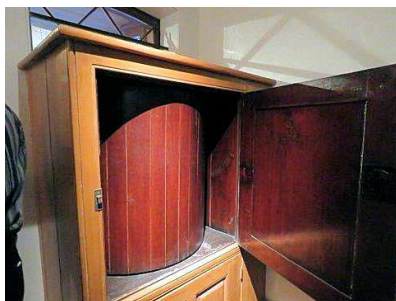
Il n'y a sans doute pas un moment plus propice qu'un autre pour faire une belle visite. Les membres de l'AREQ Chauveau s'y sont prêtés le 17 mai. C'est toujours la cacophonie dans un bus de retraités qui se retrouvent, donnant l'impression que leur dernier contact remonte à vingt ans. Ce matin-là déborde d'effervescence. Tout un contraste avec le silence que s'imposaient les Augustines dont nous allons visiter le monastère. Il faudra bien se taire quand le groupe sera partagé pour suivre la guide habilitée à nous accompagner, représentant la résidence permanente de ces femmes dont la vie était consacrée à Dieu et aux malades.

Qu'est-ce qui fait que le monastère des Augustines captive autant? Qu'on le veuille ou non, le monastère des Augustines est plongé dans une atmosphère de sérénité. Des siècles de ferveur y ont laissé leurs traces. Aujourd'hui, le moderne côtoie le séculaire, le verre se marie avec



la pierre pour un heureux résultat. Vivre au sommet, avec pour voisins les Laurentides, est un privilège. Et ce privilège, les Augustines ont voulu le partager. Leur monastère est devenu un hôtel ouvert à tous; on trouve là un lieu de ressourcement et de santé. On n'y va donc pas que pour dormir. Le monastère s'affiche avec des soins en santé globale, dont les bienfaits corporels obtenus par différents massages et des pratiques de détente et de tonicité qui peuvent passer par le yoga ou la réflexologie.

Le caractère humanitaire des Augustines s'y révèle par la précaution qu'elles ont prise de réserver des nuitées à coût très bas pour les proches aidants, qui ont inévitablement besoin de répit entre deux séquences prolongées de soins auprès des leurs. Le même traitement est réservé aux accompagnateurs de patients qui viennent



des régions et dont la maladie prolonge le séjour à l'Hôtel-Dieu. C'est leur façon à elles de perpétuer leur mission. Dévouées elles-mêmes, elles reconnaissent le dévouement des autres.

Avant d'aborder le musée, force est de constater qu'un pan de notre histoire s'impose à tout visiteur. S'arrêter devant le Tour par lequel arrivaient – il y a plus d'un demi-siècle – les enfants de filles-mères ou de parents trop pauvres est un passage obligé. La visite s'ouvre sur une variété d'objets. Les éléments exposés vont du lit de patient à



la pharmacologie, en passant par les instruments chirurgicaux dont la forme et la fonction ont évolué avec le temps. Mais le musée des Augustines ne s'en tient pas qu'à la médecine. S'offrent ensuite à notre vue des objets dont on aurait dû soupçonner la présence. Le regard ne peut qu'être happé par les objets de culte de cette vénérable institution qu'est le monastère : calices, ciboires et tabernacles avoisinent des objets plus ou moins ancrés dans le siècle, dont des statues et des crucifix regroupés. Cette visite au musée

nous permet de lire – à travers les éléments exposés – une partie de la vie des Augustines, ces femmes de Dieu dédiées au soin des malades. Il est troublant de voir les noms de ces femmes alignés sur un tableau qui signale aux autres membres de la communauté où elles œuvrent selon l'heure de la journée. Leurs moments de détente s'apprécient soit dans une bannette à ouvrage ou sur un carré brodé main. Il y a tant à découvrir chez ces femmes dont l'élégance se trouve dans le soulagement de la misère humaine.

L'heure du dîner n'a sans doute qu'un point en commun avec les Augustines, soit le réfectoire avec ses tables longues et étroites. Contrairement aux religieuses cloîtrées qui s'assoiaient d'un seul côté de la table – le silence, bienfaisant ou non, en était ainsi facilité --, nous mangeons face à face, perpétuant ainsi les conversations qui nous animent inmanquablement quand nous nous retrouvons.

Avec cette visite au musée, ce sont des pages d'histoire des Augustines qui nous ont été révélées.

*Pauline Gagnon*

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉ CONJOINTE DES COMITÉS RÉGIONAUX SOCIOPOLITIQUE ET ENVIRONNEMENT

Le 6 avril 2018, une centaine de retraités de l'AREQ régionale se sont réunis à l'hôtel Québec pour vivre une longue journée d'information, animée par quatre (4) conférenciers et la troupe de théâtre des Aînés de Charlesbourg. Cette journée riche en information a été organisée par les responsables régionaux Bernard Croteau (environnement) et Marie-Paule Houle (sociopolitique).

Messieurs Robert Simard et Tommy Bureau ainsi que mesdames Claudia Beaudoin et Émilie Robitaille nous ont fait part de leur vision de la maltraitance chez les aînés, de la solidarité et de l'équité intergénérationnelle, des causes, des conséquences et des solutions pour agir sur les changements climatiques et de l'obligation de développer une conscience sociale face aux événements qui perturbent notre environnement.

