

# LE POINT DE CHUTE

Novembre 2017 - Volume 28, numéro 2

Secteur 03-M Beauport — Côte-de-Beaupré

## Journée internationale des personnes âgées



*Le mardi 26 septembre, le comité Hommage à nos personnes âgées a souligné la journée par un goûter musical au Club de Golf Royal Québec.*

« Les bienfaits ne sont pas toujours mesurables et nous l'avons bien perçu grâce au comité organisateur de cette belle journée.

Le choix des musiciens, Hubert Raymond et Jacques Labbé, les chansons choisies nous ont rappelé à tous de beaux souvenirs.

Merci de nous aider à rester actifs. »

**Bertrand Tremblay**



*Gilbert Boily, M. Dorval, Lucette Frigault, Raymond-Marie Labrecque et Claudette Gagnon.*



*Gisèle Ouellet, Micheline Laviolette et Bertrand Tremblay.*



*Denise Michaud, Thérèse Guillemette-Trudel et Michelle Bilodeau.*



*Un accompagnateur, Danielle Rondeau et le chanteur Hubert Raymond.*

## Sortie dans Charlevoix

La sortie dans Charlevoix du 6 septembre dernier a fait plaisir à toutes les personnes présentes. En effet, la journée a commencé par une randonnée en autocar avant d'arriver sur le quai pour le départ de la croisière de 90 minutes sur la rivière Malbaie.

Nous avons pu admirer le spectacle majestueux des montagnes qui surplombent la rivière. Le capitaine

et une guide nous informaient tout au long du trajet. Au retour, nous étions attendus à la forge Cauchon, plus que centenaire, pour une visite guidée d'une heure; hélas, les guides réguliers étant retournés aux études à cette date, nous avons eu droit à une visite un peu moins intéressante que prévu.

Heureusement, notre dernière visite à l'observatoire astronomique

de Charlevoix a surpassé toutes les attentes. Deux jeunes guides expérimentés nous ont informés sur le fameux météorite qui frappa le secteur il y a 40 millions d'années. Ils ont capté notre attention avec des explications claires, avec humour et une maturité peu commune.

La journée s'est terminée par un souper au Resto-Pub de Baie-St-Paul.  
**Pierre Bolduc**

# Mot de la présidente sectorielle



Denise Lachance

Après un si bel automne, nous avons rechargé nos batteries pour faire face à un hiver, qui je l'espère, sera aussi clément afin de profiter de chaque belle journée pour sortir à l'extérieur.

Le comité sectoriel est à l'œuvre pour organiser des activités qui sont en conformité avec la mission de l'AREQ :

- Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées sont au cœur de nos préoccupations.
- La vie associative.
- La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité.

Nous souhaitons que nos activités répondront à vos besoins et que vous y participerez en grand nombre, selon vos intérêts. Je vous invite à consulter régulièrement notre site où vous pourrez suivre le dynamisme du secteur.

Que la période de réjouissances du temps des Fêtes, vous apporte de beaux moments.



## SOMMAIRE

Mot de la présidente sectorielle .....	2
Nouvelles .....	2
Mot de la présidente régionale.....	3
Fondation Laure-Gaudreault .....	3
Rappel pour le circuit raquettes .....	3
Informations pour les inscriptions.....	3
Comité des femmes .....	4
Comité des hommes .....	4
Comité de l'Environnement .....	5
Comité action sociopolitique .....	6
Nécrologie .....	6
Party de Noël .....	7
Cours de RCR .....	7
Comités .....	8

## À L'AGENDA

### **Inscription au circuit raquettes**

Le lundi 27 novembre 2017

### **Party de Noël**

Le jeudi 7 décembre 2017

### **Inscription au cours de RCR**

Le lundi 15 janvier 2018

## PROCHAIN BULLETIN

### **Tombée des articles**

Le vendredi 26 janvier 2018

### **Envoi du journal**

Le vendredi 16 février 2018

## Nouvelles

### **Nouvelles sectorielles**

Le 26 septembre 2017, le comité Hommage à nos personnes âgées a organisé un goûter musical au Club de Golf Royal Québec, pour leur journée internationale.

