



# Le doux temps

Bulletin spécial de l'AREQ  
Secteur Cap-Diamant

Les 30 ans du Comité d'entraide

## Trente ans déjà!



Trente ans déjà que le Comité d'entraide est à l'oeuvre dans le Secteur Cap-Diamant de l'AREQ. Trente ans que, bon an mal an, une vingtaine de membres se dévouent bénévolement pour s'assurer du bien-être des membres du Bel-Âge. S'il fallait compter tous les appels téléphoniques, toutes les visites à

domicile et toutes les cartes anniversaire envoyées... nous en aurions pour plusieurs jours. La fondatrice de l'AREQ, M<sup>lle</sup> Gaudreault, serait fière de vous. Elle qui avait à coeur, en créant l'association, d'assurer tant la sécurité financière que le bien-être affectif des membres.

Si c'était possible, aucune personne, membre de l'AREQ Cap-Diamant, ne devrait se retrouver isolée ou souffrir de la solitude.

MERCI à ces femmes et à ces hommes qui, depuis trente ans, ont embrassé cette mission et font, qu'à chaque année, nous nous rapprochons de l'objectif.

Longue vie à vous toutes et à vous tous.

*Jacques Boucher*, président du Secteur Cap-diamant

## Le Comité d'entraide fête ses 30 ans!

Il faudrait des ballons, une fanfare et la joie de toutes celles et de tous ceux à qui vous avez parlé, que vous avez visités et aidés au fil de ces années.

Vous toutes et tous, BÉNÉVOLES, avez mis dans cet engagement votre conviction de poser des gestes cohérents qui répondent à des besoins.

Visites à domicile, repas, anniversaires... chaque fois que vous avez souligné un événement, c'est du bonheur que vous avez semé.

30 000 fois BRAVO à chacune et chacun de vous et longue vie au Comité d'entraide!

AREQuement vôtre

*Carole Pedneault*

présidente de la Région Québec-Chaudière-Appalaches



Comité organisateur :  
Madeleine Levasseur, Danielle Lacoursière,  
Claire Guay, Monique Jalbert et  
Jocelyne Dumais.

## 30<sup>e</sup> anniversaire du comité d'entraide de l'AREQ secteur Cap-Diamant

Je suis heureuse de joindre ma voix aux membres de l'AREQ qui participent aux célébrations entourant le trentième anniversaire du comité d'entraide du secteur Cap-Diamant.



Quand l'AREQ a été fondée, en 1961, c'était notamment dans le but de regrouper dans une même association les retraitées et retraités ayant des intérêts communs. La pionnière Laure Gaudreault avait compris toute l'importance pour ses consoeurs et confrères de conserver des liens fraternels et sociaux à la retraite, et du même coup d'encourager la solidarité et de briser l'isolement. C'est vrai pour les personnes de tout âge, ce l'est peut-être encore davantage à la retraite et plus on avance sur le chemin de la vie.

Selon moi, le comité d'entraide du secteur Cap-Diamant s'inscrit à merveille dans cet esprit de solidarité et de fraternité qui nous unit à l'AREQ. Je suis convaincue que les activités organisées par le comité et que les appels et les visites que font ses bénévoles sont, non seulement appréciés, mais indispensables à de nombreuses personnes du groupe du « Bel-Âge ».

En ce sens, je tiens à remercier chaleureusement les membres de l'AREQ qui se sont impliqués bénévolement au comité durant les trente dernières années. Je vous invite à poursuivre cet engagement pour de nombreuses années. Votre dévouement fait la différence dans la vie des gens.

Longue vie au comité d'entraide du secteur Cap-Diamant!

*Lise Lapointe*, présidente de l'AREQCSQ



## TRENTE ANS

Depuis 30 ans, une équipe sans cesse renouvelée consacre du temps au bien-être de nos personnes âgées.

Refrain : Bien chers amis, c'est à notre tour  
De nous laisser parler d'amour! (bis)

Un coup de fil, un mot gentil, une visite amicale, hommage à nos jubilaires à chaque printemps, une activité spéciale à l'automne et, depuis quelques années, un rêve à réaliser.

