

ÉTATS GÉNÉRAUX CONDITIONS DE VIE DES AÎNÉS DÉCLARATION COMMUNE

À l'aube du plus grand défi démographique de l'ère moderne, et pour la première fois au Québec, une diversité d'acteurs de la société civile, d'élus et d'experts de tous horizons se sont concertés sur l'urgence d'agir et sur les moyens à entreprendre afin d'assurer la dignité des personnes âgées dans tous les aspects de leur vie. Parmi les principales actions à mettre en oeuvre dès maintenant, les participantes et participants aux États généraux exigent :

- ✓ Que la priorité absolue soit accordée au soutien à domicile pour assurer la dignité et la sécurité des personnes âgées et en respectant le droit à chacun de vivre et de vieillir là où il le souhaite, le plus longtemps possible.
- ✓ Un financement public et universel de la prestation des soins et services de santé dédiés aux personnes âgées. Par ailleurs, le gouvernement fédéral doit accroître les transferts en santé. Enfin, les différents paliers de gouvernement doivent agir en concertation et promptement dans le meilleur intérêt des personnes âgées.
- ✓ Que la qualité des soins soit rehaussée dans les établissements de soins de longue durée. Plusieurs modèles d'habitation diversifiés et humains doivent être offerts. Il est nécessaire dans tous les cas que l'autonomie décisionnelle et les droits des personnes soient respectés.
- ✓ Que les personnes âgées aient accès à une sécurité financière et à des revenus viables.
- ✓ Que l'inclusion sociale et la participation citoyenne des personnes âgées soient reconnues comme contribuant grandement à la santé et au mieux vieillir.
- ✓ Que des actions soient mises en oeuvre pour contrer l'isolement des personnes âgées et que la société québécoise s'engage quant à sa responsabilité collective à l'égard du temps consacré aux personnes âgées.
- ✓ Que la bientraitance devienne une valeur fondamentale de la société québécoise, en mettant notamment fin à l'âgisme et à la maltraitance sous toutes ses formes.
- ✓ Que le Québec se souvienne des victimes de la COVID-19 et qu'il se distingue par la satisfaction des personnes âgées à l'égard des services publics qui leur sont rendus.

La mobilisation pour la dignité des personnes âgées devra se poursuivre au cours des prochains jours, des prochains mois, des prochaines années. C'est toute une société qui est concernée et qui doit opérer des changements profonds

Car vivre, c'est aussi vieillir et tous méritent de vieillir dans la dignité



Coalition
pour la dignité
des aînés

Les déjeuners du mois



Le deuxième mardi de chaque mois

Les déjeuners du mois, 2e mardi du mois

13 septembre 10 h
Golf de Loretteville
12986 Mgr Cooke
418 842-8441

11 octobre 10 h
Tuscanos
1445 Jules-Verne
(près de Walmart Duplessis)
418 877-7200

Au plaisir de vous accueillir.

***S.V.P. Réservez pendant la semaine
précédant le déjeuner. Merci!***

Pour réservation :

Gisèle Boudreault
418 844-3925
gisboudreault2008@hotmail.com

Diane St-Laurent
418 652-3553
dstla@icloud.com

***N.B. Il est très important de réserver pour
les déjeuners du mois.***

Dans ce numéro :

États généraux	1
Les déjeuners du mois	2
Message de la présidence	3
Hommage à Sophie Perreault ..	4
Activités.....	4-13
Sortie théâtre	5
Le train de Charlevoix	5
La Non-rentree	6
Visite Pavillon Pierre-Lassonde	6
Marches	7
Activité en environnement	8
Activité sociopolitique	9
Partage littéraire	10
Entraide	10
ViActive	11
Visite au Musée des Ursulines.....	11
Retour sur la Cabane à sucre.....	12
Sortie en Charlevoix	12
Nos artistes et artisans	13
Fête des bénévoles	13
Vie de l'AREQ	14-19
Mot de la présidente régionale	14
Rapport de la vérificatrice gén.....	14-15
Journée internationale des femmes.....	15
L'Assemblée générale de secteur	16
Fondation Laure-Gaudreault.....	16
Assemblée générale régionale.....	17
Comité en environnement	18
Comité sociopolitique.....	18
ASSUREQ (SSQ)	19
Nos membres s'expriment	20
Réflexion.....	
Aide communautaire au Guatemala	
Remerciements aux bénévoles	
Activités à venir	21
Informations	21-24
In memoriam	21
Coordonnées utiles	22
Responsables	23
Calendrier.....	24

POUR TOUT CHANGEMENT À VOS COORDONNÉES

Veillez, dans les meilleurs délais, communiquer du lundi au vendredi avec l'AREQ nationale **et** l'AREQ Chauveau.

AREQ nationale

Vous êtes invité à utiliser le site internet de l'AREQ : <https://areq.lacsq.org/nous-joindre/> pour nous communiquer vos nouvelles coordonnées.

La réponse à quelques questions permettra de mettre votre dossier à jour.

Vous pouvez également communiquer par téléphone, si vous n'avez pas accès à internet :

Téléphone : 418 525-0611 ou
1 800 663-2408 (sans frais)

AREQ Chauveau

(à Renelle Nicole)
Téléphone : 418 847-8781
Courriel :
renelle.nicol@gmail.com
Heures ouvrables : 9 h à 16 h du lundi
au vendredi

AREQ Région 03 Québec-Chaudière-Appalaches

Carole Pedneault, présidente régionale
Tél. : 418 853-2916 Courriel : caroleareq@gmail.com

Adresse de courrier électronique

L'AREQ Chauveau utilise le courrier électronique pour communiquer avec vous. Il est important de nous faire connaître votre adresse de courrier électronique ainsi que les changements, si ce n'est déjà fait.

COMMENT ? En communiquant avec Renelle Nicole : 418 847-8781 ou renelle.nicol@gmail.com

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTENCE



Le 29 avril dernier se tenait notre assemblée générale de secteur. C'était une première pour moi à titre de président ; laissez-moi vous dire que c'est toujours intimidant d'être devant vous toutes et tous afin de vous présenter les résultats des douze derniers mois.

Cette assemblée coïncidait avec la fin de mon intérim à la présidence. Le poste de président était en élection cette année. Je suis heureux que vous m'ayez accordé votre confiance pour ce deuxième mandat d'un an.

Nous étions soixante-sept personnes inscrites pour notre rencontre annuelle. Je peux vous assurer que j'ai été comblé par votre présence. Vous rencontrer et nous retrouver malgré un arrière-plan de pandémie qui s'étire : quel plaisir ce fut d'être en présence et non en virtuel ! Que dire de plus car, en bonus, j'ai eu le plaisir de faire de nouvelles connaissances !

Je ne peux passer sous silence l'excellent travail fait au cours de la présente année par vos représentants au conseil sectoriel ainsi que par les responsables des différentes activités. Sans leur collaboration, il serait hasardeux de faire fonctionner une telle organisation. Merci à vous toutes et tous pour votre engagement.

Depuis le début de mars, nous avons repris un tempo des plus intéressants pour la tenue des activités. Je vous invite à en prendre connaissance dans le présent bulletin. Certaines d'entre elles vous seront présentées dans la prochaine édition de notre journal.

Tout en promouvant les activités sociales, nous maintenons nos responsabilités de vie associative. La prochaine année en sera une de préparation pour le congrès de l'AREQ, qui se tiendra au début de juin 2023. Ce congrès sera l'occasion de consolider nos orientations afin de mettre en première ligne la suite à donner aux *États généraux* sur la condition de vie des aînés. Le Comité exécutif de l'AREQ nationale entreprendra au début de septembre la tournée des régions afin de bien s'y préparer.

Nous sommes maintenant rendus à l'aube des vacances estivales. Nous en profiterons pour faire le plein d'énergie. La Non-rentree, le 8 septembre prochain, est un rendez-vous auquel vous êtes conviés.

En attendant de nous y retrouver, profitons toutes et tous de ces belles journées que nous offrira, je l'espère, la prochaine saison estivale.

Réjean Lemelin, président

UN DÉFI BIEN RELEVÉ!

