



# Le Flambeau

Volume 17

Numéro 2

Mars 2021

## Mot de la présidente

**Gisèle Defoy**

### 15 avril prise 2

Eh ! Oui, je vous reviens encore avec ma demande d'accepter de présenter votre candidature parmi les postes disponibles venant à échéance le 15 avril lors de notre assemblée générale sectorielle. Les élections devaient se faire l'année dernière... mais la pandémie a modifié les plans. Quels sont ces postes? Permettez-moi de les nommer : présidence, 2<sup>e</sup> vice-présidence, secrétaire, 1<sup>er</sup> conseiller (ère) et 2<sup>e</sup> conseiller (ère).

### Élections au conseil sectoriel

La **personne présidente** dirige avec le conseil sectoriel les affaires du secteur, préside les réunions, représente le secteur au conseil régional et au conseil national, participe au Congrès, etc.

La **personne secrétaire**, en plus d'assister la personne présidente, rédige ou vérifie, fait approuver et signe les procès-verbaux. Une formation est offerte à ce poste.

La **personne au poste de 2<sup>e</sup> vice-présidence** assiste également la personne présidente et remplit une fonction qui est conforme à ses talents tout en répondant aux besoins du secteur.

P.S. Ce membre n'est pas obligé de prendre la tâche de la personne qu'elle remplace. EX. : Pas

d'obligation de faire partie du comité du journal. Il en est de même pour les personnes au poste conseiller (ère).

Je vous vois lire ce message et je vous entends dire : «Pas moi. Pas moi.» Cette réflexion pourrait être inversée par : «Pourquoi pas moi?» Que puis-je apporter à mes ex-collègues de travail? Quels dossiers pourrais-je faire avancer pour améliorer ma retraite ?

Avec les 12 437 membres de ma région, c'est possible. Je désire profiter d'une assurance qui améliore ma santé, je veux être traitée avec bienveillance, je souhaite faire avancer les droits des hommes et des femmes et je veux vivre dans une société responsable de son environnement et quoi d'autres. Ensemble, on est plus fort. Lorsque nous sommes absents, les autres décident pour nous ou nous ignorent ; par contre, c'est tellement gratifiant de s'impliquer.

J'espère que ma réflexion portera des fruits et que j'aurai la joie de lire vos mises en candidatures. Toutes les informations se trouvent en page 15. (Convocation AGS 15 avril 2021).

Suite page suivante ►



► *Suite du mot de la présidente*

Un proverbe latin dit : «Loin des yeux, loin du cœur» ; avec les années, cette expression est devenue : «Loin des yeux, près du cœur». Le Conseil du secteur travaille pour les membres AREQ, même à distance. J'espère que vous profiterez des conférences organisées pour vous ce printemps. Les informations sont transmises par réseau téléphonique, par l'infolettre hebdomadaire ou en

visitant le site de l'AREQ Portneuf : [www.portneuf.areq.lacsq.org](http://www.portneuf.areq.lacsq.org)

On se donne rendez-vous le 15 avril... par vidéoconférence, bien sûr.

*Gisèle Defoy*

**Le site web du secteur  
Portneuf fait appel  
à votre curiosité**

Une simple adresse : [portneuf.areq.lacsq.org](http://portneuf.areq.lacsq.org) et vous y êtes!  
Pas besoin de passeport ni d'assurance!

**VOIR** : Vous êtes en plein dans les dernières nouvelles  
et ce, sans consignes restrictives!

**ADMIRER**: Vous voyagez à travers les belles villes du secteur,  
indépendamment de la couleur des zones pandémiques!

**LIRE** sur la bande rouge et **CLIQUER** à volonté, le buffet est servi.  
Apéro : Accueil

Plats principaux : secteur, bulletins, communiqués, FLG, calendrier :  
invitation spéciale : 15 avril assemblée générale.

En option : liste des décès des membres 1985-2020 (avec photos)

Dessert : galerie photos 2007-2020

Vous vous êtes rendus jusque-là? Dites-le à vos collègues!

**VOUS ÊTES UNE FORCE POUR LA SOCIÉTÉ**

Responsable du site : Réal Rivard

Article : Gilberte Gallant

**Le Flambeau**

Mars 2021

**Secrétaire de rédaction** *Gilberte Gallant*

**Conception et mise en page** *Éric Bellemare*

**Collaborateurs** *Gisèle Defoy, Gilberte Gallant, Jacqueline Gignac,  
Marcel Perron, Louiselle Soulard, Marie-Marthe Trottier, Denise  
Barrette et Antoine Lacoursière.*

# Récit de pandémie

Louiselle Soulard

Le documentaire « *Jamais je ne t'oublierai* » diffusé sur les ondes de Radio-Canada, le 16 janvier 2021, tourné au CHLSD de St-Casimir, fin 2019 et août 2020, est bien réussi et vraiment intéressant. Native de St-Ubalde et à présent Casimiriennne de longue date, ces résidents, je les connais presque tous. Ils sont traités avec beaucoup d'humanité et vivent paisiblement dans cet édifice qui jouit d'une excellente renommée.

Le responsable des loisirs intérieurs et extérieurs, Rémi Bélanger, de St-Casimir, bien aimé de tous, « une petite perle », est secondé par un personnel et des bénévoles dévoués extraordinaires. Parmi ces aînés, nous voyons André Dusablon, ténor qui chantait à tous les dimanches à notre église et quelques autres membres des chorales de St-Ubalde et St-Casimir. Les pensionnaires chantent beaucoup, quelques-uns touchent des instruments : musique à bouche et accordéon, se divertissent avec les bénévoles en jouant à des jeux de société. La chorale de St-Casimir et sa directrice Angèle Tessier sont présentes lors du tournage de ce film. Le chant et la musique animent ces résilientes gens aux prises avec la pandémie par surcroît. Aucun cas à ce jour dans cet établissement...

