

LE POINT DE CHUTE

Juin 2022 - Volume 31, numéro 3

Secteur 03-M Beauport — Côte-de-Beaupré

Fête des grands-parents avec leurs petits-enfants à la Grande Ferme



Initiative de Bernard Deschênes de l'AREQ, la fête des grands-parents avec leurs petits-enfants s'est déroulée à La Grande Ferme, à Saint-Joachim, le samedi 28 mai 2022.

Trois ateliers étaient offerts : préparation du pain, du beurre et de semis. Onze adultes et neuf petits-enfants y participaient. Émilie Deliaud, employée et responsable des ateliers, dirigeait le tout en supervisant avec amabilité et patience. Les enfants, aidés par leurs grands-parents, y mettaient de l'attention, de l'énergie, du cœur et de la coopération afin de bien suivre les différentes étapes.

Je conclus en remerciant monsieur Deschênes, pour cette idée originale qui nous a permis de vivre de beaux moments avec nos petits-enfants.

La transmission des savoirs culinaires et horticoles reçus germera sûrement dans la tête des enfants... La convivialité et le plaisir entre les participants étaient au rendez-vous. Et que dire de la fierté de nos petits qui quittaient La Grande Ferme avec leur pain, leur beurre et leurs semis ? Ce fut une belle activité. Bravo et merci !

Jeann-Mance Guay, membre



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 d'en aviser denise.lachance@videotron.ca

N'oubliez pas que 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 !

	Bulletins imprimés et postés	Coût unité	Coût total
Bulletin de novembre 2021	429	3,14 \$	1344,46 \$
Bulletin de février 2022	437	3,23 \$	1409,59 \$

Mot de la présidente sectorielle



L'année sectorielle se termine dans la joie de s'être retrouvé en bon nombre aux activités qui vous étaient proposées. De vous revoir a été pour le conseil sectoriel un agréable soutien qui nous donne des ailes pour continuer.

L'activité grands-parents et petits-enfants a été une vraie réussite et à la demande générale, les membres du conseil sectoriel prévoient même renouveler l'expérience dans un endroit beaucoup plus grand.

Serez-vous présents ?

Je remercie Daniel Gagné, Bernard Deschênes, Michelle Faucher, Noël Fortier et Luciana Tesolin pour leur précieuse collaboration, leur grand dévouement et leur implication au sein du conseil sectoriel.

Passez un bel été et profitez de tous les beaux et bons moments qui surviendront avec les personnes que vous aimez.

Denise Lachance, présidente

SOMMAIRE

Mot de la présidente sectorielle	2
Nouvelles	2
Mot de la présidente régionale	3
Un beau cadeau pour les bénévoles.....	3
Retour sur l'AGR	4
Fondation Laure-Gaudreault	4
Comité de l'environnement	5
Invitation aux Mosaïcultures	5
Invitation au déjeuner de la non-rentree	6
Rappel sur nos politiques de remboursement ...	6
Activité régionale	7-8
Conférence présentée lors de l'AGS.....	9
Retour sur l'AGS.....	10
Rapport du comité des hommes	10
Cours de Djembé	11
Mise en forme intellectuelle	11
Seules, ces femmes que j'aime.....	11
Rapport du comité des femmes	12
Rapport du comité de la retraite	12
Bravo à nos artistes.....	13
Retour activité régionale du 6 avril	14
Comment s'inscrire à l'infolettre	14
Les résidences privées pour aînés	15
Nécrologie	15
Les comités	16

À L'AGENDA

Visite des Mosaïcultures

Le mercredi 31 août 2022

Déjeuner de la non-rentree

Le vendredi 2 septembre 2022

Activité régionale

Le jeudi 22 septembre 2022

PROCHAIN BULLETIN

Tombée des articles

Le lundi 3 octobre 2022

Envoi du bulletin

Le vendredi 14 octobre 2022

Nouvelles

Sectorielles :

Le conseil sectoriel est composé normalement de sept personnes.

Il est maintenant composé de quatre personnes, suite aux départs de Lyne Camiré, Noël Fortier et Daniel Gagné. Je vous invite donc à participer, à titre d'invité, à la prochaine réunion du conseil sectoriel prévue le 23 août prochain et si vous aimez votre visite, vous désirez peut-être vous impliquer comme l'a fait Luciana Tesolin.

Si vous avez des suggestions d'activités ou de conférences, n'hésitez pas à me les acheminer par courriel ou à un membre du conseil sectoriel (voir dernière page).

Régionales :

L'année 2021-2022 est terminée après une année très bien remplie. Une nouvelle présidente, Huguette Lamontagne, a été élue dans le secteur des Deux-Rives.