Lors de l'AGS, j'avais lancé une invitation pour participer à la marche au Domaine de Maizerets. Je me suis donc présenté à 13 h 05 le 17 mai dernier, malgré une météo menaçante, à l'entrée principale du Domaine. Cela m'étonna de constater que j'étais le premier à arriver.

Vers 13 h 15, étant toujours seul, la panique commença à s'installer. J'avais fait le tour du bâtiment pour aller regarder à l'arrière si des membres du Club de marche y étaient. L'aire de jeu à droite était vide, malgré la dizaine de voitures sur le stationnement.

La seule famille que j'y ai rencontré en était une d'écureuils, que ma présence ne dérangeait aucunement. Je crois même que cette famille s'attendait à ce que je les nourrisse, ce qui est contraire à mes principes. Je suis donc retourné vers le stationnement et me suis informé auprès d'une policière sur place de la présence éventuelle de marcheurs et de l'existence d'autres entrées. Elle m'invita à la



suivre vers l'extrémité est, là où le stationnement est de plus longue durée. Ce fut le déplacement le plus lent de la journée. Il y avait là moins d'automobiles qu'au premier endroit. Dans la section droite, j'ai vu deux personnes dans un VUS. J'y ai fait la connaissance de madame Francine Bélanger-Dumas, qui m'a expliqué qu'il n'y aurait probablement personne à cause du temps gris et de la possibilité de pluie. Il

était tout près de l'heure fatidique. Je l'informai que, tant qu'à m'être déplacé, je ferais une marche d'au maximum 30 minutes. Elle m'a dit qu'elle la ferait avec moi. C'était la première fois de ma vie que j'avais une instructrice privée. Julien, son époux, s'est joint à nous. Merci à vous deux. Ce fut une très belle journée pour moi. Maintenant, il ne me reste plus qu'à trouver le prochain parcours pour une personne qui, comme moi, n'est pas en grande forme.

Réjean Lemelin

HOMMAGE À SOPHIE PERREAULT

Membre très actif au sein de l'AREQ Chauveau, Sophie Perreault est décédée le 7 mars 2022. Son implication touchait différents aspects de la vie associative. Elle fut tour à tour ou en simultanéité responsable sectorielle au comité régional de l'environnement, responsable de la fondation Laure-Gaudreault et bénévole au comité de l'entraide. Elle s'impliquait avec Jacques Tessier, son conjoint, dans le comité des sorties, voyages et conférences, en plus de participer à la cueillette de fonds pour la recherche sur le cancer du sein.

Voici l'hommage qui lui a été rendu lors de la dernière assemblée générale sectorielle.



Pour Sophie,

Si vous me le permettez, j'aimerais prendre quelques minutes pour dire un petit mot de notre Sophie.

De la graine de fleurs aux plants de tomates, aux petits pots de pousses à transplanter, aux vieux livres, aux pots de confitures, aux sacs faits avec des cravates jusqu'aux soutiens gorge et probablement que j'en oublie... Sophie s'investissait à fond dans ce qu'elle faisait. Elle aura sûrement semé des graines dans nos cœurs... graines de son sourire, de sa bonté, de son engagement pour l'environnement, en fait de toutes les causes qui lui étaient si chères.

À plusieurs d'entre nous, elle a fait découvrir la Fondation Laure-Gaudreault et son désir d'aider les autres dans toutes les activités qu'elle créait pour le financement de la Fondation.

Il y a quelques années, Sophie, tu m'as demandé de prendre ton relais à la Fondation. Ouf! Quel défi! Mais sache que c'est avec respect, gratitude et affection pour toi qu'ensemble nous allons continuer à soutenir cette cause, car tu le mérites grandement. Je te dis Salut Sophie, Merci Sophie

*Francine Perron
29 avril 2022*

CONSIGNES S'APPLIQUANT LORSQU'ON S'INSCRIT À UNE ACTIVITÉ

Faites un chèque pour chacune des activités et inscrivez-y le nom de l'activité. Informez-nous, en même temps, de toute allergie alimentaire et/ou d'un régime végétarien.

Dans le cas d'un paiement pour plus d'une personne, mentionnez, au verso du chèque, le nom des personnes concernées en indiquant membre ou non-membre.

La modalité des inscriptions peut varier selon l'activité. Lorsque précisé, remplissez le coupon inclus sur la feuille intégrée dans le journal ou à la dernière page de la version internet.

Annulation

Il est convenu par le CS que la politique concernant la date maximale du chèque pour une activité soit celle de la date d'échéance des inscriptions.

Après cette date, les annulations ne seront plus acceptées.

Indiquez votre numéro de téléphone sur le chèque.

Les chèques sont encaissés, ordinairement, à la date de la fin des inscriptions.

Inscrivez-vous tôt.

Lorsqu'une activité mentionne qu'il y a un nombre maximum d'inscriptions, la préséance va aux membres et la date où ce nombre est atteint constitue la date limite d'inscriptions.

Note pour le transport

Par son comité d'entraide, le secteur peut offrir, dans la mesure du possible, le transport aux membres qui seraient dans l'impossibilité de se rendre à une activité.

Contacteur : Claire Ennis : tél. : 418 843-3611

courriel : ennisclaire17@yahoo.com

ACTIVITÉS

SORTIE THÉÂTRE D'ÉTÉ



Que diriez-vous d'une parenthèse dans votre été? Une soirée de divertissement débutant par un souper de groupe, le tout avec transport assuré? Il s'agit ici d'une proposition de sortie au théâtre Beaumont-Saint-Michel.

Titre de la pièce : *Une heure de tranquillité* de l'auteur Florian Zeller
Quand : le mardi 19 juillet 2022

Départ : à 16 h par autobus du *Super C* boulevard de l'Auvergne
Souper : à 17 h 30 sur place
Spectacle : à 20 h, avec d'excellentes places réservées dans les rangées D, E et F.
Coût : 105 \$ (transport, spectacle et souper inclus)

Fin des inscriptions : le 5 juillet 2022

Libeller votre chèque au nom de Jacques Tessier et l'acheminer à :

Jacques Tessier,
 2012, Chemin du Tour du Lac Sud
 Lac Sergent (QC) G0A 2J0

Utiliser le **coupon annexé au journal** pour votre inscription.

Jacques Tessier, responsable

LE TRAIN DE CHARLEVOIX

Peut-être aurez-vous le goût, avec la fin de l'été, de prolonger votre contact avec la nature. Peut-être voudrez-vous voir des paysages que la ville n'offre pas toujours. Peut-être également aurez-vous envie d'un rendez-vous avec l'art, sans le souci de la route. Cette occasion se présente ici, avec un transport collectif plutôt singulier, soit *Le Tortillard*. Si cette activité vous intéresse, lisez les informations qui suivent.

Rendez-vous par vos propres moyens aux Chutes Montmorency. C'est de là que partira le train à 10 h 30. En montant dans le wagon qui vous est assigné, vous avez le choix de vous installer soit à gauche (côté paysages bucoliques) ou à droite (côté fleuve). Au retour, on vous demande de prendre place du côté inverse de la vue du matin afin de permettre à tous de participer au paysage bucolique.

À Baie Saint-Paul, vous aurez le loisir de vos activités pendant quatre heures : un lunch chez *Les Deux Sœurs*, par exemple, ou une visite au musée, ou l'achat de peintures ou d'autres belles choses. C'est un après-midi dans plusieurs rues piétonnières du village qui vous attend. Pour le retour, le train quittera la gare à 17 h 30.

Quand : le mercredi 31 août 2022
Départ : à 10 h 30 des Chutes Montmorency
Arrivée à Baie Saint-Paul : 13 h
Retour : départ de la gare à 17 h 30
Coût : 81 \$

Fin des inscriptions : le 17 août 2022

Libeller votre chèque au nom de Jacques Tessier et l'adresser à : Jacques Tessier,
 2012, Chemin du Tour du Lac Sud
 Lac Sergent (QC) G0A 2J0

Vous servir du **coupon annexé au journal** pour compléter votre inscription.

