

**Dans ce numéro :**

Prix hommage .....	2
Message de la présidence .....	3
Des nouvelles du Père Noël .....	4
Ça sent le café .....	4
Comité d'entraide.....	4
Nouveaux membres .....	5
Site Web AREQ Chauveau.....	5
Déjeuner en espagnol.....	6
Les marches .....	6
Journée int. des hommes.....	6
Fondation Laure-Gaudreault.....	7
Propos sur la vie des aînés .....	8
décembre .....	9
Nouvelles du Comité retraite.....	10
Viactive .....	10
Brin d'espoir .....	11
Quilles .....	11
Mot de la présidente régionale.....	12
Critique littéraire .....	12
Retour sur la journée des femmes13	
ASSUREQ .....	14-15
Covid 19 Plaidoyer pour .....	16
Comité de l'environnement .....	16
Dossier de l'action sociopolitique17	
Les Petits Frères.....	17
Proverbe	
In memoriam .....	18
Coordonnées utiles .....	19
Responsables .....	20

## Chacun dans sa bulle



**Mais votre AREQ Chauveau  
est toujours là pour vous !**

# PRIX HOMMAGE

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Gouvernement du Québec  
Cabinet de la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants  
Prix Hommage Aînés 2020

Le dévouement exceptionnel de 18 lauréats mis à l'honneur Québec, le 9 novembre 2020 – L'engagement bénévole de 18 personnes âgées de partout au Québec est souligné par la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, à l'occasion de la remise du Prix Hommage Aînés. Cet hommage leur est consacré aujourd'hui afin de reconnaître leur apport indispensable à notre société.

Chaque année, le gouvernement du Québec profite de cette célébration pour mettre en lumière le caractère remarquable de l'engagement des lauréates et des lauréats auprès de leurs pairs, qui contribue à favoriser le mieux-être des personnes âgées et leur épanouissement au sein de leur communauté.

De manière exceptionnelle, en raison de la pandémie, cette 21<sup>e</sup> édition du Prix Hommage Aînés est virtuelle.

Citation :

« Malgré le contexte de crise sanitaire inédit, nous tenions à prendre le temps de souligner l'apport indispensable des personnes âgées à notre société. Les lauréates et lauréats de cette année sont tous aussi inspirants les uns que les autres. Ils sont des exemples à suivre, des exemples qui nous remplissent d'espoir et qui montrent que l'on peut vieillir de manière épanouissante, en rayonnant au sein de sa communauté. Je remercie ces 18 personnes pour leur dévouement et leur courage. Ils font du Québec d'aujourd'hui un endroit où il fait bon vieillir, et pavent la route pour celui de demain. »

*Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants*



### PRIX HOMMAGE AÎNÉS GOUVERNEMENT DU QUÉBEC LAURÉAT 2020 CAPITALE NATIONALE



Après une longue carrière dans l'enseignement au cours de laquelle il s'est entre autres investi dans le milieu syndical, monsieur Robert St-Denis a pris une retraite bien méritée en 2001. Loin de vouloir arrêter la vie active qu'il menait, il s'engage au sein de l'AREQ Chauveau CEQ, dont il devient vice-président pendant trois ans, avant d'en occuper le poste de président jusqu'en 2011. Pendant ces années, il cumule également la fonction de secrétaire de l'AREQ CSQ régionale Québec-Chaudière-Appalaches et de responsable du bulletin de l'AREQ Chauveau. Entre 2011 et 2017, il est responsable du comité sociopolitique de l'association au niveau régional.

Monsieur St-Denis a par ailleurs vraiment à cœur de s'engager auprès des aînés de sa région. C'est pourquoi il devient en 2012 secrétaire du conseil d'administration de la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale, jusqu'à son départ de l'organisme en 2020.

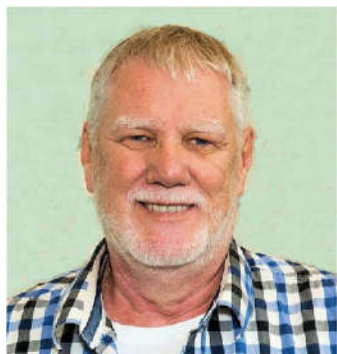
Ce parcours impressionnant illustre à quel point monsieur St-Denis est un homme dévoué à sa communauté. Toujours prêt à participer activement à la vie associative de son milieu, il cherche constamment à se rendre utile, et y met tout son cœur. Sa volonté de conscientiser les membres de sa communauté à la dimension politique de la vie collective demeure pour lui une priorité. Monsieur St-Denis est décrit comme un grand chêne solide et fort sur qui l'on peut compter en tout temps.

## FÉLICITATIONS ROBERT

Au nom du Conseil de secteur de l'AREQ Chauveau et de tous les membres de notre association, je tiens à te dire toute notre admiration envers toi pour cet honneur du prix hommage aux aînés dont tu es récipiendaire. C'est un véritable privilège de te compter parmi nos membres et un tel honneur ne fait que confirmer le magnifique travail que tu accomplis là où tu t'impliques. Bravo!

*René Moisan,  
président*

## MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE



Quelle période que celle de la COVID! 2020 sera ancrée dans nos mémoires de façon indélébile. Chaque matin, on a l'impression de vivre le jour de la marmotte. Réinventons-nous, dit-on. Voilà la panacée.

Que faire en temps de pandémie?

Je vais d'abord vous énumérer les activités (possibles) toujours au programme d'ici juin 2021 :

1. **8 mars 2021**, journée internationale des femmes (JIF);
2. **30 avril 2021**, assemblée générale de secteur (AGS);
3. **5 mai 2021**, assemblée générale régionale (AGR);
4. **Du 5 au 7 juin 2021**, Congrès de l'AREQ.

Comment tout cela se déroulera-t-il? Est devin celui qui pourrait le dire maintenant, mais soyez toutes et tous assurés que nous vous tiendrons informés au fur et à mesure que les détails nous parviendront en concordance avec les ouvertures ou pas des règles de la santé publique.

Ce que nous vivons actuellement, c'est du jamais vu pour nous tous, à moins qu'il y en ait qui se souviennent de la grippe espagnole. On s'y adapte et j'en profite pour remercier les membres du conseil de secteur, l'équipe du journal, nos représentants régionaux et sectoriels sur différents comités et tous nos porteurs de dossiers qui restent toujours aux aguets et prêts à remettre l'épaule à la roue lorsque le chariot se mettra de nouveau en marche. Merci d'être là.

De réunions virtuelles en réunions virtuelles, nous espérons toujours que le présentiel reviendra mais personne de nous ne peut prédire quand et comment. Il faut s'adapter et c'est ce que nous faisons du mieux que nous pouvons. La meilleure façon d'affronter cet ennemi est de garder espoir et être convaincus que nous vaincrons la bête. Nous reviendrons un jour à une vie plus normale et vers des contacts plus réguliers, contacts nécessaires et combien réconfortants. On mesure souvent l'importance des cadeaux de la vie lorsqu'on en est privé alors qu'on croyait que jamais il nous serait interdit d'en faire usage. Croyons à leur retour et gardons toujours l'objectif d'en parler au passé le plus tôt possible.

Le temps des fêtes approche à grands pas et nous pourrions souligner Noël avec nos proches de la famille ou amis de façon plus restreinte avec la conscience de la valeur inestimable de ces instants. Nous en appellerons d'autres pour leur signifier que, malgré la distance, ils sont importants pour nous et revêtent un statut spécial dans nos vies.

