



Le doux temps

Bulletin d'information

Volume 29, numéro 4, avril 2019

MOT DU PRÉSIDENT



Le monde et les temps changent.

Bien peu d'événements sont venus bouleverser la certitude que l'Association accueillerait à la retraite tous les membres de la CSQ. En 2006, huit syndicats de l'enseignement ont quitté la CSQ pour fonder la Fédération autonome de l'enseignement (FAE). Tout un choc dans la région de Montréal!

En 2017, à l'occasion de la période de maraudage syndical forcée par la restructuration en santé, la Centrale a perdu des membres au profit de la Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec (FIQ). Cela a touché surtout la Mauricie; encore une fois, loin du Secteur Cap-Diamant.

Mais voici que le 24 janvier dernier, les enseignantes et enseignants du Syndicat de l'enseignement de la région de Québec (SERQ) ont choisi de quitter la CSQ. **Bang!** Coup de tonnerre dans nos rangs.

Des conséquences pour nous?

Pour les membres de l'AREQ Cap-Diamant, cela ne changera rien. Cependant, à compter de maintenant, les nouvelles personnes retraitées en provenance de la CS de la Capitale ne viendront plus à l'AREQ. Le Secteur n'est pas en péril pour autant. La région Québec-Chaudière-Appalaches compte toujours 24 syndicats CSQ dont plusieurs membres habitent notre territoire.

Que faut-il en penser?

C'est une grande déception pour votre Conseil sectoriel. Plusieurs d'entre nous ont milité au sein de la CSQ et contribué à sa construction. Les membres du Secteur ont fait du SERQ un organisme influant et crédible dans la région. Nous continuerons, comme vous, à propager la mission de l'AREQ. Par notre militantisme, nous contribuerons à la réalisation d'une société plus équitable. Nous demeurons toutefois extrêmement déçus de la tournure des événements.

Et l'avenir?

L'avenir du Secteur Cap-Diamant sera le miroir des membres qui le composent. Votre Conseil sectoriel continuera de faire rayonner l'AREQ auprès de ses membres. Il veillera à ce que personne d'entre vous ne tombe dans l'isolement.

Jacques Boucher

À L'AGENDA...



1 ^{er} mai	
Conférence grand public	page 4
7 mai 2019	
Théâtre de la Bordée.....	page 6
17 mai 2019	
AG sectorielle	page 2
28 mai 2019	
AGR	page 3
28 mai 2019	
FLG	page 3
4 juin 2019	
Dîner du Bel-Âge	page 4
6 juin 2019	
Les Violons du Roy	page 6
6 juin 2019	
Tournoi de golf	page 5

*Le moment présent
à un avantage sur
tous les autres,
il nous appartient.*

Charles Caleb Colton

PROCHAIN BULLETIN

Tombée : 31 mai 2019

Parution : 25 juillet 2019

**Vous avez des articles à nous proposer?
Communiquez avec nous 418 627-6509.**



Convocation

Le vendredi 17 mai 2019

Club social Victoria
170, rue du Cardinal-Maurice-Roy
Stationnement gratuit

Horaire

9 h 30 Inscription
10 h Assemblée générale
12 h Verre de l'amitié
12 h 30 Dîner
13 h 15 Conférence

Projet d'ordre du jour

Bienvenue

Nomination de la présidence d'assemblée

Nomination de la présidence d'élection

1. Adoption de l'ordre du jour
2. Adoption du procès-verbal du 7 mai 2018
3. Rapport des activités
4. Questions financières
5. Mot de la présidente régionale Carole Pedneault
6. Élections*
7. Questions diverses
8. Levée de la séance

Note : **Vous devez vous inscrire pour l'Assemblée générale.** Apportez votre carte de membre.

Jacques Boucher, président

* 23.02 b) l'élection des personnes à la 1^{re} vice-présidence, à la trésorerie et, le cas échéant, de la personne 1^{re} conseiller a lieu l'année qui précède le Congrès ordinaire, lors de l'assemblée générale sectorielle qui précède l'assemblée générale régionale.

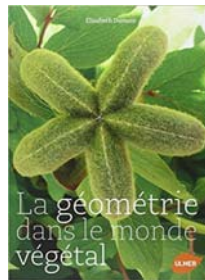
Il y aura aussi élection au poste de la personne 2^e conseiller.

De plus, un poste est vacant à la 2^e vice-présidence.

*La liberté n'est pas l'absence d'engagement,
mais la capacité de choisir.*

Paulo Coelho

Conférence



Le Conseil sectoriel vous offre une conférence d'Hélène Croteau intitulée *La géométrie dans la nature*.

L'observation du monde végétal est d'une diversité infinie et nous révèle une étonnante régularité des formes. Ces formes géométriques autour desquelles les plantes se construisent contribuent au sentiment de beauté que nous éprouvons dans leur contemplation.

Le regard perçoit des figures géométriques et perçoit aussi des irrégularités. La disposition des pétales d'une fleur, les attaches des feuilles sur la branche semblent à la fois régulières et aussi toujours imparfaites, toujours nouvelles.

Extraits du livre : *La géométrie dans le monde végétal*, d'Élisabeth Dumont

Coûts demandés

repas : 15,00 \$ pour les membres
12,50 \$ (membres du Bel-Âge)

apéro : 7,00 \$ vin ou bière en fût, pourboire inclus

Retournez le coupon-réponse accompagné d'un chèque négociable **avant le vendredi 3 mai 2019**.

Nous vous rappelons qu'en cas d'annulation de votre inscription au dîner, un remboursement sera effectué si la demande est faite **au moins 7 jours** avant la tenue de l'activité (résolution adoptée au Conseil sectoriel du 27 septembre 2010).

BULLETIN PAR INTERNET

Claire Guay

Recevez votre bulletin plusieurs jours avant les autres. Adhérez à la formule par Internet. Vous aurez ainsi la possibilité de le lire dès que l'original est envoyé chez l'imprimeur.

Adhérez à cette formule en envoyant un courriel à areq3a@sympatico.ca et soyez les premiers à obtenir l'information. Un message vous informera de la parution d'un nouveau numéro.

C'est un excellent moyen de travailler pour l'environnement et de sauver des coûts à votre Association.



**30^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
AREQ RÉGION QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES**

Convocation

Le mardi 28 mai 2019 à 9 h 30



Les membres de l'AREQ Région 03, Québec-Chaudière-Appalaches, sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mardi 28 mai 2019 à L'Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels.

S.V.P., apportez votre carte de membre.

Projet d'ordre du jour

Mot de bienvenue

Nomination de la présidence d'assemblée

Nomination de la présidence d'élection et du secrétariat d'élection

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Adoption de l'ordre du jour de la 30^e Assemblée générale A1819-AGR-OJ-01
4. Adoption du procès-verbal de la 29^e Assemblée générale A1718-AGR- PV-01
5. Rapport de la présidente
6. Rapport des responsables de comités régionaux
7. Rapport de la trésorerie
8. Présentation d'un membre de l'Exécutif national
9. Élections
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

Ajournement à 11 h

Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault

Québec, le lundi 20 novembre 2017

Carole Pedneault, présidente régionale

Michel Caron, secrétaire régional

- | | |
|---------|--|
| 9 h 00 | Accueil et inscription |
| 9 h 30 | Assemblée générale régionale |
| 11 h 00 | Ajournement pour l'Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault |
| 12 h 15 | Dîner |
| 13 h 30 | Reprise de l'Assemblée générale régionale |

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FLG
RÉGION QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES**

Par la présente, vous êtes convoqués à l'Assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu **le mardi 28 mai 2019** à L'Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, à **11 h**.

Projet d'ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du Comité régional
2. Nomination d'une présidence et d'une personne secrétaire des débats et d'élections
3. Adoption de l'ordre du jour
4. Adoption du procès-verbal du 6 juin 2018
5. Rapport de la présidente
6. Rapport de la trésorière
7. Présentation du plan d'action 2017-2020 : rapport intérimaire
8. Questions diverses
9. Élections*
10. Présentation des nouvelles personnes élues
11. Levée de l'assemblée

Pierrette Simoneau, présidente

* Il y aura élection aux postes suivants :

- Présidence
- Secrétariat
- Publicité



Le mandat des personnes élues est d'une durée de trois ans. Une période de mise en nomination est prévue lors de l'assemblée.

Les personnes intéressées à se présenter à l'un des postes devront compléter le Bulletin de présentation de candidature qui sera disponible sur place. Toutefois, si un membre veut obtenir le Bulletin de présentation de candidature avant l'assemblée, il peut en faire la demande à l'une des personnes suivantes :

Pierrette Simoneau 418 667-1927 ou flg03@bell.net

Pierre Asselin 418 335-6471 ou p.asselin@cgcable.ca

Seules les mises en candidature présentées sur le Bulletin de présentation de candidature seront acceptées au moment de l'élection.