Le jeudi 9 novembre 2017, 60 membres sont venus accueillir les 12 nouvelles personnes retraitées lors d'un brunch au Manoir Montmorency. Le secteur compte présentement 1104 membres. Pour connaître toutes les activités au calendrier 2017-2018, consultez [beauport.areq.lacsq.org](http://beauport.areq.lacsq.org)

### **Nouvelles régionales**

Deux formations ont été offertes en octobre 2017 : le 23, pour la trésorerie et le 24, pour le secrétariat. Le 17 novembre 2017, a eu lieu la Journée internationale des hommes à l'Hôtel Québec.

Consultez [quebec-chaudière-appalaches.lacsq.org](http://quebec-chaudière-appalaches.lacsq.org)

### **Nouvelles nationales**

Du 30 octobre au 2 novembre 2017 se tenait le premier Conseil national du triennat 2017-2020, au Château Laurier à Québec. Il est formé des membres du conseil d'administration et des personnes présidentes de secteur. Denise Lachance a été nommée au bulletin *Quoi de neuf* et aux communications et Bernard Deschênes, au comité des hommes. Pour l'occasion, l'AREQ a adopté son nouveau plan d'action et le budget.

L'Assemblée générale de ASSU-REQ s'est tenue le 30 octobre en après-midi, lors du Conseil national.

Inscrivez-vous à l'infolettre et suivez l'AREQ sur Facebook pour rester informé.

# Mot de la présidente régionale



Après un été plutôt calme, la 1<sup>re</sup> année du triennat de l'AREQ a pris son essor.

La toile que forment les secteurs de la région reste vivante grâce à vous tous et toutes qui vous impliquez avec énergie et conviction. Ces valeurs se reflètent dans vos réalisations.

De vous voir aller et de vous accompagner

me donne de l'énergie et la conviction que chacun et chacune de nous sommes à l'écoute des besoins de nos membres.

Merci de donner du temps et de la passion pour faire avancer et garder dans la parade notre association qui compte par ses membres autant d'expérience de travail et de vie.

Merci pour votre implication.  
Merci pour le temps accordé.  
Merci d'être là.  
AREQuement vôtre,

**Carole Pedneault**  
Présidente régionale

## Fondation Laure-Gaudreault

### À la recherche de bénéficiaires

**La fondation Laure-Gaudreault a une mission d'aide reposant sur trois objectifs :**

1. Les personnes âgées dans le besoin et les organismes d'aide aux personnes âgées.
2. Des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.
3. La recherche médicale dans les maladies qui touchent les personnes âgées.

Dans ce contexte, nous recherchons des personnes ou des organismes qui répondent à ces critères et ce, dans chacun des secteurs de la région.

Si vous avez des bénéficiaires à suggérer, veuillez contacter votre responsable sectorielle de la FLG : elle pourra vous fournir les formulaires nécessaires.

Les demandes de bénéficiaires doivent être remises sur le formulaire prévu pour fins de signature, à votre responsable sectorielle au plus tard le 15 mars 2018.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec : [nicoleareq@hotmail.com](mailto:nicoleareq@hotmail.com)

**Nicole Vallée-Larue**  
Responsable sectorielle pour la fondation Laure-Gaudreault

## RAPPEL pour le circuit raquettes

Durée de la session : du 17 janvier au 21 mars 2018

Les mercredis de 13 h 30 à 14 h 30

Coût : 85 \$ + taxes/personne

**Pour vous inscrire dès le 27 novembre prochain**

<http://coeuralouvrage.com/horaire-des-cours/>  
ou vous pouvez contacter Marie-Eve chez Cœur à l'ouvrage au 418-622-6269 poste 201.

