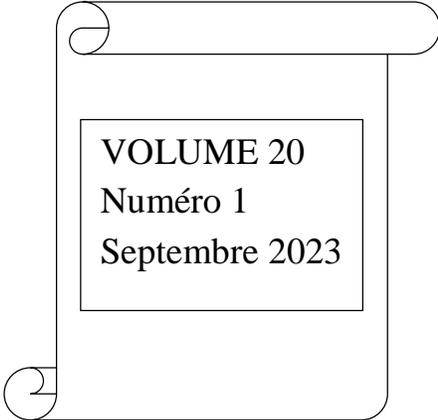




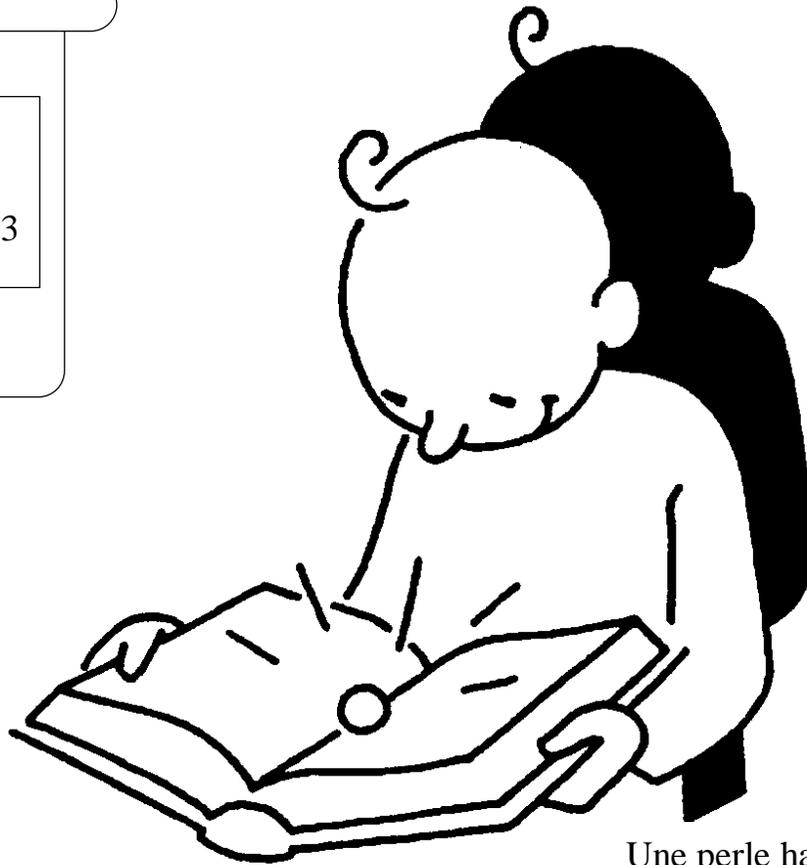
Le Flambeau



AREQ Portneuf
Région 03



VOLUME 20
Numéro 1
Septembre 2023



Une perle habille le
cœur de tout jeune.

MOT DE NOTRE PRