

LE POINT DE CHUTE

Novembre 2021 - Volume 31, numéro 1

Secteur 03-M Beauport — Côte-de-Beaupré

Les membres du conseil sectoriel sont très heureux de vous inviter au dîner de Noël, le jeudi 9 décembre, au Manoir Montmorency.



Dîner de Noël 2021

Entrée

Déclinaison de gibiers en terrines et en rillettes accompagnées de croûtons et de confits.

Potage

La soupière selon l'inspiration du moment.

Plat principal

Poitrine de volaille rôtie, accompagnée de canneberges et pacanes à l'érable, servie avec une sauce au gin et agrumes.

ou

Filet de saumon laqué au miel de soya et vinaigre de riz noir, accompagné de dumplings rissolés aux champignons.

ou

Pavé de bœuf cuit doucement et sauce aux cèpes et foie gras.

Dessert

Inspiration du pâtissier.

Le repas incluant quatre services vous sera servi à votre table ainsi qu'une consommation gratuite.

Coût : 20\$ pour les membres de 75 ans et plus
30\$ pour les membres
40\$ pour les non-membres

Horaire :

Accueil 11h 30
Dîner 12 h 00
Départ 14 h 30

N.B. : Nous devons respecter les consignes sanitaires obligatoires soit :

- Présenter votre passeport vaccinal en entrant.
- Le masque est obligatoire.
- En entrant dans la salle, on doit aller s'asseoir immédiatement à une table.
- On ne se déplace pas entre les tables, sauf pour aller aux toilettes.

Date limite d'inscription le 18 novembre 2021.

Complétez le coupon-réponse et faites-nous le parvenir avec votre paiement. N'oubliez pas de nous mentionner votre choix de plat principal et si vous avez des allergies alimentaires.



Denise Lachance
présidente sectorielle



SOMMAIRE

Mot de la présidente sectorielle	2
Nouvelles	2
Mot de la présidente régionale	3
Comité des hommes	3
Journée internationale des hommes	4
Avis de recherche	4
Les assurances	5
Action sociopolitique	5
Comité de la retraite	7
Consultation/Sondage	7
Nécrologie	7
Comités	8

PROCHAIN BULLETIN

**Tombée des articles et envoi du bulletin
Jeudi 10 février 2022.**

Mot de la présidente

Que les couleurs de l'automne sont resplendissantes ! Sachons en profiter et emmagasinons toute cette beauté qu'elles nous apportent.

Notre passeport vaccinal et les mesures sanitaires nous permettent plus de sorties et de rencontres. Nous serons donc à nos premières retrouvailles lors de notre prochain dîner de Noël, le jeudi 9 décembre 2021 au Manoir Montmorency. Afin de permettre une capacité de 98 personnes, nous avons dû oublier la danse et le casino pour cette activité.

Le plus important, c'est d'avoir l'occasion de se revoir et de se parler dans la joie et l'esprit des Fêtes autour de tables pouvant accueillir dix personnes. Nous vous attendons en grand nombre pour partager le plaisir de se retrouver !

Un grand merci à nos huit artistes qui nous ont fait parvenir leurs magnifiques œuvres pour les cartes anniversaires de 2022.

Pour le Temps des fêtes, je vous souhaite de belles rencontres familiales et amicales dans la joie et le plaisir toujours renouvelé de savourer l'instant présent.

Nouvelles

Nouvelles sectorielles

Les membres du conseil sectoriel ont prévu d'autres activités qui sauront certainement vous plaire. Nous avons trois comités qui sont orphelins de responsables sectoriels. Si vous désirez vous impliquer pour les comités des femmes, de l'environnement et de l'action sociopolitique, je vous invite à m'envoyer un courriel à denise.lachance@videotron.ca. Le conseil sectoriel a besoin de personnes dynamiques et motivées pour faire avancer nos demandes et faire valoir nos droits auprès des instances gouvernementales.

Nouvelles régionales

La journée internationale des hommes aura lieu le 18 novembre 2021, à l'Hôtel Québec.

Le comité de l'environnement recherche une personne responsable régionale, pour vous impliquer,

n'hésitez pas à communiquer avec carole.pedneault@hotmail.com

Le conseil exécutif régional et le conseil régional se réunissent régulièrement en présentiel et parfois en Zoom.

Nouvelles nationales

L'AREQ nationale est toujours très active, vous l'avez constaté avec ses annonces publicitaires à la télé, Cap sur la dignité, c'est le grand chantier des aînés qui a comme objectifs principaux d'amener les élus à entreprendre immédiatement une action non partisane pour régler les problèmes récurrents relatifs aux aînés et aussi de sensibiliser la population à leur situation.