Puissent l'amour et l'amitié habiller ces moments de nos plus beaux habits et de notre plus grande sincérité afin que l'on puisse dire par la suite : « L'année de la pandémie, je t'ai choisi ou appelé pour passer du temps avec toi. Merci de m'avoir accueilli et écouté. »

Je termine ici en vous disant que j'ai bien hâte de vous revoir et passer du temps en présentiel avec vous. Profitez des précieux moments que vous passerez avec celles et ceux que vous choisirez et soyez convaincus qu'on se dirige vers un avenir plus agréable et, espérons-le, le plus vite possible.

**JOYEUX TEMPS DES FÊTES ET UNE POSTPANDÉMIE LE PLUS TÔT POSSIBLE.**

*René Moisan, président*

## DES NOUVELLES DU PÈRE NOËL



Nous sommes profondément déçus d'avoir eu à annuler notre fameux dîner de Noël qui, bon an mal an, attire plus de 120 membres qui apprécient grandement cette activité. Le père Noël, quant à lui, ronge son frein en espérant que la situation revienne à la normale dans un avenir rapproché.

La *Saint-Vincent de Paul* de Loretteville était aussi invitée afin de recueillir des denrées alimentaires non périssables ou des dons en argent. En ce temps de pandémie, la société a encore plus besoin de nous, car la liste de gens désireux d'obtenir un pa-

nier de provisions ne cesse d'augmenter. C'est pourquoi notre CS (Conseil sectoriel) a décidé, et cela à l'unanimité, de leur offrir une somme de 400 \$, montant représentant ce qu'ils récoltaient lors de notre dîner de la part des membres.

Si vous désirez offrir des denrées non périssables ou effectuer un don en argent, vous pouvez le faire en vous rendant au 262, rue Racine (porte 5) du lundi au jeudi de 8 h 30 à 14 h, avant le 17 décembre.

Joyeux temps des fêtes à tous.

Profitez-en du mieux que vous pouvez et au plaisir de vous rencontrer très bientôt.

*Gilles Duchesne, responsable de la fête de Noël*

## ÇA SENT LE CAFÉ

Bon matin! Bonne journée!



Ça sent le café. Ah! Ah!

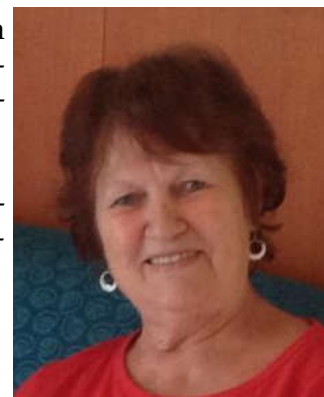
Notre dernier déjeuner a eu lieu le 3 mars 2020.

Nos rencontres étaient chaleureuses, informelles, agréables dans des restaurants choisis selon vos goûts et selon certains critères.

Espérons qu'un vaccin sera disponible bientôt au Québec, car les recherches avancent.

Nous reprendrons nos rencontres aussitôt que la pandémie tournera au "VERT".

Au plaisir de se revoir.



*Gisèle Boudreault, déjeuners du mois*

## COMITÉ D'ENTRAIDE



La pandémie vécue en 2020 a modifié notre façon de faire les visites à nos aînés. Les rencontres ont bien souvent été décalées dans le temps et écourtées.

Cependant, le plaisir est toujours là et, selon la température exté-

rieure, nous avons pu piquer une petite jasette tout en respectant la distanciation.

Pour l'année 2021, nous continuons sur notre lancée. Nous visiterons soixante-six personnes de 80 à 95 ans.

35 personnes auront 80 ans, 19 auront 85 ans, 10 auront 90 ans et 2 auront 95 ans.

Le cadeau qui sera offert lors de ces rencontres est une œuvre « fusion de verre » ayant pour thème **L'arbre de vie** et est réalisée par un membre artisan de notre secteur, madame Michèle Mainguy.

*Claire Ennis, responsable*



## NOUVEAUX MEMBRES

### Bienvenue à nos nouveaux membres 2020

	Nouveaux retraités				
Arsenault	Lyne		Milette	Lise	
Beaudoin	Chantale		Ouellet	Louise	membre associé
Beaulieu	Christine		Riopel	Lucie	
Bolduc	Francine		Turbide	René	
Bureau	Nathalie				
Doucet	Christiane				
Duchesne	Sylvie				
Dumas	Jean-Maurice	membre associé	Auger	Nicole	
Fradet	Lucille	membre associé	Doyon	Solange	
Gauthier	Lise		Fortin	Louise	
Goulet	Renée		Julien	Nicole	
Hamel	Luc		Lagadec	Marie	
Labbé	Christian		Mathieu	Ginette	
Lachance	Josée		Pelletier	Aline	
Larose	Sylvie		Renaud	Suzanne	
Laverdière	Luce		Thibault	Paul	

### Membres ayant rejoint notre secteur

## SITE WEB AREQ CHAUVEAU

Renelle Nicole et moi travaillons, depuis quelques années, à vous transmettre des informations et à mettre à jour le site web de l'AREQ Chauveau.



Bien sûr, depuis mars, on n'a pu l'enrichir, mais lorsque les activités reprendront, ce sera un grand bonheur de vous informer et d'y ajouter photos et nouvelles. Vous

pouvez toujours vous y rendre et vous remémorer de beaux souvenirs d'activités antérieures.

Comme je vous le proposais dans le Nouveau Jalon Spécial été 2020, je vous offre l'occasion de promouvoir des nouvelles de nos membres : lancement de livres (virtuel), exposition ... Faites-le-nous savoir en vous référant à l'onglet *nous joindre* et il nous fera plaisir de partager.

Plusieurs productions sont présentées en ligne. Pour quelques dollars ou souvent gratuitement, vous pourrez avoir accès à des spectacles, des concerts de grande qualité. Il en existe plusieurs. J'ai répertorié quelques liens que vous retrouverez aussi sur le site WEB, dans la section *Nouvelles*.

Orchestre symphonique de Québec :  
<https://www.osq.org/>

Les Grands Explorateurs, ciné-conférence en ligne :

<https://films.lesgrandsexplorateurs.com/fr>

Les concerts improbables du Palais Montcalm :

<https://www.palaismontcalm.ca/>

Le Centre d'art La Chapelle : [lachapellespectacles.com](http://lachapellespectacles.com)

La plateforme Whiteboxplay vous offre des spectacles diversifiés de grande qualité sonore et visuelle : <https://whiteboxplay.com/>

Plusieurs musées à travers le monde offrent des visites virtuelles; un bon moyen de voyager, jusqu'à ce qu'on puisse les visiter un jour, en personne.

L'application OHdio de Radio-Canada vous permet d'écouter des balados des plus intéressants et variés : <https://ici.radio-canada.ca/ohdio>

Pourquoi pas aussi des exercices :  
<https://montougo.ca/>

Vous en connaissez sûrement d'autres, partagez-les avec nous via l'onglet *nous joindre* du site WEB. Ajoutez le lien <http://chauveau.araq.lacsq.org/> à vos favoris ou sur votre page d'accueil.

Renelle et moi vous souhaitons un chaleureux hiver et au plaisir de rester unis virtuellement.

