

# LE POINT DE CHUTE

Février 2020 - Volume 30, numéro 3

Secteur 03-M Beauport — Côte-de-Beaupré

## Le dîner de Noël 2019



Encore une fois, c'était un plaisir de retrouver consœurs et confrères, le 5 décembre dernier, à la table du Manoir Montmorency, pour le traditionnel dîner de Noël.

Un délicieux repas en agréable compagnie... quoi demander de mieux ?

La rencontre se prolonge, après le repas, par quelques pas de danse pour les uns ou les plaisirs du Casino pour les autres. Il y en a vraiment pour tous les goûts.

Merci au comité directeur.

*Louise Daigle*



**NOUVEAU! NOUVEAU! NOUVEAU!**

Il est maintenant possible de payer votre inscription aux activités par carte de crédit.

(Infos à la page 2)

# Mot de la présidente sectorielle



Le temps passe vite et nous en sommes à la fin du triennat 2017-2020. Lors de notre Assemblée générale sectorielle, il y aura des élections à cinq postes : la présidence, la 1<sup>re</sup> vice-présidence, la 2<sup>e</sup> vice-présidence, la personne secrétaire et la 2<sup>e</sup> personne conseillère. Si vous êtes intéressé à l'un de ces postes, n'hésitez pas à me demander un formulaire de candidature.

Les membres du conseil sectoriel ont toujours à cœur d'offrir des activités qui répondent à la mission de l'AREQ et qui vous informent des enjeux qui nous préoccupent : la retraite, l'action sociopolitique,

l'environnement, la santé, la pauvreté et bien d'autres sujets qui concernent les personnes retraitées. Votre présence à ces activités nous confirme que nous devons les maintenir ou ne plus les renouveler. Vos suggestions sont aussi les bienvenues.

Je vais me présenter pour un deuxième mandat de trois ans. C'est toujours dans un esprit d'équipe et dans le plaisir que nos conseils sectoriels se déroulent ce qui allège ma fonction de présidente.

**Denise Lachance**  
Présidente

## SOMMAIRE

Mot de la présidente sectorielle .....	2
Nouvelles .....	2
Mot de la présidente régionale .....	3
Assemblée nationale et la JIH .....	3
Comité de la retraite .....	4
Journée internationale des femmes .....	4
Activité régionale action sociopolitique et environnementale .....	5
Demi-journée conférences .....	5
Coupons-réponse .....	6
Convocation Assemblée générale sectorielle ..	7
Invitation aux artistes .....	7
Assemblée générale sectorielle .....	8
Assemblée générale régionale .....	9
Assemblée générale Fondation L-G .....	10
Nécrologie .....	10
Brunch musical au Domaine Forget .....	11
Journée internationale des hommes .....	11
Comités .....	12

## À L'AGENDA

**Journée internationale des femmes**  
Le lundi 9 mars 2020  
**Activité régionale action sociopolitique**  
Le mardi 7 avril 2020  
**Demi-journée conférences**  
Le mercredi 15 avril 2020  
**Assemblée générale sectorielle**  
Le mercredi 22 avril 2020  
**Assemblée générale régionale et FLG**  
Le mardi 5 mai 2020  
**Brunch musical au Domaine Forget**  
Le dimanche 14 juin 2020

## PROCHAIN BULLETIN

**Tombée des articles**  
Le vendredi 12 juin 2020  
**Envoi du bulletin**  
Le vendredi 26 juin 2020

## Nouvelles

### Sectorielles :

Des activités vous sont proposées et la plus importante, c'est l'Assemblée générale sectorielle.

### DU NOUVEAU !

Il est maintenant possible de payer par carte de crédit. Lorsque vous vous inscrivez à une activité par courriel à [nicoleareq@hotmail.com](mailto:nicoleareq@hotmail.com), ajoutez votre numéro de téléphone et Nicole vous rappellera afin de prendre les coordonnées de votre carte de crédit.

### Régionales :

Le 21 janvier 2020, le conseil régional a organisé une rencontre pour tous les délégués de la région afin de travailler sur les orientations de l'AREQ. Les nouvelles orientations proposées lors de cette journée seront présentées en juin au Congrès.

