



AREQ Portneuf Région 03-K

AREQ  
CSQ

# Le Flambeau

Volume 15

Numéro 2

Janvier 2019

## Bienvenue 2019 !

**Gisèle Defoy**

Une nouvelle année se pointe depuis quelques semaines. L'année 2019 serait-elle l'année du neuf et du changement ?

Pouvons-nous inviter le bonheur à nous accompagner ? L'architecte Pierre Fortin dans un article de *L'Actualité* de juillet 2016 nous annonce que le bonheur est au nord. Ce nord étant tout près de nous.

Selon cet économiste : « Les pays nordiques sont les pays les plus heureux de la planète : le Québec avec le Canada occupe le 7<sup>e</sup> rang après la Finlande, la Norvège, le Danemark, l'Islande, la Suisse, les Pays-Bas. »

Alors ouvrons-lui la porte en appréciant chaque moment présent. Découvrons-le dans des gestes d'entraide, des sourires et paroles bienveillantes. La vie en sera plus agréable.

Les journaux, les médias nous annoncent souvent des nouvelles déprimantes. Sachons les remplacer par des petites douceurs de la vie quotidienne. Comme le dit si bien Jeannette Bertrand : « *La vie est tellement courte, pourquoi ne pas attraper le bonheur.* »

Je termine par une pensée de Dominique Glocheux : « *Le bonheur est contagieux: entourez-vous de visages heureux.* »

Bonne année 2019 ! Bonne santé ! Le reste suivra...



*Gisèle Defoy*

Présidente AREQ-Portneuf

BONNE ANNÉE 2019



# Au revoir à notre ami René

Marcel Perron

Lorsque nous avons quitté la section des soins palliatifs de l'hôpital, Maurice Féraud et moi savions que nous venions de voir René pour la dernière fois. Très diminué par sa maladie dégénérative, nous avons eu un contact privilégié avec lui. Il nous a demandé de lui faire voir un montage de photos que la famille avait préparé pour lui. Durant de longues minutes, il s'est attardé sur chacune d'elles, comme s'il voulait emmagasiner ces instants de bonheur pour les amener avec lui dans son voyage vers l'éternité.

Assis près de lui, liés par quarante-cinq ans d'amitié, le passé s'est invité dans ma mémoire, comme si la fin justifiait un retour en arrière. Je me voyais intégrer le département d'histoire de la polyvalente de Donnacona pour y rejoindre Roger, Vianney, François et évidemment René : une équipe soudée autour d'une confiance solidaire, généreuse et imprégnée d'amitié.



Très tôt, j'ai eu la chance de travailler avec René. Un nouveau cours s'étant ajouté au cursus des élèves de 5e secondaire soit l'Initiation à la vie économique (IVE). Notre ami fut l'un des premiers enseignants au Québec à le donner et il a dû le monter de toutes pièces. Bon vulgarisateur, il avait le secret de simplifier le compliqué. René était un excellent pédagogue. Sa force tranquille et son calme légendaire faisaient de lui un prof respecté des élèves qui l'appréciaient autant que la matière qu'il enseignait.

Plus tard, notre complicité s'est poursuivie au plan syndical. Fêré de justice sociale et ayant à cœur les conditions de travail de ses collègues, René a accepté la lourde tâche de délégué syndical. Pour mieux communiquer sa vision syndicale, il eut l'idée de lancer le journal humoristique Action-Réaction. Ensemble, nous formions une équipe re-

doutable et très peu d'exemplaires se retrouvaient dans les poubelles ; même nos patrons en étaient de fidèles lecteurs... Par la suite, nous nous sommes retrouvés à l'exécutif du Syndicat des enseignants (es) de Portneuf. Enfin, je ne vous parlerai pas de son âme musicale et de sa passion pour le piano, ni de son rôle de correcteur pour le journal Le Flambeau, d'autres le feront mieux que moi. Comme vous pouvez le constater, il aimait le collectif et recherchait constamment le bien commun.

Mais c'est au plan familial que René a su puiser le meilleur de lui-même. Aux côtés de sa compagne Diane, qui l'a toujours soutenu jusqu'à la fin, il a été le papa gâteau de ses trois enfants qu'il chérissait comme des pierres précieuses. Éric, Violaine et Philippe ont été au centre de sa vie. Il les a aimés sans réserve et ces derniers le lui ont bien rendu.

Loin des yeux mais près du cœur, René sera toujours avec nous. Sur son nuage céleste, il nous regarde déjà avec son petit sourire moqueur et son regard apaisant. René, ce fut un privilège de te côtoyer. Si tu le peux, aide-nous à devenir meilleurs, je sais que tu en es capable.



## Le Flambeau

JANVIER 2019

**Secrétaire de rédaction** *Diane Gauthier*  
**Conception et mise en page** *Éric Bellemare*  
**Collaborateurs** *Gisèle Defoy, Jacqueline Gignac, Roger Dussault, Gilberte Gallant, Colette Garon, Marcel Perron, Denise Barrette, Marie-Marthe Trottier-Bélanger, Ghislaine Bélanger, Irma Gauthier, Marie-Josée Carmichaël, Micheline Bédard, Antoine Lacoursière et Huguette Bussièrès (photos).*

# L'AREQ Portneuf.. en action

*Méchoui à la cabane - 19 septembre 2018*

## Denise Barrette

Une première activité de l'AREQ PORTNEUF nous convie pour un méchoui à la Cabane à sucre Leclerc. Nous sommes cinquante personnes à venir se délecter les papilles gustatives, menu de trois services préparé par les nouveaux propriétaires, Mme Claire Charette et M. Guy Tessier, accompagnés de M. et Mme Leclerc, anciens propriétaires.

Que dire de la fameuse soupe légumes maraîchère; certains y reviennent deux fois et... Les viandes marinées et grillées au bois d'Hyckory régaleront les fins palais à plusieurs reprises avec les accompagnements habituels composant le méchoui. Puisque nous sommes dans une cabane à sucre, les propriétaires réservent un dessert tout à fait de convenance, soit un pouding chômeur à l'érable.

Deux membres méritent la gratuité du repas : ce sont Mesdames Claire Martel et Odile Pelletier.

Nous accueillons avec plaisir une nouvelle retraitée de Grondines, Francine Naud, à qui nous offrons le repas gratuitement ainsi qu'un cadeau de bienvenue. Francine Dumont présente une table rem-

plie de cartes artistiques au profit de la FLG. Les membres FLG se voient offrir un billet gratuit pour le tirage d'une aquarelle qui est gagnée par Rosario Savard. Le sort favorise ensuite Jeannine Perron pour les personnes ayant acheté des billets pour une deuxième aquarelle.

Chacun s'en retourne chez soi satisfait de l'excellent repas et surtout des retrouvailles amicales qui ouvrent la nouvelle année d'activités.

La nouvelle administration de la cabane offre divers types de repas, d'occasions spéciales toute l'année durant et reprend les activités printanières afin de d'offrir le fameux repas traditionnel du temps des sucres.



*Jeannine Perron et Rosario Savard ont remporté une aquarelle lors du méchoui à la cabane à sucre Leclerc.*

*Des convives heureux de se sucrer le bec.*

# L'AREQ Portneuf... en action

*Steve Normandin raconte et chante La Bolduc - 30 octobre 2018*

## Jacqueline Gignac et Roger Dussault

Le 30 octobre 2018, au vieux presbytère de Deschambault, dans le cadre d'un projet «Toujours en action» piloté par Jacqueline Gignac, plus d'une soixantaine de membres et invités ont apprécié les talents de monsieur Steve Normandin.

Québécois d'origine, né à Trois-rivières, Steve Normandin est installé en France depuis 2015. C'est un pionnier du festival de l'accordéon. Bien qu'ayant été musicien accompagnateur pour plusieurs accordéonistes, il se consacre davantage à la chanson. Très généreux, le Trifluvien aux multiples talents a vite fait de conquérir son public. Sa prestation à la fois musicale et vocale nous a transportés dans l'univers engagé et mouvementé de madame Travers. Au gré de différents rythmes folkloriques, l'artiste a brossé moult tableaux de la vie au moment de la crise et de l'entre-deux guerres.

