

## RÉÉLECTION DU GOUVERNEMENT LEGAULT

### Communiqué

**L'AREQ se souvient qu'il n'y a « rien de trop beau pour nos aînés » selon le premier ministre**

Québec, le 4 octobre 2022 – Durant la campagne électorale, le premier ministre sortant, monsieur Legault, a vanté le projet de maisons des aînés en affirmant qu'il n'y a « rien de trop beau pour nos aînés ». L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) s'attend à ce que le même enthousiasme s'applique aux soins à domicile et aux CHSLD vétustes.

« C'est beau le projet de maisons des aînés, mais nous savons que tout le monde n'aura pas le luxe d'y finir ses jours. Avant d'en arriver là, les experts s'entendent pour dire qu'il faut investir tout autant sinon plus dans les soins à domicile. C'est aussi la volonté largement exprimée par les personnes âgées de rester chez elles, dans leur communauté, le plus longtemps possible. Le gouvernement réélu doit entendre ce message », a souligné Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

Or, dans son discours de victoire, le premier ministre a omis de mentionner les enjeux des aînés. Cet oubli est inquiétant pour la suite des choses, car nous devrions tous avoir un devoir de mémoire pour les aînés qui ont écopé tragiquement dans la récente pandémie.

### Un peu d'amour pour nos CHSLD vétustes

D'autre part, l'AREQ réitère la nécessité d'investir pour la réfection des CHSLD vétustes et de s'assurer d'attirer et de retenir du personnel. Lorsque vient le temps où les soins à domicile ne suffisent plus, notre société doit garantir un accès à des soins de longue durée de qualité. L'AREQ rappelle

que la liste d'attente s'est allongée dans les quatre dernières années avec un sommet historique de plus de 4 000 personnes en attente d'une place malgré l'ouverture des maisons des aînés.

« Dans certaines régions, l'ouverture d'une nouvelle maison des aînés rime malheureusement avec la fermeture de places en CHSLD. C'était prévisible, car la pénurie de main-d'œuvre affecte le réseau des CHSLD depuis longtemps, et le personnel disponible va bien évidemment préférer travailler dans ces nouveaux établissements neufs. Il ne faut pas abandonner les CHSLD et les personnes vulnérables qui y vivent », déplore madame Lapointe.

### Un message pour la future ou le futur ministre des Aînés

Enfin, si le premier ministre veut être conséquent lorsqu'il affirme que « rien n'est trop beau pour les aînés », son gouvernement devra s'assurer que les soins à domicile deviennent un droit partout au Québec, et non un privilège selon les revenus et la région. C'est le message que l'AREQ entend lancer à la personne qui assumera la responsabilité ministérielle du dossier des personnes âgées dans le nouveau gouvernement.

### À propos de l'AREQ

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) compte 60 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

## Les déjeuners du mois



Le deuxième mardi de chaque mois

### 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.***

Les déjeuners du mois, 2e mardi du mois

**8 novembre 10 h**  
**Cosmos Lebourgneuf**  
**5700 boul. Des Galeries**  
**418 628-2013**

**13 décembre 10 h**  
**Normandin Neufchâtel**  
**2355 boul. Bastien Neufchâtel**  
**418 842-6601**

**10 janvier 10 h**  
**Pacini Lebourgneuf**  
**ATTENTION\_déménagé**  
**2013 boul. Lebourgneuf (à l'ouest de l'autoroute Robert-Bourassa)**  
**Stationnement à l'arrière ou à l'intérieur**  
**418 626-8383**

**14 février 10 h**  
**Restaurant Le Dijon**  
**Hôtel Double Tree by Hilton**  
**7900 Marigot Charlesbourg**  
**(boul. Laurentien N sortie de la Faune)**  
**418 627-8008**

**Au plaisir de vous accueillir.**  
***S.V.P. Réservez pendant la semaine précédant le déjeuner. Merci!***

### 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](mailto:caroleareq@gmail.com)

### Dans ce numéro :

Réélection du gouv. Legault.....	1
Les déjeuners du mois.....	2
<b>Message de la présidence .....</b>	<b>3</b>
<b>Activités.....</b>	<b>4-13</b>
Témoignage à Viateur Dupont .....	4
Consignes.....	4
Fête de Noël.....	5
Coupon d'inscription Noël.....	5
Sortie dans le sud du Québec.....	6
Journée int. des Hommes .....	7
Coupon d'inscription JIH.....	7
Visite et dîner au Pavillon Pierre... 8	
Déjeuners en anglais .....	8
Marches .....	9
Écho de la fête des 85 ans .....	10
La Non-rentree .....	11
Comité d'entraide .....	11
Partage littéraire .....	12
<b>Vie de l'AREQ .....</b>	<b>13-19</b>
Mot de la présidente régionale ....	13
L'AREQ salue la nomination ...	13
ASSUREQ (SSQ).....	14
Comité sociopolitique.....	15
Fondation Laure-Gaudreault.....	15
Comité en environnement.....	16
1 <sup>er</sup> Sommet sur la retraite.....	17
L'AREQ participe au 1 <sup>er</sup> Sommet17	
<b>Nos membres s'expriment 18-20</b>	
Octobre.....	18
Michelle Ancil.....	19
Une bonne nouvelle.....	19
Une invitation .....	20
<b>Informations .....</b>	<b>20-24</b>
Foire du livre.....	20
Conférence Grand Public .....	21
In memoriam .....	21
Coordonnées utiles .....	22
Responsables.....	23
Calendrier.....	24

### 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](mailto:renelle.nicol@gmail.com)

## MESSAGE DE LA PRÉSIDENTENCE



**D**epuis l'atteinte de nos 60 ans, nous rêvions de voir le nombre de membres dépasser 60 000. Eh bien! Lors du décompte mensuel d'octobre, l'AREQ comptait 60 004 membres dont vous faites partie. Ça y est, nous y sommes enfin. Et ça ne s'arrêtera pas là.

Dans un autre ordre d'idées, c'est avec un peu de nostalgie qu'on se rend compte que la clarté du jour nous quitte de plus en plus tôt : c'est l'automne et le temps de reprendre nos activités. Nous sommes déjà à l'œuvre pour planifier et organiser le tout.

Quelques activités ont déjà eu lieu. D'abord, vous avez été invité.e.s à participer à la Non-rentrée qui a eu lieu le 8 septembre dernier. Soixante personnes ont répondu présent. Ensuite, vingt membres de notre secteur se sont retrouvés à la rencontre régionale en sociopolitique-environnement le 22 septembre dernier. Enfin, la visite au Pavillon Pierre-Lassonde fut suivie par 53 amateurs d'art, le 6 octobre dernier. Ce fut un plaisir pour moi de constater que les membres sont enthousiastes et prêts à reprendre le contact avec leurs collègues dans les activités de notre AREQ Chauveau.

Les activités sont également reprises : Club de marche et Club littéraire, ViActive, Déjeuners en anglais et Déjeuners du mois. Notre prochaine sortie aura lieu le 18 novembre prochain, pour la journée internationale des Hommes (JIH). Vous avez déjà reçu un courriel à ce sujet.

Je vous invite à prendre connaissance des nouvelles activités, dans cette édition du Nouveau Jalon, et à réserver rapidement votre place si vous êtes disponibles pour y participer.