*Huguette Bourret, coresponsable du site WEB*

## DÉJEUNER EN ESPAGNOL



Bonjour à tous,

On sait très bien qu'actuellement c'est impossible de poursuivre notre activité : la COVID est partout. Cependant, nous sommes toujours dans l'attente d'un nouveau départ. Pour le moment, nous nous efforçons de garder notre esprit ouvert, soit par la lecture ou par l'écoute des nombreux Podcasts que l'on trouve sur internet.

Mon souhait le plus sincère est que tous puissent passer à travers cette pandémie et que l'on se retrouve bientôt.

*Denise Lizotte, responsable*

## LES MARCHES

Depuis le début du printemps, nous sommes privés de beaucoup d'activités; cependant, il nous reste la marche que plusieurs pratiquent régulièrement en solo. Elle nous aide à garder la forme tout en nous permettant de réfléchir, de méditer...

Mais il nous manque toujours la possibilité de marcher en groupe. Dès que les circonstances nous le permettront, nous reprendrons nos marches du mardi après-midi qui nous donnent l'opportunité de fraterniser et d'échanger sur bien des sujets. Après la marche, il sera toujours possible de continuer nos conversations dans un endroit tranquille devant une tasse de café, un chocolat chaud ou un thé.

Que vous soyez un peu plus lente ou lent ou que la distance de marche soit moindre, vous serez les bienvenus. Nous formons deux groupes: un pour les rapides et un pour les autres.

La marche en groupe n'est-elle pas une capsule anti-stress?

Bon temps des fêtes!



*Henriette Nellis, responsable*

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES DU 19 NOVEMBRE 2020



Cette année, la journée internationale des hommes s'est déroulée d'une façon différente. Le conférencier invité, monsieur Jean-Pierre Charbonneau, a donné sa conférence en visioconférence (webinaire) sous le thème : *Rêver encore*. Il y avait plus de 200 participants.

Monsieur Marcel Leroux a fait une présentation sommaire de monsieur Charbonneau.

Monsieur Charbonneau nous a fait un court résumé de sa carrière de politicien, de bénévole en Afrique et de journaliste.

Monsieur Laurier Caron était le lien entre monsieur Charbonneau et les membres qui assistaient à

la conférence. Il lui a posé différentes questions comme :

Quelle place occupent vos rêves dans votre vie? Avez-vous réalisé tous vos rêves? Faut-il s'empêcher de rêver? Les personnes retraitées de l'AREQ peuvent-elles encore rêver?

Monsieur Charbonneau, tout au long de sa conférence, nous implore de toujours avoir des rêves sachant que cela engendre des choix à faire : si tu choisis quelque chose, alors tu renonces à autre chose.

Il y a eu une période de questions et monsieur Charbonneau a répondu aux interrogations des membres avec sa plus grande franchise.

En résumé, ce que je retiens, c'est qu'à tout âge il faut rêver, mais de façon réaliste.

N.B. Cette conférence a été enregistrée et elle sera publiée sur le site de l'AREQ.

*Louis- Marie Pichette,  
responsable du comité des hommes  
du secteur Chauveau*

## FONDATION LAURE-GAUDREAU



Bonjour à tous,  
 Quel plaisir de vous écrire et de vous donner quelques bonnes nouvelles. Eh oui! malgré tout ce qui se passe, la Fondation continue son rôle d'aide et de soutien.

En 2020, notre secteur a soumis quatre demandes d'aide finan-

cière qui ont toutes été retenues :

- > Partage Chrétien Loretteville
- > Saint-Vincent-de-Paul Loretteville
- > Pilier Jeunesse Les Saules
- > Maison de Job Loretteville.

Au cours de l'été, étant donné la pandémie, l'organisme Saint-Vincent-de-Paul de Loretteville a pu bénéficier d'une aide financière pour une banque alimentaire au soutien familial via le fond national. Comme vous le savez, nos membres ont toujours été très généreux pour la fondation lors des achats de billets moitié-moitié. Le contexte actuel nous empêchant de continuer cette collecte, votre conseil sectoriel a décidé de faire un don de 500 \$ au nom de notre secteur. Je les en remercie beaucoup.

Enfin, parlons de la loterie nationale. Le tirage ayant été reporté en juin 2021, il reste des billets à écouler. Le confinement ne nous permet pas d'occasions pour les vendre. Votre conseil sectoriel a décidé d'acheter les neuf livrets restants, correspondant au montant de 360,00 \$, qui sera remis en don à la fondation et de faire neuf tirages parmi les membres du secteur. Voici les gagnants des livrets :

Diane Asselin,  
 Louise Beaupré-Verret,  
 Céline Deschênes,  
 Lucie Ducharme,  
 Pascaline Gérardin,  
 Marlène Jobin,  
 Lorraine Julien,  
 Hélène Normand,  
 Kathleen-Ann Shee.

Au nom de la fondation, à tous ceux qui ont acheté des billets ou en ont reçu en cadeau, je souhaite bonne chance lors du tirage de la loterie en juin 2021.

Comme vous pouvez le constater, la vie de la fondation continue malgré tout. J'ai confiance que nous pourrons nous revoir bientôt et partager de bons moments ensemble.

À vous tous, mes vœux les plus chaleureux pour les fêtes à venir.

*Francine Perron, responsable  
 sectorielle de la Fondation Laure-Gaudreault*

## LA FONDATION LAURE-GAUDREAU, NOTRE FONDATION

Un appel aux membres de l'AREQ (CSQ)  
 La mission principale de la Fondation peut se résumer en AIDE AUX PERSONNES DANS LE BESOIN sous forme directe ou en passant par un organisme reconnu. L'année 2020 est particulièrement difficile pour la philanthropie et notre fondation n'y échappe pas. En l'absence d'activités dans les secteurs d'où provient une grande partie des fonds, nous voulons vous rappeler que les dons personnels sont possibles et souhaitables. Nous faisons donc appel à vous. Il nous reste trois (3) mois pour donner du tonus à nos fonds afin de répondre le plus possible aux demandes d'aide qui nous parviendront au début de l'année 2021. En Québec-Chaudière-Appalaches, pour l'année 2019, nous avons reçu 18 036 \$, nous avons remis 16 032 \$ et les demandes d'aide s'élevaient à un peu plus de 43 000 \$. Présentement nous avons amassé 4 000 \$ environ et les besoins risquent



d'être plus grands. Il est bon de rappeler aussi que tous les dons reçus dans la région sont redistribués dans la région.

Aidez-nous à aider!

Pour faire un don en ligne, rendez-vous sur le site web de la Fondation : [fondationlg.org](http://fondationlg.org).

Cliquez sur l'onglet *Faire un don*, choisissez la région *Québec-Chaudière-Appalaches* et

suivez les directives. Vous pourrez imprimer votre reçu pour l'impôt. Vous pouvez aussi faire un don par la poste ou en argent, les renseignements sont donnés sur le site [fondationlg.org/comment-donner](http://fondationlg.org/comment-donner).

Nous souhaitons vivement répondre le plus possible aux demandes d'aide à venir et nous pourrions le faire grâce à vos dons.

Le Bureau régional de la Région Québec-Chaudière-Appalaches vous remercie.

