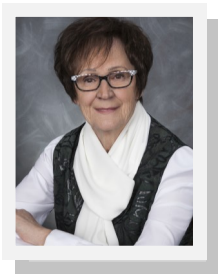


Ex-Tension

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec CSQ

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Rita Lapointe

Le bonheur n'est pas une chose toute faite; il découle de tes propres actions. (Dalaï Lama)

Après le bel été que nous venons de vivre, la saison a certainement contribué à votre bonheur. Certains diront qu'il a fait trop chaud mais, passons. Il y a toujours un «mais» pour les pessimistes.

Les activités organisées par les responsables de cellules ou celles offertes par votre Conseil sectoriel sont autant d'événements qui apportent des petits bonheurs. Comme par les années passées, nous vous en offrirons. Consultez le journal du mois d'août, il y en a pour toutes les occasions et tous les goûts.

Le bonheur de participer à une activité de groupe, de rencontrer des consœurs, des confrères, de nouvelles personnes, d'échanger des points de vue et de partager des idées embellit les journées.

Pratiquer un passe-temps agréable, lire, écouter de la musique ou une émission de télévision que vous aimez, recevoir la famille et des amis créent des bonheurs non seulement pour vous mais aussi pour ces personnes.

Ce sera bientôt la période de Fêtes. Oh! Combien de petits et grands bonheurs à partager. Et en créant chaque jour des petits bonheurs nous oublions nos malaises et les différends qui surgissent autour de nous.

Je souhaite à chacune et à chacun de vous une année «aréquienne» 2018-2019 remplie de bonheurs petits et grands. Et n'oubliez pas, qu'il nous faut travailler à l'accomplissement des actions qui vont se transformer en BONHEURS petits et grands.

Comme le dit la chanson «Il est où le Bonheur?...» Regardons bien autour de nous, il est souvent là le bonheur.

Le bonheur,
c'est par où?

C'est par là!





LE CONSEIL SECTORIEL

Rita Lapointe	présidente	418-291-0631
Serge Picard	1 ^{er} v.-prés	418-598-6965
Bernard Blanchet	2 ^e v.-prés.	418-246-5325
Élise Melanson	secrétaire	418-359-2105
Jacques Caron	trésorier	418-247-3238
Lise Bélanger	1 ^{ère} conseillère	581-226-8842
Huguette Nicole	2 ^e conseillère	418-248-3190

LES RESPONSABLES DES COMITÉS (SECTEUR)

Assurances	Bernard Blanchet
Condition des femmes	Georgette Roy
Condition des hommes	Alain Bourgault
Environnement	Serge Picard
Fondation Laure-Gaudreault	Lise Bélanger
Retraite	Jacques Caron
Sociopolitique	Élise Melanson



Vous désirez consulter notre journal (en couleurs), visitez notre site Internet.

RESPONSABLES DES CELLULES

La Pocatière	Maxellande Bureau 418-856-4218 ou 2516
Montmagny-Nord	Françoise Boulet 418-248-3646
L'Islet-Sud	Réjane St-Amant 418-356-3930
Montmagny-Sud	Gertrude Gagné 418-469-2279
L'Islet-Nord	Yvonne Morneau 418-246-2076
Amis Amies AREQ	Réjane St-Amant 418-356-3930

Internet: <http://pascaltache.areq.lacsq.org>

Merci à Mario Cloutier pour la mise à jour de notre site Internet.

ÉQUIPE DU JOURNAL

Les responsables des **nouvelles** pour les cellules:

La Pocatière	Jacqueline Bernier
L'Islet-Nord	Rose-Hélène Fortin
L'Islet-Sud	<u>Membres en alternance</u>
Montmagny-Nord	Élise Melanson
Montmagny-Sud	Ghislaine Lord

Correction et révision	Suzanne Fournier Ginette Francoeur
Cueillette des informations	Huguette Nicole
Mise sous enveloppe	Françoise Boulet et son équipe
Poste	Nicole Labonté
Mise en page et conception	Claudette Moreau Legros 418-356-5117 Courriel: legnor@globetrotter.net

PROCHAIN JOURNAL

Tombée des articles

8 février 2019

Mise sous enveloppe

21 mars 2019

Envoi du journal

Fin mars 2019

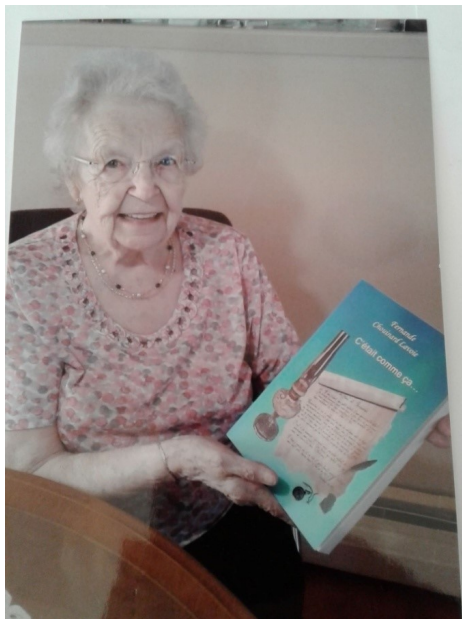
Photocopie Denise Dupont

Merci au SECS et à Denise Dupont pour leur collaboration à l'impression de notre journal sectoriel.

