



AREQ Portneuf Région 03-K

AREQ
CSQ

Le Flambeau

Volume 14

Numéro 1

Novembre 2017

Mot de la présidente

Gisèle Defoy

Je m'adresse à chacun de vous pour la deuxième fois depuis les élections d'avril dernier. J'ai le plaisir de vous annoncer qu'un des deux postes vacants au conseil sectoriel de l'AREQ a été comblé. M. Roger Dussault a posé sa candidature au poste de premier conseiller. Je le remercie grandement de ce geste de générosité.

En septembre, nous avons lancé notre première activité des retrouvailles. Nous avons été heureux d'accueillir de nouveaux retraités qui ont répondu à notre invitation. Des membres présents nous ont partagé leurs talents en offrant des prix de présences tels que peinture et livres. Francine et Yvon, nous vous remercions de cette belle participation. L'exposition de jouets présentée en octobre a ravi plus d'un invité. Que de souvenirs heureux ont refait surface au grand plaisir de chacun.

Novembre est le mois où nous prenons un temps d'arrêt pour nous souvenir de personnes qui nous étaient précieuses. Cette année, une célébration se déroulera à l'église de Saint-Raymond. Cette coutume existe depuis seize ans. Plusieurs églises du secteur furent visitées depuis ce temps. Nous retournons, cette année, célébrer la messe des défunts dans la première paroisse choisie en 2001.

Pour clôturer l'année, c'est au Chavigny à Deschambault qu'aura lieu notre incontournable brunch de Noël. Partager un bon repas accom-

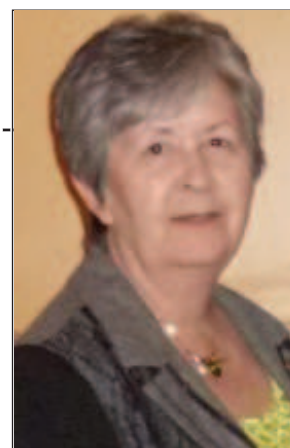
pagné d'amis et agrémenté d'une musique d'ambiance, voilà une bonne manière de festoyer à l'occasion du 30^e anniversaire de l'AREQ. Toutes ces activités organisées pour vous, se sont réalisées grâce à la collaboration des membres du conseil sectoriel. Je remercie Denise, Gilberte, Colette, Jacqueline et Roger pour cette belle disponibilité.

Nous essayons de répondre à vos suggestions. Suite à des demandes, nos activités se sont déroulées de jour en variant les endroits, les choix de repas et l'animation afin de satisfaire le plus grand nombre d'invités. Vous accueillir à nos activités est notre plus grande récompense.

J'aimerais vous rappeler qu'il y a quelques moyens de mieux vous informer. Un agenda vous est remis lors d'activités. D'un format facile à consulter, cet outil contient des renseignements pertinents. Le site internet vous informe des nouvelles récentes. N'hésitez pas : www.portneuf.araq.lacsq.org Les messages de la chaîne téléphonique ainsi que le journal *Le Flambeau* vous informent également.

En terminant, profitant de Noël, et à l'aube d'une nouvelle année, je vous souhaite la santé et la sérénité afin que vous puissiez réaliser vos rêves, vos projets et vos désirs les plus chers.

Gisèle Defoy



Mot de la présidente régionale

Après un automne effervescent, la 1^{re} 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

Legs de nos président(e)s depuis 30 ans

- **Monsieur Filteau** : Fondateur de l'AREQ, secteur Portneuf, en 1987.
- **Angèle Papillon** : Continuité dans la mise en place de notre association.
- **Gérard-Raymond Tremblay** : Bulletin sectoriel *Au fil de nos pensées* avec Jean-Denis Thibodeau.
- **Louiselle Soulard** : Mini-agendas de nos activités, organisation du 10^e anniversaire en 1997.
- **Jacqueline Gignac** : 15^e anniversaire du secteur en 2002; CD du 25^e anniversaire en 2012.
- **Rosario Savard** : Implantation de la Liturgie des membres défunts en novembre ; Changement de nom du bulletin sectoriel pour *Le Flambeau* en février 2005.
- **Gilberte Gallant** : 20^e anniversaire du secteur; Initiatrice de l'Album de nécrologie et Cahier du secteur pour le CS.
- **Roger Dussault** : 30^e anniversaire de l'AREQ; Son engagement et le partage de ses expériences au profit de l'AREQ Portneuf.
- **Gisèle Defoy** : 30^e anniversaire, suite...



Le Flambeau

NOVEMBRE 2017

Éminence grise René Bellemare

Conception et mise en page Éric Bellemare

Collaborateurs Gisèle Defoy, Gilberte Gallant,
Denise Barrette, Carole Pedneault, Huguette
Bussières, Madeleine Dubuc et Marcel Perron.

Hommage à René Bellemare

Gilberte Gallant

**Hommage à René Bellemare,
collaborateur émérite au *Flambeau* depuis 14 ans.**

Le 13 septembre dernier, le Conseil sectoriel s'est déplacé au Château Bellevue de Donnacona pour partager un dîner fraternel avec René Bellemare et sa fidèle collaboratrice Diane Gauthier.

René mérite toute notre reconnaissance pour toutes ces années à monter *Le Flambeau* page par page... À compter les lignes de chacun des articles, à les disposer par ordre d'importance...

À voyager à l'imprimerie, à compiler les journaux, à les acheminer au bureau de poste...

Merci pour ton dévouement, ton engagement et ta fidélité au service de l'AREQ Portneuf.

Nous vous offrons le spectacle de votre choix à la salle Luc-Plamondon et un petit souvenir du 30^e anniversaire de l'AREQ Portneuf.

Nous soulignons la collaboration assidue de Diane qui s'occupe de recevoir les articles et de les ranger précieusement dans un fichier spécial et bien d'autres actions pour aider René dans «son hobby préféré». Chère Diane, reçois cette gerbe, fleurie de nos mercis très intenses.

Nous comptons toujours sur votre disponibilité tant que la santé vous le permettra.

Au nom de tous les membres du secteur Portneuf, au nom de toutes les personnes lectrices du *Flambeau*, merci à vous deux «À LA UNE» de notre cœur AREQ!

P.S. À la même occasion, nous avons offert le cadeau du 30^e anniversaire aux membres AREQ, résidents du Château Bellevue de Donnacona.



