



AREQ Portneuf Région 03-K

AREQ  
CSQ

# Le Flambeau

Volume 17

Numéro 1

Novembre 2020

## Mot de la présidente

Gisèle Defoy

Bonjour chers membres de  
l'AREQ Portneuf,

Au moment d'écrire ce message (15 octobre) j'aimerais avoir une boule de cristal qui m'informerait que cette pandémie n'existe plus et que l'annonce d'un vaccin efficace est à nos portes. D'ici là, votre association continue, de façon différente, à vous informer. N'hésitez pas à consulter le site de l'AREQ Portneuf à cette adresse : [www.portneuf.areq.lacsq.org](http://www.portneuf.areq.lacsq.org). Des nouvelles y sont ajoutées régulièrement.

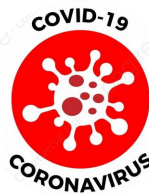
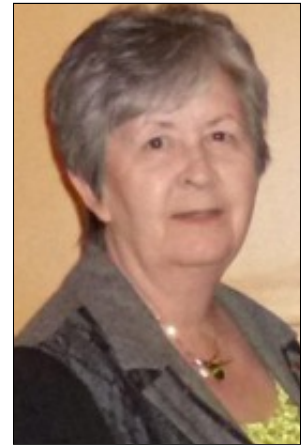
De plus, les membres inscrits au journal virtuel reçoivent l'infolettre de l'AREQ à chaque semaine.

Au printemps dernier, l'opération « **Gardons le contact** » a permis de communiquer avec environ 90 membres afin de prendre de leur nouvelle et briser la solitude chez certains d'entre eux.

Cet automne, nous poursuivons cette opération d'une autre manière. Nous avons remis en octobre une centaine de couvre-visages aux membres qui ont des responsabilités dans notre association. Ex : les responsables du réseau téléphonique, les porteurs de dossiers, etc... Nous en avons remis aux 11 nouveaux retraités (es) qui depuis mars 2020 font partie de l'AREQ Portneuf. Nous leur

souhaitons la bienvenue chez nous. Une quarantaine de membres qui résident dans les RPA (résidences pour personnes autonomes) ont reçu également leur couvre-visage blanc sur lequel on peut lire ceci : « Une voix forte dans une société en mouvement » + le logo de l'AREQ. Dans un deuxième temps, une autre commande a été effectuée avec un choix différent. La façon de les distribuer est en mode réflexion.

Ces petits gestes veulent vous dire qu'on pense à vous. Nous espérons que tout reviendra à la normale le plus tôt possible. Respectons les consignes de la santé publique afin de retrouver bientôt les personnes que nous apprécions.



*Gisèle Defoy*

## Projet toujours en action

À l'AREQ Portneuf, les projets TOUJOURS EN ACTION sont toujours populaires. Selon les archives, depuis 2002, les membres du comité sectoriel, via la responsable, ont présenté et réalisé chaque année un projet sollicitant votre présence.

Des sujets variés ont été retenus : conférences, cours pratiques, formations, rendez-vous avec l'histoire, vidéos, activités musicales, création du site internet, pièce de théâtre, etc.

Certains projets ont été plus populaires et répondaient plus à vos attentes. Rappelez-vous la « **La dernière marche** ». Cette comédie a attiré plus de 200 personnes et nous a permis de donner 3000\$ à notre Fondation Laure-Gaudreault.

Avec la conférence « **Les jouets anciens** », on s'est souvenu des activités récréatives de notre jeunesse et revu les jeux de notre enfance. Plusieurs fois, on entendait «**te rappelles-tu...?** »

Steve Normandin qui chante et raconte La Bolduc a aussi attiré une soixantaine de personnes. Beaux souvenirs d'une grande dame de chez nous qui a laissé sa marque. À cette activité, on a aussi découvert et apprécié des produits du terroir.

La vidéo « **Québec profond** » a également mis à jour les beautés du fleuve St-Laurent et les merveilles de ses fonds marins.

Cette année, nous devons présenter une activité musicale avec une pianiste et une jeune chanteuse. Pour nous aider à passer à travers cette morosité, une activité intergénérationnelle semblait appropriée. Présentement, ce projet est mis sur pause.

On se dit à bientôt. Portez-vous bien et en attendant : « Ça va bien aller »

- Jacqueline Gignac



**Le flambeau**

Novembre 2020

Secrétaire de rédaction *Gilberte Gallant*

Conception et mise en page *Éric Bellemare*

Collaborateurs *Gisèle Defoy, Gilberte Gallant, Marcel Perron, Jacqueline Gignac, Hélène Gauthier, Jeanne-Éva Picard, Antoine Lacoursière et Denise Barrette*

# Journée internationale des aînés

Jacqueline Gignac



Depuis 1991, cette journée thématique est soulignée chaque année pour témoigner notre solidarité envers les aînés, bâtisseurs du Québec.

La ministre responsable des aînés et des proches aidants, Marguerite Blais, tient à célébrer la présence des aînés dans notre société et à leur dire merci d'avoir façonné le Québec d'aujourd'hui. Plus que jamais, en ce temps de pandémie, il faut tout faire pour donner aux personnes âgées les meilleures chances de s'épanouir dans la collectivité en préservant leur autonomie le plus longtemps possible.

Cette année, la porte-parole de cette journée, Marie-Josée Longchamps a fêté son 73<sup>e</sup> anniversaire. Connue pour ses rôles dans « **Rue des Pignons** », « **Les Bergers** », « **L'Or de temps** » et dans « **Virginie** », elle souhaiterait être plus présente à la télé. Malgré tout, elle est très zen face à cette situation; elle n'est ni outrée, ni fâchée.

Comme porte-parole, son message pour les aînés et leurs familles est de mettre de côté les froids du passé afin de briser l'isolement. « Il faut faire les premiers pas et passer à autre chose. Il ne faut pas attendre le coup de téléphone de l'autre » a-t-elle fait savoir.

La comédienne toujours très active fait de l'entraînement musculaire tous les jours et essaie de courir 2 à 3 kilomètres de façon régulière. Lorsqu'on lui demande l'âge qu'elle a l'impression d'avoir, elle éclate de rire. « J'ai plusieurs âges et j'assume assez bien celui que j'ai. Je suis une aînée qui est très bien dans sa peau. »

Ces aînés, c'est nous, membres de l'AREQ. Le thème de cette année : « Les aînés, moteur de nos communautés » rejoint cette idée selon laquelle ces personnes contribuent au mieux-être général par leurs valeurs, leur expérience et leurs actions et il faut tout mettre en œuvre pour reconnaître et favoriser leur engagement au cœur de leur communauté. Selon mon expérience, ce thème rejoint les objectifs de la mission des membres de l'AREQ.