Nationales :

L'AREQ travaille toujours à faire avancer tous les dossiers. En vous inscrivant à l'Infolettre sur le site : areq.lacsq.org vous la recevrez directement dans votre courriel et pourrez ainsi suivre les dossiers en cours et connaître les avancées.

L'AREQ continue de vous offrir l'aide juridique Novum, consultez le site areq.lacsq.org vous y trouverez des informations très importantes.

Cœuvrer au sein de l'AREQ peut vous intéresser !

Voici quelques avantages à s'impliquer au conseil sectoriel ou dans un comité :

- Dépenses payées ;
- Réunions selon vos disponibilités ;
- Accès à de nombreuses formations gratuites par le personnel de l'AREQ ;
- Partage des tâches selon vos goûts et intérêts ;

- Outils (guides) à votre disposition ;
- Valorisation et reconnaissance de votre engagement bénévole ;
- Mandat de 3 ans ou possibilité d'essayer seulement ;
- Réseau social enrichi.

Sources : Notes sur la relève du CA et ateliers du conseil national.

Mot de la présidente régionale

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

Les visites des assemblées générales sectorielles m'ont permis d'échanger avec vous et de constater votre intérêt pour la vie de l'AREQ.

J'aimerais féliciter les membres des conseils sectoriels qui ont gardé le cap malgré une mer parfois houleuse et qui continuent de tenir la barre avec confiance.

Je souhaite une bonne continuité de retraite bien méritée aux personnes qui retournent vaquer à leurs

occupations après avoir rempli diverses responsabilités à l'AREQ.

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

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

Carole Pedneault, présidente régionale



Un beau cadeau pour les bénévoles du secteur



Le 6 juin dernier, les membres du conseil de l'AREQ Beauport–Côte-de-Beaupré offraient, en signe de reconnaissance à tous les bénévoles, **une visite au Parlement de Québec**. Quelle joie de nous retrouver au stationnement de Carrefour Beauport ! Après quelques mois sans se rencontrer, nous essayons d'avoir des nouvelles du plus grand nombre possible de personnes présentes.

Arrivés au Parlement près de la Fontaine de Tourny, nous admirons cet imposant et très bel édifice. Puis nous sommes divisés en deux groupes, invités à pénétrer dans l'entrée rénovée et de toute beauté. Comme à la douane, une carte d'identité est nécessaire et nous laissons nos effets personnels dans les bassins assignés. Avant de commencer la visite, nous pouvons consulter des écrits sur les murs,

écouter les membres de l'assemblée en cours et visiter le magasin de souvenirs. Puis un groupe à la fois, nous suivons un guide expérimenté et jovial qui nous renseigne très adéquatement sur les lieux et l'histoire de notre Québec.

Nous nous efforçons de retourner dans notre mémoire pour nous souvenir de quelques événements marquants. Mais sincèrement, nous en avons encore appris. Et que dire de cette nouvelle construction vraiment ingénieuse. Nous montons jusqu'à l'immense bibliothèque exceptionnelle.

Puis nous avons grandement apprécié l'excellent dîner au restaurant Le Parlementaire. C'est au tour des bénévoles de remercier les membres du conseil pour ces heures si agréables et si intéressantes.

Micheline St-Pierre Jourdain, membre



Retour sur l'Assemblée générale régionale



L'AGR s'est tenue le 25 mai 2022.

La réunion débute par une courte présentation de la Fondation Laure-Gaudreault d'où vient l'AREQ suivi de l'ordre du jour. Plein d'informations concernant l'association nous sont transmises.

Après deux ans d'absence, la fébrilité revient. Les bénévoles sont nombreux à combler les postes. On laisse aussi la parole aux gens qui ont des choses à dire, à s'exprimer. Nombreuses sont les informations qui nous sont transmises sur des sujets qui nous concernent : les personnes âgées et la relève.

Ces personnes nous représentent très bien et méritent des félicitations.

Thérèse Lizotte, membre

Fondation Laure-Gaudreault

Don de la Fondation

C'est avec plaisir que la Fondation Laure-Gaudreault de Beauport-Côte-de-Beaupré a remis une bourse à Louise Marie Pelletier, directrice de la Chorale Les Petits Chanteurs de Beauport. « Cette bourse va permettre de soutenir le développement de cette belle activité auprès des jeunes de notre communauté », a mentionné Pierrette Simoneau, présidente régionale de la FLG / Québec-Chaudière-Appalaches, dans sa lettre d'information.

La directrice nous a invités à participer à leur spectacle qui a eu lieu au Cinéplex Odéon.