L'artiste a raconté des pans de la vie de La Bolduc et interprété une vingtaine de ses chansons; des

classiques et des chansons moins connues qui ponctuent à la fois la vie d'artiste et personnelle. Plusieurs compositions se sont avérées nouvelles car jadis, elles étaient interdites à la radio. Somme

toute, un magnifique après-midi dans une salle bien remplie.

Après le spectacle, les invités étaient conviés à une collation mettant à l'avant plan des produits locaux et aussi les talents de nos artisans locaux: des galettes de la boulangerie Soleil Levain, des biscuits de

la Chocolatière Julie Vachon, du jus de pomme du verger du Roy et même le café de la Brûlerie de Deschambault. Ce fut le moment choisi pour les échanges avec notre artiste invité, Steve Normandin.

Grâce à l'ouverture des membres du conseil sectoriel, à l'appui financier du conseil régional et à la réponse des membres de l'AREQ-Portneuf, ce fut un autre projet «Toujours en action» bien réussi.



## **Reconnaissance à Mercedes Bélanger**

Reconnaissance et action de grâce envers Mercedes Bélanger pour les 47 ans de présence à Saint-Raymond. Elle a œuvré dans l'enseignement du piano, de la musique et du français, a participé de façon constante au service de la Liturgie. Les 15 dernières années, elle les a consacrées au service du S.O.S. Accueil avec une présence assidue et généreuse. Sa santé déclinant, elle a dû quitter avec regret Saint-Raymond pour Beauport, à la Résidence des Sœurs de la Charité où elle trouvera repos, confort et bien-être. Elle gardera d'excellents souvenirs de son passage à Saint-Raymond. Par son professionnalisme, elle aura marqué toute une génération pour ne pas dire deux. Merci Mercedes pour la marque que tu as laissée à Saint-Raymond.

**- Une collègue et amie de longue date, Jeanne d'Arc Roy.**  
*Source : Le Martinet, 25 septembre 2018, page 4*

# L'AREQ Portneuf.. en action

*Messe aux défunts - 14 novembre 2018*

## Gisèle Defoy

Le mois de novembre ramène un rituel à l'AREQ-Portneuf. Ce mois permet de se souvenir des membres décédés depuis novembre 2017. Ils étaient au nombre de neuf.

Mercredi le 14 novembre, une quarantaine de personnes se rassemblaient à l'église de Pont-Rouge pour une célébration de la Parole en l'honneur des membres défunts. Des collègues de travail, connaissances ou amis ont rendu des témoignages émouvants de nos disparus. Parfois avec une note d'humour, parfois en rappelant un geste généreux ou tout simplement en nommant une qualité qui personnifiait bien cette personne.

Le diacre permanent monsieur Yvon Matte présidait la célébration et madame Carmelle Petit M. l'accompagnait par des chants ou mélodies de circonstance. Tous deux sont des membres de notre association. Nous les remercions pour leur grande disponibilité et leur générosité. C'est bien apprécié. Cette célébration a revêtu un cachet bien particulier en nous permettant de bien nous recueillir. Émotions et sérénité se sont succédé.

Pour le dîner, nous nous rendions à la salle des Chevaliers de Colomb de Pont-Rouge où un succulent repas chaud nous attendait. Retrouvailles, discussions et accolades fraternelles étaient au rendez-vous tout le long du repas.

Deux personnes chanceuses ont eu droit à la gratuité de leur repas, soit Agathe Bussièrès et Rolande Lacroix. Félicitations !

Gilberte Gallant a demandé aux membres d'ouvrir l'œil et le cœur pour trouver de futurs bénéficiaires pour la Fondation Laure-Gaudreault. Des formulaires sont prêts à être distribués ; il s'agit de lui en faire la demande pour organisme et/ou individus.

En après-midi, M. Jean-Pierre Soucy et Mme Paulette Dambremont nous ont raconté leur voyage à Compostelle. Ils ont marché 1800 kilomètres en 75 jours au printemps 2017. Un récit bien captivant rempli d'anecdotes et de conseils judicieux. Voilà un beau projet de retraite qui a su plaire aux auditeurs attentifs.

*Yvon Matte a célébré la messe aux défunts.*



*Carmelle Petit M. a agrémenté la cérémonie de divers chants.*



*Jean-Pierre Soucy a raconté son périple à Compostelle.*

# L'AREQ Portneuf.. en action

*Le temps des Fêtes est arrivé! - 6 décembre 2018*

**Gilberte Gallant**

«Quand vient le temps des Fêtes» nous nous retrouvons parfois au Chavigny de Deschambault. Cette fois, quatre-vingt-cinq invités sont venus prendre le temps de «se dire de bien belles choses» en défiant la poudreuse qui se promenait sur les routes hivernales.

Le conseil sectoriel, aidé de ses fidèles bénévoles, avait tout mis en place pour nourrir les cœurs de joie et de bonheur. Date retenue, réservation faite, menu approprié choisi, décorations des tables... La veille du grand jour, notre présidente Gisèle avait exploré sa forêt d'idées et planté plein de petits sapins verts (**photo 1**) à chacun des couverts. Après son mot de bienvenue, elle a gentiment présenté les bénévoles «dont le cœur ne vieillit pas» et qui s'affairent comme des lutins à remplir des listes, à téléphoner aux invités, à chercher des cadeaux à distribuer. Un nouveau visage de L'AREQ nous est présenté en la personne de Francine Chastenay de Saint-Basile (**photo 2**); nous lui souhaitons une excellente retraite.

Dans cette grande salle, une table joliment décorée attire l'œil et la générosité. Notre artiste Francine Dumont réalise de jolies cartes, des signets, des aquarelles, offre des broches et tout cela pour la Fondation Laure-Gaudreault à qui elle remet 80\$ après la rencontre. Merci Francine, merci à vous tous d'avoir ouvert votre cœur. Et sur le même thème, la responsable FLG, appuyée sur deux objectifs du plan d'action, a osé commander la

guignolée et souligner un engagement à l'international : les p'tits enfants de la rue en Haïti. Votre touchante générosité a donné un montant de 269,75\$ qui sera partagé entre les deux besoins mentionnés.

«Quand vient le temps des Fêtes», la visite arrive également. Pour la circonstance, il s'agit d'Yvon et ses belles dames avec Manon Chénard au piano (**photo 3**). Toute une visite avec des chansons (celles de Noël? Non!) Plutôt *La tristitude, Re fe le me le, Courrier du cœur, Mes Bourrelets d'antan, La famille, Adrienne*, etc. Des chansons qui font rire, des chansons relaxantes... des voix de personnes connues et très appréciées par les invités. Des applaudissements et des embrassades s'entre-croisent... «Tout va très bien... C'est beau la vie... (qui) commence 60 ans...» : dans ce brouhaha joyeux, quelques dizaines d'invités chanceux gagnent des prix de présence signés SAQ.

Maintenant, prenez le temps de visiter les souvenirs de nos rencontres. Nous vous donnons rendez-vous sur le site de L'AREQ Portneuf ([portneuf.areq.lacsq.org](http://portneuf.areq.lacsq.org)) vous y découvrirez des photos qui prouvent que «jamais le cœur ne change».

Un immense MERCI à Jacqueline Gignac, responsable émérite de cette activité festive si bien réussie. Dans son cœur, pas de place pour «la tristitude», «y fait beau tout l'temps»!



# Rencontre interrégionale

Rivière-du-Loup - 3 et 4 octobre 2018

**Gilberte Gallant**

Suite à une convocation du directeur de l'AREQ, M. Dominic Provost, le Conseil sectoriel s'est rendu à Rivière-du-Loup les 3 et 4 octobre 2018 pour réfléchir sur quatre thèmes concernant notre association. Nous étions jumelés à la région 01 : Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les Îles-Côte-Nord. Nos objectifs principaux : Mieux comprendre le rôle et les responsabilités des différents postes; reconnaître le travail et la contribution des membres des conseils sectoriels; renforcer leur sentiment d'appartenance; favoriser la relève.