Le sujet qui nous préoccupe beaucoup, ces temps-ci, est probablement l'inflation atteinte au cours des derniers mois. Tout est plus dispendieux et source d'effets négatifs très visibles sur notre pouvoir d'achat. Plus que jamais, l'AREQ devra faire pression auprès des élus afin de bonifier nos pensions.

C'est le dernier droit qui nous mènera directement au congrès de l'AREQ en juin prochain. Nous aurons, tout au long de cette année, le loisir de nous exprimer sur les orientations à donner au cours du prochain triennat. Également, les statuts et règlements seront à peaufiner, le temps ayant manqué lors du dernier congrès par Zoom; plusieurs s'en souviendront.

La survie de notre secteur, AREQ Chauveau, ne pourra être assurée que par votre participation, votre implication et votre engagement. N'hésitez pas à nous faire part de vos attentes et de vos intérêts, que ce soit sur la condition des hommes et des femmes, l'action sociopolitique, l'environnement, les assurances, la retraite ou la Fondation Laure-Gaudreault.

Merci aux membres du Conseil sectoriel, aux responsables des comités et aux bénévoles du secteur pour tout le travail et le dévouement manifestés.

Je compte vous voir en grand nombre à nos prochaines rencontres.

*Réjean Lemelin, président*

## TÉMOIGNAGE À L'ENDROIT DE VIATEUR DUPONT



C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris le décès de monsieur Viateur Dupont, survenu le 14 septembre dernier, à l'âge de 90 ans.

Mon premier contact avec cet homme généreux remonte aux années 63-64, à l'école secondaire Saint-Joseph de Loretteville. Eh oui, il était mon professeur de vie économique et sociale. C'était un homme jovial et toujours de bonne humeur. Il était aussi un bon raconteur et savait nous captiver.

Déjà à cette époque, il était un ardent défenseur de nos droits et intérêts. Syndicaliste dans l'âme, il était président de sa section locale des enseignantes et enseignants du comté de Québec. Il a

présidé ce syndicat d'une main de maître. Je suis certain que plusieurs d'entre vous l'ont côtoyé tout au cours de ces années. Partout où il a passé, il était fort apprécié. Il a également été directeur général à la CSQ jusqu'au moment de sa retraite en 1980.

Après cette époque, il s'est impliqué à l'AREQ nationale. Lui étant membre du secteur des Deux-Rives et moi du secteur Chauveau, nous nous sommes perdus de vue après cette date.

C'est lui qui m'a donné le goût de m'impliquer en devenant délégué syndical dès mon entrée dans l'enseignement.

J'ai eu l'occasion de le revoir en 2007 lors de l'assemblée générale de la Corporation du Manoir Laure-Gaudreault (RPA), car il en était membre. Quelle surprise pour nous deux ! Lui, disant tout fort *Salut mon élève* et moi, *Salut mon prof*. Nous nous sommes côtoyés jusqu'en 2020, car la COVID a fait reporter cette assemblée générale.

Lorsqu'on dit qu'un enseignant peut parfois faire la différence dans la vie d'un élève, ce fut le cas pour moi. J'ajoute que ce fut un privilège pour moi de le connaître.

Bon repos à mon prof et toutes mes condoléances à sa famille.

*Réjean Lemelin*

### 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

## FÊTE DE NOËL



Après trois ans de confinement et tous ses inconvénients, le temps est venu de se rencontrer et de souligner de nouveau la fête de Noël.

Celle-ci aura lieu le 9 décembre 2022 à l'Hôtel Double Tree by Hilton Quebec Resort qui est situé au 7900, rue du Marigot (boulevard Laurentien Nord, sortie La Faune).

C'est avec un immense plaisir que nous vous y accueillerons entre 10 h 30 et 11 h. Un apéro vous sera offert (avec ou sans alcool).

Dans ces temps de plus en plus difficiles, nous aimerions encore une fois vous demander de bien vouloir apporter quelques **denrées alimentaires non périssables** qui seront recueillies par un membre bénévole de la Saint-Vincent-de Paul de Loretteville. Il va sans dire que les dons en argent sont aussi acceptés.

Pour notre grand bonheur, le père Noël nous honora de sa présence.

De plus, madame Julie Pichette nous fera une démonstration de la danse nommée *Bharatanatyam* qui vient du sud de l'Inde.

**Quand** : le vendredi 9 décembre 2022

**Coût** : comprend l'apéro, le repas et l'animation spéciale (taxes et service inclus).

Membre : 35 \$ non-membre : 70 \$

Inscrivez-vous rapidement **avant le 25 novembre 2022**.

Le maximum de participants est fixé à 115.

Pour envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité, page 4**.

Utiliser le **coupon ci-dessous** pour votre inscription.

*Francine Perron et Louis-Marie Pichette*



Madame Julie Pichette

### FÊTE DE NOËL, 9 DÉCEMBRE 2022

M  NM Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

M  NM Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

**Coût** : membre : 35 \$ non-membre : 70 \$

**Date limite d'inscription** : 25 novembre 2022

**Libellez votre chèque à** : AREQ Chauveau,

Adressez votre envoi contenant votre chèque et le coupon à :

AREQ Chauveau, 4114-9400, de Véronne, Québec, QC G2B 0P7

**Allergies alimentaires** : \_\_\_\_\_

## ACTIVITÉS

### SORTIE DANS LE CENTRE-DU-QUÉBEC

Le 22 juin, nous partons en bus direction Victoriaville. Une personne de l'agence de voyage, Claudine Bouchard, nous accompagne dans notre aventure. D'abord, un tour de ville en bus avec le guide de l'endroit, monsieur Benoît, qui nous a ravis avec la qualité de ses informations. Je pensais connaître cette ville pour y avoir travaillé quelques années. Que de changements depuis vingt ans! Cette ville est très axée sur l'écologie et le bien-être de ses citoyens avec un grand nombre de parcs et de places boisées. Ça se voit aussi dans les trottoirs. Impressionnant! La rue et les trottoirs sont au même niveau, ce qui permet à tous (vieux et jeunes, avec problèmes de locomotion ou pas) de circuler facilement. Victoriaville est ville verte et responsable, rêvant d'être un leader pour la protection de notre planète.

Direction le *mont Arthabaska*. De là-haut, vue magnifique sur la région. On y trouve la maison "Rebut global", bâtie entièrement à partir de rebuts recyclés, de même que la statue de Normand Maurice, instigateur de cette approche du recyclage.

Direction Kinsey Falls, pour le *parc Marie-Victorin*. Le coup de coeur de la journée. Quel magnifique jardin! D'ailleurs, c'est le premier à avoir installé des mosaïcultures. Notre visite débute par une conférence donnée par une horticultrice du parc qui nous parle avec passion de l'abbé Marie-Victorin et nous donne le goût de connaître notre flore laurentienne. Plusieurs d'entre nous sont repartis avec son onguent de plantain, un remède



an-  
cien

pour soulager les inflammations de toute origine (eczéma, piqûre d'insectes, brûlures..).

Direction l'*Érablière du cerf rouge*. Un jeune couple avec leurs enfants nous accueille pour une dégustation de cette viande si tendre que même les végétariens pourraient y succomber. En prime, nous avons reçu une bouteille de sirop d'érable fumé, leur spécialité.

Retour vers Québec et arrêt à la *Fromagerie Victoria* pour souper. Et quoi de mieux que de goûter à la vraie poutine dont la création vient du coin, selon trois légendes. Je peux maintenant proclamer que la meilleure poutine au Québec est celle de ... À vous de deviner!

*Pauline Bélanger*

Vous trouverez, à la page 5, le coupon nécessaire à l'inscription pour la fête de Noël

# ACTIVITÉS

## *Journée internationale des hommes* Activité régionale « *L'Être que je suis* »

Date : le 18 novembre 2022

Heure : 8 h 30 : inscription 9 h : conférence

Lieu : Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

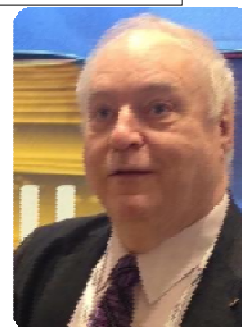
Pré-inscription obligatoire : Utiliser le coupon d'inscription.

Aucune inscription sur place.

Coût (dîner et conférences inclus) : membres : 15 \$, non-membres : 30 \$

Nos invités spéciaux pour notre JIH 2022

**Jacques Côté**, conférencier non-voyant...  
« L'être que je suis »  
*Sur mon chemin bien particulier...*



**Égide Royer**, auteur, chercheur et conférencier...  
« L'être que je suis » au nom des jeunes garçons qui décrochent trop facilement de l'école...



**Maxime Landry**, chanteur, animateur, auteur  
« L'être que je suis »,  
*Dans mes démarches artistiques*



Nous, de l'AREQ régionale, secteur 03,  
Organisons, avec grand plaisir,  
Cette Journée internationale des hommes (JIH 2022),  
Que nous voulons souligner pour vous, avec des invités de marque...  
Venez nous rejoindre pour fraterniser une fois de plus entre nous  
Et pour encourager les hommes à mieux être, à mieux vivre...

Journée internationale des hommes, le 18 novembre, inscription 8 h 30

M  NM Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

M  NM Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Coût : membre : 15 \$ non-membre : 30 \$ (dîner et conférences inclus)

Date limite d'inscription : le 4 novembre 2022

Lieu : Hôtel Québec, 3115 ave des Hôtels, Québec QC

Libellez votre chèque à : AREQ Chauveau

Adressez votre envoi contenant votre chèque et le coupon à :

AREQ Chauveau, 4114-9400, de Véronne, Québec, QC G2B 0P7

Allergies alimentaires : \_\_\_\_\_

## ACTIVITÉS

### VISITE ET DÎNER AU PAVILLON PIERRE-LASSONDE

En cette belle journée ensoleillée du 6 octobre 2022, nous nous sommes rendus au Musée national des beaux-arts du Québec. Nous y avons découvert de l'art contemporain, des sculptures Inuit et une grande toile de Riopelle.

Il y avait aussi une œuvre faite de verre à partir de vieille vaisselle jaune, verte et claire qui avait l'apparence d'un lustre de cristal. La visite était commentée par une guide tout au long du parcours.

Par la suite, nous sommes allés au café Québecor pour y déguster un repas gastronomique : le canard et la truite fumée étaient à l'honneur. En entrée, un potage ou une salade pour finalement déguster un gâteau aux carottes avec un bon café.

Départ pour la maison vers 14 h 30 après une journée remplie de belles rencontres et de partage.

*Carole Lessard*



### DÉJEUNERS EN ANGLAIS

Les déjeuners en anglais sont une rencontre hebdomadaire qui permet, à celles et ceux qui le désirent, d'entretenir leur deuxième langue. Cette belle activité est offerte tous les lundis matin à 9 h au restaurant *Eggsquis* situé au 5050, boulevard Wilfrid-Hamel.

Des personnes habituées seront fières d'accueillir les nouveaux au sein du groupe et d'échanger avec eux en anglais, histoire de maintenir cette seconde langue. Même notre sympathique serveuse prend plaisir à nous servir en anglais.

Il n'est pas nécessaire d'être bilingue ou de parler couramment l'anglais. Il s'agit plutôt d'un moment de détente et de découverte.

Bienvenue à toutes et à tous.

*Claudette Raynault,  
responsable*

**ATTENTION :** Le comité des déjeuners en anglais est à la recherche d'une ou d'un responsable pour le groupe. Communiquer avec la responsable actuelle si cette tâche vous interpelle.



Vous trouverez, à la page 7, le coupon nécessaire à l'inscription pour la journée internationale des Hommes



# 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.**

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, boul. 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 Dalhousie
JANVIER 2023		
10	Sentier Municipal de Valcartier NOUVEAU	Église United Church, 1755, boul. Valcartier
17	Le Marcheur des Bois NOUVEAU	Au bout de la rue John-Simons, via boul. Chauveau O.
24	Chauveau	IGA, 2295, av. Chauveau, coin Robert-Bourassa
31	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles, vers Lac Saint-Charles	Aréna de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
FEVRIER		
7	Corridor des Cheminots	Aréna de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
14	Marais du Nord	1100, chemin de la Grande-Ligne, Stoneham
21	Lebourgneuf (Thérèse-Casgrain)	Walmart, Lebourgneuf
28	Neufchâtel	Tigre Géant, 2264, boul. Bastien
MARS		
7	Neufchâtel Ouest	Mikes, 9550, boul. de l'Ormière
14	Le Marcheur des Bois	Au bout de la rue John-Simons, via boul. Chauveau Ouest.
21	Domaine de Maizerets	1383, d'Estimauville
28	Neufchâtel	Métro, coin Robert-Bourassa et Bastien

### RESPONSABLES

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

# ACTIVITÉS

## ÉCHO DE LA FÊTE DES 85-ANS

J'étais présent au Manoir Montmorency le 9 juin dernier. Un bon repas, une belle ambiance, des retrouvailles intéressantes ont réjoui les nombreux participants.



Un beau succès et un beau geste de reconnaissance envers les « Fêtés » qui ont réussi à prolonger leur « jeunesse » jusque-là.

Après le dîner et la remise de cadeaux à la cohorte des Fêtés, nous avons eu le plaisir de renouer avec les belles chansons des regrettés Renée Martel et Michel Louvain, interprétées par le groupe *La Relance*. Succès assuré. Le plancher de danse s'est rempli rapidement. Notre ami J.T. a été très populaire auprès de nombreuses dames (une douzaine, je crois).

Pour ma part, j'ai eu le plaisir de jaser de santé et de notre assurance SSQ. Nous étions d'accord que le maintien de la protection pour l'homéopathie est inapproprié selon l'analyse d'anciens profs de chimie et de physique.

De plus, il faudrait considérer que les protections données aux voyageurs par avion devraient être conditionnées par la plantation de plusieurs arbres.

À ce sujet, je me rappelle un exposé sur l'environnement de l'une de mes petites-filles, au primaire, où elle écrivait : *Pour un arbre adulte avec un million de feuilles qui est coupé, il faudrait le remplacer par mille petits arbres de 1000 feuilles.*

Logique implacable !

Bilan final, j'ai aimé l'évènement et je serai présent pour la fête des 90 ans.

Soyons optimistes !