Retournez le coupon-réponse accompagné d'un chèque négociable de 10 \$ avant le mardi 14 mai 2019.

DÎNER DU BEL-ÂGE

Une chanson douce que me chantait ma maman... Toutes ces tendres berceuses ont imprimé dans nos cœurs et dans nos têtes l'amour de la musique.

La musique, cet art si répandu, nous accompagne dans la joie ou la tristesse. Qu'elle soit populaire ou classique, elle est présente dans tous nos souvenirs. En fredonnant nos airs préférés, nous ressentons instantanément un grand bonheur.

C'est dans une ambiance musicale que nous vous convions au dîner du Bel-Âge. Que vous chantiez *L'Hymne à la joie* de Beethoven ou la plus populaire *Y'a d'la joie* de Trenet, vous serez comme toujours heureux de ces retrouvailles.

Le mardi 4 juin 2019

L'Hôtel Québec
3115, avenue des Hôtels

Horaire

10 h 30 Début des inscriptions
11 h 15 Apéro
11 h 45 Dîner
15 h Départ



Les membres du Bel-Âge qui seront fêtés ont déjà reçu leur invitation personnelle.

Coûts

Pour les membres du Bel-Âge non fêtés :

- 15 \$ pour le repas et 7 \$ pour l'apéro, service inclus

Pour les autres membres :

- 25 \$ pour le repas et 7 \$ pour l'apéro, service inclus

Pour les non-membres :

- 30,75 \$ pour le repas et 7 \$ pour l'apéro, service inclus

Inscrivez-vous en envoyant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le mardi 21 mai 2019.**

Compte tenu de la popularité de cette fête, nous vous invitons à répondre le plus rapidement possible. Le nombre de places étant limité, nous procéderons aux inscriptions selon l'ordre d'arrivée du paiement requis.

Vous connaissez une personne du Bel-Âge et vous désirez dîner avec elle? Vérifiez auprès d'elle si des places sont disponibles à sa table (maximum 8 personnes). Si la réponse est positive, dites-le au moment de votre inscription.

Nous tenons à vous rappeler qu'en cas d'annulation de votre inscription au dîner, un remboursement sera effectué si la demande est faite **au moins 7 jours** avant la tenue de l'activité (résolution adoptée au Conseil sectoriel du 27 septembre 2010).

LES DÎNERS DE LISE

Marcelle Létourneau et Claudette Mercier

Prenez note qu'il n'y aura pas de dîner en mai.

Le mardi 11 juin 2019, vers midi

Auberge La Goéliche

23, chemin du Quai
Sainte-Pétronille, I.O.

Coût : environ 23 \$

Réservez **avant le mardi 4 juin 2019.**

Marcelle Létourneau 418 651-9589



CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), en partenariat avec le Comité des usagers du CHU de Québec – Université Laval, organise des Conférences grand public afin de favoriser une plus grande diffusion des connaissances parmi la population.

Le mercredi 1^{er} mai 2019 de 10 h à 12 h

Les soins palliatifs et de fin de vie à domicile, une option à découvrir.

Marie-Pier Cadotte, conseillère en soins infirmiers

Lise Vienneau, conseillère en soins infirmiers



Cette conférence aura lieu à la salle Saint-Augustin du **Montmartre Canadien**, 1669, chemin Saint-Louis.

Entrée et stationnement gratuits.

Réservez au 418 682-7987 ou www.cevq.ca

SAVIEZ-VOUS QUE?

Claire Guay



Le verre prend plus d'un million d'années à se décomposer, ce qui veut dire qu'on peut constamment le recycler, presque à l'infini.

L'or est le seul métal qui ne peut rouiller, même s'il est enfoui dans la terre pendant des milliers d'années.



Le Secteur Cap-Diamant organise cette année un rendez-vous de golf **au profit de la Fondation Laure-Gaudreault**. Cette activité nous permettra de nous récréer tout en aidant la Fondation.

Cette journée s'adresse aux membres de l'AREQ, aux personnes conjointes et amies. Nous vous proposons un 9 trous selon une formule de *Continuous Mulligan*. Le nombre d'inscriptions déterminera si le départ se fera en mode *Shot Gun*. Le forfait comprend la voiturette. Vous pouvez former des groupes entre vous. Si vous êtes seul, nous pourrions former des groupes de quatre au besoin.

Date Le jeudi 6 juin 2019
Lieu Club de golf Centre Castor, 658, base Valcartier
Heure Le départ se fera à 13 heures.



Paragolf

Pour les personnes qui aimeraient venir à Québec même si elles ne jouent pas au golf, une visite à Wendake leur est proposée. Visite accompagnée d'un guide autochtone d'une durée de deux heures quinze minutes.

- L'exposition permanente Territoires-Mémoires-Savoirs du Musée huron-wendat;
- la maison longue nationale Ekionkiestha';
- la maison de l'ancien grand chef de la nation : Nicolas Vincent Tsawenhohi;
- l'église Notre-Dame-de-Lorette;
- la chute Kabir Kouba ainsi que la fresque historique de la nation.



En soirée, un souper au club de golf permettra de continuer à fraterniser tout en récupérant l'énergie dépensée tout au long de cette magnifique journée.

Nous vous attendons en grand nombre.

INSCRIPTION AU TOURNOI DE GOLF 2019

Nom du responsable : _____ Téléphone : _____

Adresse : _____

Courriel : _____ Secteur : _____

Noms	Golf Souper 70 \$	Paragolf Souper 60 \$	Souper 30 \$	Total

Complétez le coupon d'inscription. Date limite : **le lundi 13 mai 2018**.

Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant ».

Faites parvenir votre chèque et le coupon d'inscription à
Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6

Pour information : Roger Desjardins 418 628-4577 ou
areq3a@sympatico.ca

LES VIOLONS DU ROY

Denise Turcotte-Gauthier



Pour le dernier concert de la série « Plaisirs d'après-midi », vous êtes conviés à retrouver le chef Jonathan Cohen à la direction d'œuvres spécialement choisies pour leur composition alors que leurs auteurs étaient à l'aube de leur prolifique carrière.

Le jeudi 6 juin 2019 à 14 h

Jonathan Cohen et l'enfance de l'art



Jonathan Cohen célèbre l'inspiration stupéfiante dont témoignaient déjà de grands compositeurs lors de leur jeunesse, offrant ainsi quelques-unes des plus belles œuvres pour orchestre à cordes, dont le Rondo pour violon et cordes de Schubert confié pour l'occasion à Pascale Giguère, violon solo de l'orchestre.

Jonathan Cohen, chef

Pascale Giguère, violon

W. A. Mozart

• *Divertimento en fa majeur*, K 138 (composé à 16 ans)

F. Schubert

• *Rondo pour violon et cordes en la majeur*, D. 438 (composé à 19 ans)

F. Mendelssohn

• *Symphonie pour cordes n° 7 en ré mineur* (composé à 13 ans)

J. Suk

• *Sérénade pour cordes en mi bémol majeur*, op. 6 (composé à 19 ans)

Pour vous inscrire, remplissez le coupon-réponse et libellez votre chèque au nom de **AREQ 3A Cap-Diamant**.

Retournez-moi le tout dans les délais requis. N'hésitez pas à communiquer avec moi au besoin au 418 663-7435 ou par courriel dgauthier121@videotron.ca

Au plaisir de vous retrouver pour ce dernier concert d'après-midi de la saison 2018-2019.

FERMETURE DE NOTRE BUREAU

Notre bureau sera fermé du 15 juin au 15 août 2019. Il a besoin de vacances et nous aussi.

Notre répondeur 418 627-6509 et notre courriel areq3a@sympatico.ca continueront de veiller au grain si vous laissez un message.



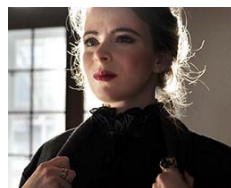
Claire Guay

THÉÂTRE DE LA BORDÉE

Le mardi 7 mai 2019

Christine, la reine-garçon

Suède, 1649. La reine Christine, anti-conformiste et avant-gardiste, invite le philosophe René Descartes pour tenter de comprendre le sentiment amoureux qui la tenaille à la lumière de la raison. Elle découvre qu'elle n'est amoureuse que d'une seule chose : son libre arbitre.



Michel Marc Bouchard, auteur couronné de succès, livre ici l'une de ses plus belles pièces. Sur fond de réflexion philosophique, d'intrigue politique et d'histoire d'amour, il pose l'une des questions les plus préoccupantes de notre société par les temps qui courent : entre les aspirations individuelles et le bien commun, que choisir?

