

Ex-Tension

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

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Rita Lapointe

L'année 2019-2020 a débuté agréablement par la non-rentree toujours appréciée. Belle occasion de se retrouver. Et que dire de la fête automnale qui fut une belle réussite. Le thème: « Il est où le bonheur? » nous enveloppait d'une atmosphère festive. Les sourires et la gaieté étaient au menu de la journée. Et les personnes âgées fêtées avaient retrouvé un air de jeunesse. C'était beau à voir.

Le texte remis était de circonstance. Même si vous n'étiez pas de la fête vous méritez de recevoir ce texte. Donc, je vous le transmets. Mettez en pratique la réflexion de Félix Leclerc et vous verrez l'avenir plus positivement malgré les petites raideurs.

VIEILLIR

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant l'effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort
Vieillir en beauté, c'est se donner un coup de pouce!
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Car pour être heureux, on a encore le temps.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un AU REVOIR!
Ne regrette pas de vieillir.
C'est un privilège refusé à beaucoup.

Joyeuses Fêtes





LE CONSEIL SECTORIEL

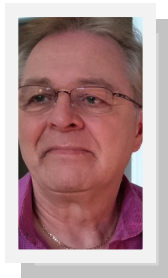
| | | |
|------------------|------------------------------|--------------|
| Rita Lapointe | présidente | 418-291-0631 |
| Jacques Caron | 1 ^{er} v.-prés | 418-247-3238 |
| Bernard Blanchet | 2 ^e v.-prés. | 418-246-5325 |
| Élise Melanson | secrétaire | 418-359-2105 |
| Huguette Nicole | trésorière | 418-248-3190 |
| Lise Bélanger | 1 ^{ère} conseillère | 581-226-8842 |
| Gaston Lévesque | 2 ^e conseiller | 418-856-1764 |

LES RESPONSABLES DES COMITÉS (SECTEUR)

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

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 |



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

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 | Elise 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

Vendredi 7 février 2020

Mise sous enveloppe

Jeudi 19 mars 2020

Envoi du journal

Mars 2020

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 la Pocatière.....7 | Fête automnale10 |
| Renseignements2 | Nouvelles L'Islet-Nord8 | Comité de l'environnement.....11 |
| Journée des femmes3 | Nouvelles Montmagny-Sud.....8 | Photos (fête automnale).....11 |
| Fondation Laure Gaudreault4 | Comité de la retraite9 | Nécrologie12 |
| Nouvelles de Montmagny5 | Condition des hommes9 | Rappel important12 |
| Nouvelles de L'ISlet-Sud.....6 | Comité sociopolitique10 | |

Errata journal août page 6: il faudrait lire: Nouvelles de la Pocatière, Maxellande Bureau, responsable.

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



Journée internationale des femmes

Le lundi 9 mars 2020 à l'Hôtel Québec

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

En avant-midi, nous aborderons le délicat sujet de la santé mentale.

Plusieurs aspects seront traités.

Une intervenante de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) présentera de façon positive ce sujet : différents types de troubles de santé mentale, du rétablissement et d'une revue traitant de ce sujet.



Nous pourrions mieux comprendre cette réalité et nous y ajuster le cas échéant.

En après-midi, il sera question de bien s'alimenter pour vieillir en santé.

Après un bon repas, quoi de mieux pour être à l'écoute d'une nutritionniste. **Anne Florence Paris** aura comme mandat de démystifier le nouveau guide alimentaire canadien en l'adaptant à nos besoins.



Elle nous précisera ce que nous devons manger pour nous garder en santé.

Une journée bien remplie!

Coût : 15\$ membre
25\$ non-membre

Horaire
09h30 : Accueil
10h00 : Conférence
12h00 : Dîner
13h30 : Conférence
15h15 : Retour à la maison

**Inscription auprès de votre secteur
Date limite d'inscription : 25 février 2020**

Pierrette Simoneau, responsable

*« On ne change pas les choses en luttant contre la réalité.
Pour changer quelque chose, il faut imaginer un nouveau modèle
qui rendra obsolète le modèle existant. »*

R. Buckminster Fuller, architecte américain



FONDATION LAURE GAUDREAU
Yvonne Morneau, responsable



Bonjour à Vous, Toutes et Tous.