### Informations pour les inscriptions aux activités du secteur

- **inscrivez-vous par courriel à [nicoleareq@hotmail.com](mailto:nicoleareq@hotmail.com)**
- **si vous n'avez pas d'adresse électronique, envoyez le coupon-réponse à l'adresse indiquée.**
- **Si vous êtes non-membre, envoyez le coupon-réponse et votre chèque à l'adresse indiquée.**

# Comité des femmes

L'an dernier lors de la journée internationale des femmes, la région a invité Isabelle Picard, anthropologue Wendat à nous entretenir de la réalité des femmes autochtones. Son exposé très bien documenté nous a permis de mieux comprendre la vie de ces femmes.

À cette époque, le gouvernement fédéral, après des demandes répétées d'enquêtes sur les nombreuses disparitions de celles-ci, a mis en place cette commission d'enquête à travers le Canada.

Malgré des démissions parmi les commissaires, le travail se poursuit. Les familles des femmes disparues ou assassinées seront, en priorité appelées à rencontrer les commissaires. Au Québec, selon le projet, cinq rencontres sont prévues d'octobre 2017 jusqu'au printemps 2018. Ces auditions auront un thème différent d'après leur histoire et leur particularité selon le contexte social.

Quelques sujets abordés :

- En octobre, dans la communauté innue d'Uashat mak Maliotenam le déplacement des Innus, et la disparition de huit enfants ;
- à Val-d'Or : des 102 enfants maltraités en 1990 ;
- à Trois-Rivières : des agressions faites par des membres d'institutions ;



- à Wendake, des relations entre les autochtones et les membres de la Sûreté du Québec ;
- à Montréal, des enjeux liés à la prostitution notamment de femmes autochtones. Ces informations proviennent du journal *Le Devoir* du 1<sup>er</sup> juin 2017.

Devant l'ampleur de la tâche, la commissaire principale, Marion Buller a demandé une prolongation de l'enquête et par conséquent une hausse du budget, C'est une enquête nationale et nous devons garder cela en tête. Le gouvernement fédéral a annoncé un budget de 53.8 millions soit 13.8 millions de plus. La période de la commission est du 1<sup>er</sup> septembre 2016 au 31 décembre 2018.

Une chose est certaine, il faut que l'on puisse aller au bout de ce mandat pour faire la lumière et amener les corrections nécessaires. J'en suis foncièrement convaincue et je continuerai de suivre l'évolution de ce dossier.

## **Pierrette Simoneau**

*Responsable du comité des femmes Beauport-Côte-de-Beaupré et responsable régionale du comité des femmes Québec-Chaudière-Appalaches.*

# Comité des hommes

## **Le proche aidant au masculin : (quelques éléments de la culture masculine).**

Pour bien comprendre la réaction des hommes en lien avec leur demande à l'aide et les services, les résultats d'un sondage sur les hommes au Québec (Tremblay et al, 2015), réalisé auprès de 2084 hommes de 18 ans et plus, notamment chez les baby-boomers, illustrent certains constats :

C'est ainsi qu'on retrouve chez les répondants du sondage les degrés d'accord suivants :

- **85,6%** : quand j'ai un problème, j'essaie de le résoudre tout seul.
- **74,9%** : j'aime mieux régler mes problèmes par moi-même.



- **68,4%** : ça va se régler avec le temps.
- **67,8%** : mes problèmes, je préfère les garder pour moi.
- **45,4%** : quand je suis triste ou préoccupé et que quelqu'un essaie de m'aider, ça m'agace.
- **35,1%** : quand je suis obligé de demander de l'aide, ma fierté en prend un coup.
- **25,4%** : je me sentirais faible de demander de l'aide.

Le postulat de l'autonomie recherchée par les hommes est appuyé par ces résultats ainsi que la difficulté de plusieurs hommes à exposer leur faiblesse.  
(suite à la page suivante)



# Comité des hommes (suite)

## En complément à ces observations :

- **92,4%** des répondants soulignent ne pas aimer se sentir contrôlés par les autres.
- **52,2%** des répondants considèrent que leur vie privée est importante et ne souhaitent pas qu'une autre personne soit au courant de leur problème.