SOMMAIRE

Mot de la présidente.....1	Nouvelles de L'Islet-Sud 7	Fondation Laure-Gaudreault..... 12
Renseignements.....2	Nouvelles de La Pocatière..... 8	Journée des femmes 13
C'était comme ça.....3	Comité sociopolitique..... 8	Nécrologie 14
Les petits riens.....4-5	Comité environnement..... 9	Journée des hommes 15
Nouvelles de Montmagny6	Tempus fugit 10-11	Chapeau de secrétaire..... 16
Nouvelles de L'Islet-Nord.....7	Condition des femmes 12	Oyez! Oyez!..... 16

«C'ÉTAIT COMME ÇA»



Comme le dit un slogan publicitaire : «Il n'y a pas d'âge!» Madame Fernande Chouinard-Lavoie, cette retraitée de l'enseignement depuis 1982, nous le prouve. Dans sa neuvième décennie de vie, elle relève un défi de taille : publier sa biographie. Quelle idée! Quelle merveilleuse idée! Depuis toujours, des générations se sont intéressées à découvrir leurs racines. C'est ce que madame Fernande voulait léguer à ses descendants en racontant des faits marquants de sa vie et celle, par le fait même, de monsieur Paul, son mari.

Elle se met donc à la plume en 2015 supportée et encouragée par ses trois comparses Anne, Lucie et Suzanne. Un an plus tard, des problèmes de santé l'obligent à prendre une pause. Femme forte et positive, madame Lavoie sort vainqueur d'un zona et d'une fracture au poignet et se remet à l'écriture en 2017. Finalement, c'est en août cette année qu'arrive la parution de son livre intitulé «C'était

comme ça» et, le 15 septembre, on assistait au lancement à la bibliothèque de Sainte-Perpétue.

Madame Fernande souhaite que tous ceux et celles qui liront son livre aient autant de plaisir à le lire qu'elle en a eu à l'écrire.

Bravo! Chère amie! Vous nous avez convaincus qu'il n'y a pas d'âge pour accomplir de belles choses. Le fruit de votre travail est un trésor précieux pour les vôtres et un bouquin qui nous procurera des moments de lecture agréables.



Les petits riens

Denise Beaulieu

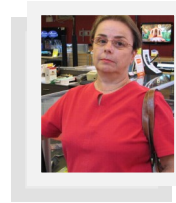


Un nouveau sujet pas très rigolo m'exhorte à la réflexion, en ce jour de novembre marqué par une monotonie ennuyeuse et surtout une pluie diluvienne. Ce n'est pas la mort à proprement parler, ce serait trop compliqué d'élaborer là-dessus. Plutôt les petits deuils, non négligeables pour autant, qui s'installent allègrement durant toute notre vie active, s'empilant les uns sur les autres, pour le meilleur et le pire. Peut-être sont-ils là justement pour nous sensibiliser à l'aboutissement ultime de notre propre corps ou à celui de nos êtres chers.

Non, les petits deuils qui me tiennent le plus à cœur de vous entretenir ont la quotidienneté bien en vue. En fait, ils tirent même leur origine dès la naissance. Par exemple, s'expulser du ventre de sa mère ne se fait pas en criant ciseaux. Ce n'est pas une douce sinécure tant pour l'un que pour l'autre à en croire les dires. Puis, des signes d'autonomie, décelés chez la progéniture, donnent à penser que l'enfance sera de bien courte durée. Le rôle parental s'amenuisera en conséquence, même si des segments de vie résisteront à l'usure du temps.

Certains vivent ainsi le premier départ pour l'école de façon traumatisante, d'autres avec empressement. Quoiqu'il y ait un sentiment d'abandon qui se joue chez l'enfant et aussi chez le parent. Même le changement de classe s'avère difficile si les amis ne suivent pas. L'histoire se répète inlassablement à chaque rentrée. Souvent, il y a plus de peur que de mal. Au secondaire, tu essaies de te fondre dans le groupe pour éviter l'isolement et le rejet, t'assurer plutôt de la complicité nécessaire à ta survie comme adolescent. Les petits deuils semblent prendre un repos, du moins en apparence.

Finalement, le temps s'écoule et fond comme glace au soleil. À la fin, plein de gens de notre entourage, professeurs, étudiants, amis se seront éclipsés pour devenir partie prenante de nos souvenirs en constant devenir. Ta jeunesse semble s'envoler pour laisser place à beaucoup de questionnements. Les chemins de chacun divergent, prennent une nouvelle tangente, élargissent les distances et diminuent les contacts. Dans certains cas, des retrouvailles s'organisent, signe que des



véritables liens d'appartenance s'étaient tissés entre ces personnes.



Puis, au travail, de nouveaux visages surgissent et là aussi, la vie sociale apparaît éphémère malgré tous ses appareils. Les gens ont le goût du changement, de la bougeotte, au gré des humeurs de chacun ou selon les sollicitations extérieures. Tu entres ou tu sors, un peu comme si tu étais sur le party. La solidité des liens s'efface devant l'offre d'un meilleur emploi avec un salaire supérieur ou d'un métier qui soient plus dans tes cordes ou propice à ta philosophie de vie. Ou encore, un simple accident ou une maladie a le don de mettre en péril les options futures.



Le voisinage aussi en prend son parti. Les villages se départissent de leur monde familial au gré des emplois

(Suite page 5)

(Suite de la page 4)

disponibles. Peu de gens restent attachés au lieu de leur enfance. Ils aiment bien s'en éloigner, surtout si la famille déserte dans l'espoir d'un ailleurs meilleur. Il n'est pas question seulement de familles reconstituées, mais aussi de villageois reconstitués. C'est également vrai pour la ville qui n'a de cesse d'accueillir de nouvelles têtes pour conserver le potentiel nécessaire au bon fonctionnement du marché de l'emploi. Enrichir un peuple peut se jouer de multiples façons et l'immigration est et restera un moyen privilégié de combler le manque de travailleurs dans différents domaines. De toute façon, notre pays est riche et vaste, notre peuple généreux et ouvert aux autres.