Je veux d'abord vous remercier pour votre merveilleuse GÉNÉROSITÉ lors des Retrouvailles automnales. Cela fait chaud au cœur. Et vous savez, quand vous donnez, cela vous revient toujours d'une façon ou d'une autre.

Le ministère de la Culture et des Communications vient de reconnaître le rôle important de Laure Gaudreau dans l'histoire du Québec pour la défense des personnes retraitées en l'inscrivant au Registre du patrimoine culturel à titre de personnage historique.

Comme je vous l'avais dit, la Fondation va vous solliciter davantage car elle voudrait pouvoir répondre aux besoins des bénéficiaires. Aussi, elle compte beaucoup sur votre GÉNÉROSITÉ. Actuellement, la FLG est en pleine campagne de financement. C'est pourquoi vous trouverez ci-dessous un coupon qui vous permettra d'achever vos dons par la poste. Vous pouvez également le faire par internet en vous rendant sur le site : w.w.w.fondationlg.org . Si cela vous convient, je peux également servir d'intermédiaire.

Si vous connaissez des personnes dans le besoin, encouragez-les à faire appel à la Fondation. Le printemps dernier deux personnes ont reçu des montants d'argent mais il n'y en avait pas beaucoup dans la caisse. Nous n'avons pu satisfaire à la demande de deux organismes pourtant très actifs dans la région.

C'est NOTRE FONDATION! Soyons GÉNÉREUX! Laissons parler NOTRE CŒUR!...

JE COMPTE SUR VOUS ! JE CROIS EN VOTRE GÉNÉROSITÉ, Comme le fondateur y a cru aussi.
Au Revoir!

Yvonne Morneau votre responsable de secteur

Campagne région 03 Chaudière-Appalaches

À découper et à joindre avec votre don

Nom et prénom _____ secteur _____

Adresse _____ Ville _____

Code postal _____ Courriel _____

Je fais un don au montant de _____ Un reçu sera émis pour un montant de 15\$ et plus.

Dons sur le site internet : fondationlg.org sous l'onglet **campagnes** et région Québec-
Chaudière-Appalaches

ou

Poster à : FLG, 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K9E7



Élise Melanson

CELLULE MONTMAGNY-NORD
Françoise Boulet, responsable

L'automne est déjà bien avancé... L'agréable déjeuner de la non-entrée au Motel de la Plage à Berthier-sur-Mer a été d'humeur joyeuse et animée!

Merci à l'équipe chargée de l'organisation de la fête automnale au Club de Golf de St-Pacôme. Sous le thème du bonheur, cette rencontre fût une réussite! Les gens étaient heureux de se voir et d'échanger dans un décor invitant et coloré. Des textes et des pensées sur le bonheur... des petits moments d'introspection...

Il est où le bonheur? Le bonheur, il est là... dit la chanson... Ici et maintenant...

Comme le mentionne la publicité avec Michel Forget : Le bonheur n'est pas une destination, c'est une façon de vivre... C'est s'engager à être heureux... Certaines personnes poursuivent le bonheur, d'autres le vivent...

Être heureux quand la maladie frappe... quand on perd des êtres chers... quand on vit des deuils d'êtres vivants... Rien n'est facile... À une période de ma vie où je vivais une situation difficile, un ami m'a dit « Il n'y a pas de malheur assez grand pour qu'il n'y ait pas un petit bonheur dedans. » Cet homme venait d'apprendre que son fils était atteint d'une maladie mentale. Cela donne à réfléchir!

Je vous souhaite donc tout le bonheur possible pour la période des Fêtes qui s'en vient à grands pas!

Affectueusement!

