



Le doux temps

Volume 30, numéro 3, février 2020

AREQ Région Québec—Chaudière-Appalaches
Secteur Cap-Diamant

MOT DU PRÉSIDENT



Pourquoi devient-on membre de l'AREQ?

Cette question me revient en tête périodiquement et spécialement lorsque je participe aux sessions de préparation à la retraite. Bien sûr, il y a la facilité; l'assureur SSQ fait parvenir aux nouvelles personnes retraitées un avis de terminaison de police et leur offre d'adhérer à ASSUREQ à la condition de devenir membre de l'AREQ.

Mais est-ce comme ça que l'on prend connaissance de l'énoncé de valeurs de notre association? Être membre de l'AREQ, c'est beaucoup plus que souscrire à une assurance collective et détenir une carte qui octroie des rabais. L'AREQ, forte de ses 59 000 membres, est la plus grande et la mieux structurée des associations de personnes retraitées. Elle connaît bien la situation des personnes retraitées et leurs besoins. **À l'AREQ, on est les vrais spécialistes de la retraite.**

Plusieurs d'entre vous ont entendu parler de ce qui vient d'arriver aux retraités du journal *Le Soleil*. Ceux-ci auront une rente amputée de 30 % en raison de la faillite du groupe GCM et ce, sans consultation et sans participation à la décision. Ils ont largement fait état de l'abandon dont ils sont victimes. Ni leur ancien syndicat, ni leur ancien employeur et, pas plus que les nouveaux bailleurs de fonds ne se sont préoccupés de leur situation. Je parie que parmi ces retraités, plusieurs sont membres d'associations de personnes retraitées qui proposent diverses activités sociales, une revue et même des rabais « exclusifs ». **Cependant, aucune association n'a tendu la main à ces personnes pour les appuyer, sauf l'AREQ.**

Depuis sa fondation en 1961, l'AREQ s'est toujours préoccupée de la sécurité financière de ses membres. Cette fois-ci, elle a aussi accepté de soutenir d'autres retraités menacés par la faillite d'entreprises, faillite qui, trop souvent, entraîne la perte ou la diminution du régime de retraite des anciens travailleurs. **Parce que l'AREQ a la solidarité à coeur.**

Jacques Boucher

Et puis tiens, malgré tout,



À L'AGENDA...



26 février 2020	
Hommes Québec.....	page 7
9 mars 2020	
Journée ides femmes	page 5
17 mars 2020	
Théâtre de la Bordée.....	page 4
24 mars 2020	
Les dîners de Lise	page 4
24 mars 2020	
Conférence grand public	page 2
3 avril 2020	
Cabane à sucre	page 4
7 avril 2020	
Activité régionale sociopolitique et environnementale.....	page 5
9 avril 2020	
Les Violons du Roy	page 6
27 avril 2020	
AG sectorielle	page 2
5 mai 2020	
AG régionale.....	page 3
5 mai 2020	
AG FLG.....	page 3
19 mai 2020	
Les dîners de Lise	page 4

PROCHAIN BULLETIN

Tombée : 6 mars 2020

Parution : 16 avril 2020

45^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE

Convocation

Le lundi 27 avril 2020

Club social Victoria
170, rue du Cardinal-Maurice-Roy
Stationnement gratuit

Horaire

9 h 30 Inscription
10 h Assemblée générale
12 h Verre de l'amitié
12 h 30 Dîner



Projet d'ordre du jour

Bienvenue

Nomination de la présidence d'assemblée

Nomination de la présidence d'élection

1. Adoption de l'ordre du jour
2. Adoption du procès-verbal du 7 mai 2018
3. Rapport des activités
4. Questions financières

5. Mot de la présidente régionale Carole Pedneault

Pause santé : Nicole Dionne-Renaud nous présente le programme *Viactive*.

Tirage des prix de présence

6. Élections*
7. Questions diverses
8. Levée de la séance

Note : **Vous devez vous inscrire pour l'Assemblée générale.** Apportez votre carte de membre.

Jacques Boucher, président

BULLETIN PAR INTERNET

Claire Guay

Recevez votre bulletin plusieurs jours avant les autres. Adhérez à la formule par Internet. Vous aurez ainsi la possibilité de le lire dès que l'original est envoyé chez l'imprimeur.

Adhérez à cette formule en envoyant un courriel à areq3a@sympatico.ca et soyez les premiers à obtenir l'information. Un message vous informera de la parution d'un nouveau numéro.

C'est un excellent moyen de travailler pour l'environnement et de sauver des coûts à votre Association.



* 23.02 a) l'élection des personnes à la présidence, à la 2^e vice-présidence, au secrétariat et, le cas échéant, de la personne 2^e conseillère a lieu l'année du Congrès ordinaire, lors de l'assemblée générale sectorielle qui précède l'assemblée générale régionale.

Jacques Boucher, président (fin de mandat)

Bertrand Demers, 2^e vice-président (poste renouvelable)

Claire Guay, secrétaire (fin de mandat)

Magelline Gagnon, 2^e conseillère (poste renouvelable)

Dîner de l'AGS

Coûts demandés

repas : 15 \$ pour les membres
12,50 \$ (membres du Bel-Âge)
25 \$ pour les non-membres

apéro : 7 \$

Retournez le coupon-réponse accompagné d'un chèque négociable **avant le lundi 13 avril 2020.**

Nous vous rappelons qu'en cas d'annulation de votre inscription au dîner, un remboursement sera effectué si la demande est faite **au moins 7 jours** avant la tenue de l'activité (résolution adoptée au Conseil sectoriel du 27 septembre 2010).

CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), en partenariat avec le Comité des usagers du CHU de Québec – Université Laval, organise des *Conférences grand public* afin de favoriser une plus grande diffusion des connaissances parmi la population.

Ces conférences ont lieu à la salle Saint-Augustin au **Montmartre Canadien**, 1669, chemin Saint-Louis.

Entrée et stationnement gratuits.

Réservez au 418 682-7987 ou www.cevq.ca

Le mardi 24 mars 2020 de 10 h à 12 h

Le rôle du proche aidant : ce qu'on ne dit pas



Sophie Éthier, professeure agrégée, École de travail social et de criminologie, Université Laval, chercheuse au CEVQ, CERSPL-UL

31^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AREQ RÉGION QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES

Convocation

Le mardi 5 mai 2020 à 9 h 30



Les membres de l'AREQ Région 03, Québec-Chaudière-Appalaches, sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mardi 5 mai 2020 à *L'Hôtel Québec*, 3115, avenue des Hôtels.

S.V.P., apportez votre carte de membre.

Projet d'ordre du jour

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Présentation de la présidence et de la personne secrétaire des élections
4. Adoption de l'ordre du jour* de la 31^e Assemblée générale A1920-AGR-OJ-01
5. Adoption du procès-verbal de la 30^e Assemblée générale A1819-AGR-PV-01
6. Rapport de la présidente
7. Rapports des responsables de comités régionaux
8. Rapport de la trésorière
9. Présentation et mot d'une représentante du Conseil exécutif national
10. Élections
11. Remerciements
12. Présentation des nouvelles présidences
13. Bourses AREQ
14. Questions diverses
15. Présentation des artistes et remise du prix « Coups de cœur »
16. Tirage des prix de présence
17. Levée de l'assemblée

*Ajournement à 11 h

Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault

Carole Pedneault, présidente *Michel Caron*, secrétaire

- | | |
|---------|--|
| 8 h 45 | Accueil et inscription |
| 9 h 30 | Assemblée générale régionale |
| 11 h 00 | Ajournement pour l'Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault |
| 12 h 15 | Dîner |
| 13 h 30 | Reprise de l'Assemblée générale régionale |

Retournez le coupon-réponse accompagné d'un chèque de **10 \$** négociable **avant le mardi 21 avril 2020.**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FLG RÉGION QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES

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

Projet d'ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du Comité régional
2. Nomination d'une présidence et d'une personne secrétaire des débats et de l'élection
3. Adoption de l'ordre du jour
4. Adoption du procès-verbal du 28 mai 2019
5. Rapport de la présidente
6. Rapport de la trésorière
7. Présentation du plan d'action 2017-2020 : rapport intérimaire
8. Questions diverses
9. Élection*
10. Présentation des nouvelles personnes élues
11. Levée de l'assemblée



Pierrette Simoneau, présidente

- * Il y aura élection aux poste suivant :
- Publiciste (conseillère ou conseiller)

Le mandat des personnes élues est d'une durée de trois ans. Une période de mise en nomination est prévue lors de l'assemblée.

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

Pierrette Simoneau 418 667-1927 ou flg03@bell.net

Pierre Asselin 418 335-6471 ou p.asselin@cgocable.ca

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

*On parcourt le monde à la recherche de la beauté,
mais elle sera au rendez-vous
seulement si on l'apporte avec soi.*

CABANE À SUCRE

Le Conseil sectoriel a le plaisir de vous inviter à notre rendez-vous annuel à la cabane à sucre, tradition typiquement québécoise.



Date	Le vendredi 3 avril 2020
Lieu	Cabane Chabot, 800, 2 ^e Rang, Neuville
Arrivée	11 h 30
Dîner	12 h
Coût	24 \$ taxes et service inclus
• dégustation de tire • mini-fermette, balançoire et glissades de neige, jeu gonflable, animation lors du repas, tour de carriole, éventail de produits de l'érable.	

Transport

Automobile : Autoroute 40 Ouest, sortie 285, suivre les indications Cabane à sucre Chabot sur les panneaux touristiques.

Autobus : 6 \$

Départ :

10 h 00 Galeries Charlesbourg, près de Esso au coin de la 41^e Rue et 4^e Avenue

10 h 30 Chocolaterie Lindt, rue Jules-Verne

Retournez le coupon d'inscription avec votre chèque négociable **avant le vendredi 27 mars 2020**.

Nous avons hâte de vous y accueillir pour partager repas et amitié.

Nous vous rappelons qu'en cas d'annulation de votre inscription au dîner, un remboursement sera effectué si la demande est faite **au moins 7 jours** avant la tenue de l'activité (résolution adoptée au Conseil sectoriel du 27 septembre 2010).

LES DÎNERS DE LISE

Madeleine Levasseur et Claudette Mercier

Le mardi 24 mars 2020, vers midi

Restaurant *Kim Son*

1010, boul. des Chutes

Menu entre 16 \$ et 20 \$ (4 services)

Apportez votre vin ou votre bière

Réservez **avant le mardi 17 mars 2020**



Le mardi 19 mai 2020, vers midi

Restaurant *Cochon Dingue*

1550, boul. Lebourgneuf

Menu entre 16 \$ et 20 \$

Réservez **avant le mardi 12 mai 2020**



Madeleine Levasseur 418 843-4469

THÉÂTRE DE LA BORDÉE

Le mardi 17 mars 2020

Rouge, texte de John Logan

Résumé

1958. Mark Rothko, peintre américain contemporain de Jackson Pollock, reçoit la plus grande commande d'œuvre de l'histoire de l'art moderne. Pendant deux ans, il y travaille avec son jeune assistant, qui subira le caractère de ce maître intransigeant jusqu'à ce qu'un jour, il décide de s'affranchir et de l'affronter.