Texte : Michel Marc Bouchard

Distribution :

Ariane Bellavance-Fafard, Frédérique Bradet, Jean-Michel Déry, Érika Gagnon, Éliot Laprise, Simon Lepage, Marianne Marceau, Vincent Michaud, Réjean Vallée

AREQcsq Cap-Diamant

1051, rue Gabriel-Dumont, Québec G1W 3Z8 418 627-6509
Télécopieur : 418 627-0069
Courriel : areq3a@sympatico.ca
Site : capdiamant.areq.lacsq.org

Conseil sectoriel

Jacques Boucher, président 418 658-7515
Lucile Laforest, 1^{re} vice-présidente 418 688-2243
Poste vacant, 2^e vice-présidence
Claire Guay, secrétaire 418 627-1085
Magelline Gagnon, trésorière 418 648-0521
Monique Jalbert, 1^{re} conseillère 418 667-7108
Roger Desjardins, 2^e conseiller 418 628-4577

AREQcsq Région 03

Carole Pednault, présidente 418 853-3464
519, rue Caron, Déglis G5T 1A7
Courriel : carole.pednault@hotmail.com
Site : quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org/

AREQcsq

320, rue Saint-Joseph est, bureau 100 418 525-0611
Québec G1K 9E7 1 800 663-2408
Courriel : info@areq.lacsq.org
Site : areq.lacsq.org

RETOUR SUR LA JOURNÉE DES HOMMES

Richard Doyon



Le lundi 19 novembre dernier, à L'Hôtel Québec, l'AREQ régionale a tenu sa journée sur la condition des hommes. C'est devant une salle comble que les conférenciers MM. Richard Langlois et Jean-Denis Arcand ont livré leurs messages.

En avant-midi, M. Langlois nous a parlé de son expérience personnelle dans la découverte de sa bipolarité. Le thème de la journée étant *Bâtisseurs et engagés*, il a demandé à l'assistance si on pouvait être une personne avec un problème de santé mentale tout en étant un bâtisseur et un être engagé. « Ce sont les moments difficiles qui nous aident à grandir », nous a-t-il dit. Ce sont les mots qu'il a choisis pour aborder son sujet – parler de ses expériences de vie. Tantôt dans sa phase dépressive, tantôt dans sa phase maniaque, il ne se gêne pas pour parler des jeux qu'il a fait subir à ses élèves¹. Il nous a fait comprendre les sentiments qui l'habitaient à ce moment-là.

Il termine sa prestation en répondant aux questions intéressantes qui lui permettent de dire que le système de santé doit se renouveler et mettre autant d'efforts dans la prévention que dans le curatif. Dès son jeune âge, n'eut été la rencontre de bons intervenants, entre autres chez les scouts, il ne serait pas là pour nous parler aujourd'hui. Pour terminer sa conférence, il insiste sur le fait que, le plus difficile en santé mentale, c'est de se prendre en main.

En après-midi, c'est M. Jean-Denis Arcand qui nous a entretenus de son métier, propriétaire et éducateur d'un CPE dans sa maison multigénérationnelle.

Il avait beaucoup de photos pour appuyer ses dires. Nous avons pu ainsi visiter les différentes pièces de son CPE. Sa famille, ses parents et la garderie se partagent le triplex. Nous avons eu droit à des explications sur le développement des enfants et la description d'une journée type de son travail.

En conclusion, il nous a dit qu'il est en faveur de la garderie pour les enfants de 4 ans. Il est possible de dépister plus tôt les enfants qui éprouvent des problèmes d'adaptation ou d'apprentissage et de les référer au CLSC pour l'obtention de services.

Bref, ce fut une journée où nous avons été sensibilisés aux difficultés vécues par une personne vivant un problème de bipolarité. Nous avons aussi appris le fonctionnement d'un CPE. Ce fut une journée nous permettant d'être plus empathiques envers autrui.

1. Donner une dictée de 4^e année à des élèves de 2^e année et les faire verbaliser sur les frustrations vécues.

COURRIEL

Claire Guay

Nécrologie



Membres décédés

Claude Dufour

Raymond Paré

Béatrice Marcotte

Claude Le May, son frère

Aux familles éprouvées, nos plus sincères condoléances.

Plusieurs courriels me reviennent lors d'envois massifs. **Si vous n'avez pas reçu de message de ma part au cours du mois de juillet**, envoyez-moi votre adresse courriel pour que je vérifie si j'ai toujours la bonne.

Si les messages que vous recevez ne vous intéressent pas, vous pouvez toujours les effacer sans les lire.

N'oubliez pas de regarder vos courriels au moins une fois par jour. Cela évite que la boîte de réception soit remplie de courriels de toutes sortes et que vous ne puissiez voir ceux qui sont importants.

Il est essentiel de garder un lien rapide entre nous en cas d'urgence. C'est un des moyens faciles à utiliser. Votre adresse n'est pas communiquée aux autres à moins d'avoir votre accord. Merci de faire diligence.



RETOUR SUR LE DÎNER-CONFÉRENCE

Lucile Laforest

Les quartiers Saint-Roch et Saint-Sauveur



Ce vendredi 22 février, le Secteur nous invite à un dîner-conférence au Bois-de-Coulange. À cette occasion, des dons ont été recueillis au profit de la Fondation Laure-Gaudreault*. M. Réjean Lemoine, historien bien connu de la ville de Québec, nous entretient des quartiers Saint-Roch et Saint-Sauveur. De nombreuses photos appuient son discours, ce qui est apprécié par les auditrices et auditeurs qui peuvent vraiment constater l'évolution de la ville.

Saint-Roch et Saint-Sauveur sont actuellement des quartiers en pleine revitalisation.

Déjà en 1830, une carte démontre que la ville s'étend au-delà des murs. On y distingue les « faux bourgs » : celui de la Haute-Ville, occupé surtout par des édifices institutionnels et celui de la Basse-Ville, davantage populaire, commercial et portuaire.

Au début du XIX^e siècle (1800-1854), le faubourg Saint-Roch se développe grâce à la construction navale et à l'arrivée d'immigrants irlandais. Cependant, ce développement se fait sans plan d'urbanisme — les habitations y sont à prix modiques et divers problèmes font rapidement surface (nombre d'immigrants, choléra, typhus et taux de mortalité élevé). Ce quartier se ramifie autour de l'Hôpital général fondé en 1650 et autour de ce qui deviendra le boulevard Langelier. Autre problème : les incendies à répétition, 1845, 1866 et 1889.

À partir de 1845, des emplois disponibles dans la chaussure et le cuir permettent la création du faubourg Saint-Sauveur. Après l'incendie de 1866, le faubourg se préoccupe davantage d'urbanisme : le boulevard Langelier est élargi en 1885 pour servir de coupe-feu entre les deux faubourgs. Après le feu de 1886, la rue Saint-Ours dans Saint-Sauveur est élargie encore pour éviter la propagation d'incendie. Il y a fusion avec la ville de Québec afin de bénéficier de l'aqueduc. Au milieu du XIX^e siècle, le parc Victoria est aménagé.

En 1897, l'inauguration d'une ligne de tramway amène la création des quartiers Montcalm et Limoilou.

La fin du XIX^e siècle se caractérise par des difficultés économiques et par la perte de l'influence gouvernementale.

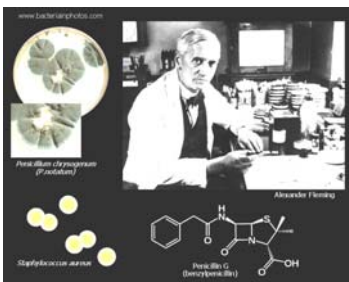
Au début du XX^e siècle, c'est la construction du boulevard Charest, de l'hôtel Saint-Roch (haut lieu de la bourgeoisie commerciale), de la Place Jacques-Cartier (qui remplace le marché public) et l'édification des grands magasins : donc plus de possibilités d'emplois. Les gens des alentours viennent s'y installer et cela donne lieu à un grand développement urbain.

Entre 1950 et 1990 la ville se modifie. Le tramway est remplacé par l'autobus; la rivière Saint-Charles s'assainit par le bétonnage; le parc automobile augmente; des autoroutes se construisent, ce qui permet le développement et l'expansion vers les banlieues. La ville se vide de ses habitants et la Gare du Palais, jadis gare ferroviaire importante, devient gare de voyageurs seulement en 1974.

Dans les années 80, la ville redevient habitable, à cause de *Québec 84* : le quartier du Vieux-Port se fait toute une beauté et c'est la revitalisation des quartiers Saint-Roch, Saint-Sauveur et Limoilou. Qu'advient-il des quartiers Beauport, Sainte-Foy et Sainte-Odile qui sont vieillissants? D'autres quartiers émergent dont Stadacona et Vanier. La ville continue d'évoluer et de prendre de l'importance et du caractère.

*Nous avons recueilli 320 \$ pour la FLG et le Secteur a ajouté 250 \$ pour un grand total de 570 \$. Merci de votre grande générosité.