Denise Barrette, Colette Garon, Jacqueline Gignac, Roger Dussault, Gisèle Defoy et Gilberte Gallant entourent René Bellemare.

PROCHAINES PARUTIONS *Le Flambeau*

- Mai 2018 (Échéance : 15 avril)
- Juillet 2018 (Échéance 15 juin)
- Décembre 2018 (Échéance 15 novembre)

L'AREQ Portneuf... en action...

Sortie estivale à Québec et à Wendake - 11 juillet 2017

Denise Barrette

Pour mieux connaître et apprécier Québec et son histoire, quoi de mieux que le **Musée du Fort**. La présentation se voulait un spectacle son et lumière unique et original sur l'histoire militaire de la ville de Québec, racontant les faits saillants des 6 sièges de la ville, dont la célèbre bataille des plaines d'Abraham. Grâce à une maquette géante (40 m²) de la région de Québec vers 1750, des effets sonores et visuels issus d'une technologie de pointe accompagnaient cette fascinante leçon d'histoire.

Par la suite, nous avons revécu l'histoire du prestigieux **Château Frontenac** lors d'une visite guidée de cet hôtel emblématique occupant l'un des plus beaux sites de la ville de Québec. Les participants étaient accompagnés d'illustres personnages, dont Frontenac en costumes d'époque, qui nous racontaient les événements historiques ayant façonné l'identité du Fairmont Château Frontenac au fil des ans de même que son évolution architecturale et la cure de rajeunissement subie au cours des dernières années.

Ces deux attraits nous ont ouvert l'appétit. C'est au cœur du **Vieux Québec**, dans une bâtisse datant de 1860, que l'on retrouve le **Restaurant Café Buade**. On peut d'ailleurs y voir les murs de pierres d'origine dans les salles à manger du 2^e étage. Une de ces salles était dressée pour recevoir les 57 convives du groupe. Un succulent dîner nous attendait.

L'après-midi se déroulait à **Wendake**. Dans un premier temps, un excellent guide de 25 ans d'expérience, en la personne de **Luc (photo à droite)**, nous a fait visiter le site Traditionnel **Huron Onhoüa Chetek8e**. Situé dans la réserve indienne des Hurons-Wendat, le Site Traditionnel Huron constitue une occasion unique de découvrir l'histoire, la culture, la cuisine, les danses et le mode de vie des Hurons d'hier à aujourd'hui. Sans doute, la curiosité nous amène à la boutique du site. Recon-

nue mondialement pour son authenticité depuis trois générations, la boutique «Le Huron» dispose d'une grande variété d'objets d'art et d'artisanat amérindiens de l'Est du Canada. Les participants ont pu admirer plus de 5 000 articles provenant de toutes les Nations indiennes du Canada et des États-Unis. D'autres attraits nous attendent au centre du village Wendake.

Expositions permanentes : Maison Tsawenhohi
Nicolas Vincent Tsawenhohi (1769-1844), c'est l'un des grands diplomates de la Nation huronne-wendat. Comme tous ceux de sa nation à l'époque, il est aussi un chasseur, un trappeur, un pêcheur qui connaît intimement le territoire huron-wendat : le Nionwentsio. Nommé Chef de guerre en 1803, c'est dans cette maison où il a vécu que nous avons été invités à le rencontrer et, en regardant par les fenêtres, jeter un coup d'œil sur son époque.

L'église Notre-Dame-de-Lorette est étroitement liée à la Nation huronne-wendat. L'église actuelle fut construite sous la direction d'un missionnaire jésuite, le père Pierre-Daniel Richer. On y retrouve, aujourd'hui, un petit sanctuaire dédié à Sainte Kateri Tekakwitha sanctifiée en octobre 2012 par le



... L'AREQ Portneuf.. en action

pape Benoît XVI. Depuis 1957, l'église Notre-Dame-de-Lorette est classée monument historique par la Commission des monuments historiques de la Province de Québec et fut reconnue, en 1981, lieu historique national par la Commission des lieux et monuments historiques du Canada. Ce bien est classé immeuble patrimonial. De nombreux objets patrimoniaux classés et un site archéologique euro-québécois inscrit à l'Inventaire des sites archéologiques du Québec sont associés au lieu.

Chutes Kabir-Kouba (photo en bas) : Un site naturel d'une rare beauté! D'une hauteur de 28 mètres, la chute Kabir Kouba est surplombée d'un canyon de 42 mètres de profond. De 2007 à 2009, des fouilles archéologiques mirent à jour les vestiges des moulins à farine, à scie et à papier construits aux 18e et 19e siècles. Grâce aux installations qu'on y retrouve, les vestiges et la chute peuvent être admirés en toute sécurité.

Musée huron-wendat situé à l'hôtel les Premières Nations. Le musée présente, de façon interactive, une collection des plus rares qui fait pénétrer au cœur de la culture wendat et explore les thèmes des

territoires, des mémoires et des savoirs. C'est en traversant la fresque racontant la création du monde que le voyage dans le temps commence. Derrière la forêt qui accueille les visiteurs, l'histoire du peuple est racontée. À nouveau, d'excellents guides wendats, nous ont partagé leurs savoirs sur leur communauté pacifique : Huronne-Wendat.

Le groupe était convié au restaurant « **La Traite** », de l'hôtel des Premières Nations. Nous avons eu droit à une gastronomie inspirée de la cuisine des Premières Nations, où sont apprêtés avec finesse les fruits de la chasse, de la pêche et de la cueillette. Ce restaurant, maintes fois décoré au Gala de la restauration de Québec, a su nous charmer par son décor ainsi que sa terrasse boisée aux abords de la rivière Akiawenrahk (rivière Saint-Charles). Spécialités culinaires : Québécoise autochtone, Québécoise régionale / du terroir. Une fois de plus, les participants furent étonnés de la finesse des plats. En cette belle fin de voyage, la fête de Gisèle Defoy, notre présidente, fut soulignée par un feu de bengale et « C'est à ton tour, ma chère Gisèle... »

Sources : sites Musée du Fort, Cicérone Tours, Café Buade, Tourisme Wendake.



L'AREQ Portneuf.. en action...