La zoothérapie, bienfaitante pour chacun, existe en cet endroit et démontre l'humanité de la direction, du personnel et des bénévoles qui y travaillent. Je raconte l'historique de cette heureuse chatte grise « Lili » qui ne se lasse pas de se faire flatter



à qui mieux mieux, elle est servie à souhait... Le mignon chaton, bien entretenu, est entré dans la résidence une bonne journée et il avait faim, on lui a donc servi du lait, de la nourriture. De la publicité a été faite à plusieurs reprises dans les journaux locaux pour signaler l'arrivée de la petite chatte et au propriétaire de la réclamer au Centre d'hébergement. Personne ne l'a fait, à la grande joie des résidents et du personnel. Depuis 6 ans, ce bon chat sans malice a pour « mission » de semer du bonheur autour de lui... « Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des événements divinement orchestrés. »



Pour l'église, en ce temps de pandémie, j'assiste les responsables du Comité d'accueil des bénévoles. Je suis présente à l'inscription traçage à chaque célébration dominicale et aux funérailles depuis le 25 juillet 2020.

Le temps continue et apporte des changements heureux et d'autres plus déchirants dans notre parcours de vie et aussi dans nos familles. La roue tourne, tourne, tourne... Prenons bien soin de nous et gardons le moral.

# Récits de pandémie

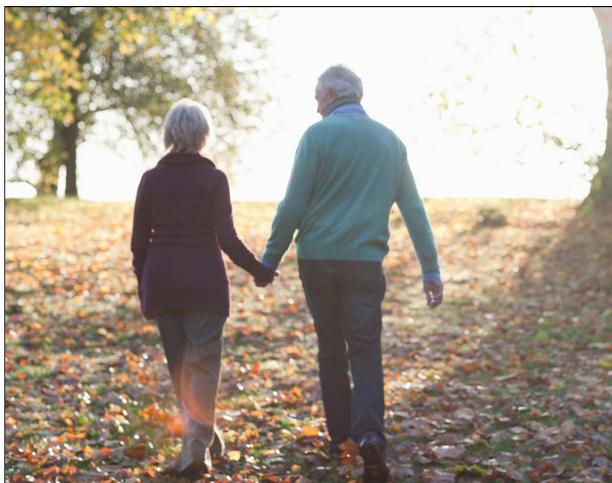
*Propos de Diane Grenier, recueillis par Catherine Poisson*

Il s'appelle Jacques.

On se connaissait parce qu'il avait déjà travaillé avec mon ex-mari, qui est décédé. Mais on n'était pas amis, on se connaissait juste assez pour se saluer quand on se croisait.

Un jour de mai, on s'est justement croisés à la pharmacie. Il m'a dit bonjour et quelques heures plus tard, il m'envoyait une demande d'amitié sur Facebook. Avant que ça n'aille trop loin, je lui ai fait passer toute une entrevue téléphonique parce que j'ai déjà eu des relations troubles dans le passé. Mais son passé est réglé, et c'est un esprit sain dans un corps sain. Alors on a jasé au téléphone deux ou trois soirs, puis il m'a demandé ce que je cherchais comme relation. Je voulais du long terme, et lui aussi.

À un moment donné, il a proposé qu'on se voie. Mais comme on est en pandémie, je lui ai dit que je n'irais pas chez lui et qu'il ne viendrait pas chez moi. Alors on est allés marcher au chenal, sur le bord de la mer. Sans la COVID, il y aurait peut-être eu un petit bec... mais on a gardé nos distances, évidemment. Je suis une ancienne infirmière alors je surveille de près les mesures sanitaires!



À notre deuxième rencontre, on a osé s'asseoir sur un tronc d'arbre, mais à deux mètres de distance. On n'osait pas se coller ni se rapprocher... on avait presque l'impression de faire quelque chose de mal, on regardait partout pour être sûrs de ne pas être vus. À notre troisième rencontre, on s'est à nouveau assis sur le tronc d'arbre, mais un peu plus près... C'est à notre quatrième rendez-vous qu'il m'a raccompagnée à ma voiture et m'a embrassée. Puis, on a commencé à se fréquenter plus sérieusement.

J'habitais à Grande-Rivière, et lui à Chandler. Parfois, je refusais de passer la nuit chez lui et je rentrais chez moi, alors il pensait que je n'étais pas prête à m'engager, mais c'est juste parce que j'avais envie d'être dans mes affaires! Alors quand j'ai proposé qu'on emménage ensemble, il était bien heureux. Notre relation était simple et saine, ça faisait presque six mois qu'on se fréquentait, et je me suis dit : qui ne risque rien n'a rien! Il a dit oui et il a fallu discuter de l'endroit où on allait vivre. Chandler a été un choix facile, parce que c'est plus proche de tout, et surtout de mes deux filles.

C'est la première fois de ma vie où je n'ai aucun doute concernant une relation. J'ai vendu ma maison et mes meubles, et le 31 octobre, j'emménageais chez lui! Il correspond en tous points à ce que je cherchais.

Bon, j'ai dû faire quelques changements dans sa maison, comme me débarrasser de ce qui ne servait plus... mais je suis toujours délicate, et il est très conciliant. Il faut être chanceuse, rencontrer l'amour à 64 ans et en pleine pandémie!

Maintenant je dis à toutes mes amies d'aller se promener au chenal. Marchez, et vous allez rencontrer l'amour!

**Autre récit page suivante ►**

*Propos de Nancy Bois, recueillis par Laurence Gallant*



La mer, c'est mon élément. Quand je travaille sur les bateaux, je vois des phoques, des baleines, même parfois des ours polaires. Je voyage de village en village, de province en province, entre les terres de Baffin, le Groenland, la Basse-Côte-Nord, les Îles et la Nouvelle-Écosse... Je contemple des icebergs, des aurores boréales, des levers et des couchers de soleil.

Quand je retourne sur le continent, ça ne prend pas 24 heures avant que je ne me sente pas bien, que j'étouffe, que je manque d'air. C'est sûr que ça a été un choc pour moi de perdre mon emploi comme observatrice des pêches, au mois de mars. Qu'est-ce que j'allais faire sans ce travail-là?

J'ai prié, j'ai beaucoup médité, je me suis dit : Nancy, tu dois travailler à t'enraciner, à surmonter

ce mal de terre là, à accueillir le changement. Après mon séjour en mer, de retour à la maison et sans emploi, je me suis mise en isolement préventif. Puis j'ai eu un dégât d'eau. Des gens m'apportaient déjà mon épicerie, ils ont dû m'apporter de l'eau, en plus. Les assurances ont finalement compris que ça n'avait plus de bon sens, alors j'ai pu louer un chalet, le temps que ça se place.