ÇA S'EST PASSÉ EN 1929



C'est au hasard que l'on doit la découverte de la pénicilline par le bactériologiste britannique Alexander Fleming. Alors que le professeur travaillait sur les staphylocoques, il découvre cette substance dans une culture de champignons oubliée depuis plusieurs jours dans son laboratoire. Il ouvrit ainsi la voie à la révolution médicale que constitua le développement du traitement des maladies infectieuses par les antibiotiques.

RETOUR SUR LA JOURNÉE DES FEMMES

Magelline Gagnon



Le 8 mars à L'Hôtel Québec, nous étions près de 200 personnes à réfléchir sur les acquis et les mythes qui perdurent toujours au sujet de l'égalité des sexes tant qu'au plan politique et légal que culturel et historique. Les deux excellentes conférencières, M^{mes} Pascale Navarro et Danielle Pinsonneault, nous ont brossé un tableau très encourageant des acquis gagnés par nos mères, grands-mères et aïeules quant à la prise en charge de notre bien-être. Ne vous inquiétez pas, il reste du chemin à faire pour consolider nos acquis. Relevons nos manches, supportons nos filles et nos garçons dans la conquête de l'éducation à l'égalité sociale, économique et surtout légale.

M^{me} Navarro a présenté l'état actuel des acquis et elle a ciblé, entre autres, l'importance des stratagèmes dans la prise en charge de nos espaces. Elle nous a proposé comme lecture *Le patriarcat* de M^{me} Armande St-Jean. Elle nous a entretenus de l'importance de la prise en charge et de la libération de la parole. Dans les solutions, elle favorise des regroupements d'hommes et de femmes afin de dépasser la culture du silence.

Après un excellent buffet, nous avons poursuivi la réflexion avec M^{me} Pinsonneault. Celle-ci nous propose un regard historique des femmes en Nouvelle-France depuis leur arrivée jusqu'à nos jours. Saviez-vous que l'arrivée de ces filles s'est étalée sur une durée de 11 ans? À cette période, faire un pays seulement avec des hommes était un tantinet problématique surtout pour la descendance. En 1660, la Nouvelle-France est en situation précaire; tout compte fait, c'est un vaste comptoir de fourrures. Il y a six à quatorze hommes pour une femme. Quel choix!

De 1663 à 1673, à la demande du Roi, 761 femmes quittent la France et ont pour mission de s'y marier, de peupler et de défricher le nouveau pays. Les 2/3 de ces femmes sont orphelines et viennent de milieux modestes ou pauvres. Bien sûr, le Roi a une préférence pour les catholiques. On sait qu'à l'époque, prendre la mer n'a rien de *La croisière s'amuse*, c'est pire que partir à la guerre. Malgré tout, le choix des femmes est de tenter l'aventure pour une vie meilleure.

La traversée sur un bateau à voiles voguant au rythme du vent est très éprouvante, particulièrement dans les cales. L'humidité y est pénible et la traversée dure de deux à quatre mois. Souvent les gens meurent de déshydratation.

Durant sa conférence, M^{me} Pinsonneault fait un survol historique s'étendant sur une période de plus ou moins 350 ans : l'arrivée à Québec, la vie de famille, le régime patrimonial, le droit criminel, la vulgarisation du Code Civil, etc.

En conclusion, il faut créer des réseaux de femmes venant de partout qui luttent dans des organisations; cela est épuisant mais essentiel. Les organisations ont un grand besoin de militantes de tous âges; entêtement, ténacité et vision sont des qualités essentielles pour la formation de réseaux efficaces.

Ne jamais oublier que les droits acquis sont toujours fragiles et précaires.

POURQUOI DIT-ON?



Aller à Tataouine

L'expression populaire *aller à Tataouine* (ou *aller à Tataouine-les-Bains*) signifie aller se perdre au bout du monde. Tataouine était un bagné militaire français situé près de la ville de Tataouine, au sud de la Tunisie. Il fut ouvert jusqu'en 1938, année de l'abolition des bagnes en France. Il accueillait les condamnés de droit commun et les soldats punis pour indiscipline. L'éloignement et les conditions de détention réputées très dures ont donné naissance à cette expression.

Nous ne sommes pas sortis de l'auberge

Cette expression signifie que l'on est dans une situation difficile, et loin d'en être sorti. Elle vient de l'argot où *auberge* signifie *prison*, car on y offre le gîte et le couvert. Cette expression signifie donc que l'on va encore devoir passer un temps très long dans une prison (matérielle ou affective), donc dans les ennuis.

Au Québec, l'expression équivalente est *nous ne sommes pas sortis du bois*.



Bonjour à vous,

Je viens vous inviter à participer à la Loto Voyages 2019-2020 de la Fondation Monique-Fitz-Back.

Je suis président au CA de cette fondation. Les valeurs qu'elle défend touchent à l'environnement et à une citoyenneté responsable, mes grandes passions.

J'ose donc vous inciter à acheter un billet (comptant, par chèque ou carte de crédit) au coût de 100 \$. Ce billet vous donne la chance de gagner un crédit voyage de 4 000 \$ (destination de votre choix). Il y aura dix-sept tirages à partir du 15 mai 2019 jusqu'au 15 janvier 2020. Les gagnants seront avisés par téléphone.

Serez-vous une des personnes gagnantes cette année? Je vous le souhaite de tout cœur.

Cette campagne vise à soutenir nos projets prioritaires afin d'aider les profs en environnement. Notre fondation est basée sur la pédagogie de l'espoir. Celle-ci est vouée à la promotion de l'éducation relative à l'environnement et à un milieu sain dans une perspective de développement durable. Elle travaille pour les jeunes avec le personnel du réseau de l'éducation et aspire à un monde plus pacifique, solidaire, écologique et démocratique (les Établissements Verts Brundtland : EVB).

Si vous êtes intéressés à participer à la vente de la Loto Voyages en vendant des billets, on vous offrira la chance de gagner un crédit voyage de 1 000 \$ tiré au hasard parmi les vendeurs.

Vous pouvez partager l'achat de votre billet avec une connaissance, un de vos enfants ou encore votre conjoint... En vous associant sur plusieurs billets, vous vous donnez plus de chances de gagner. Il suffit d'écrire le nom des acheteurs sur le coupon de participation.

Je vous laisse l'adresse courriel pour consultation ou achat en ligne www.fondationmf.ca

Vous pouvez aussi nous rejoindre au 418 523-8585

Au plaisir de vous vendre un billet ou de vous avoir comme partenaire vendeur.



Christian Payeur, membre de l'AREQ
président au CA de la FMF (christian.payeur@videotron.ca)

Information et conseil aux voyageurs

Protections assurées

- L'assurance-voyage avec assistance nous protège en cas de problème médical à l'extérieur de la province de résidence. Elle ne comprend pas une assurance bagages, car ASSUREQ est une assurance de personnes.
- L'assurance annulation de voyage permet d'annuler notre voyage (maximum de 48 heures avant le départ) ou de l'interrompre selon les modalités prévues au contrat.

Validité du contrat

L'assurance-voyage d'ASSUREQ est valide tant et aussi longtemps que nous participons à ce régime d'assurance collective. Il n'y a pas d'âge maximal pour arrêter d'être assuré.

État de santé

Il n'est pas nécessaire d'aviser l'assureur des lieux et dates de voyage si notre état de santé est *bon et stable*. Si nous sommes porteurs d'une maladie connue, nous devons nous assurer que notre état est bon et stable avant de partir.

Précaution

Il est important de donner une copie de notre carte d'assurance SSQ à la personne qui voyage avec nous au cas où nous ne serions pas en mesure de communiquer nous-même avec CanAssistance 1 800 465-2928. C'est une firme qui offre des services d'assistance médicale et générale disponibles 24/7. Celle-ci peut même nous fournir les services d'un interprète.

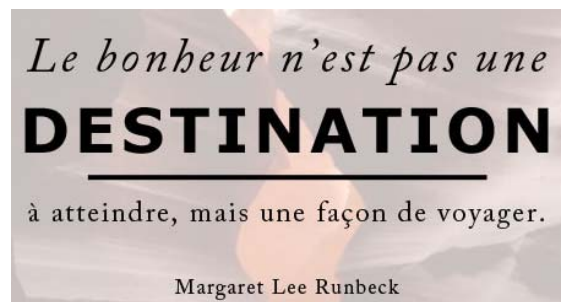
Autre assurance?

Si nous détenons une autre assurance, il faut en informer CanAssistance. Il y aura alors coordination avec l'autre assureur et la RAMQ.

Espérant que ces informations vous seront utiles,

Bon voyage!

Source : Message produit à partir d'un texte de M^{me} Johanne Freire, dans *Quoi de neuf*, été 2017, pp. 20 et 21.



Le 18 janvier 2019, lors d'une rencontre régionale des comités Retraite, l'opération « Maintenant... l'indexation » nous a été expliquée.