Journée des retrouvailles - 26 septembre 2017

Denise Barrette

La première activité de l'AREQ-PORTNEUF a incité 54 personnes à participer à un brunch italien au Manoir Saint-Basile.

Au moment de l'entrée dans la salle, les tables étaient joliment décorées par une guirlande à feuillage d'automne, assorties d'une sucrerie à chaque couvert et de plats de raisins, le tout préparé par Jacqueline Gignac.

Colette Garon et Denise Barrette nous recevaient à l'accueil et nous dirigeaient vers la table de la Fondation Laure-Gaudreault.

Les invités-membres de la Fondation Laure-Gaudreault ainsi que les 5 nouveaux membres adhérents ont eu droit à un billet gratuit pour le tirage d'un signet encadré, œuvre de Francine Dumont. Tous les membres avaient le loisir d'acheter un billet pour un tirage d'une autre œuvre de Francine, «Oeillets d'Espagne»; le montant de la vente fut versé à la Fondation Laure-Gaudreault. Les cartes 3D furent très populaires. Ces ventes représen-

taient un montant de 150\$ pour la FLG. L'idée relève de Francine Dumont et de Marie-José Carmichaël. Bravo Mesdames!!! Vous avez le vent dans les voiles. Et nous, manifestons-nous, pour les encourager, au nom de la FLG.

Les artistes Pierrette l'Hérault, Francine Dumont (peintures) et Marie Dubord, coussin de broderie «Hardanger» ou broderie norvégienne, étaient les artistes nommées au concours «Coup de cœur et participation» dirigé par Roger Dussault. Pour une première fois, les trois artistes ont bénéficié de la gratuité du repas et selon la coutume, la brochette des huit octogénaires présentes et les quatre nouveaux membres retraités ainsi qu'une nouvelle associée également.

Le déroulement de l'activité est présenté par la présidente, Gisèle Defoy. Le mot de bienvenue est suivi de la présentation des membres du conseil sectoriel, des responsables de dossiers et de nos invités(es) membres nouvellement retraité(es), soit Lina Fiset, Lorraine Bélisle (changement de



... L'AREQ Portneuf... en action

secteur), Odile Pelletier, Dominique Labbé et Louise Lavallée Duchesneau (associée) ont reçu un cadeau et une pochette de brochures et dépliants de l'AREQ-PORTNEUF (photo page 6).

Ensuite, Gilberte Gallant, responsable de la Fondation Laure- Gaudreault, a expliqué le fonctionnement de la Fondation. Son plan d'action est de la faire connaître par les affiches, les activités de financement, la recherche de bénéficiaires dans nos milieux et le recrutement de nouveaux membres.

Nous poursuivons... avec Huguette Bussièrès au sujet du prochain voyage des amis(es) de l'AREQ-PORTNEUF; avec Denise: récupération des soutiens-gorge pour la Fondation du Cancer du sein et annonce de sorties culturelles; avec Colette, comité environnement, qui nous informe de l'existence des îles de plastique dans le monde. Stupéfaction!!! Et

finalement Jacqueline rappelle l'activité du 18 octobre : «Retomber en enfance, les jeux anciens de 1939-1969».

Le buffet italien se déguste à belles dents suivi d'un délicieux morceau de gâteau poires-caramel du pâtissier habituel. Les commentaires sont plus que satisfaisants. Les applaudissements le confirment. Excellent repas!!!

Les heureuses gagnantes du concours «Coup de cœur» et participation : Pierrette L'Hérault, 50\$ pour l'œuvre présentée, Francine Dumont et Marie Dubord, 20\$. Gagnante du signet encadré de Francine Dumont : Denise Bélanger. Gagnant de l'œuvre «Œillets d'Espagne » : Dominique Labbé. Yvon Matte offre en prix de présence deux livres de sa poésie gagnés par Marie-Andrée Bussièrès et Odile Pelletier.



Chronique socio-politique

La génération lyrique

Marcel Perron

J'ai emprunté le titre de ce texte à François Ricard qui, en 1992, avait écrit un essai sur les baby-boomers, cette génération d'après-guerre dont la plupart d'entre nous sommes issus. Dans son livre, l'auteur tente de la décrire en soulignant le caractère unique de ces enfants dont le nombre et la façon de penser se démarquaient des générations précédentes. Contrairement à leurs parents qui avaient connu les privations et l'insécurité de la grande crise des années trente, ce contingent est apparu dans un contexte économique plus que favorable qui allait déboucher vers une nouvelle société dite de consommation.

Voici comment Ricard décrivait cette nouvelle génération : « Lyrique, ce destin l'est en ce qu'il n'y survient pour ainsi dire aucun malheur, que tout s'y déroule sous le signe de la beauté, de l'harmonie, de la joie (...). Quant à la conscience qui anime cette génération, le lyrisme y prend la forme d'une vaste innocence caractérisée par un amour éperdu de soi-même, une confiance catégorique en ses propres désirs et ses propres actions, et le sentiment d'un pouvoir illimité sur le monde et sur les conditions de l'existence. » (1)

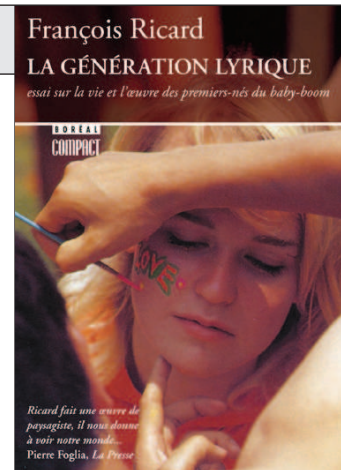
Portés par leur groupe majoritaire, les baby-boomers, malgré la description qu'en fait Ricard, ont néanmoins constitué le fer de lance des idéologues frustrés de l'époque duplessiste qui ont pu faire émerger les grands changements de la révolution tranquille. Sous l'enseigne de la modernité, cette génération s'est engouffrée dans cette nouvelle société qui leur ouvrait les portes d'une démocratisation de l'éducation, d'une égalité des chances et d'un courant laïque qui allait supplanter le religieux. Tout devenait possible pour ces jeunes qui allaient inventer une nouvelle façon de vivre autour d'une liberté sexuelle nouvelle, d'une musique rock libératrice et de la consommation de nouveaux produits hallucinogènes.