Trois activités régionales vous sont proposées à l'Hôtel Québec.

**Le 9 mars 2020** : la Journée internationale de la femme.

**Le 7 avril 2020** : la journée de l'action sociopolitique et de l'environnement.

**Le 5 mai 2020** : l'Assemblée générale régionale.

### Nationales :

Les personnes déléguées, au Congrès de l'AREQ en juin 2020, ont reçu deux journées de formations afin de se préparer à trouver des consensus, de définir nos orientations communes et des bases solides pour parler d'une seule voix.

Le thème du Congrès est : *Une voix forte dans une société en mouvement.*

## Mot de la présidente régionale



Nous en sommes presque à la fin de ce triennat. Les personnes déléguées au Congrès s'affairent à revoir les statuts et règlements. Lors d'une rencontre préparatoire avec le Conseil exécutif, nos représentants et nos représentantes ont commencé à analyser les orienta-

tions 2020-2023. Une autre rencontre, fixée en janvier, aura permis aux douze secteurs de la région de faire une mise en commun de leurs réflexions.

Quant aux secteurs, des élections aux postes de la

présidence, de la 2<sup>e</sup> vice-présidence, du secrétariat et de la 2<sup>e</sup> personne conseillère, se préparent en vue de former le prochain conseil sectoriel pour le triennat 2020-2023.

L'AREQ est une association et une force pour notre société. Merci à toutes les personnes qui contribuent à la garder bien vivante.

Enfin, à l'aube de cette nouvelle année, je vous souhaite mes vœux de santé, de bonheur et la réalisation de tous vos rêves.

AREQuement vôtre !

*Carole Pedneault, présidente régionale*

## L'Assemblée nationale et la journée internationale des hommes (JIH)

Le 19 novembre 2019, j'ai eu l'opportunité d'assister à l'Assemblée nationale du Québec, à l'allocution du député de la CAQ du comté de Chauveau, Sylvain Lévesque qui présentait son appui en soulignant l'importance d'avoir une journée internationale des hommes.



Monsieur le député, dans le cadre de cet événement, tenait à être accompagné de représentants d'organismes qui accueillent, soutiennent et accompagnent les hommes du Québec qui vivent diverses difficultés.

Monsieur Lévesque soulignait la présence et l'intervention essentielle de ces organismes et intervenants qui, disait-il, demeurent encore trop peu connus et avec des ressources, pour la plupart, trop limitées.

La rencontre se termina par une séance de photos avec l'engagement de maintenir et même d'accentuer son appui, à cette journée et à ces organismes, pour l'ensemble du Québec, lorsque les opportunités vont se présenter.

*Bernard Deschênes, responsable*

Dans le journal de novembre 2019, il y avait un article intitulé : **ASSUREQ et vous** dans lequel on donnait les primes d'assurance maladie et d'assurance vie. Il y a une erreur sur le montant des primes.

Veillez vérifier dans le *Quoi de neuf* de l'hiver 2020 à la page 15 pour les vrais tarifs.

Vous pouvez aussi consulter la revue sur [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)

*Noël Fortier, responsable comité des assurances*

## Comité de la retraite

Conformément à la Loi sur le régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics, **une évaluation actuarielle a été produite en 2019** par les actuaires de la Direction des régimes de retraite du secteur public de Retraite Québec. Le tableau qui suit

présente un résumé de la situation financière du RREGOP à l'égard de la portion des prestations à la charge des participants.

**Daniel Gagné**, responsable



	ÉVALUATION AU 31 décembre 2014	ÉVALUATION AU 31 décembre 2017
1- Valeur marchande de la caisse des participants	55,05 G\$	67,89 G\$
2- Valeur actuarielle de la caisse des participants*	52,25 G\$	66,00 G\$
3- Passif	53,12 G\$	59,86 G\$
4- Surplus (Déficit) [2 – 3]	(0,87 G\$)	6,14 G\$
5- Taux de capitalisation (2 ÷ 3)**	98,4 %	110,2 %

\* La valeur actuarielle de la caisse des participants résulte d'un ajustement apporté à sa valeur marchande afin d'en atténuer les fluctuations. Cet ajustement consiste à reconnaître graduellement, sur une période de cinq ans, les écarts entre le rendement réalisé et celui qui était anticipé.