Arrive l'heure de prendre ta retraite, tout le monde s'empresse de souligner cet âge marquant de ta vie. On se dit bien sûr des au revoirs avec promesses de conserver un lien durable entre nous. La réalité qui t'attend est bien différente et surprenante. Dans la majorité des cas, plus personne ne répond présent ou très passagèrement

lors d'une rencontre fortuite. Donc, il y aura des laissés pour compte, une chute à pic de la jadis si belle amitié.



Ton choix le plus urgent est donc de te refaire une vie sociale avec des gens de différents milieux. Sauf que, plus tu avances en âge, plus difficile est ton adaptation au changement d'une part et de l'autre, ton acceptation par de nouvelles personnes ou un nouveau groupe ne se fait pas en criant ciseaux. Chacun a sa vie, sa famille et la place pour ne pas dire la glace pour s'y glisser est très mince. Alors, à quoi servirait-il de mettre du temps à construire de nouvelles amitiés si elles risquent de s'effondrer au premier obstacle comme un château de cartes. L'expérience t'a prouvé maintes fois que toute amitié nouvelle ne se construit pas en un jour, ce qui en soi n'est pas une raison valable de lui tourner le dos. Personne n'a envie de terminer ses jours dans la solitude la plus totale, même si celle-ci est inévitable rendu à ton dernier soupir. J'imagine que c'est toujours bon d'être accompagné malgré tout dans ces retranchements ultimes.

Encore une fois, tu apprends à connaître ta résistance à des événements toujours aussi bouleversants, ton endurance face à tout ce brouhaha. Souvent, une diminution ou même perte de certaines de tes capacités physiques sera le signal intrinsèque que les règles régissant ta vie viennent de subir un dur coup.

Souvent, une diminution ou même perte de certaines de tes capacités physiques sera le signal intrinsèque que les règles régissant ta vie viennent de subir un dur coup.

Puis, vient le temps où le cercle de tes connaissances s'amenuise malgré toi, encore une fois. Des gens connus, aimés quittent ce monde pour un meilleur, à ce qu'il paraît. Tu en es rendu à pouvoir compter sur tes doigts tes connaissances encore vivantes. Si tu surmontes le tout, peut-être qu'il y aura encore de l'espoir dans une main secourable et qui sait, une nouvelle amitié. Les besoins sont là, je n'en doute pas. Le rêve est encore permis. Tout n'est jamais tout noir. Laissons la place au gris et à la limite au blanc de signaler leurs présences. Puis, certains petits riens peuvent faire du bien, c'est certain.

Denise Beaulieu
Cellule Montmagny

-
- « Mieux vaut être une vraie croyante...qu'une fausse sceptique.»
 - « Comme dirait Dracula, j'irais bien boire un cou.»
 - « Que celui qui n'a jamais bu me jette la première bière.»
 - « À celle qui te dit que les hommes sont tous pareils, réponds-lui qu'il ne fallait pas tous les essayer.»

CELLULE

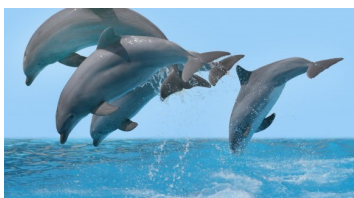
NOUVELLES DE MONTMAGNY-NORD-SUD
Françoise Boulet, responsable

Élise Melanson

La cellule de Montmagny a bien amorcé l'année 2018-2019 par un excellent déjeuner de la non-entrée au restaurant le Motel de La Plage à Berthier-sur-Mer. Les responsables de l'organisation ont lancé l'année avec un tour gastronomique du Québec, sous forme d'un jeu-questionnaire. Instructif et amusant! Des paniers remplis de produits du terroir ont été offerts comme prix de présence. Quelle bonne idée!

Le club de marche... s'est remis en marche! ☺ On vous invite à nous rejoindre!

La cellule a également un déjeuner pour les anniversaires. *Ça... je ne vous en ai pas encore parlé...* Voilà! Les membres qui désirent participer s'inscrivent auprès de la responsable de cellule. Une fois par mois, les anniversaires sont soulignés par un déjeuner au restaurant. Le choix du restaurant appartient aux personnes fêtées. Un cadeau en argent est remis à chaque personne qui a sa fête pendant le mois.



« **La force d'être en groupe!** »
Enfin, bref... La cellule Montmagny Nord-Sud bouillonne d'activités! Ça permet de resserrer les liens et, d'avoir toujours quelqu'un sur lequel on peut compter, au besoin...
À la prochaine! Elise Melanson

Depuis un certain temps...

1. J'oublie les noms de familles...
2. Je ne me souviens plus où j'ai rangé certaines choses...
3. En parlant, il m'arrive de m'arrêter et de ne plus savoir de quoi je parlais...



(Alphonse Allain)

Avant, je craignais qu'il s'agissait d'un début d'Alzheimer mais aujourd'hui, à
LA LECTURE DE CET ARTICLE, JE SUIS RASSURÉE.

« Si quelqu'un a conscience de ses problèmes de mémoire, c'est qu'il n'a pas l'Alzheimer. »

Il s'agit de l'*anosognosie* ou l'*oubli temporaire*. La moitié des gens de 60 ans et plus présentent certains symptômes qui sont plutôt dus à l'âge qu'à la maladie.

Ça arrive souvent chez les personnes de 60 ans et plus qu'elles se plaignent que la mémoire leur fait défaut: « *les informations sont toujours dans le cerveau, c'est le « processeur » qui fait défaut* ».

Les cas les plus répandus sont l'oubli du nom d'une personne, le fait de se rendre dans une pièce de la maison et de ne plus se rappeler pourquoi on y allait, un blanc de mémoire pour un titre de film ou d'un acteur, d'une actrice, une perte de temps à chercher où on a laissé ses lunettes ou ses clés.