*Tiré du portrait social et santé des hommes au Québec, sous la direction de Jacques Roy et Gilles Tremblay, 2017.*

## **Bernard Deschênes**

*Responsable du comité des hommes au sectoriel et au national*

# Comité de l'environnement

## **Semaine québécoise de réduction des déchets**

L'édition 2017 de la Semaine québécoise de réduction des déchets s'est déroulée du 21 au 29 octobre. Zéro Déchet Québec est heureux de lancer en 2017 la nouvelle thématique *Consommer autrement* qui s'échelonne sur trois éditions. La 18<sup>e</sup> édition aura lieu du 20 au 28 octobre 2018 et la 19<sup>e</sup> édition se tiendra du 19 au 27 octobre 2019.

### **Pourquoi une semaine dédiée à la réduction des déchets ?**

Au Québec, 13 millions de tonnes de déchets sont produites chaque année, soit un camion de 25 tonnes à la minute. C'est donc la moitié des matières résiduelles que nous générons qui se retrouve dans les lieux d'élimination ! En 2014, les émissions de gaz à effet de serre associées à l'élimination représentaient 6,7 % des émissions totales du Québec.

Aujourd'hui, nous le savons : pour lutter contre les changements climatiques, nous devons revoir nos modes de vie. Un des gestes les plus significatifs est de repenser notre consommation pour réduire les déchets.

C'est de ce constat et de la volonté de mettre en valeur les initiatives en réduction des déchets qu'est née

la Semaine québécoise de réduction des déchets (SQRD).

La réduction à la source est une solution concrète pour limiter la quantité de matières envoyées à l'élimination et réduire notre impact environnemental.

### **Réduire, c'est agir !**

Depuis 17 ans, la Semaine québécoise de réduction des déchets permet aux Québécois et aux Québécoises de s'approprier l'approche des 3RV (Réduction, Réemploi, Recyclage, Valorisation/Compostage) et particulièrement les gestes de réduction et réemploi pour gérer de manière écologique, économique, locale et démocratique leurs matières résiduelles.

En 2017, la SQRD met de l'avant les gestes de tous les jours qui permettent de réduire la quantité d'emballages et de résidus alimentaires jetés, de réemployer et de consommer de manière réfléchie en tenant compte des impacts sociaux et environnementaux de nos choix.

### **Relevez le défi !**



**RÉDUIRE**



**RÉUTILISER**



**RECYCLER**



**VALORISER**

# Comité action sociopolitique

Rencontre avec Christian Barrette, sous-ministre adjoint, secrétariat aux aînés, ministère de la famille.

Monsieur Barrette présente le Secrétariat aux aînés et précise que les regards des différents organismes présents à la Table sont importants pour le Québec. Le rôle du Secrétariat aux aînés est de planifier, consulter et soutenir les personnes âgées par le biais de différents organismes.

## Maltraitance envers les aînés vulnérables

Le 18 mai dernier, une loi a été adoptée unanimement par l'Assemblée Nationale. On y retrouve six mesures de protection :

- 1- la création d'une politique contre la maltraitance ;
- 2- le Commissaire doit recevoir les intervenants et citoyens victimes de maltraitance ;
- 3- la protection des témoins qui dénoncent la maltraitance ;
- 4- l'encadrement de moyens de surveillance dans les CHSLD ;
- 5- un processus rassembleur pour tous les intervenants concernés ;
- 6- le signalement obligatoire pour les aînés vulnérables.

Le sous-ministre mentionne que depuis le lancement de *Vieillir et Vivre ensemble*, 60 mesures ont été lancées. D'autres pourront suivre.

Il rappelle que le Secrétariat aux aînés considère important d'être à l'écoute des personnes âgées et des organismes qui les représentent. Ce sont eux qui transmettent au ministère les besoins et les attentes de cette clientèle.

Monsieur Barrette mentionne en terminant que l'implication de chacun des organismes est primor-

diale. Le Secrétariat aux aînés croit dans les Tables de concertation, il croit beaucoup à la concertation, à l'importance de dire les choses et de s'entendre.