N'oubliez pas qu'il est toujours temps de devenir membre et de faire vos dons déductibles d'impôt, toute l'année. Vos dons sont importants. Pensons aux

personnes âgées dans le besoin, aux proches aidants et aux personnes pour qui l'aide alimentaire est une nécessité. Votre contribution à la Fondation Laure-Gaudreault peut prendre différentes formes :

- a) devenir membre à vie de la Fondation (10 \$) ;
- b) faire un don ;
- c) vous procurer nos cartes de condoléances (10 \$).

Le rapport cumulatif des dons pour le mois de juin 2022 est de 550,84 \$.

Faites parvenir le coupon ci-dessous à :

Nathalie Hébert
Fondation Laure-Gaudreault
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7

Martin Châteauevert, responsable



Lien pour faire un don en ligne à FLG <https://fondationlg.org/don-en-ligne/flg-national-2/personal>

Formulaire d'inscription ou de don

Nom	Prénom	Région
Adresse	Ville	Code postal
Téléphone	Adresse courriel	
A) Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)		\$
B) Faire un don au montant de :		\$
C] Achat de carte(s) de condoléances (10 \$ / unité) Quantité :		\$
Reçus d'impôt émis pour toute souscription annuelle de 15 \$ ou plus.		Total :

Comité de l'environnement

Devant l'urgence climatique, tous les petits gestes comptent !

La marche est une excellente activité pour la santé générale, trente minutes de marche par jour contribuent à contrer le diabète, les problèmes cardiaques, l'insomnie, la dépression, améliorer le système immunitaire et même à faire baisser la tension artérielle !

Adonnez-vous au plogging ou détritrotte*

Cette activité permet de combiner la marche à des mouvements de flexion et d'étirement puisque l'on doit se pencher pour ramasser les débris : les sacs de plastique, le carton, les masques, les cannettes, les bouteilles, l'argent**. Muni de gants et d'un sac poubelle, profitez de votre promenade quotidienne pour ramasser quelques déchets qui se trouvent le long de votre parcours et qui déguisent le paysage. Une belle façon de joindre un geste pour l'environnement à l'activité physique.

Amusons-nous (-;-) tout en gardant la forme et en étant bienveillants envers notre environnement et dites-vous que votre prochaine escapade sera exempte de débris, ou presque !

Luciana Tesolin, responsable



* Détritrotte est le terme québécois aussi appelé *Plogging*. Il s'agit d'un nouveau sport qui combine le jogging (ou la marche ou la randonnée) et le ramassage de déchets.

** Mon père disait que l'argent qui tombe du ciel, on le retrouve toujours par terre !

Cet accessoire polyvalent et peu coûteux peut être très utile pour ramasser des objets difficiles d'accès ou encore les déchets que vous rencontrerez lors d'une activité de détritrotte !

Invitation aux Mosaïcultures

Il était une fois... la Terre

Profitez de cette belle opportunité de visiter les Mosaïcultures au parc du Bois-de-Coulonge.

Pour la première fois à Québec. Une exposition-hommage à la vie qui vibre sur notre planète. Un hymne à la Terre. Un jardin magnifique rempli d'histoire. Un événement écoresponsable.

Date : le mercredi 31 août 2022

Coût : 30 \$ (incluant l'entrée, les taxes, le transport)

Départ : 9 h 30 à l'arrière de Meubles Léon du Carrefour Beauport

Retour : 12 h

Date limite pour l'inscription, le 19 août.

INVITATION aux MOSAÏCULTURES – Le mercredi 31 août 2022

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : 30 \$ 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 19 août 2022 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.

Invitation au déjeuner de la non-rentrée

Le vendredi 2 septembre 2022 au Manoir Montmorency

Votre comité sectoriel vous invite à participer à cette activité qui a été remise depuis ces deux dernières années à cause de la pandémie.



Venez en grand nombre rencontrer et échanger avec vos ex-confrères et consœurs de même que les nouvelles personnes retraitées.

Vous êtes attendus à l'inscription pour 8 h 30; le déjeuner buffet sera offert dès 9 h.

Les membres peuvent s'inscrire par internet à : areq.secteur03m@hotmail.com ou par la poste en faisant parvenir le coupon-réponse ci-dessous à Michelle Faucher. Le coût est gratuit pour les membres et 30 \$ pour les invités non-membres.

**Date limite d'inscription pour cette activité :
le 19 août 2022**

N.B. Selon notre politique pour les inscriptions aux activités, les personnes inscrites qui ne se présentent pas devront rembourser les frais du repas dont le coût est de 39 \$.

Rappel de nos politiques de remboursement

Toutes les activités qui vous sont offertes **gratuitement** par l'AREQ Beauport–Côte-de-Beaupré engagent toujours des frais auprès des fournisseurs (réservation de salle, nombre de repas, transport).

