# IE POINTE

Juin 2023 - Volume 33, numéro 3

Secteur 03-M Beauport - Côte-de-Beaupré

# Reconnaissance des bénévoles



Comme c'est devenu la tradition, une activité spéciale est organisée par le comité sectoriel pour remercier ses bénévoles. Nous avons donc rendezvous, ce vendredi 2 juin, au Carrefour Beauport, pour ceux qui désirent profiter du transport par autobus, pour nous rendre à Wendake visiter l'Hôtel-Musée Premières Nations.

Notre guide Robert William, lui-même membre de la nation Mashteuiatsh au Lac St-Jean, nous conduit d'abord au Musée Huron-Wendat, où il nous aidera, grâce à des cartes accompagnées d'une ligne du temps, à mieux connaître l'histoire et l'évolution de ces différentes nations. Nous continuons la visite vers l'extérieur où est érigée la Maison Longue, entourée de sa palissade faite d'épinettes rouges. Ces Hurons étaient sédentaires et la Maison Longue abritait une famille entière : des grands-parents, oncles, tantes jusqu'aux petits-enfants. Chacun avait sa place et sa tâche. Des feux étaient installés au centre, tout au long de la maison dont la charpente est en cèdre, un bois plus durable. Par la suite, nous avons pu retourner visiter le Musée librement.

Pour terminer l'activité, nous sommes attendus au restaurant La Traite, pour le dîner. Au menu : potage de panais, cuisse de canard confite et dessert frais aux bleuets.

Une belle journée, malgré le temps frais, et surtout, en très bonne compagnie. Un gros merci au comité sectoriel!

Louise Daigle



#### **SOMMAIRE**

Mot du président sectoriel 2
Mot du président régional3
Retour sur l'AGA de la FLG3
Invitation au déjeuner des retraité·es4
Les Petits Chanteurs de Beauport5
La FLG a remis un don5
Invitation à la Journée régionale
en environnement6
Comité des hommes7
Comité de l'environnement8
Retour sur la journée internationale
des femmes9
Retour sur l'AGS10
Retour sur l'AGR11
Retour sur l'activité grand-parents et
petits-enfants12
Retour sur la conférence sur le cancer
de la prostate13
Les bourses de l'AREQ13
Rapport comité régional des hommes14
Nécrologie14
Bénévoles recherchés pour le projet
Lireatoutâge15
Liste des numéros utiles15
Conseil sectoriel et comités16

#### À L'AGENDA

Déjeuner des retraité∙es Le jeudi 14 septembre 2023 Journée régionale en environnement Le jeudi 5 octobre 2023

#### **PROCHAIN BULLETIN**

Tombée des articles
Le vendredi 29 septembre 2023
Sortie du bulletin Point de chute
Le vendredi 13 octobre 2023

# Mot du président sectoriel

Bonjour, je me présente Bernard Deschênes et j'ai eu l'honneur d'être nommé président du conseil sectoriel lors de l'assemblée générale sectorielle (AGS) le 6 avril 2023.

Depuis 2014, je suis impliqué à l'AREQ. J'ai été secrétaire du secteur pendant six ans et responsable du comité des hommes. J'ai participé à la mise en place des activités au comité régional des hommes de l'AREQ et je siège également au comité national des hommes de l'AREQ.

An plan professionnel, j'ai travaillé comme agent de recherche à l'Agence de santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale. Enfin, je siège comme vice-président au conseil d'administration de l'organisme AutonHommie, ressource communautaire qui vient en aide aux hommes en difficulté.

Il me fait donc grand plaisir de poursuivre mon implication et mon engagement auprès des membres du secteur. D'autant plus que, je suis entouré d'une merveilleuse équipe qui compose un exécutif complet, compétent et d'expériences variées.

Au cours des prochains mois, nous allons entreprendre un nouveau triennat 2023-2026 qui visera à poursuivre nos campagnes d'information et de sensibilisation ainsi que les activités courantes et possiblement des nouveautés.

Nous espérons toujours mieux connaître et répondre à vos besoins, vous offrir de meilleurs moments de rencontres et de divertissements et vous encourager à maintenir votre grande participation.

Vous êtes la raison d'être de l'AREQ et votre soutien nous est des plus précieux. Merci pour votre intérêt.

#### Mes remerciements

Nous ne pouvons pas démarrer un nouveau triennat 2023-2026 sans remercier chaleureusement et avec gratitude toutes les personnes qui se sont impliquées pleinement et humainement pour notre association au cours de ces dernières années.

Un grand merci à Noël Fortier et à Daniel Gagné pour leur longue et bénéfique implication pour l'association.

Nous remercions également ces valeureux bénévoles du comité hommage aux personnes aînées qui, pendant plusieurs années, ont parcouru le territoire pour soutenir et visiter les personnes les plus âgées de notre association.

Sachant que ce comité n'existera plus après décembre 2023, nous pensons à Michelle Bilodeau, Gibert Boily, Yves Bussières, Louise Daigle, Francine Dumas, Véronique Gagnon, Francine Labadie, Micheline Laviolette, Danielle L'Italien, Johanne Mercier, Constance Royer, Francine Simard, Claudette Tremblay, Gisèle Turcotte et Louise Voyer.

