

# Le Flambeau

AREQ Portneuf  
Région 03-K

Volume 18 • Numéro 3 • Mars 2022



## Aide demandée

**Que sera l'AREQ Portneuf en 2022 ?**

**Que décideront les membres :  
maintien de nos activités ou fermeture du secteur ?**

Nous avons besoin d'un coup de main pour  
garder notre secteur vivant. Toute forme d'aide sera acceptée!



**Venez vous exprimer lors de  
l'Assemblée générale du 20 avril**

**Voir la convocation en page 2**



# Convocation

## Assemblée générale de l'AREQ Portneuf (AGS)

Mercredi 20 avril 2022

Au restaurant Motel Chavigny, 11 rue des Pins, Deschambault  
Accueil 9 h 30 ; assemblée 10 h

### Ordre du jour

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Nomination de la présidence d'élection et secrétaire d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour (A2122-AGS-OJ-01)
5. Adoption du procès-verbal de l'AGS du 15 avril 2021 (A2021-AGS-PV-01) ZOOM
6. Rapport de la présidence
7. Rapports des comités
8. Rapport de la trésorerie
  - 8.1. Présentation et adoption du rapport financier au 31 mars 2022
  - 8.2. Présentation des prévisions budgétaires jusqu'au 30 juin 2022
9. Élections
  - 9.1. Nomination de scrutateurs (trices) s'il y a lieu
  - 9.2. Période de mises en candidatures  
Postes : 1<sup>re</sup> vice-présidence \_\_\_\_\_  
Trésorerie \_\_\_\_\_  
1<sup>re</sup>/<sup>ère</sup> conseiller (ère) \_\_\_\_\_
  - 9.3. Votation s'il y a lieu
  - 9.4. Délégation au Congrès 2023
10. Nomination des personnes habilitées à signer les chèques et autres effets
11. Mot de la présidente régionale Mme Carole Pedneault
12. Affaires diverses  
Assemblée générale régionale, mercredi 25 mai 2022 à l'Hôtel Québec
13. Prix de présence (tirage)
14. Levée de l'assemblée

### Dîner gratuit aux membres

Gisèle Defoy, présidente

**Le Flambeau**  
Mars 2022



**Secrétaire de rédaction** *Gilberte Gallant*  
**Conception et mise en page** *Éric Bellemare*  
**Collaborateurs** *Gisèle Defoy, Gilberte Gallant, Marcel Perron, Denise Barrette, Yvon Matte, Pierrette L'Hérault, Alain Carpentier, Jean-Pierre Fredette et Marie-Marthe Trottier.*

# Mot de la présidente

## Gisèle Defoy

---

### Mes salutations à chacun (e) de vous, membres de l'AREQ-Portneuf,

L'année 2022 est celle du 35<sup>e</sup> de la fondation de notre association. Avant la fondation du secteur Portneuf, la Côte Nord et Portneuf n'avaient pas de comité. L'AREQ existait depuis 1961 et c'est en 1987 que Portneuf s'est joint aux secteurs déjà en place.

Petites comparaisons entre hier et aujourd'hui : Au début, le comité directeur était composé de 5 membres. Après une première rencontre à Donnacona, le premier conseil fut formé à St-Casimir. Douze personnes étaient présentes à cette première assemblée générale. Par la suite, le comité de 6 ou 7 membres incluait l'ex-président qui agissait comme mentor au nouveau conseil. De 1987 à 1992, le secrétariat et la trésorerie étaient confiés à un membre du conseil. Heureusement, ces deux postes sont distincts maintenant. Les personnes conseillères portaient alors le titre de directeur (trices).

Aujourd'hui, au conseil sectoriel, l'assemblée générale élit deux conseillers (ères) qui jouent le même rôle que les directeurs d'autrefois. Les mandats sont de trois ans, renouvelables une fois. Depuis 2021, faute de relève, quatre personnes seulement forment le conseil sectoriel. Une vingtaine de membres ont assisté à l'assemblée générale en avril 2021. L'AREQ-Portneuf compte 469 membres au moment d'écrire ces lignes.



En 1994, le premier journal apparut et se nommait *Au fil de nos pensées*. M. Gérard-Raymond Tremblay le distribuait en faisant du porte à porte bénévolement. Depuis 2005, nous lisons *Le Flambeau*; les membres le reçoivent, soit en version papier, soit par voie électronique car nous avons un excel-

lent site Web depuis 2012. Le but des rencontres a toujours été d'établir des relations humaines, des retrouvailles amicales entre les personnes retraitées. C'est toujours vrai, cependant des informations sont communiquées sur différents dossiers tels la santé, cap sur la dignité, etc.

Bien d'autres projets novateurs sont venus enrichir et faciliter notre travail en vue d'actualiser la mission de l'AREQ pour tous nos membres.

*Gisèle Defoy*

**Quiz sur les  
ex-présidents de  
l'AREQ-Portneuf  
en page 4**

# Quiz des 35 ans

Gisèle Defoy

Je vous propose un petit jeu questionnaire afin de vérifier vos connaissances sur les présidences des 35 dernières années.

## Qui suis-je ?

1. J'ai implanté la liturgie des défunts comme activité annuelle. \_\_\_\_\_
2. Les rencontres virtuelles me furent imposées. \_\_\_\_\_
3. J'ai reçu une plaque-hommage du lieutenant-gouverneur en 1992. \_\_\_\_\_
4. Je suis l'initiatrice des mini-agendas annuels. \_\_\_\_\_
5. Je fus la première femme présidente. \_\_\_\_\_
6. Je m'occupe surtout du comité de la retraite (indexation) \_\_\_\_\_
7. J'ai reçu une médaille du lieutenant-gouverneur et je prépare des projets. \_\_\_\_\_
8. Je m'occupe du *Flambeau*. L'album de nécrologie fut l'une de mes initiatives. \_\_\_\_\_
9. Je suis l'auteur du premier journal : *Au fil de nos pensées*. \_\_\_\_\_



## Choix de réponses

- A. Louiselle Soulard
- B. Gérard-Raymond Tremblay
- C. Roger Dussault
- D. Angèle Papillon
- E. Gilberte Gallant
- F. Rosario Savard
- G. Pierre Filteau
- H. Jacqueline Gignac
- I. Gisèle Defoy

## Réponses

1. F - 2. I - 3. G - 4. A - 5. D  
6. C - 7. H - 8. E - 9. B

# Chronique du 35<sup>e</sup>

Gilberte Gallant et Gisèle Defoy

**2017-2022: Cinq ans d'engagement s'ajoutent à l'histoire de notre beau secteur. Cette histoire rend hommage à tous ceux et celles qui l'ont écrite avec amour.**

**Que de souvenirs !**

## Nos sorties ou nos découvertes culturelles en bref

**Sorties à Québec :** Musée du Fort, Château Frontenac et Wendake, Plaines d'Abraham, Tour Martello 2, Domaine Cataraqui, Maison des Jésuites; Escapade en Montérégie (Statera, la 104<sup>e</sup> île);

**Visite historique à Québec :** Manège militaire, moulin des Jésuites, Trait-Carré de Charlesbourg;

- Escapade dans les Cantons de l'Est;
- Voyage en train dans Charlevoix;
- Îles-de-la-Madeleine.