Jacques Tessier, responsable



ACTIVITÉS

NON-RENTRÉE 2022



Après trois ans de congé forcé, la Non-rentree vous revient cette année avec une journée bien remplie et bien vivante. Ce sera une visite guidée du Miller Zoo à Frampton en Beauce. Cette activité aura lieu le jeudi 8 septembre 2022. Ce zoo s'est fait connaître avec une émission hebdomadaire au réseau TVA, émission qui est encore diffusée présentement (31 mai).

Le tout commencera par un diner au Resto-Pub DIX 93 à Sainte-Marie de Beauce. Après le repas, nous reprendrons la route pour nous rendre à Frampton où nous serons attendus pour la visite guidée du zoo. La visite sera d'une durée d'une heure trente à deux heures. Nous reviendrons ensuite à Québec où nous arriverons entre 17 h 30 et 17 h 45.

Pour le repas, voici le menu :

Soupe : Potage du jour

Entrée : Brie fondant

Choix de menu principal :

1. Pasta à la Carbonara (sauce crémeuse, bacon, échalotes)

2. Filet de truite tomates séchées et féta (servi avec riz et légumes grillés)



3. Poitrine de poulet à la moutarde de Meaux (servie avec brochette de légumes grillés, riz et frites pailles)

Dessert : Choix du chef

Thé ou café

Vous avez donc un choix à faire pour le menu principal dans la fiche d'inscription.

Le nombre total de participants est de 90, soit deux autobus (premiers arrivés, premiers servis).

Quand : le jeudi 8 septembre 2022

Départ : Super C place de l'Auvergne à 10 h 15

Retour : au même endroit vers 17 h 30-17 h 45.

Coût (pour transport, visite et repas) :

membre : 50 \$ non-membre : 100 \$

Nous attendons vos inscriptions avant le mardi 30 août 2022 ; après, il sera trop tard.

Je termine avec une phrase que j'ai entendue de la bouche de William Cloutier en fin de semaine -- j'ignore s'il en est l'auteur -- à propos de notre planète Terre : « Au lieu de se battre pour la posséder on devrait plutôt s'unir pour la protéger. »

Bon été à toutes et à tous et au plaisir de se rencontrer en septembre.

René Moisan, responsable

VISITE ET DÎNER AU PAVILLON PIERRE-LASSONDE

Bonjour à tous,

C'est avec plaisir que nous vous invitons à visiter le Musée des Beaux-Arts de Québec et à y dîner.



Une équipe d'animation nous fera découvrir l'exposition *Les coups de cœur* du pavillon Pierre-Lassonde. Nous allons ainsi parcourir, avec un guide, trois expositions différentes ayant pour thèmes ART INUIT, CONTEMPORAIN et DESIGN.

Après cette visite d'environ 90 minutes, nous irons dîner au restaurant Café Québécois.

Date : le jeudi 6 octobre 2022

Coût : membre : 40 \$ non-membre : 65 \$

Transport par autobus : départ à 9 h 15 du

Centre commercial de Neufchâtel,
4605 de l'Auvergne, près du Super C

Retour prévu vers 14 h 30

Date limite pour inscription: le mercredi 14 septembre 2022

Nombre de places : 47 participants

Merci à L'AREQ nationale et à l'AREQ Chauveau pour les généreuses subventions. Les participants devront signer une feuille de présence.

S.V.P. signaler les allergies alimentaires sur votre **coupon d'inscription**.

Au plaisir de partager cette journée avec vous !

Francine Perron, responsable

ACTIVITÉS

CLUB DE MARCHE « LES PIEDS DANS LE VENT »

Aujourd'hui, on te propose un défi, celui de choisir un parc, un sentier ou une rue avoisinante à découvrir en marchant en groupe, en te joignant à nous, selon les lieux annoncés ci-dessous, et nul besoin de s'inscrire.

Si tu veux relever le défi, nous te donnons rendez-vous les mardis à 13 h 30 au stationnement indiqué, pour une marche de 90 minutes. Au départ, de petits groupes se forment spontanément selon le rythme rapide, modéré ou lent.

Si tu marches doucement la terre te portera, dit un proverbe indien. Alors n'hésite pas à venir essayer un parcours de ton choix. De plus, la marche est une activité agréable qui se pratique durant les quatre saisons dans notre magnifique Québec et qui ne demande pour tout équipement qu'une paire de chaussures confortables.

Après la marche, pour ceux et celles qui désirent se retrouver autour d'un café pour continuer à socialiser, un endroit est proposé au départ.

N.B. Une grande pluie ou une tempête annule la sortie.

SEPTEMBRE		
DATE	ENDROIT	STATIONNEMENT
13	Parc de l'Escarpement Vers l'est	Walmart, Lebourgneuf
20	Parc linéaire de la rivière Saint-Charles, vers Lac St-Charles	Aréna de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
27	Base de Plein Air de la Découverte, Val-Bélair	1560, de la Découverte, via av. de la Montagne
OCTOBRE		
4	Sentiers de la rivière de Cap-Rouge	Mail de Cap-Rouge, 1100, boul. de la Chaudière
11	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles	Rue Bourdages, coin Isabelle- Aubert, via boul. Hamel
18	Corridor des Cheminots, vers Val-Bélair	Aréna de Loretteville, 86, bd des Étudiants
25	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles, vers Québec	Maison O'Neil, 3160, bd Wilfrid Hamel
NOVEMBRE		
1	Les Bocages de Saint-Augustin	Rue Saint-Félix coin rue des Bernaches
8	Près de l'avenue Maguire	Devant le 1275, av. du Chanoine Morel
15	Piste cyclable Jacques-Cartier, Portneuf	Tim-Hortons, 601, bd Jacques-Cartier, via Henri-IV
22	Wendake	100, rue de l'Ours
29	Parc de l'Escarpement, vers l'ouest	Walmart, Lebourgneuf

DÉCEMBRE		
6	Trait-Carré, Charlesbourg	Église Saint-Charles Borromée, Boul. Louis XIV
13	Vieux- Québec	Café du Monde, 84, rue Dal- housie

RESPONSABLES

Henriette Nellis	418 750-1255
Claire Gervais	418 844-2844
Rolande Drouin	418 842-4262
Francine Bélanger	581 994-6504

ACTIVITÉS

ACTIVITÉ RÉGIONALE EN ENVIRONNEMENT

jeudi 22 septembre 2022

Hôtel Québec, 3115 ave des Hôtels, Québec

Une invitation cordiale à venir assister à la conférence de
Monsieur Alain Olivier

professeur en agroforesterie à la Faculté des Sciences
de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université
Laval depuis 1995.



Titre de la conférence :

« Peut-on nourrir tous les humains sans détruire la planète ?

La proposition agroécologique.»

L'augmentation de la production agricole, liée à l'accroissement de la productivité à l'hectare, a permis de nourrir une part importante d'une population sans cesse croissante.

Le secteur agroalimentaire est toutefois confronté à d'importants nouveaux défis. Les sols se dégradent, entraînant une baisse de leur fertilité. On assiste également à une détérioration de la qualité et de la disponibilité de l'eau et à une érosion de la biodiversité, dans un contexte de changements climatiques survenant sur un fond de crise énergétique.

Dans un tel contexte, un nombre croissant d'agriculteurs et d'agricultrices voient dans l'agroécologie une réelle alternative. Au cours de cette conférence, nous verrons notamment, avec Monsieur Olivier, quels sont les fondements de l'agroécologie, ainsi que les principes écologiques et socio-économiques qu'elle propose afin de nourrir tous les humains sans détruire la planète.



Notre conférencier est aussi écrivain : voici le titre de 4 de ses ouvrages qui vous seront offerts sur place : NB: paiement en argent seulement.

*La révolution écologique. Nourrir tous les humains sans détruire la planète. (2021)

*Voyage au Mali sans chameau. (2010)

*Voyage au Vietnam avec un voyou. (2008)

*Nuits d'Afrique. (1997)

Nous vous attendons en grand nombre!

Diane laflamme
responsable régionale

9 h : inscription

10 h : conférence avec période de questions

Dîner sur place (coût page 9) et en après-midi, activité régionale du comité sociopolitique.