C'est dans ce contexte que le mot contestation est apparu dans le vocabulaire populaire. Toutes les sphères institutionnelles ont été touchées. Les églises se sont vidées, l'État est devenu le maître d'œuvre en santé et en éducation, le syndicalisme s'est voulu revendicateur en prônant la lutte des classes, la politique a vu surgir des idées d'indépendance autour de la volonté de former un pays et la culture s'est affirmée dans un français québécois dorénavant protégé par une loi linguistique. Tous ces mouvements collectifs reposaient sur une solidarité sociale où le bien commun en constituait le socle. Le Québec moderne était né autour de ce groupe majoritaire qui allait prendre le contrôle d'un mode de vie et l'imposer à l'ensemble de la société.

Cependant, l'arrivée successive de crises économiques dans les années 80 et 90 est venue briser ce large consensus social en introduisant l'individualisme et les valeurs marchandes dans les institutions québécoises. L'unanimité des intérêts communs des baby-boomers s'est effritée. Certains ont choisi le lyrisme du chacun pour soi, épousant les valeurs à la mode, centrées sur leur petite personne et leur réussite personnelle. D'autres ont maintenu le flambeau du collectif, défendant le bien commun, l'environnement, la santé, l'éducation et la langue contre les envahisseurs de la pensée unique.

Plus que jamais, il nous faudra choisir son camp et décider de ce que sera le futur : sera-t-il simple, antérieur ou inexistant ?

(1) Ricard, François, *La génération lyrique*, p. 8, Les Éditions du Boréal, 1992.



Moments de réflexion

• Automne

Lili Renaud Bédard

*Pour la terre lourde de promesses
L'heure vient de voir mûrir son fruit.
L'été, ultime symphonie
Bascule dans une douce ivresse.*

*Octobre, sans avoir l'air
S'attarde au jardin dépouillé
L'automne se glisse à pas feutrés
Pour ne pas éveiller l'hiver*

*À bout de souffle, tâche accomplie
Couleur nature en harmonie
Meurtre de faire le dernier pas*

*Cette saison unique, sans pareille
Semble dire malgré ses merveilles
«Bientôt, le froid l'engourdira.»*



Poème extrait de *Variations intimes* de Lili Renaud Bédard, membre de l'AREQ qui a enseigné à l'élémentaire pendant 35 ans. Il est dédié à la mémoire de Murielle Darveau, son ex-collègue, qui possédait ce livre dans sa bibliothèque. G.G.

- *Le secret pour bien vivre et longtemps est manger la moitié, marcher le double, rire le triple et aimer sans mesure...*

Proverbe tibétain

• Les 5 types de personnes qu'il faut remercier :

1. *Celles qui s'inquiètent pour vous;*
2. *Celles qui vous corrigent;*
3. *Celles qui sont toujours auprès de vous;*
4. *Celles qui veulent toujours vous voir sourire;*
5. *Et celles qui disent la vérité.*

- *Votre vieillesse est comparable à l'ascension d'une montagne, plus vous montez, plus vous êtes fatigué et hors d'haleine. Mais combien votre vision s'est élargie.*

Ingmar Bergman

J'ai des rides...Je me suis regardée dans le miroir et j'ai découvert que j'avais beaucoup de rides autour des yeux, de la bouche, du front. J'ai des rides parce que j'ai eu des amis, et on a ri, on a ri souvent, jusqu'aux larmes, et puis j'ai rencontré l'amour, qui m'a fait essorer les yeux de joie. J'ai des rides parce que j'ai eu des enfants, et je me suis inquiétée pour eux dès la conception, j'ai souri à toutes leurs nouvelles découvertes et j'ai passé des nuits à les attendre. Et puis j'ai pleuré. J'ai pleuré pour les personnes que j'ai aimé et qui sont parties, pour un peu de temps ou pour toujours, ou sans savoir pourquoi. J'ai veillé aussi, j'ai passé des heures sans sommeil pour des beaux projets pourtant pas toujours aboutis, pour la fièvre des enfants, pour lire un livre, j'ai veillé aussi pour me lover dans des bras aimants. J'ai vu des endroits magnifiques, de nouveaux endroits qui ont eu tous mes sourires et mes étonnements, et j'ai revu également d'anciens endroits qui m'ont fait pleurer. Dans chaque sillon sur mon visage, sur mon corps, se cache mon histoire, les émotions que j'ai vécues et ma beauté plus intime, et si je devais enlever tout ceci je m'effacerais moi-même. Chaque ride est une anecdote de ma vie, un battement de coeur, c'est l'album photo de mes souvenirs les plus importants.

Marinella Canu

Activités sectorielles 2017-2018

**à
conserver**

VENDREDI 10 novembre 2017

Célébration à l'église de Saint-Raymond à 10h pour nos membres défunts :

Jean-Denis Thibodeau, Gilberte Roussel, Guy Duchesneau et Murielle Darveau

Dîner des placoteux à 11h30 au Roquemont

L'association verse 2\$ par présence à la Fondation FLG

JEUDI 7 décembre 2017

Brunch de Noël avec mimosa du 30^e, au Chavigny, à Deschambault-Grondines

Accueil : 10h; brunch : 11h

Animation : Jean-François Lambert

Conférences grand public

- 28 mars 2018
- 25 avril 2018

Au Montmartre canadien

Inscription 418 682-7987. Gratuit.

MERCREDI 14 février 2018

Dîner de la Saint-Valentin à la Salle des Chevaliers de Colomb, à Portneuf.

Accueil : 11h; Dîner : 12h

Traiteur : Mario Vézina

Animation : Benoît Moisan (guitariste et chansonnier).

JEUDI 29 mars 2018

Cabane à sucre Denis Bédard, 185 route 159, Saint-Stanislas.

Accueil : 10h30; Dîner : 12h

Avec animation

JEUDI 26 avril 2018

Assemblée générale à 10h aux Réceptions Jacques-Cartier, Cap-Santé.

Repas gratuit pour les membres

Invitée : Madame Carole Pedneault, présidente régionale

Conférence à 13h : Madame Sylvie Fortier (Comment bien vieillir).

Assemblée régionale annuelle AREQ et FLG

- 6 juin 2018

- Cordiale bienvenue aux conjointes et conjoints des membres AREQ;
- Gratuité aux membres 80+.
- Venez chercher votre petit souvenir du 30^e anniversaire!