Le 23 janvier, M^{me} Lise Lapointe, présidente nationale et M^{me} Claire Bélanger, vice-présidente, ont rencontré M^{me} Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, afin de discuter des priorités de l'Association. Il y a eu d'abord présentation de l'AREQ – sa création et ses buts : briser l'isolement des personnes retraitées et leur assurer un revenu décent. Pour cela, il faut revoir la méthode d'indexation de la rente de retraite. Il est important que le gouvernement verse sa part (il le fait déjà, mais sans qu'un fonds spécial soit dédié à ce sujet). Pour notre part, le taux de capitalisation exigé est presque atteint. M^{me} la ministre s'est montrée sensible à la situation et a renvoyé l'AREQ vers le ministre des Finances.

Source: document de l'AREQ envoyé aux responsables des comités Retraite le 24 janvier 2019)

Maintenant, c'est à chacun des secteurs de répéter cette procédure auprès des personnes élues dans les circonscriptions de leur territoire. Dans ce cadre, le lundi 4 mars, Jacques Boucher, notre président, et moi-même avons rencontré le député M. Sol Zanetti. Jacques décrit cette rencontre cette manière : « M. Zanetti nous a accueillis chaleureusement et a écouté avec intérêt les deux sujets que nous lui avons présentés, c'est-à-dire le Secteur Cap-Diamant et la problématique de l'indexation partielle de nos rentes. » Il a été très intéressé par la présentation que nous lui avons préparée et il a bien compris les trois paliers d'indexation. Il a appuyé notre demande à l'effet que le gouvernement verse sa part pour contribuer à l'indexation des années 1982 à 1999.



Ensuite, il a répondu aux questions concernant la position de son parti.

- Que propose votre parti pour contrer l'appauvrissement des personnes retraitées?
- Quelles mesures appuyez-vous pour soutenir les personnes âgées sur le plan financier afin de leur permettre de vivre décemment?

Le Lundi 10 mars, Magelline Gagnon, notre trésorière et le président ont rencontré la députée, M^{me} Catherine Dorion. Celle-ci est en faveur du rétablissement de la formule d'indexation à la hauteur de l'IPC. Elle leur a présenté la position de Québec Solidaire en faveur de

- la création d'un régime de retraite public universel et accessible à tous les citoyens;
- l'amélioration du régime des soins de santé qui comprendrait entre autres, une assurance dentaire, des soins à domicile plus complets.

De plus, si Québec solidaire était porté au pouvoir, le parti ferait des CLSC la véritable porte d'accès aux services ouverts 24/7.

En terminant, surveillez la première parution du bulletin *Le doux temps* 2019-2020, où paraîtra la date de la journée Retraite-Assurances. Bon été!

TRUCS UTILES

Étiquettes qui s'effacent.

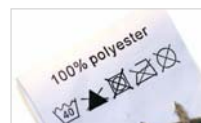
Les couvrir d'un vernis à ongles transparent pour éviter ce désagrément.

Pour coller une étiquette sur un pot de confitures.

Employer un blanc d'œuf ou un peu de farine et de l'eau.

Vases tachés par l'eau des fleurs.

Humecter des feuilles de thé avec du vinaigre, elles en viendront à bout.



La marche à suivre lorsqu'il y a maltraitance d'une personne âgée

Démuni. Voilà comment se sent le témoin de la maltraitance d'une personne âgée. Quelle que soit sa nature – psychologique, physique, financière, sexuelle ou organisationnelle, la question qui s'impose est : « Que faire? »

En tout premier lieu, il faut s'assurer qu'il y a bel et bien maltraitance. C'est que les premières impressions peuvent être trompeuses. À moins de circonstances critiques, il est donc préférable de prendre le temps de s'informer auprès de la présumée victime ou de personnes de confiance de son entourage. S'impose alors la prise en compte du niveau d'autonomie de la personne que l'on souhaite aider¹. Agir autrement risquerait de l'infantiliser.

Si l'on est incapable d'évaluer la situation soi-même ou si l'on conclut qu'il y a maltraitance, alors il faut se tourner vers des ressources du milieu. Parmi celles-ci, il y a ces services de référence :

- Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287 ou aideabusaines.ca
- Info-Santé et Info-Social : 811

D'autres ressources offrent une aide directe aux personnes concernées :

- Le CLSC : <http://www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>
- Le Commissaire aux plaintes et à la qualité des services (s'il s'agit d'une personne âgée hébergée dans un établissement sous sa responsabilité) : <https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/droits-recours-et-plaintes/regime-d-examen-des-plaintes/#c4223>
- Le 911 ou le Service policier s'il y a eu un acte criminel (fraude ou abus physique, par exemple).
- Le Curateur public du Québec si la personne âgée est inapte et qu'il n'y a aucune personne proche vers laquelle se tourner : <https://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/index.html> ou le 1 800 363-9020.

Cet aperçu des mesures à privilégier, lorsque des signes font craindre la maltraitance d'une personne âgée, met en lumière une règle d'or. Il faut passer à l'action et, lorsque nécessaire, chercher des conseils et de l'aide. C'est une question de droit à la santé, à la sécurité et à la dignité.

1. Centre national d'éthique sur le vieillissement, *Pour lutter contre la maltraitance financière : accompagner l'autonomie des personnes âgées*, 2018. https://www.ivpsa.ulaval.ca/sites/ivpsa.ulaval.ca/files/cnev-2018_avis_maltraitance.pdf



DERNIÈRE HEURE

Le Secrétariat aux personnes âgées vient de publier « Outil de repérage de maltraitance envers les personnes âgées » qui complète merveilleusement bien mon article.

Voici le lien pour accéder à ce document :

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-830-09F.pdf>

COMITÉ D'ENTRAIDE

Madeleine Levasseur

Québec, une ville pour tous.



Saviez-vous que la ville de Québec est une Municipalité amie des aînés (MADA)?

Dans la province de Québec, on compte environ 900 MADA. Une MADA c'est une municipalité attachée au bien-être et à la qualité de vie de ses citoyens, notamment soucieuse de ses personnes âgées pour lesquelles elle est reconnaissante de leurs expériences et contributions passées, présentes et futures.

Depuis 2010, la ville de Québec a adhéré à la démarche Municipalité Amie des Aînés :

- mettre un frein à l'âgisme;
- adapter sa politique, ses services et ses structures;
- agir de façon globale et intégrée;
- favoriser la participation des personnes âgées;
- s'appuyer sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté; c'est-à-dire travailler avec ses citoyens.

En 2018, la ville de Québec a adhéré au concept du vieillissement actif prôné par l'Organisation Mondiale de la Santé. Vieillir en restant actif est un processus qui permet d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse. Une représentante de la ville a été nommée sur les dossiers relatifs à la vie des personnes âgées.

Un plan d'action 2017-2020 mis sur pied par la ville a obtenu, en mai 2018, un certificat de reconnaissance de la ministre responsable des Aînés et de la lutte contre l'intimidation¹.

1. La ministre de l'époque était M^{me} Francine Charbonneau. C'est M^{me} Marguerite Blais qui l'a remplacée.

JOUONS UN PEU

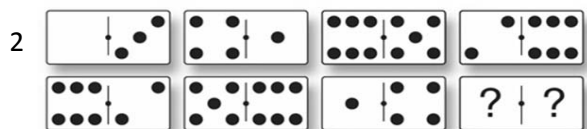
Claire Guay

Qui suis-je?

1. Qu'est-ce que nous ne pouvons voir,
Mais qui est toujours devant nous?
2. Quand on tombe sur moi,
on n'est pas tout à fait soi-même.
Quand on me fait, c'est qu'on boude.
Je suis toujours au commencement, au début.
3. Tant que je vis, je dévore
Dès que je bois, c'est la mort.

Les dominos

Le but est de trouver la logique de l'ensemble pour déterminer le nombre de points qui doit s'inscrire dans chaque moitié de ce domino.



L'avez-vous vu passer?

L'avez-vous vu passer?
J'essaie en vain de l'attraper.
Il va son chemin sans s'arrêter.
Chaque matin, je crois pouvoir le saisir,
Il ne cesse de fuir.

L'avez-vous vu passer?
À une vitesse vertigineuse il file.
Quand enfin, je crois le rejoindre,
Vite, il déguerpit.

Enfin! Une réponse à mon oreille!

Le vent chuchote : « Ne l'arrête pas, profite bien du temps qui t'es donné.
Quand tu réussiras à l'arrêter, pour toi, ce sera la fin du voyage. »

Ce matin, fatiguée, essoufflée,
Je me suis assise calmement
Pensant ainsi le surprendre.
Malgré ma vigilance accrue,
Il m'a encore déjouée.
L'avez-vous vu passer?

Épuisée, je le supplie
D'arrêter sa course effrénée.
L'avez-vous vu passer?