Îles-de-la-Madeleine



## Des conférences, des entretiens ou l'actualité en action

- **Gale West** : Nos vies sont pleines de « choses »;
- **Sylvie Fortier** : Comment bien vieillir;
- **Denis Baribault et Odile Pelletier** : projection sur la Sardaigne;
- **Madeleine Dubuc** : les souvenirs d'une vie passée et Pause-Bonheur de la Saint-Valentin;
- **Jean-Pierre Soucy et Paulette d'Ambrémont** : Voyage à Compostelle.

## Des spectacles

Benoit Moisan (guitariste, chansonnier); Jean François Lambert, pianiste); Claire Mathieu chante Piaf et Dalida; Michel Rondeau, le saxo-crooner, chanteur et saxophoniste; Louise Bélanger ou « Louise se lâche lousse »; Yvon et ses belles dames avec Manon Chénard; La Fabuleuse, Notre-Dame de Paris, Noël en tradition.



Jean-François Lambert

Suite page 6

# Chronique du 35<sup>e</sup>

## Projets subventionnés

### « AREQ toujours en action »

2<sup>e</sup> Volet Premiers soins; Les jouets anciens 1939-1969 par Jean Bouchard; La Bolduc chantée et racontée par Steve Normandin; Ces artisanes au fil du temps du 17<sup>e</sup> siècle à l'aube du 21<sup>e</sup> siècle par Anne-Marie Poulin, ethnologue; Québec profond, document audiovisuel réalisé par Patrick R. Bourgeois et Geneviève Bilodeau; la musique traditionnelle québécoise par M. Gaétan Morissette.

## Quelques statistiques

- Nombre de membres en date du 15 mars 2022 : 468
- De 2017 à février 2022, nous avons accueilli environ 54 membres réguliers et associés y compris les transferts de secteurs et de régions.

## Hommages et reconnaissance

- Gilles Delisle, un pionnier de l'AREQ, décédé le 16 octobre 2016, par Gilberte Gallant, Louiselle Soulard et Madeleine Dubuc (*Le Flambeau, janvier 2017*).
- René Bellemare, collaborateur émérite au *Flambeau* depuis 14 ans, décédé le 4 septembre 2018, par Gilberte Gallant (*Le Flambeau, novembre 2017*) et par Marcel Perron (*Le Flambeau, Janvier 2019*).
- À Roger Dussault pour ses six ans de présidence au secteur, par Gilberte Gallant (*Le Flambeau, juin 2017*).
- À Huguette Bussièrès pour ses vingt ans de bénévolat au Comité du secteur, par Gisèle Defoy (*Le Flambeau, juin 2017*).
- À Murielle Darveau, responsable FLG durant dix ans, par quelques collègues de Cap-Santé (*Le Flambeau, juin 2017*).

## Nos engagements

### La Fondation Laure-Gaudreault

La fondation Laure-Gaudreault, créée par L'AREQ au Congrès de Hull en 1990, porte le nom de Laure-Gaudreault en mémoire de cette femme remarquable du monde de l'éducation qui a été :

- Fondatrice du premier syndicat des enseignantes et enseignants;
- Fondatrice de la corporation des enseignantes et enseignants;
- Fondatrice de L'AREQ, notre association de personnes retraitées.

Dans le secteur Portneuf, cette Fondation est active depuis l'an 2000 et la somme approximative reçue depuis 2006, (selon les archives consultées) serait de 29,400\$. Cette somme a été en mesure d'aider des personnes âgées dans le besoin, des organismes de bienfaisance et des œuvres de jeunesse du secteur et ce, grâce à votre fidèle générosité.



# Chronique du 35<sup>e</sup>

## Nos engagements

### Haïti

Les collectes volontaires pour Haïti font partie d'un objectif de notre plan d'action au volet international depuis plusieurs années. Elles viennent en aide aux enfants «les timouns» pour leur déjeuner, leur instruction et pour d'autres besoins de première nécessité. *Le Flambeau*, (janvier 2020) fait mention d'un envoi de 300\$ : montant recueilli soit aux activités, soit offert par un donateur anonyme et souvent comblé par le secteur.

### Cueillette de soutien-gorge

Certex est un organisme environnemental qui donne une deuxième vie aux soutien-gorge usagés et permet de créer des emplois pour des personnes handicapées. Chaque soutien-gorge recueilli donne 1\$ à la Fondation du cancer du sein. En 2018, un chèque de 200 000\$ a été remis par La Vie En Rose à cette Fondation. Le nombre de soutien-gorge recueilli par les 12 secteurs de la région Québec-Chaudière-Appalaches était de 268 976. Projet abandonné en 2021 (voir texte page 15).

## Souvenons-nous de nos membres et associés\* décédés depuis 2017

Murielle Darveau, Lise Tremblay, Dorice Labrie, Diane Gingras, Jacqueline Langlois, Roland Cantin, Reine Bédard, Bernadette Rochette\*, Jacques Lefebvre, René Bellemare, Jean Campagna, Pierre-Yves Moisan, Marie-Thérèse Godin, Claire Picher Martel\*, Léonil Chamberland, Nicole Thibault, Yvette Morency Lebel, Herman d'Anjou, Lorraine L. Frenette, Michel Nadeau, Nicole Jobin, Jeanine Martel, Gaston Perreault, Rachel R. Tessier, Céline Boilard, Louisette Roy, Ginette Rochette, Jules Bellefeuille, Roger Laverdière, Louisette Proulx, Françoise Lavoie\*, Laurette Tanguay Blais\*, Jean-Marc Asselin, Alexandrine Cantin\*, Jean-Baptiste Juneau, Charles Lizotte, Jean-Yves Bédard, Pierre Matte, Louise Sauvageau, Danielle Walsh, Roland Boutet, Claude Montambault, Raymond Turgeon.