Élise Melanson
melaelis@hotmail.com Tél. 418-359-2105

« Il n'y a pas de honte à choisir le bonheur! » (Albert Camus)



| | | |
|-------|----------------|---------------------|
| AREQ | 1-800-663-2408 | info@areq.lacsq.org |
| CARRA | 1-800-463-5533 | |
| RAMQ | 1-800-561-9749 | |
| SSQ | 1-888-833-6962 | www.ssq.ca |
| RRQ | 1-800-463-5185 | |

CELLULE L'ISLET-SUD
Réjane St-Amant, responsable



Fin Août 2019...
Je les ai d'abord entendus...
Puis, je les ai vus...
Jaunes !
Les autobus scolaires !!!!!
Toujours, ce petit pincement au coeur...
Toujours ce gravouillement de l'âme qui déclenche les images de la Rentrée scolaire...
Les souvenirs, les bons et les moins bons, les heures heureuses, les heures plus difficiles...
Rentrée scolaire... Ce Bonheur ! Cette Tempête ! Cet Élan ! Ce Mystère ! Cette Inquiétude !
Les images défilent, entremêlées de visages qui se superposent les uns aux autres...
Souvenirs vivaces, photos indélébiles, le coeur qui cogne encore, après toutes ces années !
Et pourtant...

Aujourd'hui, nous nous réunissons au Club de golf de Saint-Pamphile pour célébrer la **non-rentrée**...
Nous sommes des enseignants retraités radieux, heureux de nous revoir, éprouvant les uns envers les autres cette tendresse tissée au fil des ans et que le temps a su mettre à l'épreuve sans l'altérer...
Ensemble, nous vieillissons... ensemble nous partageons... ensemble nous rions... ensemble nous pleurons, parfois ...
Nos têtes sont toujours solides mais nos os sont plus fragiles, les coeurs sont plus tendres, nous sommes plus frieux...
L'âge et le temps nous ont conduits aux portes d'une autre vie... Le temps a filé... c'est une toute autre Rentrée qui se prépare...
Et moi, comme lorsque j'étais petite, j'examine mon sac d'école...
Maman ne m'aidera pas cette fois... je suis assez grande maintenant pour y voir par moi-même...
Les veilles de Rentrée sont faites pour ça !
Sentir l'odeur du cuir du sac d'école, sentir l'encre des livres, passer le doigt sur la belle couverture de papier neuf et lisse qui recouvre les livres nouveaux, faire glisser le couvercle du coffre de bois qui renferme les crayons frais aiguisés... lire son nom sur les couvertures des livres et y apercevoir pour la première fois « 5ème Année A », formule magique tracée par la belle écriture de ma mère...
Essayer de nouveau les souliers neufs qui font encore un peu mal aux talons, ne pas toucher au costume d'école que maman vient de repasser et dont les plis sont parfaits... et penser au lendemain, les yeux agrandis par l'excitation, et des rêves plein la tête, espérant être dans la classe de la maîtresse préférée... !!!!



Aujourd'hui, je prépare mon sac...
Toute ma vie je l'ai passée à l'école... études, travail,jusqu'à la retraite...
Presque soixante ans à l'école... il y en a des choses dans mon sac !!!!
Faire le ménage...
La dernière rentrée va bientôt venir...
La rentrée éternelle s'en vient... je veux être prête:::

Faire le ménage... être attentive, être consciencieuse, être prévoyante... c'est assez dans ma nature; mais cette tâche s'avère plus difficile et compliquée qu'envisagée...
Mettre dans mon sac les choses essentielles, les dernières d'un besoin absolu...
Cela veut dire des dossiers légers car ils auront été réglés..
Les pardons, les démarches de réconciliations, les aveux, les règlements d'affaires litigieuses...
Puis, réanimer d'un souffle plus chaleureux les amitiés frileuses, passer l'éponge sur de longs silences, dire le vrai, faire la caresse que l'on a jamais osé faire, par pudeur, manifester sa tendresse...
Investir le temps et du temps pour apaiser l'âme et le coeur...