**En avant-midi, dans un premier temps,** monsieur Simard a défini la maltraitance. Il faut **prévenir, repérer** et **intervenir** pour combattre ce fléau qui afflige certains aînés. Il le qualifie de geste singulier, d'inaction, de tort et de détresse. Pour contrer ce mal, il faudra bien un jour voter une loi et renforcer les mesures existantes. Ajoutons à cela la nécessité de la prévention. Cette dernière passe par le maintien des liens sociaux, la sécurité assurée, l'information des droits de l'aîné, la protection de ses avoirs, entre autres. Cependant, pour mieux prévenir, il faut connaître les sources du mal. Et elles sont légion : maux physique, psychologique, financier et organisationnel. La restriction en raison de l'âge, la résistance de l'aîné à divulguer ses craintes, ses peurs et sa honte doivent être combattues en tout temps.

Enfin, il est conseillé de valider les indices de la maltraitance au moyen de la discussion avec la personne concernée, du moment opportun de percevoir la situation, d'écouter, de ne pas juger et de maintenir un lien de confiance.

**Dans un deuxième temps,** madame Claudia Beaudoin nous a entretenus de la solidarité et de

l'équité intergénérationnelles, le tout s'articulant autour de cinq (5) thèmes de discussion : milieu de vie et qualité de vie, démocratie et participation citoyenne, emploi et retraite, services et politiques et obstacles à l'intergénérationnelle.

Pour améliorer les milieux de vie et la qualité de vie, on se doit d'insister sur l'accès aux services. On devra aussi accorder une attention particulière à notre démarche démocratique et à notre participation citoyenne. Il faudra faire des réformes, statuer que la participation est l'affaire de tous, privilégier le bénévolat et protéger les lieux de concertation qui sont en voie de disparition. Notre société devra de plus assurer le plein emploi et instaurer un régime de retraite décent pour tous. On se doit de privilégier la mixité intergénérationnelle pour mieux intégrer les générations. Le mentorat ainsi que la conciliation travail-famille doivent aussi prendre leur place dans le monde du travail.

Pour conclure, il faut contrer les obstacles à l'intergénérationnelle. Travailler en silo n'est pas la bonne façon. Toujours établir un rapport entre l'âge et la vieillesse ne l'est pas non plus. Les mythes et les préjugés qui perdurent doivent être tués dans l'œuf. Bref, les générations doivent se rejoindre dans tout ce qui les définit communément.

**Dans l'après-midi,** madame Émilie Robitaille est venue nous parler du climat. Selon ses dires, il est grand temps d'agir pour contrer les méfaits des changements climatiques. Elle nous a placés devant certains faits : la Terre restera-t-elle encore bleue longtemps ? L'horizon autour de la Terre couvrira-t-il encore 12 km dans un

proche avenir ? Elle postula le constat suivant : pour vivre sur terre, la température doit se stabiliser autour de 15 degrés Celsius. Il faudra alors que l'effet de serre n'augmente pas afin de diminuer la possibilité de catastrophes. Tous les gaz qui nous empoisonnent doivent être sérieusement contrôlés, voire





## ACTIVITÉS

(Suite de la page 10 **ACTIVITÉ CONJOINTE...**)

sérieusement diminués ou carrément éliminés. Sinon, on va vivre des situations climatiques dangereuses et des catastrophes spectaculaires telles que l'apparition de nouveaux animaux, la sécheresse, de nombreux feux, des inondations, des ouragans et la fonte accélérée des glaciers.

Il est encore temps, mais il faut agir maintenant. « Tout peut changer », affirme Naomi Klein. Changeons nos façons de faire, compressons nos gaz à effet de serre, faisons marcher nos autos au ralenti, enflons la vague électrique, priorisons le transport en commun, achetons usagé, consommons des produits locaux, mangeons moins de viande, utilisons moins d'emballage et encourageons les organismes **Projet jeunesse** et **Ambassadeur du climat**. En fait, pourquoi agir? Pour la famille, l'environnement et la nature.

En fin de rencontre, monsieur Tommy Bureau nous a parlé de développer une conscience sociale pour lutter contre les changements climatiques qui perturbent notre environnement. Si on veut avancer, il faut avoir la connaissance de son existence et de celle du monde extérieur. Il faut avoir un comportement individuel responsable, ce qu'on appelle l'écocitoyenneté. Et surtout, il faut développer une conscience environnementale qui demeure

(Suite de la page **IRENDEZ-VOUS D'AVRIL**)

Après vingt-quatre années de retraite de l'enseignement – mais aucun temps mort dans le domaine du bénévolat – Marc Doré reçoit un témoignage digne du bénévole de l'année de l'AREQ Chauveau. Reconnaissance bien méritée de l'assemblée qui l'ovationne, après la lecture d'un hommage livré par Lisette Godbout. Le héros de la rencontre remercie de l'attention à son égard. S'ensuivra une photo pour immortaliser le moment.



complexe, malgré tout facilitée par la science mais rendue difficile par l'industrialisation et la société de consommation. Cette lutte de tous les instants doit se concrétiser dans des gestes concrets, personnels et publics, tels que combattre la loi sur les hydrocarbures du gouvernement québécois, l'exploitation du pétrole et du gaz de schiste et les émissions de GES et renoncer au pétrole des sables bitumineux en Alberta.

