

Estrie
Morilac
Secteur G

NOUVEL ENVOI

S O M M A I R E

Mot du président	2
Environnement	2
Les proches aidants	3
La journée régionale	5
Se connecter à internet	6
Journée de rêve à Lac-Mégantic	7
Les filles du Roy	8
Merci Thérèse et Lorraine	9
La politique à un enfant	10
Responsables comités sectoriels	11
Pour nous rejoindre & Activités	12

Un nouveau départ



Bulletin n° 56

Août 2018

La relation, elle ne tient ni à moi, ni à toi, uniquement au mystère entre nous qui reste à découvrir.

Mot du Président,

Bonjour à vous chers membres de notre secteur.

Déjà la fin de ce bel été chaud et ensoleillé qui nous a ragailardis.

En cette nouvelle année du Triennat, plusieurs activités se dessinent dont vous prendrez connaissance bientôt dans le calendrier sur notre site web. Je vous invite aussi à répondre en grand nombre au sondage disponible à la non-entrée qui nous permettra de tenir compte de vos désirs de renouvellement d'activités.

Sur le plan national, le regroupement de quatre associations nationales de retraités (700 000 membres) promet plus de pression sur les instances gouvernementales pour améliorer le sort des aînés (voir le dernier **Quoi de neuf**). Il y aura aussi Conseil National en octobre et **réunions de partage entre trois secteurs** dont nous ferons partie en novembre.

Le Conseil sectoriel vous souhaite **une agréable année remplie de rencontres** qui nous rapprochent, nous informent et nous énergisent.

Au plaisir de se rencontrer,

Florian Comtois, votre président.

Environnement

Bonjour à tous, encore une fois l'activité « **marche et thé** » fut un succès, nous avons amassé presque 500 \$ pour la fondation. Merci d'être toujours au rendez-vous. C'est un plaisir pour moi de préparer et d'animer cette activité. Merci à l'équipe qui a confectionné toutes les gourmandises.

Il y a de bonnes nouvelles pour l'environnement dans le Val Saint-François. Dorénavant à l'Éco Centre, **tous les emballages en styromousse**, ceux qui emballent la viande, le poisson ou différents légumes sont maintenant recyclables. Il récupère aussi le matériel informatique. C'est un pas de plus pour notre environnement.

Lucie Lafrance

Les proches aidants, ces personnes essentielles au système de santé,... Mais des grands oubliés de celui-ci.

Définition d'un proche aidant : toute personne qui consacre bénévolement du temps en soutien à une ou des personne(s) en besoin d'aide.



Information et réflexion sur la situation des proches aidants.

L'institut canadien d'information sur la santé (ICIS) estime que le quart de la population est en situation de proche aidant. 15% de ce nombre ont moins de 15 ans, 20% sont dans une situation d'insécurité financière et 45% des proches aidants qui prennent soin d'une personne atteinte de démence souffrent de détresse psychologique. (ICIS)- rapport sur *La démence au Canada*.

« Entre 2002 et 2013, le nombre de gens atteints de démence à presque doublé » (ICIS) et le phénomène continue de prendre de l'ampleur avec le vieillissement de la population.

On considère que le proche aidant d'un conjoint atteint de l'Alzheimer consacre en moyenne plus de **20 heures de bénévolat par semaine**. D'autres statistiques sont disponibles sur le site de **L'Appui** mais celles-ci sont très variables dues au fait que beaucoup de situations de bénévolat sont méconnues.

De plus, c'est bien reconnu par les intervenants d'organismes d'aide aux proches aidants, qu'il manque dramatiquement de moyens financiers et de ressources pour répondre aux besoins de ceux-ci et ce financement est souvent aléatoire et non récurrent.

Aspects couverts : Dans cet article, je m'intéresserai plus particulièrement aux proches aidants d'aînés(es). Je vous parlerai des services offerts par le système de santé et par les organismes communautaires. Plusieurs de ces services s'adressent d'abord aux personnes nécessitant des soins mais ils permettent aussi d'alléger la tâche du proche aidant.

Services offerts :

La ressource principale demeure le CLSC, point d'accès du système de santé.

Celui-ci offre un service de répit, en association avec des organismes communautaires, service d'accompagnement, référence à des maisons de convalescence, ressources d'entretien ménager, ressource d'aménagement physique du logement, service d'évaluation des besoins de la personne nécessitant des soins, et plusieurs autres références de soutien.