« Et si on prenait le temps, en cette journée symbolique, de reconnaître la valeur des personnes âgées qui nous entourent. Si on prenait le temps d'admirer leur dynamisme et de se rappeler toute la richesse du patrimoine qu'elles nous ont légué et qu'elles continuent à nous transmettre?

C'est leur apport exceptionnel à notre société qui nous permet de bâtir ensemble un Québec intergénérationnel fort et uni. » (Marguerite Blais)

# Journée internationale des hommes

19 novembre 2020

La première Journée internationale des hommes a été organisée à Trinidad et Tobago le 19 novembre 1999. Depuis, cette journée est soutenue par l'Organisation des Nations Unies et est célébrée dans une soixantaine de pays, dont le Canada. Il est à noter que les pionniers de la Journée internationale des hommes n'avaient aucune intention d'entrer en compétition avec la Journée internationale des femmes.

L'instauration de cette journée visait plutôt à promouvoir des modèles positifs d'hommes qui contribuent à la société, à la communauté, au bien-être des enfants et à l'environnement. C'est également devenu une occasion pour réfléchir sur la santé des hommes et leur bien-être physique, émotionnel, social et spirituel.

Par cette journée, nous souhaitons améliorer les relations entre les hommes et les femmes et promouvoir leur égalité afin de poursuivre ensemble la construction d'un monde meilleur et plus sécuritaire où l'on pourra vivre en toute tranquillité et s'épanouir pleinement.

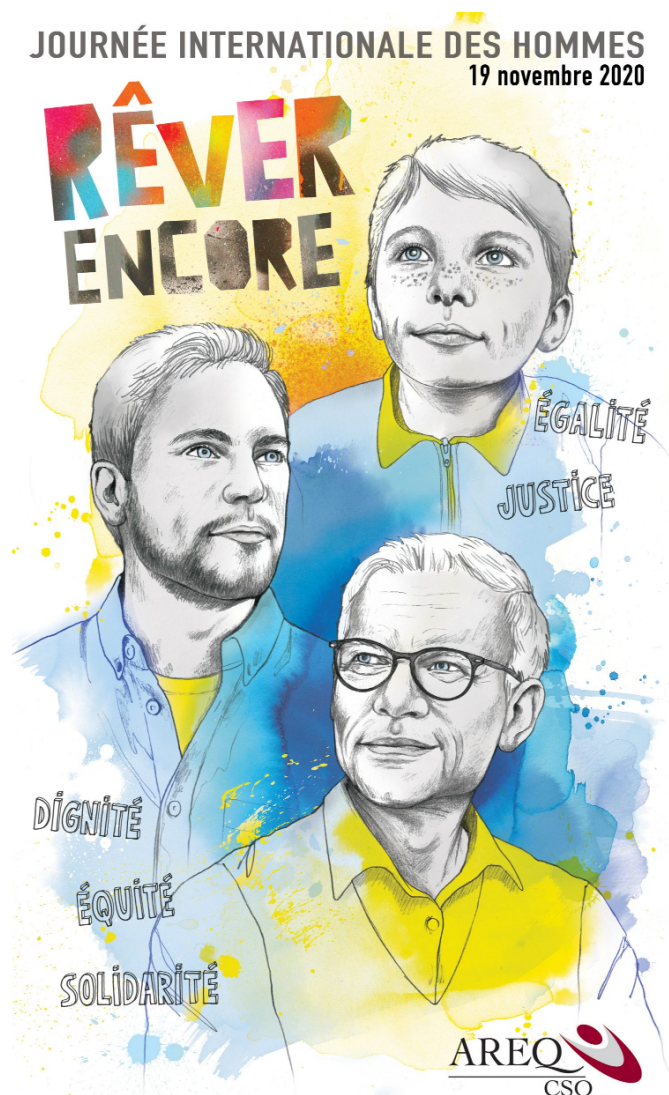
L'AREQ souligne depuis plusieurs années la Journée internationale des hommes. Chaque année depuis 2012, avec l'appui du comité national et des responsables régionaux du dossier des hommes, elle a proposé un thème et une affiche. En 2020, l'AREQ a choisi comme thème « **Rêver encore** » et une affiche a été réalisée pour refléter ce thème. L'affiche illustre qu'on peut rêver à tout âge et qu'on le fait beaucoup à partir de valeurs qui nous sont chères : la dignité, l'équité, la solidarité, l'égalité et la justice.

En ces temps de pandémie, le comité national des hommes vous suggère la lecture du dernier livre de Frédéric Lenoir intitulé « **Vivre dans un monde imprévisible** » aux éditions Fayard. L'auteur propose un manuel de résilience qui aide à vivre dans ces temps difficiles, manuel qui peut aussi bien toucher les hommes que les femmes.

En voici un extrait :

« La vie vaut parce qu'elle a une certaine durée. C'est notre finitude qui peut nous inciter à vivre pleinement chaque instant comme une opportunité de joie, de plaisir, de prise de conscience, de connaissance, de croissance, d'amour partagé. Toute proximité de la mort, comme la crise que nous traversons, devrait avant tout nous inciter à vivre mieux et pleinement. »

Suite page suivante ►





- 
- Si le thème de cette journée et de l’affiche vous inspire, partagez vos réflexions par courriel, lors de rencontres virtuelles ou autrement.

Enfin, monsieur Réjean Parent, président de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) de 2003 à 2012, a aussi accepté de participer à un webinaire sur le thème de la journée le 19 novembre prochain à 10 heures. Il a choisi comme titre de sa conférence « **Rêver c’est vivre** ».

On peut s’inscrire à cette conférence en cliquant sur le lien suivant :

[https://zoom.us/webinar/register/6416039935631/WN\\_CXUvWdwAQ\\_2Pxx2i](https://zoom.us/webinar/register/6416039935631/WN_CXUvWdwAQ_2Pxx2i)

NdqCbg

Ce webinaire gratuit pourra accueillir jusqu’à 500 participantes et participants. Il vise particulièrement les hommes qui sont membres de l’AREQ, mais aussi toute autre personne intéressée par le sujet.