### Lieux de nos célébrations

Saint-Raymond (2017); Pont-Rouge (2018); Saint-Casimir (2019); Cap-Santé (2021).

Suite page 8

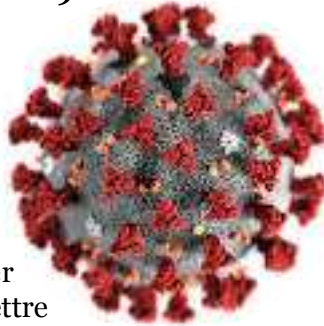
# Chronique du 35<sup>e</sup>

## Une visiteuse inattendue

### La pandémie de COVID-19

Mars 2020 - mars 2022

COVID-19, variants  
DELTA et OMICRON,  
font leur apparition



Dame COVID-19 nous est apparue sans crier gare. Nous avons dû mettre fin à nos activités de groupes AREQ à partir de mars 2020 et réinventer nos façons de faire. Avec de nouveaux outils technologiques, nous avons pu tenir nos réunions du conseil de secteur et assister à de nombreuses conférences offertes par notre association. En juin 2021, le 47<sup>e</sup> Congrès s'est réalisé en mode virtuel pour quelque 600 membres représentant les 10 régions et les 83 secteurs du Québec.

Si notre agenda d'activités a pris congé, nous avons tout de même pu vous visiter d'une façon ou d'une autre. Des informations pertinentes ont paru sur notre site Web. L'opération GARDONS LE CONTACT nous a permis de rejoindre les membres de différents âges. La distribution de couvre-visages au logo de l'AREQ a traduit une pensée bienveillante envers certains de nos membres. Des extraits de lettres d'artistes et des récits de pandémie ont pris place au *Flambeau* dont la parution n'a pas été affectée par la situation.

Novembre 2021 : À L'AREQ Portneuf, une porte s'ouvre... mais pour combien de temps? Nous y allons lentement et prudemment en suivant les consignes.

Toutefois, quelques membres de L'AREQ Portneuf se rencontrent à l'église de Cap-Santé le 11 novembre 2021 pour souligner le départ des

22 membres décédés depuis novembre 2019. Le 30 de ce mois, nous nous retrouvons à Deschambault pour un dîner avec des saveurs de musique traditionnelle québécoise. Une souscription pour la Fondation Laure-Gaudreault est en cours et les gens sont très généreux. Pour terminer novembre, un contact particulier auprès de nos quinze nonagénaires leur permet de recevoir un chaleureux cadeau en forme de DOUDOU pour l'hiver de leurs belles années. En décembre, le Conseil du secteur amorce le programme de la fête du 35<sup>e</sup> anniversaire prévu en avril 2022.

L'année 2022 débute sur des projets établis dont l'accomplissement en présence réelle demeure toujours incertain. Le virtuel est de rigueur pour les réunions de groupe.

Cependant, trois projets de rencontres se profilent à l'horizon, soit une rencontre à la cabane à sucre à la fin du mois de mars, la célébration de notre 35<sup>e</sup> anniversaire d'existence comme secteur le 8 avril et notre assemblée générale le 20 avril.

Nous devons garder le FLAMBEAU allumé. Sa flamme nous rappelle chacune des personnes qui ont présidé le secteur depuis 1987.

« Que sera l'AREQ Portneuf en l'an 2000? » se demandait notre fondateur, M. Pierre Filteau, lors d'un Congrès à Rivière-du-Loup au début des années 90. Le sujet privilégié était alors celui de la relève.

**En 2022, ce qui nous  
préoccupe le plus  
c'est encore la relève !**

**Qui gardera la flamme vivante ?**



# Nos neuf président(e)s

**Pierre Filteau**



Fondateur du secteur 1987-1988 : ses efforts ont marqué les débuts de notre association, première lueur du flambeau.

**Angèle Papillon**



Présidente 1988-1991, une flamme remplie d'humanisme.

**Gérard-Raymond Tremblay**



Président 1991-1995, une flamme de fidélité inédite.

**Louiselle Soulard**



Présidente 1995-1999, une flamme nommée joie de vivre.

**Jacqueline Gignac**



Présidente 1999-2003, une flamme brillante dans divers champs d'intérêt.

**Rosario Savard**



Président 2003-2005, une flamme gagnante sur la maladie.

**Gilberte Gallant**



Présidente 2005-2011, tout feu, tout flamme dans sa créativité.

**Roger Dussault**



Président 2011-2017, flamme d'envergure aux couleurs multiples.

**Gisèle Defoy**



Présidente 2017-2023, flamme pétillante de persévérance.

# À votre agenda

**AREQ PORTNEUF : 35 ans de mouvement, d'engagement, de solidarité**



Le cercle représente les membres ; les formes qui se rejoignent : nos rencontres; les formes qui s'épousent : le mouvement.

Invitation à reconnaître notre passé, à apprécier notre présent à regarder notre avenir...

**Vendredi 8 avril, Pub Manoir St-Basile,** 20 rue Ste-Anne, St-Basile, pour souligner nos 35 ans de mouvement, d'engagement et de solidarité.

**Invitées :** Madame Carole Pedneault, présidente régionale et Madame Claire Bélanger, 1<sup>re</sup> vice-présidente CA et « marraine » de notre région.

**Accueil :** 10 h 30 Dîner festif : 11 h30  
Traiteur : M. Bruno Leclerc

**Menu :** salades, potage aux légumes, au choix : crevettes, roastbeef, filet de porc, + accompagnements, gâteau du 35<sup>e</sup> ou salade de fruits, breuvages.

**Prix de faveur membres :** 20\$

**Prix non-membres :** 35\$ (coupe de vin incluse)

**Musique d'ambiance :** M. Denis Labrie, accordéoniste

Décorations de circonstance, cadeaux spéciaux et surprises...

Chaîne téléphonique 24 mars et retour pour le 1<sup>er</sup> avril.