Après 60 ans, la plupart des gens présentent une telle difficulté, ce qui indique qu'il ne s'agit pas d'une maladie mais plutôt que c'est une caractéristique due au passage des années.

Bien des gens sont préoccupés de ces oublis. D'où l'importance de l'affirmation suivante : « *Ceux qui sont conscients de souffrir de ces oublis sont ceux qui n'ont pas de problèmes sérieux de la mémoire alors que ceux qui souffrent d'une maladie de la mémoire dont l'Alzheimer ne se rendent pas compte de ce qui se passe.* »

(Bruno Dubois, directeur de l'institut de la Mémoire et de la Maladie d'Alzheimer, Paris)

Ghislaine Lord



NOUVELLES DE L'ISLET-NORD
Yvonne Morneau, responsable

CELLULE

Bonjour à VOUS, Toutes et Tous,

Quand vous lirez ces lignes, les chatoyantes couleurs automnales auront ravi vos yeux et embelli vos courtes journées d'automne celles-ci succédant aux chaleurs estivales réconfortantes ou accablantes. C'est selon....

Déjà près de trois ans que vous êtes de retour dans le giron du secteur 3 de l'AREQ Pascal Taché. C'est avec grand plaisir qu'à chaque rencontre, je fais plus ample connaissance avec chacun chacune d'entre vous. Les visages et les sourires me sont devenus familiers et je parviens à vous nommer sans crainte de me tromper.

Bientôt, nous serons réunis(es) à la même table pour célébrer la Noël 2018. C'est l'Auberge des Glacis qui sera à nouveau notre hôte, jeudi le 6 décembre prochain.

Je vous y attends en grand nombre avec votre cordialité, votre entrain et votre bonne humeur.

Rappelez-vous également qu'un autre rendez-vous nous convie en fin d'année. Si vous connaissez de jeunes retraités, parlez-leur de nos rencontres et invitez-les à y participer. Nous avons besoin de relève. C'est à nous de semer les graines...

En attendant de vous revoir de visu, je vous espère en bonne santé, bien entourés de vos enfants et de vos petits-enfants. Et profitant de cette belle nature qui sait si souvent nous surprendre.

Au plaisir de vous revoir.



Yvonne Morneau



NOUVELLES DE L'ISLET-SUD
Régiane St-Amant, responsable

CELLULE

Que tu aies enseigné avec les adultes, les grands ou les petits, tu as donné de ton temps, de ton amour des connaissances à partager, mais surtout tu y as mis ton cœur. Dans les bons moments comme dans les difficultés, tu as donné le meilleur de toi.

Maintenant, après un an, 5 ans, 10 ans et plus de retraite, après avoir fait des activités de toutes sortes et du bénévolat, que tu aies été en santé ou malade, tu as encore le goût de retrouver les collègues, les amis pour une jasette au resto. Ce qui fut fait avec plaisir, le 20 juin, à Saint-Jean Port Joli, par 34 ex-enseignants de L'Islet Sud pour souligner la fin de l'année scolaire.



Chacun avec son vécu et son sens du partage a enrichi les discussions, a parlé de ses troupes et exprimé ses projets toujours présents. Les sourires et les pensées amicales accompagneront certainement chacun dans les jours à venir.

Salutations!

Claire Caron

CELLULE

NOUVELLES DE LA POCATIÈRE

Maxellande Bureau, responsable

*Une petite orgie, ça te dirait ?*

Tout le monde célèbre : Noël, Pâques, la Saint-Jean, une naissance, un mariage, un anniversaire.

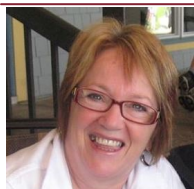
Mais as-tu pensé à célébrer plus et mieux ? Ta vie est une source inépuisable de moments festifs. Je te convie à une orgie de célébrations.

- ◆ Célèbre tes limites! Elles seront désormais mieux définies.
- ◆ Célèbre tes défauts! Ils mettront tes qualités en lumière.
- ◆ Célèbre tes peines! Elles en seront allégées.
- ◆ Célèbre tes pertes! Elles feront ressortir ce qui te reste.
- ◆ Célèbre tes séparations! Elles favoriseront de nouveaux liens.
- ◆ Célèbre tes peurs! Elles mettront ton courage au défi.
- ◆ Célèbre tes frustrations! Ce sera le temps idéal de t'entraîner au pardon et à la patience.
- ◆ Célèbre tes incapacités! Elles te donneront l'occasion de tendre la main à un ami.
- ◆ Célèbre tes erreurs! Elles seront porteuses de grandes leçons.

Célèbre, célèbre, célèbre tous les jours de l'année! C'est une manière subtile d'appriivoiser ton bonheur.

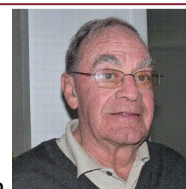
Bonnes célébrations orgiaques!

Rita Lemieux



COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Élise Melanson, responsable
melaelis@hotmail.com



Je voudrais d'abord remercier monsieur *Jacques Dansereau* pour son implication au niveau du comité sociopolitique, pendant les dernières années. C'est moi qui le remplacerai comme responsable de ce comité, dans notre secteur. J'ai accepté cette responsabilité parce que je suis sensible à la cause des aînés sous tous ses aspects.

J'ai connu et je connais des grands-parents que l'on prive de voir leurs petits-enfants.

Je connais des personnes qui habitent un logement et auxquelles on fait peur dans le but de prendre leur appartement.

J'ai connu et je connais des personnes âgées auxquelles on extorque de l'argent de manière très subtile puis de manière de plus en plus violente.