- **Marcel Leroux**, Trésorier et responsable du dossier des hommes
- **Laurier Caron**, Conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux



## Une réflexion fort à propos...

« Avant tout, c’est le regard que nous portons sur les personnes âgées qui doit se transformer. Etre âgé n’est en soi ni un défaut ni une maladie ni un délit... Demain, je serai un peu plus vieux, et j’aurai peut-être besoin d’être « soutenu » à domicile et non « maintenu » à domicile. J’aurai besoin d’être « pris en considération », non pas « pris en charge » – je ne suis pas une charge ! J’aurai besoin que l’on « veille » sur moi, pas que l’on me « surveille »... Ça n’a l’air de rien, mais ces mots parlent bien du nécessaire changement de regard qu’il faut opérer sur la vieillesse. C’est à cette condition que les personnes âgées pourront être considérées non comme des objets de soin, mais comme des sujets de droit. Rencontrant des difficultés et des problèmes, mais restant jusqu’au terme de leur existence hommes et femmes. Citoyens à part entière. »

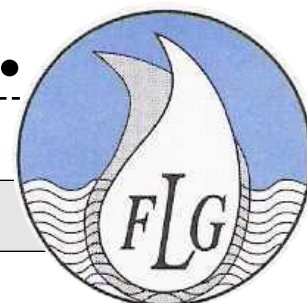
Michel Billé, sociologue  
*Journal Le Monde, 2 août 2020*

Envoi de Jeanne-Éva Picard

# Nos comités... nos comités...

Gilberte Gallant

*Rapport de la fondation Laure-Gaudreault*



Le secteur Portneuf avait présenté neuf demandes d'aide, soit pour six organismes et trois individus. Toutes les demandes ont été retenues et nous avons reçu la jolie somme de 3 825\$ à distribuer aux bénéficiaires. Il me fait plaisir de remercier le personnel de la Fondation pour ces choix qui feront des heureux chez nous. J'adresse aussi un MERCI spécial à tous les membres qui ont ouvert leur cœur pour donner du bonheur autour d'eux. Grâce aux généreux donateurs, nous avons recueilli 3006\$ au cours de l'année et nous avons reçu beaucoup plus.

Plusieurs ont participé à la souscription lancée en 2019, nous avons vendu des cartes et reproductions (Th. Sauvageau) ainsi que des napperons plastifiés. Le secteur a fait aussi sa large part et vous avez participé monétairement également lors des rencontres AREQ en 2019. Quelques nouveaux membres se sont ajoutés; un généreux donateur se fait anonyme mais bien présent et voilà... c'est ce qui a permis à la Fondation de redonner au secteur les dons recueillis.

Vous désirez que cette Fondation nous visite à nouveau? Vous avez la possibilité d'acheter des billets pour le tirage national (reporté à cause de Covid-19); vous pouvez devenir membre à vie en donnant 10\$ et surtout, regardez autour de vous pour trouver de nouveaux bénéficiaires 2020. Sur demande, je vous enverrai des formulaires.

Sachez que le secteur remet un don à la Fondation lorsqu'un membre décède et une carte spéciale FLG est envoyée à la famille du membre décédé, soit par Huguette Bussièrès, soit par Nicole Ouellette.

## **Classification des dons de la Fondation Laure-Gaudreault**

Pour appui de la Fondation Laure-Gaudreault, toute personne aînée AREQ, FLG, ou autre dans le besoin peut demander un formulaire d'aide.

Normalement, la personne ou la famille dans le besoin devrait disposer d'un revenu familial inférieur à 30 000\$.

La FLG appuie des organismes comme les Sociétés d'Alzheimer, les centres d'écoute, les organismes de maintien à domicile, les aidants naturels, le transport assisté, les maisons de fin de vie, etc.

Appui à des organismes d'aide aux familles ou d'ordre général : ex. centre d'action bénévole.

La FLG aide des personnes qui vivent des difficultés d'intégration sociale, de violence, de santé mentale, etc

La FLG aide des organismes de jeunes: projet d'intégration sociale, intimidation, persévérance et réussite scolaire...

Appui de la FLG pour jeunes: loisirs, camps d'été, intégration scolaire...

N.B. : Pas de salaire ni de transport.

**Suite page suivante ►**

## Formulaire d'inscription pour devenir membre à vie

Nom ..... Prénom .....

Adresse ..... Code Postal .....

Numéro de membre de l'AREQ (voir Étiquette Flambeau) .....

Adhésion membre 10\$ .....

Retournez ce formulaire avec un chèque au nom de la Fondation Laure-Gaudreault à l'adresse suivante :

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

Ou sur le site : [Fondationlg.org](http://Fondationlg.org)

MERCI! MERCI!

P.S. Seulement 170 membres FLG sur 481 dans notre secteur!!!

## *Tirage national de la FLG reporté en juin 2021*

Dans le contexte exceptionnel que nous vivons en raison de la pandémie de la COVID-19, l'AREQ a été forcée de reporter son Congrès, qui était prévu en juin 2020. Comme c'est à ce moment que devait avoir lieu le tirage de la FLG, celui-ci a également été reporté.

Ainsi, le tirage national de la FLG aura lieu le dimanche 6 juin 2021, dans le cadre du banquet du Congrès de l'AREQ, au Centre de congrès et d'expositions de Lévis. Le tirage s'effectuera selon les mêmes modalités et les prix remis seront les mêmes.

Il est à noter que les billets déjà vendus, sur lesquels apparaît la date de tirage du 3 juin 2020, sont toujours valides et serviront au tirage l'an prochain. Les billets qui ne sont pas encore vendus

pourront être écoulés au cours des prochains mois et seront également valides lors du tirage en 2021. Bien sûr, nous devons patienter encore un an avant de connaître les gagnantes et gagnants du tirage, mais cela veut aussi dire que nous avons un an devant nous pour vendre davantage de billets et recueillir des fonds pour la Fondation!

Le secteur Portneuf a vendu des billets pour 990\$. Si vous désirez vous en procurer voici l'adresse : [hebert.nathalie@areq.lacsq.org](mailto:hebert.nathalie@areq.lacsq.org) ou 418 525-0611 ou par internet : [fondationlg.org](http://fondationlg.org)

Les prix à gagner : deux grands prix de 5 000\$; 3 prix de 1000\$; 2 prix de 500\$; 10 prix de 200\$ et un abonnement 120\$, 3 mois Énergie Cardio.

Coût : 1 billet : 5\$; 5 billets : 20\$.

# Nos comités... nos comités...

## Comité régional FLG et Gilberte Gallant

### *Fondation Laure-Gaudreault : appel aux membres de l'AREQ*

La mission principale de la Fondation peut se résumer en aide aux personnes dans le besoin sous forme directe ou en passant par un organisme reconnu.

L'année 2020 est particulièrement difficile pour la philanthropie et notre fondation n'y échappe pas. En l'absence d'activités dans les secteurs d'où provient une grande partie des fonds, nous voulons vous rappeler que les dons personnels sont possibles et souhaitables. Nous faisons donc appel à vous. Il nous reste trois mois pour donner du tonus à nos fonds afin de répondre le plus possible aux demandes d'aide qui nous parviendront au début de l'année 2021.

En Québec-Chaudière-Appalaches, pour l'année 2019, nous avons reçu 18 036\$, nous avons remis 16 032\$ et les demandes d'aide s'élevaient à un peu plus de 43 000\$. Présentement nous avons amassé 4 000\$ environ et les besoins risquent d'être plus grands. Il est bon de rappeler aussi que tous les dons reçus dans la région sont redistribués dans la région.