**Quatre thèmes** nous étaient proposés : accueil et intégration des nouveaux membres; contenu et formule des assemblées générales sectorielles; comment associer les membres à nos actions et à nos décisions; besoins et attentes de nos membres. Nous avons travaillé en atelier tantôt selon le thème choisi, tantôt selon le poste occupé au comité de secteur. Nous avons partagé des bons trucs et des bons coups, échangé sur nos difficultés, envisagé de nouvelles façons de faire pour accroître la participation.

**Conférence** de Fimba Tankoano, dg FCABQ (Fédération des centres bénévoles du Québec):

*La nouvelle génération de bénévoles ou comment susciter la relève à l'AREQ?* Qui sont ces nouveaux bénévoles? Quel est le contexte de leur bénévolat? Quelles sont leurs valeurs et attitudes dans leur choix de bénévolat? Quels sont les bienfaits qui les interpellent? Qu'est-ce qui pourrait inciter un aspirant-bénévole à s'impliquer? Quel est le portrait type d'un bénévole aîné? Une réponse : ils recherchent un engagement dont les objectifs sont

clairement énoncés, qui est bien géré et agréable à accomplir.

Des pistes de solutions nous sont données pour prévoir nos besoins en bénévolat, pour planifier les actions, pour gérer les bénévoles, pour construire une stratégie de recrutement, pour accueillir, intégrer et retenir des nouveaux bénévoles, pour les reconnaître, les encadrer et les soutenir. Nous constatons avoir beaucoup de pain sur la planche surtout en cette année d'élections. N'oublions pas que l'AREQ nationale, régionale, sectorielle nous appartient en tant que membres et que c'est à chacune, à chacun de nous de la garder vivante par notre implication bénévole.

**Dossier** : Directives médicales anticipées par Madame Ginette Plamondon. Si vous désirez une conférence sur ce sujet, veuillez s.v.p. communiquer avec un membre du Conseil de secteur.



Tous les membres des comités sectoriels des dix régions seront aussi convoqués cette année pour discuter de stratégies, d'efforts à déployer, de nouvelles formules à utiliser, de nouvelles prises de position à effectuer et ce, toujours en vue de réaliser notre plan d'action lié à la mission de l'AREQ : promouvoir et défendre les intérêts et

les droits culturels, sociaux et économiques de ses membres et des personnes aînées et contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire, pacifiste.

Des comptes rendus de ces rencontres interrégionales des membres des conseils sectoriels nous seront communiqués bientôt.

# AGS de l'AREQ Portneuf

---

## CONVOCATION

**Jeudi 2 mai 2019**

Vous êtes convoqués à l'assemblée générale de l'AREQ Portneuf le jeudi 2 mai à 9 h 30 à l'Auberge du Couvent, 370 de la Montagne St-Casimir

9 h 30 Accueil

10 h Ouverture de l'assemblée générale de secteur

12 h Dîner gratuit pour les membres (les autres... \$)

**Invitée** : Madame Carole Pedneault Présidente régionale

### Projet d'ordre du jour (A1819-AGS-OJ-01)

1. Ouverture de l'assemblée (vérification du quorum, mot de bienvenue).
  2. Nomination d'une Présidence d'assemblée
  3. Adoption de l'ordre du jour A1819-AGS-OJ-01
  4. Adoption du procès-verbal A1718-AGS-PV-01
  5. Rapport de la présidence
  6. Compte-rendu des activités 2018-2019
  7. Présentation du rapport financier
    - a) Rapport annuel b) bilan financier au 31 mars 2019 c) prévisions budgétaires
  8. Plan d'action
  9. Rapport des porteurs de dossiers
  10. a) Nomination d'un (e) président (e) d'élections + secrétaire d'élections + scrutateurs (trices)
    - a) période de mises en candidatures  
postes : \* 1<sup>re</sup> vice-présidence  
\* trésorerie  
\* 1<sup>er</sup> conseiller (ère)  
\* 2<sup>e</sup> conseiller (ère) poste à combler
    - b) votes s'il y a lieu
- Nomination des personnes habilitées à signer les chèques et autres effets
11. Questions diverses
  12. Mot de la présidente régionale Madame Carole Pedneault
  13. Tirage des prix de participation
  14. Levée de l'assemblée

*Gisèle Defoy*  
Présidente AREQ-Portneuf 03-K





# Appel de candidatures

## *Assemblée générale sectorielle*

Chers(es) membres, c'est à votre tour de vous impliquer...

Pour paraphraser Gilles Vigneault, c'est un appel à vos talents qui vous est lancé en ce début d'année 2019. Même si nous sortons à peine des festivités de 2018 et que des effluves flottent dans l'air et caressent nos narines, le printemps va bientôt nous sortir de notre rêverie hivernale et nous insuffler une énergie nouvelle.

Mai, ce mois est d'une importance capitale pour notre AREQ. Pourquoi?

Jeudi le 2 mai, à St-Casimir (Auberge du Couvent) se tiendra l'assemblée générale sectorielle (AGS). Non, ne cessez pas votre lecture ici. Sachez que nous comptons sur votre enthousiasme pour combler les postes de : 1<sup>re</sup> vice-présidence, trésorier(e) 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> conseillers(ères).

Ne soyez pas victimes de «l'impuissance acquise». Votre vie professionnelle antérieure vous a permis

de vous adapter à diverses situations, à prendre du recul, à ne pas rester le nez collé sur les bobos, à chercher des solutions. Bravo !

Faites un bon choix, posez-vous des questions. L'AREQ a besoin de vous, de vos projets. L'AREQ, c'est de la nouveauté et de la variété.

Posez-vous la question suivante : «Qu'ai-je fait de nouveau ce mois-ci?» Si la réponse est «rien», ça presse d'ajouter des activités nouvelles, des relations sociales, du temps pour rire et s'amuser. Faites le bon choix; soyez proactifs en pensées et en comportements.

Le 2 mai prochain, rejoignez le conseil sectoriel de votre AREQ. Ne laissez pas le hasard agir pour vous. «Apportez vos solutions à la société, il n'en tient qu'à vous.»



## *Conférence avec visuel - 12 février 2019*

Madame **Gale West**, conférencière, est détentrice d'un doctorat en sociologie et professeure titulaire en économie agro-alimentaire et sciences de la consommation à l'Université Laval.

**Objectifs de la conférence** : Nous informer dans nos choix de consommation, nous apprendre à mieux gérer nos biens, nous conseiller sur le tri des objets dont nous devons nous départir. Nous sommes portés à accumuler plein de choses inutiles au cas où... Nous vivons dans une société mercantile où tout nous incite à la consommation.

Un jour ou l'autre, nous serons appelés à changer de mode de vie, à laisser aller certains de nos biens. Nous devons envisager certains deuils à faire et s'y préparer psychologiquement.

Madame West s'intéresse au vieillissement et à la consommation. Elle saura nous captiver et nous donner de sages conseils quant à nos habitudes de vie. Vous désirez connaître des trucs pour réduire la quantité de vos biens?

**Au Manoir St-Basile, à 13h. À ne pas manquer.**

# Nos comités... nos comités...

Comité régional de femmes - 19 octobre 2018

Marie-Marthe Trottier-Bélanger

Madame Pierrette Simonneau nous souhaite la bienvenue avec son enthousiasme habituel.

## Activités réalisées dans différents secteurs :

- Conférence de Marie Lavigne, historienne, sur Idola St-Jean qui s'est impliquée de manière significative pour la cause des femmes. Livre suggéré : *Idola St-Jean, l'insoumise*.
- Conférence de Gale West, docteure en sciences et alimentation, sur des trucs pour la réduction de la quantité de nos biens.
- Conférence de Céline Lavoie, podologue, sur le soin des pieds.
- Rencontre avec des proches aidants naturels pour partager leur vécu et leurs besoins.
- Journée des femmes, le 8 mars 2019.