Vous trouverez les détails de l'activité tenue en après-midi à la page suivante.

Bien remplir votre coupon de participation inscrit dans le bulletin.

ACTIVITÉS

ACTIVITÉ SOCIOPOLITIQUE

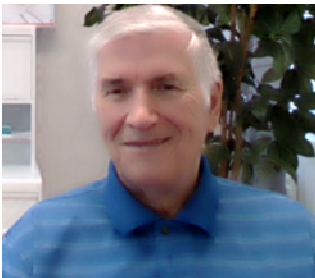
Le jeudi 22 septembre 2022, vous êtes invités à une conférence présentée par l'Association des grands-parents du Québec concernant les droits des grands-parents.



L'Association des grands-parents a été incorporée en mai 1990, il y a 32 ans. À cette époque, elle ne desservait essentiellement que la région de Beauport et de la Côte-de-Beaupré.

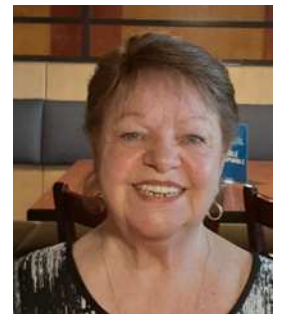
En 2004, Henri Lafrance, président, et Monic Avoine, vice-présidente, avaient un rêve. C'était de transformer la petite association locale des grands-parents de Beauport et Côte-de-Beaupré en un organisme national, desservant les grands-parents en difficulté de tout le Québec. C'est maintenant reconnu auprès des autorités gouvernementales et également auprès des principaux groupes nationaux d'aînés. L'Association était représentée le 3 mai 2022 aux États généraux sur les conditions de vie des aînés.

Les conférenciers nous entretiendront des objectifs de l'association : représenter et défendre les droits des grands-parents. Ils présenteront leur mission, leur rôle, leurs valeurs, tout cela au service des grands-parents du Québec. Ils donneront un aperçu des difficultés, mais aussi des options possibles pour se sortir de certaines situations problématiques vécues par les grands-parents.



Monsieur Henri Lafrance est président-directeur de l'Association des grands-parents du Québec depuis 2004. Il a été président de *Famille Point Québec* pendant trois ans, commissaire à la *Commission citoyenne sur les droits de la famille* pour la région de Montréal en 2018 et trésorier du *Centre d'Action Bénévole* de Québec pendant trois ans. Il a également été président de la *Confédération des organismes familiaux du Québec*, organisme qu'il a représenté auprès des élus, particulièrement en Commission parlementaire.

Madame Monic Avoine est vice-présidente de l'Association des grands-parents du Québec depuis 2004 et responsable de la ligne d'écoute nationale de l'association. On dit de Monic qu'elle est une personne d'un dévouement et d'une générosité extraordinaire. Ses talents de communicatrice l'amènent presque chaque jour à écouter, comprendre et apaiser des grands-parents en état de détresse. Selon les situations, ces personnes sont dirigées vers les ressources pouvant les aider.



Coût pour le repas :

membre : 15 \$ non-membre : 30 \$



Ligne écoute 514 745-6110 ou 1 866 745-6110
Bureau 418 702-3544 ou 1 855 702-3544

agpq@grands-parents.qc.ca

ACTIVITÉS

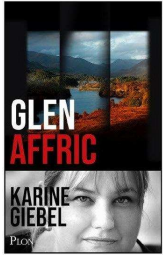
PARTAGE LITTÉRAIRE JUIN 2022

Les rencontres du club de lecture se font maintenant en présentiel au restaurant L'Oeuforie sur le boulevard Pierre-Bertrand. Nous vous présentons nos derniers coups de cœur.

Un viol ordinaire, Janette Bertrand. Un viol a été commis par Laurent sur Léa, sa blonde. Sous l'angle très particulier de la réflexion d'une mère à la recherche de ce qu'elle aurait pu faire ou pas avec son mari dans l'éducation de leur fils pour qu'il en vienne à commettre ce geste. Responsabilité, culpabilité, patriarcat, éducation, amitié, tout est questionné pour un monde plus juste entre les hommes et les femmes en 2022.



Glen Affric, Karine Giebel. Thriller psychologique. Dernier roman de cette autrice prolifique. Si vous aimez les romans policiers, vous serez comblés. Dans ce roman, le plus beau côtoie le pire de l'humain. Lu en quelques jours (762 pages).



Critique très positive sur Babelio (4.52/5).

Devenir, Michèle Obama. Parcours improbable d'une femme devenue Première Dame des États-Unis.



La bibliothèque de minuit, Matt Haig.



Roman fantastique pour les uns, réaliste pour les autres où se mêlent mécanique quantique, philosophie et recherche du bonheur. Une jeune femme de 35 ans, entre la vie et la mort, explore les vies qu'elle aurait pu vivre.

La promesse à Élise, Christian Laborie. Une institutrice se prend d'affection pour l'une de ses élèves. Une petite fille brillante mais muette qui vit

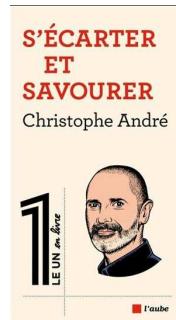
seule avec sa mère. Un jour, la fillette décide de confier à son professeur le journal intime où elle dévoile les secrets de son enfance. Pour guérir des blessures du passé, l'institutrice va devenir sa meilleure alliée.



Changer l'eau des fleurs, Valérie Perrin. Violette Tous-saint est garde-cimetière dans une petite ville de Bourgogne. Les gens de passage et les habitués viennent se réchauffer dans sa loge où rires et larmes se mélangent au café et aux confidences.



L'ami arménien, Andrei Makine. Très beau récit de l'amitié d'adolescence de cet écrivain russe (naturalisé français) avec Vardan, jeune arménien. Tout semble séparer ces jeunes garçons, mais quelque chose d'humain viendra les réunir. Une amitié fondamentale pour l'auteur.



S'écarter et savourer, Christophe André. Ce livre récent (2022) rassemble diverses chroniques et entretiens. Il s'agit d'une sorte de manuel à l'usage des humains en temps de crise sanitaire, climatique ou sociale. L'auteur partage ses réflexions sur ces sujets complexes et invite, à l'instar de Spinoza, à « bien faire et se tenir en joie ». Ce qui se traduit au quotidien par s'efforcer à demeurer paisibles, actifs et solidaires (méditation pleine conscience).



Créatrices, Valérie Chevalier et Andréanne Gauthier. Trente portraits de québécoises inspirantes et passionnées œuvrant dans différents milieux artistiques.

Claire Ennis, responsable

ENTRAIDE

Je veux rendre un dernier hommage à madame Sophie Perreault qui était bénévole à l'entraide. Vous avez peut-être reçu sa visite au cours des dernières années pour la remise des cadeaux aux aînés. Madame Perreault est décédée le 7 mars dernier des suites d'une longue maladie. Nous gardons de précieux souvenirs de sa bienveillance et de sa grande générosité.


Claire Ennis, responsable

ACTIVITÉS



BOUGER, C'EST POUR MOI !

Quel bonheur de se retrouver après ce temps d'arrêt obligatoire. Chacun de nous l'a vécu de façon différente en ayant espoir qu'un jour on retrouverait une Vie plus... normale

Le programme  s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. Il a été créé en 1988 par Kino-Québec (Kino veut dire mouvement en langue grecque). Ce programme a été créé dans le but de faire bouger les gens de façon sécuritaire tout en s'amusant.

Nous avons débuté en septembre 2014. En mars 2020, nous avons dû interrompre notre session pour les raisons que vous connaissez.

J'ai le plaisir de vous annoncer que nous reprendrons les activités dans la semaine du 19 septembre 2022. Nous nous retrouverons une fois par semaine pendant 12 semaines. À la session d'hiver, il y aura possibilité de deux fois par semaine. C'est à confirmer.

Dans le Nouveau Jalon de juin 2020, on annonçait que la prochaine session serait gratuite pour les personnes qui étaient inscrites à la session hiver 2020. Cette décision a été prise lors d'une rencontre de notre conseil sectoriel.