Scénariste de *Skyfall*, *L'aviateur*, *Gladiator*, entre autres, John Logan a écrit un formidable duel d'acteurs qui met en lumière le rapport complexe du maître et de l'élève, de l'ancien et du nouveau, de l'art et de l'argent. Quand un artiste devient célèbre, est-ce le début de sa fin?

Distribution : Steven Lee Potvin, Michel Nadeau



*C'est seulement en donnant que l'on possède complètement.
Tout ce que l'on est incapable de donner nous possède.*

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE ET ENVIRONNEMENTALE

Date Le mardi 7 avril 2020
Lieu L'Hôtel Québec
3115, avenue des Hôtels
Coût 15 \$/membre
25 \$/non-membre
Horaire 9 h 00 à 15 h 15



En avant-midi, M. Denis Morin, coordonnateur des comités de travail, nous présente le projet Lab-École.

Les travaux du Lab-École s'articulent autour de trois chantiers dirigés par chacun des trois fondateurs.

Le chantier de l'environnement physique est piloté par Pierre Thibault, celui du mode de vie sain et actif par Pierre Lavoie et celui de l'alimentation par Ricardo Larrivée. Nous aurons le privilège d'observer les maquettes des projets en cours.

En après-midi, M. Marcel Poiré, président et cofondateur de PurNat, nous présente son entreprise.

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



La mission est de protéger l'environnement en mettant en place et en exploitant un service de nettoyage des dépotoirs illégaux au Canada en plus d'éduquer et de sensibiliser le grand public aux enjeux relatifs à la protection de l'environnement tels que les dépotoirs illégaux, la pollution et le recyclage.

Retournez le coupon d'inscription avec votre chèque négociable **avant le vendredi 27 mars 2020**.

Il n'y aura aucune inscription sur place.

Comme c'est une activité régionale, il n'y aura pas de remboursement **après le jeudi 26 mars 2020**.

QUE DIRIEZ-VOUS?

Remplacez les mots en italique...

1. Le ministre *officiera* à notre banquet d'anniversaire.
2. Les deux chefs d'État ont eu un entretien *formel*.
3. Un *plan de pension*
4. Un chèque sans *fonds*
5. A gauche à la *prochaine lumière*!
6. Un *set* de vaisselle

Source : Jacques Laurin

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Le Conseil régional Québec–Chaudières–Appalaches et le comité régional des femmes vous invitent à célébrer la Journée internationale des femmes.

Date Le lundi 9 mars 2020
Lieu L'Hôtel Québec
3115, av. des Hôtels
Coût 15 \$/membre
25 \$/non-membre



Programme de la journée

9 h 30 Inscription
10 h 1^{re} conférence
12 h Dîner sur place
13 h 30 2^e conférence

En avant-midi, nous aborderons le délicat sujet de la santé mentale. Plusieurs aspects y 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!

Inscrivez-vous en retournant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le vendredi 21 février 2020**

Comme c'est une activité régionale, il n'y aura pas de remboursement **après le jeudi 20 février 2020**.

RÉPONSES À QUE DIRIEZ-VOUS?

1. présidera; 2. officiel; 3. régime de retraite; 4. provision; 5. au prochain feu; 6. service.

LES VIOLONS DU ROY

Denise Turcotte-Gauthier

Ce premier concert printanier de la série Plaisirs d'après-midi porte la promesse lumineuse de musiques envoûtantes que je vous invite à venir découvrir. Précieux collaborateur des Violons du Roy depuis 2011, Anthony Marwood revient diriger, de son violon et à sa manière éblouissante, des œuvres enivrantes de beauté.

Pour ce deuxième programme entièrement consacré à Mozart, les Violons du Roy accueillent à nouveau, avec grand plaisir, le pianiste Charles Richard-Hamelin qui interprétera, avec son habituelle sensibilité, deux concertos de ce prodigieux compositeur. L'éclatante ouverture de l'opéra *Les noces de Figaro* et la fascinante symphonie n° 38, associée à la ville de Prague, complètent magnifiquement ce concert.

Le jeudi 9 avril 2020 à 14 h

Des violons jusqu'à l'aube

Anthony Marwood, violoniste et chef

Raphaël McNabney, contrebasse

P. I. Tchaïkovsky

- Nocturne pour contrebasse et orchestre à cordes

A. Schönberg

- Nocturne pour cordes et harpe (1896)

E. Elgar

- *Sospiri*, op. 70

G. Mahler

- Adagietto de la Symphonie n° 5

I. Stravinsky

- Divertimento pour violon et cordes *Le baiser de la fée* d'après Tchaïkovsky

D. Chostakovitch

- Deux pièces pour octuor à cordes, op. 11

R. Vaughen Williams

- *The lark ascending*



Le mercredi 20 mai 2020 à 14 h

Mozart signé Richard-Hamelin

Jonathan Cohen, chef

Charles Richard-Hamelin, piano

W. A. Mozart

- Ouverture (*Le nozze di Figaro*, K. 492)
- Concerto pour piano n° 24 en do mineur, K. 491
- Concerto pour piano n° 22 en mi bémol majeur, K. 482
- Symphonie n° 38 en ré majeur, K. 504 « Prague »



Pour vous inscrire, remplissez le coupon-réponse et libellez **votre chèque** au nom de **AREQ 3A Cap-Diamant**.

Retournez-moi le tout dans les délais requis.

N'hésitez pas à communiquer avec moi 418 663-7435 ou dgauthier121@videotron.ca

COURRIEL

Claire Guay

Plusieurs courriels me reviennent lors d'envois massifs. **Si vous n'avez pas reçu de message de ma part au cours des derniers mois**, envoyez-moi votre adresse courriel pour que je vérifie si j'ai toujours la bonne. Si les messages que vous recevez ne vous intéressent pas, vous pouvez toujours les effacer sans les lire.

N'oubliez pas de regarder vos courriels au moins une fois par jour. Cela évite que la boîte de réception soit remplie de courriels de toutes sortes et que vous ne puissiez voir ceux qui sont importants.

Il est essentiel de garder un lien rapide entre nous en cas d'urgence. C'est un des moyens faciles à utiliser. Votre adresse n'est pas communiquée aux autres à moins d'avoir votre accord. Merci de faire diligence.



CHAPELLE SAINT-ROCH

Maison d'école de la fabrique dite chapelle de Saint-Roch

En tant que chercheur en histoire, je m'intéresse beaucoup à Saint-Roch.

Je viens de publier, sur le portail monsaintroch.com, un billet sur la présence d'un lieu d'enseignement au coin de la rue Monseigneur-Gauvreau et du boulevard Charest, et ce pendant près de 170 ans.

Je vous invite à le partager auprès de vos retraités de l'éducation et autres personnes désireuses d'en apprendre plus sur l'histoire de Québec.

Bonne lecture!

https://monsaintroch.com/2019/maison-decole-de-fabrique-dite-chapelle/?c=histoire-et-patrimoine&fbclid=IwAR2Mexh-btt_uMfy2RPClgsb5AAhVTx7kgJu75BMHgxFYRrthQ-8c_d5jSM

José Doré, historien, guide et conférencier

www.facebook.com/josedorequebechistoire info@josedore.com

HOMMES QUÉBEC CAPITALE NATIONALE

Lorsque Guy Corneau a fondé le **Réseau Hommes Québec** en 1992 (devenu **Hommes Québec** en 2018), il souhaitait créer des lieux de parole et d'écoute où les hommes s'autoriseraient à exprimer leurs préoccupations, leurs émotions et leurs difficultés, dans un climat de confiance et de solidarité.

Depuis 28 ans d'existence, des groupes d'hommes sous la bannière d'**Hommes Québec** sont actifs dans presque toutes les régions du Québec. Ces groupes continuent d'offrir aux hommes des espaces de parole, d'écoute et d'engagement dans le respect et sans jugement contribuant ainsi à leur mieux-être et à celui de leur entourage.

Pour Hommes Québec, l'homme est le premier responsable de son bien-être et devient un mail-
lon essentiel dans les changements collectifs par sa contribution à valoriser une réalité mascu-
line qui s'affranchit des stéréotypes sociaux associés à son identité.

Hommes Québec Capitale-Nationale t'invite à la présentation de la pièce de théâtre « La méca-
nique de l'âme » réalisée en collaboration avec le théâtre *Parminou*. Cette pièce a pour objet de
sensibiliser les hommes à l'importance de prendre soin de leur santé et de leur bien-être.



Date le mercredi 26 février 2020
Lieu Domaine Maizerets, salle 100
2000, boul. Montmorency
Heure 17 h
Coût contribution volontaire

Déroulement

présentation de la pièce 30 minutes
échange et discussions 40 minutes
léger goûter servi sur place.

Réservation (places limitées)

<https://lepointdevente.com/billets/rhq200226001>

La mécanique de l'âme, trois gars, trois vies, trois par-
cours et une solide et longue amitié. Avec beaucoup
d'humour, autour de conversations du quotidien pas
toujours anodines, ils soulèvent toutes sortes de ques-
tions. Rencontres de garage où ils osent jeter un regard
sous le capot... celui où ils cachent parfois leurs peurs,
leur fragilité et leurs préoccupations.

La mécanique de l'âme, un temps d'arrêt qui met en lu-
mière la valeur et la force d'une saine solidarité mascu-
line. On prend bien soin de son char. Pourquoi ne pas
prendre soin de soi?

Coordonnées publiques :

Web : hommesquebec.ca; courriel : cap.nat@hommesquebec.ca; Facebook/*Hommes Québec région de la Capitale-Nationale*;
boîte vocale 24/7 : 418 872-1409.

COLLECTE DE LIVRES



À travers sa mission et ses objectifs, la *Fonda-
tion des parlementaires québécois* contribue
au partage des cultures dans le respect des
populations concernées et ce, tout en sensibi-
lisant les Québécoises et Québécois à la coopération inter-
nationale et à la solidarité avec les pays en voie de dévelop-
pement de la francophonie.

- Favoriser l'apprentissage de la lecture dès l'enfance.
- Contribuer au partage des cultures au Québec et à l'étranger.
- Protéger l'environnement par la réutilisation et le recy-
clage des livres et des périodiques.