En avant-midi, conférence de **Pascale Navarro**, journaliste et chroniqueuse renommée. Son entretien portera sur le pouvoir féminin en politique, sur les raisons qui motivent l'engagement des femmes, sur les enjeux stratégiques auxquels elles sont confrontées ainsi que la place du féminin dans ce monde constitué encore en majorité d'hommes. (Bien que parité dans le nouveau gouvernement). Elle abordera aussi les solutions possibles pour augmenter la place des femmes dans les différentes instances décisionnelles.

En après-midi, conférence de **Danielle Pinsonneault** : *L'évolution des femmes sous le régime français (1663-1763)*. Au début de la colonie, l'arrivée massive des femmes en Nouvelle-France, a permis la colonisation du pays. Quel était leur rôle? Comment au cours des années elles ont pris le pouvoir dans plusieurs domaines?

## Prochains sujets d'intervention

- Les produits de santé naturels. Attention, les

risques d'interactions entre les produits de santé naturels et les médicaments sont toujours possibles. Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant de faire usage de ces produits. Vous pouvez aussi aller voir sur un site du gouvernement du Canada, <https://www.ca/fr/sante-canada> qui donne beaucoup de renseignements sur les produits de santé naturels.

- La maltraitance des aînés. Vous pouvez consulter aussi plusieurs sites sur Google en tapant «maltraitance chez les aînées», où on donne beaucoup d'informations sur les abus, l'intimidation, la violence, la négligence etc. On cite aussi une foule de ressources pour leur venir en aide.

## Consultation et information

Vous pouvez aussi consulter sur Internet les 12 droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. À l'hôpital, chez votre médecin ou dans n'importe lequel service ayant rapport à votre santé, vous avez des droits. Informez-vous et faites-les respecter.

De même, il y a plusieurs services gratuits pour les personnes de 70 ans et plus. Consultez Revenu Québec, Revenu Canada, votre comptable et vous pouvez avoir plusieurs crédits d'impôt en gardant vos reçus.

Une grande dame nous a quittés. Lise Payette a consacré sa vie à l'avancement de la cause des femmes. Elle a été de tous les combats. Elle a tracé la voie à la jeune génération. Tout est possible à qui veut. Elle en est l'exemple. Saluons cette merveilleuse femme.

Hommes et femmes, poursuivons nos actions d'égalité, de respect, de collaboration pour édifier une société plus juste, meilleure, où chacun apporte sa contribution. Suis-je idéaliste?

# Journée internationale des femmes

Vendredi 8 mars 2019

Vendredi le 8 mars vous êtes toutes (et tous) invitées à vivre une journée intéressante et stimulante qui se tiendra à l'Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels Québec, Québec.

## Programme de la journée

9h30 : Inscriptions

10h : Conférence de Pascale Navarro

Dîner sur place

13h30 : Conférence de Danielle Pinsonneault

Coût: 15\$ membre

25\$ non membre

Inscrivez-vous avant le 22 février à Colette Garon 581-329-8463 ou [colettegaron17@hotmail.com](mailto:colettegaron17@hotmail.com)

## Pascale Navarro

Journaliste et chroniqueuse renommée, Pascale Navarro est l'auteure des essais féministes *Interdit aux femmes* (en collaboration avec Nathalie Collard), *Pour en finir avec la modestie féminine*, *Les femmes en politique changent-elles le monde ?* et *Femmes et pouvoir : les changements nécessaires*. Elle sera avec nous le 8 mars prochain. Son entretien portera sur le pouvoir féminin en politique, sur

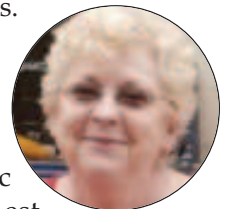


les raisons qui motivent l'engagement des femmes, sur les enjeux stratégiques auxquels elles sont confrontées ainsi que la place du féminin dans ce monde constitué encore en majorité d'hommes. Elle abordera aussi les solutions possibles pour augmenter la place des femmes dans les différentes instances décisionnelles.

## Danielle Pinsonneault

Après une carrière comme conseillère à l'éducation syndicale à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), Danielle Pinsonneault est maintenant formatrice des jumelées (femmes qui incarnent une fille du Roy) de la Société d'histoire des Filles du Roy (SHFR), organisme dans lequel elle s'implique beaucoup. Elle donne très souvent des conférences.

Au début de la colonie, l'arrivée massive des femmes en Nouvelle-France a permis la colonisation du pays. Quel était leur rôle ? Comment, au cours des années ont-elles pris le pouvoir dans plusieurs domaines. C'est d'une façon interactive que cette animatrice hors pair nous le fera découvrir.



## RAPPEL... RAPPEL... RAPPEL...

À nouveau nous invitons tous les membres, qu'ils soient artisans dans des domaines diversifiés et les artistes à présenter leurs œuvres lors du buffet italien de la Saint-Valentin, au Manoir de Saint-Basile, mardi le 12 février 2019. Une belle occasion d'apprécier vos talents. Un comité formé sur place votera le coup de cœur. Il y aura des prix de participation et le coût du repas sera une gracieuseté de l'AREQ PORTNEUF.

**PRÉPAREZ-VOUS!!! SURPRENEZ-NOUS!!!**

- Denise Barrette

# Sortie culturelle à Québec

8 août 2018

Ghislaine Bélanger et Irma Gauthier

Voici un résumé de cette journée bien remplie comprenant 4 grands thèmes : Plaines d'Abraham, Tour Martello, Domaine Cataraqui et Maison des Jésuites.

## 1. Plaines d'Abraham

Abraham Martin lui-même est venu nous accueillir à l'autocar. Malgré ses 400 ans, sa mémoire est très alerte. Avec humour, il nous entretient des principaux attraits des Plaines : Citadelle, Jardin de Jeanne d'Arc, Ancienne prison des femmes, Baraques militaires, réservoir d'eau de la ville de Québec, etc. Savez-vous que les Plaines figurent parmi les plus grands parcs urbains du monde? Il tire son appellation populaire d'Abraham Martin, pilote du roi et ami de Samuel de Champlain.

## 2. Tour Martello 2

La tour est située sur l'un des points les plus élevés de Québec près des Plaines. Les trois tours restantes sur les quatre du départ sont désignées lieu historique National du Canada en 1990 parce qu'elles font partie des fortifications du Québec.

Dîner au « Ciel ». L'hôtel Le Concorde nous accueille avec un délicieux repas en admirant le panorama on se croirait au ciel. Que dire de plus!

## 3. Domaine Cataraqui

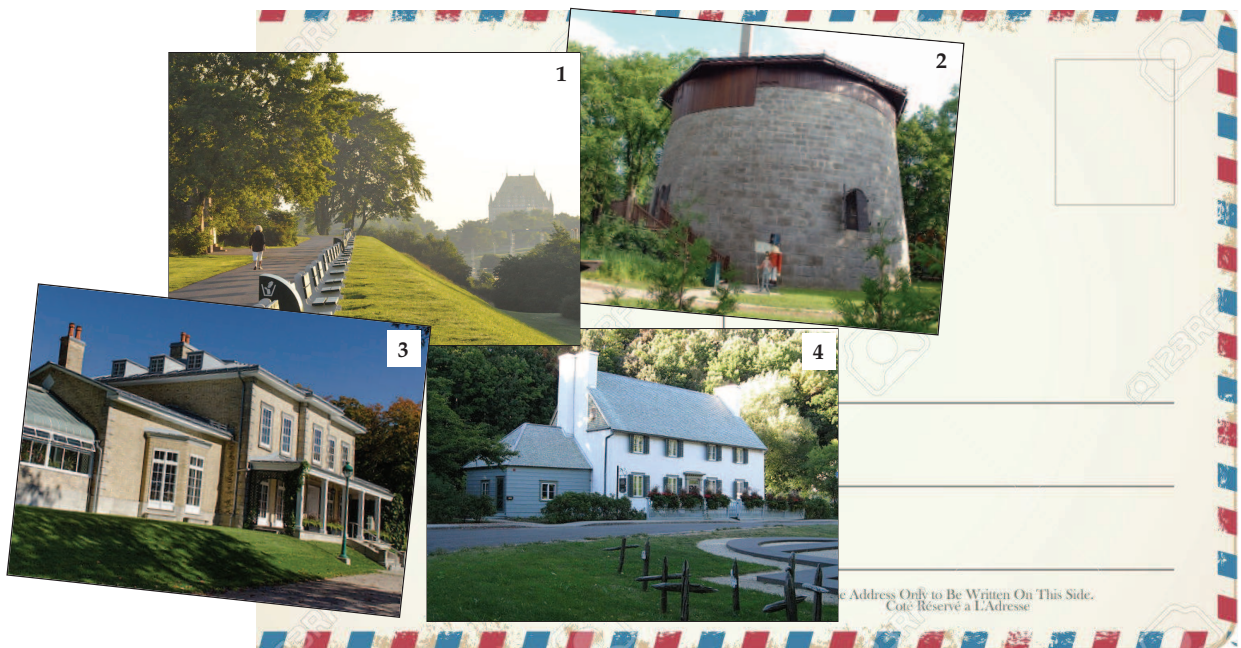
Situé à Sillery, villa anglaise rénovée avec élégance tout en conservant le cachet original. Immeuble patrimonial classé. S'y loge également une antenne de l'École hôtelière de la Capitale Nationale.

## 4. Maison des Jésuites

Cette maison située sur la Chemin du Foulon est occupée par des tribus nomades bien avant l'arrivée des Jésuites. L'exposition donne la parole aux Hurons-Wendats qui y faisaient alors la pêche et du troc.

Souper au restaurant « Le Commandant » du Complexe Capitale Hélicoptère. Repas exquis et service impeccable.

Journée instructive, diversifiée et amusante. Merci à l'organisatrice Denise Barrette et aux compagnes du voyage.



# Escapade en Montérégie

*Statera, la 104<sup>e</sup> île - 24 août 2018*

**Marie-Josée Carmichaël**

Le 24 août dernier, nous avons eu le plaisir de visiter Statera, la 104<sup>e</sup> île, aux abords de l'archipel du Lac St-Pierre, à Sorel-Tracy. Ce tout nouveau projet touristique au concept unique nous a offert une expérience multimédia fort agréable : Le parcours - Les îles la nuit. Baignés dans la pénombre, nous avons été plongés dans une atmosphère féérique, où s'entremêlent la réalité et la fiction évoquant les mythes et légendes des îles de Sorel.

Puis, nous avons eu le loisir de participer à la croisière où nous avons pu parcourir ces milieux humides dont la valeur écologique a été reconnue par l'Unesco en 2000, réserves de la biosphère. Il nous a été donné de constater que cet archipel abrite la plus grande héronnière connue en Amérique du Nord et se révèle la plus importante

halte migratoire de l'est du Canada pour la sauvagine. Nous avons appris, par ailleurs, que certaines îles apparaissent et disparaissent au gré des années et des fluctuations du fleuve lors des inondations printanières. La plupart des îles ne sont accessibles que par embarcation.

Enfin, les expositions au musée du Biophare nous ont présenté d'autres parcelles d'histoire de ce coin de pays, dont une exposition sur la célèbre romancière Germaine Guèvremont. Parmi ses romans, *Le Survenant*, a été écrit et inspiré de la vie de ces Îles puisqu'elle il y avait sa résidence secondaire, l'Îlette-au-Pé.

Statera! Un mot qui intrigue et aiguise la curiosité et qui regorge de découvertes !



Source de la photo : [stateraexperience.com](http://stateraexperience.com)

# Nos comités... nos comités...

*Comité sociopolitique - Rencontre des responsables sectoriels - 26 novembre 2018*

**Marcel Perron**

En présence de Lévis Bouchard, responsable régional, et de Michel Caron, membre du conseil général et responsable politique, nous procédons dans un premier temps à l'analyse des engagements électoraux de la CAQ en nous attardant principalement aux éléments suivants : santé, CHSLD, proche aide et soutien à domicile. Certaines pistes de solution émergent de nos discussions :

- faciliter l'intégration des médecins immigrants après une mise à niveau ;
- valoriser davantage le travail des personnes proposées aux bénéficiaires par une meilleure formation et une hausse de la rémunération ;
- faire en sorte de développer de saines habitudes de vie et une approche affective auprès des personnes âgées afin qu'elles vivent mieux et en meilleure santé.

À ce sujet, lors de la prochaine rencontre du 9 avril 2019, organisée par l'AREQ et le comité sociopolitique (voir page suivante), la doctoresse Denise Aubé sera la conférencière invitée et elle nous entretiendra des conditions de vieillissement. Cette journée risque d'être fort intéressante et est offerte à tous les membres de l'AREQ Portneuf.

Dans un deuxième temps, nous avons élargi notre réflexion en analysant un document de Carol Beaupré intitulé « La Promesse ». Cela nous a permis de débattre des sujets comme la laïcité, la langue française, le mode de scrutin proportionnel, l'école publique, le vieillissement et bien sûr l'environnement. Tous ces sujets feront partie des futures discussions du comité sociopolitique de notre région.

Enfin, Normand Bourgeois nous a présenté une conférence intitulée : Pleins feux sur l'action sociopolitique. Citant Steve Jobs : « Il n'y a pas de bon vent pour celui qui ne connaît pas son cap », il a centré son propos autour de trois thèmes : valeurs, actions et informations. Appuyées par le document « Énoncé de valeurs » du conseil national paru en mars 2011, nos actions devraient être centrées sur les principes d'égalité, de justice, sur le respect et la reconnaissance et enfin sur l'engagement et la solidarité. Si « les actions incarnent les valeurs », ces dernières doivent nous servir de « cap » pour orienter et diffuser nos positions sociopolitiques auprès de nos membres.

*Les oiseaux*

*Birds Dessinés.fr*



# Nos comités... nos comités...

*Activité régionale sociopolitique et environnementale*

**Le mardi 9 avril 2019**

Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

9 h : Inscription

9 h 30 : **Sujet : Pelouse jardin et aménagement, huit principes naturels pour cultiver sans effort!**

**Serge Fortier**, vulgarisateur de l'approche Respect Nature

*Le monde végétal est autonome et pérenne parce qu'il fonctionne dans une intelligence bien supérieure à ce que l'homme sait en faire. Est-ce possible de vulgariser ses grands principes pour mieux les comprendre?*

10 h 30 : Pause-santé

11 h : **Sujet : Zéro mauvaises herbes, aucun désherbage, oui, c'est possible!**

**Serge Fortier**, vulgarisateur de l'approche Respect Nature

*Qui ne souhaite pas s'éviter des tâches de désherbage. Impossible diront plusieurs! Pourtant, en respectant les principes énoncés plus tôt, c'est non seulement possible, mais aussi très facile!*

*Comme si ce n'était pas suffisant, plusieurs autres bienfaits deviennent accessibles, tel zéro déchet et zéro dépense lié à l'entretien.*

12 h : Dîner

13 h 30 : **Sujet : Étude et analyse du vieillissement de la population au Québec**

**Docteur Denise Audet**, médecin conseil Institut national de santé publique du Québec

Direction Développement des individus et des communautés

*Se familiariser avec la réalité du vieillissement au Québec. Repérer les actions pertinentes pour favoriser la qualité du vieillissement: des actions importantes tout au long de la vie, des actions pertinentes au cours de la vieillesse, distinguer les leviers individuels et collectifs et alimenter la réflexion sur comment agir globalement.*

15 h 15 : Conclusion de la journée

**Coût :** 15\$ pour les membres

25\$ pour les non-membres

Inscrivez-vous maintenant auprès de **Colette Garon** avant le 29 mars 2019.

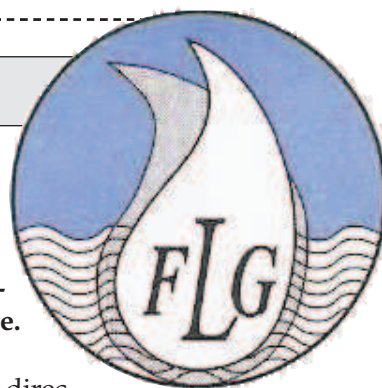
Il n'y aura aucune inscription sur place.