Nos comités... nos comités...

Subventions Fondation Laure-Gaudreault

Grâce la Fondation Laure-Gaudreault et aux généreuses personnes qui font des dons (envoi de 1192\$ en 2016-2017) le secteur Portneuf a reçu 4 926\$ cette année. Ce montant d'argent a été réparti entre différents organismes tels le Centre Femmes de Portneuf, JeunEssor Portneuf, Maison des Jeunes de Neuville, Maison des Jeunes de Pont-Rouge, Villa des Jeunes de St-Augustin. Trois bénéficiaires dans le besoin ont reçu également un montant leur permettant une aide jugée particulière.

Le Comité FLG du secteur Portneuf désire recruter de nouveaux membres FLG au secteur : contribution de 10\$ à vie. Ces contributions sont déposées dans le Fonds national FLG. Il a permis cette année d'ajouter un montant de 6 850\$ à distribuer dans les secteurs pour des projets d'aide supplémentaire. Merci de contribuer en vous inscrivant auprès du Comité FLG : Gilberte Gallant et Francine Dumont.

Voici quelques témoignages :

- « Grâce à la contribution de 500\$ octroyée par votre Fondation, nous pourrons faire l'acquisition de modules de jeux souples et ainsi favoriser le développement des enfants âgés de 0-5 ans.»

- **Madame Claire Fleury, Projet JeunEssor Portneuf, responsable Madame Annie Pépin**

- « Nous vous informons que le montant accordé (700\$) servira au fonctionnement des ateliers culinaires organisés par et pour les jeunes. Votre aide est essentielle à la réalisation de notre mission et permet l'amélioration de la qualité de vie de nos jeunes Pontrougeois. Merci!

- **Sophie Langlois, Maison des Jeunes de Pont-Rouge 251 inc.**

Photo des jeunes de la MDJ de Neuville avec Francine Dumont et Madeleine Dubuc lors de la remise du chèque FLG. Le montant de la subvention accordée (500\$) servira pour aider à la sensibilisation en santé mentale. « Cette photo est à l'image de ce qu'est la MDJ pour nos jeunes; soit un endroit où l'on peut être soi-même.»

- **Christine Gagné, MDJ de Neuville**



Nos comités... nos comités...

Message de reconnaissance pour la Fondation Laure-Gaudreault

Située à St-Augustin de Desmaures, la **Villa des Jeunes** est un centre de formation et d'animation jeunesse. Le centre existe depuis 47 ans et reçoit en moyenne 190 groupes scolaires par année. Ce milieu unique permet aux participants et aux accompagnateurs (enseignants, psychoéducateurs, techniciens, travailleurs sociaux, responsables de la vie étudiante, membres de la direction, avsec...) de vivre une expérience dynamique, positive et marquante grâce aux divers outils et approches pédagogiques adaptés à la clientèle.

Travaillant de concert avec les commissions scolaires et les écoles privées, le Centre propose des formations avec des objectifs ciblés sur des thématiques telles que l'estime et l'affirmation de soi, le civisme et la citoyenneté, l'intimidation, le leadership, la cohésion de groupe et la persévérance etc. Dans le contexte scolaire, la mission du centre vise l'éducation humaine des jeunes, en privilégiant ceux ayant diverses pauvretés (intellectuelle, financière, sociale...).

Nous avons reçu durant l'année scolaire 2016-2017 un généreux don de 500\$ de la Fondation Laure-Gaudreault afin de réaliser un projet d'animation avec 2 groupes d'adaptation scolaire de l'école Samuel-De Champlain (Commission scolaire des Premières-Seigneuries).

En mai dernier, les deux groupes d'adaptation scolaire sont venus vivre une journée d'animation avec leurs enseignants, leurs éducateurs spécialisés ainsi qu'un membre de la direction de l'école. Ces deux journées de formation ont permis aux élèves vivant avec diverses limites d'approfondir des repères en lien avec la confiance en soi et la persévérance. Ils sont repartis riches de cette expérience et prêts à affronter les derniers mois de l'année scolaire.



C'est donc avec reconnaissance que nous voulons souligner votre grande contribution dans la réalisation de ces deux journées. Grâce à votre don, les groupes ont vécu la journée gratuitement. Les enseignants présents ainsi que les autres intervenants ayant participé à

la journée tenaient également à ce que nous vous transmettions leur remerciement.

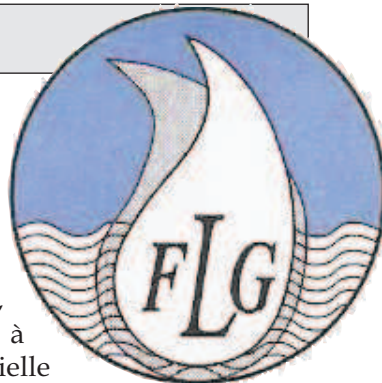
Merci pour votre soutien auprès de la clientèle de l'adaptation scolaire!

Sincèrement,
Julie Baillargeon, directrice générale de la Villa des Jeunes.

P.S. Nous ajoutons un immense MERCI posthume à notre regrettée Murielle Darveau qui mérite notre reconnaissance pour son travail assidu et engagé dans la FLG du secteur Portneuf.

Nos comités... nos comités...

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'aides 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 bénéficiaire 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 la personne responsable de la FLG dans votre secteur.

Gilberte Gallant (418 873-2044)
Courriel : 2318jiga@globetrotter.net



Un document d'information et de sensibilisation sur la retraite et l'indexation

Lors du Congrès de l'AREQ en juin 2017, les membres ont voté et adopté les orientations pour le triennat 2017-2020 dont la suivante : Travailler à l'amélioration de la sécurité financière de nos membres et des personnes âgées. Son champ d'intervention est La protection du pouvoir d'achat, notamment par la revendication de l'amélioration de la formule d'indexation des rentes de retraite.

L'AREQ développera et publiera sous peu un document d'information et de sensibilisation à l'égard de la perte de pouvoir d'achat des personnes retraitées des secteurs public et parapublic, attribuée notamment à la désindexation de leur rente de retraite du RREGOP. Comme l'illustrera ce document, les personnes les plus durement touchées par cette réalité sont celles ayant pris leur retraite en 2017.