Deux centres de collecte à Québec : **Centre Ozanam**, 860,
rue du Roi et **Québec Loisirs**, place de la Cité.

Les livres sont expédiés dans des écoles et des universités
des pays de la Francophonie afin de créer de nouvelles bi-
bliothèques.

Ils sont aussi distribués au Québec pour
combler les besoins de centres de la petite
enfance, de groupes d'alphabétisation de
résidences pour personnes âgées, d'éta-
blissements de détention, de croque-livres et d'autres orga-
nismes.



Les livres trop abimés ou désuets seront recyclés et servi-
ront ainsi à l'autofinancement.

Consultez le site www.culturesapartager.org

DOSSIER DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Normand Bourgeois

Fiscalité et personnes âgées : une offre qui ne répond pas à la demande!

Les crédits d'impôt ne sont pas une panacée. Voilà ce que démontre, chiffres à l'appui, une publication de l'Institut de recherche et d'information socioéconomique (IRIS) portant sur l'enjeu de la fiscalité des personnes âgées du Québec (1). L'étude, financée par l'AREQ, s'intéresse plus précisément aux crédits d'impôt – tantôt au fédéral, tantôt au Québec – visant les faibles revenus, le maintien de l'autonomie, le soutien aux proches aidants et les frais médicaux. Il y est aussi question d'autres mesures fiscales.

L'auteur, Guillaume Hébert, procède méthodiquement en décrivant en détail et en analysant avec finesse les sujets abordés. S'y ajoute une critique d'ordre sociopolitique dont voici les grandes lignes. D'abord, le contribuable moyen peine à connaître et à comprendre toutes les possibilités qui s'offrent à lui. Difficile alors d'en profiter. De plus, les crédits d'impôt ne sont pas adaptés à la situation financière d'un très grand nombre de personnes. En effet, en 2015, 50 % des « contribuables âgés n'étaient pas imposables » étant donné leurs très faibles revenus (p. 13). Pour eux, de tels crédits sont en définitive inaccessibles. Enfin, ces mesures fiscales, d'inspiration néolibérale, privilégient le secteur privé au détriment du secteur public. Le crédit d'impôt pour le maintien à domicile des personnes âgées en témoigne. « En dix ans, son utilisation a augmenté de 162,3 % alors que sévit un manque criant de services à domicile offert par le secteur public. Cette évolution accompagne le développement effréné des résidences privées pour personnes âgées au Québec (p. 3). »

Le rapport de recherche comprend 22 recommandations (p. 41-43) dont celles-ci :

- Renouer avec l'objectif d'un impôt plus progressif...
- Développer massivement les services à domicile.
- (Éviter de) pénaliser une (personne) aidante qui interrompt ses cotisations au RRQ ...
- Mettre en place un régime d'assurance médicaments public et universel. »
- S'assurer que le Supplément de revenu garanti (SRG) permette d'atteindre un revenu viable.
- Garantir l'accessibilité des services de la Régie du logement pour les personnes qui habitent une résidence pour personnes âgées (RPA).
- Rendre remboursable le crédit d'impôt en raison de l'âge ...
- Mieux informer la population à propos du régime fiscal québécois ...



Cette étude intéressera particulièrement les acteurs de la société civile qui revendiquent une fiscalité plus équitable et des services publics accessibles et universels. À lire donc et à faire connaître!

Source : HÉBERT, Guillaume. Les dépenses fiscales et les personnes âgées. Rapport de recherche, IRIS, mai 2019, 56 pages.

<https://iris-recherche.qc.ca/publications/Fiscalite-65etplus>

CHOEUR AZURYTHMES

Laurier Caron

Joignez-vous au Chœur Azurythmes et commencez l'année sur une bonne note!

Chœur Azurythmes est un groupe vocal intergénérationnel engagé à promouvoir la culture francophone. Il accueille toutes les personnes aimant le chant, qu'elles soient débutantes ou avancées, qui ont de l'intérêt pour l'apprentissage de nouvelles connaissances et l'expérimentation de spectacles en public.

Dans une ambiance familiale et festive, il est possible de partager le plaisir de chanter en groupe et de grandir à l'unisson.

Il reste encore des places pour les adultes souhaitant s'inscrire à la session en cours.

Visitez notre site : www.choeurazurythmes.com

Les pratiques

Lieu 1885, chemin de la Canardière, coin 18^e Rue
Stationnement gratuit

Date Les mardis de 19 h à 21 h 30
Un samedi par mois de 9 h à 15 h

Inscription 418 999-5363
info@choeurazurythmes.com.



RETOUR SUR LA JOURNÉE TOUJOURS EN ACTION

Madeleine Levasseur et Claudette Mercier



Le 24 janvier 2020, en avant-midi, nous avons reçu madame Johanne Freire, spécialiste en assurances et retraite depuis neuf ans à l'AREQ. Elle nous a brossé un tableau sur les assurances.

Au moment de la retraite, la RAMQ couvre les régimes d'assurance maladie et médicaments. Pour obtenir une assurance complémentaire : assurance maladie, assurance vie, il faut adhérer au régime ASSUREQ de la SSQ. La liste des médicaments couverts par la RAMQ est disponible sur le site www.ramq.gouv.qc.ca. ASSUREQ offre une liste de 3000 médicaments de plus.

En cas de décès d'un membre ASSUREQ, la personne conjointe survivante peut être couverte à titre de personne adhérente aux conditions suivantes :

1. faire une demande d'adhésion à l'AREQ dans les 90 jours suivants le décès de la personne conjointe;
2. être assuré en vertu du statut de protection familiale de ces régimes avant le décès du membre ASSUREQ;
3. compléter une demande d'adhésion auprès d'ASSUREQ dans les 90 jours suivants le décès de la personne conjointe.

Pour des soins et des examens au privé, appeler SSQ avant d'effectuer une grosse dépense.

Malgré la complexité du sujet, M^{me} Freire nous a entretenus de ce dossier de façon très intéressante.

Dans le *Quoi de Neuf*, Hiver 2020, il y a un encart intitulé : votre régime en un clin d'œil daté du 1^{er} janvier 2020.

Un délicieux buffet chaud et froid a suivi. Ce fut un moment agréable où nous avons pu échanger et rire avec nos collègues et amis.



Dans l'après-midi, M^{me} Ginette Plamondon, conseillère à l'AREQ, nous a présenté les directives médicales anticipées (DMA) et l'aide médicale à mourir (AMM).

Les DMA consistent en un écrit par lequel une personne apte à consentir indique à l'avance si elle accepte ou refuse de recevoir certains soins médicaux dans les cas suivants : réanimation cardio-respiratoire, ventilation assistée par un respirateur, dialyse, alimentation et hydratation forcées et alimentation et hydratation artificielles.

Pour obtenir le formulaire ou pour plus de renseignements, téléphonez à la Régie d'assurance maladie du Québec au 418 646-4636. Pour exprimer ces DMA, il faut remplir le formulaire fourni par la RAMQ, le faire signer par deux témoins majeurs et le leur retourner. La RAMQ déposera ce document dans le Registre national des directives anticipées. Un document de confirmation vous sera retourné par le MSSS.

Pour le rendre plus accessible, le formulaire complété peut être transmis à votre médecin qui le déposera dans votre dossier médical. Vous pouvez aviser une personne proche que vous avez complété les DMA et de l'endroit où se trouve le document.

Pour ce qui est de l'AMM, comme c'est le sujet de l'heure, il vous faudra suivre les informations dans les médias.

Quelle belle journée nous avons passée! Merci aux deux conférencières qui ont su nous intéresser sur des sujets aussi arides et intéressants à la fois.

TRUCS POUR ORDINATEUR

Prolonger la durée de vie de la batterie



Si on laisse l'ordinateur portable continuellement branché, la batterie va se détériorer plus vite. Une fois par semaine environ et suivant l'utilisation, débranchez votre portable et travaillez sur la batterie. Il est bon de la laisser se vider complètement.

Les ordinateurs portables ont toujours eu un gros défaut : ils chauffent parce que tous les composants sont groupés dans peu de place. Veillez à ce que les grilles d'aérations soient toujours dégagées et pensez à passer l'aspirateur sur les grilles et le clavier de temps en temps.

Aider la souris à mieux glisser

Afin de retrouver une douce sensation de glisse lorsque vous utilisez votre souris, rien de bien compliqué. Il vous suffit de vous munir de feuilles d'assouplissant pour la sécheuse. Passez un coup sous votre souris et sur votre tapis de souris et hop! c'est parti pour la grande glisse!



Zoomer ou dézoomer

Maintenir le bouton Ctrl + molette avant ou arrière de la souris. Puis lâcher Ctrl une fois trouvé la taille voulue.

RETOUR SUR LE DÎNER DE NOËL

Monique Jalbert

La période des fêtes apporte des émotions de toutes sortes. C'est le moment où les gens sont plus généreux, plus chaleureux et plus conscients de semer la joie autour d'eux.

Les chants et les décorations créent un climat à la fois de joie et de nostalgie. C'est aussi une période de partage et de rencontre. Pourquoi ne pas se rendre à l'invitation du Conseil sectoriel afin de célébrer ce temps de réjouissances? C'est ce qu'un bon nombre de membres ont eu l'occasion de faire le 13 décembre dernier à L'Hôtel Québec.



Le Comité de décoration a mis sa touche personnelle afin d'embellir la salle de réception. Pour ajouter à l'ambiance des fêtes, dix membres du Secteur ont participé au Salon des créatrices et créateurs. Ils nous ont présenté une variété d'œuvres magnifiques. L'animation musicale était assurée par Guy St-Jean.

Avant de débiter le repas, le président a tenu à remercier trois membres qui, pendant de nombreuses années, ont œuvré comme bénévoles au sein du Secteur. Les personnes honorées sont mesdames Françoise Gagnon, Marcelle Létourneau et Marcelle Sirois. En geste de reconnaissance, des chèques-cadeaux applicables sur les dîners organisés par le Secteur leur ont été remis.

Que dire du repas? Les chefs cuisiniers s'étaient surpassés. Les commentaires que nous avons reçus étaient élogieux.

Les convives ont pu participer au tirage de prix de présence. Ce repas de Noël est une activité à ne pas manquer et c'est ce que plusieurs ont exprimé en quittant.

À l'année prochaine!

QUESTIONS SANS RÉPONSES

- Pourquoi *séparé* s'écrit-il tout ensemble alors que *tout ensemble* s'écrit en deux mots?
- Quel est le synonyme de synonyme?
- Pourquoi n'y a-t-il pas de nourriture pour chat à saveur de souris?
- Si rien ne colle au téflon, comment l'a-t-on collé à la poêle?
- Si Jésus était juif, pourquoi lui a-t-on donné un nom espagnol?