Refrain



Pour atteindre ce but :  
journées ressources stimulantes,  
rencontres chaleureuses,  
partage de nos expériences lors des dîners de Noël et de juin et toujours avec le support indéfectible du Conseil Sectoriel.

Refrain

Qui peut faire partie de ce comité de cœur?  
Des personnes aimantes, respectueuses, engagées,  
attentives, discrètes, optimistes  
et qui aiment le travail d'équipe.

Refrain



L'amitié qui se développe au long des années entre les personnes âgées et les membres du comité est une richesse qui nous stimule à persévérer dans cette activité d'amour.

Refrain

Texte composé par  
Lawrence Blais-Lachance  
Jovette Massé  
Marcelle Sirois-Labrecque  
(Modifié par le comité du 30<sup>e</sup> anniversaire)

Les textes pour la partie 1987 à 2007 ont été rédigés par Danielle Lacoursière et Monique Jalbert à partir du bulletin souvenir du 20<sup>e</sup> anniversaire du comité.

Les textes de la section 2007 à 2017 ont été produits par Jocelyne Dumais et Madeleine Levasseur.

## LES DÉBUTS (1987 À 1992)



C'est en 1986 que le Comité directeur de l'AREQ, présidé par M<sup>me</sup> **Thérèse Roussel**, décide d'envoyer un questionnaire à ses membres afin de connaître les besoins des personnes âgées. Ce questionnaire est rédigé par M. Fernand Toussaint, secrétaire.

Suite à ce sondage, un comité d'entraide est mis sur pied. C'est donc le 21 septembre 1987 que ce comité, formé de six personnes, se réunit pour la première fois dans les locaux de la CEQ au 2336, chemin Sainte-Foy.

Le Comité est formé de M<sup>mes</sup> Lyne Cayouette, Gertrude Lévesque, Thérèse Robichaud-L., Thérèse Roussel, de MM. Clément Landry et Marcel Langlais. Le lien avec le comité directeur est assuré par M<sup>mes</sup> Irène Chevalier et Madeleine Pageau.

À la troisième réunion, un objectif précis est défini : ***Venir en aide aux personnes retraitées de l'éducation pour qui une assistance quelconque contribuerait de beaucoup à l'amélioration de leur qualité de vie.***

Dès lors, on décide de rédiger dans le journal une capsule d'information sur les principaux services sociaux offerts dans la communauté.

C'est un premier pas, mais que faire de plus? En 1989, le comité effectue un nouveau sondage afin de déceler les réels besoins des personnes âgées. Ce qui s'avère évident, c'est la solitude qu'éprouvent certains d'entre eux.

Les besoins exprimés sont :

- Rencontrer des amis
- Parler à quelqu'un
- Avoir de la visite
- Recevoir de l'aide dans l'administration de leurs biens.

Le message est bien compris. C'est à ce moment que le comité décide de communiquer avec ces personnes à raison de deux fois par année afin de partager et de répondre à leurs besoins, si possible. C'est le début des appels téléphoniques.

À ce moment, le comité n'en est qu'à ses balbutiements puisqu'il n'est pas encore bien connu. Il reste à tisser des liens mais comment?

- Il faut créer un bottin téléphonique afin de faciliter la communication.
- Il faut que les personnes se rencontrent.
- Il faut que les aidants aient une formation.
- Il faut faire connaître les talents de nos personnes âgées.
- Il faut organiser une fête pour souligner les jubilaires de l'année.

Que de bonnes idées! On voit que notre comité ne chôme pas. On cherche toujours le meilleur moyen de rejoindre les membres et de les aider sans les gêner.

Toutes les suggestions sont prises en considération et, petit à petit, l'organisation du comité prend forme. En 1991, le comité est composé de neuf personnes qui se réunissent régulièrement afin de bien répondre à l'objectif défini dès 1987.

De 1987 à 1992, quatre personnes ont succédé à Madame Roussel à la tête du comité. Ce sont : MM. **Clément Landry**, **Gérard Lapointe**, M<sup>me</sup> **Laura Pouliot** et Sr **Édith Légaré**.