En résumé, il faut poser des gestes écocitoyens personnels et il faut interroger le monde politique. Ainsi, nous pourrions enrayer tous les impacts nocifs qui s'accumulent à la vitesse grand V : empoisonnement de la faune, menace pour l'alimentation, pollution de l'eau, faune en danger, air irrespirable, etc.

J'allais oublier la participation de la troupe de théâtre des aînés de Charlesbourg. Elle nous a présenté deux courts sketches, l'un décrivant l'incompréhension d'une dame qui condamne l'attitude d'un monsieur trop entreprenant et l'autre qui nous présente avec humour la rencontre de deux aînés qui, dans un dialogue plein de quiproquos amusants, deviennent des amis et peut-être des amoureux.

*Lévis Bouchard*

*responsable sociopolitique de l'AREQ Chauveau*

L'arrivée du dix-septième point à l'ordre du jour n'a pas échappé à l'attention de Denis Paul. Et la chose est peut-être en passe de devenir une tradition; toujours est-il que c'est lui qui demande, cette année encore, la levée de l'assemblée. Il reste encore plus d'une demi-heure pour faire le tour de l'exposition et continuer de faire des *affaires* avec les artistes.

Il est un peu passé midi quand la salle, qui aura servi aux mots officiels de l'assemblée, verse maintenant dans les bruits d'ustensiles, qu'accompagnent les rires et les mots amicaux. La bavette de bœuf et le tartare de saumon se voient sur les tables. Et le vin distribué avant le service vient chasser la résistance de ceux et celles qui s'étaient tus jusque-là. Le tirage des prix de présence s'effectue au cours de ce dîner, tout comme les trois mentions parmi les artistes. Michèle Mainguy l'emporte, suivie de Pierre Brunet et Louise Brousseau-Caron.

Pendant les quelques heures passées à l'hôtel-musée Premières Nations, l'air s'est réchauffé. La nature fait des efforts pour nous récompenser de notre assiduité.

*Pauline Gagnon*

## ACTIVITÉS

### VOYAGE EN SICILE DU 23 MARS AU 20 AVRIL 2018

Dès notre arrivée en terre sicilienne, de l'autobus qui nous conduisait de Palerme à Piraino, nous avons été frappés et émerveillés par le paysage qui se déroulait sous nos yeux. Le relief montagneux et les petits villages situés au sommet de ces très hautes montagnes, de même que les nombreux tunnels creusés dans le roc sur l'autoroute, ont beaucoup retenu notre attention. Le dépaysement recherché était déjà au rendez-vous.

En mettant les pieds à Riviera Del Sol, dans nos condos propres, bien équipés et accueillants, nous avons eu le goût d'y faire notre chez-nous pour un mois. D'autant plus que nous pouvions retrouver à proximité de là les principaux services, en particulier une petite épicerie, une boucherie et



une boulangerie. Quel avantage ce fut pour nous de ne pas avoir à nous déplacer chaque jour avec nos bagages !

Le lendemain soir, lors de notre souper de bienvenue, nous avons réalisé que nous étions entourés de gens fort sympathiques et que nous aurions bien du plaisir ensemble. En effet, chaque fois que nous avions des activités sociales, repas de groupe ou autres, l'ambiance était souvent à la fête. Certains airs de chansons siciliennes nous tournent encore dans la tête.

Il faut dire aussi que l'organisation du voyage était bien rodée. Tout était pensé pour nous et il y avait toujours quelqu'un pour nous dépanner en cas de besoin. Les excursions étaient bien planifiées et les consignes étaient claires. Notre guide (sicilienne) s'exprimait bien en français. Elle était très compétente, en plus d'être d'une gentillesse, d'une disponibilité et d'une générosité remarquables.

Le programme de visites et d'activités que l'agence nous a proposé avait pour but de nous faire connaître la Sicile dans son ensemble : son histoire, sa culture, la mentalité et les coutumes des Siciliens, leur cuisine, leur musique et leur folklore. C'est ainsi que nous avons visité les grandes villes, leurs cathédrales, leurs musées, mais aussi plusieurs petits villages.

Avec notre guide, nous nous sommes rendus à Cefallù, à Santo Stefano, aux Iles éoliennes Lipari et Vulcano, à Syracuse, Noto et Raguse, à Erice et Agrigente, à Palerme et Monreale, à Taormine et au mont Etna.

Partout, au cours de notre itinéraire, on nous a fait remarquer comment la Sicile était marquée par

le passage de nombreux peuples qui l'ont dominée à travers les siècles. On y retrouve ainsi, particulièrement dans son architecture, les influences phénicienne, grecque, romaine, byzantine, musulmane, normande.

À Cefalù, où il fait bon se balader dans la vieille ville, nous avons vu la cathédrale avec ses splendides mosaïques byzantines. À Santo Stefano, qui est connue pour ses céramiques, nous avons pu observer des artisans à

l'œuvre.