RETOUR SUR LE DÎNER CONFÉRENCE

Lucile Laforest

Ce premier dîner-conférence de l'année 2019-2020 s'est tenu au Club social Victoria. À cette occasion, nous avons reçu quatre nouveaux membres. Nous avons eu des échanges intéressants et fructueux.

La marche nordique

Après le dîner, c'est M^{me} Any Rouleau qui nous a entraînés dans sa passion : la marche nordique. Elle est la fondatrice de *Höp Marche nordique*, un organisme qui forme des groupes de marche et qui offre des conférences.

M^{me} Rouleau nous a fait bouger, histoire de nous dégourdir après un copieux repas. Tout le monde a coopéré et a constaté les bienfaits de cette très originale introduction. Hé en marche!

Elle a présenté la marche nordique qui se définit comme une marche de propulsion par la façon de positionner les bâtons. C'est un sport doux venu des pays scandinaves et inspiré du ski de fond. Il fête ses 20 ans d'existence et est pratiqué par 20 millions de personnes dans le monde.

Un sport pour tous... ou presque. Il est basé sur la répartition du poids sur 4 points : les deux bras et les deux jambes. Activité accessible et peu coûteuse, elle se pratique selon le rythme de chaque personne. C'est bon pour les os et pour le cœur et augmente l'endurance et la capacité respiratoire.

Des groupes de marche nordique sont présents en différents lieux de la ville de Québec : Parc de l'Escarpement secteur Lebourgneuf, Plaines d'Abraham, Domaine de Maizerets, Montagne-des-Roches secteur Charlesbourg...

Consultez le site Internet anyrouleau.com ou composez 418 951-8530.

La conférence s'est terminée sur une pratique : une partie s'est tenue à l'intérieur avec M^{me} Danielle Bourque, et l'autre à l'extérieur avec M^{me} Rouleau. Tout le monde en est revenu enchanté.

Merci, M^{me} Rouleau, pour ce bel après-midi.



RETOUR SUR L'ACTIVITÉ RÉGIONALE RETRAITE/ASSURANCES

Lucile Laforest

Le 17 octobre dernier, environ 200 membres ont profité de l'expertise de trois personnes pour en apprendre davantage sur les dossiers retraite et assurances.

En avant-midi, deux conférences : le Fonds d'amortissement des régimes de retraite (FARR) et le RREGOP.

Le FARR a été créé en 1993 par le gouvernement du Québec. Il est administré par le ministère des Finances du Québec. Pour le gouvernement, ce fonds est un instrument financier ayant pour but d'amoindrir le poids de la dette. L'objectif de départ était de capitaliser 70 % de la part des prestations à la charge du gouvernement pour l'ensemble des régimes de retraite sous sa responsabilité. Aujourd'hui, l'actif s'établit à 76,4 milliards \$, c'est-à-dire 74 % des obligations de ces régimes. Le fonds fructifie en grande partie grâce à ses revenus de placements et par des emprunts sur les marchés financiers. Depuis 1997, le poids des régimes de retraite sur les finances publiques est passé de 21,9 % à 9 % du PIB.

Actuellement, le gouvernement n'utilise pas ce fonds. Il continue de payer sa part à partir du Fonds consolidé de la province. Le gouvernement n'a pas intérêt à puiser dans le fonds, car sa croissance est plutôt favorable; il pourrait même dépasser 100 % de ses obligations envers les régimes de retraite et même atteindre 120 % tel qu'exigé par les autres fonds de retraite, dont le RREGOP.

Attention! Il ne faut cependant pas voir de lien entre la capitalisation du FARR et l'indexation des régimes de retraite. Pour l'instant, le FARR constitue une caution versus l'obligation du gouvernement envers les personnes retraitées; de plus, cela lui permet d'obtenir une bonne cote de crédit.

Le RREGOP, créé en 1973, est un régime à prestation déterminée.

Notre rente est garantie et sera versée jusqu'à notre décès. Les rendements boursiers, bons ou mauvais, n'ont pas d'impact sur la rente versée, du moins jusqu'à maintenant. Ce régime est désormais administré par Retraite Québec.

Le régime est financé à 50 % par le gouvernement et à 50 % par les personnes cotisantes aux différents régimes. Chaque début d'année, Retraite Québec nous fait parvenir le relevé *État des dépôts* qui explique la façon dont la rente est calculée. Il est important d'en prendre connaissance.



Cette année, le rendement de nos épargnes a varié de 10,2 % à 6,7 % en fonction des aléas des marchés. En 2017, le taux de capitalisation était de 108 %.

Le mode de gestion du RREGOP s'articule ainsi :

- surplus entre 0 % et 10 % : stabilisation du régime
- surplus entre 10 % et 20 % : baisse du taux de cotisations
- déficit : hausse du taux de cotisation

Soyons vigilants et suivons les négociations du secteur public et parapublic, car ce sont les actifs qui négocient les conditions de nos régimes de retraite.

En après-midi, M^{me} Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale à l'AREQ, a traité de deux sujets : le régime d'assurance médicaments de la RAMQ et notre régime d'assurance complémentaire (ASSUREQ).

Le régime d'assurance médicaments s'applique à chaque citoyen du Québec, soit par un régime privé d'assurance collective, soit par la RAMQ, c'est notre cas.

Environ 8000 médicaments sont couverts par la RAMQ. Ce régime est payé à la fois par une prime perçue à même notre déclaration de revenus (0 \$ à 636 \$/année) et par une contribution comprenant une franchise mensuelle et une coassurance, les deux perçues à la pharmacie.



Quand le montant maximal par mois est atteint, la RAMQ assume 100 % des coûts.

À noter que la facture actuelle contient aussi les honoraires du pharmacien pour chaque médicament prescrit. On peut consulter le dépliant concernant les nouveaux services offerts depuis 2015 ou consulter le site Internet de l'Ordre des pharmaciens du Québec.



ASSUREQ compte 50 000 membres adhérents. Si l'on y ajoute les conjointes et conjoints ainsi que les personnes à charge, ce nombre peut s'élever à environ 75 000. ASSUREQ offre un régime d'assurance maladie pour les médicaments non couverts par la RAMQ, un régime Santé et Santé+, une assurance voyage incluant l'annulation.

Note : toujours payer votre voyage avec votre propre carte de crédit même si le voyage est payé par quelqu'un d'autre.

RETOUR SUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Richard Doyon

Le mardi 19 novembre dernier, à *L'Hôtel Québec*, a eu lieu la Journée internationale des hommes. Le comité organisateur de la Région 03 avait invité, pour l'avant-midi, M^{me} Amélie Bleau, sexologue. Le thème de sa conférence était *La sexualité en contexte de vieillissement*. En après-midi, M. Nelson Gaudreault piquait notre curiosité avec son titre de conférence : *La santé par le rire*.

Pour détendre l'atmosphère, M^{me} Bleau a commencé sa prestation par un petit jeu. Elle a demandé à l'assistance de trouver un mot en rapport avec le sexe qui commence par chacune des lettres de l'alphabet. Les différentes réponses faites à haute voix ont suscité plusieurs éclats de rire. Excellente activité pour mettre à l'aise l'auditoire.

Par la suite, M^{me} Bleau nous a expliqué les six dimensions de la vie affective et sexuelle d'un couple : cognitive, morale et spirituelle, psychoaffective, socioculturelle, éthique et légale et la dimension biologique.

Elle a enchaîné en nous expliquant les préjugés quant à la sexualité chez les personnes âgées. Elle nous rapporte qu'à 60 ans ou plus, 25 % des couples se séparent; ce qui fait grimper le taux des infections transmises sexuellement (ITS). Elle se plaît à nous répéter que le plus gros organe sexuel du corps est le cerveau. Comme le corps est vieillissant, il est plus difficile de surmonter les blocages, particulièrement le stress.

Elle nous révèle que la spontanéité est un bon remède pour vaincre les blocages. Il faut apporter du piquant dans la vie de couple. Pour appuyer ses dires, elle nous cite cette phrase de Paolo Coehlo : « Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine, elle est mortelle. »

Par la suite, elle nous demande de participer à un autre jeu. Il s'agit de savoir si les phrases suivantes sont des mythes ou des réalités.

- Huîtres, gingembre et chocolat augmentent le désir sexuel (mythe sauf pour le chocolat selon les plus récentes études).
- Au moment de l'andropause, l'homme est encore fertile (réalité).
- Le point G existe chez la femme (réalité).
- Chez l'homme, il y a un point P (réalité). Il est situé près de la prostate. Pour l'exciter, il faut prendre le même chemin que pour un test de la prostate.
- Kegel est le nom du muscle responsable de l'orgasme chez la femme (mythe). C'est le nom des exercices à faire, pour renforcer les muscles du plancher pelvien.

- Lorsqu'on aime une personne, on la désire (réalité et mythe à la fois). Tout part du cerveau : on peut aimer avec ou sans désir sexuel.

Pour conclure sa conférence, M^{me} Bleau s'attarde aux cinq clés pour une sexualité épanouie : se donner du temps, faire de l'imaginaire notre allié, être moins génital et plus érotique, sortir de ses repères traditionnels et miser sur la qualité plutôt que la quantité.

Il est possible de contacter un membre de l'équipe de sexologues au 418 624-6808 ou info@sexplique.org

En après-midi, monsieur Nelson Gaudreault s'est présenté comme étant un thérapeute du rire. Il a tenté de captiver l'assistance, les attentes étaient élevées et il a su nous intéresser.

À l'aide d'un portable, il a projeté des photos aussi drôles les unes que les autres pour nous raconter son parcours de vie. Il a présenté ses idoles et a raconté ce qui l'a amené à l'humour. Il nous a parlé aussi de la période sombre de sa vie où l'humour a été sa bouée de sauvetage. C'est son inscription à un cours du rire qui lui a permis de faire ce qu'il fait aujourd'hui.

Toujours avec un brin d'humour, il a décrit la personnalité de gens qui l'entourent, particulièrement celle d'un ami très solitaire.

En conclusion, il a parlé des bienfaits du rire : respiration améliorée, surtout pour les asthmatiques, sommeil retrouvé et douleur et stress atténués. Il a affirmé que le rire renforce le système immunitaire, augmente l'optimisme et la confiance en soi...

M. Gaudreault a terminé sa conférence avec la réflexion suivante : « Les enfants rient entre 40 et 300 fois par jour et cela va en diminuant à mesure que l'on vieillit ».

Il est possible de faire partie du club *Yoga rire Québec* en appelant 428 805-3915 ou en communiquant par Internet www.RireQuebec.com. Ce fut une journée agréable.