(Suite page 7)

(Suite de la page 6)

J'ai pu, au cours du temps qui passe, agir dans ce sens... les efforts ressemblent souvent à une difficile lutte contre soi-même, un combat à mener contre les tentations d'indifférence...

Et j'ai parfois gagné, et j'ai parfois perdu...

Il m'est aussi arrivé de perdre une manche importante... une fois.

Ca me fait toujours mal...

Et je ne voudrais pas perdre la prochaine d'un match qui s'achèvera bientôt !

J'ai manqué de courage cette fois-là je pense.

Je n'évoquerai pas lâchement n'avoir pas eu le temps... J'en ai eu du temps, il y en a toujours du temps lorsqu'on le veut !

Je pense seulement avoir été lâche... ne pas avoir eu le coeur aussi vaillant que mes illusions le laissaient croire...

En laissant le temps filer sans que je prenne de décision, l'objet de mon désir de réparation, de pardon, est resté dans le vague et est lentement disparu dans le flou et le définitif sous le couvercle de la mort...

Et je le regrette tellement !

...En fait, pour qui et pour quoi vivons-nous... Le mystère demeure si obscur...

Je prépare les dossiers et les objets que je veux absolument mettre dans mon sac d'école !

Et cette fois, je ne pourrai bénéficier des rabais spéciaux des rentrées habituelles...

Et je veux absolument ne pas éprouver de regrets la veille de cette prochaine Rentrée.

Charlotte Boily



CELLULE LA POCATIÈRE
Maxellande Bureau, responsable

La Vie

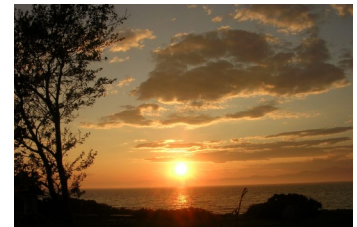
La Vie... C'est la Pluie, c'est le beau Temps...
C'est la Rose du Matin et la douceur d'un Coucher de Soleil.
C'est un Sourire, des Larmes, des Souvenirs, des Espoirs...
Des Jours noirs et des Jours bleus.

La Vie, c'est toi, c'est moi, c'est nous, c'est tout.
La Vie, c'est un changement perpétuel et continu.
C'est s'adapter, essayer, tomber, se relever, gagner et échouer.
C'est un Jeu qui suit les Caprices des Vagues et du Vent.

La Vie, n'essaie pas de la prévoir, de la deviner, de la comprendre
ou de la changer.

La Vie, vis-la, au Jour le Jour... avec Confiance, Courage, Optimisme et Amour.
Accroche un Sourire à tes Lèvres,
regarde bien droit devant toi et suis ton Étoile.
Des Jours merveilleux t'attendent!

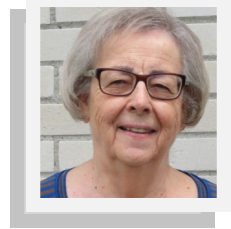
Extrait de Béatrice P. Amiot, *Sur le chemin de notre vie.*





Rose-Hélène
Fortin

CELLULE L'ISLET-NORD
Yvonne Morneau, responsable



Le bonheur, il est où? Piqué dans une pomme?

Oui. Non pas une reprise de l'ex-malheur d'un jardin d'Éden. Thème de la fête automnale, on a plutôt mordu dans la présentation astucieuse d'un bonheur de fêter. Le bonheur, un ratoureux. On le dit souvent tout proche de nous mais on le cherche sans cesse. Le bonheur est un joueur compulsif qui s'amuse avec nos désirs, notre patience, nos nerfs. Si on ne le détrouse pas dans ses éternelles cachettes, on doit s'en passer. *Il est où le bonheur?*

À l'été, le bonheur s'est arrêté en passant un bon moment dans notre saison avec ses tant désirées gouttes de sueurs. Une nuit, il s'est sauvé pour préparer son chevalet et sa palette de couleurs. Récemment, un incomparable panorama pacômien a dit : « *Venez donc admirer sa superbe exposition* ». Une belle rencontre!

Le bonheur, il sera où très bientôt... hein? Double vision hivernale : régal pour l'œil si proche du pôle Nord. Mais une fois de plus, il est là le bonheur. Dans toutes les réjouissances des Fêtes. Pour nous à la retraite, il est convié à tous les dîners de Noël des différentes cellules.

Pour L'Islet-Nord, il sera à
l'Auberge des Glacis le mardi 3 décembre à 11 h 30.

De là, nos souhaits de bonheur à tous.

Rose-Hélène Fortin



CELLULE MONTMAGNY-SUD
Gertrudé Gagné, responsable

Bonne nouvelle...

Le gouvernement a décidé un allègement de l'IMPÔT.
Il va enlever l'accent circonflexe.

Dans son cabinet, ma dentiste a des posters de dents et de gencives, mon vétérinaire a des posters d'animaux et heureusement mon gynécologue n'est pas très déco.

Quand tu pardones, tu ne changes pas le passé...tu changes le futur.

Je me suis mise au régime en quatorze jours et j'ai perdu deux semaines.

Mon père est maire.

Ma tante est sœur.

Mon cousin est frère.

Mon frère est masseur.

Famille de fou!

Si un homme ouvre la portière de sa voiture à sa femme, c'est que l'une des deux est neuve.

(Tous ces textes sont d'auteurs inconnus)

Ghislaine Lord

COMITÉ DE LA RETRAITE
Jacques Caron, responsable

Le 17 octobre dernier se tenait en avant-midi une rencontre d'information concernant le dossier retraite. De bonnes nouvelles nous attendaient.

Dans un premier temps, monsieur Jacques Boucher nous a fait la présentation du FARR, soit le Fonds d'Amortissement des Régimes de Retraite. Créé en 1993, celui-ci vise à capitaliser la part du gouvernement dans les prestations de retraite des régimes des différents secteurs publics et parapublics dont le RREGOP, entre autres.

Bonne nouvelle, le FARR est un fonds dont la capitalisation atteint déjà 74%. Il est en excellente santé et se porte mieux que prévu à l'origine. Le gouvernement s'était engagé en 1999 à atteindre un taux de capitalisation de 70% d'ici 2020. Or, le taux de capitalisation seulement pour le RREGOP était de 103.7% en 2016. Même son objectif atteint, le gouvernement continue à déposer annuellement des sommes dédiées à l'ensemble de ses régimes de retraite, dont le RREGOP. Le gouvernement vise maintenant la réduction de l'écart existant entre ses obligations actuarielles et les sommes qu'il détient pour y faire face. L'avenir s'annonce bien puisque déjà les 2/3 de la crois-

sance du FARR sont alimentés par sa propre fructualisation (revenus de placement).

Contrairement à certaines rumeurs circulant parfois ici ou là, sachez que la situation financière de nos régimes de retraite va s'améliorant année après année. D'ailleurs, il y a quelques mois, un dépôt d'un milliard de dollars a été effectué.

En conséquence, en 1997-1998, le passif net de l'ensemble des régimes de retraite du gouvernement du Québec représentait 21.8\$ du produit intérieur brut (PIB). En 2011-2012, il n'était plus que de 9% du PIB. Je ne dispose pas des chiffres plus récents, mais je sais que son bilan de santé est excellent.

Nous avons raison d'être optimistes. Si l'espoir de la pleine indexation à 100% de nos rentes pour les années 1982 à 1999 relève plus du rêve que de la réalité, il est raisonnable d'espérer des améliorations au fil des négociations à venir. Protéger notre pouvoir d'achat une fois à la retraite demeure notre objectif primordial, réaliste et réalisable. Si notre régime de retraite est en aussi bonne santé, le gouvernement n'a donc aucune raison de ne pas le bonifier lors des prochaines négociations des conventions collectives. Nous le souhaitons vivement.

