



AREQ Portneuf Région 03-K

AREQ
CSQ

Le Flambeau

Volume 15

Numéro 3

Mai 2019

« Que fais-tu là ? »

Gisèle Defoy

Il m'arrive de rencontrer des gens qui me demandent : «Qu'est-ce que tu fais à l'AREQ ? De quoi parlez-vous ?»

Eh bien ! nous travaillons à INFORMER LES MEMBRES sur des sujets reliés à l'actualité et qui les concernent : nouveautés sur les assurances, conseils pour éviter la maltraitance, les nouveaux règlements concernant la conduite automobile, et bien plus... tout ça par l'entremise de conférenciers ou par des articles rédigés dans *Le Flambeau*, le site Web du secteur, le *Quoi de Neuf* ou par l'Infolettre. Parfois ce sont des approches personnelles qui sont faites afin d'éviter des oublis de réclamations (ajout en CHSLD depuis 2012) ou bien des rappels de délai à respecter (90 jours) lors du décès d'un conjoint afin de profiter d'un droit à demeurer membre associé AREQ avec ses privilèges. NOUS SOMMES VIGILANTS... PARFOIS DANS L'OMBRE...

Nous travaillons aussi à ÉVITER L'ISOLEMENT par des activités récréatives, où c'est l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes. J'entends souvent dire : «Je ne vais pas à vos activités, je ne connais personne.» Je peux vous raconter de beaux témoignages reçus de membres qui ont osé accepter notre invitation et qui ont fait d'heureuses découvertes en côtoyant des retraités comme eux. Que ce soit du domaine de l'éducation, de la santé ou autres, des échanges enrichissants et stimulants se sont réalisés. Des conversations amicales ont rendu la journée captivante. Quelle belle occasion

de partager loisirs et talents ! Que l'on soit peintre, sculpteur, pêcheur, pâtissier ou photographe, chacun partage sa passion. Une jolie carte anniversaire permet de faire des heureux même parmi ceux qui ne peuvent se rendre à nos activités. Nous pensons à vous et en profitons pour vous faire connaître des artistes locaux par la variété de nos choix.

Avec ces réflexions, je considère faire du bien autour de moi, accompagnée d'une équipe dynamique ; je considère que l'AREQ est une association :

A : ACCUEILLANTE : à qui veut bien s'y joindre
R : RESPONSABLE : en donnant les meilleures informations

E : ENTHOUSIASTE : nouveaux défis (indexation, bienveillance, environnement, égalité hommes / femmes)

Q : QUEL PRIVILÈGE : faire partie d'une association de plus de 58 000 membres qui désire vous offrir une retraite enrichissante.

Espérant qu'après cette lecture, vous nous connaissez un peu plus. Voilà mon souhait et mes salutations à chacun de vous qui me lirez.

Gisèle Defoy
Présidente AREQ-Portneuf



Hommage à Jean-Louis Pelletier

Organiste émérite de Saint-Raymond-Nonnat

La communauté locale de saint-Raymond tient à souligner son appréciation pour votre dévouement et tous les services rendus à l'église au cours des 45 dernières années. Vous avez su enrichir les célébrations par votre musique à l'orgue, par vos chants comme directeur de la chorale pendant 32 ans.

Nous vous remercions également pour votre implication bénévole qui s'est manifestée sous diverses formes: les célébrations spéciales occasionnelles sur semaine, les journées consacrées avec les accordeurs de l'orgue deux fois par année et plus encore, lorsque des réparations y étaient nécessaires.

Vous avez contribué à faire prendre conscience de la richesse de notre patrimoine religieux par le biais des nombreuses visites de l'orgue que vous avez offertes à la population et aux visiteurs étrangers, allant même jusqu'à préparer un dépliant explicatif à cet effet. De plus, lors du 150^e anniversaire de fondation de la paroisse, vous vous êtes grandement impliqué à tout ce qui touchait l'aspect religieux de cet événement.

On ne peut passer sous silence les expositions des crèches de Noël que vous et votre épouse avez présentées au grand public sans oublier toutes les années consacrées à décorer l'église pour les grandes fêtes religieuses.



Soyez remercié, Monsieur Pelletier, pour tout ce travail et cette implication. Soyez aussi remercié pour votre soutien actuel et votre présence à la communauté, si discrète. Merci encore pour votre prière qui se fait constante pour nous et pour votre gentillesse à l'égard de toutes les personnes qui ont la chance de vous rencontrer.

- **Abbé Benoît**, curé au nom des paroissiens et paroissiennes de la communauté chrétienne de Saint-Raymond-Nonnat. (Feuillet paroissial, 1^{er} juillet 2018)

Madame Hélène Sauvageau, membre AREQ, a pris la relève et nous lui souhaitons une belle continuité.

P.S.: L'AREQ Portneuf souligne ici que M. Jean-Louis Pelletier a animé gratuitement la première célébration des membres AREQ défunts en 2001 à Saint-Raymond. La cérémonie était sous la responsabilité de notre regrettée collègue Michèle Tremblay.



Le Flambeau

MAI 2019

Secrétaire de rédaction Diane Gauthier
Conception et mise en page Éric Bellemare
Collaborateurs Gisèle Defoy, Jacqueline Gignac, Roger Dussault, Gilberte Gallant, Marcel Perron, Colette Garon, Denise Barrette, Christiane Desrochers et Huguette Bussières (photos).

L'AREQ Portneuf.. en action

Une belle rencontre hivernale - 12 février 2019

Gilberte Gallant

Le 12 février, 53 personnes se retrouvent au Manoir de Saint-Basile à l'occasion du dîner annuel de la Saint-Valentin.

Les tables sont garnies d'un petit drapeau vert, blanc, rouge pour nous indiquer que le contenu du plat principal sera style «buffet italien» et des p'tits cœurs en chocolat nous rappellent l'amitié qui nous réunit. Le mot de bienvenue de notre présidente Gisèle nous confirme bien le but de la rencontre.

Nous accueillons deux nouveaux membres : Chantale Moisan, de Saint-Raymond, (fille de notre regretté Noël Moisan) et Richard Matte, de Sainte-Catherine, mais originaire de Saint-Basile. Leur présence joyeuse et leurs sourires de jeunesse nous font du bien.

Quelques membres ont bien voulu exposer leurs œuvres. Nous remercions nos artistes Roch Belleau (Coup de cœur), Pierrette l'Hérault et Marie Dubord; nos artisans Gilles Leclerc (Coup de cœur), Alain Pagé, Marie José Carmichael, Jeanne-Éva Picard ainsi que le jury formé de quelques non-membres sous la direction de Roger Dussault.