Je connais des parents qui ne reçoivent jamais la visite de leurs enfants ces mêmes enfants pour lesquels ils se sont tant dévoués.

J'ai connu et je connais des aînés qui vivent pauvrement, ils sont malades et ont très peu de ressources.

Nous, retraités de l'AREQ, sommes privilégiés par rapport à d'autres mais personne n'est à l'abri de la malveillance, de la maltraitance.

Vous connaissez quelqu'un. Vous-mêmes avez besoin d'information sur le sujet.

Voici les coordonnées pour obtenir de l'information, de l'aide, de l'écoute.

1-888-489-2287

<http://www.maltraitance aînés.gouv.ca>

En tant que responsable, entre deux publications du journal l'Ex-Tension, je vous ferai parvenir de l'information provenant de l'AREQ.

Si vous avez des questions ou des sujets à soumettre pour les débats régionaux, il me fera plaisir de les acheminer.

« On passe facilement à côté de la maltraitance des aînés. »



Comité de l'environnement
Serge Picard, responsable



Jour zéro : Le scénario



En visite dans la ville de Le Cap, en Afrique du Sud, un touriste canadien est confronté à une réalité bien différente de celle de son pays. Il y voit des piscines vides, des pelouses jaunies, une végétation morte, des endroits brûlés par des feux de brousse. Les coupables : l'augmentation de la température moyenne de 1⁰ C qui a raréfié les pluies et des réservoirs vidés à 90% par une trop forte demande due à des investisseurs immobiliers, à l'arrivée de migrants et au tourisme.

Devant le risque d'un *Jour zéro* (prévu pour 2019), celui où les réserves d'eau potable seraient à sec, les autorités de cette ville de près de 4 millions de résidents ont dû imposer un régime sec, parvenant ainsi à une utilisation de moins de la moitié de l'eau qui était habituellement consommée :

- ⇒ - la consommation quotidienne d'eau est limitée à 50 litres ★ par personne-
- ⇒ - la pression est abaissée dans les tuyaux
- ⇒ - les restaurants présentent les repas dans des assiettes de carton
- ⇒ - on active la chasse des toilettes une seule fois par jour
- ⇒ - amendes mensuelles de 500\$ à 1 000\$ pour les foyers qui dépassent leur allocation en eau
- ⇒ - un désinfectant pour les mains a remplacé l'eau des robinets, condamnés dans les toilettes publiques
- ⇒ - les auberges réduisent l'utilisation de la douche à un maximum de deux minutes et il n'est pas question de prendre un bain.
- ⇒ - publication d'une *Liste de la honte* identifiant les excès d'usagers délinquants

Pour réhydrater ses sols et remplir ses réservoirs, la ville de Le Cap aurait besoin de trois hivers de précipitations plus élevées que la normale, espérant en même temps que de trop fortes pluies ne viennent provoquer d'érosion et de glissements de terrain. Les auront-ils?

Seul l'avenir a la réponse.

Et si ce scénario de la réalité sud-africaine se produisait chez nous ...?

Source : *Québec Science*, septembre 2018



★La moyenne quotidienne de consommation d'eau au Canada est de 330 litres par personne.



TEMPUS FUGIT

Charlotte Boily, Cellule L'Islet-Sud

Tn cette nouvelle année de nos activités, c'est avec grand plaisir que nous avons accueilli dans nos rangs, de nouveaux visages, de nouvelles venues qui viendront égayer encore les heures heureuses de nos rencontres ..., mesdames Lorraine Ouellet et Sylvie Ouellet ont été reçues par leurs aînés lors de notre magnifique brunch de la non-rentree en août 2018.

Un bel enrichissement !

Et c'est ce même jour que nous avons appris avec admiration, la parution éventuelle d'une biographie écrite par madame Fernande Chouinard-Lavoie, membre émérite de notre cellule et mère de René et Lucie Lavoie, eux aussi retraités de l'enseignement de notre groupe de L'Islet-Sud...

Nous sommes riches de tant de ressources, de tant de possibilités, de tant de merveilleuses réalisations !!

Félicitations madame Fernande, bienvenue Lorraine et Sylvie...

Que de beaux jours à venir !!! Que de rêves à partager ! Que de choses à dire et se dire. Je nous regarde évoluer et avancer ensemble, sereins, un peu plus sages pour certains.

Et je vois, je constate, sans être dans le secret des dieux et encore moins au fond des cœurs, je constate tout de même que plusieurs d'entre nous vivent des années belles et bonnes, des jours heureux...

Et pourtant, le temps file entre nos doigts, il file, un voleur se sauvant loin devant...

Au long cours des jours qui s'écoulent ou s'égrènent au sablier du temps, jours légers et heureux, jours plus lourds et incertains, l'inquiétude demeure, les anciennes questions resurgissent du passé, remontent à la surface des eaux qui semblaient enfin tranquilles, les bilans s'additionnent et se superposent, interrogeant et mettant en péril l'an-



tique adage sur la fameuse sagesse qui devrait nous advenir et puis, et puis, là, on ne sait plus, nos pensées se perdent, épuisant inutilement des instants précieux et comptés d'avance, déjà...

Impitoyable avancée du temps, force du mouvement qui nous pousse à courber la tête pour plonger au fond du cœur... voir, examiner, évaluer toute une vie se trouve là... Quelle est sa consistance, quel est son poids sur la balance...???

Avec les nouvelles reçues hier de mon chirurgien, c'est-à-dire une interrogation sans réponses au sujet de quelque chose de suspect sous l'aisselle gauche, et nécessitant l'avancement de quelques mois d'une mammo et d'une échographie, après cette visite et ces nouvelles, disons que je viens de recevoir un courriel du bon Dieu... un autre...

Oui...- et je pourrais supprimer ce courriel.