*Claude-H. Hudon*



Notre doyen, madame Marie-Anne Aspirot, et les membres du Conseil sectoriel

## ACTIVITÉS

### LA NON-RENTRÉE 2022 AU ZOO MILLER EN BEAUCE

Quelle belle journée! La température était parfaite pour cette randonnée. Nous sommes arrivés à Sainte-Marie pour le dîner au restaurant Pub Dix 93. Le menu offert était excellent et le service très rapide.

Deux guides nous attendaient au zoo. Celle de notre groupe s'appelait Justine. Elle expliquait l'historique de chaque animal, les soins nécessaires et elle nous racontait quelques anecdotes le concernant. Je n'ai pas vu le temps passer.



Concernant le site du zoo, les sentiers sont en terre battue, mais très accessibles. Une petite navette permet de se rendre dans la deuxième partie. Par manque de temps, nous n'avons pas pu visiter cette zone. Mais ça nous donne une bonne raison d'y retourner.

Finalement, nous sommes repartis à 16 h 45, car la fermeture était à 17 h.

Un petit conseil : si vous pensez y faire une visite, prévoyez un bon trois heures de plus.

*Lucie Létourneau*



### COMITÉ D'ENTRAIDE

En 2022, les bénévoles de l'équipe de l'entraide ont visité soixante et une personnes âgées. Pour l'année 2023, nous continuons sur notre lancée. Chaque anniversaire sera souligné de façon spéciale. Soixante-quinze aînés auront 80, 85 ou 90 ans au cours de l'année 2023.

Je veux souligner l'arrivée de madame Lise Saint-Pierre qui se joint à l'équipe de bénévoles du comité d'entraide.

Un gros merci à madame Nicole Brissette pour ses nombreuses années d'implication auprès de nos aînés. Une retraite bien méritée!



*Claire Ennis,  
responsable*

# ACTIVITÉS

## PARTAGE LITTÉRAIRE

La première rencontre de notre club de lecture s'est déroulée le 19 septembre dernier. Nous accueillons dans nos rangs madame Louise Garon. C'est un retour pour elle puisqu'elle faisait partie des nôtres auparavant. Notre été a été rempli de belles lectures. Nous vous en suggérons quelques-unes.

**Le choix**, Viola Ardone.

Une plongée dans les années 60 dans une réalité oubliée du Sud de l'Italie. Sublime histoire de courage et d'émancipation.



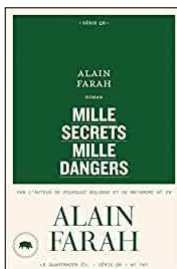
**Le cerf-volant**, Laëtitia Colombani.



Léna part en Inde après un drame personnel, pour essayer de se reconstruire, mais ce n'est pas le ressourcement qu'elle espérait...

**Mille secrets mille dangers**, Alain Farah, Éditeur : Le Quartanier.

Roman en partie autobiographique d'un fils d'immigrants libanais se déroulant la journée de son mariage. Par le biais de ce 24-heures, nous devenons témoins privilégiés de la vie de deux cousins élevés dans un quartier défavorisé de Montréal. De grands thèmes y sont abordés : la maladie, la souffrance, la religion, le racisme, le deuil, l'amitié, la famille ... Un texte puissant et émouvant.



**Mon testament**, Antonine Maillet chez Leméac, éditeur.



N'ayant pas de descendance directe, la grande écrivaine de 93 ans, Antonine Maillet, a souhaité faire de ses personnages acadiens ses héritiers. Ce testament littéraire rend hommage, dans un dialogue savoureux, à douze personnages qui ont particulièrement habité son œuvre au fil de plus de 60 ans d'écriture.

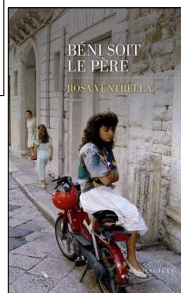
**Les oubliés du dimanche**, Valérie Perrin.

Une jeune fille de 21 ans est aide-soignante dans une maison de retraite.



Elle écoute les surprenantes histoires de vie des pensionnaires.

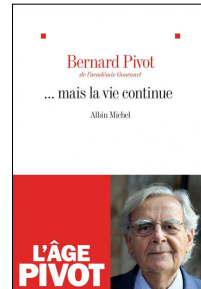
**Béni soit le père**, Rosa Ventrella (2022).



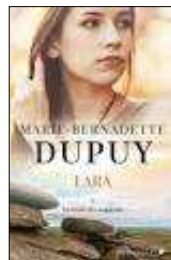
Quand on a été témoin de violence conjugale pendant son enfance, peut-on tolérer d'en subir à son tour? Peut-on accepter que son enfant en soit témoin? Peut-on pardonner à son père?

**...Mais la vie continue**, Bernard Pivot de l'académie Goncourt.

Bernard Pivot raconte le grand âge avec curiosité, lucidité et humour. Chacun y trouvera quelques recettes pour vieillir heureux.



**Lara**, de Marie-Bernadette Dupuy, trois tomes.



Lara, jeune fille du Morbihan, comme chacun en 1946, tente de panser les blessures de la guerre. La vie de Lara est bouleversée quand son village devient le théâtre d'une série de meurtres. Pourquoi semble-t-elle irrémédiablement liée à cette histoire?

*Claire Ennis, responsable*

## VIE DE L'AREQ

### MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



La deuxième année du biennat est déjà bien entamée.

Les personnes déléguées au Congrès et les membres de vos conseils sectoriels ont participé à une journée d'informations concernant divers sujets dont les statuts et règlements.

S'ils le jugent nécessaire, les délégués pourront soumettre des propositions de changements aux statuts et règlements avant la fin décembre.

Vous savez sans doute que cette année est une année d'élections aux niveaux national, régional et sectoriel.

Je vous souhaite un automne ensoleillé, illuminé par les belles couleurs déployées par le feuillage des arbres. Cette magnifique vue nous donne un regain d'énergie.

De l'énergie, le comité des hommes en a à revendre et c'est avec enthousiasme qu'il vous invite, sans distinction de sexe, le 18 novembre prochain.

Venez profiter de cette journée.

Au plaisir de vous y rencontrer

*Carole Pedneault, présidente régionale*

### L'AREQ SALUE LA NOMINATION DE SONIA BÉLANGER À TITRE DE NOUVELLE MINISTRE DÉLÉGUÉE À LA SANTÉ ET AUX AÎNÉS ET LUI PRÉSENTE SES PRIORITÉS



Québec, le 20 octobre 2022 – La plus grande association de personnes retraitées des secteurs publics tient à saluer

la nomination de la nouvelle ministre responsable déléguée à la Santé et aux Aînés, Sonia Bélanger. Représentant plus de 60 000 membres à travers le Québec, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) tend la main à la ministre pour collaborer activement à l'atteinte d'une société digne de ses aînés.

« L'AREQ est une voix pour les personnes aînées depuis 1961. Nous avons toujours travaillé de bonne foi avec les gouvernements dans l'intérêt de nos membres et de l'ensemble des aînés du Québec. Nous voulons rencontrer la nouvelle ministre le plus tôt possible pour lui présenter les besoins et les solutions qui émanent directement des aînés sur le terrain et des experts avec lesquels l'AREQ collabore activement », souligne Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

#### **Soins à domicile : un maillon faible du réseau de la santé**

Les soins à domicile sont la priorité des aînés selon de multiples sondages effectués par l'AREQ. Les aînés d'aujourd'hui et de demain s'attendent à ce que le gouvernement mette les bouchées doubles pour répondre aux besoins criants de soins à domicile partout au Québec.