Alain Pagé, monteur de mouches à pêche, les offre en exposition d'abord, ensuite en vente au profit de la Fondation Laure-Gaudreault, ce qui donne un montant de 39,50\$. Merci aux acheteurs et à Alain pour ce beau geste de générosité!

Quelques membres prennent la parole : Marie-Marthe Trottier présente la journée des Femmes du 8 mars, Colette Garon parle «ÉOLIENNES» pour l'environnement, Denise Barrette commente Alain Deneault (1er mars) et quelques voyages à venir...

La Pause-Bonheur de Madeleine Dubuc vient ajouter du piquant à la fête. Il faut deviner le nom



Les nouveaux membres Chantale Moisan et Richard Matte (sacs à la main) sont bien entourés.

des 26 objets de sa boîte de surprises : des objets en forme de cœur ou des objets avec des cœurs dessus. Jeanne-Éva Picard remporte le prix odorant de La Saponnière. Merci Madeleine pour cette belle initiative! Nous en voulons encore...

Les membres du Conseil ont invité Madame Gale West à nous entretenir d'un sujet d'actualité : Nos vies sont pleines de «choses»; quoi faire avec? Comment et pourquoi se désencombrer? Vous pourrez lire un résumé de cette rencontre en pages 6 et 7.

Enfin, c'est le tirage des cadeaux CHOCOLAT sous la direction d'une magasinuse experte, Huguette Bussièrès qui prend également la responsabilité d'immortaliser des souvenirs que vous retrouvez sur votre site Web (portneuf.areq.lacsq.org).

L'AREQ Portneuf.. en action

Fête des sucres à l'Érablière Denis Bédard - 25 mars 2019

Denise Barrette

Lundi le 25 mars 2019, l'AREQ Portneuf réitérait pour une deuxième année consécutive, la fête des sucres à l'Érablière Denis Bédard, pionnière dans le domaine des cabanes à sucre, dont la réputation est très reconnue, à Saint-Stanislas-de-Champlain. La réception de la cabane nous offrait le café de bienvenue, accompagné de musique d'ambiance.

Une participation de 47 personnes a réussi à satisfaire tous ces palais, avec un excellent menu traditionnel. Ce menu, dépareillé des autres cabanes avec sa trempette à l'érable, œufs dans le sirop et finalement le fameux digestif à l'érable, a réussi à assouvir tous ces becs sucrés. Certains volontaires se sont adonnés à la danse, question d'accélérer la digestion...

Pour clôturer ce repas, quoi de mieux qu'une bonne palette de tire sur la neige, en compagnie de Monsieur Denis Bédard, personnage passionné de son

érablière munie d'une installation dernier cri, à la transformation de la sève d'érable. La boutique de l'érablière a pu répondre à toutes personnes voulant déguster une variété de produits transformés de ce fameux liquide plus que québécois.

La coutume de l'activité à la cabane à sucre se veut un temps d'arrêt pour une contribution à la Fondation Laure-Gaudreault (FLG), par la vente de billets au tirage partage. La somme recueillie de 207\$ a permis de verser un montant de 105\$ à la FLG, et divisé en trois montants de 34\$, pour favoriser des gagnants soit M. Gérald Wathier, Mme Francine Chastenay et Mme Huguette Frenette.

Finalement, les gratuites du repas ont désigné gagnantes : Mesdames Ghislaine Bélanger, de Saint-Marc-des-Carières, et Clémence Bélanger, de Saint-Basile.



Rien de mieux pour discuter que d'être attablé avec des amis, n'est-ce pas?



Une tradition dans les cabanes à sucre : la dégustation de la tire sur la neige.

Les paradis fiscaux... en bribes

Conférence de Samuel-Élie Lepage, Collectif Échec aux paradis fiscaux

Notes de Gilberte Gallant

L'ÉVASION FISCALE, VOUS CONNAISSEZ?

L'évasion fiscale, c'est : la perversion de l'impôt, la perversion de la souveraineté de l'État, la perversion de la légitimité de nos gouvernements.

L'évasion fiscale est illégale. L'évitement fiscal est légal mais immoral : on abuse de l'esprit des lois en respectant la lettre.

L'argent qui circule dans les paradis fiscaux représente 40% des multinationales. Soixante pays à travers le monde permettent aux entreprises de se soustraire à l'impôt. Comment ça marche? On manipule les prix sous plusieurs formes; ils doivent avoir une propriété intellectuelle et une marque enregistrée; on fonde des sociétés «bidons», des sociétés prête-nom. Quand le riche veut reprendre son argent, on lui fait un don non imposable.

Comment reconnaître un paradis fiscal?

Le taux d'imposition est négligeable, voire nul; existence du secret bancaire; on n'exige pas des sociétés d'avoir des activités économiques substantielles; on collabore avec les entreprises pour satisfaire à leurs demandes et faciliter leur enregistrement; on s'assure de la stabilité politique. Ces gouvernements corrompus sont au service des riches. Quatre vérificateurs fiscaux sur dix le savent; vingt-six pays ont des conventions fiscales entre le Canada et les paradis fiscaux.

Une douzaine de solutions proposées par le Collectif Échec aux paradis fiscaux dont :

Bonifier les ressources de l'agence de revenu du Canada ; augmenter la transparence et la reddition des comptes de l'AFE; criminaliser l'évasion fiscale et sévir davantage; doter le Canada de nouveaux moyens pour lutter contre les paradis fiscaux; mettre en place un registre des bénéficiaires; instaurer



des taxes sur les profits détournés (Google tax); imposer adéquatement l'économie numérique; revoir les liens du Canada avec les paradis fiscaux notoires; s'inspirer des travaux de la Commission des finances publiques; en finir avec l'abus de la double non-imposition, etc.

En prévision des élections fédérales, le Collectif Échec aux paradis fiscaux a émis une lettre ouverte, signée par Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, afin d'inviter tous les partis politiques à s'engager à adopter les 12 solutions très claires proposées par le Collectif.