On ne les a pas oubliés.



Clément Landry



Gérard Lapointe



Laura Pouliot



Édith Légaré



## NOUVEAU SOUFFLE (1998 À 2007)

De 1998 à 2007, la fête du Bel-Âge continue d'être l'élément principal de notre reconnaissance envers les membres âgés de 75 ans et plus.

Organisée conjointement avec le Comité directeur, cette fête permet à plus de cent personnes de souligner l'anniversaire des jubilaires et des personnes qui ont œuvré dans le secteur de l'éducation.

Il a été mentionné qu'un apport financier était nécessaire mais il faut plus que cela. L'apport de bénévoles venant d'un autre comité pour la décoration des tables contribue à créer un climat plus chaleureux et convivial.

Le nombre grandissant de participantes et participants nous incite à confectionner des épinglettes afin d'identifier les membres du Bel-âge.

Finalement, les personnes qui ne peuvent pas participer au dîner ne sont pas oubliées. Un bouquet de fleurs leur sera livré dans les jours qui suivent.

Vraiment, d'année en année, cette célébration devient de plus en plus populaire et très appréciée.

De plus, les membres du comité respectent toujours leurs objectifs premiers; ils continuent d'effectuer leurs appels téléphoniques et ils font parvenir une carte d'anniversaire à leurs personnes âgées.

Pour les personnes qui le désirent, les visites occasionnelles constituent un autre moyen de contrer la solitude.

Toutes les actions déployées depuis la création du comité répondent efficacement aux besoins des personnes âgées et ce, grâce à la volonté de ses membres engagés et toujours à l'écoute des besoins.

Maintenant, passons aux autres réalisations de cette décennie.

Dès l'an 2000, pour souligner le 15<sup>e</sup> anniversaire du Secteur, le Comité directeur instaure une carte-privilège en hommage aux membres du Bel-âge. Cette carte leur offre des rabais lors d'activités du Secteur. (1011 cartes ont été émises à ce jour).

La même année, M<sup>me</sup> Jocelyne Dumais prend la responsabilité du Comité d'entraide.



En 2002, il y a distribution d'un dépliant comprenant la liste des numéros de téléphones utiles à nos membres : hôpitaux, ambulance, info-santé, groupes de soutien, aide domestique, alimentation, transport, personne-ressource pour les assurances, etc. On peut dire que les membres ont apprécié cette initiative.

Puis en 2005, un projet d'activité pour la Journée internationale des personnes âgées est amorcé. Ce projet se concrétise par une sortie à la Baie de Beauport, sous la pluie!

L'année suivante, c'est au Trait-Carré dans le secteur de Charlesbourg que nos personnes âgées se retrouvent pour un dîner suivi d'une pièce de théâtre.

Puis en 2007, on leur fait découvrir Deschambault avec toutes ses couleurs resplendissantes de l'automne.

Ces sorties permettent à nos personnes âgées de tisser des liens. En plus, elles sont éducatives et font découvrir les nouveautés dont la province s'est enrichie.

Le Comité d'entraide va bon train et cherche encore des moyens de faire plus pour ses personnes âgées. C'est à partir de 2001 que le comité reçoit une formation annuelle grâce à l'appui du Comité directeur.

Voici quelques-unes des conférences dont les membres ont pu bénéficier:

- conférence sur la maladie d'Alzheimer
- symposium sur la violence faite aux personnes âgées
- services offerts par les CLSC
- formation sur l'accompagnement des personnes malades et sur l'écoute active
- rencontre avec différents professionnels (médecin, prêtre, psychologue, etc.)

Oui, les membres du comité ne font pas juste donner de leur temps mais profitent aussi de formations enrichissantes.

En 2007, 22 personnes travaillent auprès de 280 membres du Bel-Âge.

On souligne les 20 ans du Comité d'entraide par une rencontre avec les personnes qui ont participé à ce comité depuis sa création. Journée mémorable tenue à l'Auberge Baker! La présidente fondatrice, M<sup>me</sup> Thérèse Roussel était présente pour cette occasion.