Nicole Dionne-Renaud

FEMME D'EXCEPTION

Marie-Joséphine Gérin-Lajoie (1890-1971)



Marie-Joséphine est la fille de Marie Gérin-Lajoie (née Lacoste), une pionnière de la défense des droits des femmes au Québec.

Elle est la première Canadienne française à décrocher un baccalauréat ès arts en 1911. Elle se classe même première à l'échelle provinciale devant ses

collègues masculins. Toutefois, comme les femmes ne sont toujours pas admises dans les universités francophones, Marie-Joséphine décide de s'initier elle-même aux sciences sociales par la lecture de nombreux ouvrages. Elle écrit dans *La Bonne Parole*, le journal de la Fédération nationale Saint-Jean-Baptiste, et s'engage activement au sein de cet organisme.

En 1918, elle s'exile aux États-Unis et s'inscrit à l'Université Columbia de New York en service social. À son retour au pays, Marie-Joséphine travaille auprès des familles défavorisées de Montréal et crée un département de service social au sein de l'hôpital Sainte-Justine. Dans la continuité de l'œuvre entreprise par sa mère et ses tantes Justine et Thäis Lacoste, Marie souhaite améliorer les conditions de vie des femmes et des familles.

En 1923, elle prend le voile et fonde une communauté religieuse, l'Institut Notre-Dame-du-Bon-Conseil. Axé sur l'action communautaire, le service social et la formation familiale et sociale, cet organisme s'engage à lutter contre les inégalités sociales et économiques. Au fil des années, la communauté met sur pied de nombreux centres sociaux, terrains de jeux et maisons d'hébergement dans les paroisses défavorisées de Montréal.

En 1931, Marie ouvre aussi une école d'action sociale afin de former des travailleurs sociaux. En 1939, elle contribue à la création de l'École de service social de l'Université de Montréal où elle enseigne pendant de nombreuses années.

Source : Les Almariaks

*J'ai appris qu'il n'y a pas
d'ascenseur pour le succès;
il faut prendre l'escalier.*

H. Jackson Brown jr.

GOÛTE-MOI ÇA TU M'EN DONNERAS DES NOUVELLES

Pétoncles poêlés au citron sur lit de poireaux

Ingrédients

Huile aromatisée au citron et à la coriandre :

- 1 tasse de coriandre fraîche, tassée
- 1/3 tasse d'huile d'olive
- 1 cuillère à table de zeste de citron râpé
- 2 cuillères à table de jus de citron
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir
- 1/4 cuillère à thé de filaments de safran émiettés

Poireaux et pétoncles poêlés :

- 3 petits poireaux (les parties blanches et vert pâle seulement), coupés en tranches fines
- 1 1/2 tasse d'édamames écosés surgelés, décongelés
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir
- 12 gros pétoncles (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)
- 2 cuillères à table de beurre
- 4 cuillères à thé d'huile d'olive

Préparation de l'huile aromatisée

Au mélangeur ou au robot culinaire, mélanger la coriandre, l'huile, le zeste et le jus de citron, le sel et le poivre jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajouter le safran. Vous pouvez préparer l'huile aromatisée à l'avance et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante avant de l'utiliser.

Préparation des poireaux et des pétoncles

1. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer la moitié du beurre et de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les poireaux et cuire 5 à 6 minutes en brassant ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les édamames et la moitié du sel et du poivre et mélanger. Retirer le poêlon du feu. Mettre la préparation dans une assiette et réserver au chaud.

2. Parsemer les pétoncles du reste du sel et du poivre. Essuyer le poêlon avec des essuie-tout. Dans le poêlon, chauffer le reste du beurre et de l'huile à feu moyen-vif jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter les pétoncles, en deux fois les faire dorer de tous les côtés de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que leur centre soit opaque.

3. Au moment de servir, répartir la préparation de poireaux dans six petites assiettes. Garnir chaque portion de deux pétoncles et arroser d'huile aromatisée (2 c. à thé environ (10 ml)).

Recette envoyée par Jacques Boucher

Source : <https://www.coupdepouce.com/>

ORIGINE DES MOTS

Capuccino (origine : italien/allemand)

- Deux cappuccinos, s'il vous plaît.
- Vous voulez dire cappuccini, je présume? Surveillez vos pluriels en italien, je vous prie. Et puis de toute façon, il est 16 h, c'est bien trop tard pour un cappuccino. Commandez donc un espresso. Et avec le sourire, ce serait mieux.



Recevoir sa dose de caféine sans prendre de réflexion désobligeante sur son manque de respect des us et coutumes locales est devenu chose difficile. Mais la prochaine fois, vous pourrez toujours répliquer avec cette charmante anecdote sur l'origine du mot cappuccino. Cappuccino est le diminutif de cappuccio, le « capuchon » en italien.

Vous vous demandez quel peut bien être le lien entre un capuchon et une tasse de café? Rien de moins que les frères capucins, un ordre catholique dont les membres portaient un habit doté d'une capuche et de couleur brun sombre, similaire à celle de la délicieuse boisson italienne.

La première utilisation du mot cappuccino remonte à 1790. À Vienne, porte d'entrée du café en Europe, un dénommé Wilhelm Tissot concocta la recette du Kapuzinerkaffee (littéralement « café des capucins »), assez différente de celle de la boisson qu'on connaît aujourd'hui puisqu'il était composé de sucre, de crème et de jaune d'œuf. Si le cappuccino moderne se prépare la plupart du temps avec un espresso et de la mousse de lait, il existe encore des endroits à Vienne où l'on peut déguster un bon Kapuziner à l'ancienne.

Source : Babbel magazine

CHANGEMENT D'ADRESSE

Il est très important de nous avvertir lorsqu'il y a un changement dans vos coordonnées : téléphone, adresse, courriel, lieu de résidence, etc.

Prévenez un membre de votre famille

afin qu'il effectue ce changement lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire. Cela nous permettra, en cas d'urgence, de communiquer avec vous ou avec quelqu'un de votre famille.

418 627-6509 ou areq3a@sympatico.ca



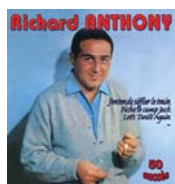
CAPSULE-SANTÉ

Le stress

Le stress vient souvent de ce que nous faisons. Regretter ce qu'on n'a pas, ne pas se contenter de ce qu'on a sont des sources importantes de stress. Contentons-nous de vivre pleinement le moment présent - telle une fleur en plein épanouissement - en s'attardant juste à ce que l'on est en train de faire ou de dire; tout cela, il va sans dire, avec de bonnes et de grandes respirations.

Si l'évocation de ce que nous aurons à faire le lendemain nous empêche de dormir, faisons-en une liste avant de se coucher; c'est une activité qui rassure. Ainsi, nous serons moins tentés d'y penser avec angoisse. N'oublions pas de faire trois grandes respirations qui engagent tout l'être.

ÇA ME RAPPELLE UNE CHANSON



*J'ai pensé qu'il valait mieux
Nous quitter sans un adieu
Je n'aurais pas eu le cœur de te revoir...
Mais j'entends siffler le train
Que c'est triste un train qui siffle dans le soir*

En ce début des années soixante, la mode est au twist. Le chanteur Richard Anthony est l'un des représentants de cette nouvelle vague. En 1962, il enregistre un 45 tours où figure la chanson *J'irais twister le blues*.

Comme il lui faut un quatrième titre, il reprend un morceau folk américain du nom de *J'entends siffler le train*. Sa maison de disques ne croit pas à cette chanson et redoute qu'elle ne soit pas en adéquation avec son image. Surprise : ce slow débonnaire devient le tube de l'année! À partir de là, l'image de Richard Anthony va de plus en plus être associée à celle d'un crooner plutôt qu'à celle d'un rocker.

Source : Les Almariaks

UN CONSEIL UTILE

Claire Guay

Lors d'un retrait de fonds à un guichet automatique, appuyez deux fois sur le bouton *Annuler* avant d'insérer la carte.

Pourquoi?

Si quelqu'un a configuré le clavier pour voler votre code NIP, cela annulera cette configuration.

Veuillez en faire une à chaque transaction que vous effectuez.



Pour les fins du présent article, nous donnerons au mot **capitale** son sens second, c'est-à-dire la ville la plus importante dans un domaine particulier.

La capitale des jumeaux

• Si on se fie aux statistiques, 38 familles sur 80 (47,5 %) ont des jumeaux dans le village de Saint-Pierre, un hameau en banlieue de la ville de Candido Godoi, au Brésil, où 90 % de la population est d'origine allemande. En outre, la majorité des enfants y ont des cheveux clairs et des yeux bleus. Notons ici que, dans le monde, le taux combiné (jumeaux monozygotes et dizygotes) est de 4,56 jumeaux sur 1000 naissances (0,46 %).