Visitez www.capsurladignite.org

Le conseil national a eu lieu à Québec du 25 au 28 octobre 2021.

Denise Lachance, présidente

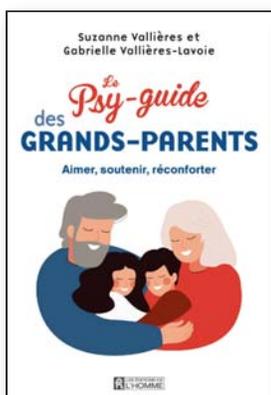
Mot de la présidente régionale



Bonjour à vous toutes et tous,
Après avoir profité d'un été sec et chaud, quand même entrecoupé de quelques journées trop froides, nous avons développé une capacité d'adaptation qui devrait nous permettre de passer un bel automne. C'est du moins mon souhait pour nous aider à maintenir une vie aré-
quienne d'entraide, de solidarité et d'engagement. Vivement le retour à une vie normale!
Merci à votre conseil sectoriel qui poursuit son travail avec ténacité et audace. J'espère avoir le plaisir de vous revoir lors de rencontres régionales.

Carole Pedneault, présidente régionale 03

Comité des hommes



Conférence présentée par Suzanne Vallières et sa fille Gabrielle Vallières-Lavoie, le 8 septembre 2021 dans le cadre des rencontres mensuelles organisées par l'Association des grands-parents du Québec. Ces auteures ont publié un livre intitulé : *Le psy-guide des grands-parents*, aux Éditions de l'homme, 2020.

Les rôles de grands-parents :

Aujourd'hui, le rôle de grands-parents a plus d'importance du fait que nous vivons de plus en plus longtemps. Ce rôle a beaucoup évolué avec le temps, on cherche davantage à jouer un rôle fonctionnel avec nos petits-enfants.

Les parents ont besoin que nous soyons aussi à leur écoute. Les conseils que nous leur donnons doivent être restreints afin d'éviter des conflits, car il y a la crainte qu'ils se sentent incompetents. Il se peut que cela occasionne de la confrontation. Les deux savoirs sont complémentaires, l'important est de se parler, laissons les parents venir vers les grands-parents.

La formulation des échanges se fait sous forme de question plutôt que sous forme de remarque. Évitez de mettre de la pression sur les parents notamment sur leur pouvoir décisionnel. Il faut apprendre à lâcher prise comme grands-parents. Le but c'est d'avoir du plaisir avec les petits-enfants.



Parfois, il peut y avoir des conflits ou des critiques envers les grands-parents, car ils n'ont pas accompli les règles que les parents avaient établies. Ces parents peuvent être plutôt envahissants et ils font des reproches. Il est important de leur montrer que l'on a de l'ouverture et leur demander en même temps d'être plus souples quand ils sont avec leurs petits-enfants. C'est l'enfant qui décide de la nature du lien qu'il veut développer avec ses grands-parents. Ces liens vont évoluer avec le temps.

Les liens parents et grands-parents peuvent être différents des liens grands-parents et petits-enfants.

Pour ne pas enlever de la crédibilité aux parents, les grands-parents évitent de dire, devant les petits-enfants, que le parent a tort. Nous ne possédons pas toutes les versions des faits. Si parfois, la situation peut être dangereuse, ils peuvent dire au petit-enfant que nous allons dévoiler ce qui apparaît dangereux pour ne pas tomber dans le jugement.

La relation parents et grands-parents, c'est une relation qui peut rester figée dans le temps. Comme grands-parents, on est plus spectateur qu'acteur.

Parlez avec « je » car le « tu » tue la communication. Cela crée une fermeture automatique. De plus, il ne faut pas invalider le sentiment de l'autre, être à l'écoute de ce que l'autre nous dit, créer de l'ouverture.

Avec le passage du temps, on a tendance à idéaliser notre passé. Concentrons-nous davantage sur ce qui se passe dans le moment présent.

Comité des hommes (suite)

Si nous vivons de la souffrance dans nos relations avec les parents et les petits-enfants, allons chercher de l'aide. Il faut maintenir nos échanges entre adultes afin d'éviter de créer des conflits de loyauté de la part des enfants. Cette position très souffrante provoque de l'anxiété.

Un enfant inquiet est à la recherche d'informations, car il n'est pas en mesure de trouver tout de suite de solution. Cela arrive souvent lors de séparation.