À titre d'exemple, le coût d'un repas est d'environ 30 \$, si dix personnes ne se présentent pas à l'activité, c'est un montant de 300 \$ que nous devons quand même payer au fournisseur !

Une personne inscrite à une activité mais qui ne se présente pas devra donc rembourser le coût du repas ou de l'activité à moins de nous en aviser 72 heures avant la tenue de l'activité, ce qui nous évitera de payer pour elle.

Nous comptons sur votre appui pour nous aider à assurer une gestion efficace et sachez que nous sommes flexibles pour des cas exceptionnels.

DÉJEUNER DE LA NON RENTRÉE – Le vendredi 2 septembre 2022

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : **Gratuit /membre** 30\$/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 19 août 2022 à :
Michelle Faucher
737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

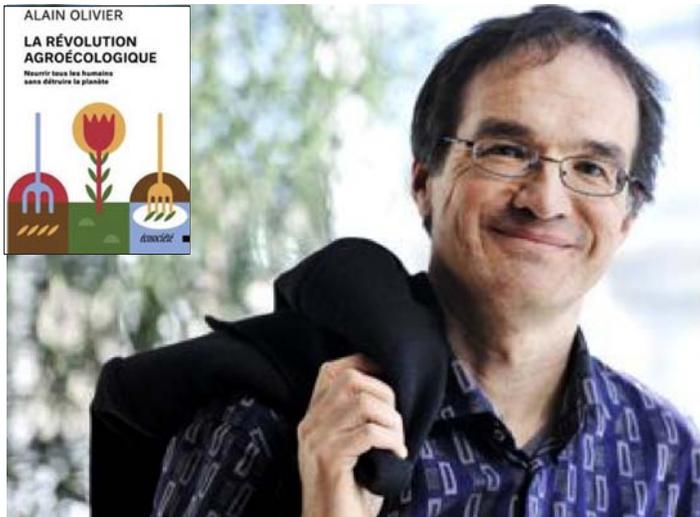
Inscription par courriel : areq.secteur03m@hotmail.com avec votre nom, votre numéro de téléphone et votre numéro de membre.

Activité régionale en environnement et sociopolitique comprenant deux volets et trois conférenciers...

Le jeudi 22 septembre 2022

Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

Inscription à 9 h, conférence à 10 h avec période de questions, le dîner sur place et en après-midi, activité régionale du comité sociopolitique.



Une invitation cordiale à venir assister à la conférence de Alain Olivier, professeur en agroforesterie à la Faculté des Sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval depuis 1995.

Titre de la conférence : ***Peut-on nourrir tous les humains sans détruire la planète ? La proposition agroécologique.***

L'augmentation de la production agricole, liée à l'accroissement de la productivité à l'hectare, a permis

de nourrir une part importante d'une population sans cesse croissante.

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

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

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

- * *La révolution écologique. Nourrir tous les humains sans détruire la planète.* (2021)
- * *Voyage au Mali sans chameau.* (2010)
- * *Voyage au Vietnam avec un voyou.* (2008)
- * *Nuits d'Afrique.* (1997)

Nous vous attendons en grand nombre !

Diane Laflamme, responsable régionale en environnement

...et en après-midi, activité régionale du comité sociopolitique



Vous êtes invités à une conférence présentée par l'Association des grands-parents du Québec concernant les droits des grands-parents.

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

Historique de l'association

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

Activité régionale en environnement et sociopolitique (suite)



Les conférenciers nous entretiendront sur les objectifs de l'association : représenter et défendre les droits des grands-parents. Ils présenteront leur mission, leur rôle, leurs valeurs, tout cela au service des grands-parents du Québec. Ils donneront

un aperçu des difficultés mais aussi des options possibles pour se sortir de certaines situations problématiques vécus par les grands-parents.

Henri Lafrance est président-directeur de l'Association des grands-parents du Québec depuis 2004. Il a été président de Famille Point Québec pendant 3 années, il a été commissaire à la Commission citoyenne sur les droits de la famille pour la région de Montréal en 2018, il a été trésorier du Centre d'Action bénévole de Québec pendant 3 ans. Il a également été président de la Confédération des organismes familiaux du Québec, organisme qu'il a représenté auprès des élus particulièrement en Commission parlementaire.



Monic Avoine, vice-présidente de l'Association des grands-parents du Québec depuis 2004 et responsable de la ligne d'écoute nationale de l'association.

On dit de Monic qu'elle est une personne d'un dévouement et d'une générosité extraordinaires.

Ses talents de communicatrice l'amènent presque chaque jour, à écouter, comprendre, apaiser des grands-parents en état de détresse. Selon les situations, ces personnes sont dirigées vers les ressources pouvant les aider.

Lévis Bouchard, responsable régional sociopolitique

agpq@grands-parents.qc.ca

Ligne écoute 514-745-6110 ou 1 866-745-6110.