COMITÉ CONDITION DES HOMMES
Alain Bourgault, responsable

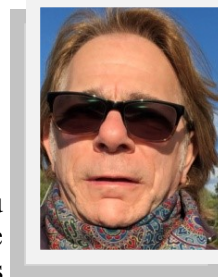
Mesdames et Messieurs bonjour,

Comme à chaque année, la « Journée Internationale des hommes » visait à mettre en valeur des gens qui ont fait ou qui font toujours une différence dans leur entourage. Sous le thème « *Partageons nos forces* », la rencontre a eu lieu à l'Hôtel Québec dans la Vielle Capitale, mardi le 19 novembre dernier.

Si vous étiez présents à cette rencontre, vous avez pu apprécier les témoignages de deux personnes qui ont abordé des sujets très intéressants, mais parfois tabous et absents dans notre société comme « La sexualité en contexte de vieillissement ». Une conférence donnée par Mme Amélie Bleau. Ensuite les bienfaits du rire « Le rire, c'est la santé » un 2^e sujet abordé par M. Nelson Gaudreau.

Que l'on soit un homme ou une femme, la sexualité et le rire sont deux sujets qui nous concernent toutes et tous quelque soit notre âge. Qui peut dire que l'un ou l'autre n'a pas d'importance dans sa vie? Ils nous permettent de vivre en santé et en équilibre.

Si vous n'avez pas assisté à cette rencontre, vous avez manqué une belle occasion d'en apprendre un peu plus sur deux éléments qui nous habitent de notre naissance jusqu'à notre mort. Mais consolez-vous en vous disant que l'an prochain vous pourrez vous reprendre. Nous du comité des hommes de l'AREQ (secteur régional) avons déjà des sujets très intéressants à vous proposer. Nous vous en ferons part le temps venu.





COMITÉ SOCIO-POLITIQUE
Élise Melanson, responsable
melaelis@hotmail.com
418-359-2105

Au moment d'écrire ces lignes, aucune rencontre du comité sociopolitique régional n'a encore eu lieu pour l'année 2019-2020. Les élections fédérales sont derrière nous... mais... l'AREQ veille...

Dans le but de vous informer davantage sur les actions du comité sociopolitique au sein de notre association, je vous cite le texte d'introduction publié sur la page de l'AREQ, sous l'onglet sociopolitique :

« En tant qu'association de défense des droits des personnes âgées, l'action sociopolitique occupe une place centrale dans les activités de l'AREQ. C'est à travers de nombreux enjeux que l'AREQ exerce son intervention au plan sociopolitique. Parmi ceux-ci, citons l'accessibilité et la qualité des services de santé et des services sociaux, la bientraitance des personnes âgées, les services d'hébergement, la réforme du mode de scrutin, la lutte aux paradis fiscaux, la protection de la langue française et les soins de fin de vie. »

L'AREQ promeut également une action citoyenne guidée par le mieux-être collectif. Elle déploie d'importants efforts pour créer et promouvoir des liens de solidarité avec d'autres associations de personnes âgées et d'autres organismes sans but lucratif qui oeuvrent au développement d'une société plus égalitaire. »

Je vous invite à consulter le site car plusieurs articles sont vraiment susceptibles d'éveiller votre intérêt. Voici le lien : <http://areq.lacsq.org/dossiers/protection-du-pouvoir-d'achat/>

Vous pouvez également vous inscrire à l'info lettre : <http://areq.lacsq.org/newsletter-2/>

Je souhaite que ces informations puissent vous être utiles. Si vous avez des questions n'hésitez pas à communiquer avec moi.

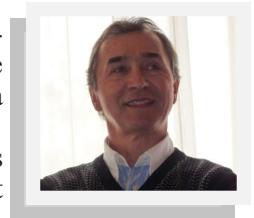
« Vivre sans lire c'est dangereux. Cela t'oblige à croire ce que l'on te dit. » (Mafalda)

Fête automnale 2019.-



Le comité, dirigé par Bernard Blanchet et les responsables de cellule, nous avait conviés au Club de golf de Saint-Pacôme le 1^{er} octobre, 120 aînés ont répondu à l'invitation.