Je me suis retrouvée, par un heureux hasard, à habiter à cinq minutes de la maison de mon petit-fils de deux ans. Antoine. Lui et moi, on ne se connaissait presque pas, comme j'étais tout le temps partie sur les navires. Le petit s'était retrouvé sans garderie du jour au lendemain, alors je suis devenue sa gardienne. Un véritable cadeau pour moi.

**On continue de se protéger!**

- Toussez dans votre coude**
- Lavez vos mains**
- Gardez vos distances**
- Couvrez votre visage**  
(si moins de 2 mètres)
- Limitez vos déplacements**

# Un couvre-visage bien apprécié

**Gisèle Defoy**

*Le conseil de secteur a voulu offrir des couvre-visages avec le logo de l'AREQ. Nous avons établi un plan de distribution qui a tenu compte des membres impliqués dans des responsabilités, des nouveaux membres du secteur, des membres*

*résidents RPA et enfin des membres présents aux dernières activités de l'AREQ. Voici des extraits de remerciements de quelques membres; plusieurs ont également communiqué leur reconnaissance par voie téléphonique.*

«Tout simplement MERCI pour le couvre-visage. Tu investis beaucoup de temps. Bon temps des fêtes malgré les restrictions que nous subissons».

*Fleur-Ange Veillette,  
Saint-Basile*

«Merci beaucoup pour le beau masque que vous m'avez fait parvenir. Ce fut apprécié.»

*Jocelyn Michaud,  
Résidence O'Sommet, Donnacona*

«Un sincère merci pour l'envoi du masque de l'AREQ qui sera ,«malheureusement», très utile. Je te souhaite une période des fêtes sous le signe de la santé! Au plaisir de se voir, en toute sécurité!»

*Yolande Béland,  
Pont-Rouge*

«Grand Merci à toi et à l'AREQ de Portneuf de nous avoir offert un petit cadeau: un masque! C'est bien apprécié et fort gentil de savoir que nous sommes dans vos pensées en ces temps hors du commun! Quelle délicate attention! Je reconnais tant ta précieuse contribution!

*Marie José Carmichaël,  
Saint-Raymond*

«Je vous remercie beaucoup pour le magnifique cadeau reçu pour mon anniversaire. Je l'apprécie. Je profiterai de ces bons et beaux moments. Merci à l'AREQ.»

*Antoinette Doré,  
Donnacona*

«Merci beaucoup pour les bons vœux à l'occasion de mon anniversaire et merci aussi pour le couvre-visage.»

*Marie Dubord,  
Donnacona*

«Merci pour cette délicate attention. Le virus de la Covid a cogné à nos portes. Situations non évitables pour tous. Les jours meilleurs viendront.»

*Danielle Ross,  
Neuville*

«Gilles et moi avons grandement apprécié les jolis masques de l'AREQ reçus par la poste. Une belle initiative de l'AREQ. Merci Gisèle pour ton temps donné à l'AREQ et pour ton dévouement. Gilles et moi souhaitons pour bientôt, le retour à des jours meilleurs pour l'AREQ et pour tous les gens qui sont malades ou seuls.»

*Gilles et Clémence,  
Saint-Basile*

«Merci pour cette belle attention, un cadeau très utile. Bonne et heureuse année à vous et à toute l'équipe.»

*Hélène Tessier,  
Saint-Casimir*

«Merci de ce magnifique cadeau et je suis toujours fier d'être membre de l'AREQ Portneuf. Salutations à nos membres.»

*Philippe Cloutier,  
Québec*

Suite page suivante ►



---

► «Mercédès se joint à moi. Elle a reçu le couvre-visage que tu lui as fait parvenir. Ça l'a vraiment touchée. Je lui ai dit que je transmettrais ses remerciements et qu'en retour, elle te porterait dans ses prières. Merci à toi, Gisèle et à ton équipe pour le cadeau reçu (couvre-visage) très approprié pour la circonstance. Vous avez eu une excellente idée de rejoindre les membres de l'AREQ à l'occasion de cette pandémie. Soyez-en remerciés. Merci aussi pour votre excellente participation au sein de l'AREQ.»

*Une admiratrice Jeanne d'Arc Roy  
St-Raymond*



*Plusieurs appels téléphoniques et autant de courriels de la part des membres témoignent de leur bonheur qu'on pense à eux.*

«Je porte fièrement mon couvre-visage et des membres de l'AREQ m'interpellent et nous faisons connaissance.»

*Laurette Bessette, Saint-Marc-des-Carrières*



*Belle initiative : Certains bénévoles, responsables du réseau téléphonique, continuent de faire la tournée CONTACT afin de prendre des nouvelles des membres sur leur liste. D'autres font des visites aux personnes seules.*

## COMMUNIQUÉ

Extrait



### APPEL AUX ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS RETRAITÉS DURANT LA PANDÉMIE: L'AREQ RÉPOND PRÉSENTE ET TEND LA MAIN AU GOUVERNEMENT

Québec, le 8 janvier 2021 - L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) prend acte de la nouvelle initiative gouvernementale « Répondez présent », un appel lancé au personnel volontaire des centres de services scolaires, aux retraités de l'éducation ainsi qu'aux étudiants collégiaux et universitaires pour créer une banque de tuteurs afin de soutenir les élèves dans le besoin. L'AREQ tient ainsi à offrir sa collaboration au ministère de l'Éducation afin de bien informer ses membres retraités de l'éducation sur la mise en place de ce programme de tutorat et des mesures supplémentaires pour la réussite scolaire et la santé mentale. [...]



Dans cet esprit, l'AREQ aspire à collaborer étroitement avec le ministère de l'Éducation afin de permettre aux membres qui souhaitent participer au programme de tutorat d'avoir tous les outils nécessaires. Enfin, cette période de crise illustre toute l'importance des personnes aînées dans notre société. Elles sont encore une force vive dans la communauté et méritent le respect.