Bureau 418-702-3544 ou 1-855-702-3544

Date limite d'inscription à l'activité régionale :
le 12 septembre 2022

Informations 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.)

ACTIVITÉ RÉGIONALE ENVIRONNEMENT ET SOCIOPOLITIQUE - Le jeudi 22 septembre 2022

Nom _____ Prénom _____

Nom (conjoint ou ami) _____ Prénom _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : Gratuit membre

30 \$/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 12 septembre 2022 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.

Conférence présentée lors de l'AGS

Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et les troubles neurocognitifs



Ce fut le thème de la conférence présentée par l'intervenante sociale, Mira-Ève Harbour de la Société Alzheimer de Québec, le 13 mai 2022, au Manoir Montmorency, lors de l'Assemblée générale sectorielle (AGS) de l'AREQ Beauport-Côte-de-Beauport.



Participants lors de l'AGS.

1- Différence entre le vieillissement et les troubles cognitifs

En vieillissant, il est tout à fait normal :

- de prendre plus de temps pour assimiler de nouvelles choses,
- d'avoir plus de difficultés à faire deux choses en simultané,
- d'oublier occasionnellement des choses et des événements.

Avec un trouble neurocognitif*, la personne peut :

- oublier des détails.

2- Les signes précurseurs

- Des pertes de mémoire qui nuisent aux activités quotidiennes.
- Des difficultés à exécuter des tâches familiales.
- Des problèmes de langage.
- Une désorientation dans l'environnement et dans le temps.
- Des difficultés par rapport aux notions abstraites.
- Des changements d'humeur, de comportement et de personnalité.
- Égarer des objets.
- Des pertes d'initiatives / pertes d'intérêts.
- Capacité d'analyse et de jugement amoindris.

3- Les facteurs de risque

- l'âge.
- le genre.
- mauvaise hygiène de vie et maladies cardiovasculaires.
- traumatisme crânien.
- génétique.

4- Les facteurs de protection

- garder notre cerveau actif.
- privilégier une alimentation équilibrée.
- réduire votre stress.
- avoir un bon suivi médical.
- protéger votre tête et vos artères.

5- La rétrogénèse

La personne perd graduellement les facultés cognitives acquises depuis son enfance dans l'ordre inverse.

À éviter auprès de la personne malade :

- la confronter ou s'obstiner.
- la raisonner et la convaincre à tout prix.
- lui faire des reproches ou relever ses erreurs.
- l'infantiliser.

À prioriser auprès de la personne malade (cœur) :

- Se mettre à sa place et la faire parler.
- Valider ses émotions.
- La rassurer.
- Faire diversion, dédramatiser et utiliser l'humour.

Bernard Deschênes, responsable

** Le terme : altération des fonctions cognitives est de moins en moins utilisé. Il faut parler de troubles neurocognitifs.*

Retour sur l'assemblée générale sectorielle

Vendredi, le 13 mai dernier, se tenait notre assemblée générale annuelle au Manoir Montmorency.



Bernard Deschênes, secrétaire, **Danielle Rondeau**, présidente d'assemblée, **Bernard Croteau**, président d'élections et **Denise Lachance**, présidente.

Quel plaisir de se retrouver en présentiel dans ce décor enchanteur après deux ans de virtuel !

Lors de cette rencontre, les rapports de la présidence, de la trésorerie et des différents comités nous ont été présentés. Nous avons aussi eu droit à un mot de notre présidente régionale, Carole Pedneault.

Plusieurs postes au conseil sectoriel étaient en élection. Le comité est présentement composé de Denise Lachance (présidente), Bernard Deschênes (secrétaire), Michelle Faucher (trésorière) et Luciana Tesolin (1^{re} conseillère). Avis aux gens intéressés : il reste trois postes à combler : 1^{re} vice-présidence, 2^e vice-présidence et 2^e conseillère.

Suite aux élections, Mira-Ève Harbour, intervenante sociale, nous a présenté une conférence sur la maladie d'Alzheimer afin de mieux nous aider à comprendre cette maladie neurodégénérative. Elle a aussi répondu à plusieurs questions de l'auditoire.

Comme à chaque année lors de cette assemblée, les artistes et artisans de notre secteur ont été nombreux à exposer leurs œuvres. Nous avons pu apprécier leurs talents. Le tout s'est terminé par un délicieux repas partagé avec les ami(e)s que nous étions heureux et heureuses de retrouver.

Merci aux membres du conseil sectoriel pour tout le travail effectué au cours de ces deux dernières années qui n'ont pas été de tout repos.