#### **Aidez-nous à aider!**

Pour faire un don en ligne, rendez-vous sur le site web de la Fondation [fondationlg.org](http://fondationlg.org). Cliquez sur l'onglet Faire un don, choisissez la région Québec-Chaudière-Appalaches et suivez les directives.

Vous pourrez imprimer votre reçu pour l'impôt. Vous pouvez aussi faire un don par la poste ou en argent, les renseignements sont donnés sur le site [fondationlg.org/comment-donner](http://fondationlg.org/comment-donner)

Nous souhaitons vivement répondre le plus possible aux demandes d'aide à venir et nous pourrions le faire grâce à vos dons. Le Bureau régional de la Région Québec-Chaudière-Appalaches vous remercie.

#### **ATTENTION**

Avec l'argent recueilli en 2019, la Fondation a répondu aux demandes de six organismes situés à St-Marc-des-Carières, Donnacona, Pont-Rouge, Notre-Dame-de-Portneuf, Neuville, St-Raymond (Vallée Bras du Nord) ainsi qu'à trois individus du secteur.

Les futurs bénéficiaires de 2020 comptent sur votre générosité. N'ignorez pas les gens de chez nous dans le besoin. Merci !





# Deviens qui tu es

---

« L'oeuvre d'une vie heureuse consiste à transformer, par des prises de conscience et des actions délibérées, nos plus grands irritants en de magnifiques perles ! »

- Marc Pistorio

**Moi** : Bonjour Dieu.

**Dieu** : Bonjour.

**Moi** : Je tombe en morceaux. Peux-tu me réparer?

**Dieu** : Je préférerais pas.

**Moi** : Pourquoi?

**Dieu** : Parce que tu n'es pas un puzzle.

**Moi** : Pourtant regarde toutes les pièces de ma vie qui tombent par terre!

**Dieu** : Laisse-les là pour l'instant. Elles tombent pour une raison. Laisse-les par terre un moment et alors seulement tu décideras si tu as besoin de reprendre l'une de ces pièces.

**Moi** : Tu ne comprends pas! Je me disloque!

**Dieu** : Non, tu ne comprends pas. Tu te transcendes, tu évolues. Ce que tu ressens ce sont des douleurs de croissance. Tu es en train de te débarasser des choses et des gens qui te retiennent en arrière dans ta vie. Les pièces ne tombent pas. Elles se mettent en place. Détends-toi. Prends une profonde respiration et laisse tomber toutes ces choses dont tu n'as plus besoin. Arrête de t'accrocher à des pièces qui ne sont plus toi. Laisse-les tomber. Laisse-les partir.

**Moi** : Si je fais ça, que me restera-t-il ?

**Dieu** : Seulement les meilleures parties de toi.

**Moi** : J'ai peur de changer.

**Dieu** : Je ne cesse de te le dire: TU NE CHANGES PAS! TU DEVIENS!

**Moi** : Je deviens, Qui?

**Dieu** : Tu deviens Qui je t'ai créé à être! Une personne de lumière, d'amour, de

charité, d'espoir, de courage, de joie, de pardon, de grâce et de compassion. Je t'ai créé pour tellement plus que ces parties creuses dont tu avais décidé de te parer et auxquelles tu t'accroches avec tellement d'avidité et de peur. Laisse ces choses tomber de toi. Je t'aime! Ne change pas! Deviens! Ne change pas! Deviens! Deviens Qui je veux que tu sois, Qui je t'ai créé. Je vais continuer à te le répéter jusqu'à ce que tu t'en souviennes.

**Moi** : Encore une pièce qui part.

**Dieu** : Oui. Laisse comme ça.

**Moi** : Alors... Je ne suis pas cassé?

**Dieu** : Non, mais, comme l'aube, tu brises l'obscurité. C'est un jour nouveau.

Deviens!! Deviens qui tu es vraiment!!

Source : [www.clairedeleau.fr](http://www.clairedeleau.fr)

« Apprendre de nos expériences, c'est tirer des enseignements de ce qui a été vécu et nous départir du reste, comme d'une vieille peau qu'il faut laisser aller pour muer tout à fait. »

- Marc Pistorio



# Opinion

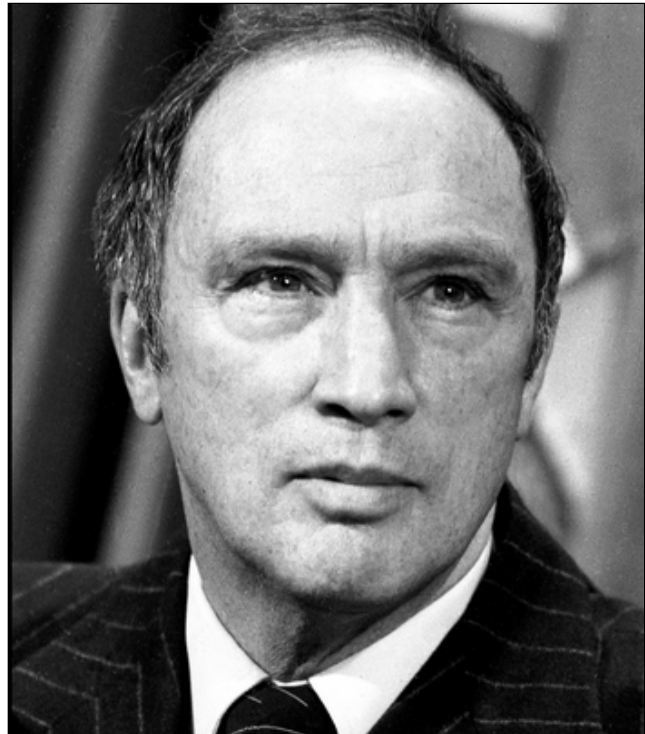
Marcel Perron

## *P.E. Trudeau a muselé le Québec*

Il y a vingt ans, le 28 septembre 2000, P.E. Trudeau quittait ce bas monde emportant avec lui l'image d'un politicien progressiste pour certains, alors que pour d'autres, il incarne le souvenir d'un fossoyeur de l'émancipation politique du Québec. Le « *Just watch me* » de la crise d'Octobre de 1970, allait dicter son comportement hostile à l'égard du nationalisme de La Belle Province. Désormais, son attention se portera sur le combat à mener pour bloquer les prétentions indépendantistes du Québec.