Tél. : 581 329-8463 ou [garoncolette17@hotmail.com](mailto:garoncolette17@hotmail.com)



# Nos comités... nos comités

Fondation Laure-Gaudreault



Quelques bénéficiaires de la Fondation Laure-Gaudreault vous remercient pour vos dons de l'année 2017.

*Suite à ma demande d'aide à votre Association Laure-Gaudreault, je tiens à remercier les personnes responsables de l'Association pour le magnifique montant accordé pour mes traitements de chimiothérapie, le transport et le stationnement. Ce montant vient mettre un baume sur mon état. Merci encore.*

**M. Y Deschambault**

*Merci sincère à la Fondation Laure-Gaudreault. Ce don est très apprécié.*

**M. Y Saint-Raymond**

*Un énorme Merci. Ce beau geste de générosité à notre égard est des plus appréciés et nous touche beaucoup. Sachez que de recevoir une telle marque d'attention nous encourage à rester forts et confiants à chaque jour.*

**La famille X Neuville**

## **Merci**

*Le montant de 400\$ reçu servira en 2018 à procurer des petits bonheurs à nos résidents, principalement à offrir des activités musicales et des collations spéciales tant appréciées de tous. C'est de cette manière qu'on touche le plus grand nombre de nos résidents et qu'on atteint*

*notre objectif de contribuer à leur mieux-être.*

**Yolande Béland, présidente comité des résidents, CHSLD Pont-Rouge.**

Madame Christine Gagné, directrice de la Maison des Jeunes de Neuville remercie au nom des jeunes. Le montant reçu leur permet de profiter d'ateliers culinaires, de choisir des menus, d'élaborer des listes d'ingrédients, d'effectuer des achats et de cuisiner des plats. Toutes les opportunités sont utilisées pour informer et sensibiliser les jeunes à l'importance de manger mieux. Si certains jeunes se privent de nourriture, d'autres sont dans l'excès.

*(Extrait du compte-rendu 1<sup>er</sup> novembre 2018)*

Merci aux nouveaux membres de la Fondation Laure-Gaudreault :

Pierrette l'Hérault (Neuville)  
Alain Pagé (Pont-Rouge)  
Odile Pelletier (Saint-Raymond)  
Danielle Ross (Neuville)

Bienvenue à Christiane Desrochers de Neuville au comité de la Fondation. Francine Dumont et moi te remercions pour ton implication.

## **Il faut du temps pour rester jeune**

Ce livre de Michel Drucker parle du temps qui passe, de comment on résiste au jeunisme et au racisme de l'âge qui s'abat régulièrement sur le métier. Vieillir est un état d'esprit. La grande différence, c'est de dire que vieillir, c'est une chose et devenir vieux, c'est autre chose. Si on a de l'humour et un sens de la dérision, avec l'âge, on s'amuse de tout. Il y a plein de choses qui ont moins d'importance. On dédramatise beaucoup de choses. La santé est à prioriser, il faut s'amuser et

rester toujours passionné. Il faut voir les beaux côtés au fait de prendre de l'âge, comme le recul et l'expérience. Avoir 80 ans et même 90 ans, c'est pas être vieux aujourd'hui. Savoir gérer son temps, donner du temps au temps, c'est une préoccupation.

*Source : Le Journal du Québec, 18 novembre 2018*

**Vieillir ce n'est pas devenir CHOCOLAT!**



# Nos comités... nos comités

*Journée internationale des hommes - 19 novembre 2018*

**Roger Dussault**

Le 19 novembre dernier l'AREQ régional tenait, à l'hôtel Québec, une activité dans le cadre de la Journée internationale des hommes. Cette activité était offerte non seulement aux membres masculins mais aussi à l'élément féminin, qui d'ailleurs a répondu avec enthousiasme à l'invitation, constituant quasi les 2/3 de l'assistance.

Jean-Noel Laprise et son comité nous avaient concocté encore cette année un programme inédit et vraiment très intéressant.

Le conférencier, en matinée, M. Richard Langlois, nous a entretenus de la problématique des gens bipolaires. Considérant qu'il s'agissait de sa propre expérience, notre interlocuteur, a utilisé un langage familier, clair et précis, loin du langage psychiatrique pour nous transmettre son vécu et nous imaginer certains passages parfois drôles ou pénibles. Disons que Richard est un conteur réaliste qui sait très bien maintenir l'attention de



son auditoire.

Vraiment captivant d'entendre cet homme œuvrant avec succès dans le milieu de l'édition scolaire sombrer dans un quasi délire psychique (se prenant pour le 3<sup>e</sup> Messie, après Moïse et Jésus) pour finalement ressurgir à la réalité et à la santé mentale. Aujourd'hui, il est très actif et, grâce à une médication appropriée, il est redevenu un bâtisseur et un exemple qu'on peut retrouver son équilibre en santé mentale.

En après-midi, Jean François Arcand, le seul homme de la région à opérer une garderie privée a lui aussi intéressé son auditoire. Comment le fait d'être un homme avec un cheminement particulier a créé une remise en question de certaines procédures ministérielles et aussi le support qu'il a reçu des dirigeantes locales. Bien qu'encore jeune, Jean François est un passionné et il a très bien décrit que ce qu'il fait auprès des jeunes est œuvre d'éducation et non pas du gardiennage.

## *Bref hommage à Jacques Lefebvre décédé le 28 août 2018*

Jacques était un homme souriant, serviable, positif, très impliqué en pastorale, au S.O.S. Accueil (St-Raymond). Sa devise : *«Apprécions aujourd'hui»*.

Sa conjointe Madame Denise Blanchette a bien voulu nous partager ces quelques notes trouvées dans son ordinateur personnel : *«Aujourd'hui mon Dieu, aide-moi à cesser de résister. Aide-moi à comprendre que si j'accepte les choses qui m'arrivent, elles cesseront de me faire si mal. Aide-moi à appliquer les principes de gratitude et d'acceptation dans ma vie quelle que soit ma situation.»*

# Hommage à une centenaire

*Mme Lorraine Ledoux Frenette*

## Micheline Bédard

En bref, maman a enseigné des années 1934 à 1977 environ.

À 16 ans, elle a commencé à enseigner dans l'Anse de Cap-Santé dans une classe multi-degrés 2 ou 3 ans pour ensuite monter dans l'école du village de Cap-Santé comme enseignante dans une classe également multi-degrés où elle a enseigné 4 à 5 ans environ. Par la suite, elle a enseigné quelques années à temps plein à des enfants infirmes à l'Institut Cardinal-Villeneuve de Québec où elle est déménagée pour vivre en appartement avec une de ses sœurs.

À 26 ans, elle a rencontré mon père et s'est mariée à 28 ans. C'est là qu'elle a dû arrêter car les femmes mariées ne pouvaient pas exercer leur profession à cette époque. Je me souviens que lorsque je suis entrée en première année en 1953, elle a pu recommencer à faire de la suppléance au primaire, car les règles avaient changé.

Après plusieurs années à faire de la suppléance dans des classes pas faciles où elle a prouvé qu'elle pouvait avoir une main de fer dans un gant de velours, elle fut très appréciée des directions d'école qui voulaient l'avoir pour des situations problématiques. Je me souviens

qu'elle avait fait les six derniers mois de l'année scolaire au primaire dans une classe de garçons pas mal délinquants qui avaient mis leur enseignante à terre.

Par la suite elle a voulu avoir un poste à temps plein qu'elle a fini par avoir en 1958. Elle a été enseignante, cette fois au secondaire, à l'école Marguerite-Bourgeois dans le quartier St-Roch de la basse-ville de Québec. Elle était responsable d'enseigner la dactylo et la tenue de bureau pour le cours commercial. Fait cocasse, ses élèves ne savaient pas qu'elle n'a jamais su taper sur une dactylo mais ça ne paraissait pas car elle savait la méthode par cœur. Elle a enseigné à temps plein à cette école pendant 10 ou 11 ans.

Par la suite, elle a laissé son emploi à 50 ans pour cause de déménagement mais a recommencé à faire de la suppléance au secondaire de 1968 à 1977 pour se payer des voyages avec son futur mari et voir du monde.