Un remerciement particulier à Danielle Rondeau qui a su diriger de façon inconditionnelle et sans retenue, pendant plusieurs années, le comité hommage aux personnes aînées de notre secteur. Un gros MERCI à *Denise Lachance* pour son engagement plus que dévoué pour l'AREQ et les membres de notre secteur. Enfin, un grand remerciement à *Carole Pedneault*, notre ex-présidente régionale qui n'a pas manqué un instant de soutenir notre secteur dans ses nombreuses activités et projets.

MERCI À TOUTES ET À TOUS!



#### Le 48e Congrès de l'AREQ (CSQ)

C'est sous le thème : Une voix pour les personnes aînées, que les 448 déléguées et délégués présents au Centre des congrès de Lévis les 5, 6, 7, et 8 juin, ont élu un conseil exécutif formé de cinq membres. Il s'agit de :

Présidence : Micheline Germain

1<sup>re</sup> vice-présidence : Martin St-Pierre

2<sup>e</sup> vice-présidence : Francine Tremblay

Secrétariat : Brigitte Boy

Secrétariat : Brigitte Roy Trésorerie : Carole Pedneault

# Mot du nouveau président régional

Nous y voilà!

Le congrès de l'AREQ, sous le thème « Une voix pour les personnes aînées », est déjà chose du passé. Étant déjà en plein été, c'est le moment idéal pour vivre chaque instant et profiter de cette magnifique

saison. Quoi de mieux que de:

- Explorer sa région: parcs, musées, sites historiques, villages pittoresques et s'imprimer de l'histoire, la culture et se laisser surprendre par sa beauté;
- Organiser des rencontres entre amis: inviter vos compagnons de travail à partager un déjeuner, faire une excursion et partager des souvenirs et surtout rire ensemble.
- Aller à la plage, participer à un festival, un concert en plein air, etc.;
- Profiter seulement du temps en lisant un bon livre.
   Je suis certain que les idées ne vous manquent pas.
   Qu'à cela ne tienne, les membres de votre conseil

devront très rapidement tout mettre en œuvre afin de relancer au plus tôt nos activités pour l'an un du prochain triennat 2023-2026.

À vous toutes et tous, que cet été soit exceptionnel; profitez-en pour faire le plein d'énergie autant au niveau physique que mental. Et surtout, de rester en santé.

Dès septembre prochain, nous serons là pour vous accueillir nombreuses et nombreux, lors de nos activités. Et pourquoi pas, faire du bénévolat! C'est un moyen gratifiant de passer son temps et de nombreux organismes en ont besoin. Et il y a notre association, l'AREQ.

Bon été!

Réjean Lemelin

# Retour sur l'assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault



Le vendredi 5 mai 2023, a eu lieu l'assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault pour la région Québec-Chaudière-Appalaches à l'Hôtel Québec.

La présidente régionale, Pierrette Simoneau, a parlé des buts de la Fondation et qu'il y a plusieurs façons de faire un don. Elle a expliqué que toute personne membre ou non membre de l'AREQ peut faire un don et devenir membre soit par Internet ou soit en envoyant un formulaire et un chèque à Nathalie Hébert. Elle souligne que l'AREQ fournit les services de Nathalie Hébert gracieusement à la Fondation Laure-Gaudreault.

Une autre façon de faire un don est de faire un leg testamentaire de son vivant tout en mentionnant que les fonds reviennent au secteur.

De plus, elle a fait le rapport des activités de l'année 2022-2023. Le bilan financier fait par la trésorière a fait ressortir la part des généreux donateurs à la Fondation.

La nouvelle présidente, Marie Nadeau a été élue et Pierrette Simoneau a été élue conseillère, publiciste. Cependant les postes de vice-président et de secrétaire restent à combler.

Pour terminer, le président national, Robert Gaulin, qui n'a pas pu assister à l'assemblée, a fait lire son message aux membres par le président d'assemblée. Il remercie chaleureusement les personnes bénévoles des secteurs qui sans elles, la FLG ne pourrait pas accomplir ses objectifs.

À la période de questions, une proposition demandant d'intégrer l'assemblée générale de la FLG dans l'assemblée générale régionale, a été rejetée. On précise que la FLG est indépendante de l'AREQ régionale et doit le rester. Le meilleur moyen de le démontrer c'est de faire son AG après celle de l'AGR, comme ce fut le cas cette fois-ci.

Martin Châteauvert, responsable

# Déjeuner annuel des personnes retraitées



Le comité sectoriel vous invite au déjeuner annuel des personnes retraitées de l'AREQ-CSQ (anciennement déjeuner de la non-rentrée) qui aura lieu le jeudi 14 septembre au Club de golf Royal Québec, 65, rue Bédard, Boischatel.

Nous vous attendons en grand nombre dans l'atmosphère chaleureuse des retrouvailles et des rencontres avec les nouvelles personne retraitées.

L'inscription aura lieu dès 8 h 30. Le déjeuner style buffet chaud sera offert à 9 h. Gratuit pour les membres et 26 \$ pour les non-membres. Date limite pour l'inscription le 4 septembre.

Vous devez vous inscrire par internet à areq.secteur03m@hotmail.com en donnant votre nom, votre numéro de membre et de téléphone ou par la poste en faisant parvenir le coupon-réponse ci-dessous.