C'est dans une atmosphère chaleureuse que nous avons cherché mais il est où le bonheur... Même le menu était concocté à la chaleur, à la saveur, à la douceur, à la fraîcheur et en complément au bonheur. Un délicieux repas nous a été servi avec courtoisie par l'équipe du Club de golf.



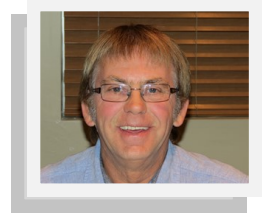
Les membres de l'AREQ qui fêtaient leur anniversaire de 65 ans, 70 ans, 75 ans, 80 ans, 85 ans, 90 ans et 91, 92, 93...ont reçu leur repas gratuit ainsi qu'une jolie broche confectionnée par Élise Melanson. Nous avons accueilli une nouvelle retraitée : Madame Marlène Fournier qui a travaillé en maternelle à Cap Saint-Ignace. Nous lui souhaitons la plus cordiale bienvenue parmi nous.

Madame Yvonne Morneau a organisé un tirage moitié-moitié au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. La générosité des participants a permis d'amasser la somme de 452\$ dont 220\$ a servi au tirage dans la salle et le reste sera envoyé à FLG.

La saison de la récolte des pommes a été mise en vedette. Le centre de table était une bouteille de moult de pomme qui a été offerte à un convive de chaque table. Chaque aîné a reçu une bonne pomme. Cette fête automnale a été très agréable. Merci à la cellule de La Pocatière, hôte de l'activité. Merci aussi au comité organisateur. Bravo pour la participation de chacun.

Texte de Lise Bélanger.

COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT
Serge Picard, responsable



En as-tu vraiment besoin?

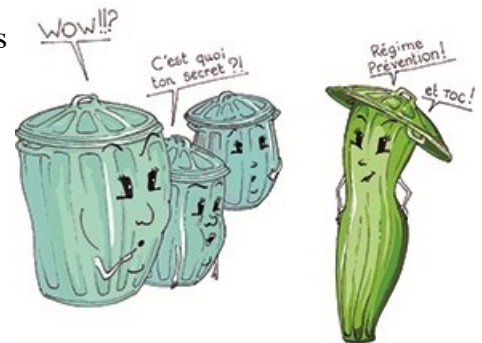
J'emprunte à Pierre-Yves McSween le titre de son livre afin de présenter l'action retenue au comité de l'environnement pour notre année aréquienne 2019-2020, soit *la réduction de la quantité de déchets*. Se soumettre à cette interrogation invitera peut-être à faire fi de désirs que nous avons souvent tendance à traduire en besoins. Nous convions donc nos membres à poser un geste, grand ou petit, individuel ou collectif, afin de réduire la quantité de déchets générés au Québec. Du reste, ne dit-on pas que le déchet qui pollue le moins est celui qu'on ne produit pas?

En plus de la réduction à la source, nous pouvons poser le petit geste de récupérer divers objets qui pourront être recyclés. C'est pourquoi, tout comme les années passées, je vous invite à poursuivre la cueillette et me faire parvenir cassettes audio ou vidéo, bouchons de liège, goupilles de cannettes, attaches à pain. Cette année, s'ajoute à cette liste les couvercles et bouchons en plastiques de pots, bouteilles ou de boîte cartonnée. Nous maintenons également toujours la récupération de soutiens-gorge : 9 157 soutiens-gorges ont été recueillis l'année dernière dans notre région et 227 000 dans l'ensemble des régions. L'AREQ-03 participe depuis 8 ans à ces campagnes annuelles et on y en a recueilli 71 969.

Comme j'ai habituellement une rencontre du comité d'environnement en mars et afin d'éviter une longue accumulation de ces divers objets, vous pouvez les apporter lors d'une rencontre de cellule précédant ce mois et les remettre à un(e) responsable qui prendra l'initiative de m'en communiquer la réception.