Je vous invite à communiquer avec moi, soit par téléphone ou par courriel ; j'aurai grand plaisir à vous informer de l'activité, du coût et des modalités de paiement.

En terminant, je vous encourage à conserver de saines habitudes de vie.

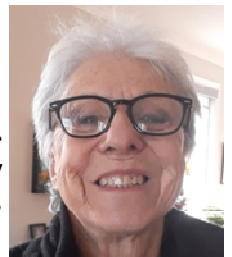
L'activité physique, une bonne alimentation, une bonne attitude aident à nous garder en santé autant physique que mentale.

Au plaisir de se revoir bientôt

Renelle Nicole

418 847-8781

renelle.nicol@gmail.com



VISITE DES URSULINES



L'expression Barrer la porte

Lorsque la présentation est terminée, nous nous rendons à pied au Château Frontenac où nous attend un repas gastronomique et une belle vue sous le charme des villes de Québec et Lévis.

Une sortie sous le signe du partage, des échanges, de la joie et du respect.

Carole Lessard

En cette belle journée ensoleillée du 18 mai, assis et assises dans un autobus d'écoliers, nous voilà partis pour le musée des Ursulines, un endroit rempli de belles reliques du passé raconté à travers l'histoire de ces femmes consacrées à l'éducation. La visite est animée par un guide connaissant et très sympathique.



La broderie comme parement d'autel



C'est le 350^e anniversaire de la mort de Marie de l'Incarnation, cette année

ACTIVITÉS

À LA CABANE À SUCRE

C'est sous un ciel de mini-tempête de neige que nous nous sommes rendus à l'Erablière du Lac Beauport.

Deux grandes tables bien garnies nous attendaient à notre arrivée. Chacun y a pris place en bonne compagnie avec un bon café. Un bon repas canadien, de l'animation, de la musique, de la danse et une troupe spontanée de joueurs de cuillers nous ont grandement amusés durant notre dîner.

Par la suite, une dégustation de tire, une balade au musée des sucres, dire bonjour aux animaux et magasiner ont occupé le temps qui nous restait. Nous avons aussi reçu plusieurs produits en cadeau que nous avons fait tirer lors de l'assemblée générale du 29 avril dernier.

Plaisirs sucrés, retrouvailles appréciées et rire étaient au rendez-vous.

Merci de votre présence et à l'an prochain.

Francine Perron



SORTIE EN CHARLEVOIX

Le vingt-huit avril dernier, nous sommes 25 personnes à monter à bord de l'autobus à destination de la Malbaie. Des gens contents de se retrouver échangent tout au long du parcours. Premier arrêt : le Petit Manoir du casino. Un bon repas nous attend dans la salle à manger de l'hôtel. Malgré un ciel couvert, une vue magnifique sur le fleuve est propice à la détente. La dernière bouchée avalée, c'est l'heure du départ pour le Domaine Forget à Saint-Irénée.

À destination, on nous accueille en nous remettant nos billets. Enfin, le conteur Fred Pellerin fait son entrée en scène. Le spectacle commence par une envolée de cloches qui nous plonge immédiatement dans le thème annoncé, *Un village en trois dés*. Fred a une manière bien à lui de nous présenter ses personnages drôles et attachants. Quelques chansons ponctuent le conte.

Quelle belle soirée qui célèbre un retour à la normalité après deux ans de pandémie! Nous nous en souhaitons beaucoup d'autres!

Claire Ennis



EXPOSITION DES ARTISTES ET ARTISANS



Lors de l'Assemblée Générale de Secteur du 29 avril 2022 se tenait l'exposition de nos artistes et artisans.

Mesdames Gisèle Filteau, Pauline Gagnon, Michèle

Mainguy, Odette Michaud et Armelle Pépin; messieurs Pierre Brunet, Jacques Cantin et Julien Tremblay ont présenté leurs œuvres toutes différentes les unes des autres.

Madame Michèle Mainguy a obtenu le plus de votes et a gagné un prix en argent de 50 \$ et monsieur Pierre Brunet, le prix de participation à l'exposition.



Mesdames Michèle Mainguy, Odette Michaud et Armelle Pépin, artistes, ont représenté le secteur Chauveau à l'Assemblée Générale Régionale du 25 mai 2022 à l'Hôtel Québec. Mesdames Michèle Mainguy et Odette Michaud ont gagné un prix de présence de 100 \$ parmi les artistes.



Félicitations à nos artistes !

Au plaisir de vous revoir en 2023.

Louis-Marie Pichette,

LE DÎNER DES BÉNÉVOLES

Le mercredi, premier juin, était organisé à l'école hôtelière de la Capitale un délicieux dîner pour souligner l'implication des bénévoles de l'AREQ Chauveau.

Ce repas, concocté par nos hôtes, servait des plats montés comme des œuvres d'art culinaire. Nos yeux et nos papilles se régalaient également. Enfin, à chacune des tables, nous entendions les bénévoles converser joyeusement de différents sujets.

Un court texte bien senti, du responsable de cette activité, Louis-Marie, fut présenté et un texte également de notre trésorière, Céline, dont j'ai retenu la phrase suivante très à propos: « Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce

qu'il ne vaut rien, mais parce qu'il n'a pas de prix » de l'auteur Sherry Anderson. A la fin, un dessert chocolaté ou citronné fut servi, suivi d'un breuvage chaud pour compléter le tout.

Madame Michèle Mainguy (artiste) a fait le don d'une pièce pour remercier les bénévoles pour leur implication dans le secteur (voir page 22). Madame Lisette Godbout a remporté cette pièce lors d'un tirage au sort.

Ainsi le bénévolat peut être une question de plaisir et de satisfaction personnelle tout en faisant partie d'une gang géniale.



Au plaisir

Rolande Drouin



VIE DE L'AREQ

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Après une période d'isolement, après nous être cachés derrière nos masques, voilà que la naissance du printemps nous permet de revoir des sourires. Quel plaisir!...

Les visites des assemblées générales sectorielles m'ont permis d'échanger avec vous et

de constater votre intérêt pour la vie de l'AREQ.

J'aimerais féliciter les membres des conseils sectoriels qui ont tenu le cap malgré une mer parfois

houleuse et qui continuent de tenir la barre avec confiance.

Je souhaite une bonne continuation de retraite, bien méritée, aux personnes qui retournent vaquer à leurs occupations après avoir rempli diverses responsabilités à l'AREQ.

Bienvenue aux nouvelles personnes qui se joignent aux CS. Je vous souhaite de belles expériences dans votre engagement.

À vous toutes et tous, membres de l'AREQ, passez un bel été, faites le plein d'énergie et nous serons là en septembre pour vous accueillir.

AREQuement vôtre,
Carole Pedneault, présidente régionale

RAPPORT DE LA VÉRIFICATRICE GÉNÉRALE – DEVONS-NOUS ATTENDRE LES ÉLECTIONS AFIN QUE LES SOINS À DOMICILE DEVIENNENT LA PRIORITÉ DU GOUVERNEMENT?

Québec, le jeudi 12 mai 2022 – Les États généraux sur les conditions de vie des aînés qui ont eu lieu à Québec le 3 mai dernier ont démontré qu'il y avait urgence d'agir concernant le soutien à domicile au Québec. La Coalition pour la dignité des aînés, représentant plus de 150 000 aînés au Québec, se dit très déçue, mais n'est pas surprise des conclusions du rapport de la Vérificatrice générale déposé le mercredi 11 mai qui souligne, encore une fois, l'absence de vision claire du gouvernement quant au soutien envers les personnes aînées.

« Lors des États généraux sur les conditions de vie des aînés du Québec, la demande était claire de la part de tous les intervenants : la priorité doit être accordée aux soins à domicile. Or, force est de constater que nous avons une fois de plus, avec le rapport de la Vérificatrice générale, les meilleures raisons de croire que le gouvernement n'entend pas l'appel des aînés », a déclaré Lise Lapointe, porte-parole de la Coalition pour la dignité des aînés.