Quand on a l'opportunité de faire des activités avec nos petits-enfants et qu'on ne les voit pas souvent, cela

peut nous créer de l'anxiété. Le choix des activités avec lesquelles on est confortable installe une sorte de tradition et cela devient rassurant. L'arbre généalogique est très important pour les petits-enfants.

Le but des grands-parents, c'est de rester dans le moment présent, d'être léger et plaisant. Être grands-parents est un rôle délicat, car l'éducation des petits-enfants ne nous appartient plus. Il faut trouver un équilibre. Cela demande de l'adaptation.

Bernard Deschênes, septembre 2021.

Journée internationale des hommes (JIH)

La journée internationale des hommes se tiendra le jeudi 18 novembre 2021, à l'Hôtel Québec, sous le thème : *Rêver encore.*

Voici le déroulement de la journée.

Dès 9 h 00 : Accueil

De 9 h 30 à 11 h 45 : Deux conférences vous seront présentées sur différents sujets concernant les hommes.

De 12 h 00 à 12 h 45 : Dîner

De 13 h 00 à 14 h 15 : Il sera proposé quelques numéros de détente offerts par les secteurs.

Pour le bloc d'activités de l'après-midi, nous sollicitons la participation d'un ou



plusieurs hommes qui pourraient offrir un numéro d'une durée de cinq à dix minutes... Le numéro en question pourrait être une chanson, la lecture d'un poème, un numéro de magie, une chorégraphie, un numéro d'humour, une animation de foule ou toute autre prestation.

Si cela vous intéresse, veuillez communiquer avec Bernard Deschênes au 418 663-1649.

Gratuit pour les membres et 25 \$ pour les non-membres, et la **date limite d'inscription est le 3 novembre.**

Avis de recherche

L'AREQ met tout en œuvre pour maintenir à jour les coordonnées de ses membres dans le système de gestion informatisé. Malgré ces efforts, le statut « adresse invalide » demeure pour certains membres, et ce, même après plusieurs tentatives de les rejoindre par téléphone, par courrier et par courriel. Par conséquent, ces membres, bien qu'ils paient leur cotisation, ne bénéficient plus des services offerts par l'AREQ et leur nom n'apparaît plus sur les listes sectorielles.

Si vous êtes en mesure de rejoindre ces personnes, invitez-les à communiquer avec nous.

Côté Suzanne

Cancel-Arrufat Michèle

Dupéré Gilles

Sirois Mich

Par téléphone au 418 525-0611 ou 1 800 663-2408

Par courriel : info@areq.lacsq.org

Sur notre site internet : [Nous joindre - AREQ \(lacsq.org\)](http://Nous%20joindre%20-%20AREQ%20(lacsq.org))

Les assurances

La Régie de l'assurance maladie a publié les nouveaux tarifs du régime public d'assurance médicaments en vigueur depuis le 1^{er} juillet 2021. Les tarifs suivants sont pour la période du 1^{er} juillet 2021 au 30 juin 2022.

Un article dans l'édition de l'automne du *Quoi de Neuf* est prévu pour plus de détails sur le sujet.

Adultes de 18 à 64 ans non admissibles à un régime privé							
Personnes de 65 ans ou plus sans SRG							
Tarif en vigueur avant et à partir du 1 ^{er} juillet 2021							
À la pharmacie						Lors de la déclaration de revenus	
Franchise mensuelle		Coassurance		Contribution mensuelle maximale		Prime annuelle	
Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif
22,25 \$	22,25 \$	35 %	35 %	95,31 \$	96,74 \$*	De 0 à 662 \$	De 0 à 710 \$

*Pour les personnes de 65 ans ou plus, recevant jusqu'à 93% du Supplément de revenu garanti (SRG), la contribution mensuelle maximale est 55,08 \$.

Vous remarquez que la franchise mensuelle et la coassurance qu'il faut payer lors de l'achat d'un médicament ou d'une fourniture en pharmacie sont demeurées au même tarif. C'est le tarif de la prime annuelle maximale et de la contribution maximale qui ont augmenté.

Johanne Freire

Conseillère à la sécurité sociale

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ)

T 418 525-0611, poste 3073

Comité de l'action sociopolitique

*Briser l'isolement social des personnes âgées **

Dans ce monde où triomphe l'individualisme, il est rassurant de savoir que l'on s'attaque résolument au problème de l'isolement social des personnes âgées. Ici, dans la Capitale-Nationale, ce sont des organismes bien ancrés dans leur milieu qui s'y emploient.