Source : Samuel Labrecque, conseiller en communications

# Chronique d'opinion

Marcel Perron

## *Un avenir post-COVID à définir*

Les Occidentaux vivaient dans un paradis artificiel en profitant d'un univers mondialisé où tous les biens de la planète leur étaient accessibles. Comme des dieux athées, ils régnaient dans un monde matérialiste dans lequel la consommation prenait beaucoup de place. Ils furent surpris par l'arrivée d'un ennemi invisible, ce virus qui les terrassa en s'attaquant à leur mode de vie. Le choc fut violent, certains en guérirent, d'autres périrent. C'est ainsi que le chaos s'installa dans la psyché d'une population en proie à une peur incontrôlée.

Évidemment, tous n'avaient pas eu accès pleinement aux privilèges de la mondialisation, car au lieu de profiter de cette manne, ils avaient plutôt contribué, ici et ailleurs, à alimenter les plus nantis par leur travail peu rémunéré et leurs mauvaises conditions de travail. Comme des censitaires d'une autre époque qui troquaient leur liberté en échange de la protection de leur seigneur, ce nouveau prolétariat vendait ses bras et sa tête à leur maître capitaliste qui, en retour, lui offrait un maigre pouvoir d'achat afin qu'il puisse accéder à certains produits ou services que le maître mettait à sa disposition. Il se contentait donc des miettes laissées par les exploités qui devenaient de plus en plus riches à son dépend, tout en gaspillant les ressources de façon éhontée. Exploité, il était le fer de lance d'une prospérité qui profitait à une minorité planétaire. Le virus décima malheureusement une grande partie de cette population vulnérable.

Les partisans d'une redistribution équitable de la richesse avaient proposé des mesures pour partager le fardeau de cette crise. Ne sachant pas quand elle allait finir, ils avaient osé rêver d'un après-COVID axé sur de nouvelles bases où la solidarité, le bien commun, le souci de l'environnement et l'achat local auraient été les pierres d'assise de cette nouvelle société. Sans rejeter globale-

ment le recours à la mondialisation, ils auraient souhaité domestiquer ce monstre afin qu'il cesse d'exploiter les plus démunis de la planète. Ils auraient proposé la création de nouveaux États responsables qui allaient mettre au pas les GAFAM de ce monde et les autres corporations qui ne payaient pas leur juste part d'impôts, préférant les cacher dans des paradis fiscaux.



Ils ont espéré que la COVID puisse changer les choses en ouvrant de nouveaux chantiers et de nouvelles pistes de réflexions pour transformer le monde. Ils étaient conscients que rien ne devait plus être comme avant, sinon l'après serait porteur de nouvelles crises dont les conséquences seraient pires que celles vécues antérieurement. Pour eux, l'heure des choix douloureux avait sonné : soit prendre des décisions courageuses maintenant pour s'assurer d'un futur pérenne, ou mourir à petit feu dans le déni et l'impuissance du « j'aurais donc dû... ». La réponse allait décider de la suite des choses.

Dans ces circonstances, quelle aurait été votre position? Comme vous vous en doutez bien, ce choix hypothétique s'imposera sûrement bientôt. Les humains choisiront-ils un statu quo suicidaire, ou accepteront-ils de redéfinir leur avenir pour assurer leur survie et celle des générations à venir?



*COVID-19 : Mise à jour des plus récentes informations  
concernant les protections d'assurance voyage*

SSQ Assurance continue de suivre l'évolution de la situation en lien avec la COVID-19. Nous prenons soin de nous ajuster conformément aux nouveaux décrets mis en place par nos différents paliers gouvernementaux et aux besoins de la crise sanitaire.

La santé et la sécurité de l'ensemble de nos assurés sont une priorité pour nous et demeurent au centre de nos décisions en ce temps de pandémie. Nous recommandons à nos assurés de se conformer aux avertissements du gouvernement du Canada en matière de voyage, car nous ne pouvons garantir l'accès et la qualité des soins médicaux à l'étranger.

Malgré cela, bien que la meilleure protection soit toujours de limiter les déplacements, SSQ Assurance tient à apporter son soutien auprès de ses assurés s'ils doivent voyager.

Voici une mise à jour des plus récentes informations concernant nos différentes protections d'assurance lorsque nos assurés sont actuellement EN VOYAGE :

- Les frais pour les tests de dépistage de la COVID-19 effectués à la demande d'une autorité gouvernementale, pour le retour au Canada, ne sont pas couverts par l'assurance voyage.

- Les frais supplémentaires occasionnés par l'attente d'un résultat au test de dépistage de la COVID-19, effectué à la demande d'une autorité gouvernementale, ne sont pas couverts (par exemple, les frais pour un nouveau billet d'avion ou le changement de date de retour du billet existant, les frais d'hébergement ou de subsistance, etc.)

- Si un résultat est positif au test de dépistage de la COVID-19 et que la police d'assurance couvre cette maladie, les frais suivants seront admissibles selon le montant maximum prévu au contrat :

1. Les frais médicaux;
2. Les frais supplémentaires engagés pour l'achat d'un billet de retour, ou les frais de modification du billet existant, selon les caractéristiques suivantes :
  - Billet simple en classe économique;
  - Vol effectué par un transporteur public à horaire fixe;
  - Trajet le plus direct vers la destination initialement prévue.

L'hébergement et les frais de subsistance ne sont pas couverts sauf si indiqué au contrat.

**Pour toute information supplémentaire, nous vous invitons à consulter notre FAQ.**



*Envoi d'Antoine Lacoursière*



# Département des moments

Grâce au projet « Le moment de votre lettre » du Département des moments, vous pourriez recevoir chaque semaine pendant un an, une lettre

touchante rédigée spécialement pour vous par 52 auteur (es) chevronné (ées) d'ici, de tous âges, origines et parcours!