**CODE VESTIMENTAIRE** au Royal Québec, on se rappelle qu'ils ont un code vestimentaire. Sont interdits: les vêtements de denim de quelque couleur qu'ils soient, les jupes de tennis, les pantalons de style cargo, les maillots d'entraînement et les camisoles, la sandale de plage de style « babouche » et les tongs. Le port de la casquette est interdit dans la salle à manger et la grande salle de réception. Le port de vêtements de tissus en denim est interdit, mais le port de vêtements de coupe « jeans » de couleur est permis.

#### Déjeuner annuel des personnes retraitées – Le jeudi 14 septembre 2023

Nom	Prénom Prénom	No de membreNo de membre			
Courriel <i>Téléphone</i>					
Coût : Gratuit/membre 26\$/non-membre					
Faites votre chèque à l'ordre de : AREQ Beauport—Côte-de-Beaupré		Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 4 septembre 2023 à : Michelle Faucher 737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6			
Inscription par courriel : areq.secteur03m@hotmail.com avec votre nom, votre numéro de téléphone et votre numéro de membre.					

Dans les deux cas, nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.

#### Petit rappel des politiques de remboursement

Une personne inscrite à une activité gratuite mais qui ne se présente pas, devra débourser le coût réel de l'activité à moins de nous en aviser au moins sept jours avant la tenue de l'activité.

# Les Petits Chanteurs de Beauport

Cet article se veut un témoignage des bienfaits du soutien financier (900\$) provenant de la Fondation Laure-Gaudreault auprès de notre organisme, Les Petits Chanteurs de Beauport.



Plusieurs membres de l'AREQ connaissent bien cette chorale puisqu'elle a été fondée en 2006 à l'école des Cimes située dans l'arrondissement de Beauport. Toujours dirigée par Louise Marie Pelletier, cette chorale réunit plus d'une quarantaine de jeunes, filles et garçons âgé·es entre 9 et 17 ans. Grâce à nos précieux partenaires, dont la Fondation Laure-Gaudreault, nous avons réalisé un film qui a été tourné

sur le merveilleux site du Domaine Maizerets et présenté gratuitement au Cinéplex Odéon sous le titre « Amis pour toujours ». Voilà donc un merveilleux souvenir qui est maintenant gravé sur une clé USB et qui est offert en vente au public lors de nos concerts.

Nos petits chanteurs sont toujours fiers de chanter pour le bonheur des autres, que ce soit lors de petits ou de grands événements. Nous chantons dans des églises, des communautés religieuses, des résidences pour aînés, des écoles. En décembre dernier, nous nous sommes produits conjointement avec Claire Pelletier pour notre concert de Noël.

Les chansons choisies nous parlent de partir à l'aventure, de découvrir de nouveaux chemins, de s'ouvrir à différentes cultures, de partir en voyage, particulièrement en Italie, comme le feront plusieurs d'entre nous en décembre prochain, puisque nous représenterons le Canada au 44e Congrès international des *Pueri Cantores* à Rome.

Encore une fois, merci de soutenir cet organisme qui aide les jeunes à s'épanouir en mettant à profit leurs talents musicaux.

**Louise Marie Pelletier,** directrice et fondatrice des Petits Chanteurs de Beauport

Pour remercier la Fondation Laure-Gaudreault, nous offrons deux paires de billets aux deux premiers appels reçus à compter du 1<sup>er</sup> jour de la parution de cette revue, en appelant au numéro suivant : 418 821-0727.

# La Fondation Laure-Gaudreault a remis un don à la Fraternité St-Alphonse.



Située au 3812, boulevard Ste-Anne à Québec, La Fraternité St-Alphonse vient en aide aux personnes qui ont des dépendances,

qui sortent de prison, aux personnes itinérantes, même aux personnes âgées qui sont seules et dans le besoin. Elle offre aussi l'aide alimentaire à des familles et aux personnes seules de même que le service de vestiaire. Cet organisme accompagne des personnes en rencontres individuelles et en cheminements spirituels. Les personnes qui ont des problèmes de santé mentale sont orientées vers les ressources nécessaires.

La Fraternité St-Alphonse ne reçoit aucune subvention gouvernementale et ne vit que de dons.

Martin Châteauvert, responsable

# Journée régionale en environnement

Nous vous invitons à assister à deux conférences qui nous permettront de réfléchir et d'échanger avec deux conférencières invitées pour nous aider à trouver des pistes de solutions et cheminer vers un monde meilleur.

Inscription: 8 h 30

Première conférence : 9 h 15



Vickie Pedneault est biologiste, entrepreneure et fondatrice de l'entreprise La Baleine Nomade, crée en 2017 (lauréate des bourses d'honneur pour les jeunes entrepreneurs du Québec), elle abordera deux thématiques: les baleines et l'environnement. La Baleine Nomade assure une éducation

récréative de la biologie marine. Sur ces sujets, elle a touché plus de 15 000 jeunes dans plusieurs écoles du Québec avec plus de 200 animations.

Le jeudi 5 octobre 2023 à l'Hôtel Québec 3115 av. des Hôtels, Québec

#### Deuxième conférence après le dîner.



Inês Lopez est psychologue depuis dix ans, elle s'intéresse aux impacts des changements climatiques sur la santé physiologique, psychologique, et communautaire. Elle nous parlera de l'éco-anxiété, qui touche toutes les générations. En plus de décrire le phénomène, elle présentera les stratégies

d'adaptation individuelle et collective, et la littératie sur le sujet que les grands-parents peuvent utiliser avec leurs petits-enfants.