Clément Landry, Thérèse Roussel, Raymond Pelletier, Gertrude Lévesque, Marcel Poulin, Édith Légaré et Gérard Lapointe.

## NOUVEAU SOUFFLE (1998 À 2007)

De 2008 à 2017, le mandat du Comité d'entraide demeurent le même : organiser la fête du Bel-Âge en collaboration avec le Conseil sectoriel, souligner la *Journée internationale des personnes âgées* par une activité spéciale et assister à la journée de formation dans le cadre du projet « Toujours en action ».

À partir de 2010, M<sup>me</sup> Claire Guay, représentante du Comité directeur, nous demande d'ajouter un sujet de discussion à chacune de nos réunions, soit : réflexion sur les aînés. En 2015, M<sup>me</sup> Marcelle Létourneau nous propose un projet intitulé « Rêves d'aînés ».

### La fête du Bel-Âge

La fête du Bel-Âge s'adresse aux membres de 75 ans et plus. Elle a lieu au mois de mai de chaque année. Un thème chapeaute chacune des fêtes comme le printemps, la musique, les oiseaux, le jardin de l'amitié...

Il y a des décorations sur les tables, poème ou chanson au programme. On prévoit des personnes pour l'accueil et le vestiaire; d'autres s'occupent de l'inscription. Puis, tout le cérémonial s'ensuit : fleur à la boutonnière, artiste invité pour la partie récréative (musique, chanson ou magicien), signature du livre d'or, photos de groupe qui seront acheminées aux jubilaires, sans oublier le service de voiturage pour les personnes qui requièrent un moyen pour se rendre à l'hôtel.

Tout au long du repas, quelques jubilaires sont les porte-parole des personnes fêtées et racontent des souvenirs de leur carrière.

À la fin de la fête, les membres du comité, sous la coordination de Roland Roy, vont récupérer les bouquets de fleurs pour aller les porter au domicile des personnes jubilaires absentes. Ces personnes nous comblient de gratitude et de reconnaissance. Les contacts humains sont extraordinaires et valent le déplacement.

À titre de représentante du Conseil sectoriel au sein du comité d'entraide, M<sup>me</sup> Claire Guay devient la grande responsable de cette fête et Jocelyne Dumais fait équipe avec elle comme responsable du Comité d'entraide.

En 2008 et 2009, on rend hommage à deux centenaires : M<sup>me</sup> Marguerite Levallée et S<sup>r</sup> Louise Lallier. De bons souvenirs sont évoqués : nos animateurs, M. René Allard et M<sup>me</sup> Margot Bouchard, interrogent nos jubilaires sur les faits cocasses survenus pendant leur carrière.

À partir de mai 2012, c'est le début d'une nouvelle formule pour l'animation, avec des textes de présentation et des photos pour chacune des personnes jubilaires présentes. La rédaction de ces textes est assurée par quelques membres du comité sous la supervision de Jocelyne Dumais. Ces courtes biographies nous

permettent de faire connaître leurs origines et leurs expériences de vie sur le plan de la diversité, de la culture et des réalisations qu'elles ont à leur actif. Parfois, on entend des choses surprenantes et édifiantes! On remet aussi un signet souvenir à chaque jubilaire.

La décoration des tables est confiée à M<sup>mes</sup> Claire Guay, Jacqueline Strasbourg et leur équipe. La partie spectacle est remplacée par la présence d'un accordéoniste qui fait chanter les convives. Au cours des années, l'animation est confiée à M<sup>mes</sup> Jocelyne Dumais, Claire Guay, Monique Beaudoin-Jacob et Murielle Maurice.

En mai 2017, on a souligné l'anniversaire de 7 membres âgés entre 98 ans et 101 ans.

Ces dîners, que l'on pourrait qualifier de « Galas », exigent beaucoup de planification et de travail; on essaie de prévoir jusqu'au moindre détail : il ne manque que le tapis rouge! Notre récompense est la participation grandissante des membres et de leurs invités. En mai dernier, 225 personnes ont assisté à ce dîner. Leur présence est la preuve qu'elles s'identifient à leur association, l'AREQ.