*Pierrette Simoneau*

## PROPOS SUR LA VIE DES ÂÎNÉS

Bonjour les ami(e)s



Nous sommes depuis le mois de mars dans une pandémie qui nous empêche de voir nos enfants, nos petits-enfants et même nos ami(e)s. Mais il faut rester positifs, nous passerons au travers. Les chercheurs sont près de découvrir un vaccin qui sera probablement disponible au

premier quart de 2021. Il faut continuer à s'occuper, à faire des marches et à garder nos activités intellectuelles. Il faut surtout respecter les consignes.

On se rappelle que la mission première de l'AREQ est de défendre les droits et les intérêts des personnes âgées. Je prends aujourd'hui un peu de votre temps pour vous entretenir de notre comité sociopolitique. Les grands thèmes qui préoccupent les âgés sont présentement le projet sur l'aide aux proches aidants et le projet de la maison des âgés.

L'adoption d'une politique pour les proches aidants était réclamée avec insistance depuis des années. On compte en effet près de 1,6 million de proches aidants au Québec. Le 28 octobre, la première loi reconnaissant les proches aidants est adoptée ; c'est une avancée sociale majeure. La ministre responsable des Âgés et des Proches aidants, madame Marguerite Blais, s'est réjouie de l'adoption du projet de loi 56, le tout premier projet de loi dédié aux personnes proches aidantes dans l'histoire du Québec. Le projet de loi 56 octroie à la ministre un pouvoir d'inspection des résidences privées pour âgés et aussi d'autres ressources offrant de l'hébergement pour des clients vulnérables.

Le 5 novembre 2020, la ministre responsable des Âgés et des Proches aidants, madame Marguerite Blais, et le ministre de la Santé et des Services sociaux, monsieur Christian Dubé, soulignent avec fierté l'adoption du projet de loi 52. La loi vise à renforcer le régime d'examen des plaintes du réseau de la santé et des services sociaux pour les usagers qui reçoivent des services des établissements privés.

On prévoit la transformation des services en matière d'hébergement et de soins longue durée pour les adapter davantage aux milieux de vie et aux besoins des résidents. *Les 30 maisons des âgés et pavillons alternatifs seront répartis dans toutes les régions administratives de la province*, peut-on lire dans les appels d'offres. Les bâtiments devront être mis en service au plus tard en septembre 2022. Le coût total estimé pour l'ensemble des maisons est de 1 milliard \$. L'intention du gouvernement est de créer 2600 places en maison des âgés.

D'autres sujets d'actualité nous interpellent; en voici une liste sommaire :

Le 17 avril 2020, l'AREQ réclame une commission d'enquête publique sur la tragédie des CHSLD.

Le suivi du recours collectif de 500 millions qui a été accepté contre le gouvernement en raison de la maltraitance de personnes en CHSLD.

Le suivi de la somme « record » de 4 milliards de dollars qui sera investie cette année dans le grand chantier des écoles.

Le suivi de l'annonce de 280 millions de dollars pour améliorer les services de soutien à domicile.

L'annonce de 20 millions de dollars supplémentaires dans un programme dont l'objectif sera de réduire l'isolement des âgés, d'améliorer leur qualité de vie et de les aider à maintenir un réseau de soutien social.

Plusieurs autres sujets sont aussi importants: l'aide médicale à mourir, le régime d'assurance médicaments pancanadien, la hausse des pensions de vieillesse, la technologie et les âgés, les fonds de pension des retraités face aux compagnies sans scrupules, etc.

En attendant la fin de la pandémie, faites attention à vous et gardez la forme.

*Clément Cormier*  
*responsable sociopolitique secteur Chauveau.*

Source : Extraits de documents de l'AREQ et du Ministère de la Santé et des Services sociaux.



## décembre

décembre est blanc  
avec ses fougères aux fenêtres  
et dans les arbres ses élans

la forêt s'habille de guirlandes  
on fait à pied le tour du sapin  
pour y voir les noms qui frissonnent  
le tulle réveille le canapé  
le parfum d'estragon  
s'allonge dans la cuisine

cette année décembre est rouge  
les anges veillent à la réanimation  
la fenêtre s'arrête juste à temps  
pour retenir nos visages  
une fenêtre nouvelle verra nos sourires  
et de loin nous parlera

cette année  
*absence* est un mot nu  
qui me semble décent  
je retiens mon souffle  
et j'aime mes petites-filles  
à travers un écran

*Pauline Gagnon*  
le 25 novembre 2020

en décembre  
à sa manière  
le ciel visite la terre  
la neige et les anges  
se donnent rendez-vous



avec son alphabet de quatre lettres  
décembre raconte le ciel  
les enfants naissent  
Jésus n'y échappe pas  
enroulé dans son prénom  
il traverse les âges  
c'est le mois du sacerdoce avec l'hiver  
nous nous tenons au bord des choses

cette année je suis riche des Noël's d'avant  
ceux où les poupées se laissaient bercer  
fermant les yeux des petites mamans

cette année  
décembre reste vivant



## NOUVELLES DU COMITÉ RETRAITE

Bonjour à tous,



Nous savons tous que la pandémie a joué un rôle essentiel sur les marchés boursiers.

Étant donné l'état actuel d'incertitude entourant la propagation du Covid-19 et l'impact qu'il pourrait avoir sur la croissance économique mondiale, il est

difficile pour les investisseurs d'évaluer correctement et précisément le prix des actions.

Ainsi, l'éventail des prévisions de bénéfices des analystes pour les sociétés dans le monde entier

peut s'élargir considérablement et changer rapidement à mesure que de nouvelles informations concernant les interventions du gouvernement sont publiées.

Il y a eu des soubresauts dans les marchés financiers, mais ça va bien aller. L'occasion finira par se présenter, attendre le bon moment est probablement la meilleure ligne de conduite.

J'en profite pour vous souhaiter un Joyeux Noël et une Bonne Année.

Santé, joie, bonheur et du temps pour en profiter.

*Marie-Hélène Thomas,  
responsable sectorielle du comité retraite*


## COMMUNICATIONS ET À L'AREQ CHAUVEAU

Bonjour

Décembre est à nos portes et nous avons vécu bien des émotions au cours des derniers mois. J'espère de tout cœur que vous continuez à prendre soin de chacun de vous.

J'ai eu l'occasion, et c'est un privilège, de communiquer avec plusieurs d'entre vous, soit pour des informations ou messages de notre président, ou pour annoncer le départ d'un membre.

Aussi, je vous rappelle qu'il est très important de me faire part de tout changement dans vos coordonnées en m'acheminant un message, par téléphone ou par courriel.

Pour ce qui est de , tout est sur pause et cela jusqu'à un moment... indéterminé. Nous allons vivre d'espoir et penser que l'automne 2021 nous sourira. Je m'engage à communiquer personnellement avec les personnes inscrites à notre dernière session. Lorsque nous pourrons reprendre, ce sera un plaisir d'accueillir d'autres participants.

Je vous encourage à ne pas abandonner vos saines habitudes de vie.

Pour ce faire, vous trouverez sur internet plusieurs sites qui offrent différents programmes d'activités.

Ci-dessous, vous trouverez le lien Facebook : VIACTIVE région de la Capitale-Nationale (Portneuf, Québec, Charlevoix) ; il suffit de copier/coller l'adresse ci-dessous pour y accéder.