CAPSULE DU COMITÉ D'ENTRAIDE

Murielle Maurice

Le transport adapté

La documentation sur le transport adapté disponible sur Internet est très abondante. Je vous transmets ici l'essentiel de l'essentiel. Sur le site du Réseau de transports de la Capitale (RTC), vous trouverez un onglet concernant le Service de transport adapté de la Capitale (STAC). C'est le site qui, je pense, vous sera le plus utile.

www.rtcquebec.ca/

- STAC : 2750, boul. Wilfrid-Hamel, Québec (Québec) G1P 2J1
- Services administratifs : 418 687-6327, option 6
- Réservation d'un transport : 418 687-2641, option 0
www.rtcquebec.ca/transport-adapte-stac/reserver-un-transport
- Horaire : lundi au vendredi, 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Personnes admissibles au transport adapté

Le transport adapté est un service de transport en commun qui, comme son nom l'indique, est adapté aux besoins des personnes handicapées. Cependant, seules les personnes dont l'incapacité compromet grandement leur mobilité peuvent y être admises.

Exigences

- Être une personne ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes;
- Avoir, sur le plan de la mobilité, des limitations justifiant l'utilisation d'un service de transport adapté.

Ayant consulté une personne utilisant ce mode de transport, la façon habituelle serait de passer par votre médecin ou une infirmière du CLSC. Le formulaire sera rempli par l'une de ces personnes. La STAC communiquera avec vous pour vous dire si vous êtes admissible et si vous êtes accepté par l'organisme. Vous aurez alors une carte d'admission qui permettra de vous identifier lorsque vous utiliserez le transport adapté de la STAC.

Évidemment, il y a des coûts liés au transport adapté et il y a une variété de billets et de tarifs. Voir le site du RTC.

Quand vous utilisez le transport adapté, on vous prend à la porte et on vous laisse à la porte de votre immeuble. Vous vous sentirez donc en sécurité.

Autre site : www.transports.gouv.qc.ca

Pour terminer, je vous souhaite de profiter de chaque moment de la vie et que celle-ci vous apporte beaucoup de fous rires, de la joie et du bonheur.



CAPSULE DU COMITÉ D'ENTRAIDE

Madeleine Levasseur

Les bienfaits des casse-têtes

Le saviez-vous? Les casse-têtes ne sont pas qu'un passe-temps amusant, ils sont bons pour votre santé!

Amateurs de casse-têtes, réjouissez-vous! Les chercheurs ne cessent de découvrir de nouveaux bienfaits associés à votre loisir!

Quand vous assemblez un casse-tête, les deux côtés de votre cerveau doivent travailler en même temps. Le côté gauche, celui qui est responsable des activités d'analyse, trie et distingue les pièces les unes des autres. Pendant ce temps, le côté droit, celui de la créativité, vous permet de voir, d'imaginer le résultat final avant d'avoir terminé.



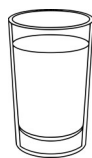
En utilisant les deux hémisphères de votre cerveau en même temps, vous favorisez la formation de connexions neuronales entre le côté gauche et le côté droit. Plus on a de ces connexions, mieux c'est! Entre autres avantages, elles réduisent vos risques de maladies cérébrales plus tard dans la vie.

Et puis, quiconque a déjà fait un casse-tête sait à quel point il est satisfaisant d'enfin placer le dernier morceau ou de trouver LA pièce que l'on cherchait depuis si longtemps. Cette sensation est causée par la dopamine, un neurotransmetteur que produit le corps quand l'on réussit quelque chose. En plus de causer ces sensations agréables, la dopamine favorise l'apprentissage et la mémoire : c'est la récompense que vous offre votre corps pour un travail bien accompli.

Et nous qui pensions que les casse-têtes n'étaient qu'une partie de plaisir!

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le bruit que l'on entend lorsque nous colons un coquillage sur notre oreille n'est pas le bruit de la mer mais plutôt le son de la circulation du sang dans l'oreille.



Si vous arrêtez d'avoir soif, vous devez boire plus d'eau car, lorsque le corps humain est déshydraté, le mécanisme de la soif s'interrompt.

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Magelline Gagnon

La Fondation Laure-Gaudreault a pour mission d'aider :

- les personnes retraitées dans le besoin;
- la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées;
- des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.

Campagne de financement

Billets en vente

5 \$/1 billet 20 \$/5 billets

Date du tirage

Le mercredi 3 juin 2020 lors du Congrès AREQ

Prix offerts

- Les protections RésAut, 5000 \$
- SSQ assurance, 5000 \$
- AREQ, 1000 \$
- Caisse d'économie solidaire, 1000 \$
- CSQ, 1000 \$
- Robert Gaulin, président FLG, 500 \$
- Énergie Cardio, 120 \$
- Fonds de solidarité, 500 \$
- FLG, 10 prix de 200 \$



Votre participation est importante. Pour vous procurer des billets vous pouvez le faire lors des activités du Secteur ou en téléphonant au 418 648-0521.

AREQcsq Cap-Diamant

1051, rue Gabriel-Dumont, Québec G1W 3Z8 418 627-6509
Télécopieur : 418 627-0069
Courriel : areq3a@sympatico.ca
Site : capdiamant.areq.lacsq.org

Conseil sectoriel

Jacques Boucher, président	418 658-7515
Lucile Laforest, 1 ^{re} vice-présidente	418 688-2243
Bertrand Demers, 2 ^e vice-président	418 564-8259
Claire Guay, secrétaire	418 627-1085
Roger Desjardins, trésorier	418 628-4577
Monique Jalbert, 1 ^{re} conseillère	418 667-7108
Magelline Gagnon, 2 ^e conseiller	418 648-0521

AREQcsq Région 03

Carole Pednault, présidente 418 853-3464
519, rue Caron, Dégelis G5T 1A7
Courriel : carole.pednault@hotmail.com
Site : quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org/

AREQcsq

320, rue Saint-Joseph est, bureau 100 418 525-0611
Québec G1K 9E7 1 800 663-2408
Courriel : info@areq.lacsq.org
Site : areq.lacsq.org

ÇA ME RAPPELLE UNE CHANSON

Claire Guay



*Quand nous chanterons,
Le temps des cerises
Et gai rossignol et merle moqueur
Seront tous en fête
Les belles auront la folie en tête
Et les amoureux du soleil au cœur
Quand nous chanterons,
Le temps des cerises
Sifflera bien mieux le merle moqueur*



Cette chanson est généralement connue par l'interprétation qu'en a donnée Yves Montand. Cependant, elle a été créée en 1867 par Jean-Baptiste Clément, sur une musique d'Auguste Renard, ténor à l'opéra. Et comme Clément a participé à la Commune de Paris (1871), cette chanson va souvent être associée à cette insurrection.

Le Temps des cerises a été interprété par de très nombreux chanteurs comme Charles Trenet, Patrick Bruel, Léo Ferré ou Noir Désir.

Anecdote étonnante à propos de cette chanson :

En 1936, Jacques Prévert la parodie en filant la métaphore dans un de ses poèmes antimilitaristes : *Le temps des noyaux*.

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Carole Pednault

Nous en sommes presque à la fin de ce triennat. Les personnes déléguées au Congrès s'affairent à revoir les statuts et règlements. Lors d'une rencontre préparatoire avec le Conseil exécutif, nos représentants et nos représentantes ont commencé à analyser les orientations 2020-2023. Une autre rencontre, fixée en janvier, aura permis aux douze secteurs de la région de faire une mise en commun de leurs réflexions.



Quant aux secteurs, des élections aux postes de la présidence, de la 2^e vice-présidence, du secrétariat et de la 2^e personne conseillère se préparent en vue de former le prochain conseil sectoriel pour le triennat 2020-2023.

L'AREQ est une association et une force pour notre société. Merci à toutes les personnes qui contribuent à la garder bien vivante.

Enfin, à l'aube de cette nouvelle année, je vous souhaite mes vœux de santé, de bonheur et la réalisation de tous vos rêves.

AREQuement vôtre



Vous vous êtes déjà fait dire « Finis ton assiette »? Ces petits riens entre autres sont jetés et font grossir les poubelles de 59 %. C'est ce que démontre l'expérience menée auprès de 250 ménages. La chasse au gaspillage alimentaire passe par une prise de conscience de chacun de nos actes et par des gestes simples faits au quotidien.

Dans quatre régions de France, des familles ont été invitées à participer à une opération témoin sur les habitudes à la maison. Elles ont d'abord été invitées à peser leurs déchets. Un mois plus tard, elles ont choisi trois gestes à poser : établir ses menus à l'avance, regarder les dates de conservation avant d'acheter, préparer les bonnes quantités, s'adapter aux dates de péremption, etc.

Le gaspillage représente 29 kilos par personne par année – ce qui représente 11 300 kilos par an pour 250 ménages. La consommation à domicile représente cependant moins de 20 % des pertes alimentaires estimées à 10 millions de tonnes par année. Ces tonnes sont générées pour un peu plus de la moitié par les producteurs et transformateurs, les distributeurs et la restauration collective et commerciale.

Les petites quantités font de grosses poubelles. Gaspiller, c'est mal vu. Personne n'a l'impression de gaspiller! Pourtant, quand on y regarde de plus près, les petites quantités gaspillées mises bout à bout deviennent très importantes. La période de réceptions des Fêtes en est une de grand gaspillage. Pourquoi acheter des fruits, des légumes et de la viande en si grande quantité? À vous d'y répondre.

LE BON MOT

C'est la fête!

Une *fête* est un ensemble de réjouissances organisées par une collectivité ou un individu. Particulièrement, *fête* désigne certaines journées de congé ou de réjouissances publiques associées à une catégorie de personnes, à un fait religieux, à un symbole... La *fête* nationale, la *fête* du Travail, la *fête* de Noël, la *fête* des Mères

Un *anniversaire* rappelle un événement arrivé à pareil jour une ou plusieurs années auparavant. On peut souligner l'*anniversaire* d'un événement heureux ou malheureux... Mardi prochain, c'est leur cinquième *anniversaire* de mariage. Un *anniversaire* est souvent l'occasion d'une fête. Quand il s'agit d'un anniversaire de naissance, on souhaite *Joyeux anniversaire!* plutôt que Bonne fête!