Mais on comprend bien que plusieurs de ces services ne sont disponibles qu'à travers les organismes parallèles qui les offrent.

Organismes communautaires offrant des services de soutien aux proches aidants :

L'Appui (voir site Web : <https://www.lappui.org/>) l'organisme le plus connu qui offre du répit, de l'information, du soutien psychologique, de l'accompagnement, du transport, des conseils juridiques et de l'aide à domicile.

***Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.***

Société d'Alzheimer de l'Estrie, qui offre aussi du répit à travers l'organisme Le baluchon, service de répit pouvant aller jusqu'à 14 jours, des café-causerie, journée de ressourcement, atelier de formation. (voir site Web <http://alzheimer.ca/fr/estrie>)

RAAN, réseau d'amis d'aidants naturels, qui offre des rencontres d'échange et soutien pour les proches aidants.

RANQ, regroupement des aidants naturels du Québec. Ce site chapeaute les organismes régionaux et travaille à la reconnaissance des aidants naturels en proposant au gouvernement une stratégie nationale pour la reconnaissance des aidants naturels.

Il y a plusieurs autres associations (SLA, AUTISM'AIDE ESTRIE, ASPE,) qui offrent des possibilités d'aide et vous pouvez consulter leur site Web.

Aide financière : il existe un crédit d'impôt provincial pour les proches aidants qui prennent soin d'un(e) conjoint(e) de 70 ans et plus reconnu comme étant incapable de vivre seul. (Ministère du revenu, Québec)

Je suis bien conscient de ne pas avoir couvert tout ce vaste champ de réflexion mais ceci peut être le départ vers d'autres échanges.

Florian Comtois, président



La journée régionale « la santé tout azimuth » fut un succès

Le 12 avril dernier, le comité d'action sociopolitique tenait une journée sur la santé tout azimuth. Cette rencontre s'est tenue au Parvis de Sherbrooke. Environ 100 personnes étaient présentes.

D'abord, on nous a parlé du comité sociopolitique et de ses 2 grands axes basés sur les **droits et intérêts de nos membres et des personnes âgées** qui sont au cœur de nos préoccupations.

Dira-Estrie, représenté par Céline Delorme, nous a montré des saynètes filmées sur **l'intimidation chez les gens âgés**.

Jacinthe Lacroix nous a présenté « **la Charte de la bienfaisance** ».

Le plan d'action de la politique « **Vieillir et vivre ensemble** » nous a été présenté par Ginette Plamondon de l'AREQ national.

Enfin, Dominic St-Laurent nous a fait comprendre **nos droits sous forme d'humour** : spectacle intitulé : « **J'ai ben l'droit!** »

L'AREQ, accompagnée de quatre autres grandes associations regroupant plus de 700 000 personnes âgées, participait au lancement d'une **plate-forme commune de revendications pour les aînés**.



L'objectif est de nous assurer que les besoins des aînés soient une priorité pour celles et ceux qui aspirent à gouverner le Québec en vue des élections qui auront lieu à l'automne. Le document « **Pour un Québec digne de ses aînés** » a été créé pour l'occasion.

Vive le comité sociopolitique! Cela me rejoint énormément.

Lina Maurice, responsable du comité.

Se connecter à internet ou à sa lumière intérieure ? ? ?

Bonjour chers membres,

C'est facile de se connecter à internet, facebook, google et j'en passe...mais se connecter à notre petite lumière intérieure est **tout un défi!** Comment y arriver et pourquoi? C'est ce que j'aimerais vous partager dans cette courte réflexion. Bien sûr, je n'ai pas la grande sagesse de Lucien ni la vôtre, mais bien humblement j'aimerais vous exprimer ce que j'en pense.

Je suis convaincue que pour réussir à nous relier à notre lumière intérieure, il faut aussi être **capable de se relier avec les êtres qui nous entourent**. Vous serez sans doute d'accord avec moi, si je vous dis que plus on vieillit, plus on réalise que la valeur des liens que l'on a créés est plus importante que n'importe quel bien. Facile à dire, mais pas toujours facile à vivre, n'est-ce pas? Plusieurs d'entre **nous n'avons pas été éduqués à exprimer facilement nos émotions**, mais par chance, ça s'apprend. Il est important de dire à nos proches que nous les aimons et pourquoi nous les aimons. Il ne faut pas attendre qu'ils nous aient quittés pour leur exprimer qu'ils sont précieux pour nous. Établir de bons liens avec les autres est essentiel, car ce n'est que dans nos relations les uns avec les autres que l'on **découvre le véritable sens de notre vie.**