## On vous attend en grand nombre!

L'activité incluant le repas, est gratuite pour les membres et 40 \$ pour les non-membres.

### Activité régionale en environnement – Le jeudi 5 octobre 2023

7.00.00.00.00.00.00.00.00.00.00.00.00.00					
Nom         Prénom           Nom         Prénom	No de membre No de membre				
Coût : Gratuit membre 40\$/non-membre	r carte de crédit				
AREQ Beauport—Côte-de-Beaupré Michelle Faucher	coupon-réponse avant le 21 septembre 2023 à : angers, Québec, QC G1B 3G6				
nscription par courriel : areq.secteur03m@hotmail.com avec votre nom, votre numéro de téléphone et votre numéro de membre.					
Dans les deux cas, nous communiquerons avec vous	par téléphone si nécessaire.				
Petit rappel des politiques de remboursement					

Une personne inscrite à une activité gratuite mais qui ne se présente pas, devra débourser le coût réel de l'activité à moins de nous en aviser au moins sept jours avant la tenue de l'activité.

### Comité des hommes

#### Les hommes sont bons et gentils aussi...

Depuis trop longtemps déjà, nous nous faisons bombarder, jours après jours, mois après mois, par toutes sortes de dénonciations ou de condamnations visant des hommes de tout acabit, tout près de nous, très loin de nous, pour des gestes ou des comportements incroyables; et, faut-il le dire, trop souvent inadmissibles... Mais, malgré tous ces tsunamis de mauvaises nouvelles qui n'arrêtent pas de nous scandaliser et de nous habiter l'esprit, pouvons-nous, un tant soit peu, développer l'attitude de poser nos regards ailleurs, parfois, en dehors de toutes ces catastrophes, histoire de réaliser qu'il y a plein de beau et de bon chez la majorité des hommes, histoire de redorer leur blason, bien souvent, à juste titre...

Osons, puisqu'il le faut bien si nous voulons survivre, faire état de tous ces hommes qui ont belle allure et qui se comportent, dans leur quotidien, comme des personnes irremplaçables, superbement bien intégrés à notre société...

Par exemple, pensons à tous ces hommes qui intensifient et renouvellent, au fil des ans, les amours qu'ils portent à leurs conjointes, à leurs conjoints, et qui n'en finissent plus d'inventer de nouvelles façons de les rendre heureux, jusqu'à, pour certains, offrir le

plus beau de leur vie personnelle qui avance trop vite, à les accompagner jusqu'à la triste dégradation et de leur corps, et de leur esprit...

Pensons à tous ces hommes qui sont proches, on ne peut plus, de leurs enfants; et ce, dans toutes sortes de circonstances, et quels que soient les âges qu'ils atteignent...

Pensons à tous ces hommes qui se font un devoir sacré de s'engager régulièrement, généreusement et bénévolement, auprès de toutes ces personnes qui demandent présence, réconfort et compréhension...

Pensons à tous ces hommes qui s'attachent à redonner le goût de vivre à ceux et à celles qui meurent dans leur cœur, qui meurent dans leurs projets, qui meurent dans leurs maladies qui les affligent dans des maux qui s'installent à demeure chez eux...

Pensons à nous tous qui voulons le meilleur pour toutes les personnes qui nous entourent et qui s'ouvrent à l'amitié de présence que nous leur offrons; et, à y regarder de près, convenons qu'il y a encore plein d'hommes qui sont bons et gentils; puissions-nous les découvrir et les recevoir dans ce qu'ils vivent et dans ce qu'ils donnent sans compter...

Jean-Noël Laprise, responsable régional

#### Les 6 critères pour un couple qui s'entend selon l'auteur Michel Dorais.

- 1- Être en couple, c'est pour avoir des projets communs. Être en couple, ce n'est pas un projet.
- 2- Avoir des valeurs communes.
- 3- Communiquer nos besoins et nos attentes.
- 4- Partager son intériorité.
- 5- Important d'avoir des amis autour du couple. Les liens d'amitié soutiennent le couple.
- 6- Ouverture d'esprit et complicité du couple. Le désir évolue.

Plus on vieillit plus on est exigent. La séduction, c'est ce qu'on inspire.

Deux titres de livres récents à retenir de cet auteur, Michel Dorais :

- Le désir en mémoire.
- La masculinité antitoxique : ce que tout homme bienveillant devrait savoir.

**L'AREQ est fière de s'allier à Novum** afin d'offrir un service de consultations juridiques confidentielles, gratuites et illimitées à ses membres.

1 844 745-4714 ou sur le site de l'AREQ https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/

## Le comité de l'environnement

#### Les lingettes ne vont pas dans les toilettes!

L'Association canadienne des eaux potables et usées (ACEPU) prévoit adopter une norme nationale sur les lingettes « jetables » dans les toilettes. Ces produits causent des défaillances d'équipement coûtant annuellement plus de 250 millions de dollars aux municipalités canadiennes.

Les problèmes causés par les lingettes sont un « fléau » qui découle non seulement d'une mauvaise information donnée aux citoyens, mais aussi d'un manque de jugement de la part de certains utilisateurs parce que ces produits devraient aller à la poubelle.