Mais, je ne le ferai pas ! C'est le bon Dieu tout de même ...!

Et ça adonne bien.

Oui, je vois ça comme ça, ça adonne bien..

Le premier courriel en décembre 2015 avait été brutal. Il avait été suivi en janvier 2016 et jusqu'à la fin mars de la même année, d'une série d'interventions et de traitements pour un cancer du sein.

Pour lequel, Dieu merci, et grâce à lui, j'ai pu m'en sortir et jouir pleinement de la vie.

Puis, le bon sens a suivi la réflexion suscitée par cette épreuve et ce courriel d'avertissement...

Le bon sens...

Et toute toute la chance que le Ciel m'a aussi donnée lors de ces événements.

Chance inouïe de me préparer, de régler mes affaires, de faire le ménage, dans ma tête, dans mon cœur, dans ma vie, dans ma maison.



(Suite page 11)

(Suite de la page 10)

Il était temps de comprendre tous les messages...

Et du temps m'a été donné pour que j'agisse.... et j'ai agi.

Tous les aspects de ma vie ont été revus, aspects légaux, financiers, le ménage dans mes affaires a été fait ainsi que celui de la maison j'ai vidé, donné, jeté ne conservant que le nécessaire à une vie agréable sans grands besoins.

Puis, hier, ce second courriel du bon Dieu...

Et je comprends mieux que jamais tout ce que vivre veut dire.

Je comprends mieux que jamais la précieuse importance de chaque instant, de chaque respiration, de chaque regard.

Là, je sens vraiment que les jours, les heures, les instants sont comptés et qu'inexorablement, le temps fuit, que je ne peux plus rien retenir, les instants glissent entre mes doigts.

Et je comprends que tout ce qui compte ne se compte pas !

La beauté de notre monde, la gentillesse, l'amitié, l'amour, la tolérance, la générosité, la tendresse. Et je me souviens de cette vieille

femme noire vue et entendue dans un reportage d'une chaîne américaine, et qui répondait à un journaliste qui l'interrogeait sur ses déboires suite à la dévastation engendrée par un ouragan : « What can happen to me..? I'm God's child

Et certains jours, je me redis ça, « Que veux-tu qu'il m'arrive? Je suis l'enfant de Dieu... » ça change parfois mon regard sur les choses, sur la vie ça me donne l'illusion d'une force dont je ne maîtrise pas tout à fait l'usage et pendant quelques instants, je peux enfin arrêter le temps et contempler l'éternité, toutes les éternités que portent à l'infini mes regards sur les mille horizons qui m'entourent et j'entends les chants du Monde...

Et exit Virgile et son Tempus fugit...!!!!

Je veux rire, chanter, danser, courir, m'essouffler jusqu'au dernier souffle!

Le voyage du passage à travers les nuages ne pourrait se faire autrement!

Au diable Virgile et toutes les horloges de la planète!

Allez! Foutez le camp et sacrez-moi la paix avec vos tic-tac...

Je vis, je suis vivante !

Rien d'autre !!!

Charlotte Boily
Cellule L'Islet-Sud

La FOI, l'ESPÉRANCE, l'AMOUR.....

«D'un commun accord, tous les villageois ont décidé de prier pour avoir de la pluie.

Le jour de la prière, tous les gens se sont réunis. Peu de temps après il tombait des cordes, mais seul un petit garçon avait un parapluie.

C'est ça la FOI.

Quand vous lancez un bébé en l'air, il rit parce qu'il sait que vous l'attraperez.

C'est ça la CONFIANCE.

Tous les soirs nous allons au lit, sans aucune assurance d'être en vie le lendemain matin, mais, nous réglons les réveils pour nous réveiller.

C'est ça l'ESPÉRANCE.

Nous prévoyons de grandes choses pour l'avenir sans vraiment connaître ce que sera cet avenir. C'est ça l'ESPOIR.

Nous voyons le monde divorçant, souffrant, injuste, un peu partout, mais nous nous marions.

C'est ça l'AMOUR.

Sur une vieille chemise de retraité une phrase est écrite :

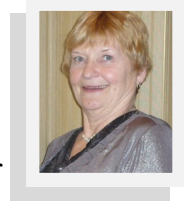
"Je ne suis pas un ancien de 70 ans... Je suis un jeune de 16 ans, avec 54 années d'expérience"

C'est ça l'ATTITUDE & le POSITIVISME.»

(Auteur inconnu)



CONDITION DES FEMMES
Georgette Roy, responsable.
roy.georgette@videotron.ca 418-248-2319



Je lisais récemment dans le Bel Âge une information sur «Aider sans filtre» par Linda Prestley dont je veux vous tenir au courant.

La semaine de sensibilisation aux maladies mentales se déroulait du 1^{er} au 7 octobre.

Avant de craquer, vouer au mieux-être des personnes qui accompagnent un proche atteint de maladie mentale, le réseau lance une campagne de sensibilisation sous le thème:

« Aider sans filtre» aux jeunes de 18 à 25 ans qui doivent agir comme accompagnateurs auprès d'un proche atteint par la maladie mentale.

Que faire si notre petit-enfant devient accompagnateur? On peut jouer un rôle important pour assurer sa protection, sa sécurité et sa stabilité.

Voici 3 façons d'y parvenir :

1. Observer : En tenant compte de ses champs d'intérêt on peut l'inviter à pratiquer une activité qu'il aime, histoire de le sortir de son milieu de temps à autre.
2. Écouter plutôt que de questionner : il ne faut pas jouer à l'enquêteur mais mettre un lien de confiance avec lui. Il pourra partager ses pensées ou ses inquiétudes.
3. Informer et référer au besoin : on peut alors lui faire part des ressources proposées par le réseau de la santé ou communautaire et l'encourager à trouver du soutien extérieur.