Textes tirés du livre: « Le bon mot - Déjouer les pièges du français », par Jacques Laurin, publié aux Éditions de l'Homme

Nécrologie

Membres décédés

Marguerite Blouin-Gaudet, Roland Caya, Paulin Chabot, Annie Chartier, Thérèse Clermont, Pierre Cochaux, Robert d'Avignon, Thérèse Fournier, Paule Gagné, Madeleine Lamontagne, Renald Laquerre, Raymond Laroche, Claire Loiselle, Laure Maheux, Henri Morin, Thérèse Morin, Rolande Paré-Roussel, Andrée Sansfaçon, Jacques Thiboutot, Marie-Rose Thivierge, Gaston Tremblay

Charlotte Blais, sa belle-sœur
Pierrette Paré, sa sœur
Andrée Moreau, sa mère
Yvon Lussier, son épouse
Marie-Marthe Chabot, son frère
Gaétane Simard, sa mère
William O'Connell, son frère
Bernard Lebeuf, sa belle-soeur



François Paiement, sa belle-sœur
Marie-Blanche Rioux, son époux
Monique Beaupré, son frère
Lise Vallières, son époux
Irène Belleau, son frère
André Bruneau, sa belle-mère
Rolande Fortin, sa sœur

Aux familles éprouvées, nos plus sincères condoléances.

NOMS DE LIEUX DÉROUTANTS

Claude Le May

Si l'on ne choisit pas le nom du pays où l'on habite, il en va tout autrement quant aux noms de rues, de chemins, de villes ou de villages où l'on vit. Pour les noms qui vont suivre, il faut se permettre une certaine réserve puisque la signification du nom évoqué n'est pas forcément celle qui nous vient à l'esprit. Ensemble, visitons la France, le Québec, l'Autriche et les États-Unis.

Arnac (Auvergne-Rhône-Alpes).

Commune du département du Cantal. Population : 153 habitants en 2007. Le nom de cette commune, située sur la D61 A, date de 1275. Bien que d'obscur étymologie, il viendrait d'un mot occitan et signifierait *tromperie*.

Chemin de Lanusse (Toulouse, France).

Ainsi nommé en mémoire de François et Antoine Lanusse, membres du conseil municipal de l'endroit au XII^e siècle. C'est une des plaques de rues les plus volées dans ce pays, soit 230 en 2010.

Rue Bombe-Cul (Terrasson, Dordogne).

Ce nom proviendrait de la forte déclivité (pente, inclinaison) de cette rue, qui obligeait les personnes qui la gravissaient à se courber de façon à faire ressortir leur postérieur.

Rue Courbe, dite des fesses fanées (Haute-Rivoire, Rhône).

Ce nom remonterait à 1950. Cette rue Courbe était reconnue comme logeant des *vieilles filles* (femmes non intéressées par le mariage) en grand nombre. Lors d'une prise de bec, l'une de ces vieilles filles aborda ainsi une femme du haut du village :

- Vous habitez à côté de la chapelle et vous n'avez pas honte de *courrailler* les hommes?

Et la femme du village de répondre : - Eh bien, ça ne risque pas de vous arriver, car dans votre rue, il n'y a que de vieilles filles aux fesses fanées!

Rue de la grande Truanderie (Paris, 1^{er} arr.).

Ce nom fait allusion aux voleurs et pickpockets, des truands, qui l'habitaient au XII^e siècle.

Rue des mauvais garçons (Paris, 4^e arr.).

Ainsi appelée précisément depuis l'an 1540, elle porte ce nom parce que, au XVI^e siècle, elle était habitée par des bandits italiens et français qui effrayaient la population locale.



Rue du chat qui pêche (Paris, 5^e arr.).

Cette rue est la plus étroite de toute la ville. Elle doit son nom à un chat noir qui, au XV^e siècle, allait d'un coup de patte y pêcher des poissons, sur les berges de la Seine.

Rue de la Branlette.

Le nom équivoque de cette rue, située à Saint-Jean-Port-Joli, est pourtant relié à une histoire bien chaste. L'endroit ainsi nommé est situé dans une ancienne zone marécageuse. Pour y passer en sécurité, on a ajouté autrefois des billots sur la route. Ainsi, les secouer (en patois, *branler*) en y passant – d'où le terme retenu pour cette rue.

Village de Charette, MRC de Maskinongé.

Cette municipalité, située près de Shawinigan et constituée en février 1918, doit son nom à Édouard de Charette, un de ses tout premiers habitants. En 2016, 953 habitants y vivaient, en diminution de 15 personnes par rapport à 1991.

FONDATION LAURE-GAUDREULT

N'oubliez pas d'appuyer la Fondation Laure-Gaudreault

Je veux devenir membre à vie de la Fondation Laure-Gaudreault (10 \$). _____

Je désire faire un don à la Fondation Laure-Gaudreault _____ \$.

Vous recevrez un reçu pour fins fiscales pour tout don de 15 \$ et plus.

Nom et prénom :

Téléphone :

Adresse :

Code postal :

Secteur 3A Cap-Diamant

Numéro de membre : _ _ _ _ _

Veuillez faire parvenir un chèque à l'ordre de Fondation Laure-Gaudreault
Adressez-le à Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6

NOMS DE LIEUX DÉROUTANTS

Claude Le May

Village Les Boules, Bas-Saint-Laurent.

Devenu équivoque au fil du temps, le nom de cette municipalité (environ 400 habitants), qui remonte à 1831, ne désigne aucunement quelque attribut féminin. Fondée en 1952 et située sur le bord du Saint-Laurent à 30 km de Rimouski et 40 de Matane, elle doit plutôt son nom aux grosses roches déplacées et abandonnées par les glaciers, maintenant usées et arrondies comme des boules par les vagues, et facilement repérables sur la grève.

Village de Mayo, situé en Outaouais, MRC de Papineau.

Ce nom, qui date de 1954, ne renvoie nullement à un diminutif de cette sauce blanche bien connue. Fondé vers 1807, il a eu comme premiers habitants des gens provenant de l'Irlande et de l'Écosse; en 2016, on y comptait 601 habitants. Mayo (plaine des ifs), originellement Saint-Malachy, est simplement un des comtés d'Irlande.

Fucking.

Nom d'un petit village d'Autriche, ainsi nommé depuis l'an 1070. Ce nom qui, en anglais renvoie à un rapport sexuel, est ici une déformation de *Focko*, « les gens ». En 2005, on y a soudé ce panneau d'entrée dans des blocs

de béton pour en prévenir les vols fréquents. En 2009, on y a installé des caméras afin d'éviter les positions adoptées par les touristes pour s'y faire photographier tout près. En 2012, des citoyens ont tenté de rebaptiser ce village... sans succès!

Au chapitre des noms bizarres, notons que nos voisins du Sud ne donnent pas leur place. Voici un aperçu des noms de villes qu'on y retrouve : *Accident* (Maryland), *Big Bottom* – Gros derrière (South Dakota), *Bald Head* – Chauve (Caroline du Nord), *Boring* – Ennuyant (Oregon), *Chicken* – Poulet (Alaska), *Coward* – Poltron (Caroline du Sud), *Hell* et *Paradise* – Enfer et Paradis (Michigan), *Idiotville* (Oregon), *Jackpot* – Gros lot (Nevada), *Okay* (Oklahoma), *Parachute* (Colorado), *Pig* – Porc (Kentucky), *Sandwich* (Illinois), *Santa Claus* (Indiana) – Père Noël, *Surprise* (Arizona), *Two Egg* – Deux œufs (Floride), *Why* – Pourquoi (Arizona), *Worms* – Vers (Nebraska).

Médiagraphie

- PARENT, Marie-Joëlle. « Des noms de lieux qui font sourire », Journal de Montréal, 26 octobre 2014.

- www.topito.com/top-noms-ridicules...

RIONS UN PEU

Une mère est avec son petit garçon, Jacques. Elle rencontre une voisine et dit à son petit :

- Jacques, donne un bec à la madame.
- Non maman!
- Jacques, donne un bec à la madame.
- Non!
- Pourquoi est-ce que tu ne veux pas embrasser la madame?
- Parce que papa a essayé hier et il a reçu une méchante claque sur la margoulette.



LES PARLURES QUÉBÉCOISES

Sac à jumeaux : soutien-gorge.

- On voit ben qu'est dévergondée; a porte toujours un sac à jumeaux noir sous sa matinée* blanche.
- *Blouse-chemise.

Acheter : devenir père ou mère.

- La semaine dernière, ma cousine France a acheté une belle grosse fille en pleine santé.

Neige en sel : grêle.

- Quand la neige en sel arrive, il faut être prudent, car c'est ben glissant.

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans).

Le formulaire et la lettre d'attestation devront être acheminés à l'attention de Michel Caron entre le 15 janvier et le 1^{er} mars 2020.

Ce formulaire est disponible sur le site Internet : <http://areq.lacsq.org/services-aux-membres/bourses-de-lareq/>
Michel Caron, 204-1470, avenue du Maire-Beaulieu, Québec G1S 4T9

Voir le bulletin *Le doux temps*, octobre 2019



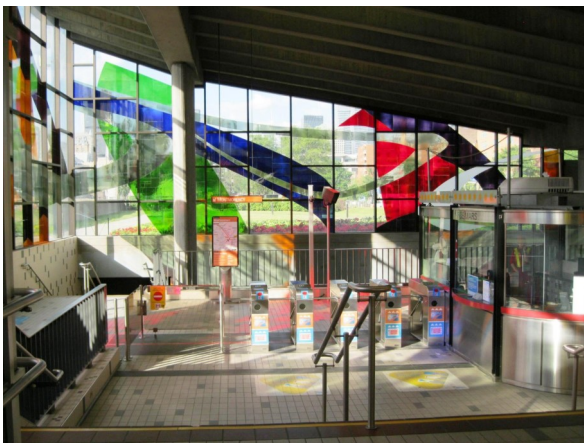
Marcelle Ferron (1924-2001)**Une artiste au parcours exceptionnel**

Née en 1924 à Louiseville, la jeune Marcelle Ferron s'intéresse sérieusement à la peinture et entre à l'École des beaux-arts de Québec. Lorsqu'on l'expulse de l'institution à cause d'un conflit avec un professeur, elle déménage à Montréal où elle fait la connaissance de Paul-Émile

Borduas. Cette rencontre est capitale dans l'évolution de la peintre qui partage la philosophie des Automatistes et signe le manifeste du Refus global en 1948.

Un séjour de 13 ans à Paris lui permet de se tailler une place de choix dans le monde de l'art contemporain. Durant plus de 35 ans de carrière, Marcelle Ferron participe à plusieurs expositions au Canada, aux États-Unis et dans divers musées et galeries de Londres, Milan, Turin, Zurich, Paris, Amsterdam, Osaka...

On lui décerne des prix prestigieux, dont la médaille d'argent à la Biennale de Sao Paulo en 1961, le prix Louis-Philippe-Hébert en 1976 et le prix Paul-Émile-Borduas en 1983. Elle est la première femme à recevoir cette récompense qui couronne l'ensemble de la carrière d'un artiste ou d'un artisan dans les domaines des arts visuels et des métiers d'art. Décorée à deux reprises de l'Ordre national du Québec, elle reçoit l'insigne de chevalière en 1985 et est promue grande officière en 2000. Elle s'éteint à Montréal en 2001.