<https://www.facebook.com/groups/515188959147888/permalink/665764634090319/>

J'en profite pour vous souhaiter de bons moments avec vos proches pendant le temps des fêtes.

Au plaisir de se revoir bientôt.



*Renelle Nicole  
418 847-8781  
renelle.nicol@gmail.com*

## BRIN D'ESPOIR

Carole Lessard

Brin d'espoir

Prenons le temps  
De se poser,  
De lire un bon roman,  
De s'intérioriser.

L'Amour à l'état pur,  
Un meilleur futur,  
Nous définir,  
Soutenir.

Amitié partagée,  
Rencontres animées,  
Patience incarnée,  
Retour à la normalité.

Câlins réinventés,  
Regard nouveau,  
Bisous soufflés,  
Au-delà des maux.

Pluies de feuilles automnales,  
Dansent,  
Se balancent,  
Un tourbillon matinal.



Carless  
24 novembre 2020  
Québec

## LES QUILLES



Bonjour,

Depuis 25 ans, une activité de quilles existe à l'AREQ Chauveau. Nous avons commencé avec un groupe de 10 joueuses et joueurs au Salon Bellevue à Loretteville. Ce salon se situe sur le territoire de la défunte Commission scolaire régionale Chauveau.

Les gens étaient assez fidèles aux rendez-vous. S'ils étaient absents, ils n'avaient pas à payer comme ça se passe dans les ligues de quilles parce qu'elles ont un contrat à respecter.

Depuis ce temps, le groupe s'est émancipé allant jusqu'à une vingtaine de joueurs.

Nous jouons au Salon de Quilles Laval, rue Kirouac. Les membres ne sont pas tous des enseignants retraités. Leur conjoint et/ou leurs amis les accompagnent. Une chance, car il y a longtemps qu'une personne retraitée du secteur s'est inscrite.

Cette année, à cause de la COVID-19, nous avons arrêté nos activités. Après un confinement, après un déconfinement et après un reconfinement et ainsi de suite, nous avons décidé de reporter nos activités en septembre 2021.

J'en profite donc pour vous inviter à vous joindre à nous.



*Guy Chouinard,  
responsable*

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Printemps: suspension! Été: soupir! Automne: refoulement! Et Noël! Espoir.

Nous avons, depuis presque neuf mois, vécu plusieurs changements. Que d'adaptations à défier! Mais, par le passé, nous avons mené et traversé plusieurs combats en étant solidaires.

Aujourd'hui, la région 03 reprend vaillamment le même chemin: *être ensemble malgré les difficultés, parce qu'ensemble, c'est plus fort et plus facile*. Peu importe ce que sera Noël dans nos secteurs et dans nos familles, en présentiel ou en virtuel, nos rencontres seront belles et réconfortantes. Je vous le souhaite de tout cœur.

Santé, résilience, petits bonheurs et surtout, " rêvons encore " de se revoir bientôt.

*Carole Pedneault, présidente régionale*

## CRITIQUE LITTÉRAIRE

### *Le fleuve, Le ciel, L'enfer, La terre*

Romans autobiographiques par Sylvie Drapeau

Sylvie Drapeau est comédienne. Elle a joué dans de nombreuses productions théâtrales, au cinéma et à la télévision.

En ces temps différents, porteurs de réflexion, la lecture prend pour moi énormément de place. Une place qui accompagne et réconforte. Une place qui vibre de l'intérieur et qui tire vers l'avant. Une place qui libère souvent les inquiétudes et console le cœur qui s'ennuie.

Je vous présente ici les merveilleux romans de Sylvie Drapeau qui nous plongent sans pudeur dans son univers familial depuis ses cinq ans jusqu'à son âge adulte. Nous devenons à la fois témoins de drames et de beauté portés par une prose poétique, fine et très touchante. Souvent, la relecture s'est imposée tellement la justesse des descriptions et des réflexions me rendaient complice de son précieux monde.



Les quatre livres d'une seule œuvre (environ 400 pages) écrits en période de convalescence à la suite d'un « burnout » nous donnent accès par ses yeux, son cœur et sa grande sensibilité à toute sa tribu, comme elle la nomme.

Chaque roman met en lumière une personne marquante de sa fratrie. D'abord, nous faisons la connaissance de Roch par *Le fleuve* puis de Gabrielle par *Le ciel* ensuite de Richard par *L'enfer* pour conclure par Suzanne et l'autrice elle-même par *La terre*.

Chaque histoire nous accompagne bien après en avoir tourné la dernière page. Elle nous tient un peu dans sa tristesse par la réalité de ses propos, mais nous projette aussi dans sa lumière et nous guide dans son espoir.



*Chantal Beaulieu,  
Club littéraire*



## RETOUR SUR LA JOURNÉE DES FEMMES 2020



Cette année, nous avons choisi d'offrir deux conférences.

En avant-midi, on a parlé de la santé mentale et du rétablissement.

L'après-midi, madame Anne-Florence Paris, nutritionniste, nous a sensibilisés à l'importance de bien manger pour vieillir en santé.

ger pour vieillir en santé.

Des représentantes de l'AQRP (association québécoise pour la réadaptation psychosociale) nous ont informés des objectifs de cet organisme :

- Aider ceux qui ont un problème de santé mentale;
- Améliorer les services;
- Améliorer le regard qu'on porte sur la santé mentale;
- Éviter la stigmatisation;
- Accompagner la personne;
- Agir et rétablir.

La retraite peut causer un déséquilibre émotionnel. Il est important de prendre soin de soi avant de prendre soin des autres.

La santé mentale positive, c'est un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, contribuer à la vie, avoir la capacité de ressentir, penser et agir.

Le bien-être psychologique a deux volets : se sentir bien (émotionnel) et bien fonctionner (social).

Le bien-être psychologique tient compte de ces aspects:

- l'acceptation de soi,
- la croissance personnelle,
- le sens de la vie,
- la maîtrise de l'environnement,
- l'autonomie,
- la confiance en ses opinions et les relations positives avec les autres.

Trop souvent, la personne souffrante ne veut pas que cela se sache. Il faut être vigilant et demander de l'aide. Ainsi s'enclenche le rétablissement.

« Le concept de rétablissement ne signifie pas que la souffrance n'existe plus, que les symptômes ont été supprimés et que toutes les fonctions ont été restaurées. »

Le rétablissement implique la transformation de soi, on accepte ses limitations et, en même temps, on découvre un monde plein de nouvelles possibilités. Le rétablissement est donc un processus, une façon de vivre sa vie.

Références: [aqrp-sm.org](http://aqrp-sm.org)  
[dharvey@aprq-sm.org](mailto:dharvey@aprq-sm.org) (directrice générale)

Après un bon repas, nous avons reçu des conseils pour bien nous alimenter :

1. Choisir les bons gras;
2. Diminuer les sucres libres;
3. Réduire au minimum les édulcorants;
4. Éviter les jus de fruits;
5. Opter pour les fruits et légumes;
6. Varier les aliments qu'on consomme;
7. Manger des aliments à grains entiers;
8. Augmenter la consommation de fibres;
9. Boire de l'eau;
10. Vérifier l'apport en nutriments.

La conférencière nous a informés de nos besoins alimentaires pour rester en santé; elle a donné des pistes. C'est à nous de les explorer.

N'oublions pas l'importance de prévoir nos repas, de cuisiner et d'avoir du plaisir à les consommer.