L'archipel des Iles éoliennes compte sept îles, dont Lipari et Vulcano sur lesquelles on a mis pied. Les composantes principales de cet archipel sont la roche volcanique et la lave appartenant à des époques géologiques différentes.

À Syracuse, outre la cathédrale inscrite au Patrimoine mondial de l'Humanité par l'UNESCO, il y a le théâtre grec qui impressionne par toute l'histoire qu'il porte et qui remonte à l'Antiquité.

Le charme de la ville d'Erice, c'est que cette ville est située au sommet du mont du même nom dans un endroit spectaculaire aussi bien du point de vue du panorama que de l'environnement. Malheureusement, un grand vent froid a réduit notre enthousiasme lors de notre passage en ces lieux.

À Agrigente, ville fondée en 852 av. J.-C., la Vallée des Temples a sans doute été une de nos destinations préférées. Elle est entourée d'une muraille de 12 km. Elle offre encore au regard des visiteurs les restes grandioses des temples d'Héraclès, d'Héra et de la Concorde. Rappel de nos souvenirs des cours de civilisation grecque...

Quant à Palerme, la capitale, «une histoire de 3 000 ans est gravée dans ses monuments, dans la structure de ses rues, dans ses parfums, dans les goûts de sa cuisine». La cathédrale de Palerme est



## ACTIVITÉS

(Suite de la page 12 VOYAGE...)

une église catholique romaine du XIIe siècle, de style arabo-normand. Elle fut construite à l'emplacement d'une très ancienne basilique de l'empire romain transformée en mosquée au IXe siècle par les Arabes. C'est un bel exemple du mélange des styles.

Une visite des plus impressionnantes et bouleversantes fut celle des Catacombes des Capucins qui abritent des corps ayant fait l'objet de momification, la plupart au XIXe siècle. Les catacombes contiennent aujourd'hui environ 8 000 momies, rangées selon leur sexe et leur catégorie sociale, vêtues de leurs vêtements de tous les jours et disposées le long des murs.

Dans la petite ville de Monreale (anciennement appelée « Mont-Royal»), la cathédrale nous a émerveillés par toutes ses richesses. C'est un chef-d'œuvre architectural qui a été conçu initialement comme un monastère et un mémorial. La cathédrale et le cloître sont représentatifs du style arabo-normand byzantin.

La ville de Taormine s'étend sur le mont Tauro à 200 mètres d'altitude. La principale attraction de Taormine est sans doute le théâtre gréco-romain. Ce théâtre est l'un des plus importants du monde antique. Creusé dans la roche, de forme classique,

il est comme une gigantesque coquille face à la mer. Les paliers supérieurs nous offrent une vue panoramique extraordinaire des alentours et du mont Etna. Rappelons que c'est à Taormine que le sommet du G7 s'est tenu en 2017.

Notre ascension du mont Etna a aussi été remarquable. Ce volcan, actif depuis environ 500 000 ans et déclaré Patrimoine mondial de l'Humanité par l'UNESCO en 2013, est le plus haut de la plaque géologique eurasiennne (3 350 mètres environ).

Au cours de notre périple, plusieurs petits villages nous ont reçus généreusement. Tour à tour, ce fut San Fratello, Naso, Piraino, Ficarra, Capo d'Orlando. Tous ont leur attrait particulier, ont des sites hors de l'ordinaire et de merveilleux paysages. Partout, nous y avons rencontré des gens accueillants, fiers de nous faire connaître leur coin de pays.

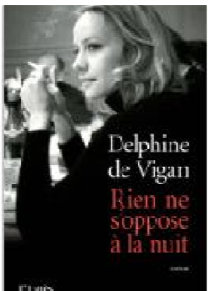
Notre incursion en Sicile fut pour certains parmi nous l'occasion de faire la découverte d'une île magnifique. D'autres ont retrouvé avec plaisir les lieux qui les avaient séduits auparavant. Il semble bien que tous sont d'accord pour dire que notre séjour 2018 a été des plus agréables.

Merci à Jacques et à Sophie pour leur rôle de soutien !

*Denise Beaulieu et Jacques Demers*

## PARTAGE LITTÉRAIRE

### Rien ne s'oppose à la nuit (Delphine de Vigan)



L'auteur brosse le portrait de sa mère Lucile, bipolaire, ainsi que le portrait d'une famille hors-normes. Elle décrit la souffrance et les épisodes terribles de la maladie de sa mère, son incapacité à vivre dans ce monde sans ressentir un poids inexplicable, ses brusques bouffées de folie

puis le retour à la normalité. Comprendre Lucile est la quête de l'auteur.

Puis Lucile fut une adolescente silencieuse et lointaine. Son adolescence fut une période de délires, de crises de paranoïa et d'internements. Devenue adulte, Lucile demeure une femme complètement déconnectée de la réalité.

Un merveilleux récit d'amour pour sa mère!

Ce récit nous interpelle. Les gens parlent rarement de la maladie mentale qui demeure un sujet tabou qui peut amener certaines personnes à s'isoler et à souffrir encore plus profondément de leur état. Plusieurs craignent les maladies mentales et les comprennent mal. De nombreux Canadiens sont touchés par la maladie mentale, soit directement ou indirectement, que ce soit en raison d'un membre de la famille, des amis ou des collègues.