Ce document aura pour but de contribuer à la réflexion, notamment chez les personnes salariées et chez l'ensemble des participants au RREGOP, en prévision de la prochaine négociation des conventions collectives des secteurs public et parapublic en 2020.



Bienvenue aux nouveaux membres

- Lorraine Bélisle, Donnacona, Santé et Services sociaux, transfert de Maria, Gaspésie;
- Sylvie Berrouard, École Saint-Joseph, Saint-Raymond;
- Diane Bouchard, Portneuf;
- Estelle Cloutier, École Perce-Neige, Pont-Rouge;
- Louise Duchesneau Lavallée (associée), Cap-Santé;
- Lina Fiset, École secondaire Donnacona, Donnacona;
- Dominique Labbé, Cap-Santé;
- Odile Pelletier, École secondaire Louis-Jobin, Saint-Raymond;
- Francine Rivest (associée), Rivière-à-Pierre;
- Céline Roussel, Neuville;
- Hélène Sauvageau, École Marguerite d'Youville, Saint-Raymond;
- Paule Savard, Pont-Rouge.

Autres retraités

Christian Bergeron, Diane Bureau, Jimmy Campagna, Louise Frenette, Suzanne Gagné (Québec), Suzanne Leclerc, Lucie Paquet et Serge Plamondon (St-Raymond).

Le Flambeau par Internet

Recevez votre *Flambeau* plusieurs jours avant les autres.

Abonnez-vous à la version électronique. Vous aurez ainsi la possibilité de le lire dès que l'original sera imprimé.

Adhérez à cette formule en envoyant un courriel à deniseb@derytele.com et soyez les premiers à obtenir l'information. Un message vous informera de la parution du nouveau *Flambeau*. C'est un excellent moyen de travailler pour l'environnement et de sauver des coûts à votre association.

Denise Barrette

Changement d'adresse

Nous vous invitons à signaler, par courriel, tout changement d'adresse, en indiquant votre numéro de membre ou votre numéro d'assurance sociale, à laverdiere.luce@areq.lacsq.org.

Il est important de spécifier si vous désirez changer de secteur. Si aucune mention n'est faite à ce sujet, vous resterez dans le même secteur que celui indiqué dans votre dossier présentement. Vous pouvez également communiquer ces informations, par téléphone, au 418 525-0611 ou au 1 800 663-2408.

Fondation du cancer du sein

Pensez à vous départir de vos vieux soutiens-gorge. À chaque soutien-gorge, 1\$ est versé à la fondation du cancer du sein. Lors des rencontres d'activités sectorielles, pensez à les apporter. Un sac identifié, sera placé près de l'accueil, lieu de votre enregistrement. Merci pour votre geste grandement apprécié.

Denise Barrette



INVITATION

Centre de Femmes de Portneuf

Le Centre de Femmes de Portneuf invite les femmes à ses clubs de lecture. Un groupe se réunit le mercredi de 18 h à 20 h au Resto Chez Moi à Deschambault et le jeudi après-midi de 13 h à 15 h à la bibliothèque Auguste-Honoré-Gosselin, à Pont-Rouge. C'est gratuit!

Les Centres de Femmes de la Capitale-Nationale ont célébré leur 15^e journée nationale le 26 septembre dernier. Rappelons que la Fondation Laure-Gaudreault a remis un montant de 500\$ au Centre Femmes de Portneuf en mai 2017.

Gilberte Gallant

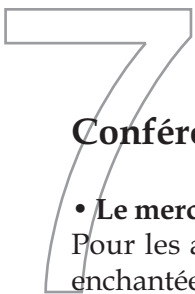


Nécrologie

- Édith Labrie, soeur de Dorice et de Pauline;
- Maurice Gasse, époux de Carmen Plamondon;
- Roger et Thérèse Noël, frère et soeur de Mariette;
- Gisèle Nadeau, soeur de Michel et de Louise;
- Germaine Fortin, épouse de Normand Gilbert;
- Alexandre Leclerc, époux de Louise Rhéaume;
- Julien Soulard, frère de Louiselle;
- Michel Fleury, frère de Pierre;
- Roland Beaupré, frère de Françoise.



Sincères condoléances aux membres AREQ affligés par ces deuils.



Conférences grand public

- **Le mercredi 28 mars 2018 de 10 h à 12 h**
Pour les aînés, une sexualité en santé et enchantée par André Dupras, professeur retraité du Département de sexologie de l'UQUAM et Hélène Dionne, sexologue et psychothérapeute en bureau privé.
- **Le mercredi 25 avril 2018 de 10 h à 12 h**
Comment vieillir en préservant une bonne santé mentale? Par Sébastien Grenier, psychologue clinicien.

Au Montmartre canadien, 1669, chemin Saint-Louis, Québec. Entrée et stationnement gratuit. Info : 418 682-7287



À retenir

- AREQ (nation.): 1-800-663-2408 www.araq.lacsq.org
- AREQ (région.): quebec-chaudiere-appalaches-araq-lacsq.org
- AREQ (secteur): www.portneuf.araq.lacsq.org
- CARRA: 1-800-463-5533 www.carra.gouv.qc.ca
- Régie des rentes: 1-800-463-5185 www.rrq.gouv.qc.ca
- RAMQ: 1-888-435-7999 www.ramq.gouv.qc.ca
- SSQ groupe financier: 1-888-833-696 www.ssq.ca

Au sujet des bains aux aînés...

Quand avoir droit à deux bains par semaine devient un idéal social...

Mardi dernier [19 septembre], en conférence de presse, deux ministres font une annonce « de la plus haute importance » : désormais, les aînés vulnérables auront droit à un deuxième bain en CHSLD.

Bien évidemment, nous saluons le fait qu'enfin, des montants supplémentaires seront accordés pour répondre aux besoins d'hygiène de base des personnes hébergées. Il faut souligner chaque gain pour les aînés. Or, au travers des applaudissements, plusieurs se demandent s'il ne s'agit pas d'une annonce pour faire oublier la hausse de salaire substantielle accordée aux médecins. Un bain de plus par résident contre un chèque de 40 000 \$ à chaque omnipraticien, n'est-ce pas en fait un prix de consolation pour nos aînés? Depuis le temps que les organismes d'aînés réclament ces bains et qu'ils doivent se buter à un ministre froid et complètement fermé à l'idée, il est plutôt difficile d'évacuer le cynisme qui nous habite.