Pendant cette période difficile, un bon et beau repas, c'est très réconfortant; accordons-nous ce plaisir.

La pandémie va passer et nous resterons en santé pour savourer encore plus intensément tous les plaisirs de la vie en bonne compagnie!



Suggestion de lecture:  
*Ces audacieuses qui ont façonné le Québec*  
 par Gilles Proulx et Louis-Philippe Messier.  
 Les éditions du Journal

*Hélène Leclerc,*  
*responsable sectorielle du Comité des femmes*

## ASSUREQ SSQ

Le 2 novembre, se tenait l'assemblée générale d'ASSUREQ, exceptionnellement en mode virtuel afin de respecter les règles sanitaires.

D'une part, le trésorier d'ASSUREQ, monsieur Denis Laplante, a présenté les affaires financières. D'autre part, Johanne Freire, conseillère à l'AREQ et Olivier Demers, conseiller à la CSQ, ont présenté les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1<sup>er</sup> janvier 2021 ainsi que les modifications à l'assurance voyage qui ont été apportées au régime le 1<sup>er</sup> octobre 2020.



Ainsi, malgré la pandémie mondiale qui a bousculé le monde des assurances, ASSUREQ et la CSQ sont heureuses d'annoncer une bonification du régime d'assurance maladie par l'ajout de trois nouvelles garanties ainsi que le statu quo au niveau de la tarification à la prime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ en 2021.

*Pour plus de détails, nous vous invitons à surveiller le numéro du Quoi de neuf de l'hiver.*

### **Des changements importants en assurance voyage depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2020.**

Bien que le meilleur moyen de se protéger en temps de pandémie est de limiter le plus possible ses déplacements, ASSUREQ couvre dorénavant tous les soins médicaux d'urgence\*, incluant ceux reliés à la COVID-19 lors d'un voyage, excepté pour les destinations pour lesquelles le gouvernement canadien a émis un avertissement d'éviter tout voyage, comme l'Iran, la Libye, le Venezuela, etc., et aussi *toutes les croisières*.

Pour connaître les avertissements et les conseils officiels du gouvernement canadien aux voyageurs à l'étranger, consultez le site Web du gouvernement fédéral : [voyage.gc.ca](http://voyage.gc.ca).

Des mesures concernant l'assurance annulation de voyage ont également été prises afin de prévoir la possibilité d'annuler ou d'interrompre son voyage sous certaines conditions en lien avec les avertissements du gouvernement canadien.

Une formation des responsables régionaux en assurances aura lieu au cours des prochains mois.

Nous présenterons alors plus en détail les modifications apportées à l'assurance voyage. D'ici là, pour connaître les détails concernant les nouvelles modalités en assurance voyage avec assistance et assurance annulation de voyage, veuillez consulter la foire aux questions sur le site Web de SSQ ou communiquer avec CanAssistance au 1 800 465-2928 ou avec l'AREQ au 1 800 663-2408.

\*Pour être admissible à un remboursement, la personne assurée doit démontrer un état de santé bon et stable avant le départ, comme le prévoit le contrat.

*#Cet article est tiré de l'infolettre AREQ parue le 6 novembre 2020.*

**Lors de la rencontre virtuelle du mercredi 10 novembre, à l'invitation de monsieur Pierre Asselin, les responsables sectoriels des comités des assurances ont été invités à répondre à ce Quiz afin de parfaire leurs connaissances sur ASSUREQ.**

**Nous vous invitons donc à relever ce petit défi à votre tour.**

Les informations contenues dans ce Quiz tiennent compte des modalités du contrat ASSUREQ en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2020. L'utilisation de ce Quiz à une année ultérieure à 2020 doit d'abord faire l'objet d'une validation auprès de Johanne Freire, conseillère à l'AREQ.

### **Vrai ou faux ?**

- a) L'assurance-vie est payable, quelle que soit la nature du décès.
- b) Élisabeth est membre de l'AREQ, mais en exemption des primes d'assurance maladie, car elle est couverte en protection familiale par son conjoint Philippe, aussi membre de l'AREQ.

Au décès de Philippe, Élisabeth ne doit pas adhérer à ASSUREQ en tant que personne conjointe survivante mais doit plutôt communiquer avec

(Suite de la page 14)

SSQ pour demander la terminaison de son exemption pour être, dorénavant, assurée en tant que membre régulier de l'AREQ et d'ASSUREQ.

c) Après le décès de Roméo, Juliette est maintenant membre associée de l'AREQ et participe à l'assurance maladie d'ASSUREQ en tant que conjointe survivante. Elle tombe de nouveau amoureuse et au bout d'une année de cohabitation, elle désire ajouter son nouveau conjoint à son assurance maladie.

Cela est possible à la condition qu'elle le fasse dans un délai de 90 jours suivant l'événement.

d) Le médecin autorise Philippe à partir en voyage à la suite d'une chirurgie qu'il a subie. Il peut partir l'esprit en paix puisqu'il a en main un document de son médecin qui autorise le voyage, en cas de problème avec l'assureur.

e) Si un pharmacien accepte de vendre un médicament à Juliette pour une période de 3 mois, elle doit payer 3 fois le montant de la franchise plutôt qu'une seule fois.

f) L'assurance voyage est offerte en 2 volets:

- 1) l'assurance voyage avec assistance et
- 2) l'assurance annulation de voyage.

Seul le régime *Santé Plus* offre une couverture complète, c'est-à-dire les 2 volets.

g) L'assurance voyage couvre pratiquement tout ce qui peut survenir lors d'un voyage, y compris la perte et le vol des bagages.

h) Il est possible de participer à l'assurance vie en protection familiiale si on participe à l'assurance maladie en protection individuelle.

i) Le coût d'une assurance voyage avec assistance et annulation de voyage en *assurance individuelle privée* pour une personne âgée de 65 ans est en général *égal ou plus élevé* que l'ensemble de toutes les garanties que l'on retrouve dans le *régime d'assurance maladie d'ASSUREQ* (y compris les deux volets de l'assurance voyage).

## Réponses :

a) Vrai

b) Vrai

c) Vrai

d) Faux

L'avis médical du médecin va bien sûr être pris en considération par l'assureur, mais c'est ce dernier qui a le dernier mot sur votre assurance voyage. Il est impératif de communiquer avec CanAssistance avant le départ en voyage si vous avez des doutes sur votre état de santé.

e) Vrai

f) Faux

L'assurance voyage offerte aux assurés de l'AREQ est identique quel que soit le régime auquel le membre participe. Un seul élément diffère : la durée maximum de la couverture d'assurance voyage, soit *Santé* : 90 jrs/voyage, alors que *Santé Plus* : 182 jours consécutifs.

g) Faux

ASSUREQ est une assurance de personnes et non une assurance de biens. L'assurance voyage d'ASSUREQ ne couvre pas la perte ou le vol de bagages.

h) Vrai

Les deux régimes sont indépendants l'un de l'autre en matière de protection.

i) Vrai

Simulation faite d'une assurance pour une femme de 69 ans, voyage d'une durée de 3 semaines aux États-Unis :

- Assurance avec assistance de 2 M \$
- Assurance annulation de voyage de 5000 \$
- Assurance bagages de 1000 \$

**Prime : 512 \$**

Régime d'assurance maladie *Santé*: 308 \$/année

Régime d'assurance maladie *Santé Plus* : 574\$/année

*Camille Paré,  
comité des assurances .*

## COVID-19 PLAIDOYER POUR UN VACCIN LIBRE DE DROITS, GRATUIT ET ACCESSIBLE À TOUS.

OPINIONS / La pandémie de COVID-19 nous a brutalement ramenés à la réalité. Il a suffi d'un être aussi microscopique qu'un virus pour nous rappeler que l'avenir de l'humanité tient non pas à la compétition, mais au travail commun solidaire.