Cependant, pour réussir ce défi relationnel avec les autres, il faut aussi avoir une bonne relation avec soi-même. Pour ceci, il faut **accepter nos expériences positives ou négatives, nos émotions, nos choix de vie**. Il faut être capable de s'accorder de la douceur et de la bienveillance. Ce n'est pas évident pour nous, car notre éducation nous a appris qu'il est plus important de donner que de recevoir et plusieurs d'entre nous avons tendance à nous culpabiliser si nous prenons soin de nous. **ERREUR!** Pour avoir des relations signifiantes avec les autres, il faut **être en harmonie avec soi-même et réussir à se connecter à** notre petite lumière intérieure.

En conclusion, je crois que plus on réussira à se connecter avec soi-même et avec les autres, plus on se connectera avec notre lumière intérieure. Cette connexion à nous-mêmes nous **permettra davantage de rayonner notre lumière** et de mieux comprendre ce qu'on est venu faire sur cette terre, ceux qui nous entourent en ont besoin!



Bonne connexion!

Ginette Bisson

Journée de rêve à Lac-Mégantic...

Le 21 juin dernier, vingt-cinq membres de notre secteur ont eu la chance de faire la visite guidée à pied de Lac-Mégantic. Deux guides professionnels nous ont amenés à travers la ville en nous **racontant son histoire, ses anecdotes amusantes et en nous faisant découvrir les beautés de sa reconstruction**. Ils nous ont rappelé, avec beaucoup d'émotion, les tristes événements de la tragédie ferroviaire de 2013.

Cependant, en admirant la beauté de la reconstruction de la ville, nous avons constaté la **capacité de rebondir des Méganticois**. Leur travail acharné, leur force de caractère, leur résilience et leur solidarité leur ont permis de métamorphoser cette catastrophe de façon très positive et de redonner plus de vitalité à leur centre-ville.



La Marche du vent nous a permis d'admirer les sculptures géantes « marcheurs d'étoiles » aménagées en souvenir des quarante-sept victimes. Pour terminer cette visite, nous nous sommes baladés près du Lac-Mégantic et avons admiré le splendide paysage des montagnes avoisinantes.

Après s'être reposés et avoir dégusté un bon repas tout en fraternisant au Renato, nous nous sommes dirigés vers la **Maison du Granit**. Cette visite nous a permis de mieux connaître « cette pierre qui voyage » et qui a servi à la construction de centaines de bâtiments du Québec dont la Basilique Sainte-Anne de Beaupré et de l'Oratoire Saint-Joseph. Nous avons été enchantés par **l'immensité du panorama**. Du haut de l'observatoire, nous pouvions apercevoir la chaîne des Appalaches et de nombreux lacs. Le spectacle était « à couper le souffle ».

Je vous recommande fortement la visite guidée de Lac-Mégantic ainsi que la Maison du Granit. **Malgré leur isolement et leur éloignement, la population de Lac-Mégantic et des villages environnants, a évolué avec force et noblesse**. Vous pouvez constater que mes propos ne sont pas exagérés en allant visionner sur notre site, les belles photos prises par Jean-Yves Boislard lors de notre sortie.

<http://morilac.areq.lacsq.org/sortie-de-fin-dannee-visite-a-lac-megantic/>

Ginette Bisson, 2^e vice-présidente

Les Filles du Roy (1663 - 1673)

Certes, ce nom évoque pour plusieurs des « **filles de joie** » qui sous la gouverne du roi Louis XIV étaient prises en charge par celui-ci et expédiées en Nouvelle-France pour se marier.

Détrompez-vous, j'ai assisté à une conférence donnée par Mme Irène Belleau et il s'avère que toutes ces informations étaient erronées. Ce membre de l'AREQ à Trois-Rivières a fondé en 2010 « La Société d'Histoire des Filles du Roy » suite à la découverte que son ancêtre était une Fille du Roy. Depuis 8 ans, elle ne cesse de parcourir la province **afin de faire connaître la vérité sur les « Mères de La Nation »** et ainsi les réhabiliter dans notre histoire.

Ces femmes, qui pour être du voyage, devaient **fournir un certificat « de bonne conduite »** signé par **le curé de leur paroisse**, qui aussi, devaient être en âge d'enfanter et de nature assez robuste pour résister aux hivers canadiens et aux durs labeurs de la terre.