Un Canadien sur trois sera aux prises avec une maladie mentale au cours de sa vie. Ces personnes auront besoin d'aide pour rétablir leur équilibre. La maladie mentale peut toucher les personnes de tous âges, de toutes les cultures et de tous les milieux.

*Réjeanne Welsh*

# VIE DE L'AREQ

## ASSUREQ

### Assurance voyage

#### **Vous partez bientôt en voyage?**

*Veillez noter que cet article est un résumé de celui paru aux pages 20 et 21 du Quoi de Neuf paru à l'été 2017 sous la plume de madame Johanne Freire.*

*Vous pouvez aussi retrouver le texte au complet à :*

*<http://areq.lacsq.org/publications/magazine-qdn/ete-2017/>*

**Saviez-vous que votre régime d'assurance collective ASSUREQ offre une protection complète d'assurance voyage en cas de pépins, avant et en cours de voyage ?**

**Elle est incluse dans le régime Santé et Santé Plus de votre régime d'assurance maladie. Voici quelques trucs et conseils pour vous permettre de voyager l'esprit tranquille.**

#### **1- Assurance voyage : 2 volets**

Il existe deux volets à l'assurance voyage :

- a) L'assurance voyage avec assistance vous protège en cas de problème médical à l'extérieur de votre province de résidence.
- b) L'assurance annulation de voyage vous permet d'annuler votre voyage ou de l'interrompre selon les modalités prévues au contrat.

#### **2- Assuré à vie**

Contrairement à la majorité des assurances voyage individuelles ou assurances de groupe où il existe un âge maximal pour s'assurer, l'assurance voyage d'ASSUREQ est valide tant et aussi longtemps que vous participez à votre régime d'assurance collective. Voilà l'un des nombreux avantages d'une assurance collective.

#### **3- État de santé bon et stable**

Il n'est pas nécessaire d'aviser l'assureur de votre départ à l'extérieur de votre province de résidence si vous êtes en bonne santé. Cependant, si vous

êtes porteur d'une maladie connue, vous devez vous assurer que votre état de santé est bon et stable avant de partir, car seuls les frais déboursés à la suite d'un décès, d'un accident ou d'une maladie subite et inattendue seront admissibles à un remboursement.

En cas de doute et pour savoir si votre état de santé est bon et stable selon l'avis de l'assureur, communiquez avec la firme d'assistance voyage CanAssistance avant votre départ : 1 800 465-2928.

#### **4- Soyez prévoyant!**

Faites une copie de votre carte d'assurance SSQ pour la remettre à votre compagnon de voyage advenant le cas où vous ne seriez pas en mesure de communiquer vous-même avec CanAssistance. En cas de besoin, les informations relatives à votre assurance voyage figurent au dos de la carte.

#### **5- CanAssistance (1 800 465-2928)**

CanAssistance est une firme qui offre des services d'assistance médicale et générale aux voyageurs 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Elle offre des services de conseils avant de partir mais aussi d'assistance et de prise en charge lors d'une consultation médicale à l'extérieur de votre province de résidence. CanAssistance peut même vous fournir les services d'un interprète au besoin.

#### **6- Autre assureur**

Si vous êtes couvert par une autre police d'assurance voyage, comme celle offerte par votre carte de crédit, il est conseillé de l'indiquer à CanAssistance lors de votre demande de réclamation. Il y aura alors la coordination avec l'autre assureur (au besoin) ainsi qu'avec la RAMQ et tous les frais admissibles seront remboursés.



## VIE DE L'AREQ

(Suite de la page 14 ASSUREQ)

### 7- Location auprès d'un particulier

Attention ! Seuls les frais de location auprès d'un commerce accrédité sont couverts par votre assurance. La location d'un condo ou d'un chalet auprès d'un particulier n'est pas admissible à un remboursement. Assurez-vous toujours d'avoir un contrat signé en bonne et due forme contenant le nom des locataires, les dates de location, le montant ainsi que les conditions d'annulation.

### 8- Assurance bagages

L'assurance voyage d'ASSUREQ est une assurance de personnes. Elle ne couvre donc pas les biens contre la perte, le vol ou le retard de bagages. D'autres organisations, comme certaines cartes de

crédit, votre assurance habitation ou la compagnie aérienne responsable du problème, prévoient des dédommagements sous certaines conditions.

### 9- L'assureur a le dernier mot

C'est l'assureur, par l'entremise de CanAssistance, qui confirme votre couverture d'assurance voyage avant le départ. Même si votre médecin vous autorise à voyager malgré un problème de santé connu, c'est CanAssistance qui est en mesure de vous confirmer si vous êtes couvert par votre assurance voyage ou non.

*Bon voyage, profitez des douceurs de la vie et, surtout, amusez-vous !*

*Camille Paré, comité des assurances*

### INFORMATION IMPORTANTE CONCERNANT LA COUVERTURE DES FOURNITURES DIABÉTIQUES À COMPTER DU 1<sup>ER</sup> AVRIL 2018

Le régime de Santé et Santé Plus prévoit le remboursement de fournitures diabétiques selon les modalités suivantes :

1. Remboursement d'un lecteur de glycémie par personne assurée, selon les dispositions prévues au contrat (sous la garantie Glucomètre)
2. Remboursement de 26 capteurs par personne assurée, par période de 12 mois, soit un capteur tous les 14 jours selon les recommandations du fabricant (sous la garantie Médicaments admissibles et non couverts par le RGAM)

\*\*\*N.B. : Il y a un processus d'autorisation préalable pour obtenir le remboursement du lecteur de glucose Freestyle Libre et de ses capteurs.