Comme le souligne le documentaire *Les Rose*, les années soixante avaient vu apparaître le FLQ qui dénonçait l'emprise des capitalistes anglophones sur l'économie québécoise et la quasi-tutelle du gouvernement central qui pratiquait un fédéralisme prédateur envers les provinces. En 1967, le slogan felquiste « *Vive le Québec libre* », qui fut repris par le général De Gaulle, embrasa les officines fédéralistes. La naissance du Parti québécois l'année suivante n'allait pas calmer le jeu. Il fallait donc un nouveau porteur de ballon à Ottawa pour relancer le fédéralisme ; Trudeau fut l'homme tout désigné pour remplir cette mission. L'antagonisme Trudeau vs Lévesque était sur les rails d'un éventuel affrontement Canada – Québec.

La crise d'octobre est venue exacerber ce contentieux. En se servant de la Loi des mesures de guerre, Trudeau en a profité pour intimider la nouvelle gauche nationaliste-indépendantiste en emprisonnant cinq cents sympathisants innocents, tout en laissant sous-entendre que FLQ et PQ étaient du même acabit. Ces incarcérations ont plutôt solidifié le regroupement souverainiste, ce qui a facilité l'accession du PQ au pouvoir en 1976. En bon gouvernement, l'équipe de René Lévesque a rassuré la population en votant des lois essentielles pour la survie du fait français, pour la préservation des terres agricoles, pour l'as-



sainissement du financement politique, tout en favorisant une place prépondérante pour les Québécois francophones dans l'économie.

De son côté, Trudeau rongait son frein en attendant la joute référendaire qui allait venir sous peu. Faisant fi de la loi québécoise qui devait encadrer les parapluies du OUI et du NON, le clan fédéraliste s'est permis des dépenses faramineuses ainsi que l'utilisation de la peur et de la démagogie pour contrer les chances de victoire de leurs opposants. À la veille du scrutin, en mettant son siège en jeu, Trudeau a fait la promesse solennelle qu'un vote pour le NON serait synonyme de changements pour le Québec. Mais voilà, à quels changements faisait-il allusion ? Cette demi-vérité allait déboucher sur une redéfinition constitutionnelle majeure et néfaste pour le Québec.

Suite page suivante ►

---

► Suite à la défaite référendaire, le chef libéral en a donc profité, pour imposer le rapatriement unilatéral de la Constitution de 1982, en y annexant une charte remplie de pièges pour le Québec. Allant servir de référence interprétative pour d'éventuelles contestations, cette charte pose les fondements d'un modèle multiculturel où les droits historiques de la société hôte se voient relégués au même niveau que ceux des nouveaux arrivants, en positionnant les droits collectifs à la remorque des droits individuels. Par exemple, des opposants à la Loi 101 sur la langue et à la Loi 21 sur la laïcité ont pu ou pourront contester la constitutionnalité de ces lois votées légitimement par le gouvernement québécois en s'appuyant sur ce principe.

L'entente du Lac Meech de 1987, qui reconnaissait le caractère distinct de la société québécoise, aurait pu mettre un baume sur les blessures du rapatriement de 1982, mais encore là, le libéral Jean Chrétien et ses comparses de Terre-Neuve et du Mani-toba ont torpillé ce compromis concocté par Brian Mulroney et Robert Bourassa. Comme l'affirmait ce dernier, suite à l'éclatement de l'accord en 1990 : « [...] C'est la position de mon gouvernement de négocier dorénavant à deux et non plus à onze avec le gouvernement canadien [...] Le Canada anglais doit comprendre que le Québec est aujourd'hui et pour toujours une société distincte, libre et capable d'assumer son destin et son développement . » La réponse fut le référendum de 1995, dont le résultat serré en faveur du NON a été obtenu grâce aux tricheries du clan fédéraliste.

Non contents d'avoir volé le résultat de ce second référendum, le gouvernement Chrétien a décidé d'assurer un « service après-vente », en présentant un programme de visibilité fédéraliste dans l'espace public québécois. Ce programme rebaptisé plus tard « Scandale des Commandites » fera l'objet d'une commission d'enquête sous la gouverne du juge Gomery qui nous fera connaître les dessous mal odorants de cette opération. De 1996 à 2004, à même des fonds publics, le gouvernement libéral s'est donc livré à une propagande fédéraliste éhontée, en inondant le Québec de subventions discrétionnaires lors d'événements commerciaux, tout en moussant la visibilité du drapeau canadien, dont la couleur rouge libérale se voulait le porte-étendard d'une nouvelle unité canadienne retrouvée.

Ainsi, on peut constater que le règne Trudeau et de ses sbires a cadenassé le Québec dans son désir de se définir selon ses valeurs, son histoire et ses aspirations nationales. Sans vouloir déboulonner le mythe Trudeau, force est de constater que ce dernier aura contribué à enfermer le Québec dans une dépendance dont il sera difficile de s'extirper pour les différents gouvernements québécois qui n'ont par ailleurs jamais signé la constitution de 1982. L'effet de levier que constituait le recours à une éventuelle menace de séparation du Québec du reste du Canada pour obtenir des gains face à Ottawa n'étant plus présent, et ne le sera sans doute pas dans un avenir prévisible, la place du Québec dans le Canada tendra de manière irrémédiable à s'étioler et à se minoriser.

# Environnement

## Je garde ou je jette?

### 6 mois



- Les factures peu coûteuses de réparation d'appareils électroménagers ou domestiques (si coûteuses: toute la durée de possession de l'appareil).
- Les factures peu coûteuses de réparation d'une auto ou moto (si coûteuses: toute la durée de possession du véhicule).
- Les relevés de transaction de guichets automatiques (une fois que vous les avez vérifiés).
- Les relevés de cartes de crédit (une fois que vous les avez vérifiés).

→ **Factures d'électricité** Hydro-Québec dispose de six mois maximum pour corriger une facture erronée, si cette correction est au désavantage du client.

### 3 ans

- Les relevés de compte de banque.
- Les relevés de REER, CELI, FERR, etc.
- Les reçus de loyer.
- Les reçus de taxes municipales, scolaires ou d'eau.
- Les factures d'électricité, de gaz ou de mazout.
- Les factures de soins de santé et d'honoraires professionnels.
- Les factures de téléphone résidentiel et cellulaire.
- Les factures d'accès internet.
- Les factures de télévision par câble ou satellite.



→ **Factures de téléphone et internet**  
Les fournisseurs de ces services disposent de trois ans pour récupérer des montants qu'ils auraient omis de vous facturer.

### 7 ans



→ **Justificatifs d'impôts**  
Tous les documents reliés à vos déclarations de revenus doivent être conservés six ans après l'année concernée, soit sept ans. Mais attention, en cas de fraude, le fisc pourra revenir encore davantage en arrière...