Nos vies sont pleines de « choses »

Conférence de Gale West, 12 février 2019

Notes de Gilberte Gallant

Les possessions sont un convoi de soutien matériel à travers notre vie. Smith & Ekerdt, 2001

Quoi faire avec? Comment et pourquoi se désencombrer? **Voici neuf raisons d'accumuler « des choses » :**

1. Pour leur utilité quotidienne/ mensuelle;
2. Pour leur utilité future (livres à lire, gadgets de cuisine, vêtements trop grands, petits);
3. Pour le plaisir : beauté, décoration, cadres, collection, bibelots, etc.;
4. Pour reconnaissance d'autrui : prendre soin des cadeaux, perpétuer des liens;
5. Responsabilité envers la famille : héritage, legs familiaux, antiquités;
6. Pour leur signification : expression de notre histoire, photos, trophées, souvenirs de voyages;
7. Pour leur valeur monétaire : ensemble de vaisselle, verres en cristal, ustensiles en argent - jamais utilisé mais gardé;
8. Par vertu : habitude générationnelle, compulsion morale de garder;
9. Parce qu'on peut garder : on a l'espace de rangement, entreposage facile.

Voici six raisons de se débarrasser « des choses » :

Obsolescence : fait pour un bien, un service, un concept, d'être progressivement périmé. Elle est plutôt psychologique puisqu'elle est relative à l'apparition de nouveaux produits, de nouveaux concepts (CF Multi Dictionnaire, Marie-Éva De Villers)

1. Obsolescence psychologique : c'est démodé, sans attrait, ne plaît plus;
2. Obsolescence technologique : désir de nouveauté, amélioration, supériorité;
3. Obsolescence fonctionnelle : c'est brisé, ne fonctionne plus;
4. Obsolescence économique : plus aucune valeur monétaire;
5. Obsolescence planifié : assez vite brisé, durée de vie courte planifiée;

6. Déménagement (souvent applicable aux retraités).

Déménagement : Grand débat en gérontologie; pourquoi devrait-on déménager? Où devrait-on déménager? Quatre raisons sont évoquées :

1. Le logement est trop grand, moins sécuritaire;
2. Les dépenses de logements sont trop élevées;
3. Le voisinage ne convient plus (bruit, animaux...);
4. Se rapprocher des enfants, des amis.

En réalité il y a trois raisons : décès du conjoint, accident à la maison, maladie grave.

Normalement, on devrait déménager dans une place plus petite.

Déménagement volontaire ou déménagement forcé? **Distinctions importantes entre volontaire et cas de crise** :

- dans un état de nécessité, il n'y a aucun plaisir;
- triage dans la maison au complet en même temps;
- implique réduction permanente (logement plus petit);
- décisions basées sur «efficacité» et non «volonté»;
- mobilisation des autres autour, perte de contrôle des décisions.

Vous êtes «le gestionnaire» de votre convoi de biens. *«Si vous ne pouvez pas vous résoudre à vous débarrasser de vos biens, vos héritiers le feront pour vous.»*

Finn Murphy, déménageur professionnel.

Comment faire? **Gérer le tri par classement « des choses » :**

1. Choses vitales, majeures pour vous (fauteuil confortable, radio/tv, photos, horloge);
2. Choses encore utiles pour vous (ou utiles pour quelqu'un d'autre);
3. Choses sentimentales pour vous (ou pour vos enfants, petits-enfants, parlez-en);
4. Choses diverses. Faire une seule place à la fois, faire le tri des trucs qui prennent de la place (sous-



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

Mettez de l'ordre dans notre vie pour alléger celle des autres, **Margareta Magnusson**; Les cahiers de Marcia: Désencombrement, **Marcia Pilote**.

Finalement... vos biens ne sont que des trucs. Les vrais souvenirs ne prennent pas de place sauf dans la mémoire. Ne vous inquiétez pas trop des décisions, surtout celles prises volontairement. (**Boyd, 2016**)

sol, remise, cabanon, cuisine, salle de bain, etc; souvent commencer par garde-robes (vêtements) Encore utiles?; trier lieux cachés de la vue : tiroirs, boîtes empilées; trier par étapes : ce n'est pas une fois pour toujours : débarrasser une partie, garder une partie; plus tard : débarrasser choses gardées de trop (finalement inutiles).

Dispersement personnel

À la base, garder les possessions utiles et précieuses pour vous. Faire des cadeaux aux proches: 1^{er} choix : membres de la famille; 2^e choix : amis et voisins; 3^e choix : trouver un lieu d'entreposage.

Trois façons impersonnelles de dispersement

1. Vendre en privé, en public (vente de garage, annonces dans les journaux, etc.);
2. Dons de charité : église, organismes d'économie sociale, bibliothèques, musées;
3. Déchets : dernier recours et le pire selon des études.

«La nuit, je pense à me débarrasser des biens inutiles, mais au lever du soleil, je ne fais rien.»

Etude de Ranada & Hagberg (2014)

Suggestions de lecture

Libérez-vous de l'inutile, **Caroline Gauthier**; La simplicité volontaire plus que jamais, **Serge Mongeau**;

Et la paperasse ?

Tant que vous êtes propriétaires, conservez :

1. Contrats d'achat de terrain, maison; factures de rénovation; contrat d'achat automobile, moto; factures de réparation automobile; preuves d'achat appareils électroménagers, appareils électriques, meubles; preuves d'achat d'articles coûteux : bijoux, objets d'art, vêtements, etc.

2. À conserver six ans :

En vertu de la Loi : Déclarations d'impôts et documents connexes; talons de chèques de paie ou prestations d'assurance-chômage; livret de relevés de comptes chèques et autres comptes bancaires; reconnaissance de dette (ou quittance); contrat de vente maison, terrain.

3. De trois à six ans :

Factures de services et soin de santé (prothèses dentaires, lunettes, etc; notes d'honoraires professionnels : avocat, notaire, etc; reçus taxes municipales.

4. Que faire avec les factures?

Électricité, gaz ou mazout (3 ans); cablôdistribution, téléphone (1 an); conserver les 2 derniers relevés cartes de crédit.

«Mettre de l'ordre dans notre maison est l'une des activités les plus réconfortantes qui soient, dont les bénéfices sont incalculables.» **Léonard Cohen**

Colloque Demain Lotbinière

Compte-rendu sur le forum citoyen Demain Lotbinière - 25 au 27 octobre 2018

Christiane Desrochers

Le grand rendez-vous citoyen s'est tenu à Saint-Apollinaire du 25 au 27 octobre 2018. Nous retrouvions 6 blocs de conférences sur des sujets aussi concrets que la consommation, l'agriculture, les municipalités et les déplacements. Cela se terminait le samedi par un essai routier sur la voiture électrique.