Le médecin traitant devra remplir le formulaire d'autorisation approprié et, pour être admissible au remboursement, **la personne doit être atteinte de diabète, être traitée à l'insuline et devoir mesurer sa glycémie plus de 4 fois par jour.**

**La personne assurée doit-elle demander une nouvelle autorisation à chaque période de 12 mois ?**

**Oui.**

Elle doit faire une nouvelle demande. Ensuite la SSQ analyse le profil d'utilisation et la situation médicale de la personne assurée.

Si les critères sont respectés, le renouvellement de l'autorisation sera reconduit sans intervention supplémentaire de la personne assurée, et ce, pour une durée illimitée.

**Où trouver le formulaire d'autorisation préalable pour les capteurs?**

Vous pouvez obtenir le formulaire « Demande d'autorisation de système Flash de surveillance du glucose » sur le site internet **Accès/Assurés** au [ssq.ca](http://ssq.ca) ou en communiquant avec le **service à la clientèle de SSQ au 1 888 833-6962.**

*Camille Paré, comité des assurances*

## VIE DE L'AREQ

### COMITÉ RETRAITE

Lors de la réunion du 2 mai dernier, nous avons assisté à une conférence de monsieur Martin Belhumeur de la CSQ qui nous a donné des informations à propos de la CDPQ (Caisse de dépôt et placement du Québec) et de madame Johanne Freire qui nous a transmis des nouvelles du RREGOP.

En gros, la CDPQ se porte bien, car il y a eu des changements depuis 2008, ce qui éviterait des pertes d'argent que nous avons connues.

Notre RREGOP se porte bien, il est à 106%. On ne peut pas investir cet argent dans n'importe quel véhicule promotionnel. Lorsqu'il sera rendu à 110%, l'on pourra penser à revoir notre indexation de rente.

Le RREGOP est un régime à prestations déterminées, i.e. que la rente est établie selon une formule connue d'avance. Elle est calculée en fonction du nombre d'années que nous cotisons et d'un salaire

moyen. Elle nous est versée de façon garantie jusqu'à notre décès. La loi sur le RREGOP prévoit aussi le versement d'une partie de la rente au conjoint.

Contrairement à l'idée que certains se font en pensant que nous prenons l'argent de ceux qui cotisent présentement, notre rente provient de l'argent que nous avons cotisé et qui a été investi.

Notre RREGOP est en bonne santé, le gouvernement n'a aucune raison de s'y attaquer lors de la prochaine négociation des conventions collectives.

Pour plus d'information, vous pouvez aller sur le site de l'AREQ : [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org) ou consulter le magazine *Quoi de neuf* Hiver 2018.

À l'automne, il pourrait y avoir une activité régionale commune avec le comité assurances et le comité retraite.

*Marie-Hélène Thomas, comité retraite*

### COMITÉ EN ENVIRONNEMENT

*Je désire, dans un premier temps, remercier Pierrette Morin et Renelle Nicole de m'avoir remplacée pendant mon absence obligée. Elles ont apporté une excellente collaboration et fait un excellent travail. Merci encore!*



C'est avec le bonheur de la santé retrouvée et l'enthousiasme qui m'anime face aux nombreux défis de l'environnement que je reprends le poste de responsable du comité. Je serai incidemment secondée par madame Denise

Pelletier qui s'est gentiment proposée.

Merci Denise.

N'ayant pas assisté aux dernières réunions régionales, j'irai de mes propres préoccupations, notamment le dossier du plastique. Je vous propose d'ailleurs une solution aux sacs en plastique. Je me charge de les récupérer et de les remettre à René, notre président, qui leur a trouvé une solution de réutilisation, avec sa conjointe. Ces derniers seront

acheminés à un endroit où ils serviront à recevoir les couches souillées de nos malades en soins de longue durée. Quelques supermarchés offrent la version papier; alors, si vous oubliez votre sac d'épicerie, réclamez de préférence ces derniers. Exprimez-vous aussi à propos du suremballage.

J'ai poursuivi la collecte de soutien-gorge lors de ces deux dernières années et, pour 2017, nous en avons recueilli 6975; cette année, 4690. La campagne **Osez le donner** se poursuit et, le 6 juin, nous saurons combien auront été recueillis partout au Québec. Une bonne nouvelle : le montant accordé par les divers commanditaires atteint maintenant 200 000 \$. Je compte toujours sur vos dons individuels que je vais recueillir à chacune des activités. Parlez-en à votre famille, aux amies et aux différentes associations dont vous faites partie.

Bon été, et pensons que l'environnement, lui, ne prend pas de vacances.