- Les déclarations de revenus et les justificatifs.
- Les relevés de versements d'acomptes provisionnels.
- Les déclarations de TPS et de TVQ.
- Les correspondances avec l'administration fiscale.
- Les talons de paie.
- Les talons de prestations d'assurance-emploi.
- Les factures de frais de scolarité.
- Les factures de services ou de loisirs.
- Les titres de transport (hebdomadaires, mensuels et annuels).
- Les factures et les justificatifs de frais de santé.
- Les factures d'honoraires professionnels.
- Le contrat de vente d'une maison ou d'un terrain, et tout document s'y rattachant.



Doit-on garder précieusement tel vieux document, ou peut-on faire de la place et s'en débarrasser? Jamais évident de répondre à cette question... Ce tableau récapitulatif fait le point. Par Didier Bert

### Quand vous jetez

Veillez à utiliser une déchiqueteuse pour détruire définitivement les récépissés dont vous vous débarrassez. Les voleurs d'identité apprécieraient trop de trouver des documents lisibles dans votre poubelle ou votre bac de recyclage!

### Toute la durée de possession

#### → Cartes-cadeaux

Un commerçant n'a pas le droit d'indiquer de date d'expiration sur une carte prépayée. Ne jetez donc pas une carte-cadeau que vous n'avez pas encore utilisée!



- Les documents de prêt: jusqu'au remboursement total du prêt.
- La quittance de prêt hypothécaire: tant que vous êtes propriétaire du bien immobilier.
- Les rapports d'inspection de votre logement (pour exercer la garantie des vices cachés).
- Les factures coûteuses de réparation et d'entretien.
- Le bail de votre logement.
- Le contrat d'achat d'une maison ou d'un terrain.
- Les titres de propriété.
- Le contrat d'achat d'un véhicule ou d'une motocyclette.
- La facture et le certificat de garantie d'un appareil électrique.
- La facture et le certificat de garantie d'un appareil électroménager.
- La facture et le certificat de garantie de tout bien coûteux.
- Les factures et les états de compte d'un bien payé avec une carte de crédit.
- Les certificats de garantie spécifique (pneus, traitement antirouille, etc.).
- Les polices d'assurance vie, les polices contre l'incendie et le vol, les polices de responsabilité civile (tant que les polices sont valides ou jusqu'au règlement d'une demande d'indemnisation).
- Les certificats de dépôt à terme, de REER, de placement ou d'obligation d'épargne.

### À vie

- Le jugement de séparation ou de divorce.
- Le contrat de mariage, d'union civile ou d'union de fait.
- Les diplômes et les certificats d'études.
- Le testament, le mandat en cas d'incapacité et les procurations (dans un lieu facile d'accès et non un coffre verrouillé).
- Les actes de donation.
- Le carnet de santé.
- Le certificat de naissance ou de citoyenneté.
- Le certificat de décès d'un proche.
- L'inventaire de vos biens.

→ **Inventaire des biens** Cette liste, accompagnée de factures et de photos de vos biens, vous sera utile en cas de sinistre, pour prouver leur valeur à votre assureur. Elle est aussi utile en cas de séparation.



### Pareil pour le numérique!

Ces délais minimaux valent autant pour les documents sur papier que pour les documents numériques. S'ils sont sur support numérique, vous devez vous assurer de les classer soigneusement, de les sauvegarder sur un disque dur externe ou dans le nuage (Dropbox, iCloud, GoogleDrive, etc.).

Source : Le Bel Âge, novembre 2017

# Capsules environnementales



« Je veux croire que nous sommes capables de contribuer délibérément à la survie de la planète, à notre mieux-être et à celui des autres, et que cet élan d'optimisme de ma part n'est pas simplement naïf ».

- **Marc Pistorio**, *Connecté à soi, connecté aux autres*

« On est face à un monde qui, tel qu'il est, n'est pas viable. Ceux qu'on appelle les économistes nous vendent un monde qui est une étoile morte. »

- **Alain Deneault**, philosophe  
(Salon du Livre, Rimouski,  
novembre 2019)

**Lire** : *L'économie de la nature*,  
**Alain Deneault**

« Ce qui doit être mis en lumière, c'est comment la transition va nous amener vers une société où on vivra mieux, où on sera plus en santé, où il y aurait plus de liens les gens, plus de partage de ressources plutôt que du chacun pour soi ».

**Laure Waridel**, écosociologue,  
cofondatrice d'Equiterre  
(Salon du Livre, Rimouski, novembre 2019)

**Lire** : *La transition c'est maintenant*,  
**Laure Waridel**

S.V.P. Consulter le site [portneuf.araq.lacsq.org](http://portneuf.araq.lacsq.org) pour un bon 17 pages d'informations sur la semaine de réduction des déchets. Vous trouverez de très bons trucs de Laure Waridel sur la réduction des déchets à la maison, dans la cuisine, dans les déplacements, loisirs et achats...

Veillez s.v.p. noter que les postes aux dossiers Environnement et Condition masculine sont vacants au secteur Portneuf. Bienvenue aux membres intéressé (es).

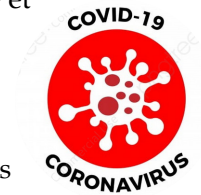
**Merci à Colette Garon pour son implication au comité sectoriel de l'environnement.**



## L'AREQ RÉCLAME JUSTICE POUR LA GÉNÉRATION SILENCIEUSE OUBLIÉE, MALTRAITÉE ET ABANDONNÉE DANS NOS CHSLD

Québec, le 25 septembre 2020 - Un autre rapport, cette fois-ci de la protectrice du citoyen, vient renforcer ce que nous savions déjà : ce qui s'est produit dans les CHSLD et les résidences le printemps dernier, en raison de la pandémie de COVID-19, a été amplifié par l'inaction gouvernementale des dernières années. Puis, des reportages accablants de J.E. (TVA) et d'Enquête (Radio-Canada) démontrent clairement que nos autorités n'ont eu aucune considération pour le bien-être et la sécurité des personnes âgées hébergées durant la pandémie.

Ainsi, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) exige que le gouvernement entreprenne des actions immédiatement pour corriger la situation et enfin assurer la dignité des personnes les plus vulnérables de notre société. « Nous sommes profondément bouleversés par ce que nous avons vu et par ce que nous avons lu. Cela fait des années que nous décrivons la situation, mais ce que nous révèle la pandémie est encore pire que ce que nous pouvions imaginer. Depuis des années, les autorités savent et n'agissent pas. Chaque personne qui a eu le pouvoir d'agir et qui n'a rien fait doit réaliser qu'elle a contribué à envoyer des milliers de personnes âgées à l'abattoir. Des milliers de personnes décédées dans la solitude et l'angoisse. Une telle tragédie ne peut rester sans conséquence, sinon quel genre de société sommes-nous? », affirme Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.