### La Journée internationale des personnes âgées

Depuis 2007, dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées, on visite un coin du Québec avec nos membres de 75 ans et plus. Le but de ce voyage est de resserrer les liens entre les participantes et participants.



Un comité s'occupe de choisir la date, de réserver l'autobus et de prévoir la programmation de la journée tout en respectant les limites des participantes et participants. Il est piloté par M<sup>mes</sup> Denise Turcotte et Claire Guay, qui sont assistées de Marcelle Létourneau et Édith Légaré jusqu'en 2016; Murielle Maurice prend ensuite la relève.

Depuis 2008, nous avons visité la Côte-de-Beaupré, nous avons voyagé dans les régions de Lotbinière, L'Islet, la Beauce, la Mauricie, Charlevoix et Portneuf. Nous sommes allés aussi à Trois-Rivières et Lévis.

### Les Journées de formation dans le cadre du programme « Toujours en action »

En janvier de chaque année, une journée de formation est prévue spécialement pour les membres de notre comité. Le but visé est de fournir des éléments qui nous aideront à mieux répondre aux questions et besoins des personnes âgées. Depuis plusieurs années, la journée est ouverte à tous les membres qui veulent en profiter.

## NOUVEAU SOUFFLE (1998 À 2007)

Des conférencières et conférenciers émérites nous ont entretenus de sujets tels que les aidants naturels, l'assurance en cas de perte d'autonomie, le détachement et le lâcher prise, mourir dans la dignité, vieillir en jeunesse, comprendre la maladie d'Alzheimer, les problèmes reliés à la vision et à l'audition, etc.

Même notre amie Jovette Massé nous a fait bénéficier de ses conseils sur la façon d'aider une personne présentant un handicap visuel.

Que de sujets intéressants! Voilà encore une preuve que nous avons le souci de répondre aux besoins de nos personnes âgées.

### Réflexion sur les personnes âgées

À partir de 2010, M<sup>me</sup> Claire Guay nous invite à réfléchir sur différents sujets qui touchent la vie de nos personnes âgées. Le but visé est de mieux cerner et comprendre leurs besoins.

Lors de nos réunions, notre responsable Jocelyne nous a proposé des sujets de réflexion, par exemple :

- le fonctionnement et les buts de l'AREQ par rapport aux droits des personnes âgées.
- les alternatives envisagées si on perd son permis de conduire.
- les différences entre l'Alzheimer et la démence.
- la réflexion sur les personnes malades et celles en fin de vie.
- les moyens de préserver notre santé à travers nos actes de bénévolat et d'aide à nos proches malades.
- l'aide médicale à mourir, le testament et le mandat en cas d'inaptitude.

Ce sont des sujets d'actualité qui nous éclairent sur la réalité du vieillissement.

### Projet « Rêves d'âinés » ou « Réaliser ses rêves à tout âge »

En 2015, M<sup>me</sup> Marcelle Létourneau nous a proposé une idée qui s'apparente au projet « Rêves d'enfants », mais pour les personnes âgées.

Le principal objectif de ce projet est de rejoindre les membres de 80 ans et plus pour leur permettre de réaliser un rêve qui leur tient à coeur et ainsi aider à contrer la solitude.



Nous avons adhéré à cette proposition et un sous-comité a été formé à cet effet. Il est composé de M<sup>mes</sup> Monique Beaudoin, Claire Guay, Danielle Lacoursière, Marcelle Létourneau et Claudette Mercier. Le projet est donc amorcé et on l'annonce dans le bulletin *Le doux temps*.