Les lingettes jetables dans les toilettes ne le sont pas vraiment, elles ont un lourd impact écologique, ça prend 15 litres d'eau pour en disposer. Tout au long de leur périple dans les égouts, si les lingettes ne les bloquent pas, elles arrivent à l'usine d'épuration d'où il faut les sortir manuellement pour les enfouir, les valoriser ou les incinérer.

Quel gaspillage d'énergie!

#### Un peu d'humour!

- Le secret infaillible pour consommer moins tout en magasinant à volonté:
   N'apportez pas d'argent ni de carte de crédit!
- Être pauvre comme Jobs... (Steeve)

Population: Chine: 1,425 milliard, États-Unis: 338 millions. Le Brésil, l'Indonésie, le Pakistan et le Nigeria totalisent 4,1 milliards d'habitants, plus de la moitié du total mondial estimé à 8 milliards...



Par curiosité, je suis allée consulter ChatGPT sur la surpopulation...

« La surpopulation est considérée comme un problème majeur pour l'environnement et la société. L'augmentation de la population mondiale entraîne une demande accrue en ressources naturelles telles que l'eau, la nourriture et l'énergie, ce qui peut entraîner une pression sur les écosystèmes et une dégradation de l'environnement. La surpopulation peut également entraîner une urbanisation excessive, une augmentation de la pollution, une diminution de la biodiversité, une augmentation des conflits et des migrations forcées. Il est donc important de trouver des solutions pour gérer la croissance démographique, telles que la promotion de la planification familiale, l'amélioration de l'accès à l'éducation et à la santé, la promotion de l'égalité des sexes et la mise en place de politiques de développement durable. »

Luciana Tesolin, responsable

#### PETIT SONDAGE, nous aimerions savoir!

Préféreriez-vous recevoir votre carte d'anniversaire par courriel plutôt que par la poste ? S.V.P. répondre à denise.lachance@videotron.ca

MERCI de faire un geste pour l'environnement en lisant le bulletin *Point de chute* sur le site de notre secteur beauport.areq.lacsq.org et n'oubliez pas d'en aviser denise.lachance@videotron.ca

C'est aussi en réduisant le nombre de bulletins imprimés et postés que le secteur peut offrir des activités gratuites à ses membres. C'est vous les gagnants!

Chaque parution du bulletin Point de chute coûte environ 1410\$, sans compter les heures de planification, de recherche, de rédaction, de corrections et de mise en page qui sont effectuées entièrement par des bénévoles du secteur. Merci pour votre précieuse collaboration.

## Retour sur la Journée internationale des femmes

Le jeudi 9 mars 2023



À l'Hôtel Québec, exceptionnellement en ce jeudi 9 mars 2023, c'est sous le thème de la « résilience féminine » que nous avons vécu plusieurs activités qui se composaient de deux conférences et d'un jeu exceptionnel, conçu par les organisatrices, sur notre savoir en matière de réalisations féminines à la grandeur de la planète.

Dès notre arrivée, notre première conférencière *Anne-Marie Olivier*, figure active au théâtre du Trident et tellement représentative du milieu artistique, nous a peint par sa gestuelle et ses propos un véritable tableau de l'implication des ARTS, sous toutes ses formes, à se réaliser comme femme accomplie. Au fil de sa démarche de vie se dessinaient sous nos yeux ces objectifs qui l'animent actuellement, soit : transmettre sa passion et ouvrir la porte des ARTS à tous afin de concevoir, d'offrir des activités, des ateliers de l'enfance aux grands-parents comme moyen d'expression à leur évolution.





En après-midi, notre deuxième conférencière *Françoise David* membre de Québec Solidaire, bien connue de toutes, de part son implication remarquable sur le terrain pour sa lutte pour les droits des femmes au sein de notre gouvernement, nous dévoilait dans toute sa simplicité, sa démarche de vie qui l'a conduite à être

là pour chacune de nous. Dès ses premiers mots témoignant de l'influence de sa mère à être près des gens dans un environnement très différent de son milieu de vie, on percevait les racines qui l'on façonnée à être « femme du peuple ».

Dans une fougue hors du commun, elle nous propulsait, par son énergie et sa détermination, dans un récit historique qui donnait visage à la force actuelle d'actions qui l'anime et qu'elle nous transmet à toutes, sans oublier de préciser ces femmes victimes de violences conjugales, ces femmes autochtones.



Des membres de notre secteur étaient présents!

J'appellerais cette journée, journée de l'authenticité féminine. Un vent de « vrai » circulait dans la salle, autant chez les conférencières que dans l'assistance.

On pourrait dire de toutes, conférencières et femmes de l'AREQ: Vous êtes en tout état de Femme, ce qu'il y a de plus grand!

Nicole St-Amant Roussin

# Retour sur l'assemblée générale sectorielle

Le jeudi 6 avril, c'est au Manoir Montmorency par un temps frisquet et une chaussée glissante que nous sommes chaleureusement accueillis. Dès que nous entrons dans la salle, nous sommes très contents de revoir des retraités que nous n'avons pas vus depuis quelques mois. Puis c'est avec empressement que nous nous rendons admirer l'exposition d'œuvres d'art de nos talentueux artistes. Que de beauté pour nos yeux! D'ailleurs après le repas, trois bourses AREQ sont remises pour soutenir trois étudiantes dans la persévérance dans leurs études.