Le thème sur les municipalités de demain a été réalisé par des témoignages de maires très impliqués qui sont venus raconter leurs expériences de réalisations dans leur milieu de vie. La mairesse de Nicolet nous a parlé de leur expérience d'installation de compteurs d'eau dans toute la ville. Le maire de Saint-Valérien nous a parlé de la transformation de son église en centre communautaire dont toute la population peut bénéficier pour différentes activités. En soirée, nous avons eu le bonheur d'écouter la conférence de Karel Mayrand et de Diego Creimer sur demain le Québec. Ils nous ont parlé d'initiatives très inspirantes et de projets réalisés dans tout le Québec.

Le thème sur l'agriculture a été présenté par différents types d'interventions en agriculture, tant par des entreprises privées en jardinage que des mises à jour sur les pratiques de santé des sols. On a aussi parlé de l'agro-écologie. La journée s'est terminée par une conférence avec une personne qui tend vers le zéro-déchet.

Je n'ai pas participé à l'essai routier de l'auto électrique.

Ma réflexion suite à ce forum, c'est de dire que c'était une très belle et généreuse initiative. Je ne

pensais pas qu'il y avait autant de gestes aussi sérieux qu'importants qui se réalisent tout discrètement dans les municipalités du Québec. Je souhaite que cet élan se poursuive tant dans Lotbinière que dans les différents milieux du Québec.



Je félicite ces organisateurs d'avoir pris ce temps personnel pour le mettre au service de la communauté et de la cause environnementale. En espérant que cet élan se poursuive dans un avenir rapproché.

Des idées pour Portneuf

Le premier volet de l'événement fut un module de colloque professionnel, très pertinent et stimulant. Suite à cette rencontre, il a été proposé aux participants qui le désiraient de poursuivre leur démarche d'engagement. J'ai décidé de m'inscrire dans une des thématiques proposées.

J'ai pu assister cette fois-ci à une implication de citoyens de Lotbinière pour la mise en oeuvre d'actions concrètes faisant suite aux informations énoncées en octobre. Ces gestes développés pour la région de Lotbinière peuvent être adaptés pour la région Portneuf. Les gens qui le désirent pourraient s'intégrer à des actions locales en lien avec les thèmes présentés. À cet effet, il est possible de revoir les conférences de la partie 2 du colloque sur le site Demain Lotbinière, sous l'onglet conférences, et vous aurez une bonne idée de la richesse des contenus.

On peut me contacter via l'AREQ pour une implication locale.

Maintenant l'indexation

Roger Dussault

Maintenant l'indexation... C'est une action provinciale visant à sensibiliser les élus provinciaux au fait qu'année après année, les retraités(es) ont vu leur pouvoir d'achat érodé parce que le gouvernement n'a pas versé sa part pour la période de 1982 à 1999. Au moment où la loi du RREGOP a été modifiée en 2010, le gouvernement ne s'est pas engagé à contribuer à l'indexation si le taux de capitalisation requis est atteint. L'AREQ demande au gouvernement, depuis plusieurs années, de prendre cet engagement. C'est sur ce point que nous demandons l'appui de notre député.

Le 19 février dernier, nous nous sommes rendus, notre présidente Gisèle Defoy et moi, au bureau de M. Vincent Caron, notre député. Comme celui-ci ne pouvait être présent, nous avons été cordialement reçus par M. Papillon, son adjoint de comté. Bien que nous déplorions l'absence de notre élu, il s'avéra que son adjoint était au courant du dossier. Malheureusement, il ne pouvait engager l'appui de son patron. Il nous a cependant assurés qu'il lui transmettrait le dossier avec ses recommandations. Mais impossible de savoir si le député appuiera la

démarche et dans quelle mesure il argumentera pour remédier à l'appauvrissement des personnes retraitées de la fonction publique et parapublique. Depuis, nous n'avons reçu aucun suivi à notre demande.

Madame la Présidente a aussi fait un magistral exposé sur ce qu'est l'AREQ à tous les niveaux : sur le bénévolat des membres AREQ dans toutes les sphères de notre société, sur les activités socio-culturelles et sur le fait que les personnes retraitées ne sont pas des parias de la société, bien au contraire, elles sont des citoyennes et des citoyens à part entière qui paient impôts et taxes. Bien que plusieurs décisions politiques aient effrité leur pouvoir d'achat, nous faisons remarquer, au passage, que la moyenne des pensions se situe autour de 20 000\$, ce qui n'est pas mirobolant.

P.S. : Déjà plusieurs élus, tant de l'opposition que du parti au pouvoir, ont appuyé favorablement la proposition de l'AREQ. Qu'en sera-t-il dans Portneuf?

À suivre...

*Étapes de la vie selon les Peuls**

Jusqu'à 21 ans, il faut se former en apprenant avec les autres;

De 21 à 42 ans, il faut se former en travaillant;

De 42 à 63 ans, il faut se former en formant les autres;

De 63 à 84 ans, il faut se former en racontant l'histoire de la tribu ou du clan aux autres;

Au-delà de 84 ans, quand on y arrive, tout est possible !

** peuple d'Afrique subsaharienne*



Nos comités... nos comités...

Fondation Laure-Gaudreault

Gilberte Gallant

Voici d'abord une lettre du président régional de la FLG reçue en février dernier.

« Permettez-moi de vous exprimer toute notre reconnaissance pour votre engagement financier envers la Fondation durant l'année 2018. Votre don est précieux pour nous, et surtout pour les personnes âgées ou les jeunes que nous aidons directement ou par le biais des organismes qui les soutiennent. Les témoignages que nous recevons démontrent que cette aide est fortement appréciée, nécessaire et bien utilisée et qu'elle stimule les organismes à court de moyens et les encourage à continuer leurs œuvres.

Vous savez sans doute que notre Fondation est décentralisée, que les projets soutenus sont déterminés par la région et que les sommes recueillies dans une région y retournent pour l'essentiel. La Fondation ne paie pas de salaires et surveille attentivement ses dépenses d'organisation. Ainsi, vous avez l'assurance que votre don sert concrètement aux bénéficiaires choisis près de chez vous. Nous voulons vous informer qu'il est dorénavant possible de faire un don via Internet. Notre site fondationlf.org a été rafraîchi pour en faciliter l'usage. À la demande de nos donateurs, vous pouvez maintenant payer par carte de crédit et vous recevrez immédiatement votre reçu d'impôt par courriel.