« Il faut toujours rappeler que l'investissement massif dans les soins à domicile aide à maintenir l'autonomie des personnes aînées le plus longtemps

possible. Chaque dollar en ce sens aide à diminuer la pression et les coûts dans le réseau des CHSLD et des maisons des aînés. Cela permet aussi aux aînés de continuer de contribuer dans leur communauté, au lieu de devoir se déraciner et être en quête de services », affirme Mme Lapointe.

#### **Pouvoir d'achat : les personnes aînées s'appauvrissent plus vite que la moyenne des citoyens**

L'AREQ tient à ce que le message soit clair pour la nouvelle ministre : la société n'a rien à gagner à appauvrir ses aînés. Les personnes retraitées sont une richesse dans chaque région et dans chaque municipalité. Elles contribuent de plusieurs façons, notamment en offrant de précieuses heures de bénévolat. En ce sens, assurer des revenus viables à tous les aînés du Québec et réparer une injustice qui perdure avec la non-indexation des rentes des retraités des secteurs publics, c'est payant pour tous.

« Avec la conjoncture économique, les personnes aînées écopent gravement. Les personnes retraitées sont dépendantes de leurs rentes et de leur pension. Si ces rentes ne sont pas indexées, et si la pension ne suffit pas à suivre le coût de la vie, le pouvoir d'achat des aînés continuera de s'effriter au rythme de l'inflation. Il faut trouver le moyen d'éviter un appauvrissement massif qui s'accroît chaque année », conclut Mme Lapointe.

*Source : Samuel Labrecque,  
conseiller en communications*

*Cell. : 418 802-1357 / Courriel :*

*[labrecque.samuel@areq.lacsq.org](mailto:labrecque.samuel@areq.lacsq.org)*

# VIE DE L'AREQ

## ASSUREQ

### 1- Tarifs RAMQ au 1<sup>er</sup> juillet 2022

Les tarifs en vigueur du régime général d'assurance médicaments (RGAM) de la RAMQ sont les mêmes que ceux de l'an dernier. Autant pour la prime annuelle que pour la contribution en pharmacie, il n'y a aucune hausse des tarifs pour la période du 1<sup>er</sup> juillet 2022 au 30 juin 2023.

Si vous voulez plus d'informations : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments/tarifs>

### 2- Assurance voyage

Voici quelques informations sur l'assurance voyage qui nous ont été communiquées lors de notre rencontre régionale du 12 septembre 2022

#### *Voyage à l'extérieur du Canada*

\* Si c'est votre cas, commencez par valider vos changements de condition de santé par votre Assistant voyage (son numéro de téléphone est au verso de votre carte SSQ) si nécessaire

\* Valider les avis du gouvernement du Canada :

[HTTPS://voyage.qc.ca/voyager/avertissements](https://voyage.qc.ca/voyager/avertissements)

Vous aurez sur le site plusieurs informations pertinentes :

- L'avis sur le pays où vous allez;
- Les conditions de sécurité locale et les endroits à éviter;
- Les exigences d'entrée et de sortie;
- Les lois et coutumes;
- Tout danger possible;
- Les risques naturels et le climat;
- Etc.

\* Aller sur le site du gouvernement du pays visité pour des informations pertinentes (vaccins requis,

quarantaine, restrictions à l'entrée du pays, couvre-feu, etc.)

\* Valider les FAQ de votre Assureur SSQ

<https://ssq.ca/fr/coronavirus/voyage>

\* Outil pour une simulation de couverture

<https://ssq.ca/fr/coronavirus/outil-assurance-voyage>

**\* Si vous connaissez une personne qui pourrait être concernée par le rappel suivant, madame Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale à l'AREQ, nous informe.**

Il est possible pour les personnes ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la CSQ qui n'auraient pas adhéré à l'AREQ et à ASSUREQ de participer aux assurances offertes par l'AREQ. Ces assurances sont également offertes aux gens qui sont déjà membres de l'AREQ mais qui ont raté l'occasion d'adhérer au régime d'assurance dans les délais prévus.

Une courte vidéo a été créée par l'AREQ pour présenter cette possibilité qui est en vigueur depuis janvier 2022 afin que vous puissiez la partager sur vos réseaux sociaux lors des rencontres que vous organisez dans votre secteur/région ou lors d'activités avec d'anciens collègues... Pourquoi pas ?

Pour visionner et partager la vidéo, voici l'adresse électronique :

<https://areq.lacsq.org/une-nouvelle-formule-assureq-pour-les-personnes-qui-navaient-pas-adhere-au-moment-de-la-retraite/2022/09/>

**Bon visionnement et n'hésitez pas à partager !**



*Camille Paré, comité des assurances*

## VIE DE L'AREQ

### COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Le 22 septembre 2022, le Comité sociopolitique régional avait invité l'Association des grands-parents du Québec. Sa représentante, madame Monic Avoine, vice-présidente, nous a entretenus des objectifs de l'Association, soit de représenter les grands-parents et défendre leurs droits.

[grands-parents.qc.ca](http://grands-parents.qc.ca)

1 866-745-6110

Association des grands-parents du Québec

La principale mission consiste à faire reconnaître l'importance des grands-parents dans la vie des petits-enfants et vice versa. De plus, madame Avoine nous a donné un aperçu des difficultés que rencontrent les grands-parents, mais aussi des options qui s'offrent à eux.

Cette association, active depuis 1990, vise surtout à accompagner les grands-parents vers les ressources pouvant les soutenir, et ce, dans le respect des règles du code civil. *Les père et mère ne peuvent sans motifs graves faire obstacle aux relations personnelles de l'enfant avec ses grands-parents.* Une ligne d'écoute spécialisée est offerte pour nous aider à y voir plus clair et ainsi favoriser les liens intergénérationnels rompus au sein de la famille.

### Besoin d'un remplaçant comme responsable sociopolitique.

Je suis depuis quelques années votre représentant sociopolitique pour l'AREQ Chauveau secteur 03F. L'engagement consiste à suivre l'actualité et à assister aux rencontres prévues par notre association. Le Projet de *Plan d'action national 2021-2023* prévoit des revendications sur plusieurs sujets qui touchent les aînés, dont :

- Les soins et les services à domicile ;
- L'aide médicale à mourir ;
- Les frais abusifs en résidences privées ;
- Les paradis fiscaux.

Le dernier sujet discuté était de faire connaître les demandes de l'AREQ et des aînés dans le cadre de la campagne électorale provinciale.

Comme vous le savez sûrement, avec l'âge viennent aussi les petits problèmes de santé.

Le secteur aurait besoin d'une ou d'un bénévole pour me remplacer en tant que responsable sociopolitique au comité sectoriel. Si une ou un membre est intéressé par ces sujets d'intérêt, faites-le-moi savoir ou avisez notre président.



*Clément Cormier*  
[clecormier@videotron.ca](mailto:clecormier@videotron.ca)  
 Responsable sociopolitique  
 Secteur Chauveau

### FONDATION LAURE-GAUDREULT

Bonjour à tous,



L'arrivée de l'automne coïncide avec la reprise de nos activités, dont celle de la fondation Laure-Gaudreault. Nos tirages moitié-moitié reprendront à notre prochaine grande activité, soit celle de Noël.