**Cordiale bienvenue aux membres et à leurs conjoint (e) s !**

## Ouvrer au sein de l'AREQ vous intéresse ?

Voici quelques avantages de s'impliquer au Conseil du secteur ou dans d'autres comités :

- Dépenses payées;
- Réunions selon vos disponibilités;
- Accès à de nombreuses formations « gratuites » par le personnel de l'AREQ;
- Partage des tâches selon goûts et intérêts;
- Outils (guide) à votre disposition;

- Valorisation et reconnaissance de votre engagement bénévole;
- Mandat de 3 ans ou possibilité d'essayer seulement;
- Réseau social enrichi.

**Sources :** Notes sur la relève du CA 15/09/09 et ateliers du CN 16/04/06

# Que de souvenirs...



1. Nos artistes 2. Fête de la Saint-Valentin 3. Telle mère, telle fille (Céline et Hélène) 4. 90<sup>e</sup> anniversaire de notre chère Madeleine 5. Accueil d'une nouvelle retraitée 6. En mémoire de nos défunts 7. Allons à la cabane !



# Fondation FLG

## Gilberte Gallant

---

**Un bref message pour vous informer que le prochain tirage national aura lieu en 2025-2026. Lors des activités, nous aurons des billets à vendre et on nous assure que tous les prix seront en argent.**

Le dernier tirage de 17 900 billets a permis une distribution de 71 000\$ aux bénéficiaires de la Fondation Laure-Gaudreault au niveau national. La Région 03 dont nous faisons partie a recueilli un montant de 8000\$ et notre secteur 1 509\$ : ce montant a été distribué aux Proches-aidants du secteur et à la maison Mirépi de Saint-Raymond.

L'automne dernier, il y a eu une campagne de sollicitation assez brève compte tenu de la pandémie et de la rareté des rencontres. Cette source de financement importante représente 40% des dons individuels. Les ventes de cartes de condoléances et les dons versés lors d'un décès d'un membre ont permis une augmentation jusqu'à 55% et ce, au niveau national.

Les sommes recueillies au 31 décembre de l'année terminée sont disponibles pour les bénéficiaires du printemps. C'est dire qu'au 1<sup>er</sup> janvier de chaque année, notre caisse FLG repart à zéro. Cependant, le secteur soutient la Fondation en allouant un montant de 500\$ annuellement comme mise de départ, en achetant des cartes de condoléances FLG pour envoi à la famille d'un membre décédé et en offrant un don en hommage au défunt. À la rencontre de novembre, le secteur verse 2\$ par présence et un moitié/moitié a lieu à la cabane à sucre au profit de la Fondation. Pour le reste, la

responsable FLG, en collaborant avec les membres du Conseil, doit se débrouiller pour ajouter des sous dans la cagnotte des bénéficiaires. Nous comptons sur votre générosité !



Depuis l'automne 2021, 14 personnes ont signé leur adhésion à vie (10\$) à la Fondation Laure-Gaudreault. Remerciements chaleureux à : Danielle Fortin (Cap-Santé), Réal Darveau (Saint-Raymond), Réjean Brière (Pont-Rouge), Micheline Pruneau (St-Augustin), Roland Leclerc (St-Augustin), Roger Bussièrès (St-Augustin), Dominic Bélanger (St-Augustin) Claude Paquin (Deschambault), Lise Langlois (St-Alban), Marie-André Defoy Pagé (Pont-Rouge), Joëlle Ouellet, AREQ (Ste-Catherine J.-C.) Francine Chastenay AREQ (St-Basile), Andrée Gagnon AREQ (Deschambault), René Ouellet AREQ (Lac-aux-Sables).

**Don en ligne :** [www.fondationlg.org](http://www.fondationlg.org)

**C'est facile et rapide !**

Reçu pour fins fiscales pour dons de 15\$+

**Merci !**

# Convocation

## Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault Région Québec-Chaudière-Appalaches

À l'Hôtel Québec  
25 mai 2022

### Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la présidente
2. Nomination de la présidence d'assemblée et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la présidence d'élection et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
5. Adoption du procès-verbal du 24 mai 2021
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2021
  
11. Élections : conseillère ou conseiller (publiciste)
12. Mot de Robert Gaulin, président national
13. Période de questions
14. Levée de l'assemblée

*Pierrette Simoneau, présidente*



# Comité des femmes

## Marie-Marthe Trottier

---

**Cette année, le thème retenu pour souligner la Journée internationale des droits des femmes est *Notre avenir est féministe*.**

Ce thème est fait de la somme de nos combats, de nos batailles et de nos luttes. Parce que nous sommes fortes, déterminées et inébranlables, nous exigeons une société féministe qui incarne nos valeurs progressistes. Le retour en arrière, le retour à la « normale » et le statu quo ne peuvent être envisagés. Ce que nous voulons, c'est une société qui unit nos voix et nos horizons pluriels et qui reconnaît l'intersectionnalité des oppressions; une société qui répond enfin à nos besoins et qui respecte les droits et la dignité de toutes les femmes. C'est avec assurance et espoir que nous nous engageons vers cet autre monde tissé de liberté, de solidarité, de justice, de paix et d'équité.

D'autres crises surviendront. Pour faire face à l'urgence d'agir, l'avenir doit être féministe, inclusif et écologiste, ou il ne sera pas. Une société féministe : ce n'est pas une utopie, c'est la solution.

Le comité des Femmes s'est réuni plusieurs fois pour vous organiser une Journée du 8 mars 2022 très intéressante sous le thème : *Notre avenir est féministe*. Pas toujours facile, dans le contexte de la pandémie de réussir à planifier une journée qui pouvait plaire à tous et de trouver des personnes disponibles et inspirantes. Mais nous avons toutes ensemble relevé le défi.

Donc le 8 mars, madame **Mylène Moisan**, journaliste et chroniqueuse au journal *Le Soleil*, est venue nous présenter sa conférence inti-



ulée: *Le bien ne fait pas de bruit*. C'était un florilège d'histoires de femmes inspirantes qui, chacune à leur façon, ont changé le monde ou fait une différence dans la vie des autres. Ces histoires nous donnent le goût d'en faire autant autour de nous et d'être aussi des agents de changements.



La deuxième conférence a été prononcée par madame **Marie-Paule Dessaint**, docteure en Sciences de l'éducation. Sa conférence avait pour titre : *Les secrets pour une retraite nourrissante*. La prise de retraite est une occasion de rediriger sa vie, d'achever ce qui a été commencé avant la retraite et même de tout recommencer. C'est le temps de réaliser les rêves qu'on avait mis en veilleuse. Malgré les doutes pour atteindre un nouvel équilibre, la majorité des gens peuvent donner un nouveau sens à leur existence.