Roberte Lefrançois, membre

Rapport du comité des hommes

Article au bulletin sectoriel sur les féminicides

Étant donné la pandémie, nous avons moins publié de bulletins, car de nombreuses activités ont été suspendues. Nous avons pu tout de même, dans le numéro de février 2022, souligner notre appui aux femmes et aux victimes suite aux nombreux féminicides au cours de l'année 2021-2022.

Journée internationale des hommes

Nous avons pu participer à la préparation et aux activités de la Journée internationale des hommes du 19 novembre 2021, sous le thème : *Rêver encore*.

Partenariat

Nous avons participé à la recherche sur la grand-parentalité au masculin de l'AREQ. Nous poursuivons nos collaborations avec l'Organisme AutonHommie, ressource pour hommes en difficulté. Enfin nous nous

sommes, à nouveau, inscrits au 8^e Rendez-vous provincial sur la santé et le bien-être des hommes, sous le thème : Diversité et vulnérabilités masculines.

Recrutement

Nous poursuivons notre recrutement pour le comité des hommes du secteur car pour l'instant je suis le seul et unique membre de ce comité.

Bernard Deschênes, responsable



Besoin de parler ou d'écoute

Vous avez besoin de parler ou d'écoute suite à des moments difficiles, voici deux organismes d'écoute téléphonique qui peuvent vous soutenir gratuitement en ces périodes.

Écoute Secours : tél. : 418 687-2220

Tel-Aide : tél. : 418 686-2433 / 1 877 700-2433

Cours de Djembé (tam-tam africain)



Au cours du printemps dernier, environ 10 membres de notre secteur ont pu profiter de l'occasion pour s'initier et s'amuser à jouer sur des tams-tams africains. Le maître percussionniste Daniel Ferland a eu l'occasion de faire connaissance avec nos membres et adapter son approche musicale au rythme des participantes et des participants.

L'expérience fut enrichissante pour tout le monde, appréciée par plusieurs au point de désirer poursuivre ces apprentissages au cours de l'automne 2022.

Tout le monde est bienvenu car l'objectif est de s'amuser à créer un rythme et apprendre à jouer ensemble.

À bientôt, peut-être.

Bernard Deschênes, responsable
Tél. : 418 663-1649

Mise en forme intellectuelle

Ces cours se donnent à la **Maison des adultes de Charlesbourg**. Toutes sortes d'activités y sont proposées soit en lien avec la mémoire, les mathématiques, le français, l'actualité, l'histoire, l'observation ou autres sujets pertinents qui sont apportés par l'enseignant(e).

Plaisir, attention, concentration et méninges activés sont au rendez-vous. Pas de compétition. Le coût est

de 10 \$ par session ou 20 \$ pour l'année. Les cours se donnent le jeudi matin de 8 h 30 à 11 h 30.

Voici les coordonnées pour l'inscription :

480, 67^e Rue Est,
Québec, QC G1H 1V5
(418) 622-7825

Francine Pageau Rouleau, Michelle Bilodeau

Seules, ces femmes que j'aime

Conférence donnée par l'actrice et autrice Louise Portal, dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes, le 24 mars 2022, par Zoom.

Maxime : *Je pose, je dépose et je me repose.*

Beaucoup de femmes vieillissent seules, mais aussi avec beaucoup de résilience. Ce sont les femmes qui vont sauver le monde.

1- Mon amie Marie :

Elle vit seule mais elle est dans la créativité constamment.

2- Mon amie Mahité endeuillée :

Comment échapper au chagrin ? À quoi bon faire du cinéma, alors que la fin se termine si tragique ?
Comment rebondir après tout ça ?

3- Mon amie Marion, seule en guérison :

Comment retrouver la liberté à l'intérieur de soi.
Comment aller vers la lumière quand on vit un

drame comme cela. Allons vers la beauté, la bienveillance et vers la lumière.

4- Mon amie Garance, seule en espérance :

Partir pour respirer. Partir à la conquête d'elle-même. Écouter cette voie de l'intérieur même si parfois, il y a des chemins rocailloux. C'est le temps de la réconciliation des cœurs. Continuons d'avancer dans le chemin du vieillir.

5- Ma grand-maman d'adoption, Romance, seule en résidence :

Elle vit pour et avec le monde. Elle poursuit sa route. Quand on est dans la peur, il faut regarder ce qui se passe en nous.

Texte de **Louise Portal** : *Vieillir*

Version **Bernard Deschênes**

Rapport du comité des femmes

Journée internationale des droits des femmes du 8 mars 2022

Pour la Journée internationale des droits des femmes du 8 mars 2022, nous avons eu le privilège d'entendre deux conférencières exceptionnelles.