Voilà le portrait de sa carrière composée de 23-24 ans à temps plein et le reste en suppléance.



# Cela se passait le 24 décembre 2018

---

La soirée de Noël sera mémorable à Sainte-Christine-d'Auvergne alors que des personnages du téléroman «Le Temps d'une paix» reprendront vie le 24 décembre dans un hommage de la communauté à un bénévole reconnu, Roland Boutet.

La messe de Noël sera la 50<sup>e</sup> pour Roland Boutet, sacristain et directeur de la chorale à l'église de Sainte-Christine. Sa nièce Caroline tenait à souligner le moment et une grande fête prend forme. «J'accepte le 50<sup>e</sup> anniversaire, mais je veux le partager avec chacun [de ceux] qui m'entoure», a précisé Roland Boutet, qui appelle affectueusement l'église de 300 places sa «cathédrale». «Les gens ici ont des coeurs de cathédrale, même si l'église est en bois», a dit l'enseignant à la retraite.

Roland Boutet est associé à l'église en fait depuis plus de 50 ans, puisqu'il a joint le chœur il y a 62 ans, à l'âge de cinq ans et demi. «D'habitude, c'était à six ans. Le curé a dit: "je vais le surveiller pour pas qu'il s'endorme" [durant la messe de nuit]», se souvient l'ex-professeur en enseignement religieux.

Selon Caroline Boutet, les gens sont reconnaissants envers Roland pour ses 50 années de bénévolat à l'église, mais aussi à l'O.T.J. chez les Jeunes agriculteurs et aujourd'hui au S.O.S. Accueil.

D'anciens élèves de M. Boutet seront présents ainsi que d'anciens membres de la chorale qu'il dirigera durant la messe.

La soirée s'amorcera avec un clin d'oeil au téléroman «Le Temps d'une paix», dont Roland Boutet est un «fan fini» selon Caroline. «Je revois Sainte-Christine dans le spécial de Noël du Temps d'une paix», a-t-il précisé. Des personnages du téléroman animeront le perron de l'église à 20h30, avant la messe de 21h et après l'arrivée d'un convoi de voitures tirées par des chevaux, parti de la propriété de M. Boutet dans le rang Saint-Joseph à trois kilomètres du village.



*Roland Boutet dans sa «cathédrale».*

L'église sera éclairée spécialement pour l'occasion. Les bancs devraient être tous occupés, mais il restera des places debout, a indiqué Caroline Boutet, qui lance l'invitation à tous. Un réveillon avec musique dans le Centre communautaire suivra. Cent quarante convives sont attendus et des cartes sont en vente au 418 329-2572.

Une page Facebook hommage à Roland Boutet a été créée. Caroline Boutet a mentionné qu'elle est appuyée par plusieurs personnes et par des commanditaires dans l'organisation de la messe de Noël historique, qui pourrait devenir un événement annuel.

*Source : Steve Alain, Le Courrier de Portneuf, 13 décembre 2018*



### **Le Flambeau par internet**

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](mailto:deniseb@derytele.com). Un message vous informera de sa parution. C'est un excellent moyen de participer à l'environnement et de sauver des coûts à votre association.

**Denise Barrette**

### **Abonnez-vous à l'infolettre**

Chaque semaine, l'infolettre de l'AREQ est transmise par courriel aux personnes qui y sont abonnées. Il s'agit d'un moyen rapide, simple et pratique de se tenir au courant de ce qui se passe dans votre Association. Pour vous abonner, rendez-vous au [www.areq.lacsq.org](http://www.areq.lacsq.org) et cliquez, au bas de la page d'accueil, sur l'onglet «Abonnez-vous à l'infolettre». Vous n'avez ensuite qu'à inscrire vos nom, prénom et adresse courriel, puis à sélectionner un ou plusieurs sujets d'intérêt parmi ceux proposés.

### **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. Merci pour votre geste grandement apprécié.

**Denise Barrette**

### **Changement d'adresse**

Nous vous invitons à signaler, par courriel ou par téléphone tout changement d'adresse, en communiquant avec Luce Laverdière au [laverdiere.luce@areq.lacsq.org](mailto:laverdiere.luce@areq.lacsq.org), au numéro 418 525-0611 ou au 1-800 663-2408.

### **Merci de Présence et Vie**

Par l'intermédiaire de deux ex-enseignantes de Charlesbourg, voici quelques mots de remerciement pour le don de 157,66\$ que nous leur avons fait parvenir. C'est très peu mais pour eux c'est beaucoup! **EXTRAIT** : «*Nous sommes très heureuses de recevoir ce précieux don à l'heure où la situation de nos compagnes d'Haïti vivent au cœur de grands problèmes sociopolitiques et humanitaires. Nous vous remercions très sincèrement pour votre témoignage de partage généreux qui sait garder la flamme allumée auprès de vos confrères et consœurs retraités. Grands Mercis à chacun!*»

Lorsque vous déposez des sous dans le pot à l'entrée lors des rencontres et des déjeuners, vous collaborez avec cet organisme d'entraide au niveau international et vous participez aux mieux-être d'une collectivité : C'est un des objectifs de notre plan d'action.

## Bienvenue aux nouveaux membres

Richard Matte, Guylaine Lafontaine, Francine Chastenay, Louise Vohl, Jean Lachance, Claire Martin, Francine Naud, Sylvie Piché, Jocelyn Thériault, Catherine Vachon, Chantal Moisan, Nicole Dion Moisan (associée), Denise Blanchette (associée) et Diane Gauthier (associée) : le Conseil du secteur Portneuf vous invite très chaleureusement et gratuitement aux activités à l'agenda jusqu'à mai 2019. Les 466 membres de l'AREQ Portneuf vous souhaitent une heureuse retraite et vous invitent à continuer d'être une force pour la société.

### Une question souvent posée : Que signifie membre associé?

Un membre associé est la conjointe ou le conjoint survivant du membre régulier de l'Association. Il peut assister aux réunions du secteur et de la région, avec droit de parole, sans droit de vote et faire partie d'un comité ou d'un sous-comité. Il a droit aux mêmes services que le membre régulier.

## Remerciements

**Merci** à Nicole Ouellette qui a accepté de remplir une partie du poste de Jeannine Denis en envoyant des cartes de condoléances aux membres endeuillés du secteur ouest.

**Merci** à Louiselle Soulard qui a ajouté la liste d'appels téléphonique de Jeannine Denis à la sienne pour rejoindre les membres.

Nous soulignons aussi toutes les implications bénévoles de nos membres proches aidants (proches aimants comme dirait Marguerite Blais) qui donnent du cœur et du temps pour le bien des autres. Vous êtes une force pour la société.



## Nécrologie

- Jacques Lefebvre, membre;
- René Bellemare, membre;
- Pierre-Yves Moisan, membre;
- Jean Campagna, membre associé;
- Guy et Gaétane Bilodeau, frère et soeur de Marguerite;
- Marcel Matte, frère de Paul;
- Huguette Roy, soeur de Louise;
- Alphonse Moisan, frère de Raymonde;
- Marie-Thérèse Godin-Picard, membre;
- Nazaire Cauchon, frère de Micheline;
- Solange Bédard, soeur de Jean-Yves et de feu Reine;
- Jean-Jacques Morency, père d'Alice;
- Cyrille Deshaies (108 ans), un des fondateurs de l'AREQ en 1961 et directeur de la revue *Quoi de neuf* en 1977;



Nous avons célébré leur mémoire le 14 novembre dernier lors d'une célébration de la Parole à l'église de Pont-Rouge et nous avons aussi prié pour tous les membres défunts de nos familles durant l'année 2018.