Rappelons que, durant la pandémie, les aînés ont été emprisonnés en CHSLD et en résidences privées pour aînés, soi-disant pour les protéger, ce qui les aura finalement conduits à leur perte. Nous avons vidé les hôpitaux pour admettre de nouvelles personnes en hébergement, alors que ces établissements n'étaient pas prêts : manque d'équipement, manque de personnel, etc. Les conséquences ont été catastrophiques!

### Dépoussiérer les rapports tablettés et agir, une fois pour toutes

Il faut des actions, maintenant. Les excuses ne suffisent plus. Le gouvernement actuel a entre les mains des décennies de rapports et de recommandations. Il est impératif de tout mettre en oeuvre pour corriger la situation, coûte que coûte. « Au Québec, la génération silencieuse a contribué toute sa vie à une société plus juste, où l'on prend soin des plus vulnérables. Cette génération a contribué à l'amélioration de la qualité de vie des générations futures, sans en retirer beaucoup de bénéfices. Et au moment où ces personnes ont eu besoin qu'on prenne soin d'elles, nous les avons laissées mourir seules, de faim et de soif, dans des mouroirs vétustes. Cette tragédie devra être enseignée dans l'histoire du Québec pour se rappeler les horreurs qui peuvent se produire lorsqu'on perd notre humanité dans les décisions publiques », ajoute Mme Lapointe.

Nous savons ce qu'il faut faire. Faisons-le. Monsieur le Premier Ministre, la balle est dans votre camp. Que les milliers de personnes décédées dans des conditions inhumaines ne soient pas mortes en vain.

**Source :** Samuel Labrecque, conseiller en communications  
Cell. : 418 802-1357  
Courriel : labrecque.samuel@areq.lacsq.org



# Des nouvelles de la SSQ

## COVID-19 : Mise à jour de votre couverture d'assurance-voyage

Depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2020, SSQ Assurance couvre désormais tous les frais médicaux d'urgence, incluant ceux reliés à la COVID-19, dans un pays de destination ayant un avis du gouvernement canadien d'éviter tout voyage non-essentiel (niveau 3).

Votre santé et votre sécurité sont une priorité pour nous et demeurent au centre de nos décisions en ce temps de pandémie. Bien que la meilleure protection soit toujours de limiter vos déplacements, SSQ Assurance tient à vous apporter son soutien si vous devez voyager. Pour être admissibles à leur couverture, les assurés devront présenter un état de santé bon et stable avant le départ

Également depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2020, l'assurance annulation et interruption de voyage est maintenant offerte dans les cas suivants:

### Avant le départ

Si l'avis de votre pays de destination passe d'un niveau de 1-2 à 3 ou 4\* avant votre départ, il sera alors possible d'annuler votre voyage.

### Durant le voyage

Si l'avis de votre pays de destination passe d'un niveau 1-2 à 3 durant votre séjour, vous aurez le choix de rester en voyage, tout en conservant votre protection d'assistance voyage, ou d'interrompre celui-ci et revenir au pays dans un délai maximum de 14 jours.

Toutefois, si l'avis du gouvernement passe à un niveau 4, vous devrez obligatoirement interrompre votre voyage et revenir au pays dans un délai maximal de 14 jours, à défaut de quoi vous perdrez votre protection d'assistance voyage.

Un avenant vous sera acheminé lors de votre renouvellement. Pour plus d'information, nous vous invitons à communiquer avec votre chargé de compte et à consulter régulièrement notre FAQ, sur notre site internet.

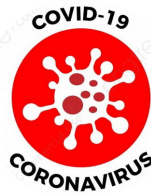
*\*Avis émis par le gouvernement canadien concernant les destinations voyages*

*Niveau 1 - Prendre les précautions sanitaires habituelles en voyage*

*Niveau 2 - Prendre des précautions sanitaires spéciales*

*Niveau 3 - Éviter tout voyage non essentiel*

*Niveau 4 - Éviter tout voyage*



**- Envoi d'Antoine Lacoursière**

Source : SSQ, Société d'assurance-vie inc.





# Du bonheur au temps de la COVID

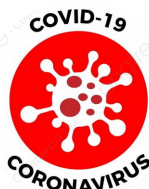
Hélène Gauthier

La COVID un virus que j'apprécie malgré tout. Plusieurs me diront, la madame ne va vraiment pas bien. Au contraire croyez-moi, je vis une des plus belles expériences de ma vie depuis les dernières semaines.

À la suite d'un conseil de famille, mes deux petites-filles, afin de protéger leur mère à la santé précaire et pour la garder près d'elles encore longtemps, se sont vues retirées de l'école non pas de plein gré mais à cause de la propagation du virus. Comme le naturel revient au galop, je me suis proposée comme grand-mère suppléante pour l'enseignement en 6<sup>e</sup> année ainsi que pour l'étude journalière en 2<sup>e</sup> secondaire. Grâce à la collaboration des professeurs à chaque jour, je me crois au travail à temps plein.

Quel bonheur de me sentir utile et d'être encore capable de partager mes connaissances pédagogiques avec Élisabelle et Évangéline par ce télé-enseignement. Par contre, les échanges se font dans les deux sens car après 23 ans et quelques poussières à la retraite, le vocabulaire a quelque peu changé mais rassurez-vous, il revient toujours au même.

Le manque le plus flagrant est l'incapacité de serrer mes filles dans mes bras. Cette plate-forme informatique me permet d'avoir un lien privilégié avec elles. Ce contact me permet également de parler de différents sujets qui peut-être seraient inexistantes sans ce rapprochement virtuel.



La semaine de cinq jours de classe n'étant pas assez longue, parfois la plus vieille pour obtenir les résultats désirés, fait parfois des mises à jour avec moi, le samedi ou le dimanche. J'attends également mes lundis avec impatience avec le goût de faire d'autres découvertes ou me remémorer de bons souvenirs. Les contacts extérieurs étant limités, c'est vraiment un bon moyen d'éviter la solitude et de me replier sur moi-même en ce temps d'isolement.

Merci à mes petites-filles de m'accepter dans leur cheminement scolaire.

**Comme vous voyez, la COVID n'a pas que des mauvais côtés !**





## Bienvenue aux p'tits nouveaux

- Danielle Burns, Cap-Santé;
- René Ouellet et Danielle Lavallée, Lac-aux-Sables (transfert Seigneurie des Milles-Isles);
- Nicole Pichette, Cap-Santé (transfert secteur Louis-Fréchette);
- Suzie Bélanger, Pont-Rouge;
- Joelle Ouellet, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier;
- Martine Genest;
- Jean-Claude Gagnon, Saint-Marc-des-Carières (transfert des Deux-Rives);
- Yves St-Amant, Donnacona.