Ces femmes, qui pour la majorité, venaient de Paris ou de la grande région parisienne et où l'on parlait français. Le français s'est généralisé dès le XV¹¹^e siècle et est ainsi devenu la langue parlée du Québec.

Ces 764 femmes, de conditions diverses, **étaient pour la plupart des orphelines** de père, de mère ou des deux et elles ont tout quitté dans l'espoir d'une vie meilleure.

Comme elles ont engendré **4 459 enfants**, peut-être êtes-vous l'un de ces descendants surtout si votre ancêtre a foulé le sol de la Nouvelle-France après 1663 ?

A chacune de ses présentations, Mme Belleau nous **raconte des faits précis** de cette époque et nous présente une descendante des Filles du Roy, qui costumée de cette période, nous interprète la vie de son ancêtre trouvée grâce à « **La Société d'Histoire des Filles du Roy** ».

Cet article va-t-il vous inciter à rechercher l'origine de vos ancêtres?

Gisèle B. Veilleux

Merci Thérèse... et Merci Lorraine



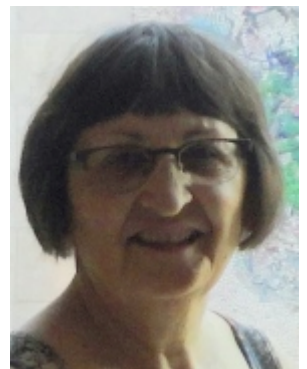
« **Donner au suivant** » est une valeur chère pour **Thérèse**. Je dirais même que c'est son ADN. Elle a toujours été sensible aux autres. C'est sûrement cette qualité de cœur qui l'a motivée à **être responsable de la fondation Laure Gaudreault** depuis plus de dix ans. Elle est consciente que les organismes qui reçoivent le soutien financier FLG développent des projets positifs pour notre collectivité et viennent en aide à de nombreuses personnes. Merci Thérèse pour **ta ténacité, ton engagement et tes actions positives** pour changer les choses et faciliter la vie des autres.

Même si Thérèse donne beaucoup de son temps à **guider les femmes** et à **corriger leurs textes** dans « J'écris ma vie », son sens de l'organisation lui a permis de concilier FLG et **ses projets d'écriture** avec les femmes.

Chère Thérèse, nous te sommes reconnaissants d'avoir soutenu notre fondation depuis si longtemps. La vie est circulaire... nous espérons qu'elle continuera à être aussi généreuse avec toi que tu l'es avec les autres. Ton engagement et tes actions positives ont permis de faire une différence dans la vie de centaines de personnes.

J'aimerais remercier Lina Maurice qui a pris la relève de Thérèse en acceptant la responsabilité de la fondation Laure Gaudreault dans notre secteur. Merci pour ton bon cœur, Lina.

J'aimerais également remercier **Lorraine Lévesque** qui a été responsable avec Thérèse de FLG pendant quatre ans. BRAVO! Lorraine d'avoir eu **l'idée géniale d'organiser la Marche et Thé**. Tous les participants ont apprécié savourer un bon thé en **dégustant les gourmandises** que tu leur avais préparées pour le retour de la marche dans les sentiers de la Poudrière. Tout en étant très agréable, cet événement nous a permis de **soutenir FLG** et de venir en aide, à chaque année, à des organismes du milieu.



Merci Lorraine de nous avoir fait bénéficier de ta créativité en initiant la Marche et Thé dans notre secteur. Cette activité devrait se poursuivre encore longtemps car les participants y sont fidèles.

Affectueusement, Ginette

Expliquer à un enfant ce qu'est la politique: pas si simple.

Mais un papa l'a très bien fait avec exemple à l'appui: suis son regard!

Un enfant demande a son papa : « explique moi ce qu'est la politique».

Le papa répond : C'est très simple.

Je vais te donner un exemple : notre famille.

C'est moi qui rapporte de l'argent, je suis donc "le **capitaliste**".

Ta maman gère cet argent, elle est donc "le **gouvernement**".

Grand père vérifie si tout se passe bien : il est donc "le **parlement**".

La bonne est "la **classe ouvrière**".

Nous n'avons qu'un seul but : ton bien être, tu es donc "le **peuple**".

Ton petit frère est encore dans le berceau, nous dirons qu'il est "**l'avenir**".

L'enfant a bien écouté. La nuit tombe et chacun s'en va au lit.

L'enfant dans son sommeil entend son petit frère qui pleure.

Il se lève et va voir.

En fait, le petit frère a fait caca dans sa couche.