En plus de la journée du 8 mars, nous avons planifié l'activité *La marche par bouts* qui a été un grand succès l'an dernier. Nous avons marché pour le respect des droits des femmes. Chacun de nos pas est une façon de se conscientiser à lutter contre la violence sous toutes ses formes, la pauvreté et la solitude de nombreuses femmes.

J'apprécie beaucoup cette activité, car c'est une symbolique forte. Chacun de mes pas peut contribuer à me faire réfléchir à ce que je peux faire pour améliorer le sort de beaucoup de femmes en paroles et en actes.

Grand merci à tous ceux et celles qui ont participé à ces activités. C'est avec de petits gestes, des actions qui peuvent nous sembler modestes qui, en ces temps troublés, nous font ressentir que nous collaborons au mieux-être de l'humanité.

# Comité environnement

**Denise Barrette**

---

## Dossier cueillette de soutien-gorge

### Le comité régional de l'Environnement abandonne le projet « Osez le donner ».

Voici les explications concernant l'abandon du projet associé à la Fondation du cancer du sein : La VIE EN ROSE faisait 2 collectes annuelles soit en mai et en octobre. Les dons étaient faits à la Fondation du cancer du sein selon le poids de la quantité reçue. Les revenus tirés ne couvraient plus les frais de transport ni l'entreposage. En conséquence, il y aurait eu des coûts à défrayer pour le transport d'une grande quantité.

Certex est une usine de récupération de tissus, mais elle n'a plus de contact avec la Fondation du cancer du sein qui ne l'a pas retenue comme récupérateur des soutien-gorge. Après de multi-

ples démarches téléphoniques et des contacts pour obtenir un local d'entreposage dans le secteur Amiante, je recommande aux secteurs et à la région d'abandonner la cueillette des soutien-gorge. Comme il ne s'agit alors que de la récupération, sans lien avec la cause de la Fondation du cancer du sein, la motivation perd de l'intérêt. Pour garder l'effort environnemental quand même important, chaque secteur qui faisait le ramassage des soutien-gorge dans cette visée peut les acheminer vers les comptoirs familiaux ou autres points de collectes.

Je considère avoir fait le mieux dans ces circonstances. Si quelqu'un veut tenter d'autres avenues, soyez-en bien à l'aise. Voici la conclusion de madame Micheline Breton, présidente du secteur 03 L.

Merci aux secteurs et aux membres qui ont participé au cours des neuf années de collecte.

## Francine Ruel : vieillir... la belle affaire !

*Comme la plupart des gens de mon âge, je suis effarée. Le temps a filé si vite. Où sont passés toutes ces années ? C'est fou, un jour on se réveille et on est vieux. Ou alors on est déclaré vieux. Pendant la pandémie, j'ai appris qu'en plus d'avoir un âge vénérable, j'étais déclarée vulnérable. Finalement, Bernard Pivot a raison: vieillir, c'est chiant !*

*Bien sûr, je prends de l'âge, comme d'autres naviguent sur une chaloupe qui prend l'eau. Chaque anniversaire enfonce le clou avec son nouveau chiffre. Heureusement, je me suis rendu compte que c'est le chiffre lui-même et*

*non pas ma condition de personne âgée qui me trouble le plus. Les genoux qui crient au réveil, oui. Les articulations qui font mal quelquefois, oui, oui.*

*Les nouvelles inquiétudes, les questionnements, les voyages intérieurs fréquents... Encore une fois, oui. Un certain ralentissement dans le rythme... Ça, par contre, ça fait du bien. Moi, jeunesse, j'étais comme une queue de veau. Alors, prendre le temps de savourer...*



# Cap sur la dignité

**Denise Barrette**

---

**L'AREQ a mis sur pied une vaste campagne nationale de sensibilisation pour rassembler toute la société autour d'un grand chantier sur la qualité de vie de celles et ceux qui ont bâti le Québec.**

Pendant un mois, le public a pris connaissance du grand chantier « Cap sur la dignité ».

L'AREQ a invité les députés et députées à prendre leurs responsabilités et à entreprendre immédiatement une action non partisane pour régler de façon définitive les problématiques récurrentes identifiées au fil des années en lien avec les situations difficiles que vivent les personnes âgées.

L'AREQ nationale a proposé aux différents conseils sectoriels de rendre visite à nos représentants politiques, dans le but de démontrer toutes les démarches entreprises depuis l'an 2000 et la volonté de continuer le travail amorcé.

Denise Barrette, membre du secteur Portneuf, a

rencontré Monsieur Vincent Caron, député de Portneuf, à son bureau de Saint-Raymond le 29 novembre 2021. Elle a présenté la pochette « Cap sur la dignité » et a saisi ce moment pour décrire les travaux entamés par l'AREQ et expliquer le constat sur la situation des aînés actuellement. À la liste des 17 rapports recensés par l'AREQ, Monsieur le député constate tout le travail exécuté depuis ce temps.



Les questions au sujet des soins de longue durée, celles sur la condition de vie des adultes hébergés en CHSLD publics et privés ainsi que celles des mesures concrètes de bien-être dans ces centres, ont bien occupé la rencontre. Monsieur

Caron fut d'une écoute très attentive et a fait la promesse d'allouer quelques moments de lecture à ces rapports tabletés à l'Assemblée nationale. Signalons que seulement 10% des recommandations furent réalisées.

Une rencontre intéressante et agréable. Monsieur le député est curieux et soucieux d'en connaître davantage suite aux lectures des rapports. Une deuxième rencontre suivra avec le responsable du comité de la retraite.



**Cap** SUR LA  
**dignité**



# Propos sur l'écriture

**Yvon Matte**

---

Pourquoi attendre parfois même si l'inspiration manque ? Il y a des jours sous le signe de la joie ou de son contraire. Écrire est un art à mettre au service de la vie. Se donner ce moyen et croire qu'un texte peut tracer son chemin et déposer des traces sur le cœur comme les petits pas de lutins sur la neige fraîchement tombée ou encore sur le sable mouillé.

Écrire dépasse les mots et la pensée. L'acte de l'écriture touche des scènes quotidiennes porteuses d'un message. Se tenir à l'écoute et rester observateur sont deux attitudes qui permettent de créer et d'arrêter le monde dans ses richesses comme dans ses pauvretés, dans ses forces comme dans ses faiblesses.