## Extraits d'une lettre des 2 Frères à tous les aînés

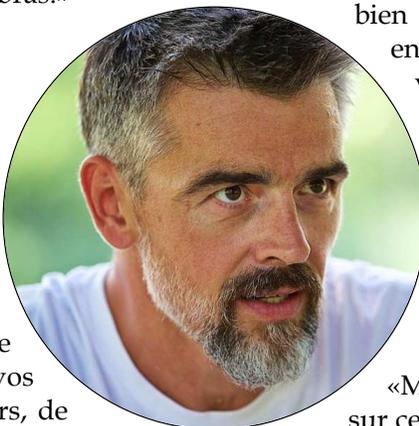
**Erik Caouette** : «J'ai toujours pensé qu'on est la somme de nos expériences, nos souvenirs, de ce qu'on vit et du bonheur qu'on trouve au fil du chemin. Et ce bonheur-là, on l'a souvent trouvé dans les plus petites choses. Dans le sourire de nos filles Glory-Ann et Charlie, dans les câlins qu'on a toujours faits à tout le monde avant la pandémie, dans les yeux pleins de fierté de nos grands-mères, qu'on a encore la chance d'avoir dans nos vies.»



**Sonny Caouette**: «Dans notre chanson *Nous autres*, on chante : «Y'a rien de plus important que l'amour qui nous rassemble». Je pense que c'est vrai plus que jamais. Je suis conscient que le temps passe et que c'est difficile par moment de ne pas voir ceux qu'on aime. On s'est rendu compte à quel point c'est important de se voir en vrai, de se toucher et de se prendre dans nos bras.»

## Extraits d'une lettre de Patrice Godin

«Naturellement, je n'ai pas connaissance de vos histoires personnelles. Cependant, j'imagine sans difficultés tous ces livres que l'on pourrait écrire avec l'encre de vos années. Je ne sais rien de vos rêves, de vos espoirs, de vos désirs, de



vos peurs. S'il y a une seule chose que je sais, par contre, c'est que je tiens à vous. Vous êtes notre sagesse, vous êtes notre mémoire. Vous avez livré vos combats. Vous méritez maintenant la paix et la tranquillité de vivre, vous méritez les étreintes et les sourires de vos proches, les câlins de vos enfants, de vos petits-enfants.»

## Extraits d'une lettre de Guylaine Tanguay

«Vous avez passé votre vie à construire, bâtir, donner la vie, créer des liens familiaux, des liens sociaux aussi. Et voilà que maintenant, vous êtes privés de tout ça... Mais vous avez vos souvenirs! Ils sont bien ancrés dans votre tête, dans votre cœur et ça, rien ni personne ne peut vous les enlever, pas même une pandémie mondiale.



«Vivez avec ces souvenirs, carburez à ces images bien vivantes qui sont en vous! Cultivez ce bonheur qui vous a permis de passer ces belles années de votre vie! Entretenez vos pensées positives, celles qui vous donnent envie de vous lever chaque matin. Ces pensées qui vous motivent à vous dépasser malgré les difficultés que la vie amène.

«Misez sur ce qui vous reste et non sur ce que vous avez perdu. ►

---

► Chantez, dansez, peignez, cuisinez, lisez ou écoutez vos émissions préférées, mais surtout, faites-le à votre manière et à votre rythme. Trouvez ce qui vous passionne et faites-en votre moteur à bonheur.»

## Extraits d'une lettre de Michel Rivard

« Parlant de souvenirs, de passé, de mémoire, j'ai appris beaucoup de ces simples mots: « pas de regrets, pas de remords ». C'est presque simpliste, mais tellement difficile à mettre en pratique. On a tous notre lot de « si j'avais su », de « j'aurais donc dû », même si nous savons tous au fin fond de nous-même qu'il n'y a pas de retour possible, que le passé est passé et que c'est ici et maintenant que ça se passe pour vrai. Vivre ici et maintenant avec nous-mêmes tels que nous sommes, accepter et apprécier surtout le passage du temps, sans craindre l'avenir. On a tous un peu peur du lendemain alors qu'on ne sait rien de ce qui va arriver. Bien sûr, on en a une petite idée, on attend quelqu'un ou on a quelque chose à faire, on sait ce qu'on va manger pour souper, on s'est fait des plans... mais la vie, là, c'est tout ce qui nous arrive sans prévenir, pendant qu'on est occupés à se faire des plans, justement.



«Comme je l'ai écrit dans ma chanson *Et on avance*, «...demain n'est jamais celui qu'on pense », mais on peut et on doit rêver, c'est gratuit. À partir du moment où on s'accepte tel qu'on est, avec notre

âge et nos bobos, et qu'on apprécie le temps qui passe, on a le droit de rêver les projets les plus fous. Le pire qui peut arriver, c'est qu'ils se réalisent.»

## Extraits d'une lettre de Patrick Norman

«Ce que je nous souhaite c'est certain, c'est qu'on puisse conserver la santé, mais aussi qu'après toute cette histoire, on puisse tous se retrouver dans un monde meilleur, un monde d'amour, oui d'amour, non seulement l'amour entre nous, mais l'amour de ce qui nous entoure, l'amour et le respect de la terre, et de ce qui ne nous appartient pas finalement. Je nous souhaite d'avoir davantage une conscience des autres, de retrouver le sens du partage et de la simplicité.



«En attendant mes bons amis, ce que je peux vous dire c'est de continuer d'écouter de la musique, dansez, chantez, et sachez que vous êtes tous très présents dans mon cœur, et que vous avez fait toute la différence dans ma vie. Prenez bien soin de vous.»

# Nos comités... nos comités...

Marie-Marthe Trottier

Comité des femmes 2021

J'étais en train d'hiberner dans ma chaude et confortable maison, quand un jour débordant de soleil, j'ai décidé de rencontrer beaucoup de gens intéressants. Terminé le confinement! Terminé la solitude! Alors je sors et je fais la fête...

J'ai donc participé à trois rencontres virtuelles... avec les membres du comité des femmes, personnes très agréables à fréquenter. Et je vous communique quelques réflexions susceptibles de vous intéresser.

- Lors du décès de Joyce Echaquan, l'AREQ a envoyé une lettre à l'ordre des infirmières et infirmiers du Québec pour dénoncer le manque d'éthique professionnelle à l'égard de Mme Echaquan. Une copie est envoyée également au CIUSS de la région concernée.

- Le comité national des femmes propose que le processus de dépistage du cancer du sein soit prolongé après 69 ans.