La verrière du métro Champ-de-Mars, œuvre lumineuse de Marcelle Ferron

Parmi toutes les œuvres d'art intégrées aux stations de métro de Montréal, la verrière de Champ-de-Mars est sans doute l'une des plus connues et des plus appréciées. Comment rester indifférent à ces masses fluides de couleur qui s'illuminent au gré du temps qu'il fait?

L'œuvre tant aimée par le public ne fait pourtant pas l'unanimité lors de la présentation du projet. Marcelle Ferron doit livrer bataille avec le conseiller artistique du métro de l'époque, Robert LaPalme, qui a des vues bien arrêtées sur le sujet. Il sélectionne uniquement des artistes qui illustrent par leur œuvre une page de l'histoire de Montréal. Avec son approche automatiste, Marcelle Ferron fait naturellement une proposition non figurative. Fort heureusement, l'artiste bénéficie d'appuis de taille. Le premier ministre du Québec, Daniel Johnson, lui a donné son soutien pour la création de la verrière. C'est d'ailleurs le gouvernement du Québec qui offre l'œuvre d'art à la ville de Montréal. Le président du comité exécutif de la Ville, Lucien Saulnier, appuie également le projet. Robert LaPalme se voit forcé d'abdiquer et il approuve la verrière.

Le travail du verre

Marcelle Ferron n'en est pas à ses premières armes avec ce projet de verrière. À Paris, en 1964, elle rencontre le maître verrier Michel Blum qui l'initie à l'art du vitrail. Lorsqu'elle revient au Québec, Marcelle Ferron poursuit ses recherches dans les laboratoires de la C^{ie} Superseal afin d'adapter les vitraux à nos conditions climatiques. Elle développe ainsi une technique qui lui permet d'insérer du verre ancien entre deux vitres.

La nouvelle technique est utilisée pour réaliser plusieurs projets qui intègrent le vitrail à des bâtiments. Marcelle Ferron trouve ainsi une belle manière de sortir du vase clos de sa production en peinture et d'introduire l'art au cœur de la vie des gens : « Mon propos a toujours été modeste, je voulais transformer ce mariage de raison [entre l'art et l'architecture] en un mariage d'amour. »

L'inauguration de la verrière du métro Champ-de-Mars a lieu en 1968, et l'œuvre est immédiatement adoptée par le public. D'autres vitraux de Marcelle Ferron ornent des édifices montréalais, dont l'Hôpital Sainte-Justine, le siège social de l'Organisation de l'aviation civile internationale et la station de métro Vendôme. Ailleurs au Québec, on remarque le tribunal de Granby, la chapelle de la prison de Saint-Hyacinthe, l'église du Sacré-Cœur à Québec, la tour Place du Portage à Gatineau et le palais de justice d'Amos.

Texte de M^{me} Monique Laforge

Autres sources

- Ferron, Marcelle, un film de Monique Crouillière, 1989, 51 min, ONF
- Champ-de-Mars (Marcelle Ferron), l'art dans le métro, STM

CAPSULE-SANTÉ

5 secrets pour bien dormir

Pour bien dormir, il faut dîner léger, éviter la caféine en fin de journée, dormir dans une chambre sombre et silencieuse... C'est bien, mais ça ne suffit pas. Il faut aussi essayer de respecter ces règles d'hygiène du sommeil. Elles ont fait leurs preuves.



1. Réserver son lit au sommeil

Le meilleur moyen d'échapper aux difficultés d'endormissement est d'aller au lit quand la fatigue se fait réellement sentir, pas avant. En cas de réveil nocturne, mieux vaut se relever au bout de 15 minutes pour lire ou noter ses tracas du moment dans la pièce d'à côté faiblement éclairée. Ne se recoucher que lorsque l'envie de dormir se fait à nouveau sentir.

2. Prendre l'air et la lumière tous les jours

Pour bien dormir, il est essentiel de s'exposer suffisamment, en durée comme en intensité, à la lumière naturelle : la bonne synchronisation de l'horloge interne dépend en effet en grande partie de la lumière perçue par la rétine. Or, surtout l'hiver, on a tendance à rester enfermé. Quand la météo le permet, il est essentiel de prendre le temps de déjeuner en terrasse, de marcher un peu en sortant de la cantine...

3. Adopter un rythme de vie régulier

Se coucher et surtout se lever tous les jours à heures fixes est la meilleure garantie d'un sommeil récupérateur. Même si c'est tentant, mieux vaut donc éviter les grasses matinées le week-end. À moins d'être prêt à accepter un endormissement plus compliqué le soir qui suit et de ne pas dramatiser cette insomnie très ponctuelle. Car même s'il vaut mieux avoir un rythme de vie régulier, se coucher tard, profiter d'une soirée entre amis ou d'une lecture passionnante, c'est important aussi!

4. Raccourcir la sieste

Il est tout à fait naturel de se sentir un peu fatigué en début d'après-midi. Rien de mieux alors qu'une sieste pour repartir du bon pied. À condition de s'autoriser ce petit repos avant 15 heures et de ne pas dormir plus de 10 à 20 minutes. Au-delà, le risque est grand d'avoir du mal à trouver le sommeil le soir venu. Les insomniaques doivent être encore plus précautionneux et s'assurer, en en parlant avec leur médecin, que cette sieste ne risque pas d'aggraver leurs troubles.

5. Ne pas surstimuler ses sens à l'heure du coucher

À moins d'avoir accumulé une grande dette de sommeil, l'organisme ne peut pas passer directement d'une stimulation intense au sommeil. « Le plus court chemin vers l'endormissement passe par une activité monosensorielle : la lecture qui ne stimule que la vision, l'écoute de musique qui ne stimule que l'audition, la pratique du yoga qui ne stimule que des sensations corporelles », rappelle le Dr Rey. Ces activités sont donc particulièrement recommandées à l'heure du coucher. La télévision stimule l'audition et la vision. La navigation sur le Net stimule en plus la sensibilité tactile par l'usage de la souris ou du clavier.

À noter : même s'il est déconseillé de faire du sport en fin de journée, car cela peut retarder l'endormissement en augmentant la température corporelle, une pratique tardive est préférable à l'absence d'exercice.

Source : Planète Québec

COCA ET GASTRO-ENTÉRITE

Gastro-entérite : boire du coca, est-ce vraiment efficace contre la maladie?



Oui, le coca est efficace contre la gastro-entérite, à condition qu'il ne soit ni léger, ni zéro. Il doit être consommé à température ambiante, sans bulles, pour cela, remuez énergiquement le liquide avec une cuillère. Buvez en petite quantité, environ deux verres par jour.

N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.

TRUC DE GRAND-MÈRE

Pour soulager des pieds endoloris

Mettez de l'eau très chaude dans une baignoire ou dans un seau. Versez une poignée de gros sel. Mettez les pieds dans la baignoire quand l'eau est très chaude. Attention de ne pas vous brûler. La chaleur de l'eau et l'action du gros sel vont détendre vos pieds.



Pour calmer efficacement la toux



Faites-vous une infusion avec du miel, du citron et quelques clous de girofle. Si à cause de la toux votre gorge est irritée, vous pouvez sucer un clou de girofle entier pour calmer l'irritation.



Le jeu de la quête par Jacques Carl Morin, revue *La Quête*, février 2019

Remplissez les lignes horizontales ainsi que les colonnes 1 et 20. Chaque case grise représente une lettre qui est à la fois la dernière lettre d'un mot et la première du mot suivant.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1										C					I					
2									M											
3			N											Y						
4								C									H			
5														D						
6																				
7																			C	
8										U						O				
9									L											
10																				

Verticalement :

1- Inauguration privée d'une exposition artistique.

20- Nutritionniste

Horizontalement :

1- Règne opposé à animal et minéral. Donner aux institutions un caractère non religieux. Roi d'Angleterre, dit « cœur de lion ».

2- Le deuxième E dans CÉGEP. Flétan du Groenland (ROUTTB). Industrie flouée par UBER.

3- Mammifère qui pousse des glapissements. Ancien nom de l'aéroport Pierre-Elliott-Trudeau. Lieu d'où il est difficile de sortir.

4- Nombre de côtés d'un enneagone. Promesse solennelle de mariage. Désir que quelque chose s'accomplisse.

5- Bouillant, emporté, fougueux (FUMILIPS). Elles habitent en Flandre. L'une des quatre saveurs élémentaires.

6- Personne qui fait des tours d'adresse, des acrobaties en public (SQUIMALABTEN). Ensemble des électeurs.

7- Suit *primo*. Qui est plus long que large (GOONBL). Bill _____, cofondateur de Microsoft. Tracas, désagrément.

8- Perte de goût (AEEIUUGS). Énoncer une à une les parties d'un tout. Mouvement d'un bateau sous l'effet du vent.

9- Meurtre collectif planifié (EDGIONCE). « _____ mon cher Watson ». Point cardinal.

10- Voir à demi (VOTREINER). Remettre à flot (NOFRULERE). Poisson au corps aplati en losange.

Avis de recherche

Nous sommes à la recherche de Suzanne Martel.
Dernière adresse connue : 4459, chemin Royal, Saint-Jean I.O.

DOSSIER RETRAITE

Lucile Laforest

Retraite
Québec

Le 3 décembre dernier, M^{me} Johanne Freire, ressource nationale, nous a fait parvenir une correction concernant l'indexation des régimes de retraite pour 2020 : elle était de 2,3 % en 2019 et sera de 1,9 % en 2020.

Retraite Québec a annoncé que cette indexation s'appliquera aussi au montant reçu du Régime des rentes du Québec (RRQ) à compter du 1^{er} janvier 2020. Ce taux correspond à l'indice des prix à la consommation (IPC) déterminé par Statistique Canada pour l'année en cours. C'est ce que l'on appelle le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

En résumé :

- Années cotisées avant 1^{er} juillet 1982 : 1,9 %
- Années cotisées entre 1982 et 1999 : 0 %
- Années cotisées depuis 1^{er} janvier 2000 : 0,95 %.

Chaque retraité de l'AREQ peut en constater les effets depuis le début de cette année.



DOSSIER ASSURANCES

Lucile Laforest

Régie de
l'assurance maladie
Québec

L'année 2019 s'est caractérisée par une hausse importante des garanties du régime d'assurance collective ASSUREQ pour l'ensemble des membres assurés. Cette situation a contribué à une augmentation significative des primes d'assurance-maladie pour 2020. De plus, le CA d'ASSUREQ a convenu de bonifier la garantie *appareils auditifs*. Celle-ci passe de 560 \$/48 mois à 750 \$/48 mois par personne assurée.