La Coalition pour la dignité des aînés réitère que des investissements plus importants en soutien à domicile contribueraient à diminuer la pression sur les centres d'hébergement de longue durée. La Coalition souligne également que les ressources consacrées aux aînés doivent faire partie d'une stratégie globale, avec une vision à long terme et

réellement à l'écoute des besoins des personnes aînées. Les efforts collectifs à y consacrer devraient, selon la Coalition, être tout aussi importants que ceux qui ont été déployés pour faire face à la pandémie. L'engagement envers les enjeux que vivent les aînés sera l'objet de plusieurs recommandations de la Coalition lors des prochaines semaines et lors de la campagne électorale provinciale.

Rappelons que les participantes et participants aux États généraux souhaitent voir mises en œuvre dès maintenant des solutions adaptées pour les aînés comme le soutien à domicile, mais aussi concernant le financement et la prestation publique et universelle pour l'ensemble des services de santé et des soins dédiés aux aînés, l'enrayement de l'appauvrissement ainsi que l'augmentation des mesures visant à contrer l'isolement des personnes aînées seules.

La Coalition pour la dignité des aînés a également interpellé le gouvernement du Québec concernant le soutien à domicile, au lendemain du dépôt de son Plan d'action pour l'hébergement de longue durée, la semaine dernière.

VIE DE L'AREQ

(Suite de la page 14)

Les États généraux sur les conditions de vie des aînés sont une première historique, où plus de 90 personnes représentant 45 organisations de tous les horizons se sont réunies afin de prioriser les solutions pour garantir à toutes les personnes aînées la dignité à laquelle elles ont droit. La déclaration commune a fait l'objet d'un consensus au terme de la journée et a été déposée à l'Assemblée nationale.

À propos de la Coalition pour la dignité des aînés

Fondée en juin 2020, la Coalition pour la dignité des aînés est un regroupement de six associations nationales de personnes aînées représentant plus de 150 000 aînés et constituant un interlocuteur privilégié pour les dossiers qui touchent et qui rejoignent les préoccupations des personnes aînées québécoises.

<https://coalitiondigniteaines.quebec>

Source : Coalition pour la dignité des aînés

Informations : Marie-Josée Audet

mjaudet@catapultecommunication.com

819 557-3695

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES 2022

Nous avons vécu une bien intéressante journée des femmes cette année. Les deux conférencières ont plu aux participants.

En avant- midi, la conférence de madame Mylène Moisan s'intitulait « LE BIEN NE FAIT PAS DE BRUIT ». Journaliste et chroniqueuse au *Soleil*, elle s'intéresse à tout, surtout à l'histoire des gens qu'elle rencontre. Elle nous a raconté des anecdotes de femmes qui l'ont inspirée.

Son livre, *DANS UNE CLASSE À PART*, présente des enseignants et enseignantes qui ont fait la différence dans la vie des enfants sans faire de bruit. Mylène a échangé avec quelques enseignants et enseignantes qui ont partagé un événement signifiant de leur carrière. Cette conférence a fait du bien à plusieurs d'entre nous.

En après-midi, madame Marie-Paule Dessaint a partagé une foule d'informations sur la retraite et tous les changements qu'elle provoque. Les ingrédients d'une retraite nourrissante seraient les suivants :

- Conserver nos capacités physiques : santé, nutrition, activités.
- Conserver nos capacités intellectuelles et mentales.
- Être bien entouré.
- S'adapter au changement.
- S'accomplir : talents, compétences, connaissances, but, sentiment d'utilité.
- S'engager: rôles sociaux.

- Soutenir les jeunes générations: ne pas se laisser intimider par le jeunisme.
- Rester optimiste, de bonne humeur: résister à la fatalité.
- Avoir une vie spirituelle : laïque ou non, (sens de la vie).
- Transmettre: ce que nous allons laisser.

Madame Dessaint aurait pu nous entretenir encore longtemps.

MARCHE POUR PRÉSERVER LES DROITS DES FEMMES

Dans le cadre de la *Journée internationale des femmes 2022*, on demandait aux secteurs de l'AREQ d'organiser une marche pour préserver les droits des femmes. Notre secteur y a participé.

En additionnant les distances individuelles faites par les participantes et les participants, nous avons accumulé 192 km. Bravo !

NB. Nous avons eu beaucoup de difficultés à trouver des conférencières à des tarifs que nous pouvons payer. Si vous avez des suggestions, si vous connaissez un conférencier ou une conférencière qu'on pourrait réserver pour l'an prochain, j'aimerais que vous m'en informiez s'il vous plaît.

Hélène Leclerc,

responsable du comité Condition des femmes

VIE DE L'AREQ

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE SECTEUR (AGS) : DE BELLES RETROUVAILLES...



Le 29 avril dernier avait lieu notre assemblée annuelle comme secteur Chauveau. Et en présence, s'il vous plaît!

Avouons que les rencontres virtuelles, telles que vécues ces dernières années, pouvaient certes prétendre à quelques avantages comme le temps des déplacements, mais la somme des inconvénients l'emportait amplement sur les bénéfiques.

Que l'on pense simplement à la lourdeur des communications amenant son lot de temps d'attente assez frustrant par moments...

Ce 29 avril donc, même si le port du masque était toujours en vigueur, les membres de notre secteur

se sont réunis en présentiel dans une salle de l'Hôtel-Musée des Premières Nations pour leur assemblée générale de secteur. Dès mon arrivée, j'ai senti une certaine fébrilité dans l'air. Ça bourdonnait déjà. On aurait dit que les gens redécouvraient l'art de communiquer.

Et nos artistes-exposants y sont allés de leurs plus belles réalisations au grand plaisir des visiteurs.

Et à l'ordre du jour, il y avait surtout des *Comment ça va? Et la santé? Toujours impliqué dans la Fondation? Tu as encore ton érablière?*

Évidemment, on a eu droit aussi au procès-verbal, aux états financiers, aux différents rapports et aux élections, mais je continue de penser qu'en ce 29 avril, ce sont les retrouvailles qui m'ont procuré mes plus beaux moments de cette rencontre.

Merci aux personnes qui se sont impliquées dans l'organisation de cette activité et à notre président d'assemblée, Pierre Brunet.

Alain Gilbert

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Bonjour à tous,

Le mercredi 25 mai 2022, la Fondation a tenu son assemblée générale. Malgré une autre année difficile, la Fondation a réussi à amasser des fonds pour pouvoir aider financièrement différents organismes communautaires. C'est grâce à vos dons et à votre participation à différentes activités -- dont le tirage moitié-moitié -- que nous avons pu atteindre notre objectif d'aide et de soutien.

Dans notre secteur, cinq organismes ont reçu de l'aide, soit :

- ◆ Maison de Job
- ◆ Pilier Jeunesse
- ◆ Villa des Jeunes
- ◆ Amélie et Frédérick
- ◆ Accueil Saint-Ambroise de Loretteville.

Tous ces organismes viennent en aide à des familles, des jeunes et des adultes selon leurs besoins, par des programmes bien organisés.

Merci pour votre générosité et au plaisir de se revoir à l'automne.



Francine Perron,

responsable sectorielle FLG

VIE DE L'AREQ

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE

Le 25 mai dernier se tenait la 32^e assemblée générale des membres de l'AREQ région Québec-Chaudière-Appalaches.

Et cette fois, c'est la bonne, car nous étions à l'Hôtel Québec, en chair et en os et surtout démasqués.

Cette année, l'AREQ souligne son 60^e anniversaire. Souvenons-nous qu'en 1961 Laure Gaudreault est devenue présidente fondatrice de l'AREQ. Vingt-ans plus tôt, elle était l'initiatrice du mouvement syndical chez les enseignants par la fondation de l'*Association catholique des institutrices rurales* qui grandira constamment et deviendra la CIC, la CÉQ et aujourd'hui la CSQ. C'est le constat de la pauvreté dans laquelle vivait la majorité de ses collègues retraitées qui a inspiré le geste de Laure Gaudreault. Dès son origine, l'AREQ milite activement en vue d'obtenir du gouvernement la révision de la rente de retraite.