Aidons nos aînées et aînés et nos jeunes à s'en sortir du mieux que l'on peut et ne vous gênez pas pour demander de l'aide quand vous en avez besoin.

BONNE ANNÉE 2019 À TOUS LES AÎNÉS HOMMES ET FEMMES



FONDATION LAURE-GAUDREAU
Lise Bélanger, responsable
lisebelanger1949@gmail.com TÉL.: 581-226-8842



Choix des bénéficiaires 2018 de la Fondation Laure-Gaudreault

Nous avons 14 448\$ à distribuer parmi les demandes reçues.
Trois groupes se sont partagés les argents disponibles :

Individus	2 998\$ soit 20%
Organismes de personnes aînées	3 000\$ soit 20%
Organismes de groupes de jeunes	8 800\$ soit 60%



Les demandes pour les jeunes étaient plus nombreuses ce qui explique en partie la proportion.
11 secteurs ont reçu des subventions. Beau travail à poursuivre.

Votre générosité nous permettra de répondre à plus de demandes.
Toutes les sommes avant le 31 décembre seront comptabilisées pour 2019.
Merci d'encourager votre Fondation.

Pierrette Simoneau
Présidente régionale Fondation Laure-Gaudreault région 03

Vendredi le 8 mars 2019
Journée internationale des femmes

Vous êtes toutes (et tous) invités à vivre
une journée intéressante et stimulante qui se tiendra à
l'Hôtel Québec, 3115,
Avenue des Hôtels Québec, Québec

Programme de la journée

09h30: Inscriptions
10h00: Conférence de Pascale Navarro
Dîner sur place
13h30: Conférence de Danielle Pinsonneault

Coût: 15\$ membre
25\$ non membre

Inscrivez-vous avant le **22 février 2019** auprès de votre responsable de secteur.

Pascale Navarro



Journaliste et chroniqueuse renommée, Pascale Navarro est l'auteure des essais féministes:

Interdit aux femmes (en collaboration avec Nathalie Collard), *Pour en finir avec la modestie féminine*, *Les femmes en politique changent-elles le monde ?* et *Femmes et pouvoir : les changements nécessaires*.

Elle sera avec nous le 8 mars prochain. Son entretien portera sur le pouvoir féminin en politique, sur les raisons qui motivent l'engagement des femmes, sur les enjeux stratégiques auxquels elles sont confrontées ainsi que la place du féminin dans ce monde constitué encore en majorité d'hommes. Elle abordera aussi les solutions possibles pour augmenter la place des femmes dans les différentes instances décisionnelles.

Danielle Pinsonneault



Après une carrière comme conseillère à l'éducation syndicale à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), Danielle Pinsonneault est maintenant formatrice des jumelées (femmes qui incarnent une fille du Roy) de la Société d'Histoire des Filles du Roy (SHFR), organisme dans lequel elle s'implique beaucoup. Elle donne très souvent des conférences.

Au début de la colonie, l'arrivée massive des femmes en Nouvelle-France a permis la colonisation du pays. Quel était leur rôle ? Comment, au cours des années ont-elles pris le pouvoir dans plusieurs domaines. C'est d'une façon interactive que cette animatrice hors pair nous le fera découvrir.

Notez que la fin des inscriptions est le 22 février 2019|

NUMÉROS À RETENIR: ☎

AREQ
CARRA
RAMQ
SSQ
RRQ

1-800-663-2408
1-800-463-5533
1-800-561-9749
1-888-833-6962
1-800-463-5185

info@areq.lacsq.org

www.ssq.ca



Nécrologie



Madame Madeleine Bélanger, 75 ans

Madame Ursule Duchesneau, 83 ans
Monsieur Régis Picard

Madame Denise Michaud, 69 ans
Madame Aline Lévesque, 69 ans
Monsieur Patrice Pelletier, 96 ans
Madame Marie-Marthe Dionne, 91 ans
Madame Colette Langlois, 77 ans

Madame Marie-Jeanne Gagné, 96 ans
Monsieur Benoît Langlois
Madame Isabelle Tanguay-Langlois
Monsieur Laurent Bernier
Monsieur Jean-Denis Turmel
Monsieur Daniel Bilodeau

Monsieur Jean-Maurice Gauvin, 78 ans
Monsieur Armand Morneau, 81 ans

Madame Kathleen Fontaine, 89 ans
Madame Marthe Vaillancourt, 86 ans
Monsieur Philippe Chouinard, 80 ans

Monsieur Richard Lavoie, 79 ans

Madame Monique Pelletier, 83 ans
Madame Rose-Éva Talbot, 86 ans
Madame Thérèse Dubé, 81 ans
Monsieur Réal Beaulieu, 72 ans

Madame Gracia Robichaud, 96 ans
Monsieur Serge Parker, 56 ans
Madame Yvonne Bernier, 93 ans
Monsieur Roger Gendron, 93 ans
Madame Lucienne Campagna, 87 ans
Madame Simonne Caron, 101 ans
Madame Marielle Bouffard, 75 ans
Madame Rita Buteau, 73 ans
Madame Danielle Bernier, 65 ans
Monsieur Gaston Morin, 78 ans
Monsieur Normand Moreau, 75 ans