- Une participante explique un propos qui porte à réflexion. « De la naissance à la mort, les femmes risquent d'être agressées sexuellement. » (Propos tenu par le journaliste Patrick Lagacé, lors d'une émission de *Bonsoir Bonsoir* à Radio-Canada, août 2020). Les hommes et les femmes de notre génération doivent prendre la parole auprès des plus

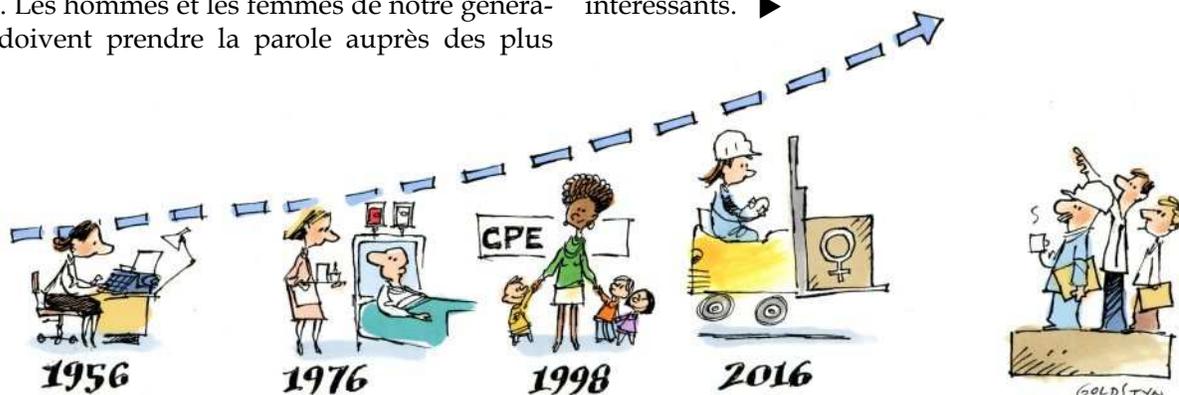
jeunes pour les sensibiliser à ce problème et faire évoluer les mentalités.

- L'AREQ a mis sur pied une coalition dont font partie 30 organismes ainsi que le gériatre, le Dr Réjean Hébert. L'objectif de cette coalition porte sur l'importance des soins donnés aux personnes âgées, soins répondant mieux à leurs besoins. Des services à domicile adéquats devraient être mis en place.

- Une autre intervenante nous a parlé du travail invisible des femmes (proche aidant, bénévolat, travail à domicile). Sujet très intéressant. Vous pouvez consulter le site [www.travailinvisible.ca](http://www.travailinvisible.ca)

- Un plan d'actions 2020-2021 de l'AREQ avec aussi les propositions de notre comité sera élaboré.

- Pour votre santé, voici des ressources :  
Pour la santé psychologique : [santemontreal.qc.ca](http://santemontreal.qc.ca)  
Exercices de respirations guidées : méthode WimHof sur youtube  
Centre AvantÂge : <http://centreavantage.ca>  
Plusieurs conférences et ateliers intéressants pour la santé.  
Capsules : Vivre ou subir le confinement (<https://formationprh.ca>) Trois courts vidéos très intéressants. ►



LE TAUX D'ACTIVITÉ DES FEMMES

---

► **Projet du 8 mars 2021 : Journée internationale des droits des femmes**

- Thème : Écoutons les femmes
- Activité : Additionnons nos pas pour les droits des femmes dans une marche par bouts;
- Marche symbolique chacun dans son secteur, seul ou à deux;
- En raison de la pandémie, dans la semaine du 1<sup>er</sup> au 8 mars et nous additionnons nos pas pour en publier le total, le 8 mars 2021.

- Nous marchons pour marquer nos actions féministes, pour éliminer la violence faite aux femmes, pour lutter contre la pauvreté, pour le respect dans la sexualité, pour le droit d'être sensible, pour le droit d'être fragile et forte à la fois, pour l'équité salariale, pour une solidarité avec les hommes sur les situations des femmes et pour créer des liens même à distance.

Est-ce que je retourne hiberner? ... non je vais plutôt marcher.



## **Projet toujours en action 2021**

Un projet TOUJOURS EN ACTION est prêt pour l'automne 2021. Gisèle et moi avons choisi une activité qui nous semble différente des activités régulières de l'AREQ Portneuf.

Le titre du projet LA MUSIQUE TRADITIONNELLE QUÉBÉCOISE avec Daniel Roy est une autre façon de découvrir la musique et la chanson traditionnelle québécoise. Cet atelier spectacle permet l'exploration sonore, un contact vraiment privilégié avec la musique, son milieu d'origine et notre histoire.

Si la situation le permet, : des chansons à répondre, l'harmonica, la flûte, l'accordéon, le tambour à mailloche seront au rendez-vous. Vous manipulerez des cuillers, taperez du pied, chanterez et turluterez; le tout sera ponctué de liens historiques.

Au terme de l'atelier, vous aurez perçu l'esprit de l'arbre de la tradition et ses branches nouvelles. Monsieur Daniel Roy, communicateur hors pair, est un monteur de tradition qui trimbale son amour du folklore québécois.

*Jacqueline Gignac  
Gisèle Defoy*

# Assemblée générale régionale 2021

---

## Québec-Chaudières-Appalaches Convocation à l'assemblée générale régionale 2021



Par la présente, nous vous convoquons officiellement à l'assemblée générale régionale (AGR) de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches (03).

**Date** : 10 mai 2021

**Heure** : 9h30

En raison de la pandémie et de mesures gouvernementales en vigueur, l'AGR aura lieu exceptionnellement cette année par vidéoconférence **Zoom**.

Les points traités seront les suivants : rapport de la présidence, rapport financier, élections au conseil régional, signatures des effets bancaires.

Un tirage aura lieu parmi les personnes présentes.

Veillez également noter qu'une allocation de 25 \$ sera versée aux personnes participantes.

### Élections

Les personnes qui désirent présenter leur candidature au poste de la présidence régionale, peuvent obtenir un bulletin de candidature auprès de la présidence d'élection de la région à [remois@videotron.ca](mailto:remois@videotron.ca) avant le 1<sup>er</sup> mai 2021.