Régime d'assurance maladie : prime mensuelle

	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	25,69 \$	30,96 \$	49,12 \$
Santé +	47,80 \$	57,13 \$	89,28 \$

Assurance vie : prime mensuelle

Choix 1	Individuel	15,30 \$
Choix 1	Familial	24,92 \$
Choix 2	Individuel	33,60 \$
Choix 2	Familial	43,22 \$
Choix 3	Individuel	51,90 \$
Choix 3	Familial	61,52 \$

AMÉLIORATION DU TRANSPORT EN COMMUN DANS LA RÉGION DE QUÉBEC

Que ce soit pour freiner l'émission de gaz à effet de serre (GES) ou pour soutenir la mobilité de toutes les personnes, dont les personnes âgées, il est essentiel d'améliorer le transport en commun dans la région de Québec.

Le transport routier est globalement responsable de l'émission de 43 % des GES sur le territoire québécois, loin devant le secteur industriel (30 %) et l'agriculture (9 %).

Pour réduire les GES, il faut optimiser le transport routier et mieux gérer les embouteillages, nous dit Francis Vailles. Avez-vous déjà remarqué le nombre d'automobilistes qui sont seuls dans leur voiture? Les formules de covoiturage et d'emprunt d'automobile (*Communauto*) sont, à ce titre, à favoriser.

Il faut aussi améliorer le transport en commun dans la région, lequel accuse un grand retard. L'implantation des Métrobus (les 800) doit être poursuivie tout comme le projet de réseau structurant de transport en commun.



RÉSEAU STRUCTURANT DE TRANSPORT EN COMMUN

EN ROUTE VERS LA MODERNITÉ

À ce jour, on a beaucoup parlé du tramway, mais il y a plus que cela; il y a aussi les *Trambus* qui assureront un service plus rapide sur de nombreuses artères et le redéploiement du réseau d'autobus sur l'ensemble du territoire. Proposer de remplacer le tramway par un métro est une distraction qui nous éloigne de l'objectif; il est possible de mettre en place un tramway fonctionnel à un coût raisonnable. Exiger un référendum est aussi une distraction qui ne servirait que les opposants. Comme il a été difficile d'obtenir le financement de quelque trois milliards du gouvernement fédéral et du gouvernement provincial, il nous faut maintenant avancer.

Il nous est aujourd'hui possible de nous informer sur le projet de réseau structurant de transport en commun à cette adresse www.reseaustructurant.info. Nous pouvons suivre les informations dans les médias, participer aux assemblées citoyennes et soutenir le projet en commandant sa passe gratuite sur le site : jaimapasse.org. Celle-ci nous permet d'obtenir des rabais dans plusieurs dizaines de commerces dont les *Restos plaisirs*.

Un jour, nous n'aurons plus besoin de nos voitures et pourrons nous déplacer en toute sécurité!

Laurier Caron, citoyen de Québec et membre du Secteur

*Si vous fermez la porte à toutes les erreurs,
la vérité restera dehors*

Tagore

ATTENTION

Faites **un chèque par activité** et libellez-le au nom du **bon destinataire**.

La **date** du chèque **ne doit pas excéder celle indiquée sur le coupon**.

Avant de mettre à la poste, vérifiez sur le coupon l'adresse d'expédition.

Journée internationale des femmes, le lundi 9 mars 2020 Coûts : 15 \$/membre _____ 25 \$/non-membre _____		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _____
Adresse :		Code postal :
Nom de la personne qui vous accompagne :		Numéro de membre : _____
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le vendredi 21 février 2020 Adressez-le à Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9 ^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6		

Activité sociopolitique et environnementale, le 7 avril 2020 Coûts : 15 \$/membre _____ 25 \$/non-membre _____		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _____
Adresse :		Code postal :
Nom de la personne qui vous accompagne :		Numéro de membre : _____
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le lundi 27 mars 2020 Adressez-le à Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9 ^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6		

Les Violons du Roy, le jeudi 9 avril 2020 Coûts : 48,25 \$/personne		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _____
Adresse :		Code postal :
Nom de la personne qui vous accompagne :		Numéro de membre : _____
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le jeudi 19 mars 2020 . Adressez-le à Madame Denise Turcotte-Gauthier, 169, rue de l'Alaska, Québec (Québec) G1B 2B9		

Les Violons du Roy, le mercredi 20 mai 2020 Coûts : 48,25 \$/personne		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _____
Adresse :		Code postal :
Nom de la personne qui vous accompagne :		Numéro de membre : _____
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le mercredi 29 avril 2020 . Adressez-le à Madame Denise Turcotte-Gauthier, 169, rue de l'Alaska, Québec (Québec) G1B 2B9		

Dîner de l'Assemblée générale régionale, le mardi 5 mai 2020 Coûts : 10 \$/membre _____		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _____
Adresse :		Code postal :
Nom de la personne qui vous accompagne :		Numéro de membre : _____
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le lundi 21 avril 2020 Adressez-le à Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9 ^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6		

GOÛTE-MOI ÇA TU M'EN DONNERAS DES NOUVELLES

Crème de poulet

Cette version est 100 fois supérieure à une soupe « en canne » et pas vraiment plus compliquée.

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Portions : 4

Ingrédients

- 1 oignon
- 3 carottes
- 2 branches de céleri
- 125 ml (½ tasse) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 125 ml (1 ½ tasse) de farine
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 375 ml (1 ½ tasse) de poulet cuit coupé en petits cubes
- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %
- Poivre au goût



Préparation

- Couper l'oignon, les carottes et le céleri en petits dés.
- Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les légumes et l'ail de 3 à 4 minutes.
- Saupoudrer de farine. Cuire 1 minute en remuant.
- Ajouter le bouillon de poulet et remuer.
- Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux de 15 à 20 minutes.
- Ajouter le poulet et la crème. Poivrer et remuer.

Recette envoyée par Jacques Boucher

Source : <http://www.recettesieculsine.com/fr/recettes>

AS-TU LU ÇA À TES PETITS-ENFANTS?

Jacques Boucher

Tout le monde le sait, les grands-parents adorent raconter des histoires à leurs petits-enfants. Tout le monde sait aussi que les petits-enfants en redemandent sans cesse et que l'on manque parfois d'idées. Voilà pourquoi je vous propose aujourd'hui cette nouvelle chronique que je vous invite à enrichir de vos propres suggestions que nous nous empresserons de publier.

C'est quoi un réfugié?

Autrice : Élise Gravel

Éditeur : La courte échelle



Voici comment Élise Gravel présente son dernier né.

« Un réfugié, c'est un être humain qui souhaite vivre en paix, à l'abri de la violence, de la guerre, de la persécution, de la famine et de la haine. »

« Un réfugié, c'est un être humain qui peut contribuer de toutes sortes de façon à sa société d'accueil, que ce soit sur le plan culturel, économique ou social. »

« Un réfugié, c'est un être humain. »

« S'il est trop tard pour faire comprendre cette réalité toute simple à certains politiciens, espérons que ceux de demain feront preuve de plus d'humanité. »

Chez nous, Élise Gravel est la préférée des petits depuis toujours; enfin, leur toujours à eux. Elle sait leur proposer autant du divertissement, *Une patate à vélo* qu'aborder la lutte aux stéréotypes, *Tu Peux* ou leur présenter des biographies, *Le grand Antonio*.

Alors, bonne lecture et, à la prochaine parution du *Le-doux Temps*, offrez-nous votre coup de coeur.

RÉPONSE AU JEU DE LA QUÊTE



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	V	E	G	E	T	A	L	A	I	C	I	S	E	R	I	C	H	A	R	D
2	E	N	S	E	I	G	N	E	M	E	N	T	U	R	B	O	T	A	X	I
3	R	E	N	A	R	D	O	R	V	A	L	A	B	Y	R	I	N	T	H	E
4	N	E	U	F	I	A	N	C	A	I	L	L	E	S	O	U	H	A	I	T
5	I	M	P	U	L	S	I	F	L	A	M	A	N	D	E	S	U	C	R	E
6	S	A	L	T	I	N	B	A	N	Q	U	E	L	E	C	T	O	R	A	T
7	S	E	C	U	N	D	O	B	L	O	N	G	A	T	E	S	O	U	C	I
8	A	G	U	E	U	S	I	E	N	U	M	E	R	E	R	O	U	L	I	S
9	G	E	N	O	C	I	D	E	L	E	M	E	N	T	A	I	R	E	S	T
10	E	N	T	R	E	V	O	I	R	E	N	F	L	O	U	E	R	A	I	E

ATTENTION

Faites **un chèque par activité** et libellez-le au nom du **bon destinataire**.
La **date** du chèque **ne doit pas excéder celle indiquée sur le coupon**.
Avant de mettre à la poste, vérifiez sur le coupon l'adresse d'expédition.

Dîner de l'Assemblée générale sectorielle, le lundi 27 avril 2020		
Coûts : 15 \$/membre ____ 12,50 \$/Bel-Âge ____ 25 \$/non-membre ____		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : ____
Adresse :		Code postal :
J'assisterai à l'Assemblée générale sectorielle : oui ____ non ____		
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le lundi 20 avril 2020 Adressez-le à Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9 ^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6		

Cabane à sucre, le vendredi 3 avril 2020		
Coûts : 24 \$/personne ____ autobus : 6 \$/personne ____		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : ____
Adresse :		Code postal :
Nom de la personne qui vous accompagne :		Numéro de membre : ____
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le vendredi 27 mars 2020 . Adressez-le à Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9 ^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6		

CHANGEMENT D'ADRESSE

Il est très important de nous avertir lorsqu'il y a un changement dans vos coordonnées : téléphone, adresse, courriel, lieu de résidence, etc.

Prévenez un membre de votre famille afin qu'il effectue ce changement lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire. Cela nous permettra, en cas d'urgence, de communiquer avec vous ou avec quelqu'un de votre famille.

418 627-6509 ou areq3a@sympatico.ca



VOUS VOUS SENTEZ SEUL? VOUS AVEZ BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN?

Le Comité d'entraide de l'AREQ Cap-Diamant est là pour vous.
Nous avons des bénévoles prêts à vous écouter.

Deux moyens pour nous rejoindre
418 627-6509 ou areq3a@sympatico.ca



Mise en pages : Nicole Dionne-Renaud et Claire Guay
Impression : Groupe ETR

Relecture : Nicole Dionne-Renaud, Claire Guay,
Lucile Laforest, Claude Le May et Bernard Lebeuf

Tous les articles publiés dans ce bulletin sont la propriété du Secteur 3A, Cap-Diamant. Toute reproduction doit être autorisée par le Secteur et faire mention de la provenance de l'article.