C'est grâce à votre grande générosité que nous pouvons

chaque année aider financièrement les plus démunis et les organismes dans le besoin.

Je vous accueillerai donc à Noël pour la vente des billets et ce sera également pour moi l'occasion de vous revoir, de vous saluer et de vous remercier de votre bonté.

Merci encore

*Francine Perron, responsable*

# VIE DE L'AREQ

## COMITÉ ENVIRONNEMENT

Le 22 septembre dernier, nous avons eu le plaisir d'assister à une conférence de monsieur Alain Olivier, professeur en agroforesterie à la Faculté des Sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval. Le titre de cette conférence était : « Peut-on nourrir tous les humains sans détruire la planète ? ».

La première démarche de monsieur Olivier visait à nous démontrer les dysfonctionnements du système alimentaire mondial actuel. On parle entre autres de l'épuisement des sols, de l'érosion de la biodiversité, des problèmes de santé liés aux pesticides, des carences alimentaires chez des millions de personnes et plus. Le partage de ses recherches en agriculture nous guide dans un ensemble de principes scientifiques et de pratiques agricoles qu'est l'agroécologie.

Qu'est-ce que l'agroécologie? Il s'agirait en quelque sorte de l'application des principes de l'écologie à l'agriculture ou à l'agronomie. En se référant aux nombreux voyages qu'il a effectués, monsieur Olivier nous apprend que l'agroécologie est vraisemblablement aussi vieille que l'agriculture elle-même. L'agroécologie propose une vision renouvelée de la pratique agricole et de l'alimentation.

Monsieur Olivier nous parle aussi de l'eau qui est la source de vie. Sans l'eau, nous ne sommes rien. La production agricole n'échappe pas à la règle. Sans eau, pas de production végétale ni de production animale. L'énergie qui provient de la lumière du soleil, tout autant que l'eau, est indispensable à la vie.

Il y aurait beaucoup plus à dire de cette conférence des plus intéressantes. Vous avez le goût d'approfondir le sujet? Je vous suggère le volume de monsieur Olivier : « La révolution agroécologique » des éditions Écosociété, 2021.

En terminant, j'aimerais vous partager quelques idées qui peuvent nous aider à diminuer notre empreinte écologique au quotidien.

Je vous invite à vous rendre à l'adresse internet suivante : [leminimaliste.ca](http://leminimaliste.ca)

C'est une épicerie de quartier zéro déchet située au 345, rue Racine à Loretteville où tous les produits sont offerts en vrac.

Vous n'avez pas vos contenants ? On va vous en fournir. L'essayer, c'est l'adopter.

Le détritrotte ou plogging, vous connaissez ?

Le but est d'associer notre marche au ramassage de détritrus.

Il est possible de lire les activités qui ont été faites dans différents milieux en inscrivant : plogging ou détritrotte dans Google.

Enfin je vous invite à consulter le site de Florence-Léa Siry, experte de la lutte au gaspillage alimentaire [florenceleasiry.com](http://florenceleasiry.com) ; vous y trouverez une grande quantité de trucs afin de limiter le gaspillage alimentaire ainsi que des références utiles pour un mode de vie sans gaspillage.

*Le peu qu'on peut faire,  
le très peu qu'on peut faire,  
il faut le faire.*

**Théodore Monod**

*Renelle Nicole,  
responsable du comité environnement  
418 847-8781  
[renelle.nicol@gmail.com](mailto:renelle.nicol@gmail.com)*

PS : Vous avez le goût de vous joindre à moi pour faire équipe, que ce soit pour proposer des actions, partager des informations, écrire dans notre journal, etc.? N'hésitez pas à me contacter. Merci à l'avance.





# VIE DE L'AREQ

## 1<sup>ER</sup> SOMMET SUR LA RETRAITE

Avec pour thème « La retraite en 2040 : agir maintenant pour la retraite de demain », ce premier sommet fut, selon moi, une réussite : un sujet palpitant, une brochette de conférenciers (malheureusement une seule femme) triés sur le volet, un horaire respecté à la minute près, des participant.e.s venant de tous les secteurs et de tous âges et un contenu très à propos.

Mais qu'est-ce qu'un retraité depuis presque 20 ans pouvait-il retirer d'un tel sommet ? Eh bien, énormément ! Ne serait-ce que l'ouverture aux autres

en considérant que le droit à une retraite décente n'est pas un droit économique mais un droit social.

C'est dans ce sens que je me suis senti appelé à travailler non pas uniquement sur MA condition de retraité mais surtout sur l'amélioration des conditions de retraite pour l'ensemble des Québécois.es qui nous rejoindront dans les prochaines années.

*Alain Gilbert,  
responsable régional du comité retraite*

## L'AREQ PARTICIPE À UN PREMIER SOMMET SUR LA RETRAITE AU QUÉBEC

Le 12 octobre 2022, les membres du comité national de la retraite de l'AREQ ont participé à un premier Sommet sur la retraite au Québec, organisé par l'Observatoire de la retraite (OR). Le thème de cet événement était : « La retraite en 2040, agir maintenant pour la retraite de demain ». Animé par Annick Kwetcheu Gamo, ce rassemblement fut l'occasion d'entendre plusieurs conférences d'experts issus du monde du travail, de l'actuariat, de la démographie, du droit, des finances, de l'économie et du monde syndical. C'était aussi une opportunité pour les participantes et participants d'échanger et de soumettre des propositions pour solutionner les enjeux de la retraite de demain, y compris les impacts de la non-indexation de la rente des personnes retraitées des services publics.

### Sondage de l'OR

À cet effet, l'OR a publié cette semaine, avec la collaboration de l'Institut de recherche en économie contemporaine (IREC), un important sondage sur la perception des Québécoises et des Québécois envers la retraite. Pour une grande majorité des répondants (56 %), les régimes de retraite sont mal adaptés au monde du travail. Des proportions significativement plus élevées existent notamment chez les répondant(e)s ayant une perception négative de la retraite (78 %), qui n'ont pas accès à un régime privé de retraite (63 %) et qui sont généralement mal informé(e)s sur les aspects financiers de celle-ci (62 %).

Selon l'OR, ces chiffres démontrent deux choses. Premièrement, il est essentiel d'entreprendre un dialogue social sur la retraite sans tarder. Deuxièmement, ils démontrent l'importance de promouvoir l'épargne-retraite compte tenu des inquiétudes financières que la vieillesse suscite auprès des répondants ayant une perception négative de la retraite. De plus, une large proportion des personnes répondantes (68 %) estime que les régimes publics actuels tels que le Régime de rentes du Québec et la pension de la Sécurité de la vieillesse seront insuffisants pour leur permettre une bonne retraite.



## NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

### OCTOBRE

on croit depuis toujours  
qu'octobre annonce une saison orpheline  
les oiseaux vident les sureaux  
le ciel entretient les nuages  
et la rosée a des cheveux blancs

octobre, ce sont les derniers rassemblements  
c'est la transparence des forêts  
après les vents mauvais

quand le squelette est dépouillé  
la langueur coule dans les branches  
une nudité toute neuve fidélise les arbres  
leur sommeil devient affaire de famille

une fois le fracas assourdissant des couleurs terminé  
avec ses instruments très pauvres  
tout doucement octobre repasse le seuil

les chuchotements s'installent  
bientôt le blanc imposera le silence  
le ciel aura beau pleurer  
octobre ne sera plus là pour le consoler

*pauline gagnon*  
*octobre 2022*

pourtant  
chaque année tous nos sens le réclament  
octobre c'est le frais qui abaisse le ciel  
c'est le sang de l'automne  
et sa chair vive  
dans la flamme rien ne pèse  
les arbres reçoivent les eaux mêlées  
de la réalité et du rêve

au moment où octobre s'éteint  
l'horizon devient plus large on dirait  
la voix s'étend  
la vue fait de même  
c'est sans regret  
que les arbres se déposent de leur chair

octobre adopte alors une vie plus nocturne  
le jour croise la nuit plus tôt  
et la nuit n'en finit plus  
d'attendre le jour



## NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

Michelle Ancitil  
La Grande Duperie

Témoignage



Les Éditions  
à Rebours



Dans mon nid serti de béton, je rêve aux verts pâturages et aux eaux tranquilles perdus tout en savourant mon premier café du matin. Soudain, *tap tap tap tataatap tataatap, tataatap !* de tout petits pas se font entendre. Ils claquent sur le plancher avec un bruit discret mais non moins insistant et exubérant. *MEF3* apparaît. Elle brandit au bout de sa main droite une poupée disloquée qu'elle tourne autour de sa tête, si vite qu'elle risque d'en arracher les membres n'y tenant que par un fil. Elle rit, rit, rit, court en tous sens, sautille, danse, jamais elle ne s'est autant amusée !

Quelques minutes passent.

Un profond soupir. Un timide *hum...hum...hum...* *MEF7¾* s'amène. Un grand sérieux se dégage de toute sa personne. Elle sourit. Son regard est confiant et direct. Elle est vêtue d'une robe d'hiver à manches longues, foncée, encore froissée. Ses mains sont solennellement croisées. Son front, haut et lisse, est éloquent : on y lit une grande sagesse.

Elle me nargue :

« T'en fais pas. J'en ai déjà beaucoup vu pour mon âge. Et ça n'est pas fini. »

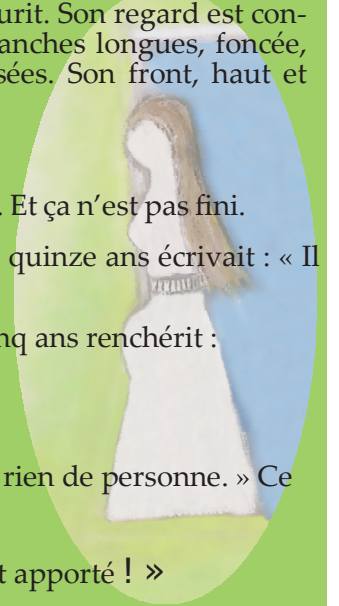
Aussi bien t'y faire... » En juin 1951, l'adolescente de quinze ans écrivait : « Il n'y a de vrai que la musique et les mots ! »

En septembre 2020, la vieille dame de quatre-vingt-cinq ans renchérit :

« Ça n'a pas du tout changé... » Et, la même année la même adolescente :

« Je n'attends rien. Je n'attends personne. Je n'attends rien de personne. » Ce même septembre, la même vieille dame riposte :

« En dépit de cela, plusieurs personnes t'ont tellement apporté ! »



## UNE BELLE NOUVELLE

Reynald Cantin, auteur de livres jeunesse et membre de l'AREQ Chauveau, est l'un des cinq finalistes en littérature jeunesse pour le prix du Gouverneur Général, décerné par le Conseil des Arts du Canada, pour son roman *Les Bulles*.



Heureux que cette nomination relance ce petit roman que je veux des plus bienveillants.

Certes, il évoque en filigrane un drame horrible vécu jadis par la mère de l'héroïne et narratrice, Sophie, une fillette qui veut trop vite sortir de l'enfance. J'y raconte une journée fort mouvementée et au final des plus heureuses, au cours de laquelle s'achève, sous les yeux de Sophie, la guérison ultime de sa mère. Et ce vécu marquera surtout le début de l'émancipation de la jeune fille, et même de celle de son père, dont les plaisanteries ne sont pas toujours de bon aloi.

Par cet honneur qui m'est fait, je souhaite qu'un plus large lectorat (incluant tous les âges) vive avec cette jeune fille encore naïve ce bonheur nouveau et vaste qui se répand ce jour-là sur elle et sa petite famille... et que chacun croie qu'un tel affranchissement est possible en toutes circonstances.

En un mot, je souhaite qu'on se sente bien au terme de cette lecture. Que ce soit un baume pour le cœur. En somme, un « feel good book », comme on dit en latin.



Reynald

## NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

### UNE INVITATION

Les choristes du **Chœur La Clé des Saisons**, dont plusieurs sont membres de l'AREQ Chauveau, vous invitent à leur concert de Noël.

**Quand** : le dimanche 11 décembre 2022, 14 h

**Où** : Église Saint-André  
10680, boul. Savard, Québec

**Admission** : 20 \$ 12 ans et moins : 10 \$

Vous pouvez réserver des billets auprès de vos amis choristes.

Nous aurons du plaisir à chanter pour vous.

*Huguette Bourret 418 843-8769*

*Louis-Marie Pichette 418 871-4079*



## INFORMATIONS

### FOIRE DU LIVRE



**Association des personnes retraitées**

L'Association des personnes retraitées du Cégep de Sainte-Foy est heureuse de vous informer de la tenue de sa Foire du Livre qui aura lieu les **25, 26, 27 et 28 octobre 2022** au Cégep de Sainte-Foy. Depuis 1996, cette activité bénévole vise à recueillir des sommes d'argent qui sont versées intégralement au profit des étudiantes et des étudiants. C'est ainsi que des bourses d'excellence sont remises chaque année lors de la cérémonie de fin d'études et qu'une contribution est aussi déposée au fonds d'aide à la réussite dédié aux étudiant.e.s en difficultés financières.

Par ailleurs, les volumes invendus au terme de la Foire seront remis au mouvement *Libérez les livres* et à la Fondation *Signes d'espoir*, organisme communautaire venant en aide aux personnes atteintes de surdité. Et il va sans dire que notre action s'inscrit aussi dans une préoccupation écologique de récupération et réutilisation.

**Horaire pour la vente :**

- > **le mardi 25 octobre : 8 h à 18 h**
- > **le mercredi 26 octobre : 8 h à 18 h**
- > **le jeudi 27 octobre : 8 h à 18 h**
- > **le vendredi 28 octobre : 8 h à 13 h**

**Prix des volumes mis en vente :**

Un livre : 2 \$ ; Trois livres : 5 \$ (argent comptant)

Le Cégep de Sainte-Foy est situé au 2410 chemin Ste-Foy (angle Robert-Bourassa). Le stationnement des visiteurs est payant via un horodateur, mais gratuit dans les rues avoisinantes.

L'accès est facile par le réseau de transport en commun.

L'entrée au Cégep se fait par la Margelle (située sous le clocher). Et immédiatement à votre gauche, les livres en vente seront disposés sur des tables et vous serez accueillis par des personnes retraitées bénévoles de l'Association. Nous vous suggérons d'apporter un sac pour vos achats.