Nos grands acteurs économiques, qui hier encore décriaient le surendettement de nos gouvernements, aujourd'hui implorent ces mêmes gouvernements de les aider financièrement. Pour avoir voulu ignorer les mises en garde contre une pandémie annoncée, c'est l'humanité tout entière qui a été mise en pause.

D'autres crises non moins importantes se profilent à l'horizon. La population mondiale était de 2,5 milliards en 1950, elle est de plus de 7,5 milliards aujourd'hui et pourrait atteindre 10 milliards en 2050, nous rappelait récemment Philippe Kourilsky, l'ancien directeur de l'Institut Pasteur. Quelle sera alors l'ampleur des crises migratoires? Le 20 juin dernier, Verkhoïansk, ville de Sibérie au-delà du cercle arctique, enregistrait une température de 38 °C. Le Québec a connu deux canicules, avant la Saint-Jean-Baptiste. On aura beau nier la réalité, la crise climatique est à nos portes.

À elles seules, ces deux alertes nous préparent un joyeux avenir si nous continuons à mettre tous nos œufs dans le panier de la compétition. Dans cette arène impitoyable qu'est la vie, nous sommes tous soumis à la loi du plus fort, la loi de la jungle. « Cette mythologie a fait émerger une société devenue toxique pour notre génération et pour notre planète », écrivaient Pablo Servigne et Gauthier Chapelle, tous deux docteurs en biologie. Il y a urgence, nous devons passer à l'entraide, l'autre loi de la jungle. Le 28 avril dernier, Riccardo Petrella, fondateur du groupe de Lisbonne, l'initiateur de l'Université du Bien commun, grand défenseur du droit d'accès à l'eau, revendiquait contre les coro-

navirus, un vaccin commun, public et gratuit dans le monde entier, une proposition pour une alliance transnationale, nous rapportait Pressenza, l'agence de presse internationale

. Puisque les États ont investi des millions de dollars (l'argent des citoyens) dans la recherche pour ce vaccin, il serait immoral qu'une entreprise privée en limite l'accès pour s'en mettre plein les poches, soutient Mélanie Bourassa Forcier, professeure à la faculté de droit de l'Université de Sherbrooke, directrice des Programmes de droit et politiques de la santé.

Proposition économiquement irréaliste? Selon nombre d'experts de la santé, il n'en coûterait que quelque 20 milliards de dollars, l'équivalent de deux heures de production mondiale. Et ce ne serait pas sans précédent puisque Jonas Salk, le créateur du premier vaccin contre la poliomyélite avait refusé qu'il soit breveté: « il appartient au peuple », avait-il insisté.

Le 15 mai dernier, plus de 140 leaders mondiaux ont signé une pétition exigeant que les gouvernements et l'Assemblée mondiale de la Santé (AMS) se rallient derrière un vaccin mis gratuitement à la disposition de tous à travers le monde.

Du 15 au 22 septembre dernier s'est tenue la 75<sup>e</sup> Assemblée générale de l'ONU qui a fait ressortir les points d'accord et de désaccord concernant la réponse globale au coronavirus: nous souhaitons ardemment qu'on y donne la parole à Riccardo Petrella.

*Jacques Brodeur*

*et autres signataires*

Paru le 6 juillet 2020

CARREFOUR DES LECTEURS

Le Nouvelliste

Source : COMMUNICAREQ

Secteur Charlesbourg (3E)



### COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Nous sommes toujours en recrutement d'un ou d'une bénévoles pour représenter notre secteur sur le comité de l'environnement. Si un membre a de l'intérêt pour ce comité, faites-le-nous savoir, car bientôt, toute la machine se remettra en marche et il serait agréable de dire : « Nous sommes là. » Merci de l'attention que vous porterez à ce message.

*René Moisan, président*



**DOSSIER DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE****Normand Bourgeois****COVID-19 et personnes âgées : des failles béantes dans l'action gouvernementale**

Pour des milliers de personnes âgées, la crise sanitaire du COVID-19 est devenue une crise humanitaire.

Le gouvernement du Québec a déclaré l'état d'urgence le 13 mars 2020. Le lendemain, le premier ministre a demandé à toutes les personnes âgées de 70 ans et plus de s'isoler chez elles. La direction de la Santé publique a expliqué que cette mesure avait pour objectif d'éviter de surcharger le système de santé et de sauver des vies.

Les événements ont démontré que ce qui rend vulnérable au COVID-19 est moins l'âge que le lieu de résidence. En effet, au 30 avril 2020, parmi les 2022 personnes décédées, il y en avait 1306 qui résidaient dans un CHSLD et 310 qui logeaient dans une Résidence Privée pour Aînés (RPA). Ensemble, cela représente 80 % des victimes. Dans la Capitale-Nationale, le pourcentage est encore plus élevé, soit 90 %.

Dans un texte intitulé *Herron : finir sa vie dans l'atrocité* (Le Soleil, 13 avril 2020) Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, a vivement dénoncé les conditions de vie dégradantes imposées aux résidents du CHSLD Herron et la mort de 31 d'entre eux. Ce drame a mis les projecteurs sur les dérapages survenus dans plusieurs CHSLD et RPA. Autant de situations chaotiques parfaitement prévisibles étant donné le manque d'équipement de protection individuelle, la pénurie de personnel, le va-et-vient de celui-ci d'un établissement à l'autre, la rareté des tests de dépistage et l'absence d'espace approprié pour le confinement des personnes atteintes du COVID-19. Aussi, les protocoles et les directives ministériels n'étaient pas systématiquement suivis sur le terrain.

« Il n'est plus temps, quand le danger est présent, de se fortifier contre lui. » Sénèque

La directive du ministère de la Santé et des Services sociaux, demandant aux CHSLD et aux RPA de ne pas transférer aux Centres Hospitaliers les résidents ayant contracté le COVID-19, est troublante. Cette consigne visait principalement à réserver des lits pour d'autres, plus jeunes, atteints par le virus. Elle a été maintenue alors que des centaines de personnes âgées perdaient la vie dans des conditions sanitaires précaires et que des milliers de places donnant accès à des soins de santé de première qualité étaient en attente de patients. En agissant ainsi, on a compromis la sécurité, la santé et la vie de personnes âgées.

Confinement plus contraignant pour les 70 ans et plus en bonne santé, cause d'un surcroît de stress et de détresse; ségrégation des milieux de soins préjudiciable aux aînés les plus vulnérables : voilà des failles majeures dans la stratégie gouvernementale pendant la pandémie, failles qui ont privé des citoyens de leurs droits fondamentaux.

Au moment d'écrire ces lignes, des enquêtes policières, du Coroner et de divers ordres professionnels ont été annoncées. Il y en aura assurément d'autres. Nul doute qu'elles mèneront à plusieurs constats de maltraitance organisationnelle.