Merci pour votre contribution en 2018, grâce à votre fidélité vous faites des heureux chaque année. Je vous invite à poursuivre votre engagement envers notre Fondation en 2019. Merci de votre appui! »

Robert Gaulin, président national de la FLG

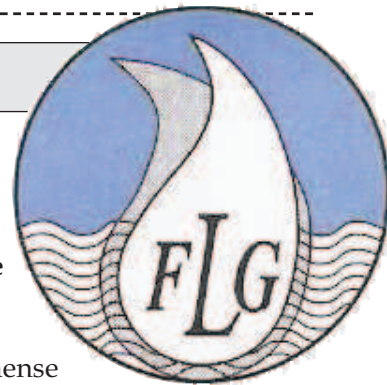
Bref rapport de la responsable FLG dans le secteur Portneuf :

Grâce à votre immense générosité, en 2018, nous avons recueilli 2 396,41\$. Divers moyens ont permis d'accumuler cette importante somme : contribution volontaire/ventes/ateliers/partage/marché aux puces/dons/décès. De plus, quatre nouveaux membres se sont ajoutés. Nous avons présenté cinq organismes et six individus comme futurs bénéficiaires. Si leur demande est acceptée, ils recevront un montant en mai 2019 lors de l'assemblée générale régionale du 28 mai.

Notre année 2019 et aussi bien amorcée. Nous avons près de mille dollars en banque, grâce toujours à votre intérêt pour les personnes dans le besoin.

Cette année en particulier, nous sommes fiers de Laure-Gaudreault qui a été désignée personnage historique par la ministre de la Culture et des Communications et ministre responsable de la Langue française, Mme Nathalie Roy. Un avis de désignation a paru dans *Le Soleil* du 22 mars dernier et repose sur différentes raisons entre autres : pionnière du syndicalisme dans le monde de l'éducation; fondatrice de la Fédération catholique des institutrices rurales; fondatrice de la Corporation des instituteurs et institutrices catholiques de la province de Québec; défenderesse de la cause des enseignants retraités en fondant, en 1961, l'Association des retraités de l'enseignement du Québec (AREQ).

Nous avons mille raisons d'être fiers de Laure-Gaudreault et elle est sûrement fière de nous.



Nos comités... nos comités...

Journée internationale des femmes - 8 mars 2019

Jacqueline Gignac

Pour souligner la Journée internationale des femmes, Madame Pierrette Simoneau et le Comité régional des femmes nous ont proposé deux conférencières : Madame Pascale Navarro, journaliste et chroniqueuse et Madame Danielle Pinsonneault de la Société d'histoire des Filles du Roy.

Madame Simoneau ouvre l'activité en présentant le thème de la Journée « Le respect, ça se manifeste. » Comme les droits des femmes sont encore fragiles, on doit continuer d'exiger pour protéger nos acquis. Madame Carole Pednault remercie les organisatrices et rappelle que des femmes ont tracé la voie et que nous devons demeurer vigilantes, positives et continuer de rêver.



La 1^{re} conférencière, **Madame Pascale Navarro** est l'auteur des essais féministes *Pour en finir avec la modestie féminine, Les femmes en politique changent-elles quelque chose? Femmes et pouvoirs : les changements nécessaires.*

Son entretien a porté sur le pouvoir féminin en politique, sur les raisons qui motivent l'engagement des femmes, sur les enjeux stratégiques auxquels elles sont confrontées et aussi sur la place du féminin dans ce monde constitué encore en majorité d'hommes. Même si en politique, la parité hommes/femmes est atteinte, on remarque que les dossiers importants sont rarement réservés aux femmes.

Un changement de règles au cabinet est souhaité pour attirer davantage de femmes, Des stratégies et un travail de vulgarisation sont à développer pour réussir à les convaincre. On célèbre la femme mais on ne l'écoute pas. Madame Navarro présente des solutions pour augmenter la place des femmes

dans les différentes instances décisionnelles. En tant que femmes, est-ce qu'on peut faire autrement dans le domaine de la politique? Leur rôle est encore de parader, de prendre la parole. On se rappelle que l'héritage des femmes, c'est le silence. Les femmes sont capables mais on n'écoute pas leur discours. Des changements en profondeur sont souhaités : travailler à faire avancer le discours, donner sa place au féminin, éduquer les femmes à prendre leur place. Le débat n'est pas fini...



En après-midi, **Madame Danielle Pinsonneault**, formatrice de jumelées (des femmes qui incarnent une fille du Roy) de la Société d'histoire des Filles du Roy nous amène à découvrir leur rôle dans la colonisation du pays et de la façon dont elles ont pris le pouvoir.

Un peu d'histoire. En 1660, la situation de la Nouvelle France est précaire. C'est toujours un vaste comptoir de fourrures. Le roi Louis XIV décide donc d'envoyer 761 filles à marier qui ont comme mission de s'y marier, de peupler et de défricher le pays. 85% de ces filles épousent un habitant propriétaire d'une terre et vivent sur la terre dans une seigneurie tout le long du fleuve.

La vie familiale est rude dans une cabane en bois, sans eau courante (eau marchante) où elles doivent apprivoiser l'hiver. Ce sont des femmes à tout faire; des travaux de la maison aux travaux des champs, avec en moyenne 9 enfants. Comme c'est une vie exigeante pour survivre, si l'un meurt, l'autre se remarie.

En 1664, la Nouvelle-France est régie par la *Coutume de Paris*, son premier code civil, qui instaure le régime matrimonial de la communauté de biens

Suite et fin en page 20 ►

Nos comités... nos comités...

Retour sur l'activité régionale sociopolitique et environnementale - 9 avril 2019

Marcel Perron

La matinée a été animée par le conférencier Serge Fortier, vulgarisateur de l'approche Respect Nature (lire le compte-rendu de Roger Dussault en page 14), tandis que l'après-midi a été consacrée à la conférence de la **docteure Denise Audet** de l'Institut national de santé publique au Québec qui portait sur une **étude et analyse du vieillissement de la population au Québec**. Nous nous attarderons sur certains aspects de cette réalité, sans toutefois en faire un résumé complet compte tenu de la somme des informations présentées.

• Aspects démographiques du vieillissement

Le vieillissement est un phénomène universel qui, cependant, se vit à des vitesses différentes. Au Québec, il est tardif et très rapide. Les baby-boomers nés entre 1946 et 1966 deviendront des aînés de 85 ans et plus entre 2031 et 2051. Par la suite, la proportion des aînés se stabilisera.

En 2016, l'espérance de vie des femmes était de 84,3 ans, alors que celui des hommes était de 80,4. Les 65 ans et plus représentaient alors 18 % et les 0-14 ans totalisaient 16 %. On constatait aussi que le nombre de centenaires était également en croissance.

• Des environnements qui se transforment

Les personnes aînées sont de plus en plus scolarisées. 1990 : 3,1 %, 2000 : 6,0 %, 2014 : 15,0 %. Elles sont mieux outillées pour évoluer dans une société en perpétuel changement.