\*\* Valeur actuarielle de la caisse en pourcentage du passif.

## Journée internationale des femmes

Le Conseil régional Québec–Chaudières–Appalaches et le comité régional des femmes vous invitent à notre journée **le lundi 9 mars 2020**.

### Deux conférences vous sont offertes.

En avant-midi, nous aborderons le sujet de la santé mentale des femmes en lien avec les hommes. Plusieurs aspects seront traités.

Une intervenante de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) présentera de façon positive ce sujet : différents types de troubles de santé mentale, la revue Vieillir en santé mentale et le rétablissement.

Nous pourrions mieux comprendre cette réalité et nous y ajuster le cas échéant.

Bien s'alimenter pour vieillir en santé.

Après un bon repas, quoi de mieux pour être à l'écoute d'une nutritionniste.

Anne Florence Paris aura comme mandat de démystifier le nouveau guide alimentaire canadien en l'adaptant aux personnes âgées.

Elle nous précisera ce que nous devons manger pour se garder en santé.

Une journée bien remplie !

**Date :** Le lundi 9 mars

**Lieu :** Hôtel Québec

**Coût :** 5 \$ membre  
25 \$ non-membre

**Accueil :** 9 h 30

Inscrivez-vous **avant le 28 février 2020** par coupon-réponse ou par courriel à [nicoleareq@hotmail.com](mailto:nicoleareq@hotmail.com) **et si vous payez par carte de crédit, laissez votre n° de téléphone.**



# Activité régionale action sociopolitique et environnementale

Les travaux du Lab-École s'articulent autour de trois chantiers, dirigés par chacun des trois fondateurs. Le chantier de l'environnement physique est piloté par Pierre Thibault, celui du mode de vie saine et active par Pierre Lavoie et celui de l'alimentation par Ricardo Larriée. Nous aurons le privilège d'observer les maquettes des projets en cours.

**Date :** Le mardi 7 avril 2020

**Lieu :** Hôtel Québec, 3115 av. des Hôtels, Québec

9 h 00 : Accueil

9 h 30 : Le projet Lab-École avec Denis Morin, coordonnateur des comités de travail

10 h 30 : Pause-santé

11 h 00 : Le projet-École (suite)

12 h 00 : Dîner

13 h 30 : PurNat avec Marcel Poiré, président et co-fondateur

15 h 15 : Conclusion de la journée.



PurNat signifie la pureté et la nature. Le nom découle d'un principe simple: redonner à nos forêts leur pureté et leur état naturel. La mission est de protéger

l'environnement en mettant en place et en exploitant un service de nettoyage des dépotoirs illégaux au Canada en plus d'éduquer et sensibiliser le grand public par rapport à des enjeux relatifs à la protection de l'environnement, tels que les dépotoirs illégaux, la pollution et le recyclage.

**Le coût :** 5 \$ membre – 25 \$ non membre

Inscrivez-vous **avant le 27 mars 2020** par coupon-réponse ou par courriel à [nicoleareq@hotmail.com](mailto:nicoleareq@hotmail.com) **et si vous payez par carte de crédit, laissez votre n° de téléphone.** Il n'y aura aucune inscription sur place.

## Demi-journée conférences du 15 avril

Nous vous annonçons que le mercredi 15 avril 2020, se tiendra, au Manoir Montmorency, en avant-midi, deux conférences organisées conjointement par les comités des femmes et des hommes du secteur de Beauport–Côte-de-Beaupré.



9 h : Accueil

9 h 30 à 10 h 30 :

**Francine Hamel,** consultante budgétaire à L'Association coopérative d'économie familiale de Québec (ACEF), nous entretiendra du phénomène de l'endettement chez les personnes âgées.

10 h 30 à 10 h 45 : Pause-café

10 h 45 à 12 h : **Manon Cloutier,** coordonnatrice du Programme Aide entrAide, nous entretiendra de l'arthrose et de l'arthrite inflammatoire, en nous expliquant les différences entre les deux grandes catégories ainsi que ce qu'il faut faire pour mieux vivre avec l'arthrite au quotidien.