Au cours de l'assemblée, Danielle Rondeau nous informe que le comité Hommages aux personnes aînées dont elle est responsable, se terminera en décembre. Étant donné qu'il y a de plus en plus de personnes retraitées de quatre-vingts ans et qu'il n'y a pas suffisamment de bénévoles, cette tâche ne peut plus se poursuivre.

J'en profite pour remercier les personnes qui ont fait un bienfaisant travail dans ce comité. Nous étions inquiets, car plusieurs postes étaient vacants au sein du conseil. Heureusement celui-ci s'est avéré complet grâce à des membres engagés à donner de leur temps afin que le conseil Beauport—Côte-de-Beaupré continue à offrir des activités intéressantes. Vous retrouverez le nom de ces vaillantes personnes dans ce journal. J'en profite pour les féliciter et les remercier.

Carole Pedneault, présidente régionale, nous a encouragés à demeurer enthousiastes et à répondre aux demandes de notre conseil ainsi que d'assister à l'assemblée générale régionale. Après la levée de l'assemblée, nous avons eu droit à un buffet de mets variés et succulents.



Ensuite une conférence qui portait sur les services à domicile pour les personnes aînées nous a été présentée par Maude Deblois et Kévin Guillemette du CIUSSS de la Capitale Nationale. Ils nous ont parlé de différentes maladies, de fin de vie et de problèmes particuliers en santé. Si nous avons besoin d'un conseil, le plus important est de se souvenir de toujours composer le 811, car c'est là que l'on sait nous orienter.

En terminant, en mon nom personnel et au vôtre, je tiens à remercier très chaleureusement notre présidente sortante, Denise Lachance, pour les 18 années de travail exceptionnel qu'elle a accompli dont sept années comme présidente au sein du conseil sectoriel.



# Retour sur l'asssemblée générale régionale

Le vendredi 5 mai 2023, *Carole Pedneault* a ouvert la 33e assemblée générale régionale à l'Hôtel Québec.

Claire Bélanger, 1re vice-présidente de l'AREQ nationale et marraine de notre région a pris la parole et nous a parlé de l'indexation de la retraite sur laquelle l'AREQ travaille toujours. Elle a aussi abordé les soins à domicile, le financement des maisons des aînés et les logements sociaux.



Elle a souligné l'enjeu de la relève et donne des moyens de la relancer. Elle a aussi remercié Carole Pedneault pour ses six dernières années, pour son soutien et pour sa collaboration.

Carole Pedneault, présidente de la région, à son tour

nous a fait un rapport bien senti. Elle a expliqué combien elle a aimé sa présidence et sa profonde satisfaction du travail accompli. Elle remercie sincèrement la collaboration de Michelle Breton comme secrétaire et de *Denise Lachance* comme trésorière, sans oublier tous les autres membres qui ont été très présents et collaborateurs.

Puis, ce furent les responsables des comités qui nous ont bien résumé les dossiers sur lesquels ils ont travaillés pendant ce terme.

La présidente était heureuse de décerner les bourses AREQ pour le soutien aux études qui ont été accordées à : Léo Ouellet, Justine Beaulieu, Marie Jobin, Édouard Brousseau-Grenier, et à Raphaël Rodrigue.

#### Résultats des élections

**Réjean Lemelin** a été élu à la présidence régionale; **Nicole Talbot** à la 1<sup>re</sup> vice-présidence; **Louise Fortin** à la 2<sup>e</sup> vice-présidence; **Huguette Lamontagne** au secrétariat; **Élise Melanso**n à la trésorerie.

La présidente a exprimé sa reconnaissance aux membres de son équipe sortante pour leur soutien et le travail admirable dont ils ont fait preuve. Encore cette année, la qualité des œuvres était au rendez-vous. Plusieurs disciplines furent représentées : peinture, aquarelle, vitrail, tissage, verre fusion, cartes de souhaits...

Pour conclure l'assemblée générale, il y a eu les tirages de nombreux prix de présence qui ont fait bien des heureux!

# Martin Châteauvert











# Retour sur l'activité grands-parents et petits-enfants



On se prépare à accueillir l'été qui va arriver dans quelques semaines. C'est aussi la date idéale pour retrouver le plaisir de la baignade et la mise en forme qu'exige l'escalade. Et, dans le cadre du Programme toujours en action (PTEA), cette activité au Peps s'y inscrit à la perfection.

Le 20 mai dernier, 15 enfants et 10 adultes se sont donné rendez-vous devant la billetterie du Rouge et Or. On divise le groupe en deux. Le premier débute par la baignade et l'autre groupe se dirige vers l'escalade, puis c'est vice-versa!

Très vite, les maillots sont revêtus. Les baigneurs ont le choix entre trois bassins différents.

La température de l'eau est agréable. Tout est mis en place pour s'amuser de façon sécuritaire.

Un peu plus loin, au bout d'un corridor qui mène aux entrailles du Peps, l'autre groupe atteint le gymnase où se trouvent les murs d'escalade. Là, c'est autre chose... on sort nos biceps!

Au terme de cet après-midi, plusieurs commentaires positifs ont été recueillis! Ce fut une belle activité qui a permis aux grands-parents de partager un avantgoût de l'été avec leurs cocos et cocottes! Parions que ce sont des moments dont on se souviendra... jeunes et moins jeunes!