Elles vivent longtemps et de manière autonome. En 2016-2017, 4,4 % des 75 ans et plus étaient hébergées en CHSLD.

Le développement des nouvelles technologies crée de nouvelles possibilités pour s'informer et com-

muniquer à distances, pour recevoir des soins plus sécuritaires pour mieux s'adapter aux incapacités fonctionnelles (marche, vision, audition, etc.)

• Les modalités de vie des personnes aînées

De quoi meurt-on ? Le cancer occupe encore la première place, les maladies du cœur suivent en deuxième et la maladie d'Alzheimer est en progression parce que la prévalence augmente avec l'âge. De 2005 à 2015, augmentation de 19,0 % de mortalité. En 2014-2015, 7,5 % des aînés en étaient atteints.

Les saines habitudes de vie protègent tout au long de la vie. Si les principaux facteurs de risque étaient éliminés (habitudes alimentaires, inactivité physique, tabac et consommation excessive d'alcool), **on préviendrait 80 % des décès prématurés causés par les maladies cardio-vasculaires, les ACV, le diabète de type 2 ainsi que 40 % des décès par cancer.**

Les causes de limitations d'activités à 85 ans : plus de 60 % des aînés ont des problèmes de mobilité et d'agilité, près de 40 % ont des troubles d'audition, 30 % ont des problèmes de mémoire et 20 % de vision.

• Occupations des personnes âgées

Le maintien à l'emploi augmente : en 2004, l'âge moyen de prise de retraite était de 60,6 %, alors qu'en 2016, elle atteignait 62,3 %. Certains font du bénévolat ou sont proche-aidant. D'autres contributions : activités économiques (consommation de biens et de services, consommation de produits culturels, voyages et tourisme), activités philanthropiques, activités citoyennes (payeurs de taxes, membres de conseils d'administration), contributions familiales en présence d'enfants



(gardiennage des petits-enfants, etc.)

- **Conditions de vie des personnes âgées**

En 2010, le revenu disponible moyen des 65-74 s'élevait à 25 800 \$, celui des 75 et + était de 23 500\$, représentant une augmentation de 53 % par rapport à 1981.

Par contre l'augmentation de la proportion des personnes de 65 ans et plus à faible revenu est passée de 6,5 % en 1995 à 18 % en 2015. Cette clientèle bénéficie de programmes d'aide provenant du gouvernement fédéral et de celui du Québec.

Le faible revenu est davantage une réalité des personnes vivant seules et vivre seul est davantage une réalité féminine.

- **L'isolement social**

L'isolement social est un état objectif reposant sur le peu de contacts sociaux. Les personnes isolées socialement manquent de contacts sociaux, de rôles sociaux et de relations mutuellement bénéfiques. L'isolement social a des conséquences sur la santé physique, la santé mentale, sur le bien-être et sur l'accès aux ressources.

À cet égard, seulement 10 % des personnes âgées vivant dans les CHSLD sont visitées par leurs proches de façon régulière. L'isolement est un phénomène tellement criant en Grande-Bretagne que la première ministre Teresa May a créé le ministère de la Solitude pour aider les aînés qui sont aux prises avec ce problème.

Réalités créant des risques d'isolement social : vivre seul, avoir un faible réseau de soutien social (peu ou pas d'amis intimes, peu ou pas de liens familiaux), devoir composer avec des changements dans l'environnement (déménagement, perte d'oppo-

rtunités de rencontres), devoir composer avec des changements dans sa vie (devenir proche aidant, perdre son conjoint ou un ami intime), ou le fait d'être un homme, d'avoir vécu une trajectoire d'isolement social, d'avoir un faible niveau d'éducation.

- **La discrimination selon l'âge (âgisme)**

La discrimination et les préjugés liés à l'âge dépassent en importance ceux liés au genre, à l'orientation sexuelle, au statut d'immigrant. Les mythes et préjugés ont des conséquences individuelles (sur la santé, sur l'estime de soi), collectives (sur le contenu des politiques publiques, sur le développement de tensions intergénérationnelles).

Manifestations d'âgisme, des mythes qui persistent: les personnes âgées nuisent à l'avancement professionnel des plus jeunes, une grande proportion d'aînés n'est pas autonome, les personnes âgées vivent aux crochets de la société et coûtent cher, tous les baby-boomers vont avoir une retraite dorée.

- **La majorité des personnes âgées profitent de leur vieillesse**

La majorité des aînés sont autonomes, même en présence d'incapacités. Leurs activités sont variées et ils sont capables d'apprendre, d'innover et de s'adapter. Ils sont des actifs pour la société par leur travail, leur bénévolat, leur consommation, leurs impôts, aussi comme proche aidants et comme grands-parents. Et ils sont au goût du jour, (plus instruits, avec des profils variés, ils devront composer cependant avec le fait de vivre vieux).

Ce fut une conférence très appréciée qui nous a fourni un portrait global du phénomène du vieillissement au Québec.

Nos comités... nos comités...

Activité régionale en environnement - 9 avril 2019

Roger Dussault

Plus de 150 membres de la région 03 ont participé à une journée fort intéressante. En première partie, le conférencier M. Serge Fortier, vulgarisateur de l'approche «Respect Nature» a démontré comment le monde végétal est autonome et que «Mère Nature» est efficace à habiller le sol. Ce que nous qualifions de «mauvaises herbes» sont en définitive des vêtements naturels de la terre.

M. Fortier a par la suite démontré comment en respectant la nature il y a moyen, sans aucun désherbage, d'obtenir zéro mauvaises herbes. Plusieurs photos venaient appuyer les principes énoncés par le conférencier, prouvant que, non seulement les résultats étaient convaincants, mais que plusieurs autres bienfaits se greffaient, tels zéro

déchet et zéro dépense liés à l'entretien. (Utilisation de feuilles déchiquetées, recyclage de plastique etc)

M. Fortier, ex propriétaire d'un centre jardin, est aussi un excellent conseiller contre les exagérations des commerçants peu scrupuleux de nous vendre des «gadgets » beaucoup plus rentables pour le tiroir-caisse que pour les aménagements. Bref, tous ont apprécié le conférencier qui a démontré que l'environnement est aussi l'affaire de chaque individu dans son entourage.

P.S.: La délégation portneuvoise comptait au moins 2 représentants.



Journée mondiale d'action pour sauver les abeilles et l'humain

« Si les abeilles disparaissent de la surface du globe, l'homme n'aurait plus que quatre années à vivre. »

Albert Einstein

Le 20 mai : une journée pour lancer un cri d'alerte. Selon l'ONU, 40% des pollinisateurs invertébrés -abeilles et papillons notamment sont menacés d'extinction à l'échelle mondiale. En cause : l'agriculture intensive, l'utilisation des pesticides menacent les abeilles en dégradant les habitats naturels et les zones riches en plantes mellifères disparaissent progressivement grignotées par l'expansion des monocultures. Les colonies d'abeilles fragilisées sont alors moins aptes à résister aux parasites et deviennent ainsi la proie de nouvelles maladies. Leur survie et leur développement sont également menacés par les changements climatiques.

Le sort de l'humanité est lié à celui des pollinisateurs car le tiers de tous les aliments produits sur la Terre dépend de la pollinisation. Les abeilles sont des bio-indicateurs de la santé environnementale d'un écosystème. Leur manque de vitalité est un signe d'un écosystème sur lequel on doit agir.

Sources : <https://www.gaiepresse.ca> et autres.

Envoi de Colette Garon, dossier environnement

5 choses à savoir sur la curiosité

« Si une mère pouvait demander à une bonne fée d'offrir à son enfant le don le plus utile, ce don serait assurément la curiosité », disait Eleanor Roosevelt.

D'où vient la curiosité? Peut-on l'entretenir? A-t-elle des côtés sombres?

1. Une nourriture

D'après la théorie des pulsions, la curiosité serait un besoin naturel à apaiser au même titre que la faim et la soif. Ainsi, on pourrait comparer les sujets de notre curiosité à des aliments. On se nourrit de mots croisés, de casse-tête, d'une langue qu'on apprend, d'un voyage qu'on fait. Une fois notre curiosité satisfaite dans un domaine, on continue d'approfondir ou on change de sujet.

2. Un monde ordonné

Au cours de notre vie, on rencontre divers éléments, objets ou personnes qui ne correspondent pas à ce qu'on connaît du monde. Face au chaos que cela suscite en nous, on cherche des explications. Notre objectif : recréer un ordre dans la vie. La curiosité serait stimulée par notre besoin de vivre dans un monde ordonné et cohérent.

3. Une source de plaisir

Pour notre cerveau, satisfaire notre curiosité serait un plaisir. Dès qu'on trouve des mots croisés, une solution à un problème ou des renseignements sur un sujet d'intérêt, on recevrait une dose de dopamine. Pendant quelques minutes, c'est la joie.

4. Un cerveau qui grandit

En 2006, une étude sur la neuroplasticité du cerveau a été effectuée auprès d'un groupe d'apprentis chauffeurs de taxis londoniens. Ils devaient étudier un nombre incalculable de noms de rues et de lieux et ils ont été comparés à une population témoin. Résultat : ils ont vu leur hippocampe prendre du volume au cours des quatre années de l'étude. Leurs cerveaux s'étaient modifiés, ils étaient plus intelligents. Ce qui fait dire à certains chercheurs qu'on devrait cultiver notre intelligence spatiale et se passer souvent du GPS.

5. Seulement de bons côtés? Ce n'est pas sûr.

Pensons à deux mythes grecs : Pandore et Icare. Pandore est humaine, elle a tous les dons. Le jour de son mariage, elle reçoit une jarre qu'elle ne doit pas ouvrir. Curieuse, elle l'ouvre, et c'est alors que tous les maux se répandent sur la Terre. Il y a aussi le mythe d'Icare qui s'évade du labyrinthe grâce à ses ailes de cire. Il est tellement heureux de cette nouvelle liberté qu'il se rapproche du soleil. Ses ailes fondent. Il meurt. La leçon de ses deux mythes? Soyons curieux jusqu'à un certain point.

Danielle Choquette

Extrait du Journal de Québec, 7 octobre 2018



AGR Québec-Chaudière-Appalaches

CONVOCATION

30^e Assemblée générale régionale

Les membres de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mardi 28 mai à partir de 9 h 30 à l'Hôtel-Québec, situé au 3115, avenue des Hôtels à Québec.



Projet d'ordre du jour

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination à la présidence d'assemblée
3. Adoption de l'ordre du jour* de la 30e Assemblée générale A1819-AGR-OJ-01
4. Adoption du procès-verbal de la 29e Assemblée générale A1718-AGR- PV-01
5. Rapport de la présidente
6. Rapports des responsables de comités régionaux
7. Rapport de la trésorière
8. Présentation et mot d'une représentante du Conseil exécutif national
9. Élection
10. Questions diverses
11. Présentation des artistes et remise des prix « coups de cœur »
12. Tirage des prix de présence
13. Levée de l'assemblée

Carole Pedneault, présidente
Michel Caron, secrétaire

*9 h. Accueil et inscription

*11 h. Ajournement: Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault



Budget du Québec 2019-2020 :

l'AREQ reçoit positivement les intentions du gouvernement pour les personnes âgées

Québec, le 21 mars 2019 – L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) constate que le gouvernement de François Legault respecte plusieurs de ses engagements pour les personnes âgées dans le réseau de la santé. Les soins à domicile, l'ajout de personnel, un effort pour les proches aidants ainsi que le projet de maisons des aînés font partie des promesses en voie d'être respectées. Bien que les budgets semblent au rendez-vous, l'AREQ estime qu'il faudra s'assurer que l'argent soit dépensé au bénéfice des personnes âgées, en améliorant notamment les conditions de travail de celles et de ceux qui oeuvrent auprès de celles-ci, tout en assurant l'accessibilité aux soins de santé. Par contre, ce nouveau gouvernement ne prévoit rien dans son budget pour corriger la situation des personnes retraitées de l'État pour qui les rentes de retraites ne sont que partiellement indexées. Cette situation a pour effet de réduire le pouvoir d'achat de milliers de personnes chaque année, dont les membres de l'AREQ.

Des investissements attendus dans les soins et les services à domicile

L'AREQ accueille favorablement les investissements de 1,5 milliard de dollars dans les soins et les services à domicile pour les cinq prochaines années. Ce volet important du réseau de la santé a été trop longtemps négligé. D'ailleurs, il y a un rattrapage sérieux à faire dans les soins à domicile pour répondre à une liste d'attente de plus de 32 000 personnes au Québec. L'AREQ tient aussi à ce que le budget des soins et des services à domicile fasse partie d'une enveloppe protégée pour éviter l'utilisation des fonds à d'autres fins. « Les personnes âgées du Québec l'ont maintes fois exprimé, et c'est une priorité pour nos membres. Nous voulons rester là où on le souhaite, le plus longtemps possible. Puis, on le sait, investir dans les soins à domicile permet aussi de retarder le recours aux CHSLD. Il faudra néanmoins s'assurer que les sommes se traduisent directement en services à la personne », soutient Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

Un effort salutaire pour les proches aidants

Le montant de 105 millions de dollars supplémentaires sur cinq ans pour les proches aidants répond aussi partiellement à un besoin criant que l'AREQ dénonce depuis longtemps. « Il est essentiel d'appuyer les personnes proches aidantes qui s'épuisent à la tâche. Trop souvent, l'incapacité du réseau de la santé à offrir des services en quantité suffisante leur impose un fardeau indu. Elles ont besoin de répit. Mais, on attend toujours une reconnaissance légale ainsi qu'un dossier médical et un suivi adéquat pour la personne proche aidante », exprime Mme Lapointe.

Un ajout de personnel, mais dans quelles conditions?

Le budget de 1,1 milliard de dollars sur cinq ans pour l'ajout de personnel soignant est un pas dans la bonne direction, mais il faudra s'assurer de revoir l'organisation du travail et les conditions de travail qui se sont dégradées dans les dernières années. Récemment, l'AREQ a même dénoncé que la situation causait une forme de maltraitance organisationnelle. Un constat qu'avait d'ailleurs partagé la protectrice du citoyen dans son plus récent rapport annuel. Enfin, l'AREQ veillera à ce que le nouveau personnel ait une formation adéquate afin de répondre aux besoins grandissants des bénéficiaires en CHSLD. [...]

Source : Samuel Labrecque, conseiller en communications



Le Flambeau version électronique

Vous désirez recevoir *Le Flambeau*, en version électronique PDF? Faites parvenir votre adresse courriel à Denise Barrette deniseb@derytele.com. Vous recevrez un message vous avisant de la parution du site portneuf.areq.lacsq.org. Vous le lirez en couleurs et plus rapidement que par la poste. Vous sauvez des coûts pour votre secteur et contribuerez ainsi à sauvegarder l'environnement. L'expédition postale se poursuivra pour les membres préférant le format papier. Actuellement, 71 membres se prévalent de la version électronique. Merci à vous. IMPORTANT : dès que vous changez votre adresse courriel, m'en aviser le plus tôt possible, S.V.P. Cela m'évite des recherches et assure un service plus rapide.

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 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.

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, ou au numéro 1-800 663-2408.

Fondation du cancer du sein

Pensez à vous départir de vos vieux soutiens-gorge. Ils sont remis à Certex : réparation, vente à prix réduit aux friperies, rembourrage, recyclage, emploi pour personnes handicapées. 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 est placé près de l'accueil. Merci pour votre geste grandement apprécié.

5

Bienvenue aux nouveaux membres

Nous souhaitons une cordiale bienvenue à deux nouveaux membres AREQ dans le secteur :

- Lucette Desbiens, Neuville, (transfert de Ragueneau);
- Jean Robitaille, Saint-Raymond;
- Joan Thibault, Neuville.



6

Nécrologie

- Richard Hamel, frère de Madeleine;
- Bibiane Roy, soeur de Louissette ;
- Claire Picher, membre associée;
- Pierrette Denis, soeur de Jeannine;
- Léonil Chamberland, membre;
- Nicole Thibault, membre, soeur de Robert;
- Céline Moisan, soeur de Lise;
- Léopold Beaupré, frère de Françoise;
- Renée Beaumont, soeur de Jacques;
- Claire Tessier, soeur de Martine;
- Yvette Morency Lebel, membre;
- Monique Harvey, épouse de Gilles Côte.



Avis

Si vous ne désirez plus la copie papier du Flambeau, avertir Gilberte Gallant (gallantg825@gmail.com) ou 418 874-5035

Si vous désirez lire *Le Flambeau* sur le site Web, donnez votre courriel à Denise Barrette deniseb@derytele.com

Si vous ne désirez ni format papier ni format électronique, veuillez s.v.p. en informer les deux responsables dont les noms sont mentionnés ci-haut.

Merci de votre collaboration.

7

À voir sans faute

Lien sur le site régional pour le visionnement de la conférence d'Alain Deneault présenté le 1^{er} mars à Québec : <http://quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org/conference-alain-deneault>

8

Vos plateformes d'intérêt

- Page Facebook de l'AREQ
- AREQ (national): areq.lacsq.org
- AREQ (régional): quebec-chaudiere-appalaches-areq-lacsq.org
- AREQ (secteur): portneuf.areq.lacsq.org
- Nouveau site de la Fondation Laure-Gaudreault: fondationlg.org

Numéros de téléphone à retenir

- 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 1-888-833-6962 www.ssq.ca



Des vacances bien méritées

2019-2020

Sorties d'un jour 2019

- 13 ou 14 août
Vieux-Québec et les environs
- 20 juillet
Grosse-Île
- 1^{er} septembre
Brunch musical, Domaine Forget,
Saint-Irénée, Charlevoix
- 30 novembre
Train de Noël dans Charlevoix

Voyages 2020

- Janvier
Croisière Panama
- Date indéterminée
Louisiane



*Vous avez de l'intérêt pour une sortie ou un voyage?
Contactez-moi à mon adresse courriel et je vous ferai par-
venir l'itinéraire ainsi que le prix, dès que disponible.
Publicité Facebook et site : portneuf.araq.lacsq.org.
deniseb@derytele.com ou cellulaire : 418-670-5736*

Denise Barrette

Journée internationale des femmes

► *Suite de la page 11*

entre époux. La gestion des biens est confiée au mari en vertu de la puissance matrimoniale et la femme mariée devient inapte juridiquement sauf la femme marchande. Au décès du mari, la veuve retrouve l'exercice de ses droits juridiques sur la communauté de biens.

Certaines femmes réussissent à exercer un pouvoir dévolu aux hommes : Jeanne Mance s'associe à Maisonneuve; Héléonore de Grand'Maison, seigneurresse de l'Ile D'Orléans; Louise de Ramesay,

dirige la scierie familiale à la mort de son père, etc. Depuis ce temps, de nombreuses femmes ont dû se battre pour faire avancer la cause des femmes. Pensons à Idola Saint-Jean, Thérèse Forget-Casgrain...

Pour que naissent les droits des femmes, il a fallu une organisation et une lutte des femmes pour les obtenir. Pour que nos filles et petites-filles aient encore ces droits, les comprennent, les estiment et les défendent, il y a encore beaucoup à faire...