### Inscription

Pour participer à l'AGR, nous vous invitons à communiquer avec nous par courriel à [carole.pedneault@hotmail.com](mailto:carole.pedneault@hotmail.com) au plus tard le 1<sup>er</sup> mai 2021.

Une fois votre inscription complétée, vous recevrez un hyperlien et le mot de passe 48 heures avant l'AGR ainsi les documents nécessaires.

*Carole Pedneault, présidente régionale*

# Assemblée générale sectorielle 2021

---

Portneuf  
**Convocation à l'assemblée  
générale sectorielle 2021**



Par la présente, nous vous convoquons officiellement à l'assemblée générale sectorielle (AGS) de l'AREQ-Portneuf 03-K

**Date** : 15 avril 2021

En raison de la pandémie et de mesures gouvernementales en vigueur, l'AGS aura lieu exceptionnellement cette année par vidéoconférence **Zoom**.

Les points traités seront les suivants : rapport de la présidence, rapport financier, élections au conseil sectoriel, signatures des effets bancaires.

Un tirage (25\$) aura lieu parmi les personnes présentes.

Veillez également noter qu'une allocation de 25\$ sera versée aux personnes participantes.

## **Élections**

Les personnes qui désirent présenter leur candidature au poste de la présidence sectorielle, de 2<sup>e</sup> vice-présidence, de secrétaire ou de conseillers (ères) peuvent obtenir un bulletin de candidature auprès de la présidence d'élection du secteur à [rogerdussault@outlook.fr](mailto:rogerdussault@outlook.fr) avant le 1<sup>er</sup> avril 2021.

## **Inscription**

Pour participer à l'AGS, nous vous invitons à communiquer avec nous par courriel à [giseledefoy@globetrotter.net](mailto:giseledefoy@globetrotter.net) avant le 1<sup>er</sup> avril 2021.

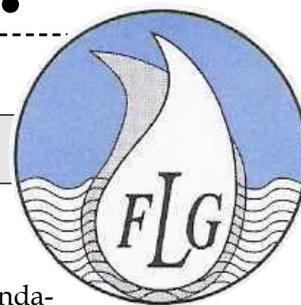
Une fois votre inscription complétée, vous recevrez un hyperlien et le mot de passe 48 heures avant l'AGS ainsi que les documents nécessaires.

*Gisèle Defoy, présidente sectorielle*

# Nos comités... nos comités...

Gilberte Gallant

Fondation Laure-Gaudreault



## Quelques remerciements vs Fondation Laure-Gaudreault pour 2020

Plusieurs bénéficiaires ont aussi exprimé leur reconnaissance par voie téléphonique.

### • CHSLD Donnacona

«Nous désirons vous remercier pour le don de 400\$ que votre Fondation Laure-Gaudreault nous a versé. Le projet étant d'installer un projecteur dans les chambres où des personnes sont alitées en permanence. Nous sommes convaincus que cet équipement permettra de distraire ces personnes. L'achat et les installations seront complétés dès que la situation de la pandémie actuelle le permettra. Recevez l'expression de nos sentiments les meilleurs.»

*Lorraine Richard, technicienne en loisirs et responsable des bénévoles, Centre d'hébergement de Donnacona et Céline Dussault, présidente des bénévoles, CHSLD, Donnacona*

### • Conférence Notre-Dame-de-Portneuf

«C'est avec plaisir et reconnaissance que nous avons reçu le chèque au montant de 400\$ émis par votre Fondation. Soyez assurés que cet argent servira à soulager le fardeau des démunis en leur fournissant de l'aide alimentaire, vestimentaire ou tout autres biens de première nécessité. Au nom des membres de notre Conférence et des personnes que nous aiderons, merci de votre confiance.»

*Francine Thibodeau, présidente Saint-Vincent-de-Paul, Conférence Notre-Dame-de-Portneuf*

### • CHSLD Pont-Rouge

«Merci énormément à la Fondation Laure-Gaudreault ainsi qu'à toi, Gilberte! Quel dévouement! C'est vraiment une nouvelle qui fait du bien car cette contribution servira à procurer de merveilleux petits moments de bonheur à nos chers résidents. Longue vie à cette générosité!»

*Yolande B. Trudel*

«Merci Gilberte pour cette belle commandite ainsi qu'à la Fondation! C'est merveilleux pour nos résidents!»

*Christiane Trudel*

## Buts de la fondation

1. Aide aux personnes retraitées ou démunies, et jeunes dans le besoin;
2. Aide aux œuvres de jeunesse enregistrées;
3. Recherche médicale : maladies qui touchent les personnes âgées.

## Pour un don

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 c'est préférable : [Fondationlg.org](http://Fondationlg.org) (Donner à... Comment donner?)

S.v.p. ne vous inquiétez pas, le tirage des billets aura bel et bien lieu au Congrès de juin prochain.



## Avis à tous les membres

Il est très important d'acheminer vos nouvelles coordonnées complètes au Bureau de l'AREQ à Québec ainsi que votre adresse courriel. Cela nous évite des recherches et des retours de courrier postal et/ou électronique.

**Courriel:** [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

**Tél. :** 418 525-0611 ou 1-800-663-2408

Merci!

*Gilberte Gallant*



## Coordonnées 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)

## Nécrologie



- Cécile Voyer, soeur de Lucie;
- **Louissette Roy (membre);**
- Roland Béland, frère de Yolande;
- Normand Bélanger, frère de Clémence;
- Réjanne Bélanger; soeur de Clémence;
- **Ginette Rochette (membre);**
- **Jules Bellefeuille (membre);**
- Lucie Nadeau, fille de Louise Sauvageau Nadeau;
- **Roger Laverdière (membre);**
- Fernande Richard, soeur de Gisèle;
- **Louissette Proulx (membre);**
- Luc Thibault, frère de Marie-Paule.



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

## Changement d'adresse

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

☎ Ou téléphoner à : 418 525-0611 ou 1 800 663-2408; ayez votre numéro de membre ou NAS.

Merci de nous épargner des recherches. Autrement, vous êtes classés parmi les membres «orphelins» qu'on ne peut rejoindre.



## Une petite nouvelle

Bienvenue à Sylvie D'Amours (transfert de Baie-Comeau) dans le secteur AREQ Portneuf.