**Le coût :** 5 \$

Inscrivez-vous **avant le 1<sup>er</sup> avril 2020** par coupon-réponse ou par courriel à [nicoleareq@hotmail.com](mailto:nicoleareq@hotmail.com) **et si vous payez par carte de crédit, laissez votre n° de téléphone.**

Merci pour votre attention et votre participation.

**Pierrette Simoneau et Bernard Deschênes,** responsables

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES – Le lundi 9 mars 2020

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Nom (conjoint ou ami) \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ **Téléphone** \_\_\_\_\_

Coût : \_\_\_ x 5 \$ /membre      \_\_\_ x 25 \$/non-membre       Je désire payer par carte de crédit

**Faites votre chèque à l'ordre de :**  
AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré

**Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 28 février 2020 à :**  
Nicole Vallée Larue  
112, rue de l'Ardoise, Boischatel, QC G0A 1H0

## ACTIVITÉ RÉGIONALE ACTION SOCIOPOLITIQUE ET ENVIRONNEMENTALE

Le mardi 7 avril 2020

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Nom (conjoint ou ami) \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ **Téléphone** \_\_\_\_\_

Coût : \_\_\_ x 5 \$ /membre      \_\_\_ x 25 \$/non-membre       Je désire payer par carte de crédit

**Faites votre chèque à l'ordre de :**  
AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré

**Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 27 mars 2020 à :**  
Nicole Vallée Larue  
112, rue de l'Ardoise, Boischatel, QC G0A 1H0

## DEMI-JOURNÉE CONFÉRENCES – Le mercredi 15 avril 2020

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ **Téléphone** \_\_\_\_\_

Coût : \_\_\_ x 5 \$ membre ou non-membre       Je désire payer par carte de crédit

**Faites votre chèque à l'ordre de :**  
AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré

**Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 1<sup>er</sup> avril 2020 à :**  
Nicole Vallée Larue  
112, rue de l'Ardoise, Boischatel, QC G0A 1H0

## Informations pour les inscriptions aux activités du secteur

- Si vous vous inscrivez à une activité par courriel à [nicoleareq@hotmail.com](mailto:nicoleareq@hotmail.com) et que vous désirez payer par carte de crédit, ajoutez votre numéro de téléphone dans votre courriel.
- Si vous n'avez pas d'adresse électronique, envoyez le coupon-réponse avec votre chèque à l'adresse indiquée et spécifiez si vous préférez payer par carte de crédit.

# Convocation à l'assemblée générale sectorielle

Le conseil sectoriel vous invite à assister à l'Assemblée générale sectorielle qui se tiendra au Manoir Montmorency le **mercredi 22 avril 2020**. Il est important de se rappeler que c'est un exercice obligatoire pour les dirigeants de présenter un rapport annuel.

Pour vous, membres, il est également intéressant de connaître les différentes décisions et les dépenses entreprises avec votre cotisation.

Vous pourrez aussi, par la même occasion, apprécier les œuvres que les artistes du secteur exposeront.

**Une conférence vous sera présentée par Serge Fortier**, vulgarisateur de l'approche Respect Nature. Pelouse, jardin et aménagement, huit principes naturels pour jardiner sans pesticide, sans désherbage et sans effort!

08 h 30 : Inscription et visite de l'exposition

09 h 00 : Début de l'assemblée

10 h 00 : Pause et visite de l'exposition

10 h 30 : Conférence

12 h 00 : Dîner et tirage des œuvres pour les trois artistes qui représenteront le secteur à l'Assemblée générale régionale.

**Le coût** : Gratuit pour le membre qui assiste à l'assemblée et au dîner, 25 \$ pour le non-membre qui se joint à la conférence et au dîner.

Si vous désirez vous présenter à l'un des postes vavants, communiquez à [denise.lachance@videotron.ca](mailto:denise.lachance@videotron.ca) pour recevoir le formulaire de mise en candidature

Inscrivez-vous **avant le 10 avril 2020**, par courriel à [nicoleareq@hotmail.com](mailto:nicoleareq@hotmail.com) ou postez le coupon-réponse.