Arlène Lévesque

#### Informations importantes pour les inscriptions aux activités du secteur

#### 1- INSCRIPTION PAR COURRIEL à:

areq.secteur03m@hotmail.com

- avec votre nom
- votre numéro de téléphone
- votre numéro de membre.

#### 2 - INSCRIPTION PAR LA POSTE :

 envoyez le coupon-réponse dûment complété avec votre chèque à l'adresse indiquée sur le coupon.

Dans les deux cas, nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.

#### Rappel des politiques de remboursement

Toutes les activités qui vous sont offertes gratuitement par l'AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré engagent toujours des frais (réservation de la salle, le conférencier, les repas, le transport, etc.).

Une personne inscrite à une activité gratuite mais qui ne se présente pas, devra obligatoirement débourser le coût réel de l'activité à moins de nous en aviser *au moins sept jours avant la tenue de l'activité*. Dans le cas d'une inscription payée, aucun remboursement après ce délai.

# Retour sur la conférence sur la prostate

Le 12 mai dernier, neuf hommes et cinq femmes ont assisté à la conférence donnée par Anthony Lamour, directeur développement, partenariats et alliances stratégiques pour l'organisme Procure, le seul organisme de bienfaisance au Québec entièrement consacré à la lutte contre le cancer de la prostate.

La conférence a débuté par une présentation vidéo d'une trentaine de minutes, sur les différentes facettes du cancer de la prostate. Monsieur Lamour a abordé différents aspects de cette maladie, les risques, les symptômes, le diagnostic, les options de traitements.

Il nous a fait remarquer qu'à chaque jour, douze Québécois reçoivent un diagnostic de cancer de la prostate, ce qui représente 4300 nouveaux cas par année. Généralement, c'est un cancer qui évolue lentement et qui est tout à fait guérissable à la condition de procéder à un dépistage précoce.



Pour information ou soutien, n'hésitez surtout pas à contactez la ligne sans frais, disponible 7/7 au 1 855 899-2873.

# Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation 2021-2023

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement.

Ce programme a pour buts d'accroître le sentiment d'appartenance des membres de l'AREQ, de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés, de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue et d'assurer le rayonnement de l'Association.

Les cinq récipiendaires des bourses de 300 \$ de l'AREQ régional sont : Léo Ouellet, Justine Beaulieu, Marie Jobin, Édouard Brousseau-Grenier, et Raphaël Rodrigue.

Les membres du conseil sectoriel ont aussi décerné deux bourses de 200 \$ à deux étudiantes : Raphaëlle Beaulieu et Anaïs Bouchard-Brouillette



Félicitations à tous les récipiendaires!

Inscrivez-vous à l'infolettre areq.lacsq.org pour suivre les actions posées par l'AREQ (CSQ).

# Rapport du comité régional des hommes

Comité régional des hommes et l'organisation de la Journée internationale des hommes (JIH) pour le vendredi 17 novembre 2023

Le 26 mai 2023 nous avons eu la première réunion du comité régional des hommes à l'Hôtel Normandin. Nous étions dix représentants des secteurs. Après la présentation de chaque délégué, Réjean Lemelin, le responsable politique s'est présenté et nous a remercié de notre présence et de notre bénévolat.

Jean-Noël Laprise, nous a donné un compte-rendu de la réunion des responsables régionaux du dossier des hommes. Il nous a informé de l'étude sur la possibilité d'intégrer les dysfonctions érectiles dans les assurances et de l'étude sur *La grand-parentalité au masculin* par Éric Pilote.

Chaque représentant a présenté les réalisations dans son secteur. Ainsi il y a eu une activité Ciné-club, une approche par un animateur de radio pour parler des personnes qu'on représente, une intervention d'une travailleuse sociale pour ceux qui doivent quitter leur logement, un recrutement des hommes pour la JIH 2023, une organisation de déjeuners-causeries, d'activités au restaurant et de conférences sur des sujets comme le cancer de la prostate.

Nous avons échangé sur le contenu de la prochaine Journée internationale des homme du

17 novembre 2023. Jean-Noël Laprise nous a présenté un document regroupant la présentation des différentes personnes-ressources que nous pourrions recevoir à notre prochaine activité de la Journée internationale des hommes. Nous avons retenus comme 1er conférencier Vincent Chouinard de l'organisme AutonHommie; comme 2e conférencier Paul Boisvert, kinésiologue, coach poids santé « Mieux gérer votre intelligence émotionnelle » et en aprèsmidi, une animation avec Gilles et André Carrier « Les frères Carrier » Duo musical (chansons et animation participative).

Après discussion sur le sujet du titre à donner à notre activité, nous avons choisi : *Émotif... Moi ???* 

Vous trouverez toutes les informations relatives à l'inscription à la JIH dans le prochain bulletin d'octobre.

Martin Châteauvert, responsable



### Nécrologie

Nicole Laberge, membre.

Louise Harton Maheux, conjointe de Raynald Maheux. Robert Croteau, frère de Bernard Croteau.

Aux familles éprouvées, nous offrons nos plus sincères condoléances. **Noël Fortier** 



# Bénévoles recherchés pour le projet LIRATOUTÂGE

Les activités de lecture à voix haute débutent dans les milieux d'hébergement pour aînés de la région et l'organisme est à la recherche de nouveaux bénévoles-lecteurs.