La présidente régionale nous a rappelé les actions réalisées au cours de la dernière année, parfois par vidéoconférence et d'autres en présentiel et souvent avec des partenaires, en vue d'améliorer le sort des personnes âgées du Québec.

Notons en particulier la tenue de la *Journée des hommes* en novembre dernier, la *Journée des femmes* en mars et la conférence portant sur l'*Aide médicale à mourir* et les directives médicales anticipées en avril.

Je vous invite à consulter de temps à autres le site web de la région à l'adresse suivante :

<https://quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org/accueil/bienvenue>

Il y a eu présentation de divers rapports d'activités. Mentionnons ceux des comités des assurances, des femmes, des hommes et de l'environnement. Comme l'AREQ est membre de la *Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale*, vous êtes invités à consulter les différentes brochures qu'elle publie sur son site web à l'adresse suivante :

<https://www.ainescapnat.com/>

Par la suite, nous avons adopté le plan d'action régional qui comprend deux axes :

- La vie associative et les services à nos membres
- La défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société.

Enfin, la présentation des états financiers. La pandémie, ayant réduit au cours des deux dernières années nos activités et nos déplacements, a fait en sorte que l'AREQ a dégagé un surplus financier, comparativement aux années antérieures.

La vice-présidente de l'AREQ nationale et marraine de notre région a fait le tour des différentes actions nationales de la dernière année, s'arrêtant plus particulièrement sur les *États généraux* et le dossier de la relève. Vous êtes invités à consulter le site Web de la *Coalition pour la dignité des aînés* :

<https://coalitiondigniteaines.quebec>

En terminant, notre participation à l'AGR comprenait vingt personnes. Merci à vous toutes et tous pour votre présence et votre engagement.

Réjean Lemelin



INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE INFOLETTRE

<http://areq.gc.net>

VIE DE L'AREQ

COMITÉ ENVIRONNEMENT

Bonjour,

J'ai le plaisir de vous annoncer que j'ai fait le choix de relever un nouveau défi en prenant la responsabilité du comité « Environnement ».

Cette décision, je l'ai prise principalement pour deux raisons. Madame Sophie Perreault a été responsable de ce comité pendant plusieurs années. Comme dans tout ce qu'elle entreprenait, Sophie y a mis enthousiasme, énergie, temps et plus encore. Sophie a dû abandonner cette responsabilité, bien malgré elle, pour des raisons de santé.

Bien sûr je ne prétends pas remplacer notre chère Sophie, mais je m'engage à poursuivre dans le chemin qu'elle a tracé.

Mon autre raison est bien simple. J'ai un grand intérêt pour tout ce qui touche l'environnement et j'ai envie de partager mes découvertes, mes réflexions et, malgré les apparences, l'espoir que des petits gestes posés par chacun de nous puissent faire la différence.

Pour l'instant, je vous suggère d'aller sur le lien suivant qui nous invite à « Nourrir la lutte contre le gaspillage alimentaire. »

<https://jourdelaterre.org/qc/tous-les-jours/programmes/a-vos-frigos/>

Je vous invite également à participer à l'activité qui aura lieu le 22 septembre 2022 à l'hôtel Québec.

Vous trouverez toute l'information dans le présent Nouveau Jalon.

Nous pouvons faire partie du changement.



Renelle Nicole
Responsable du comité Environnement
418 847-8781
renelle.nicol@gmail.com

COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Bonjour les amies et amis,

J'ai assisté à la réunion du comité régional du Sociopolitique AREQ 03 tenue le 19 avril 2022. Nos discussions se sont inspirées des 63 actions recommandées par le *Projet de Plan d'action national 2021-2023*, tirées du *Quoi de neuf*, hiver 2022, pages 15 et 16.

Voici les actions retenues :

9 - Offrir des conférences en présentiel et des webinaires sur des dossiers d'actualité.

25 - Revendiquer des soins et des services à domicile en quantité et en qualité suffisante pour répondre aux besoins des personnes âgées en perte d'autonomie.

28 - Consulter et informer nos membres au sujet de l'aide médicale à mourir et des directives médicales anticipées.

33 - Appuyer la mobilisation de nos membres contre les frais abusifs en résidences privées pour aînés (RPA).

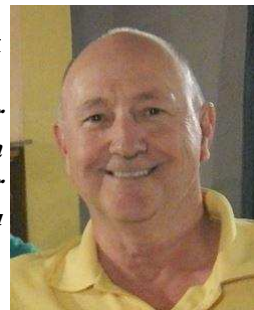
45 - Collaborer aux travaux du Collectif *Échec aux paradis fiscaux*.

48 - Mener la campagne *Cap sur la dignité* dans les médias et auprès des élus.

49- Faire connaître les demandes de l'AREQ et des aînés dans le cadre de la campagne électorale provinciale de 2022.

La deuxième partie de la rencontre a porté sur l'organisation d'une activité sociopolitique prévue au début de l'automne.

Clément Cormier
clecormier@videotron.ca
responsable sociopolitique secteur
Chauveau



VIE DE L'AREQ

ASSUREQ (SSQ)

Volet assurance voyage dans le régime d'assurance collective ASSUREQ (Santé et Santé Plus)

Certains de nos membres d'ASSUREQ désirent, après deux années d'attente interminables, reprendre leur projet de voyager et d'autres se demandent qu'est devenue leur couverture en assurance voyage...

Comme première démarche, SSQ recommande à ses membres de se conformer aux avertissements du gouvernement du Canada en matière de voyage.

Pour de plus amples informations, nous vous invitons à consulter la Foire Aux Questions (FAQ) sur le site ssq.ca/fr/coronavirus/voyage.

Après ces premières informations, voici maintenant la présentation des garanties de votre assurance voyage.

L'assurance voyage comprend deux garanties : l'assurance voyage avec *assistance* et l'assurance *annulation* de voyage.

Quelle est la différence entre ces deux garanties ?

- a) L'assurance **annulation** de voyage couvre les frais admissibles engagés par la personne assurée à la suite de l'annulation ou de l'interruption d'un voyage comportant une absence de son lieu de résidence pour une période d'au moins deux nuitées consécutives et nécessitant un déplacement d'au moins 400 kilomètres (aller et retour) de son lieu de résidence.
- b) L'assurance voyage avec **assistance** couvre les frais admissibles engagés à la suite d'un décès, d'un accident ou d'une maladie subite et inattendue survenus alors que la personne assurée est temporairement à l'extérieur de sa province de résidence et que son état de santé nécessite des soins d'urgence.

L'assurance voyage est-elle la même pour les personnes couvertes par le régime *Santé* que pour celle couvertes par le régime *Santé Plus* ?

Ce sont exactement les mêmes protections mise à part la durée de celles-ci puisque *Santé Plus* offre une protection de 182 jours consécutifs alors que celle de *Santé* est de 90 jours consécutifs par voyage.

Attention, il ne faut pas dépasser un cumulatif de 182 jours à l'intérieur d'une même année civile, à moins d'obtenir une autorisation écrite de la RAMQ !

Suis-je obligé de téléphoner à Can Assistance chaque fois que je prévois voyager ?

Non, pas nécessairement.

Mais il est fortement recommandé de téléphoner au service d'assistance voyage (Can Assistance) lorsque vous avez été malade, avez subi une chirurgie ou une hospitalisation dans les mois qui précèdent, ou si vous êtes en investigation d'une maladie.

- Can Assistance dont le numéro de tél. est au dos de votre carte ASSUREQ : Canada et États-Unis : 1 800 465-2928 ... Ailleurs dans le monde à frais virés : 514 286-8412

Pour être couvert en cas de pépins, il est important que la maladie ou l'affection connue *soit sous contrôle avant le départ*.

C'est à vous d'y voir !



Camille Paré, comité des assurances

NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

RÉFLEXION

Courte réflexion personnelle sur le texte de notre présidente, madame Lise Lapointe, paru le 9 mai dans le journal *Le Devoir*.