En avant-midi, Mylène Moisan, journaliste chroniqueuse au journal Le Soleil et auteure, nous a présenté sa conférence qui avait pour titre : Le bien ne fait pas de bruit. Elle nous a raconté des histoires de femmes inspirantes. Chacune à leurs façons, elles ont changé le monde ou fait une différence dans la vie des autres, tout discrètement. Des histoires qui peuvent donner le goût d'en faire autant autour de soi.



En après-midi, Marie-Paule Dessaint, docteur en Sciences de l'éducation qui a travaillé à tous les ordres d'enseignement, depuis le secondaire jusqu'à l'université, de même qu'au ministère de l'Éducation, nous a partagé les secrets pour une retraite nourrissante.

Le passage à la retraite est une occasion unique de repositionner sa vie, d'achever ce qui a été amorcé avant la retraite, de rattraper les occasions perdues et même de tout recommencer. Mais avant d'atteindre un nouvel équilibre, il faudra accepter des périodes de doute, de remise en question et même de désenchantement.

Ce fut une journée très enrichissante. Merci aux organisatrices !

Dans la semaine précédant le 8 mars, nous avons eu l'activité : **Additionnons nos pas pour les droits des femmes**, la 2^e édition d'une marche par bout. Nous avons eu une belle participation de plus de 175 personnes qui ont marché un total de 2842 km. Bravo à tous les participants !

Michelle Faucher, responsable

Rapport du comité de la retraite

Pour mon dernier rapport, je vous propose de lire les pages 12 et 13 du *Quoi de neuf du printemps 2022* qui vous parle de la retraite et des actions pour l'indexation. Vous trouverez la revue sur le site areq.lacsq.org

Nous n'avons eu aucune réunion au niveau régional, mais j'ai assisté à une conférence par Zoom de L'Observatoire de la retraite dont la mission est :

- Mener des recherches sur le système de retraite permettant d'améliorer la sécurité financière des personnes et la cohésion de la société québécoise.

- Informer et animer des débats pour améliorer la connaissance des enjeux associée à la retraite au Québec.

Daniel Gagné, responsable

N.B. Je ne me représente plus au conseil sectoriel. Si quelqu'un veut prendre la relève, qu'il communique avec la présidente, Denise Lachance.



BRAVO MERCI BRAVO MERCI

Bravo à tous les artistes !

Tous les artistes qui ont répondu à l'invitation pour l'assemblée générale sectorielle du 13 mars, se sont mérités 50 \$ pour leur participation. Parmi les participants, trois artistes ont été tirés au sort pour présenter une œuvre lors de l'AGR du 25 mars 2022 !



Des membres à l'AGS



Un vitrail



Des œuvres...



Des œuvres...

L'assemblée générale régionale fut aussi l'occasion de rencontrer des artistes des autres secteurs. De très nombreux prix de présence ont été distribués ce qui n'a pas manqué de faire beaucoup d'heureux !



L'assemblée de membres lors de l'AGR



De nombreux prix de présence...



Des artistes



Des œuvres...

...et beaucoup de talents !

Activité régionale du 6 avril 2022

Le 6 avril 2022, nous avons assisté aux conférences : des directives médicales anticipées (DMA) et à l'aide médicale à mourir données par Ginette Plamondon, conseillère à l'AREQ.



Pour l'AREQ, l'objectif est de faire connaître les DMA qui sont un outil prévu à la loi sur les soins de fin de vie et qui visent à indiquer à l'avance les soins médicaux acceptés ou refusés en cas d'inaptitude à consentir. Vous pouvez obtenir un formulaire des DMA sur le site de la RAMQ ou par téléphone 418 646-4636.

Pour l'aide médicale à mourir, on attend que le gouvernement améliore la loi pour permettre aux gens de faire une demande anticipée de l'aide

médicale à mourir. Ceci permettrait aux personnes atteintes de maladies incurables de faire une demande.



Un bel après-midi avec le groupe Nuance qui nous a chanté des airs connus de différentes époques.

En conclusion, les gens ont apprécié leur journée. Ils sont partis renseignés et le cœur joyeux.