## Invitation spéciale aux personnes artistes et artisanes

Le conseil sectoriel profite de son Assemblée générale du 22 avril au Manoir Montmorency pour faire connaître les personnes artistes et artisanes de son secteur en leur permettant d'exposer leurs œuvres : peinture, sculpture, aquarelle, vitrail, tricot, broderie, tissage et création littéraire, sont acceptés. Chaque artiste a la possibilité de présenter trois pièces. Des tables seront mises à leur disposition et, afin de rendre davantage justice à leurs œuvres, nous leur suggérons d'apporter leurs chevalets. Des prix seront remis à nos artistes.

Trois œuvres de trois artistes différents, seront choisies au hasard pour représenter le secteur à l'Assemblée

générale régionale qui aura lieu le mardi 5 mai 2020 à l'Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels, Québec.

**Pour les artistes, inscription avant le 5 avril :**

- Pour le dîner, à [nicoleareq@hotmail.com](mailto:nicoleareq@hotmail.com) ou envoyez le coupon-réponse.
- Pour vos œuvres, à [gagne\\_daniel@hotmail.com](mailto:gagne_daniel@hotmail.com) ou par tél. : 418 822-2876 en précisant le genre et le nombre d'œuvres que vous exposerez.

Les membres du conseil sectoriel vous accueilleront avec plaisir pour fraterniser et découvrir les talents de nos artistes. Venez en grand nombre !

**Daniel Gagné**, responsable



## BRUNCH MUSICAL – Le dimanche 14 juin 2020

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Inscrivez-vous d'abord par courriel à [pierbold@outlook.com](mailto:pierbold@outlook.com) ou par téléphone au 418-762-1100.

**Coût : 92 \$**

Faites votre chèque à l'ordre de :  
Mon Agence Voyages

Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 31 mars 2020 à :  
Pierre Bolduc  
102, rue du Canyon, Boischatel, QC G0A 1H0

# Assemblée générale sectorielle



**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS)**  
Le mercredi 22 avril 2020  
Manoir Montmorency, 2490, avenue Royale, Québec

A1920-AGS-OJ-01

## Ordre du jour

1. Accueil et mot de bienvenue de la présidente.
2. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'assemblée.
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
4. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'élection.
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 24 mai 2019.
6. Rapport de la présidence.
7. Rapport de la trésorerie.
8. Rapports des comités.
9. Élections au conseil sectoriel :
  - Présidence
  - 1<sup>re</sup> vice-présidence
  - 2<sup>e</sup> vice-présidence
  - 2<sup>e</sup> personne conseillère
  - Secrétariat
10. Délégation au congrès 2020 de l'AREQ à Lévis  
Présentation des délégués officiels
11. Mot de la présidente régionale Carole Pedneault.
12. Autres sujets :
  - a) assemblée générale régionale.
13. Levée de l'assemblée.

N.B. : Pour l'assemblée générale, seulement les membres réguliers de l'AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré ont droit de vote.  
Pour que l'assemblée générale sectorielle soit officialisée, il faut atteindre le quorum de 45 membres réguliers.

**Denise Lachance**, présidente

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE – Le mercredi 22 avril 2020

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Coût : Gratuit /membre \_\_\_\_\_ x 25 \$/non-membre  Je désire payer par carte de crédit

Faites votre chèque à l'ordre de :  
AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré

Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 10 avril 2020 à :  
Nicole Vallée Larue  
112, rue de l'Ardoise, Boischatel, QC G0A 1H0



# Assemblée générale de la fondation Laure-Gaudreault



A1920-FLG-AGR-OJ-01

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT Région Québec-Chaudière-Appalaches

Par la présente, vous êtes convoquées et convoqués à l'Assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu le mardi 5 mai 2020 à l'Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels à Québec, à 11 h 00.

Il y aura élection au poste suivant : Publiciste (ou conseiller-ère)

Le mandat de la personne élue sera d'une durée de trois (3) ans.

Une période de mise en candidature sera prévue lors de l'assemblée.