En terminant, pour alimenter votre réflexion personnelle, je vous propose de consulter quelques sites au goût de l'action :

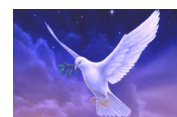
- Réduction à la source
- Le grand chantier de la réduction à la source
- Réduire à la source - État de situation et pistes d'action
- Obsolescence des appareils électroménagers et électroniques
Quel rôle pour le consommateur?
- Recyc-Québec : Ça va où?



Photos de Huguette Nicole lors de la fête de l'automne à Saint-Pacôme.



Nécrologie



Monsieur Ronald Théberge,
Monsieur Marcel Bourgault,

Monsieur Gaston Lemieux,
Madame Julie Mercier,
Monsieur Réal Ouellet,
Monsieur Rosaire Charest,
Madame Pierrette Bissonnette,
Monsieur Léon Cloutier,
Monsieur Réjean Picard,
Madame Anne-France Émond,
Madame Aline Caron,
Monsieur Roland Fournier,
Monsieur Gustave Painchaud,

Madame Marie Boulet,
Monsieur Robert «Bob» D'Avignon,

Madame Jeannine Giguère,
Madame Suzanne Gadbois-Nicole
Madame Jeanne D'Arc Bélanger, 88 ans
Monsieur Marc-André Francoeur, 79 ans
Madame Laurette Vaillancourt, 98 ans
Madame Josée Pelletier, 44 ans
Monsieur Conrad Pelletier, 90 ans
Madame Annette Bourgault, 83 ans
Monsieur Marc-André Robichaud, 69 ans
Monsieur Clément Bélanger, 71 ans
Monsieur Raynald Bélanger
Madame Gilberte Caron

époux de Dorianne Croteau
frère de Martin Bourgault et
beau-frère de Ginette Perreault
époux de Thérèse Coulombe
belle-sœur de Gaétane Bilodeau
père de Michel Ouellet
beau-frère de Monique Bérubé
belle-sœur de Marie-Paule Jean
beau-frère de François Boulet
beau-frère de Micheline Coulombe
épouse de Denis Lavoie
belle-mère de Dorice Biron
beau-père de Jean Saint-Pierre
époux de Odette Vézina et
beau-frère de Agathe Labonté
belle-sœur de Thérèse Létourneau
beau-frère de Ginette Perreault et
de Martin Bourgault
sœur de Colette Giguère
belle-sœur de Conrad Nicole
mère de Denise et Marthe Dupont
frère de Ginette Francoeur
belle-sœur de Marie-Luce Pelletier
belle-fille de Rosaire Rouillard
frère de Ghislaine Pelletier
belle-sœur de Gabrielle Moreau
beau-frère de Louise Cloutier
beau-frère de Jean-Yves Mercier
époux de Jeanne D'Arc Caron
sœur d'Alphonse Caron
et belle-sœur de Jeanne-Aimée Bélanger

Aux familles éprouvées, nos sincères condoléances.



Rappel important

Vous déménagez, donc vous **changez d'adresse**. C'est important que vous appeliez au bureau national de l'AREQ pour donner votre nouvelle adresse aux numéros suivants:
1 (418) 525-0611 ou 1-800-663-2408.

Au conseil, nous ne pouvons pas le faire pour vous. Demandez l'assistance d'un proche si nécessaire. Pour les changements d'adresse de courriel, vous pouvez communiquer avec moi ou la secrétaire: Élise Melanson. Nos coordonnées sont dans le journal L'Ex-Tension.

Un **rappel important** présenté l'an passé et qui vous demandait de ramener à une page vos articles à publier dans le journal. Nous y tenons toujours. Cependant, il faut se rappeler que le journal L'Ex-Tension est publié pour permettre aux responsables de dossier et aux « reporters » des cellules de publier de l'information aux membres. Il est alors possible, à l'occasion, que la publication dépasse une page. Mais, il faut toujours s'efforcer d'y arriver en une seule page
Merci de votre compréhension et de votre collaboration.

Rita Lapointe, présidente