Les rêves suivants ont été réalisés :

- dîner au restaurant en compagnie d'un membre du comité
- concert de musique au Palais Montcalm
- assistance à une partie de hockey du Canadien de Montréal au centre Vidéotron
- publication, dans le bulletin *Le doux temps*, d'un article paru dans *Le Soleil*, qui rendait hommage à une enseignante retraitée de 98 ans
- invitation VIP au Dîner du Bel-Âge
- participation au Congrès de l'AREQ
- assistance au spectacle « Les 100 ans d'Édith Piaf »
- excursion sur le bateau *Louis-Jolliet*
- visite du centre Vidéotron et assistance au spectacle de Paul Piché
- repas au restaurant pour célébrer un anniversaire



Rappelons que l'objectif de ce projet est de permettre la réalisation d'un rêve.

### En conclusion

Vous pouvez constater que notre comité est toujours en action. Nous continuons à faire des appels téléphoniques aux membres avec qui nous sommes jumelés, à les visiter occasionnellement et à leur envoyer une carte à leur anniversaire. Lors d'un décès, les membres qui le peuvent font une visite au salon funéraire. Selon les besoins, nous publions un article d'intérêt dans le bulletin sectoriel *Le doux temps*.

Nous tenons à souligner l'aide apportée par M<sup>me</sup> Renée Bégin-Hamel pour l'envoi des cartes anniversaire.

Un fort sentiment d'appartenance au comité et un attachement aux 720 personnes qui leur sont confiées, voilà pourquoi 18 membres s'acquittent de leurs tâches avec enthousiasme.



Nous voulons garder le contact avec nos personnes âgées et célébrer la joie de vieillir ensemble!

## MEMBRES QUI ONT PARTICIPÉ AU COMITÉ D'ENTRAIDE

René Allard  
Francine Barcelo  
Monique Beaudoin-Jacob  
Agathe Beaudoin-Juhel  
Monique Beaupré  
Charles Bélanger<sup>†</sup>  
Lawrence Blais-Lachance  
Louis Blais<sup>†</sup>  
Aline Blanchet  
Estelle Boivin  
Claudette Bouchard  
Margot Bouchard  
Lyne Cayouette  
Micheline Côté  
Henri Desfossés  
Jocelyne Dumais-Poulin  
Anny Fages<sup>†</sup>  
Françoise Gagnon  
Nicole Gagnon  
Raymond Gervais

Lucette Giasson  
Jovette Girard  
Claire Guay  
Hubert Hardy<sup>†</sup>  
Monique Jalbert  
Charles-Auguste Lachance<sup>†</sup>  
Clément Landry  
Gérard Lapointe<sup>†</sup>  
Marcel Langlais  
Rosalie Lavoie  
Édith Légaré  
David Legris-Juneau  
Danielle Lacoursière  
Marcelle Létourneau  
Madeleine Levasseur  
Gertrude Lévesque  
Thérèse Robichaud<sup>†</sup>  
René Loranger  
André Mathieu  
Colette Mathieu

Jovette Massé  
Murielle Maurice  
Claudette Mercier  
Jacqueline Michaud  
Muriel Lamoureux-Naud  
Adrienne Paradis  
Françoise Paradis  
Raymond Pelletier<sup>†</sup>  
Marcel Poulin<sup>†</sup>  
Laura Pouliot<sup>†</sup>  
Thérèse Roussel  
Roland Roy  
Marcelle Sirois-Labrecque  
Geneviève Solasse  
Thérèse Soulard  
Jacqueline Strasbourg  
Aline Tremblay  
Charlotte Tremblay  
Denise Turcotte-Gauthier  
Marguerite Vandal

<sup>†</sup> Membres décédés

Au nom de toutes les personnes que vous avez accompagnées, **MERCI!**



Membres du Comité d'entraide 2017-2018

1<sup>re</sup> rangée : Édith Légaré, Claudette Mercier, Françoise Gagnon, Monique Beaudoin-Jacob, Aline Tremblay et Marguerite Vandal.

2<sup>e</sup> rangée : Jacqueline Strasbourg, Murielle Maurice, Lawrence Blais-Lachance, Jocelyne Dumais-Poulin, Danielle Lacoursière, Denise Turcotte, Monique Beaupré, Madeleine Levasseur, Monique Jalbert, Marcelle Létourneau et Jovette Girard.

Claire  
Guay