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

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

Pierre Asselin : 418 335-6471 ou p.asselin@c gocable.ca

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

### *Projet d'ordre du jour*

- 1- Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du comité régional
- 2- Nomination d'une présidence et d'un secrétaire des débats et d'élection
- 3- Adoption de l'ordre du jour
- 4- Adoption du procès-verbal du 28 mai 2019
- 5- Rapport de la présidente
- 6- Rapport de la trésorière
- 7- Plan d'action 2017-2020 : rapport intérimaire.
- 8- Questions diverses
- 9- Élections : publiciste (ou conseiller-ère)
- 10- Présentation de la nouvelle personne élue.
- 11- Levée de l'assemblée

**Pierrette Simoneau, présidente**  
PS/pa

## **Nécrologie**

**La mère de Réal Duguay, membre.**

**Latouche Monique, membre.**

**Taillon Jean-Guy, conjoint de Lucie Gagnon et beau-frère de Véronique et Noëlla Gagnon, membres.**

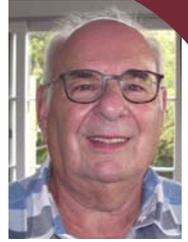
**Powers Gisèle, membre.**

*À ces familles éprouvées, nous offrons nos plus sincères condoléances.*

**Noël Fortier**



# Brunch musical du Domaine Forget



**Le dimanche 14 juin 2020.** Votre comité sectoriel vous offre l'opportunité de participer à cette activité tant appréciée par les années passées. Après une pause, l'activité revient pour faire suite à plusieurs demandes.

Le déroulement de la journée se fera comme suit :

- Départ des Promenades Beauport à 8 h 30 derrière Léon Meubles, sur le stationnement le plus éloigné du centre commercial,
- 10 h 30 brunch musical,
- Vers 13 h, arrivée au Casino de Charlevoix, n'oubliez pas votre carte privilège, ou après-midi libre,
- Souper (l'heure du souper nous sera confirmée par le représentant de Loto-Québec), et retour vers Québec.

**Le coût est de 92 \$ payable par chèque au nom de Mon Agence**

**Voyages.** Le coût comprend le transport en autocar Deluxe, les repas et les pourboires.

Il est important de **s'inscrire d'abord par internet** à **[pierbold@outlook.com](mailto:pierbold@outlook.com)** ou par téléphone au **418-762-1100** afin de réserver votre place et par la suite me faire parvenir le coupon-réponse en page 7, accompagné de votre paiement **avant le 31 mars 2020.**

Les places sont limitées à 54 personnes.

**Pierre Bolduc, pour le comité sectoriel**

## Journée internationale des hommes

Encore une fois cette année, le 19 novembre 2019, des activités furent organisées par les membres du Comité régional des hommes pour souligner la Journée internationale des hommes. Plus de 160 personnes se sont présentées à l'Hôtel Québec afin de vivre cette journée.

**La première conférence : La sexualité en contexte de vieillissement,** fut présentée par la sexologue Amélie Bleau, animatrice pour l'organisme communautaire Sexplique de Québec.

La sexualité en contexte de vieillissement demeure méconnue et taboue pour bon nombre de gens. Pourtant, bien que l'activité sexuelle se modifie avec l'âge, les besoins d'intimité qui l'accompagne persistent. En effet, la tendresse, l'amour, le partage, la découverte, la reconnaissance et la proximité physique et émotionnelle demeurent des besoins importants et normaux à tout âge.

Plusieurs mythes influencent la façon dont la vie sexuelle des aînés est perçue. En général, soit elle est imaginée comme inexistante, soit elle est considérée comme déviante et débridée. Ces préjugés sont loin d'être représentatifs de la réalité et nuisent à la compréhension de l'évolution de la sexualité des aînés. En effet, ils incitent les aînés à taire leurs désirs sexuels, à renoncer à leur sexualité par crainte d'être jugés, ou encore à ne pas parler de leurs difficultés sexuelles avec leurs professionnels de la santé.

Chez Sexplique, on aime bien mettre de l'avant cinq aspects importants pour avoir une sexualité épanouie

à tout âge de la vie :

- S'accorder plus de temps dans la sexualité, pour l'apprivoiser et la cultiver.
- Donner une plus grande place à la sensualité, à l'érotisme et aux caresses.
- Miser sur la qualité plutôt que la quantité.
- User d'imagination pour diversifier les sensations de plaisir.
- Inverser les rôles traditionnels dans la sexualité.