## Vos plateformes d'intérêt

- Page Facebook de l'AREQ
- AREQ (national): [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)
- AREQ (régional): [quebec-chaudiere-appalaches-areq-lacsq.org](http://quebec-chaudiere-appalaches-areq-lacsq.org)
- AREQ (secteur): [portneuf.areq.lacsq.org](http://portneuf.areq.lacsq.org)
- Fondation Laure-Gaudreault: [fondationlg.org](http://fondationlg.org)

## Numéros de téléphone à retenir

- CARRA: 1-800-463-5533 [www.carra.gouv.qc.ca](http://www.carra.gouv.qc.ca)
- Régie des rentes: 1-800-463-5185 [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)
- RAMQ: 1-800-435-7999 [www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)
- SSQ groupe financier 1-877-651-8080 [www.clientele@ssq.ca](mailto:www.clientele@ssq.ca)

## Le Flambeau, version électronique

Vous désirez recevoir *Le Flambeau*, en version électronique PDF? Faites parvenir votre adresse courriel à Denise Barrette [deniseb@derytele.com](mailto:deniseb@derytele.com). Vous recevrez un message vous avisant de la parution du site [portneuf.areq.lacsq.org](http://portneuf.areq.lacsq.org). Vous le lirez en couleurs et plus rapidement que par la poste. Vous sauvez des coûts pour votre secteur et contribuerez ainsi à sauvegarder l'environnement. L'expédition postale se poursuivra pour les membres préférant le format papier. **Important** : dès que vous changez votre adresse courriel, m'en aviser le plus tôt possible, svp. Cela évite des recherches et assure un service plus rapide. Nous pouvons continuer à allonger la liste. *Le Flambeau* version électronique en est à 83 inscriptions. BRAVO!!!

- Denise Barrette, responsable de la liste

## À retenir

✉ Pour tout changement d'adresse : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org), veuillez indiquer votre numéro de membre (voir étiquette au *Flambeau*).

☎ Ou téléphoner à : 418 525-0611 ou 1 800 663-2408; ayez votre numéro de membre ou NAS.  
P.S. Un numéro d'appartement, c'est important!

## Fondation du cancer du sein «Osez le donner»

Pensez à vous départir de vos vieux soutien-gorge. Ils sont remis à Certex : réparation, vente à prix réduit aux friperies, rembourrage, recyclage, emploi pour personnes handicapées. À chaque soutien-gorge, 1\$ est versé à la Fondation du cancer du sein de Québec. S'il y a lieu, lors des rencontres d'activités sectorielles, pensez à les apporter. Depuis la fin de l'automne 2018 jusqu'à février 2020, j'ai un décompte de 219 soutien-gorge. Merci pour votre geste; il est grandement apprécié.

- Denise Barrette, responsable de la cueillette

## Nécrologie

- Réjean Paquet, frère de Charles;
- **Nicole Jobin (membre);**
- Magella et Jean-Claude Marcotte, frères d'Étienne et de Bernice;
- Bernard Frenette, frère de Jean-Luc;
- **Janine Martel D. (membre);**
- Françoise Dion, soeur de Julien;
- Pierrette Pelletier, soeur de Raymonde;
- **Gaston Perreault (membre);**
- **Rachel Tessier R. (membre);**
- **Sr Céline Boilard (membre);**
- Jacques Dubuc, frère de Madeleine;
- Hugues Tessier, mari de Ginette Bélanger.



*L'AREQ vous assure d'une bonne pensée pour ces deuils qui ont marqué votre vie.*

### Fréquentation du site de l'AREQ Portneuf

Vous rappelez-vous du lancement du site de l'AREQ Portneuf? Non... Il a eu lieu le 9 mai 2012 à l'Hôtel-Motel Rocquemont, à Saint-Raymond. Depuis ce temps, l'édimestre Monsieur Réal Rivard, s'occupe de l'hébergement du site dès les parutions de l'AREQ nationale, régionale et sectorielle. Êtes-vous de ces curieux qui le visitez régulièrement ou occasionnellement? Voici un aperçu de statistiques surprenantes depuis le début de l'installation du site.

Depuis la création du site : 9 mai 2012 : 10 978 vues  
Visites record d'un jour : 2 juin 2017 : 80 vues  
Visites record du mois : Janvier 2019 : 347 vues  
Visite minimum du mois : Septembre 2020 : 0 vue  
Visite minimum d'un jour : 20 octobre 2020 : 1 vue

**Statistiques** (21 octobre 2019 à 21 octobre 2020)

**Recherches** : Amazon : 6 vues ; Décès St-Raymond : 1 vue ; Message AREQ : 1 vue ; Termes de recherche inconnus : 341 vues.

Vous êtes en mesure de constater un manque d'intérêt du site de l'AREQ Portneuf. Les statistiques parlent d'elles-mêmes en date du 20-10-2020.

- Denise Barrette, responsable de la recherche



### Abonnez-vous à l'infolettre de l'AREQ

Chaque semaine, l'infolettre de l'AREQ est transmise par courriel aux personnes qui y sont abonnées. Il s'agit d'un moyen rapide, simple et pratique de se tenir au courant de ce qui se passe dans votre association. Pour vous abonner, rendez-vous au [www.araq.lacsq.org](http://www.araq.lacsq.org) et cliquez, au bas de la page d'accueil, sur l'onglet « Abonnez-vous à l'infolettre ». Vous n'avez ensuite qu'à inscrire vos nom, prénom et adresse courriel, puis à sélectionner un ou plusieurs sujets d'intérêt parmi ceux proposés.

### Félicitations

- À Francine Dumont, membre AREQ, et aquarelliste de Neuville, qui a participé à l'exposition « **La Montagne secrète** » en juillet à Baie-Saint-Paul.
- À Colette Matte, membre AREQ et artiste de Cap-Santé, qui a présenté 5 dimanches interactifs en octobre avec des œuvres en art optique et cinétique.
- Merci à Pierrette L'Hérault, membre AREQ et pastelliste de Neuville, qui nous offrira des cartes d'anniversaire pour nos membres en 2021.



# Questions sans réponses



- Les moulins, c'était mieux à vent?
- Quand on voit beaucoup de glands à la télé, faut-il changer de chêne?
- Si le ski alpin... qui a le beurre et la confiture?
- Je m'acier ou je métal? Que fer?
- Un prêtre qui déménage a-t-il le droit d'utiliser un diable?
- Est-ce que personne ne trouve étrange qu'aujourd'hui des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots?
- Est-ce qu'à force de rater son bus on peut devenir ceinture noire de car raté?
- Si Gibraltar est un détroit, qui sont les deux autres?
- Lorsqu'un homme vient d'être embauché aux pompes funèbres, doit-il d'abord faire une période décès?
- Je n'ai jamais compris pourquoi le 31 mai est la journée sans tabac, alors que le lendemain c'est le premier joint!

- Envoi d'Antoine Lacoursière