Le Conseil national des aînés définit l'isolement social comme étant « (...) le fait d'avoir des contacts rares et de piètre (mauvaise) qualité avec autrui » (1).

Cette condition concerne un grand nombre de

personnes car environ 15 % des 65 ans et plus du Québec en souffrent (2). Dans les MRC de la Capitale-Nationale - comprenant Charlevoix-Est, Charlevoix, Île-d'Orléans, Côte-de-Beaupré, Jacques-Cartier, Québec, Portneuf - cela représente approximativement 24 000 personnes (3).

Un handicap, des problèmes de santé physique ou mentale, la pauvreté ou un environnement social peu amène, voilà quelques-uns des facteurs qui entraînent des personnes sur le chemin de l'isolement social. Heureusement, cette issue n'est pas inéluctable.

L'organisme les Petits frères de Québec le démontre éloquentement et ce depuis 1987. Grâce à 185 Grands

Comité de l'action sociopolitique (suite)

Amis, des personnes âgées de 75 ans et plus, qui autrement seraient seules et isolées, sont accueillies et accompagnées jusqu'à la fin de leur vie ⁽⁴⁾.

Contacts aînés est à l'œuvre dans la région de Québec depuis 1977. En 2014, cet organisme a décidé de se consacrer exclusivement à la lutte contre l'isolement social des personnes âgées. Les services offerts comprennent notamment le jumelage d'un aîné et d'un bénévole et des activités intergénérationnelles dans des milieux de vie, comme les CHSLD, où des enfants de 0 à 5 ans et leurs parents sont mis à contribution ⁽⁵⁾.

Des travailleurs de milieu sont à l'œuvre ici et là sur le territoire de l'AREQ Région 03 grâce au programme Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Ils sont dix-huit dans la Communauté métropolitaine de Québec (comprenant Québec, Charlevoix, Portneuf, Côte-de-Beaupré et Lévis) et cinq dans Chaudière-Appalaches. Leurs tâches consistent à rejoindre et à soutenir des personnes âgées « en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation ». Ces intervenants cherchent à leur faciliter l'accès aux ressources de la communauté, à leur éviter l'isolement social et à sauvegarder leur autonomie ⁽⁶⁾.

L'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés (IVPSA), un joueur clé dans la lutte contre l'isolement social, regroupe un grand nombre de chercheurs et exerce un leadership dans le domaine de l'action communautaire. C'est à ce titre qu'il a obtenu quatre millions de dollars du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés. Cette subvention

(2020-2025) sert à la mise en œuvre de l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées : un enjeu collectif. L'objectif est de mobiliser et de soutenir financièrement des organismes à but non lucratif de la Communauté métropolitaine de Québec afin qu'ils aident des personnes âgées particulièrement vulnérables, dont « les personnes qui vivent dans des milieux présentant un indice de défavorisation élevé ou vivant en milieu rural » ⁽⁷⁾.

On le constate, les stratégies déployées par l'ensemble de ces acteurs — tous présent à la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale — sont parfaitement complémentaires et témoignent d'une ferme détermination à briser l'isolement social des personnes âgées.

L'AREQ, comme beaucoup d'autres associations, offre à ses membres de nombreuses occasions de socialisation. Elle assure aussi une présence auprès de celles et de ceux qui ne sont pas en mesure d'y participer et cela, grâce aux comités d'entraide et à des projets comme Gardons le contact. Lorsque cela ne suffit pas, des ressources du milieu — Les Petits Frères, Contact aînés, les ITMAV et les organismes qui seront bientôt financés par l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées — sont là pour prendre le relais.

Des ressources indispensables qu'il faudrait bonifier étant donné le grand nombre de personnes ayant besoin d'aide et l'étendue de la région à desservir.

Normand Bourgeois

(1) Conseil national des aînés. Rapport sur l'isolement social des aînés 2013-2014. <https://www.canada.ca/fr/conseil-national-aines/programmes/publications-rapports/2014/isolement-social-aines.html>

(2) Collectif aînés isolement social. https://www.ivpsa.ulaval.ca/sites/ivpsa.ulaval.ca/files/d-2867_cais_feuillet_sept017_lr.pdf

(3) <https://statistique.quebec.ca/fr/vitrine/region>

(4) Pour en savoir plus sur Les Petits Frères de Québec : <https://www.petitsfreres.ca/quebec/>

(5) Pour en savoir plus sur Contact Aînés : <https://2019.contact-aines.com/>

(6) Pour en savoir plus sur les milieux de travail des ITMAV : https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Autres_themes/Carte-ITMAV-19-20.pdf?1573249959

(7) Pour en savoir plus sur l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées : un enjeu collectif. https://www.ivpsa.ulaval.ca/sites/ivpsa.ulaval.ca/files/guide_appel_initiative_septembre2020f.pdf

Comité de la retraite

Année 2019-2020

On a eu une journée régionale le 17 octobre 2019 avec le comité des assurances à l'Hôtel Québec.

Pour la retraite, on nous a donné des informations sur le FARR (Fonds d'amortissement des régimes de retraite) et du RREGOP.

Notre responsable régional a dû démissionner pour cause de maladie.

Nous n'avons eu aucune réunion au niveau régional.

Seulement quelques communications par courriel pour la journée du 17 octobre 2019.

Début de la pandémie en mars 2020...

Année 2020-2021

Nous n'avons eu aucune réunion au niveau régional. Comme vous le savez, la pandémie (COVID-19) en est la cause.

Notre nouveau responsable régional est Paul St-Hilaire qui remplace Christian Bégin du Grand-Portage qui est décédé.

On essaie de vous informer du mieux qu'on peut.

Continuez à nous lire avec *Le Point de chute*, le site sectoriel, le site régional et le site national.

Daniel Gagné, responsable



Consultation/sondage

L'AREQ de Beauport-Côte-de-Beaupré souhaite organiser une journée Fête des grands-parents avec leurs petits-enfants pour le début du mois de juin 2022.

Pour ce premier événement, nous voulons nous limiter aux enfants de 6 à 12 ans accompagnés de leurs grands-parents.

L'événement se déroulerait au PEPS de l'Université Laval entre 9 h et 14 h et offrirait diverses activités physiques ou sportives (ex: trampoline, soccer...).

La participation serait gratuite mais chacun veillera à apporter son repas du midi.

Consultation : Avant de concrétiser cet événement, nous aimerions connaître le nombre de personnes intéressées à y participer ainsi que l'âge des petits-enfants.

Votre réponse permettra d'évaluer la possibilité de réaliser cette joyeuse journée. **Merci de répondre à cette invitation avant le 1^{er} décembre 2021**, en indiquant le nombre de petits-enfants, leur âge ainsi que le nombre d'adultes.

- par internet : gagne_daniel@hotmail.com

- par téléphone : 418 822-2876.

Daniel Gagné, responsable

Consultez régulièrement les sites de l'AREQ :
beauport.areq.lacsq.org
areq.lacsq.org

Nécrologie

Denys Bergeron, membre.

Ghislaine Châteauvert, sœur de Martin Châteauvert et belle-sœur de Denise Lachance, membres.

Sœur Aurore Hubert, membre.

Maurice Lafrance, membre.

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

Noël Fortier



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 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

1^{re} vice-présidence

Daniel Gagné 418 822-2876
gagne_daniel@hotmail.com

2^e vice-présidence

Lyne Camiré 418 829-0697
lyne874@gmail.com

Trésorerie

Nicole Vallée Larue 418 406-1487
nicoleareq@hotmail.com

Secrétariat

Bernard Deschênes 418 663-1649
bernard.deschenes@hotmail.com

1^{er} conseiller

Noël Fortier 418 948-0895
nfortier@ccapcable.com

2^e conseillère

Michelle Faucher 418 666-3357
mifaun@hotmail.com

Présidente régionale

Carole Pedneault caroleareq@hotmail.com

AREQ (changement d'adresse et de téléphone)

Secrétariat 418-525-0611
info@areq.lacsq.org

FLG 418-667-8850

AREQ-CSQ 1-800-663-2408

CARRA 1-800-463-5533

SSQ 1-888-833-6962

NOS COMITÉS

Fondation Laure-Gaudreault

Nicole Vallée Larue 418 554-5036

Comité des femmes

Michelle Faucher 418 666-3357

Comité des hommes

Bernard Deschênes 418 663-1649

Comité des assurances

Noël Fortier 418 948-0895

Comité de l'environnement

Poste vacant

Comité de la retraite

Daniel Gagné 418 822-2876

Comité action sociopolitique

Poste vacant

Comité hommage à nos personnes âgées

Danielle Rondeau 581 300-1413

Chaîne électronique

Denise Lachance denise.lachance@videotron.ca

Bulletin

Luciana Tesolin 418 660-4483

Denise Lachance 418 666-7895

Site WEB

Denise Lachance denise.lachance@videotron.ca

Martin Châteauvert martinchateauvert@hotmail.com

Cartes d'anniversaire

Pierre Bolduc 418 762-1100

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.