**La seconde conférence : Le rire c'est la santé,** fut présentée par Nelson Gaudreau.

Le Club yoga de Rire est un groupe de personnes qui se réunissent autour d'un animateur pour rire ensemble, selon les principes et les techniques du rire sans raison établis par le docteur Indien Madan Kataria.

Autour d'un animateur, les participants ont pratiqué le rire en effectuant des exercices simples et accessibles à tous. À cette session de « rire sans raison », nous avons répété de mini-exercices qui stimulent le rire pour combattre le stress, réveiller notre joie de vivre, améliorer la santé – santé mentale, physique, émotionnelle et sociale.

*On ne rit pas parce qu'on est heureux mais on est heureux parce qu'on rit,* telle est la devise véhiculée.

Merci aux personnes qui ont organisé ces activités autour du thème : *Partageons nos forces.*

**Bernard Croteau**

# beauport.areq.lacsq.org

Faites partie des 607 personnes éco-responsables qui reçoivent le bulletin virtuel pleines couleurs !  
Envoyez votre adresse courriel à [denise.lachance@videotron.ca](mailto:denise.lachance@videotron.ca) et un message vous informera  
que le bulletin est disponible sur le site.

## CONSEIL SECTORIEL

### Présidence

Denise Lachance 418 666-7895  
[denise.lachance@videotron.ca](mailto:denise.lachance@videotron.ca)

### 1<sup>re</sup> vice-présidence

Pierre Bolduc 418 762-1100  
[pierbold@outlook.com](mailto:pierbold@outlook.com)

### 2<sup>e</sup> vice-présidence

Daniel Gagné 418 822-2876  
[gagne\\_daniel@hotmail.com](mailto:gagne_daniel@hotmail.com)

### Trésorerie

Nicole Vallée Larue 418 406-1487  
[nicoleareq@hotmail.com](mailto:nicoleareq@hotmail.com)

### Secrétariat

Bernard Deschênes 418 663-1649  
[bernard.deschenes@hotmail.com](mailto:bernard.deschenes@hotmail.com)

### 1<sup>er</sup> conseiller

Noël Fortier 418 948-0895  
[nfortier@ccapcable.com](mailto:nfortier@ccapcable.com)

### 2<sup>e</sup> conseillère

Lyne Camiré 418 829-0697  
[lyne874@gmail.com](mailto:lyne874@gmail.com)

### Présidente régionale

Carole Pedneault [caroleareq@gmail.com](mailto:caroleareq@gmail.com)

### AREQ (changement d'adresse et de téléphone)

Geneviève Plante 418 525-0611  
[plante.genevieve@areq.lacsq.org](mailto:plante.genevieve@areq.lacsq.org)

**FLG 418-667-1927**

**AREQ-CSQ 1-800-663-2408**

**CARRA 1-800-463-5533**

**SSQ 1-888-833-6962**

## NOS COMITÉS

### Fondation Laure-Gaudreault

Nicole Vallée Larue 418 406-1487

### Comité des femmes

Pierrette Simoneau 418 667-8850

### Comité des hommes

Bernard Deschênes 418 663-1649

### Comité des assurances

Noël Fortier 418 948-0895

### Comité de l'environnement

Pierre Bolduc 418 762-1100

### Comité de la retraite

Daniel Gagné 418 822-2876

### Comité action sociopolitique

Lyne Camiré 418 829-0697

### Comité hommage à nos personnes âgées

Danielle Rondeau 581 300-1413

### Chaîne électronique

Denise Lachance [denise.lachance@videotron.ca](mailto:denise.lachance@videotron.ca)

### Bulletin

Luciana Tesolin 418 660-4483

Denise Lachance 418 666-7895

### Site WEB

Denise Lachance [denise.lachance@videotron.ca](mailto:denise.lachance@videotron.ca)

Martin Châteauvert [martinchateauvert@hotmail.com](mailto:martinchateauvert@hotmail.com)

### Cartes d'anniversaire

Ginette Marcoux-Demers 418 667-9882

Jocelyne Nadeau 418 762-1100

Micheline St-Pierre Jourdain 418 667-0644

Lucie Thomassin 418 663-6461

Un merci tout particulier à tous nos collaborateurs au bulletin.