Écrire de la poésie ou des contes révèle une source qui élève l'âme et l'amène sur des sentiers à explorer. Le fait de coucher sur papier libère et devient un appel à fixer un moment pour y côtoyer son propre mystère. De plus, une part de communion relie l'auteur à ses lecteurs. Chacun vibre à sa façon selon le rythme qu'il s'accorde et le temps qu'il prend.

Écrire enfin demeure un acte volontaire et apporte de la saveur aux réalités journalières.

## **Écrire**

*Au quai d'une île  
Une somme de mots  
Livrés aux rives du temps.*

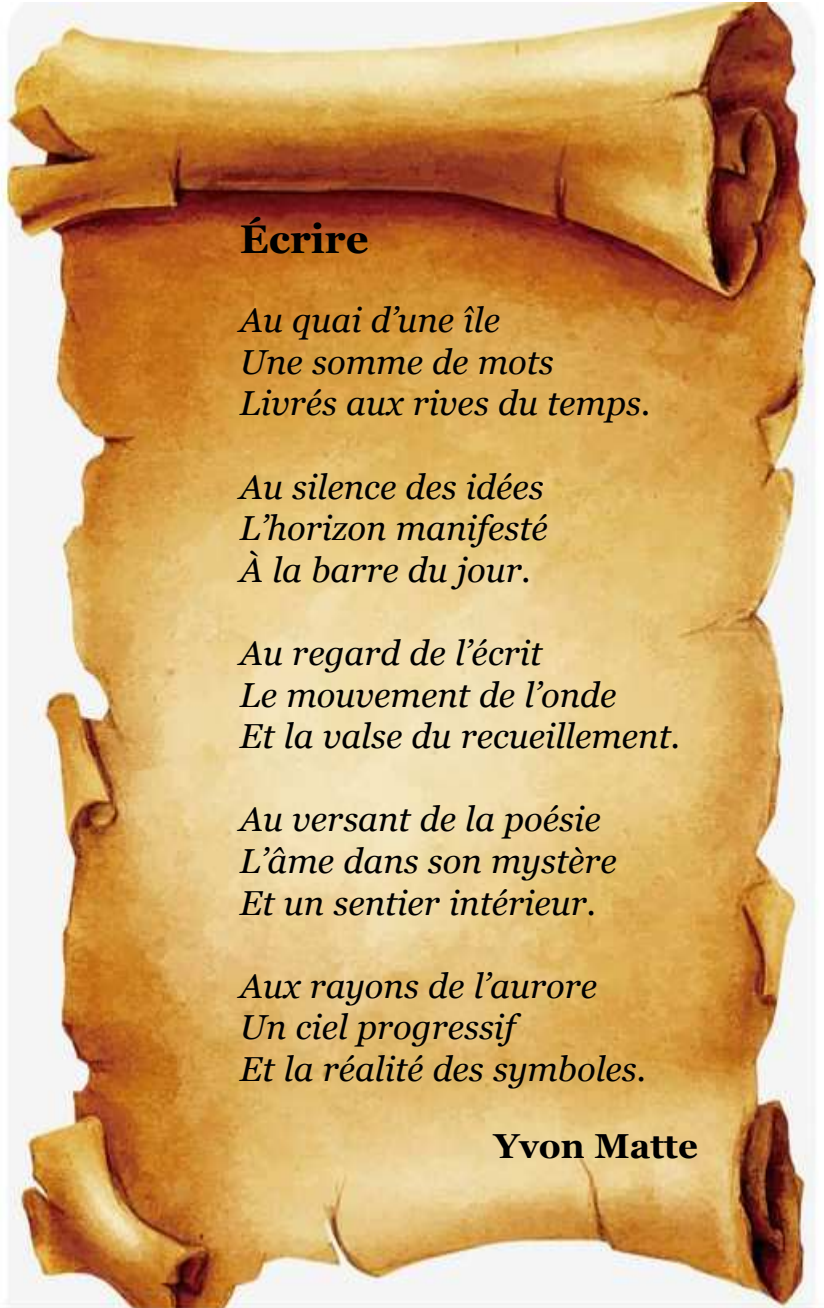
*Au silence des idées  
L'horizon manifesté  
À la barre du jour.*

*Au regard de l'écrit  
Le mouvement de l'onde  
Et la valse du recueillement.*

*Au versant de la poésie  
L'âme dans son mystère  
Et un sentier intérieur.*

*Aux rayons de l'aurore  
Un ciel progressif  
Et la réalité des symboles.*

**Yvon Matte**



# Une peintre pastelliste



La pastelliste  
Pierrette  
L'Hérault et  
une de ses  
oeuvres,  
*Infiniment  
bleu.*

## Pierrette L'Hérault

C'est en 2008 que naît ma passion pour le pastel, alors que mon conjoint m'offre une première boîte de pastels, un chevalet et un livre pour apprendre! Ce magnifique cadeau m'a permis de me lancer à mon tour. Depuis, plusieurs bâtons se sont ajoutés à ma petite boîte, et le plaisir de peindre demeure toujours grandissant!

Dans ma démarche autodidacte, je découvre, j'expérimente, j'observe et surtout, je m'amuse! J'adore ce contact qui, du bout des doigts, me permet de jouer tout en volupté avec la couleur, la lumière et les nuances.

Traduire les humeurs et les ambiances que la nature nous offre si généreusement et interpréter les paysages d'ici et d'ailleurs, voilà ce qui m'inspire! Je peins d'après photos et aussi en

plein air! Ici, à Neuville, le fleuve s'impose, fier et majestueux, quelle que soit la saison. J'affectionne la nature dans ses grands paysages comme dans ses plus petits détails.

Je tente de saisir l'instant où la lumière devient magique et, avec mes couleurs, d'immortaliser ce moment de grâce! Lors d'un stage avec le maître pastelliste Horace Champagne, j'ai appris à regarder, à observer, à sentir, jusqu'à faire un avec le paysage. Et c'est ainsi que le tableau peut prendre forme dans un geste plus spontané et intuitif!

Je peins ce qui me procure de la joie, de la gratitude et de l'émerveillement! Dans mes tableaux, il y a cette émotion que je me plais à partager avec la personne qui regarde!