*Sophie Perreault,  
responsable du comité environnement*

## VIE DE L'AREQ

### FONDATION LAURE-GAUDREAULT



Je vous reviens avec des nouvelles de la *Fondation Laure-Gaudreault*. Tout d'abord, votre générosité nous a permis de verser un montant de 1100 \$ à la fondation. Je vous en remercie et soyez assurés que cet argent saura aider des organismes de notre secteur.

J'ai reçu six demandes d'aide financière que j'ai soumises au comité responsable d'accepter et de distribuer les dons. J'espère que le tout sera positif. Ce comité se réunit en avril, ce qui fait que nous connaissons les résultats plus tard en

juin. Je vous communiquerai le tout dans le journal de l'automne.

Comme nouveauté, nous avons décidé de vendre les billets de tirage moitié- moitié lors de l'inscription à votre arrivée aux activités. Cela facilite la vente et nous permet de dîner tranquillement. Le tirage se fait généralement au dessert.

La prochaine réunion régionale de la fondation devrait avoir lieu en octobre. S'il y a lieu, je vous ferai part des nouveautés ou de toute autre information pertinente.

Je vous remercie de votre fidélité et de votre collaboration à cette noble cause. À tous un bel été et au plaisir de se revoir à l'automne.

*Francine Perron, responsable*

### L'AREQ ET QUATRE GRANDES ASSOCIATIONS RÉCLAMENT UN QUÉBEC DIGNE DE SES ÂÎNÉS

Infolettre AREQ 30 avril 2018



Le 30 avril dernier, l'AREQ, accompagnée de quatre autres grandes associations regroupant plus de 700 000 personnes âgées, participait au lancement d'une plateforme commune de revendications pour les aînés. En vue des élections qui auront lieu à l'automne prochain, notre objectif est de nous assurer que les besoins des aînés soient

une priorité pour celles et ceux qui aspirent à gouverner le Québec.

Ainsi, *Pour un Québec digne de ses aînés* rassemble **16 revendications** touchant des besoins précis qui peuvent être comblés rapidement. Ces



revendications constituent une manifestation tangible d'une volonté d'améliorer les conditions de vie des aînés. Ces demandes touchent différentes facettes de leur qualité de vie : les soins et les services à domicile et en CHSLD, les proches aidants, la prévention, les revenus à la retraite et l'habitation.

### 100 ANS POUR LE DROIT DE VOTE DES FEMMES AU PAYS

Il y a 100 ans, le 24 mai 1918, le Canada adoptait la loi qui donnait aux femmes le droit de vote aux élections fédérales. L'accès des femmes au droit de vote aux élections provinciales a varié selon les régions. Ainsi, le Manitoba a été la première province à le permettre, en janvier 1916.

Au Québec, des figures de proue du syndicalisme et du féminisme ont lutté pour le droit de vote des femmes. Nous pouvons nommer notamment Thé-



rèse Casgrain, Marie Gérin-Lajoie, Idola Saint-Jean, Léa Roback ainsi que Madeleine Parent qui ont milité pour la cause. Après 13 rejets de projets de loi, il aura fallu 27 années de luttes pour que le gouvernement d'Adélard Godbout sanctionne, le 25 avril 1940, une loi promulguant le droit de vote aux femmes et le droit de se porter candidates aux élections provinciales au Québec.



## INFORMATIONS

Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), en partenariat avec le comité des usagers du CHU de Québec-Université Laval, présente

Les conférences grand public du **CEVQ • Vieillir en santé**

**Gratuit!**

Saison 2018-2019

**PROGRAMMATION**

**Les droits des usagers dans le contexte de l'aide médicale à mourir**

Mardi 30 octobre 2018  
de 13 h 30 à 15 h 30  
Me Jean-Pierre Ménard, avocat

**Trucs et astuces pour communiquer avec votre proche atteint d'un trouble cognitif**

Mercredi 3 avril 2019  
de 10 h à 12 h  
Stéphane Bouffard, conseiller en soins infirmiers  
Sonia Singamalum, infirmière clinicienne

**Les soins palliatifs et de fin de vie à domicile, une option à découvrir...**

Mercredi 1<sup>er</sup> mai 2019  
de 10 h à 12 h  
Marie-Pier Cadotte, conseillère en soins infirmiers  
Lise Vienneau, conseillère en soins infirmiers

À la salle Saint-Augustin du Montmartre  
1669, chemin Saint-Louis  
Entrée et stationnement gratuits

Pour information : 418 682-7987  
www.cevq.ca

Centre intégré universitaire de soins et de services sociaux de la Capitale-Nationale Québec

### ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

- **Déjeuners en anglais** : lundi 9 h à 11 h  
Restaurant Mikes L'Ormière  
9700, boul. de l'Ormière, Québec G2B 4C4
- **Déjeuners en espagnol** : mercredi 9 h à 11 h  
Restaurant Normandin  
986, rue Bouvier, Québec G2J 1A3
- **Quilles** : mardi 9 h 30  
Salon de quilles Laval  
709, rue Kirouac, Québec G1N 2J5
- **Club de lecture** : 3<sup>e</sup> lundi du mois 11 h 30  
Restaurant Roreke  
40, rue Morissette, Québec G2A 1S4

### À mettre à votre agenda

Les activités du mois d'août :