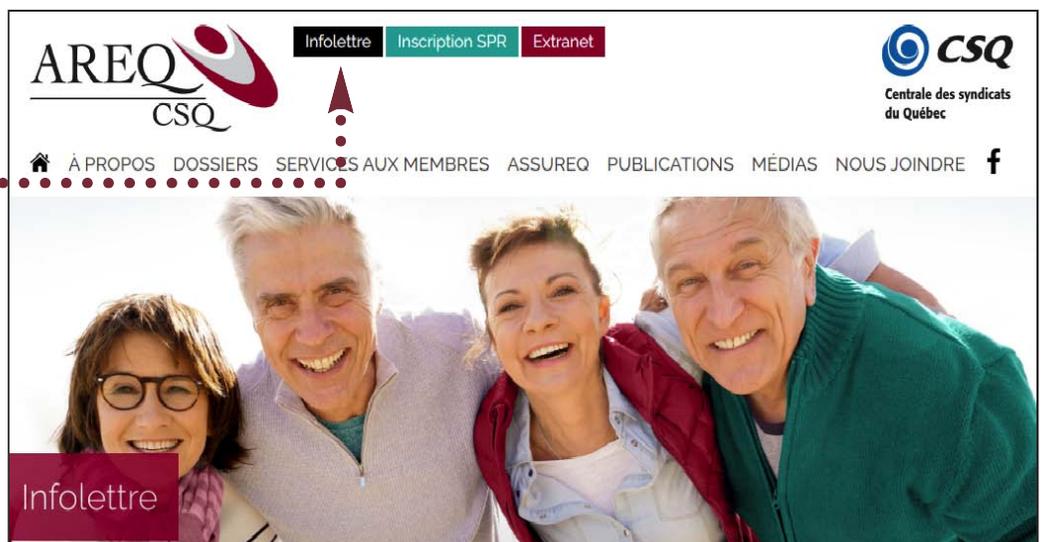
Merci à Mme Plamondon pour ces précieux renseignements utiles à notre réflexion.

Gisèle Turcotte

Pour suivre les dossiers en cours et connaître les avancées...

...voici comment vous inscrire à l'infolettre !

1. Aller sur le site : areq.lacsq.org
2. Cliquer ICI
3. Compléter votre inscription.
4. Vous recevrez l'infolettre directement dans votre courriel.



Les résidences privées pour aînés

On est peut-être rendu là, il faut s'informer !

Une résidence privée pour aînés (RPA) est un immeuble d'habitation, destiné à héberger des personnes autonomes ou semi-autonomes, âgées de 65 ans et plus. Outre la location de chambres ou de logements, elle offre aussi différents services : repas, soins infirmiers, assistance personnelle, entretien ménager, service de loisirs.

C'est bien beau tous ces services, mais ils ne sont pas gratuits ! Il ne faut pas oublier qu'une RPA n'est pas un organisme sans but lucratif, raison de plus pour s'informer afin d'être en mesure de prendre une décision éclairée.

S'informer avant de signer un bail avec une RPA

Le Ministère de la Santé et des Services sociaux met à votre disposition un guide d'information qui a été produit par le gouvernement du Québec avec la collaboration de plusieurs partenaires. Il apporte des réponses simples et précises aux questions les plus fréquentes des futurs locataires ; il fournit aussi les coordonnées des ressources et des services à votre disposition en cas de besoin. Pour consulter ou télécharger le guide, tapez dans Google : **signer un**

bail dans une résidence privée pour aînés.

Si vous êtes déjà en résidence, il existe les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) sont des organismes communautaires régionaux, mandatés par le Ministre de la santé pour vous assister et vous accompagner sur votre démarche de plainte.

Leurs services sont gratuits, professionnels et confidentiels.

Le crédit d'impôt pour maintien à domicile

Si vous habitez une résidence privée pour aînés certifiée et que vous êtes âgé de 70 ans et plus, vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile. Et oui, demeurer en résidence pour personnes âgées ne vous prive pas du tout de l'accès à ce crédit.

Luciana Tesolin



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/>

Nécrologie

Boily Rosaire, père de Gilbert Boily

Bouchard Pierre, membre

Dion Lise, sœur de Lucie Dion et belle-sœur de Noël Fortier

Gagnon Régnald, frère de Celine Gagnon

Laplante Ginette, membre

Lavoie Marie-Paule, membre

Lavoie Simone, membre

Moreau-Hamel Emilienne, membre

À ces familles éprouvées, nous offrons nos plus sincères condoléances

Noël Fortier



**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

Présidence

Denise Lachance 418 666-7895
denise.lachance@videotron.ca

1^{re} vice-présidence

Poste vacant

2^e vice-présidence

Poste vacant

Trésorerie

Michelle Faucher 418 666-3357
areq.secteur03m@hotmail.com

Secrétariat

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

1^{re} conseillère

Luciana Tesolin 418 660-4483

2^e conseiller

Poste vacant

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

info@areq.lacsq.org **1-800-663-2408**
418 525-0611

RETRAITE QUÉBEC

www.retraitequebec.gouv.qc.ca **1-800-463-5533**

SSQ

1-888-833-6962

AREQ (CSQ)

areq.lacsq.org

NOS COMITÉS

Fondation Laure-Gaudreault

Martin Châteauvert 418 806-3274

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

Luciana Tesolin 418 660-4483

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

**Si vous déménagez ou changez de numéro de téléphone,
avisez le secrétariat 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.