**Site internet:** [pierrettelherault.ca](http://pierrettelherault.ca)

# Une patinoire AREQ

## Alain Carpentier

**Depuis 22 ans que je fais une patinoire pour mes enfants dans la cour arrière. Au fil des années, plusieurs éléments se sont rajoutés. Exemples : les bandes, les logos au centre et en baptisant la patinoire année après année. Cette fois, la nouveauté est que les lumières sont suspendues au-dessus de la patinoire car depuis un certain temps, les écureuils de ville mangeaient mes connections.**

Il y a eu plusieurs thèmes pour mes patinoires comme des logos des équipes de hockey que j'entraînais. Aussi une année, il y a eu un logo en relation avec la technique que ma fille étudiait à Saint-Félicien, le Wild Center pour la technique de santé animale. Puis ces dernières années, il y a eu le Zénith Center en l'honneur

des équipes sportives de mon école secondaire à Saint-Marc-des-Carrières, Le Zénith.

J'ai pris ma retraite le 30 juin 2021 ; il me fallait un autre thème pour ma patinoire et une amie m'a suggéré l'AREQ. J'ai regardé si votre logo était facile à faire et finalement tout était possible. Donc, le Centre AREQ est né.

Autant qu'en enseignant l'Histoire générale à Saint-Marc, je portais des costumes, autant mon signe d'appartenance à mon école ou à ma situation est important. Alors présentement, AREQ est bien choisi. Je suis fier d'en faire partie et, même si je demeure à Beauport, je fais partie du secteur Portneuf car c'est dans cette magnifique région que j'ai enseigné.

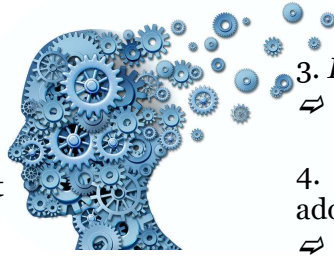


Le Centre AREQ, réalisé par les soins du professeur à la retraite, Alain Carpentier.



# Suggestions de lecture

## 5 livres ayant pour thème la mémoire



On dit que... la mémoire est une faculté qui oublie.

1. *Les écritements* (roman), de Matthieu Simard  
⇒ *Suzor est parti sans jamais revenir...*
2. *La page blanche* (BD), de Boulet et Pénélope Bagieu  
⇒ *Une jeune femme se retrouve sur un banc à Paris...*

3. *Idaho* (roman), d'Émilie Ruskovich  
⇒ *Ann remonte le fil des souvenirs...*

4. *Les voleurs de mémoire*, (science-fiction ados), d'André Marois  
⇒ *Une maladie (la grure) efface la mémoire des gens...*

5. *À une minute près* (ados), d'André Marois  
⇒ *Une fonction spéciale permet d'effacer la minute qui vient de s'écouler*

*La mémoire est une plume qui ne s'attarde à aucun récit.*

- M. Proulx

## Ah ! Rec

*Ah! Rec, chère dévouée,  
Contribuer, participer...  
À moi, tu es intéressée  
Tu m'as même sondé  
Pour me décoder  
Et me convier  
À apporter, à m'activer,  
À collaborer.*

*Ah Rec, attentionnée,  
Tu défends les aînés,  
Tu t'occupes des esseulés,  
Avec toi, je suis bien assuré,  
Tu me tiens informé,  
Tu sais me représenter  
Et défendre les dossiers  
Avec Justice, Égalité.*

*Ah Rec, ton hospitalité,  
Tu ne cesses d'inviter,  
Tu veux me voir à tes côtés,  
À tes nombreuses activités.  
Tu sais si bien regrouper,  
Tu es bien organisée,  
Tu es engagée, soulevée  
Par ta passion d'éduquer.*

*Ah Rec, alliée,  
Avec ce temps confiné,  
Ai-je appris à apprécier?  
Je veux te remercier,  
Je t'encourage à continuer.  
Motivé, excité, inspiré  
Moi aussi, j'aime aider.  
Je continue d'espérer  
Un futur à inventer.*

*Le meilleur est encore à révéler!*

**Jean-Pierre Fredette**

# Un scoop !

## L'Égaré, perdu et retrouvé La Saga du radeau L'Égaré



Par Gérard Blais

1956 : Trois immigrants français de Montréal traversent l'océan Atlantique sur le radeau L'Égaré.

1957 : Le radeau est ramené d'Angleterre et déposé devant le motel L'Égaré de Neuville.

1963 : Le radeau disparaît... ainsi que les trois immigrants.

2020 : Je retrouve le dernier billot du radeau L'Égaré dans un sous-bois de Neuville.

\*\*\*\*\*

L'Égaré, perdu et retrouvé raconte la saga incroyable de la disparition du radeau L'Égaré et l'étrange silence de 60 ans qui s'en est suivi. J'ai récupéré l'âme de ce radeau avec la même émotion que si j'avais trouvé l'Arche de Noé ! Par ce livre, je veux rendre hommage à Henri Beaudout, un homme au courage exceptionnel. Je désire également réparer une injustice commise à son égard.

Pour en savoir davantage, voici trois propositions :

1) **Pré-vente du livre** : *L'Égaré, perdu et retrouvé - La Saga du radeau L'Égaré* (200 pages - Plusieurs photos en couleur) : Prix : 30 \$ (au lieu de 35\$ - le jour du lancement).

2) **Coffret-L'Égaré** (pour les collectionneurs) : 300 \$/ l'unité (Nombre limité à 30 coffrets).

Le coffret contient un morceau du bois authentique du radeau L'Égaré: du cèdre rouge (B.C).

3) **Inscription** (gratuit) au lancement le 14 juillet 2022, au Campus Notre-Dame-de-Foy, à St-Augustin-de-Desmaures.

Pour toute commande ou réservation : [blaisg@cndf.qc.ca](mailto:blaisg@cndf.qc.ca);  
Paiement : par chèque ou Interac.



# Le bonheur, il est où ?

**Marcel Perron**

---

**Non, le bonheur n'est pas forcément Nutella. Il n'est pas non plus présent chez ces bonheurs d'occasions que nous présentent des publicités tapageuses en faisant passer des mirages pour des oasis dans le vide d'une existence matérialiste.**

Mais où ce bonheur se cache-t-il ? Comme l'affirme Confucius : « Tous les hommes pensent que le bonheur réside dans le sommet de la montagne, alors qu'il réside plutôt dans la façon de la gravir. » Il se peut donc qu'il y ait certaines conditions préalables pour atteindre cette source de bien-être. Selon Albert Cohen : « Le malheur est le père du bonheur de demain. » Ainsi dans la quête du bonheur, des embûches jalonnent le chemin qui nous y conduit. Pour certains, comme le suggère Bernard Werber, « les hommes ne veulent pas construire leur bonheur, ils veulent seulement réduire leur malheur. » André Maurois affirme de son côté que « le bonheur est une décision que nous prenons d'être heureux quoi qu'il arrive », d'où la nécessité de faire preuve de résilience face à l'adversité qui découle de nos expériences existentielles.