Un Québec digne de ses aînés

Je suis sûr que si nos dirigeants avaient une volonté suffisante, nous aurions les capacités financières pour offrir des soins et des services de qualité là où les personnes choisissent de rester. Comment ne pas penser que l'histoire se répètera si nous n'agissons pas. Cette catastrophe dans les CHSLD viendra nous hanter à la prochaine pandémie.

Maisons des aînés

Le projet des maisons pour accueillir nos aînés ne verra le jour que pour quelques privilégiés. Les coûts exorbitants de ces constructions ne nous donneront pas plus de 2000 places. Je suis d'accord qu'il faille plutôt investir dans les soins à domicile. Le lieu où ils habitent ne devrait pas être un obstacle au droit des aînés de recevoir des soins de qualité. En effet, il faut une volonté réelle de nos dirigeants pour investir à la bonne place pour nos aînés.

Clément Cormier

AIDE COMMUNAUTAIRE AU GUATEMALA

Bonjour à tous,

En tant que retraité de l'enseignement et membre du secteur Chauveau, je fais un appel à ceux qui ont enseigné l'anglais et qui aimeraient apporter leur aide dans une petite école primaire/secondaire au Guatemala. L'école s'appelle *Liceo San Francisco de Asís* et est dirigée par des Franciscaines du pays. Ce projet est dans le cadre de *Casira*, une ONG québécoise qui fait de l'humanitaire sur plusieurs continents.

J'y travaille depuis quelques années de quatre à cinq semaines en hiver. L'année scolaire débute en janvier.

Si vous voulez manifester de l'intérêt ou avez des questions sur l'implication dans un tel projet, contactez-moi par courriel ou par téléphone.

Denis Legault

denis.legault@yahoo.com

418 871-6185 Cell 418 932-6185



Denis Legault et les élèves de sa classe au Guatemala.

REMERCIEMENTS AUX BÉNÉVOLES



*Je suis très reconnaissante
pour votre travail.
Il est rare de rencontrer
des personnes aussi dévouées
et dignes de confiance.
C'est avec plaisir que je vous
remets un petit cadeau à faire
tirer au hasard parmi vous.
Soyez assurés que je remercie
toute l'équipe au complet.*

Michèle Minguy

Je suis très reconnaissante pour votre travail.
Il est rare de rencontrer des personnes aussi dévouées et dignes de confiance.

C'est avec plaisir que je vous remets un petit cadeau à faire tirer au hasard parmi vous. Soyez assurés que je remercie toute l'équipe au complet.

Michèle Minguy

ACTIVITÉS À VENIR

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

La prochaine Journée Internationale des Hommes aura lieu **le vendredi 18 novembre 2022**.

N.B. Plus d'informations dans le Nouveau Jalon d'automne 2022.

Je réserve cette date.

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



UNE FÊTE À VENIR

Activité : Fête de Noël

Date : le vendredi 9 décembre 2022

Lieu : Double Tree by Hilton

Adresse : 7900 rue du Marigot,
Québec, (QC), G1G 6T8

Plus d'informations dans le Nouveau Jalon d'automne 2022

Je réserve cette date.

Francine Perron et Louis-Marie Pichette, responsables

INFORMATIONS

In memoriam

Monsieur Roch Morissette, conjoint de Monique Girard;

Monsieur Gaétan Lever, frère de Noëlla Lever;

Monsieur Jean-Pierre Tessier, frère de Jacques Tessier (ancien président du CS de l'AREQ Chauveau) et beau-frère de Sophie Perreault;

Madame Sophie Perreault, conjointe de Jacques Tessier;

Madame Ginette Proulx née Martel, membre;

Monsieur Adrien Paré, conjoint de Florence Caron-Paré et beau-frère de Marie-Marthe Caron;

Monsieur Normand Tremblay, frère de Jocelyne Tremblay;

Madame Viviane Delisle, conjointe de Marc Brochu et sœur de Lorenzo Delisle;

Monsieur Florian Mainville, conjoint de Jeannette Fortin;

Monsieur Alain Lachance, membre;

Madame Claudette Deschênes, membre;

Monsieur Jacques Côté, membre;

Madame Irène G. Lévesque, mère de Monique Lévesque et belle-mère de Jacques Dubé

Madame Anne-Marie Plamondon, membre.

*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

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

INFORMATIONS

**Retrouvez-nous sur le
WEB!**

chateau.araq.lacsu.org

Conseil sectoriel

Président	Réjean Lemelin	418 843-3420	rejlemelin@sympatico.ca
1 ^{re} vice présidente	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
2 ^e vice-président	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@videotron.ca
Trésorière	Céline Lessard		celine.lessard1960@gmail.com
Secrétaire	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
1 ^{re} conseillère	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
2 ^e conseiller	René Moisan	418 407-3762	remois@videotron.ca

LISTE DES DIVERSES ACTIVITÉS ET DE LEURS RESPONSABLES

RESPONSABLES DU SECTEUR AUX COMITÉS RÉGIONAUX

Condition des hommes	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@videotron.ca
Condition des femmes	Hélène Leclerc	418 845-0016	coulec2010@videotron.ca
Comité des Assurances	Camille Paré	418 661-2879	camillepare44@hotmail.com
Comité Retraite	Carole Lessard	581 748-5101	carolelessard1961@gmail.com
Comité Sociopolitique	Clément Cormier	418 843-5103	clecormier@videotron.ca
Comité Environnement	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com

ACTIVITÉS DE SECTEUR ET LEURS RESPONSABLES

Activité	Responsable	Téléphone	Courriel
Club littéraire	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Communication membres	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Décès	Johanne Fontaine-Cossette	418 659-4102	jfontaine7@gmail.com
Déjeuner en anglais	Claudette Raynault	418 871-8986	raynaultc1965@gmail.com
Déjeuner en espagnol	à venir		
Déjeuners mensuels	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
Entraide	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Inscriptions	Réjean Lemelin	418 843-3420	rejlemelin@sympatico.ca
Ligue de quilles	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
Marche	Henriette Nellis	418 750-1255	henrietteb10@yahoo.ca
Nouveau Jalon	Robert St-Denis	418 845-2662	pau.rob@videotron.ca
Site Web	Huguette Bourret	418 843-8769	hbouret@yahoo.ca
	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Sorties et conférences	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
ViActive	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Fondation L.-Gaudreault	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca

ÉQUIPE DU JOURNAL

Robert St-Denis, resp. Lisette Godbout
Huguette Bourret Maurice Goupil
Pauline Gagnon

IMPORTANT

**Pour le prochain journal, envoyez vos textes
avant le 23 septembre 2022 à Robert St-Denis.**



Téléphone : 418 845-2662

Courriel : pau.rob@videotron.ca

**Expédition du Nouveau Jalon par courriel : 7 octobre 2022
par la poste : 12 octobre 2022**

Septembre

Nouveau Jalon -- 33-3 Été 2022

	19 juillet Théâtre d'été 	31 août Train de Charlevoix 	1	2
5	6	7	8 Non-Rentrée	9
12 Déjeuner anglais	13 Déjeuner du mois Marche	14	15	16
19 Anglais Club littéraire ViActive	20 Marche	21	22 Activité en environnement et sociopolitique	23 Date de tombée Nouveau Jalon
26 Anglais ViActive	27 Marche	28	29	30

Octobre

3 Anglais ViActive	4 Marche,	5	6 Visite au Musée Pierre-Lassonde	7
10 Anglais ViActive	11 Déjeuner du mois Marche,	12	13	14
17 Anglais Club littéraire ViActive	18 Marche	19	20	21
24 Anglais ViActive	25 Marche	26	27	28

Novembre

31 Anglais ViActive	1 Marche	2	3	4
7 Anglais ViActive	8 Déjeuner du mois Marche	9	10	11
14 Anglais ViActive	15 Marche	16	17	18 Activité Journée internationale des hommes
21 Anglais ViActive Club littéraire	22 Marche	23	24	25
28 Anglais ViActive	29 Marche	30	1	2

Décembre

5 Anglais ViActive	6 Marche	7	8	9 Fête de Noël
12 Anglais Club littéraire ViActive	13 Déjeuner du mois Marche	14	15	16