Une période d'échanges suit la présentation du sous-ministre. Plusieurs questions et commentaires sont faits notamment sur :

- la maltraitance ;
- les crimes économiques (abus envers les personnes âgées) ;
- la dévitalisation dans les régions ;
- les proches aidants ;
- le rôle des travailleurs de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité ;
- le financement des tables de concertation et la priorité que le ministère accorde à celles-ci.

Judith Gagnon intervient pour dire que des données significatives sur l'ensemble des aînés manquent aux organismes qui interviennent auprès de ceux-ci. Ce serait très important de savoir ce qu'il en coûte, ce que l'on donne et de se sentir utile.

Elle mentionne que l'importance qu'accordera le ministère aux Tables de concertation des personnes âgées se fera lors de la rédaction du nouveau protocole avec la Conférence des tables de concertation des personnes âgées.

Avant de quitter, monsieur Barrette remercie l'assemblée et rappelle que pour le Secrétariat aux aînés, il est important de s'occuper des personnes âgées et que les échanges tenus lors de cette journée régionale seront d'une grande utilité pour le ministère.

## Robert St-Denis

Source : Infolettre Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale.

## Nécrologie

**Cécile Brousseau St-Pierre**, mère de Micheline St-Pierre Jourdain, membre ;  
**Laurette Jacques-Nadeau**, belle-mère de Pierre Bolduc, membre.

*À ces familles éprouvées, nous offrons nos plus sincères condoléances.*

Noël Fortier



# Party de Noël, le jeudi 7 décembre 2017

Les membres du conseil sectoriel vous invitent au Manoir Montmorency pour festoyer avec eux. Venez vivre et partager le dîner de Noël du secteur dans l'agréable ambiance du temps des Fêtes.

Après un délicieux repas, le duo La Ritournelle (Hubert Raymond et Jacques Labbé) seront avec nous pour nous offrir de la musique, du chant et de la danse sous le thème de la bonne humeur.

## **Horaire**

11 h 00: Accueil

11 h 30: Dîner

13 h 30: Animation musicale

## **Coût**

**15 \$** membre de 75 ans et plus

**20 \$** membre et **40 \$** non-membre

Il y aura collecte de vos dons pour la Fondation Laure-Gaudreault et une collecte des soutiens-gorge, pour le cancer du sein. C'est l'occasion privilégiée d'ouvrir notre cœur en cette période de partage.

Au plaisir de fêter Noël tous ensemble dans la joie et l'amitié partagées.

**Inscrivez-vous avant le 20 novembre 2017 en complétant le coupon-réponse.**

## **Menu style buffet**

*Velouté du maraîcher, servi à votre table*

*Panaché de laitues et garniture de saison,  
vinaigrette du moment*

*Salade de champignons marinés et  
lardons de sanglier fumé*

*Salade de céleri-rave rémoulade et crevettes  
Salade de pâte selon l'inspiration des cuisines*

*Saumon fumé maison*

*Fromage cheddar*

*Aiguillettes de filet d'épaule de bœuf,  
sauce au poivre long*

*Suprême de volaille grillé servi en aiguillettes,  
sauce aux deux moutardes et estragon frais*

*Pâté à la viande*

*Riz du moment, pommes de terre,  
déclinaison de légumes de saison.*

*La dent sucrée du pâtissier, servi à la table*

# Le cours de RCR, le jeudi 8 février 2018

## **Aux membres**

Le comité sectoriel vous offre la possibilité de suivre le cours de RCR. Les inscriptions se feront selon le principe du premier arrivé premier servi. **Un nombre maximum de 40 personnes** pourront s'inscrire. Le montant demandé est de 35 \$ par personne. La formation sera offerte par Formédic, une partenaire de formation accréditée par la Croix rouge.

## **Aux non-membres**

Vous pourrez vous inscrire seulement s'il reste des disponibilités. Le montant demandé est de 50 \$.