Madame Dorilla Pellerin, 88 ans
Madame Monique Després Chamard

MEMBRE-DE L'AREQ

amie de Maxellande Bureau

MEMBRE DE L'AREQ

MEMBRE DE L'AREQ,

frère de Réjeanne et Serge Picard et
beau-frère de Marie-Claude Deschênes

sœur d'Alberte Michaud

épouse de Gaston Lévesque

père de Colette Pelletier

sœur de Nicole Dionne

mère de Marlène Thibault et

belle-mère de Benoît Blais

sœur de Gertrude Gagné

frère d'Aline Langlois-Noël

belle-sœur d'Aline Langlois-Noël

frère de Claudette et Marie Bernier

beau-frère de Noëlla Chabot

frère de Gaétane Bilodeau et

beau-frère de Michelle Bilodeau

beau-frère de Suzanne Miville

frère de Thérèse, Marie-Anne et Clermont

Morneau et beau-frère de Laëtitia Leclerc

et Michel St-Pierre

sœur de Margaret Fontaine

belle-sœur de Julie Chouinard

époux d'Anne-Marie Caron

beau-frère de Louise Caron et Florian Aubin

frère de Suzanne Lavoie et

beau-frère de René Lavoie

mère d'Angèle Bernier

belle-sœur de Raymond Raby

sœur de Ghislaine Dubé

époux d'Huguette M. et beau-frère de Claudette,

Gabrielle, Normande, Jocelyne Moreau et de

Fernand Gamache

mère d'Huguette Ancil

beau-frère de Fernand Corriveau

belle-mère de Serge Charland

père de Bruno Gendron

sœur de Marie Campagna

belle-mère de Gaétan Jacques

épouse de Jocelyn Fortin

sœur de Irène Buteau

belle-sœur de Serge Belley

frère de Ginette Morin

frère de Claudette, Gabrielle, Normande, Jocelyne

Moreau et beau-frère de Fernand Gamache

belle-mère de Noëlla Ouellet

sœur de Bernadette Després

Aux familles éprouvées, nos sincères condoléances.



Comité des hommes
Alain Bourgault, responsable
al.bourgault2017@xplornet.com



Bonjour à toutes et à tous,

Mon nom est *Alain Bourgault* et je suis depuis mai dernier le nouveau «responsable de la condition des hommes» dans le secteur Pascal-Taché. Mon rôle consiste à informer, à écouter et à défendre les hommes qui sont associés à l'AREQ dans notre secteur. Même si socialement on croit que la gent masculine jouit de tous les droits et de tous les privilèges dans notre société et bien il en tout autrement dans la réalité. Si vous êtes un homme et que vous désirez vous faire entendre ou vous exprimer à propos d'un sujet qui vous tient à cœur ou vous préoccupe, faites m'en part et je me ferai un devoir de vous aider dans la mesure de mes possibilités ou de le partager, s'il y a lieu, dans les prochains numéros de l'Ex-Tension.



Le **19 novembre 2018** prochain se tiendra «La journée internationale des hommes 2018», à l'Hôtel Québec de 9h00 à 15h00.

Le thème de celle-ci est «Bâtisseurs et engagés».

Cette journée consiste à nous faire connaître des hommes qui se sont démarqués par leur travail, leur implication sociale ou autres dans leur milieu.

Il faut s'inscrire **avant le 16 novembre 2018.**

al.bourgault2017@xplornet.com

Gratuit pour les membres de l'AREQ et
25.00\$ pour les non-membres.

Merci beaucoup pour votre participation et votre implication.
Au plaisir de vous lire et de vous être utile.

Donc, notre journée portant sur le thème *Bâtisseurs et engagés* recevra :

Luc Vigneault :

Ne donne pas du tout l'impression d'être atteint d'une maladie mentale sévère qu'est la schizophrénie.

Il y a un bon nombre d'années, un psychiatre lui avait dit qu'il était fini,

qu'il ne pourrait plus jamais travailler, ni avoir une vie sociale et sentimentale.

Entre autres, il entendait des voix qui étaient des hallucinations auditives.

Aujourd'hui, il poursuit sa vie qui a pris une toute autre tournure...



Jean-Denis Arcand :

Éducateur responsable de service éducatif à la maison depuis 2014.

Affilié au bureau coordonnateur du *Petit Tambour*.

Il est père de famille de 37 ans.

Propriétaire de la garderie *Les Aminis*

Et prend en charge, quotidiennement, quelque 6 enfants de 18 mois à 4 ans.





Chapeau de secrétaire
Élise Melanson
melaelis@hotmail.com
418-359-2105



Le conseil sectoriel est là pour les membres, pour chacun de vous...
Nous faisons de notre mieux afin de répondre à vos besoins, à vos attentes...

- ◆ Cette année, pour nous permettre d'être plus efficaces dans la diffusion de l'information, nous avons demandé votre **adresse de courriel** pour ceux et celles qui en ont une. Vous pouvez communiquer votre adresse électronique tout simplement en m'envoyant un message à l'adresse suivante : **melaelis@hotmail.com**
- ◆ ·Celles et ceux qui reçoivent le journal en format papier continueront de le recevoir de la même façon.
- ◆ Nous désirons également mettre notre liste de bénévoles à jour, afin d'éviter d'oublier quelqu'un lors de la fête des bénévoles. Profitez du courrier électronique pour me donner l'information! □
- ◆ Rappel : Il appartient aux responsables de cellule de faire connaître le nom des membres touchés par un décès afin que cela soit publié dans le journal l'Ex-Tension.

Je termine en vous remerciant pour votre précieuse collaboration et vous invitant à continuer de vous impliquer dans les activités de votre association.



Oyez! Oyez! Oyez!

Artistes et artisans, qu'êtes-vous devenus?
Mains habiles, doigts agiles, vous nous manquez
Honorez-nous de vos talents

Bricolage, peinture, artisanat, etc. sont les bienvenus
Préparez dès maintenant l'œuvre que vous présenterez
Lors de l'assemblée générale, le printemps venu

Projets et travaux présentés y sont fort appréciés
Participation et reconnaissance y sont soulignés.
Ne tardez pas! ...3 ... 2... 1... C'est parti!