D'autres prétendent qu'il doit y avoir une part d'altruisme dans la construction du bonheur. Il faudrait donc se soucier d'aller vers les autres pour édifier son propre bonheur. Selon Quentin Boulay : « Le monde est fait pour apporter du bonheur à tous ceux qui y croient et qui sont prêts à se battre pour en donner aux autres. » Ainsi, cette recherche de plénitude comporte

une nécessité d'englober le collectif à son bonheur personnel. Arthur Ward précise qu'il existe trois clés du bonheur dans la vie : « se soucier des autres, oser pour les autres, partager avec les autres. » Quentin Boulay ajoute que « tu trouveras le bonheur à l'intersection de ce que tu es capable de donner et de ce que tu es capable de recevoir. »

Dans sa chanson *Le P'tit Bonheur*, Félix Leclerc nous raconte l'histoire d'une rencontre précieuse qui aurait pu changer la vie d'un personnage autobiographique : « C'était un p'tit bonheur que j'avais ramassé. » Comme un baume, ce dernier constituait un élément réconfortant dans les moments difficiles : « Quand qu'mes amis m'faisaient des peines, j'prenais mon p'tit bonheur et j'lui disais : c'est toi ma reine. » Félix poursuit sa métaphore : « Mon bonheur a fleuri, il a fait des bourgeons. C'était le paradis, ça s'voyait sur mon front. » Toutefois, le bonheur est parfois fragile et temporaire, il faut le chérir pour ne pas le perdre : « Mon bonheur est parti sans me donner la main. »

En terminant, rappelons-nous ceci : « Celui qui attend le bonheur risque de tout perdre, celui qui le crée risque d'être heureux. » (Quentin Boulay). Et pour conclure sur une note humoristique, citons le bon vieux docteur Freud qui affirmait que « le bonheur est un rêve d'enfant réalisé à l'âge adulte. »



*« Trois éléments essentiels du bonheur terrestre : quelque chose à faire, quelqu'un à aimer et quelque chose à espérer. »*

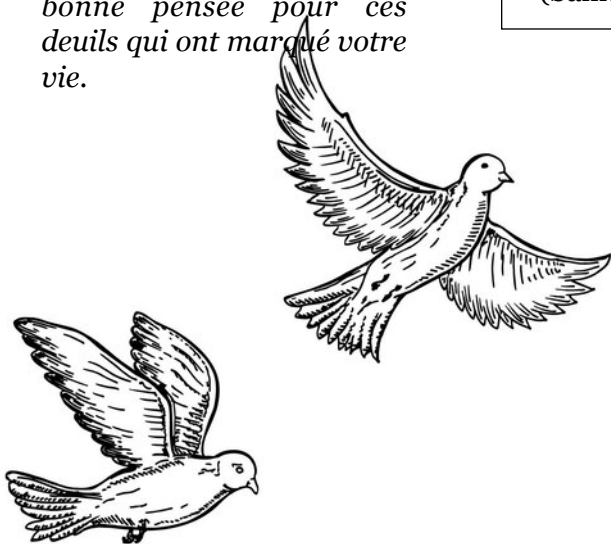
**- Joseph Addison**



## Nécrologie

- Irène Gilbert, mère de Jocelyne Paquet Tessier;
- Danielle Walsh, **membre**;  
Lucette Martel, épouse de Michel Genois;
- Adrienne Moisan, mère de Marie-Andrée Paradis;
- André Picard, frère de Jeanne-Éva;
- Jacques Trottier, frère de Colette;
- Roland Boutet, **membre**;
- Claude Montambault, **membre**;
- Raymond Turgeon, **membre**.

*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 au dos du *Flambeau* ou du *Quoi de Neuf*).

☎ 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.

### Nos membres orphelins (adresse invalide):

- Normand Valcourt (dernière adresse Pont-Rouge);
- Françoise Catellier (dernière adresse Neuville);
- Pauline Roy (dernière adresse Donnacona);
- Lyse Povolo-Gaudreault (dernière adresse St-Marc-des-Carières).

Si vous connaissez leur nouvelle adresse, svp la faire parvenir à [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

## Bienvenue aux nouveaux retraités

- Claude Faucher (Neuville);
- Johanne Chalifour (Cap-Santé)
- Gisèle Matte, membre associée (Saint-Casimir).



## Félicitations

• **Normand Genois** (Saint-Raymond) pour son nouvel ouvrage poétique *Paysages sans titre*. Le lancement a eu lieu le 12 décembre dernier à la Maison Plamondon.

• **Projet Femmes** de Portneuf qui a mis en valeur une vingtaine de femmes de notre région dont deux membres de l'AREQ Portneuf : Louiselle Soulard (Saint-Casimir) et Camelle Petit Matte (Donnacona).



# Convocation

## 32<sup>e</sup> assemblée générale des membres de l'AREQ région 03 Québec-Chaudière-Appalaches

Mercredi 25 mai 2022

À l'Hôtel-Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec

Heure : 9h30

**SVP Apportez votre carte de membre**



### Projet d'ordre du jour



1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Adoption de l'ordre du jour de la 32<sup>e</sup> Assemblée générale A2122-AGR-OJ-01
4. Adoption du procès-verbal de la 31<sup>e</sup> Assemblée générale A2021-AGR-PV-01
5. Présentation et mot d'une représentante du Conseil exécutif national
6. Rapport de la présidente et des responsables de comités
7. Rapport de la trésorière
  - 7.01 Présentation et dépôt du rapport financier régional 2020-2021
  - 7.02 Présentation et adoption de l'état des produits et charges 2021-2022
8. Élections (s'il y a lieu)
9. Présentation des artistes et tirage de reconnaissance
10. Tirage des prix de présence
11. Levée de l'assemblée

*Michelle Breton, secrétaire*  
*Carole Pedneault, présidente*

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.