Aussi, l'AREQ a réclamé, le 17 avril 2020, une commission d'enquête publique sur les CHSLD et des états généraux sur l'offre de soins aux personnes âgées. Reste à voir si la volonté politique de mener à terme ces chantiers sera au rendez-vous. Sinon, on risque fort de voir cette crise humanitaire se transformer en crise de confiance.

*Normand Bourgeois,*

*Secteur Cap-Diamant et*

*Comité national de l'action sociopolitique*

**LES PETITS FRÈRES**

Vous êtes seul(e)? Vous avez 75 ans et plus? Vous connaissez une personne seule âgée de 75 ans et plus? Cette personne âgée ne reçoit pas de visite et vous aimeriez qu'elle ne soit pas isolée?

Alors joignez-vous à la grande famille des Petits Frères.

Pour plus de renseignements, appelez au 1 866 627-8653 ou allez sur Google et tapez : *petitsfrères.ca*.

En ce temps de pandémie et d'isolement pour certain(e)s, voici un outil de plus pour vous aider.

N'hésitez pas à vous en servir si vous en sentez le besoin.

*René Moisan, président*

# INFORMATIONS

## PROVERBE

Bonjour à tous et à toutes,

Comme moi, vous avez dû passer par toute une gamme d'émotions depuis le début de cette pandémie, des bonnes et des moins bonnes.

J'espère que ce *beau proverbe* vous aidera à voir la lumière au bout du tunnel :

*«Endure la période difficile avec patience même si elle se prolonge.  
La patience conduit à la victoire.»*

Soyez patients, restez positifs et tout va bien aller.

*Johanne Fontaine,  
responsable décès*

### *In memoriam*

*Pierre Drolet, frère de Denis Drolet;  
Benoît Thériault membre, père de Anne Thériault;  
Isabelle Delisle, née Chastenay, membre;  
Claire Robitaille, épouse de Fernand Gingras;  
Gisèle Dupéré-Fortin, membre;  
Thérèse Turgeon, membre;  
Jacques Lamontagne, membre;  
Gemma Roy, soeur de Yvette Roy;  
Yvan Lemieux, membre;  
Rita Gagné, membre;  
Henri Gagnon, membre;  
Lucille Courcy-Gaudreau, belle-soeur de Constance Gaudreau;  
Rachel Girard-Labbé, mère de Céline Labbé-Landry;  
Claude Geneau, membre;  
Lucie Jacques, membre;  
Suzanne B.-Robert, membre;  
Marie-Blanche Hamel, mère de Philippe Bertrand.*



Si vous êtes au courant d'un décès, veuillez communiquer avec Johanne Fontaine-Cossette 418 659-4102  
jfontainek7@gmail.com:

Pour une publication dans le courrier électronique de l'AREQ Chauveau (tôt après le décès), contacter :  
Renelle Nicole par courriel : renelle.nicol@gmail.com

## COORDONNÉES UTILES

<b>AREQ (CSQ) Nationale</b>	418 525-0611 1 800 663-2408 Fax:418 525-0769	<a href="mailto:info@areq.lacsq.org">info@areq.lacsq.org</a>  Votre numéro de membre est votre nom
<b>AREQ (CSQ) Région 03</b>  Présidente régionale : <i>Carole Pedneault</i>	418 525-0611 1 800 663-2408  1 418 853-2916 Cell.1 418 714-4572	<a href="http://quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org/">quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org/</a> <a href="mailto:caroleareq@gmail.com">caroleareq@gmail.com</a>  caroleareq@gmail.com
<b>RETRAITE QUÉBEC</b> Regroupement de la RRQ et de la CARRA <b>(Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016)</b>	Région de Québec: 418 643-5185 Région de Montréal: 514 873-2433 1 800 463-5185	MON Dossier (accédez à votre dossier en tout temps) <a href="http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca">www.retraitequebec.gouv.qc.ca</a>
<b>PSV</b> (Pension de la sécurité de la vieillesse)	1 800 277-9915	<a href="https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques.html">https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques.html</a>
<b>RAMQ</b>	418 646-4636  1 800 561-9749 (sans frais)	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>
<b>SSQ ASSUREQ</b>	1 888 833-6962  418 651-6962	<a href="http://www.ssq.ca">www.ssq.ca</a>
<b>RÉSAUT– La Personnelle</b>	1 888 476-8737  Réclamation : 1 866 776-8343  Service à la clientèle : 1 877 870-4973	<a href="http://www.lapersonnelle.com">www.lapersonnelle.com</a>
<b>Veillez utiliser les numéros d'assistance apparaissant sur votre carte d'assurance, Si vous n'avez pas votre carte, utilisez les numéros ci-dessous :</b> <b>CANAssistance Assistance Voyage 24/7</b>  Assurance-Voyage (règlements)		1 800 465-2928 ou 1 855 908-5056  1 800 264-1852

## INFORMATIONS

**Retrouvez-nous sur le  
WEB!**

**chateau.araq.lacsq.org**

### Conseil sectoriel

Président	René Moisan	418 622-3762	remo@videotron.ca
1 <sup>er</sup> vice président	Gilles Duchesne	418 847-6125	duchesne.gilles1@gmail.com
2 <sup>e</sup> vice-président	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@hotmail.com
Trésorière	Céline Lessard		celine.lessard1960@gmail.com
Secrétaire	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
1 <sup>re</sup> conseillère	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
2 <sup>e</sup> conseillère	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca

## LISTE DES DIVERSES ACTIVITÉS ET DE LEURS RESPONSABLES

### RESPONSABLES DU SECTEUR AUX COMITÉS RÉGIONAUX

<b>Condition des hommes</b>	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@hotmail.com
<b>Condition des femmes</b>	Hélène Leclerc	418 845-0016	coulec2010@videotron.ca
<b>Comité des Assurances</b>	Camille Paré	418 661-2879	camillepare44@hotmail.com
<b>Comité Retraite</b>	Marie-Hélène Thomas	418 844-2886	djobin@cableshannon.com
<b>Comité Sociopolitique</b>	Clément Cormier	418 843-5103	clecormier@videotron.ca
<b>Comité Environnement</b>	à venir		

### ACTIVITÉS DE SECTEUR ET LEURS RESPONSABLES

Activité	Responsable	Téléphone	Courriel
<b>Club littéraire</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>Communication membres</b>	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Décès</b>	Johanne Fontaine-Cossette	418 659-4102	jfontainek7@gmail.com
<b>Déjeuner en anglais</b>	Claudette Raynault	418 871-8986	raynaultc1965@gmail.com
<b>Déjeuner en espagnol</b>	Denise Lizotte-Rochette	418 872-3657	dnslzt@gmail.com
<b>Déjeuners mensuels</b>	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
<b>Entraide</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>Ligue de quilles</b>	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
<b>Marche</b>	Henriette Nellis	1 418 750-1255	henrietteb10@yahoo.ca
<b>Nouveau Jalon</b>	Robert St-Denis	418 845-2662	pau.rob@videotron.ca
<b>Site Web</b>	Huguette Bourret	418 843-8769	hbouret@yahoo.ca
	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Sorties et voyages</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>ViActive</b>	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Fondation L.-Gaudreault</b>	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca

### ÉQUIPE DU JOURNAL

Robert St-Denis, responsable  
Huguette Bourret  
Pauline Gagnon

Lisette Godbout  
Maurice Goupil