• Certains attribuent le phénomène au « vétérinaire » Rudolf Weiss (le nazi Joseph Mengele qui avait fui en Argentine?) qui donnait aux femmes une mixtion pour créer des aryens purs. D'autres parlent plutôt d'un effet de l'isolement qui favorise les mariages consanguins. Le même phénomène des nombreux jumeaux a été recensé en Inde, en Chine et au Vietnam.

La capitale des centenaires

• L'endroit de prédilection pour vivre longtemps serait l'île d'Okinawa, au Japon, où l'espérance de vie pour les hommes est de 88 ans et pour les femmes, de 92 ans. Les plus récentes prévisions de l'ONU avancent que l'âge de 100 ans sera atteint par un million de Japonais en 2040. Au Canada, le nombre de centenaires est passé de 3795 en 2001 à 5825 (4870 femmes, 955 hommes) en 2011, soit une augmentation de 56 %.

• Le chercheur Ban Buettner a consacré plusieurs années de recherche des critères de longue vie dans plusieurs « zones bleues », telles la Sardaigne (Italie), Ikaria (Grèce), Loma Linda (Californie) et Nicoya (Costa Rica). Il en a tiré 9 règles de base : nourriture saine (peu de viande, accent sur les fruits et légumes), vie modérément active (marche à pied, natation, vélo, beaucoup de soleil), demeurer calme, bonne entente dans la famille, donner un sens spirituel à sa vie, liens sociaux gratifiants.

• Toutefois, la seule doyenne certifiée de l'humanité, Jeanne Calment, décédée en 1997 à l'âge de 122 ans, respectait seulement quelques-unes de ces règles de vie. Dotée d'un bon sens de l'humour et d'un grand optimisme, elle a su rester agile : à 85 ans, elle faisait de l'escrime; à 100 ans, du vélo; à 105 ans, elle a joué dans un film. Mais elle buvait du vin et consommait environ 1 kg de chocolat par semaine; de plus, elle n'a arrêté de fumer qu'à l'âge de 117 ans.

La capitale des albinos

• La ville qui compte le plus de personnes à peau et cheveux blancs est Delhi, en Inde. Elles ont une apparence particulière, d'origine génétique, caractérisée par l'absence totale de couleurs corporelles, due au fait que leur organisme ne contient pas de ferment protecteur, la mélanine. De plus, la rétine de leurs yeux est souvent rouge.

• Il y aurait environ 350 000 albinos dans le monde. Le continent africain en compterait le plus grand nombre. Ces gens vivent un quotidien difficile : non seulement sont-ils objets de moqueries, mais ils doivent aussi se protéger constamment des rayons du soleil (brûlures sévères, éclosion de maladies). En outre, dans certains pays, tels le Mali, le Cameroun, le Burundi et la Tanzanie où 75 albinos ont été tués depuis l'an 2000, leur vie est même en danger, car on y croit que la chair d'un albinos transmet des pouvoirs magiques de guérison, une conviction liée à la sorcellerie.

Les capitales des lois saugrenues

• Dans ce grand pays du Royaume-Uni (Grande-Bretagne et Irlande) où la bonne tenue est de rigueur, il est bizarre de constater l'absurdité de certaines lois pourtant encore en vigueur. Nous en donnons quelques exemples ci-dessous.

- Toute baleine retrouvée morte sur les côtes britanniques devient propriété du roi, sauf la queue qui est *de facto* propriété de la reine.
- Il est illégal de mourir dans les locaux du Parlement britannique.
- Placer un timbre-poste du monarque la tête en bas constitue un acte de trahison envers la Couronne.
- Un homme obligé d'uriner en public peut le faire s'il vise sa roue de voiture tout en gardant sa main droite sur le véhicule.
- Une femme enceinte peut soulager sa vessie où elle veut, même dans le casque d'un policier si elle le demande.
- Tous les hommes âgés de 14 ans et plus doivent se pratiquer deux heures par jour au tir à l'arc.



Parlement britannique

CURIOSITÉS URBAINES

Claude Le May

- À Londres, un lépreux ne peut héler un taxi. Un taxi ne peut transporter de chiens enragés ni leurs cadavres. Les marchands patentés (qui ont payé l'impôt requis) peuvent faire traverser un troupeau de moutons sur le London Bridge. Lorsqu'ils entrent dans le port, les bateaux de la Royal Navy doivent donner un tonneau de rhum au gardien de la Tour.
- Les Gallois ne peuvent entrer à Chester avant que le soleil ne se lève, ni y rester après qu'il se couche.
- Il est permis de tuer un Écossais, dans la ville de York, s'il porte un arc et des flèches.

(<https://fr.sputniknews.com/insolite/2016060210255260>)

Les gratte-ciel dans le monde

Définissons ce qu'il faut entendre par gratte-ciel, un calque de l'anglais *skyscraper*, que les linguistes remplacent par le mot TOUR. La société allemande [Emporis](#), créée en l'an 2000 et qui publie des données sur les hautes tours de la planète, définit ainsi une tour : édifice comptant plusieurs étages, qui mesure 100 m (328,08 pieds) de hauteur, ou plus.

• Voici, dans l'ordre, les 11 villes qui comptent le plus de tours : Hong Kong* (1295), New York (708), Tokyo (447), Chicago (307), Shanghai* (289), Dubai (278), Toronto (251), Shenzhen* (245), Guangzhou* (244), Chongqing* (205) Singapour (204). De ces 11 villes, les 5 marquées d'un astérisque sont situées en Chine et comptent plus de 7 millions d'habitants.

• Selon les époques, les architectes sont passés des styles néogothique et art déco aux tendances modernes : brutaliste, high-tech et international. Ils se dirigent maintenant vers des formes originales, dynamiques et de géométrie variable (pagode, torsade, ogive, sablier, etc.).

• La plus haute tour du monde est le Bury Khalifa (828 m), sur le territoire des Émirats arabes unis. Viennent ensuite le Skytree (634 m), situé à Tokyo, Japon; le Shanghai (632 m) en Chine; le Makkah Royal (601 m) à La Mecque, Arabie saoudite; le World Trade Center (541 m) à New York, États-Unis. Des 100 plus hautes tours dans le monde, 38 sont érigées en Chine, 22 aux Émirats arabes unis et 15 aux États-Unis. <https://fr.wikipedia.org/Gratte-ciel>



Shanghai



St. Mary Axe, Londres



Tour Cocon, Tokyo



ONE World Trade Center,
New York



N'OUBLIEZ PAS D'APPUYER LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

Je veux devenir membre à vie de la Fondation Laure-Gaudreault (10 \$). _____

Je désire faire un don à la Fondation Laure-Gaudreault _____ \$.

Vous recevrez un reçu pour fins fiscales pour tout don de 15 \$ et plus.

Nom et prénom :

Téléphone :

Adresse :

Code postal :

Secteur 3A Cap-Diamant

Numéro de membre : _ _ _ _ _

Veuillez faire parvenir un chèque à l'ordre de Fondation Laure-Gaudreault
Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6

Budget fédéral 2019 : ce qu'il faut retenir pour les personnes âgées

Le 19 mars, le gouvernement fédéral déposait son budget 2019. Parmi l'ensemble des mesures budgétaires, certaines d'entre elles touchent directement les personnes âgées. Voici ce qu'on peut retenir de ce budget.

Le gouvernement propose notamment de bonifier l'exemption des gains du Supplément de revenu garanti (SRG) à compter de l'année de prestation de juillet 2020 à juillet 2021. La bonification aurait pour effet :

- d'étendre l'admissibilité à l'exemption des gains au revenu tiré d'un travail indépendant;
- d'offrir une exemption complète ou partielle jusqu'à 15 000 \$ en revenu d'emploi et de travail indépendant annuel pour chaque bénéficiaire de prestations du SRG ou de l'Allocation ainsi que pour leur conjoint, particulièrement :
 - en augmentant le montant de l'exemption complète de 3 500 \$ à 5 000 \$ par année pour chaque bénéficiaire de prestations du SRG ou de l'Allocation ainsi que pour leur conjoint;
 - en instaurant une exemption partielle de 50 %, qui s'appliquera jusqu'à 10 000 \$ en revenu d'emploi et de travail indépendant annuel au-delà du nouveau seuil de 5 000 \$ pour chaque bénéficiaire de prestations du SRG ou de l'Allocation ainsi que pour leur conjoint.

Par ailleurs, le gouvernement propose également d'inscrire automatiquement d'ici 2020 les Canadiens qui sont âgés de 70 ans et plus au Régime de pensions du Canada (RPC).