## Aide-mémoire

# Investir : attention aux erreurs coûteuses!

## Investissez bien renseigné!

▶ Avant d'investir :

4 conseils pratiques

▶ Estimer son profil d'investisseur

▶ Les types de placements

▶ Les régimes d'épargne  
(REER, REEE, CELI, etc.)

▶ Bitcoin et autres cryptomonnaies

▶ Investisseurs avertis

▶ Turbulence des marchés : 3 règles à suivre

## Prévenez la fraude financière!

▶ 5 étapes pour vous aider  
à éviter la fraude

▶ 14 fraudes classiques :  
sauriez-vous les reconnaître?

## Vous avez des questions ?

Les agents du [Centre d'information de l'Autorité](#) sont là pour vous, et ce, plus que jamais en temps de pandémie.

Numéro sans frais : 1 877 525-0337

## L'Autorité vous offre de l'assistance relativement à vos droits et responsabilités

- Vous croyez qu'on vous a vendu un produit financier qui ne répondait pas à vos besoins ?
- Votre assureur refuse votre demande de prestation ou vous offre moins que ce que vous réclamiez et vous croyez que ce n'est pas justifié ?

L'Autorité peut vous assister dans vos démarches en vous informant, et en vous accompagnant si vous devez [porter plainte](#) à l'égard d'un individu ou d'une entreprise.

## Les régimes d'indemnisation offerts par l'Autorité

### Indemnisation en cas de fraude

En cas de fraude, vous pourriez être indemnisé pour la perte subie, jusqu'à 200 000 \$ par réclamation, par le [Fonds d'indemnisation des services financiers](#).

### Protection des dépôts

L'Autorité vous offre une [protection pour vos dépôts](#) allant jusqu'à 100 000 \$, à certaines conditions, au cas où l'institution financière avec laquelle vous faites affaire ferait faillite.





# Comment lire votre ordonnance de lunettes ?

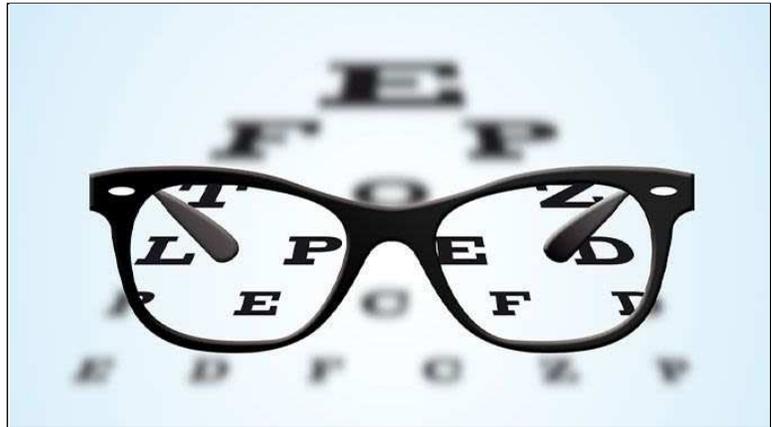
*Vous venez de consulter votre optométriste pour votre examen régulier, et l'on vous a peut-être prescrit des lunettes ou des lentilles cornéennes. Que signifient donc toutes ces mystérieuses formules abrégées et ces chiffres inscrits sur un bout de papier? En bref, ils fournissent l'information qui sera utilisée pour corriger ce qui rend votre vision floue ou fatigue vos yeux. Les lunettes ou lentilles cornéennes corrigent l'absence de focalisation, ou ce qu'on appelle l'erreur de réfraction.*

## *Explications*

Chaque optométriste aura son propre format pour rédiger une ordonnance mais tous les mêmes renseignements devraient y être, en commençant par votre nom.

Les premières abréviations que vous remarquerez sont les lettres OD et OS. Celles-ci sont dérivées du latin et signifient oculus dexter (OD) pour l'œil droit et oculus sinister (OS) pour l'œil gauche. On peut voir à l'occasion l'abréviation OU, qui signifie oculus uterque, pour les deux yeux.

Passons maintenant aux chiffres. Le premier chiffre d'une ordonnance est la correction sphérique, souvent abrégée par SPH. Il s'agit d'une mesure (en dioptries) de la puissance que la lentille doit avoir pour corriger la myopie (indiquée par a -) ou l'hyperopie (indiquée par a +). Le deuxième chiffre correspond à la correction cylindrique. Cette correction ne s'appliquera que si vous avez de l'astigmatisme. Si vous avez de l'astigmatisme, il faut ce qu'on appelle une correction cylindrique, un autre terme indiqué sur l'ordonnance



écrite. Il n'est pas rare que les chiffres de l'œil droit soient très différents de ceux de l'œil gauche; en fait, c'est la norme. Si vous avez besoin d'une ordonnance différente pour la vision rapprochée, cela peut être indiqué de deux façons : soit par une autre liste complète des corrections SPH, CYL et AXIS ou par un facteur de correction appelé ADD, qui désigne la distance à laquelle une ordonnance doit être modifiée pour obtenir l'ordonnance pour la vision rapprochée.

Un petit pourcentage des ordonnances incorporent le prisme pour aider les yeux à travailler ensemble ou pour aider à la réadaptation. Ce nombre est mesuré en dioptrie prismatique, ou PD (pour prism dioptries en anglais), et serait suivi de la direction de la base ou du bord le plus épais du prisme : BU=base vers le haut, BD=base vers le bas, BI=base vers l'intérieur (vers le nez) et BO=base vers l'extérieur (vers l'oreille). PD signifie également distance interpupillaire, soit la distance entre le centre d'un œil et le centre de l'autre œil, lorsqu'elle est mesurée les yeux regardant à la distance pour laquelle l'ordonnance est rédigée. Cela peut être inclus ou non dans votre ordonnance écrite.

Il se peut que votre ordonnance contienne d'autres notes sur la conception des lentilles ou des revêtements que votre optométriste a expressément recommandés pour vous procurer la correction de la vision la plus confortable possible.

C'est tout! Vous pouvez maintenant lire votre propre ordonnance et comprendre ce qu'elle révèle sur votre vision.

*Envoi de Denise Barrette*

*Source : Association canadienne des optométristes*