Malgré la pandémie qui a bousculé la vie de tous et de toutes depuis plus de deux ans, nous espérons que notre levée de fonds sera un succès.

Nous vous remercions bien sincèrement à l'avance pour votre encouragement et pour la diffusion de ce communiqué parmi vos membres.

Bien cordialement,

*Odette GARCEAU, présidente et représentante à la Table de concertation  
Association des personnes retraitées du Cégep de Sainte-Foy*

[assoretraites@csfoy.ca](mailto:assoretraites@csfoy.ca)

Visitez notre site <https://sites.csfoy.ca/association-des-personnes-retraitees/accueil/accueil/>

# INFORMATIONS

Sous le thème  
« Vieillir en santé »,  
le Centre d'excellence sur  
le vieillissement de Québec  
(CEVQ), en partenariat avec le  
comité des usagers du CHU de  
Québec-Université Laval,  
présente

LA  
PROGRAMMATION  
2022-2023 DES  
CONFÉRENCES  
GRAND PUBLIC

**CONFÉRENCES GRATUITES**

 Clarifier mes priorités pour vieillir en santé  
et en discuter avec mes proches  
Mercredi, 2 novembre 2022, de 10 h à 12 h  
Anik Giguère, Ph. D., professeure agrégée au Département de médecine familiale et de médecine  
d'urgence de l'Université Laval et chercheuse au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec et VITAM -  
Centre de recherche en santé durable

 La perte auditive : la reconnaître et s'en occuper,  
pour une meilleure qualité de vie  
Mercredi 22 mars 2023, de 10 h à 12 h  
Mathieu Hotton, Ph. D. audiologiste, professeur adjoint au Département de réadaptation  
de l'Université Laval

Pour savoir si la conférence aura lieu en présentiel  
ou sur Zoom, appelez au 418 682-7987  
deux semaines avant la date prévue.

Pour nous joindre par courriel :  
cevq.formationcontinue.ciussc@sss.gouv.qc.ca

Si présentiel : Salle Saint-Augustin du Montmartre  
1669, chemin Saint-Louis

Si Zoom : Nous fournissons votre courriel  
en attendant au 418 682-7987

CHU de Québec  
Université Laval  
Comité des usagers

CEVQ  
Centre d'excellence sur  
le vieillissement de Québec  
Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nouvelle  
Québec

En partenariat avec le comité des Usagers du CHU de Québec - Université Laval, le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), est heureux de vous annoncer que notre prochaine conférence grand public « Vieillir en santé » aura lieu le **2 novembre 2022, de 10 h à 12 h, sur Zoom**. L'accès est gratuit et aucune réservation n'est nécessaire.

Voici le lien à utiliser pour vous brancher : <https://zoom.us/j/94747266608> La conférence, d'une durée d'environ 1 heure, sera accompagnée d'une période de questions. Elle sera donnée par Mme **Anik Giguère, Ph. D.**, professeure agrégée au Département de médecine familiale et de médecine d'urgence de l'Université Laval et chercheuse au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec et VITAM Centre de recherche en santé durable. Sa conférence s'intitulera « **Clarifier mes priorités pour vieillir en santé et en discuter avec mes proches** ». Nous vous suggérons également de vous brancher environ **15 minutes avant l'heure prévue de la conférence** afin de pouvoir régler les problèmes informatiques qui pourraient survenir.

## In memoriam

*Monsieur Alain Côté, frère de Thérèse Côté;*  
*Monsieur Donald Jobin, frère de Reynald Jobin;*  
*Madame Marie-Paule Marcotte, conjointe de Gérard Claveau;*  
*Madame Lucie Rainville, membre;*  
*Madame Lucille Normand, conjointe de Guy Chouinard;*  
*Madame Lorraine Girard, membre;*  
*Monsieur Clarence Côté, membre;*  
*Monsieur Roger Doré, frère de Marc Doré;*  
*Madame Lucette B.-Dumas, membre;*  
*Madame Elizabeth Vogt-Bédard, membre;*  
*Madame Lucie Fortin, membre;*  
*Monsieur Marcel Moisan, frère de René Moisan et de Monique Moisan et beau-frère de Roger Lampron;*  
*Madame Claire Beauregard, mère de Johanne Fontaine-Cossette;*  
*Madame Suzanne Bourgie-Perron, mère de Francine Perron;*  
*Monsieur Edgar Trudel, membre;*  
*Monsieur Jacques Brassard, membre;*  
*Madame Lise Brisson, membre;*  
*Monsieur Michel Damour, membre;*  
*Madame Marie-Andrée Vaillancourt, conjointe de Michel Damour;*  
*Monsieur Louis-Étienne Bérubé, frère d'Hélène Bérubé-Samson;*  
*Madame Réjeanne Turgeon, membre;*  
*Madame Marie-Rose Carrier-Laflamme, membre;*  
*Monsieur Paul-André Doucette, membre, conjoint d'Huguette Bourret.*



*Si vous êtes au courant d'un décès, veuillez communiquer avec Johanne Fontaine-Cossette 418 659-4102  
jfontaine7@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>
<b>RETRAITE QUÉBEC</b> <b>Regroupement de la RRQ</b> <b>et de la CARRA</b> <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</b> <b>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!**

**[chaveau.araq.lacsu.org](http://chaveau.araq.lacsu.org)**

## Conseil sectoriel

Président	Réjean Lemelin	418 843-3420	rejlemelin@sympatico.ca
1 <sup>re</sup> vice présidente	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
2 <sup>e</sup> 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 <sup>re</sup> conseillère	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
2 <sup>e</sup> conseiller	René Moisan	418 407-3762	remois@videotron.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@videotron.ca
<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>	Carole Lessard	581 748-5101	carolelessard1961@gmail.com
<b>Comité Sociopolitique</b>	Clément Cormier	418 843-5103	clecormier@videotron.ca
<b>Comité Environnement</b>	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com

### 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>Déjeuners mensuels</b>	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
<b>Entraide</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>Inscriptions</b>	Réjean Lemelin	418 843-3420	rejlemelin@sympatico.ca
<b>Ligue de quilles</b>	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
<b>Marche</b>	Henriette Nellis	418 750-1255	henrietteb10@yahoo.ca
<b>Nouveau Jalon</b>	Pauline Gagnon	418 845-2662	pauline.gagnon77@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 conférences</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

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

## IMPORTANT

**Pour le prochain journal, envoyez vos textes  
avant le 3 février 2023 à Pauline Gagnon.**

**Téléphone : 418 845-2662**

**Courriel : pauline.gagnon77@videotron.ca**

**Novembre**

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

**Décembre**

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

**Janvier 2023**

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>9</b> Anglais	<b>10</b> Déjeuner du mois Marche	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>16</b> Anglais ViActive Club littéraire	<b>17</b> Marche	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>23</b> Anglais ViActive	<b>24</b> Marche	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>30</b> Anglais ViActive	<b>31</b> Marche			

**Février**

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b> Anglais ViActive	<b>7</b> Marche	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>13</b> Anglais ViActive	<b>14</b> Déjeuner du mois Marche	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>20</b> Anglais ViActive Club littéraire	<b>21</b> Marche	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>27</b> Anglais ViActive	<b>28</b> Marche			