Autres investissements visant les aînés :

- Nomination d'une ministre des Aînés;
- 6 milliards de dollars sur dix ans pour les soins à domicile (y compris les soins palliatifs);
- Prolongation des prestations de l'assurance-emploi pour les proches aidants pour une période maximale de 15 semaines;
- 100 millions sur cinq ans pour bonifier le soutien aux aidants naturels et à la relève bénévole et favoriser une cohabitation intergénérationnelle;
- Bonification du crédit d'impôt remboursable pour location ou achat de biens afin de prolonger l'autonomie des personnes (appareils auditifs, systèmes d'avertissement pour malentendants et fauteuils roulants);
- 100 millions de dollars supplémentaires sur cinq ans, et 20 millions par année par la suite, au programme Nouveaux Horizons, qui appuie des projets visant à améliorer la qualité de vie des aînés.

Enfin, l'AREQ se réjouit que le gouvernement fédéral se préoccupe d'assurer un accès aux médicaments pour toute la population. Rappelons que l'AREQ milite depuis plusieurs années pour l'adoption d'un régime public universel.

RIONS UN PEU

Un homme demande à sa femme :

- Tu ferais quoi si je t'annonçais que j'ai gagné à la loto?

Sa femme lui dit :

- Je prendrais la moitié de tes gains et je te quitterais.

Ha! Ha! ha!

L'homme lui dit :

- Ben, j'ai gagné 10 \$, voici 5 \$. Fous le camp!



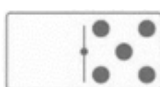
Réponses
1. L'avenir; 2. La tête 3. Le feu



5-0. Série. Les valeurs progressent vers la droite, en sautant successivement 2, 1, et 0 valeurs : 5 (6 - 0) 1 (2) 3 (-) 4



3-0. Symétrie. La seconde ligne reprend la première ligne, mais à l'envers.



5-0. Série. Les valeurs progressent vers la droite, en sautant par-dessus une valeur à chaque fois 3 (4) 5 (6) 0...

Réponses

Budget du Québec 2019-2020 : l'AREQ reçoit positivement les intentions du gouvernement pour les personnes âgées

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 œuvrent 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 salubre 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.

Les maisons des aînés passent malheureusement avant les soins en CHSLD

Le projet de maison des aînés du gouvernement se concrétise dans le budget par des sommes prévues de 564 millions de dollars pour le déploiement de 30 maisons sur cinq ans. Bien qu'il s'agisse d'un projet intéressant pour l'avenir, soulevant néanmoins plusieurs interrogations, l'AREQ s'inquiète des conditions de vie des personnes actuellement hébergées en CHSLD. En effet, le gouvernement ne prévoit que 70 millions de dollars pour la prochaine année, alors que la situation est grave dans plusieurs endroits, lorsqu'on pense au nombre de bains et à la qualité des repas par exemple.

« On doute que 70 millions de dollars soient suffisants pour éviter les drames en CHSLD que l'on voit trop souvent faire les manchettes dans les médias. Les personnes hébergées dans ces établissements sont parmi les plus vulnérables de notre société. Ce sont celles et ceux qui ont bâti le Québec. Elles méritent un bien meilleur sort », déplore pour sa part Marcel Leroux, trésorier de l'AREQ.

Rien pour l'indexation des rentes des retraités de la fonction publique et parapublique

Dans ce budget, le gouvernement n'offre aucune solution pour corriger la situation de milliers de personnes retraitées de la fonction publique et parapublique pour qui les rentes ne sont que partiellement indexées. En ce sens, l'AREQ continuera de faire pression pour que le gouvernement réalise enfin l'ampleur du problème et y applique des solutions viables.

À propos de l'AREQ

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) compte plus de 58 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Source : Samuel Labrecque, conseiller en communications

ATTENTION

Faites **un chèque par activité** et libellez-le au nom du **bon destinataire**.

La **date** du chèque **ne doit pas excéder celle indiquée sur le coupon**.

Avant de mettre à la poste, vérifiez sur le coupon l'adresse d'expédition.

Dîner de l'Assemblée générale sectorielle, vendredi 17 mai 2019

Coûts : 15 \$/membre ____ 12,50 \$/Bel-Âge ____ 7 \$/apéro ____

Nom et prénom : _____ Téléphone : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____ Code postal : _____

Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », **négociable avant le vendredi 3 mai 2019**.

Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6

Dîner de l'Assemblée générale régionale, mardi 28 mai 2019

Coûts : 10 \$/membre

Nom et prénom : _____ Téléphone : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____ Code postal : _____

Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », **négociable avant le mardi 14 mai 2019**.

Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6

Dîner du Bel-Âge, le mardi 4 juin 2019

15 \$/Bel-Âge, membre non fêté ____ 7 \$/apéro ____

25 \$/autre membre ____ 7 \$/apéro ____

35,75 \$/non-membre ____ 7 \$/apéro ____

Nom et prénom : _____ Téléphone : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____ Code postal : _____

Nom de la personne qui vous accompagne : _____ Numéro de membre : _____

Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », **négociable avant le mardi 21 mai 2019**.

Adressez-le à Madame Claire Guay, 8630, rue des Grizzlis, Québec (Québec) G1G 6G3

Les Violons du Roy, le jeudi 6 juin 2019

Coûts : 47,51 \$/personne

Nom et prénom : _____ Téléphone : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____ Code postal : _____

Nom de la personne qui vous accompagne : _____ Numéro de membre : _____

Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », **négociable avant le jeudi 16 mai 2019**.

Adressez-le à Madame Denise Turcotte-Gauthier, 169, rue de l'Alaska, Québec (Québec) G1B 2B9

Mise en pages : Nicole Dionne-Renaud et Claire Guay

Relecture : Nicole Dionne-Renaud, Claire Gauvreau, Claire Guay,
Lucile Laforest, Claude Le May et Bernard Lebeuf

Impression : Groupe ETR

Tous les articles publiés dans ce bulletin sont la propriété du Secteur 3A, Cap-Diamant. Toute reproduction doit être autorisée par le Secteur et faire mention de la provenance de l'article.

Hommage aux personnes âgées du Secteur Cap-Diamant

*Un dîner-hommage aura lieu le **mardi 4 juin** 2019 à L'Hôtel Québec.*

*Parmi les **768 membres du Bel-Âge**, nous saluerons les **187 personnes** qui ont ou auront, au **30 juin** 2019, 75, 80, 85, 90, 95 ans et même 100 ans et plus.*

Ci-dessous le nom de quelques personnes qui ont accepté que leur nom paraisse.

Laure Maheux, née le 23 juillet 2018



<i>Denis Aubé</i>	<i>Solange Aubert</i>	<i>Clément Audibert</i>
<i>Pauline Beaudet</i>	<i>Diane Beaumont-Gauthier</i>	<i>Hélène Bernier</i>
<i>Germaine Bérubé</i>	<i>Joseph Bérubé</i>	<i>Claudette Bouchard</i>
<i>Damien Bouchard</i>	<i>Lise Boucher</i>	<i>Lucille Cantin-Bussièrès</i>
<i>Paulin Chabot</i>	<i>Louise Chamberland</i>	<i>Thérèse Courcy</i>
<i>Henri Desfossés</i>	<i>Huguette Desjarlais</i>	<i>Gertrude Desmeules</i>
<i>Laurenza Dubé-Fortin</i>	<i>Raymonde Dufour</i>	<i>Clément Dufresne</i>
<i>Cécile Dumais-Lavoie</i>	<i>Jean-Charles Dumont</i>	<i>Robert Duquet</i>
<i>Jean-Guy Emond</i>	<i>Gilberte Fortin</i>	<i>Françoise Gagnon</i>
<i>Gilles Gamache</i>	<i>Jacqueline Genest</i>	<i>Jovette Girard</i>
<i>Denise Guay-Toussaint</i>	<i>Louisette Guimont</i>	<i>Céline Houde</i>
<i>Hermile Houde</i>	<i>Solange Jauvin</i>	<i>Liette Jolicoeur</i>
<i>Claire Joyal</i>	<i>Jeannine Lacasse</i>	<i>Lucile Laforest</i>
<i>Rosaire Lacroix</i>	<i>Fernand Laliberté</i>	<i>Claude Le May</i>
<i>Michel Leblanc</i>	<i>Suzanne Levasseur</i>	<i>Claire Loisel</i>
<i>Lucille Madore</i>	<i>Jean Marceau</i>	<i>Béatrice Marton-Larín</i>
<i>Jacqueline Michaud</i>	<i>Madeleine Michaud</i>	<i>Albert Miousse</i>
<i>Gertrude Morency</i>	<i>Luce Morin</i>	<i>Claude Nadeau</i>
<i>François Paiement</i>	<i>Réjean Paquet</i>	<i>Adrienne Paradis</i>
<i>Yvon Pouliot</i>	<i>Gérard-E. Robert</i>	<i>Roland Roy</i>
<i>Monique Sabourin</i>	<i>Gaétane Simard</i>	<i>Marcelle Sirois-Labrecque</i>
<i>René Thivierge</i>	<i>Hélène Tremblay</i>	<i>Monique Vachon</i>
<i>Michel Verville</i>		