## Vos plateformes d'intérêt

- Page Facebook de l'AREQ
- AREQ (national): [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)
- AREQ (régional): [quebec-chaudiere-appalaches-areq-lacsq.org](http://quebec-chaudiere-appalaches-areq-lacsq.org)
- AREQ (secteur): [portneuf.areq.lacsq.org](http://portneuf.areq.lacsq.org)
- Nouveau site de la Fondation Laure-Gaudreault: [fondationlg.org](http://fondationlg.org)
- CARRA: 1-800-463-5533 [www.carra.gouv.qc.ca](http://www.carra.gouv.qc.ca)
- Régie des rentes: 1-800-463-5185 [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)
- RAMQ: 1-888-435-7999 [www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)
- SSQ groupe financier 1-888-833-6962 [www.ssq.ca](http://www.ssq.ca)

# Frais accessoires en santé

---

## Ce qui vous être facturé

Depuis janvier 2017, les frais accessoires liés à des services de santé assurés par le régime public sont interdits. Néanmoins, certains frais peuvent vous être facturés puisqu'ils ne sont pas encadrés par la loi. Pour mieux défendre vos droits en ce qui concerne l'accès aux soins de santé, il est donc nécessaire d'être bien informé. Tout d'abord, pour avoir droit à la gratuité, vous devez :

- Être une personne assurée par la Régie de l'assurance maladie (RAMQ);
- Consulter un médecin participant au régime public (affilié à la RAMQ).

Ainsi, voici une liste de ce qui ne doit plus être facturé selon le Protecteur du citoyen.

- Des gouttes oculaires;
- Un médicament ou un agent anesthésiant;
- Une immobilisation par un plâtre ou une attelle (modèle de base);
- Une infiltration articulaire;
- De l'azote liquide pour cautériser des lésions de la peau;
- Des allergènes pour des tests de sensibilité;
- Le retrait de points de suture;
- Le changement de pansements;
- Une mammographie;
- Une échographie réalisée par un radiologiste en clinique.

Une seule exception à la règle : on peut vous demander de payer pour le transport d'échantillons biologiques dans un cabinet privé ou un centre médical spécialisé, notamment des tests sanguins (maximum de 15 \$).

Par ailleurs, un médecin ou une clinique ne peut pas facturer de frais pour les démarches administratives suivantes :

- L'ouverture de votre dossier médical;
- Copie de dossier demandé par un médecin pour un service assuré;
- Le maintien de votre inscription dans un cabinet de médecins participants.

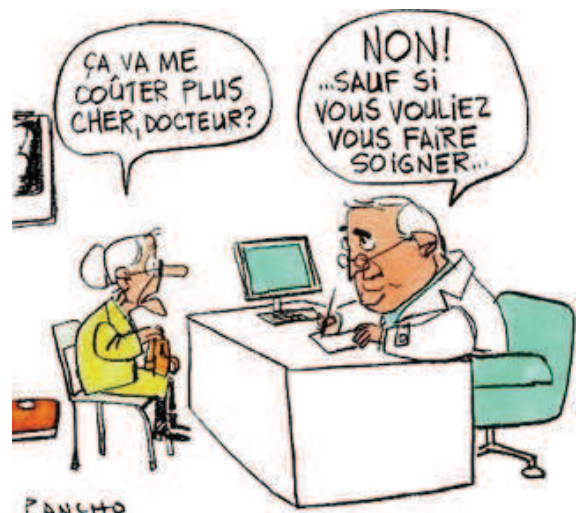
Or, certains services sont facturés, car ils ne sont pas couverts par la loi. C'est le cas, notamment, pour :

- Des services qui ne sont liés ni à la prévention ni à la guérison de la maladie;
- Un examen médical exigé par un assureur, un employeur ou certains examens de la Société de l'assurance automobile;
- Des soins donnés pour des raisons esthétiques.

Enfin, il est à noter que votre médecin peut, à certaines conditions, vous charger des frais pour un rendez-vous auquel vous ne vous êtes pas présenté.

**Source :** Samuel Labrecque, *Protégez-vous*, 15 novembre 2018

**Envoi :** Antoine Lacoursière, dossier Assurances



# 3 faits à savoir sur le chocolat

## Pourquoi offre-t-on du chocolat à la Saint-Valentin?

# 1

S'il y a une tradition qui reste bien ancrée dans les habitudes, c'est bien celle d'offrir des chocolats à son amoureux/amoureuse, lors de la Saint-Valentin. Mais pourquoi donc ?

Les origines du chocolat remontent aux temps des Aztèques. Ceux-ci auraient créé une boisson à base de cacao, de miel et de vanille, appelée « xocoalt » et plus tard déformée en « chocolat » par les conquistadors espagnols. À cette époque, on pensait que le chocolat était destiné à améliorer la passion et l'extase amoureuse. Selon la légende, on raconte même que l'Empereur Montezuma en consommait 50 tasses par jour avant de visiter son harem, pensant qu'il s'agissait d'un élixir d'éternelle jeunesse sexuelle... C'est pourquoi, depuis si longtemps, on prête au chocolat de véritables pouvoirs amoureux.



Lorsque l'on regarde de plus près la composition d'une barre de chocolat, on se rend compte qu'elle contient des composants qui peuvent agir sur l'humeur. En effet, la théobromine peut se révéler être un véritable anti-stress et anti-dépresseur. Conjugée à la caféine, également présente dans le chocolat, cette substance stimule certaines zones du cerveau et procure dès lors d'agréables sensations.

Mais ce n'est pas tout ! Le chocolat contient également de la phényléthylamine, faisant partie de la famille des endorphines et appelée la « molécule de l'amour ». La raison en est la suivante : cette endorphine vous fait ressentir la même sensation que lorsque vous êtes amoureux. Cela pourrait donc expliquer pourquoi il est si répandu d'offrir une belle boîte pleine de chocolats lors de la Saint-Valentin, la célèbre fête des amoureux !

Source : Google

# 2

Premier brevet de chocolat en poudre par Van Houten, fabricant à Amsterdam. Il invente en 1828 la solubilisation du cacao.

La première tablette de chocolat a été créée en 1847 par Rodolphe Lindt (1855-1909).

Son brevet a été déposé en 1879 et marque la création du chocolat fondant par le procédé de conchage.

Source : Google



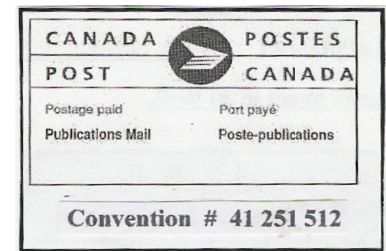
# 3

La Saint-Valentin?  
Oui mais... ne soyez pas chocolat!

«Être chocolat» signifie être grugé, à tout le moins frustré. Ne pas avoir obtenu ce qu'on espérait. S'être fait avoir. Il y avait jadis au Cirque de Paris deux clowns qui s'appelaient Footit et Chocolat. Celui-ci

était la dupe de celui-là. À la fin de chaque scène, Footit se moquait de son compère en lançant : «Il est Chocolat», lequel, faussement consterné, s'exclamait : «Je suis Chocolat.» Le succès du numéro assura la prospérité de l'expression «Être chocolat».

Bernard Pivot dans *Les mots de ma vie*



## *Des idées cadeaux pour une Saint-Valentin écologique et responsable*

---

1. Les fleurs coupées sont remplacées par des plantes en pot qui embellissent la maison et agissent comme purificateurs d'air toute l'année.
2. Un souper concocté avec des aliments bio et locaux accompagné de bières de microbrasseries locales et de vins de chez-nous. Une fondue de fromage du terroir, un potage aux légumes, etc.
3. Un vêtement québécois fait de tissus biologiques ou recyclés. Au Québec en moyenne par année chacun achète près de 23 kg de vêtements et produits de textiles et en met au rebut 21 kg. Le recyclage des vêtements permet de réduire l'usage agricole de produits chimiques de 5 millions de kilogrammes année.
4. Un cadeau fait maison ou un coup de main. Tricoter un foulard aider à peindre ou offrir un service.
5. Encourager les artistes en offrant une sortie culturelle (spectacle , visite de musée).
6. Offrez un moment de détente par un professionnel du bien-être : massage, soin de la peau, séance de yoga ou autre soin.
7. Un monde écologique et équitable c'est ensemble que nous pouvons le changer.

Source : <https://equiterre.org/geste/st-valentin-responsable>

Envoi : *Colette Garon*