D'autre part, certains voient dans cette annonce un défi considérable, voire insurmontable, car la main-d'oeuvre qualifiée n'est pas suffisante dans toutes les régions. Nous apprenions d'ailleurs que seulement pour l'Abitibi-Témiscamingue, on évaluerait à près de 400 le nombre de postes vacants pour des préposés en CHSLD. Aussi, faut-il le rappeler, les équipes de soins actuelles sont déjà surchargées en raison des compressions budgétaires récurrentes et des multiples transformations qu'a connues le réseau de la santé au cours des dernières années. De surcroît, les médecins se font de plus en plus rares en CHSLD. Mais, au-delà de ces facteurs techniques et poli-

tiques, tout aussi valables soient-ils, il y a aussi un grand questionnement à faire sur le principe derrière tout ça. Nous entendons souvent que l'on juge la qualité d'une société de la façon dont elle traite ses aînés. Si, au Québec, avoir la bénédiction d'un deuxième bain représente ce « monde meilleur » pour lequel nous contribuons tous collectivement, à l'évidence, nous avons encore beaucoup de chemin à faire. Il faut donc en revenir encore une fois à cette question fondamentale : quelle est la place des aînés dans notre société?

Nous, les personnes aînées, voulons des soins de santé adéquats lorsque l'on est malade ou en perte d'autonomie. Qu'en situation de vulnérabilité, nous puissions vivre dans un environnement sécuritaire et à l'abri de la maltraitance. Nous sommes des citoyennes et des citoyens à part entière et tenons à être respectés.

Enfin, nous voulons rappeler que le vieillissement n'est que le prolongement de la jeunesse. Que ceux et celles qui élaborent les lois, les politiques et les réformes d'aujourd'hui se rappellent qu'ils façonnent aussi leur avenir lorsqu'ils prennent des décisions qui touchent les aînés. L'enjeu est global.



André-Philippe Côté, Le Soleil

Merci pour le deuxième bain, monsieur Barrette. En espérant que ce soit le présage d'une plus grande considération de l'enjeu du vieillissement de la population.

Lise Lapointe
Présidente de l'AREQ



COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

PLAN D'ACTION EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES HOMMES 2017-2022 : UN PAS DANS LA BONNE DIRECTION SELON L'AREQ

Québec, le 24 août 2017 – L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) accueille positivement le plan d'action en santé et bien-être des hommes 2017-2022 dévoilé par le gouvernement du Québec. Ce plan d'action propose des orientations et des actions visant à agir sur les facteurs de vulnérabilité plus spécifiques aux hommes afin d'avoir une incidence positive sur leur santé, mais aussi sur celle de leur entourage. Pour l'AREQ, il sera cependant important d'agir concrètement auprès des hommes âgés qui vivent des réalités qui leur sont propres.

« Nous saluons l'effort du gouvernement de reconnaître le caractère spécifique des hommes âgés dans son plan d'action. Or, il est consternant d'apprendre que le taux de suicide des hommes chez les âgés est 5,1 fois plus élevé que celui des femmes. C'est un sujet encore tabou, mais il est primordial de s'engager fermement afin d'améliorer les choses », souligne Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

D'ailleurs, les réalités qui affectent les hommes âgés ne sont pas toujours bien connues. Ainsi, l'AREQ appuie fortement la volonté du gouvernement de mettre l'accent sur le développement et le transfert des connaissances.

Un dossier phare pour l'AREQ

La santé et le bien-être des hommes est un sujet qui préoccupe l'AREQ depuis déjà plusieurs années. Selon Jacques Roy, sociologue et chercheur, les hommes à la retraite seraient confrontés à trois grandes catégories de défis de taille : des défis liés à l'identité, à la perte d'autonomie et à l'appartenance. C'est en ce sens que l'AREQ cherche activement à améliorer la situation des hommes âgés.

« La préparation à la retraite ne doit pas être que financière, mais elle doit aussi être sociale et psychologique. C'est pourquoi nous faisons la promotion de la participation sociale, d'activités significatives et des liens intergénérationnels qui sont susceptibles de favoriser l'épanouissement. Mais surtout, nous devons lutter contre les stéréotypes masculins qui rendent encore plus difficile pour l'homme, avec l'âge, la perte d'autonomie. Perdre de l'autonomie ne devrait pas diminuer la confiance et la dignité de la personne », soutient Marcel Leroux, responsable politique de la condition des hommes à l'AREQ.

Enfin, l'AREQ rappelle qu'il faut bien arrimer le plan d'action dévoilé par le gouvernement avec les politiques et les actions déjà en place. Certaines orientations concernant la santé et le bien-être des hommes pourraient notamment être considérées dans la nouvelle mouture de Vieillir et vivre ensemble, une politique québécoise sur le vieillissement en cours d'élaboration.

Source : Samuel Labrecque
AREQ

Les 5 piliers de la santé

Vivre en santé et heureux selon Christine Angelard, médecin généraliste en France