**Toutes les inscriptions devront se faire par internet** à nicoleareq@hotmail.com **avant le 15 janvier**

et elle vous confirmera s'il reste des places. Vous pourrez alors lui faire parvenir le coupon-réponse avec votre paiement. La date limite d'inscription est le lundi 15 janvier ou dès qu'il y aura 40 inscriptions.

L'activité aura lieu au **Centre communautaire des Chutes** (Le Pivot), 451, boul. Sainte-Anne, Quartier Montmorency.

## **Horaire de la journée :**

9 h à 11 h : en cours

11 h 15 à 12 h 15 : dîner offert par l'AREQ  
de Beauport—Côte-de-Beaupré

12 h 30 à 15 h 30 : en cours

16 h : fin de l'activité.

**Pierre Bolduc**, pour le conseil sectoriel

# beauport.areq.lacsq.org

Faites partie des 607 personnes éco-responsables qui reçoivent le bulletin virtuel pleines couleurs !  
Envoyez votre adresse courriel à [denise.lachance@videotron.ca](mailto:denise.lachance@videotron.ca) et un message vous informera  
que le bulletin est disponible sur le site.

## CONSEIL SECTORIEL

### Présidence

Denise Lachance 418 666-7895  
[denise.lachance@videotron.ca](mailto:denise.lachance@videotron.ca)

### 1<sup>re</sup> vice-présidence

Noël Fortier 418 948-0895  
[nfortier@ccapcable.com](mailto:nfortier@ccapcable.com)

### 2<sup>e</sup> vice-présidence

Daniel Gagné 418 822-2876  
[gagne\\_daniel@hotmail.com](mailto:gagne_daniel@hotmail.com)

### Trésorerie

Nicole Vallée Larue 418 406-1487  
[nicoleareq@hotmail.com](mailto:nicoleareq@hotmail.com)

### Secrétariat

Bernard Deschênes 418 663-1649  
[bernard.deschenes@hotmail.com](mailto:bernard.deschenes@hotmail.com)

### 1<sup>re</sup> conseillère

Mariette Germain 418 661-4161  
[marieger29@hotmail.com](mailto:marieger29@hotmail.com)

### 2<sup>e</sup> conseiller

Pierre Bolduc 418 762-1100  
[pierbold@outlook.com](mailto:pierbold@outlook.com)

### Présidente régionale

Carole Pedneault [caroleareq@gmail.com](mailto:caroleareq@gmail.com)

### AREQ (changement d'adresse et de téléphone)

Luce Laverdière 418 525-0611  
[laverdiere.luce@areq.lacsq.org](mailto:laverdiere.luce@areq.lacsq.org)

**FLG 418-667-1927**

**AREQ-CSQ 1-800-663-2408**

**CARRA 1-800-463-5533**

**SSQ 1-888-833-6962**

## NOS COMITÉS

### Fondation Laure-Gaudreault

Nicole Vallée Larue 418 406-1487

### Comité des femmes

Pierrette Simoneau 418 667-8850

### Comité des hommes

Bernard Deschênes 418 663-1649

### Assurances

Noël Fortier 418 948-0895

### Environnement

Pierre Bolduc 418 762-1100

### Retraite

Daniel Gagné 418 822-2876

### Action sociopolitique

René St-Pierre 418 651-3008

### Hommage à nos personnes âgées

Danielle Rondeau 581 300-1413

### Chaîne électronique

Denise Lachance [denise.lachance@videotron.ca](mailto:denise.lachance@videotron.ca)

### Bulletin

Luciana Tesolin 418 660-4483

Denise Lachance 418 666-7895

### Site WEB

Denise Lachance [denise.lachance@videotron.ca](mailto:denise.lachance@videotron.ca)

Martin Châteauvert [martinchateauvert@hotmail.com](mailto:martinchateauvert@hotmail.com)

### Cartes d'anniversaire

Ginette Marcoux-Demers 418 667-9882

Jocelyne Nadeau 418 762-1100

Micheline St-Pierre Jourdain 418 667-0644

Lucie Thomassin 418 663-6461

Un merci tout particulier à nos collaborateurs au bulletin ainsi qu'au personnel du SERQ pour l'impression.