8-9 août : Séjour détente au Lac Taureau

21 août : Visite des éoliennes

### In memoriam

*Madame Janet McRae (26 nov.), membre;*  
*Monsieur Henri Grimard (28 janv.), membre;*  
*Monsieur Jean Doré, frère de Marc Doré;*  
*Abbé Jean-Pierre Boivin, membre et frère de Cécile Boivin;*  
*Monsieur Rolland Roy, frère de Yvette Roy;*  
*Madame Céline Dion, sœur de Louise Dion;*  
*Madame Jocelyne Houde, sœur de Denise Houde-Michaud;*  
*Madame Corinne Lagarde Lesage, mère de Marie Lesage;*  
*Monsieur André Lemelin, frère de Réjean Lemelin et de Diane Huot;*  
*Monsieur Philippe Doiron, conjoint de Lucille Proulx-Doiron;*  
*Madame Denise Geneau-Devlin, membre;*  
*Madame Bibiane Lagrange, membre;*  
*Madame Jeannette Couture, mère de Lisette Godbout et belle-mère de Pierre Brunet.*



Si vous êtes au courant d'un décès, veuillez communiquer avec Catherine LaBrie 418 380-1781 ou par courriel : gerardal@bell.net

Pour une publication dans le courrier électronique de l'AREQ Chauveau (tôt après le décès), contacter Renelle Nicole par courriel: renelle.nicol@gmail.com

# INFORMATIONS

## IMPORTANT

Pour le prochain journal, envoyez vos textes **avant le 24 septembre 2018** à Robert St-Denis  
 Téléphone : 418 845-2662  
 Courriel : pau.rob@videotron.ca

Expédition du Nouveau Jalon:  
 par courriel : 4 octobre 2018  
 par la poste : 10 octobre 2018

## Équipe du journal

Robert St-Denis, resp.  
 Huguette Bourret  
 Pauline Gagnon  
 Lisette Godbout  
 Maurice Goupil

## Mise sous enveloppe du journal

Nicole Brousseau-Brissette  
 Lise Landry  
 Paul-Émile Robitaille  
 et des membres de l'équipe du journal

## Liste de diverses activités et de leurs responsables

### RESPONSABLES DU SECTEUR AUX COMITÉS RÉGIONAUX

Condition des hommes	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@hotmail.com
Condition des femmes	Hélène Leclerc	418 845-0016	coulec2010@videotron.ca
Comité des Assurances	Camille Paré	418 661-2879	camillepare44@hotmail.com
Comité Retraite	Marie-Hélène Thomas	418 844-2886	djobin@cables Shannon.com
Comité Sociopolitique	Lévis Bouchard	418 843-4089	levis.b1@videotron.ca
Comité Environnement	Sophie Perreault	418 875-2672	soperreault2012@gmail.com

### ACTIVITÉS DE SECTEUR ET LEURS RESPONSABLES

Activité	Responsable	Téléphone	Courriel
Club littéraire	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Communication membres	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Décès	Catherine LaBrie	418 380-1781	gerardal@bell.net
Déjeuner en anglais	Raymond Nellis	418 842-5525	raymondnellisgolf@yahoo.ca
Déjeuner en espagnol	Denise Lizotte-Rochette	418 872-3657	dnslztt@gmail.com
Déjeuners mensuels	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
Entraide	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Ligue de quilles	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
Marche	Henriette Nellis	418 842-5525	henrietteb10@yahoo.ca
Nouveau Jalon	Robert St-Denis	418 845-2662	pau.rob@videotron.ca
Site Web	Daniel Bernard	418 622-4834	berndan@videotron.ca
Sorties et voyages	Jacques Tessier	418 875-2672	jacques777tessier@gmail.com
Taï Chi	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
ViActive	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Fondation L.-Gaudreault	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca

## Août 2018

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
20	21 Visite des éoliennes	22	23	24
27	28	29	30	31

## Septembre 2018

3	4 Déjeuner du mois	5	6 Non-Rentrée	7
10 Anglais	11 Marche Quilles	12 Espagnol	13	14
17 Anglais ViActive Club de lecture	18 Marche Quilles	19 Espagnol ViActive	20	21
24 Anglais ViActive Tombée du NJ	25 Marche Quilles Taï Chi	26 Espagnol ViActive	27 Conférence gourmande	28

## Octobre 2018

1 Anglais ViActive	2 Déjeuner du mois Marche Quilles Taï Chi	3 Espagnol ViActive	4	5
8 Action de grâce ViActive	9 Marche Quilles Taï Chi	10 Espagnol ViActive	11	12
15 Anglais ViActive Club de lecture	16 Marche Quilles Taï Chi	17 Espagnol ViActive	18	19
22 Anglais ViActive	23 Marche Quilles Taï Chi	24 Espagnol ViActive	25 Conférence historique	26 Accueil des nouveaux membres
29 Anglais ViActive	30 Marche Quilles Taï Chi	31 Espagnol ViActive	1	2

## Novembre

5 Anglais ViActive	6 Déjeuner du mois Marche Quilles Taï Chi	7 Espagnol ViActive	8 Conférence écoles de rang	9
--------------------	---	---------------------	-----------------------------	---