Que faire ?? Il va dans la chambre de ses parents et s'aperçoit que la maman est seule dans le lit et dort.

Ne voulant pas la réveiller, il va dans la chambre de la bonne et là il trouve son papa dans le lit de celle-ci.

Mais trop occupé à profiter de la jeune fille, le père ne voit pas son fils.

En sortant de cette chambre, l'enfant croise le grand père qui lui chuchote de ne rien dire.

Troublé par les évènements, l'enfant va se recoucher en laissant le bébé dans sa merde.

Le lendemain le papa qui ne se doute de rien demande :

« Alors mon fils, tu as réfléchi et compris ce qu'est la politique ?»

Le garçon répond : « oui papa ta définition est claire :*

Le **capitalisme** profite de la **classe ouvrière**, pendant que le **gouvernement** dort et le **parlement** regarde sans rien dire.

Tout le monde se fout de ce que pense le peuple et l'avenir est dans la merde...!

Lina Maurice

Responsables des comités sectoriels 2018 - 2019

Comité de la retraite



Ginette Bisson

819 845-377 7

bissong777@gmail.com

Condition des femmes

Chaîne informatique

Assurances



Gisèle B. Veilleux

450 532-2016

bgisele@hotmail.ca

Environnement



Lucie Lafrance

819 628-0061

lafrance.lucie65@gmail.com

Fondation Laure Gaudreault

Sociopolitique

Lina Maurice

819 845-7506

linamaurice@hotmail.com



Site Web

Activités



Jean-Yves Boislard

819 826-2596

edimestre.areq05g@gmail.com

Mise en page

Nouvel Envol

Activités

Maurice Veilleux

450 532-2016

areq05g@hotmail.ca



Chaîne téléphonique



Marie-Paule Leclerc

819 845-2809

(Pas de courriel)

Anniversaires

Diane Boucher

819 845-3988

benoitboucher2@cgocable.ca



VOTRE CONSEIL SECTORIEL

Présidence	Florian Comtois	floriancomtois@videotron.ca	819 346-5936
1 ^{re} vice-présidence	Benoît Boucher	benoitboucher2@cogocable.ca	819 845-3988
2 ^e vice-présidence	Ginette Bisson	bissong777@gmail.com	819 845-3777
Trésorerie	Lucie Lafrance	lafrance.lucie65@gmail.com	819 628-0061
Secrétariat	André Houle	andhoule89@gmail.com	819 845-4201
1 ^{re} conseillère	Gisèle B. Veilleux	bgisele@hotmail.ca	450 532-2016
2 ^e conseillère	Lina Maurice	linamaurice@hotmail.com	819 845-7506

Site internet de 05G <http://morilac.areq.lacsq.org/>

NUMÉROS ET ADRESSES UTILES

AREQ CSQ

1 800 663-2408
320, Saint-Joseph Est
Bureau 100
Québec, G1K 9E7
<http://areq.lacsq.org/>

Retraite Québec

1 800 463-5533
475, Saint-Amable
Québec, G1R 5X3
<http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/>

S. S. Q.

1 877 651-8080
2525, boul. Laurier
Québec, G1V 2L2
<https://ssq.ca/>

DÉJEUNERS LOCAUX

<i>Endroit</i>	<i>Jour</i>	<i>Responsable</i>	<i>Informations</i>
Richmond :	2 ^e mercredi du mois	Lucille Marcotte	819 791-4368
Valcourt :	1 ^{er} mardi du mois	Francine Côté	450 532-3388
Windsor :	1 ^{er} mercredi du mois	Marie-Paule Leclerc	819 845-2809

SERVICES AUX MEMBRES

Chaîne téléphonique	Marie-Paule Leclerc	819 845 - 2809
Messages via internet	Gisèle B. Veilleux	bgisele@hotmail.ca
Édimestre du site Web	Jean-Yves Boislard	edimestre.areq05g@gmail.com
Mise en page du journal	Maurice Veilleux	areq05g@hotmail.ca

ACTIVITÉS À VENIR

06	Septembre	La Non - Rentrée
en	Octobre	Brunch des Bénévoles
06	Novembre	Déjeuner du CS à Valcourt
21	Novembre	Déjeuner pour la Journée des Hommes
13	Décembre	Fête de Noël et Reconnaissance des aînés

Réservez déjà ces dates à votre agenda

Faisons un effort collectif en participant à ces événements organisés par votre comité pour le bien-être de ses membres.

Les membres du CS vous attendent avec beaucoup de plaisir...