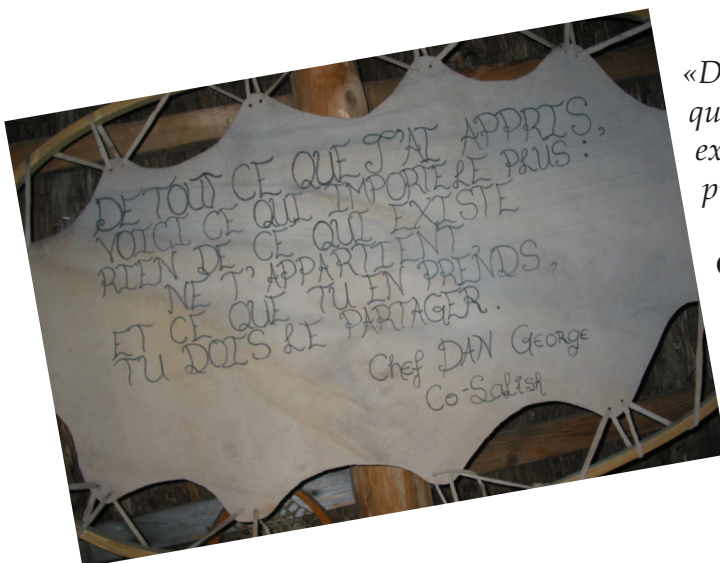
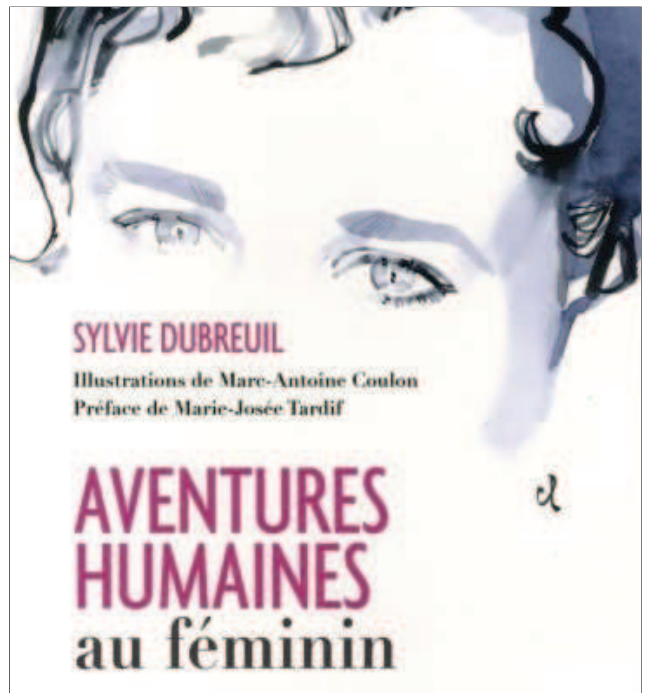
1. Le souffle : retrouver son souffle, prendre du temps pour revenir à l'intérieur de soi et suivre son souffle, à la découverte de son intériorité;
2. Se libérer de ses peurs et de ses chagrins : arriver à déposer son sac à dos. Nous avons tous nos souffrances qui peuvent venir de manière récurrente dans nos vies;
3. Se remettre en marche : le mouvement c'est la vie. On peut se remettre en marche de différentes façons;
4. Se reconnecter à la joie. La joie correspond à l'énergie du cœur qui anime, qui nourrit tout être. La joie est douce et profonde, et n'a rien à voir avec le plaisir;
5. La nourriture. Hippocrate disait déjà, à l'époque: « Que ta nourriture soit ton premier médecin! » L'importance de la nourriture pour le corps n'est plus à démontrer. Mais, il ne faut pas oublier la nourriture de l'Être.

Extrait de:

Aventures humaines au féminin.

Parcours de femmes inspirées et inspirantes!

Sylvie Dubreuil (Un monde différent, 2017)



«De tout ce que j'ai appris, voici ce qui importe le plus : rien de ce qui existe ne t'appartient et ce que tu en prends, tu dois le partager.»

Chef Dan George, Co-Salish

Lu sur une peau d'animal dans la maison longue à Wendake (11 juillet 2017)

L'histoire du Couvent de Neuville

Madeleine Dubuc raconte...

Lors d'une entrevue-vidéo réalisée l'été dernier par M. Mario Picard, Madeleine Dubuc, ancienne élève du Couvent de Neuville, raconte ses souvenirs. Ce Vieux Couvent, construit une première fois en 1716, se dresse, solide sur ses assises et demeure un endroit marquant pour bien des générations de jeunes filles.

Il en a vu passer des événements ce vieux couvent. Édifié par la Congrégation Notre-Dame (fondée par Marguerite Bourgeoys), il a été assiégé et occupé par les troupes anglaises entre 1759 et 1761. Puis, en 1775, le bâtiment est bombardé par les armées navales des généraux Arnold et Montgomery (Bataille de Québec-Guerre d'indépendance des États-Unis). Rebâti en 1778, il a servi de lieu d'éducation des jeunes filles jusqu'en 1966. Peu de constructions au Québec peuvent présenter une telle feuille de route.

Née durant la crise sur la rue des Érables, tout près du couvent, il était tout naturel que Madeleine le fréquente. Sous l'œil vigilant des religieuses, elle a appris bien des choses qui lui ont été utiles sa vie durant. Devenue enseignante par la suite, elle a voulu léguer à ses propres élèves cet héritage, tout comme, par ailleurs, des boulets de canon tirés à Neuville au 18^e siècle!

Partie prenant de l'un des plus beaux villages du Québec, le Vieux Couvent de Neuville abrite maintenant Espace Art Nature, une corporation sans but lucratif qui se consacre - avec la complicité de nombreux collaborateurs - à animer ce lieu : veillées, lecture, musique, théâtre, confection de marionnettes, spectacles extérieurs, etc.

Pour voir la capsule :

<http://www.lafabriqueculturelle.tv/capsules/9866/bien-bâti-le-vieux-couvent-de-neuville#>





Paru récemment dans *Le Focus*

La fin du projet Énergie Est

Le 5 octobre dernier, [TransCanada annonçait](#) qu'elle mettait fin à ses projets Oléoduc Énergie Est et Réseau Principal Est. La corporation a ainsi blâmé les changements apportés au processus d'évaluation environnementale de l'Office national de l'énergie (ONÉ).

Il s'agit donc d'une victoire pour les opposants au projet d'oléoduc. Certaines municipalités du Québec contestaient ouvertement les plans d'Énergie Est. [C'est d'ailleurs le cas du maire de Saint-Augustin-de-Desmaures](#), Sylvain Juneau :



« N'importe quels déversement, fuite ou autre auraient pu avoir des conséquences catastrophiques chez nous et on s'est toujours opposés fermement ». Par ailleurs, plusieurs groupes environnementaux, tels que « Stopper Énergie Est », s'étaient mobilisés contre TransCanada et se sont vivement réjouis de la nouvelle.

David Heurtel, alors ministre de l'Environnement, s'était défendu d'être responsable de la décision de la corporation, prétextant qu'il s'agissait plutôt d'une décision d'affaires. Or, M. Heurtel a changé de fonction depuis le plus récent [remaniement ministériel](#) du premier ministre Philippe Couillard. C'est désormais Isabelle Melançon qui occupera le poste.

Enfin, rappelons que [l'AREQ s'est toujours opposée au projet d'Oléoduc Énergie Est](#). C'est une bonne nouvelle pour l'environnement et pour les générations futures!