Vos tâches en tant que bénévoles-lecteurs :

- Choisir les lectures que vous souhaitez partager avec les participants;
- Faire la lecture à haute voix devant un petit groupe de participants dans les milieux d'hébergement;
- La durée de l'atelier se situe entre 45 et 60 minutes chaque semaine.

À travers ce bénévolat, vous aiderez les participants à demeurer en contact avec le monde extérieur.

L'équipe de Liratoutâge fournit à ses bénévoles l'encadrement, la formation et les outils nécessaires à la réalisation de leurs activités de bénévolat.

Ce projet vise, depuis plus de 15 ans, à apporter plaisir et réconfort à des personnes vivant en milieu d'hébergement pour aînés (CHSLD, RPA ou autres). Le service s'adresse particulièrement aux personnes qui aiment la lecture, mais qui ne peuvent plus s'y adonner pour diverses raisons (problèmes visuels, pertes cognitives, etc.).

Si ce défi vous intéresse, inscrivez-vous sur le site lire.liratoutage.com. Pour toute question, composez le 1 800 663-2408 ou écrivez-nous à l'adresse suivante : liratoutage@areq.lacsq.org.

#### **Maude Tweddell**

Coordonnatrice de Liratoutâge T. 1 800 663-2408 poste 3083

# Liste des numéros très utiles et à conserver!

L'équipe Accès intégré

(Demande de service à domicile) 418 651-3888

Info-Social et Info-Santé

811

Association bénévole de l'Île d'Orléans

418 828-1586

Association bénévole Côte-de-Beaupré

418 827-8780

Association des proches aidants

de la Capitale nationale 418 688-1511 #222

Carrefour des proches aidants de Québec

418 623-9579

Centre d'action bénévole Aide 23 418 663-0995

Coopérative aide chez-soi Orléans 418 664-2315

Société Alzheimer de Québec 418 527-4294

STAC (Service de transport adapté

de la Capitale) 418 687-2641

PLUMobile 418 827-8484

Association des conseillers en hébergement

du Québec https://achq.quebec

FADOQ 1 800 828-3344

Centre prévention du suicide 1 866 APPELLE

(1 866 277-3553)

GMAF (Guichet d'accès à un médecin de famille)
GACO (Guichet d'accès pour la clientèle orpheline)

1 844 666-2727

Pour informations, vous pouvez consulter le site Internet du CIUSSS de la Capitale-Nationale: ciussscapitalenationale.gouv.qc.ca/services/aines/ soutien-domicile/environnement Faites partie des membres écoresponsables qui reçoivent le bulletin virtuel pleines couleurs ! Envoyez votre adresse courriel à denise.lachance@videotron.ca et un message vous informera dès que le bulletin sera disponible sur le site.

CONSEIL SECTORIEL		NOS COMITÉS	
Présidence Bernard Deschênes	418 663-1649	Fondation Laure-Gaudreault Martin Châteauvert	
bernard.deschenes@hotmail.com  1 <sup>re</sup> vice-présidence		Comité des femmes Lise L'Heureux	
Martin Châteauvert martinchateauvert@hotmail.com	1 450 667-0519	Comité des hommes Martin Châteauvert	
<b>2º vice-présidence</b> Pierrette Simoneau psimon@bell.net	418 667-8850	Comité des assurances Noël Fortier	
Trésorerie Michelle Faucher	418 666-3357	Comité de l'environnement Luciana Tesolin	
areq.secteur03m@hotmail.com	416 000-3337	Comité de la retraite Denise Lachance	
Secrétariat Luciana Tesolin lucianatesolin@gmail.com	418 660-4483	Comité action sociopolitique Pierrette Simoneau	
<b>1</b> <sup>re</sup> <b>conseillère</b> Arlène Lévesque	418 932-1969	Comité hommage à nos personne Danielle Rondeau	es aînées 581 300-1413
arlen.levesque@gmail.com  2e conseiller		<b>Chaîne électronique</b> Denise Lachance denise.	lachance@videotron.ca
Lise L'Heureux liseiris@yahoo.ca	418 933-3899	<b>Bulletin</b> Luciana Tesolin	418 660-4483
<b>Président régional</b> Réjean Lemelin		Denise Lachance Site WEB	418 666-7895
AREQ (changement d'adresse et de téléphone) Secrétariat (info@areq.lacsq.org) 418 525-0611		Denise Lachance denise.	lachance@videotron.ca nateauvert@hotmail.com
FLG	418 667-8850	Cartes d'anniversaire	
AREQ-CSQ info@areq.lacsq.org	1-800-663-2408 418 525-0611	Pierre Bolduc Ginette Marcoux-Demers Jocelyne Nadeau	581 983-9796 418 667-9882 581 849-7041
RETRAITE QUÉBEC	1-800-463-5533	Micheline St-Pierre Jourdain	418 667-0644
www.retraitequebec.gouv.qc.ca	1 000 022 0002	Lucie Thomassin	418 663-6461
SSQ	1-888-833-6962		
AREQ-CSQ	areq.lacsq.org		

Si vous déménagez ou changez de numéro de téléphone, avisez le secrératiat de l'AREQ au 418 525-0611 ou directement sur le site à info@areq.lacsq.org
Si vous changez d'adresse courriel, avisez denise.lachance@videotron.ca

Un merci tout particulier à tous nos collaborateurs au bulletin.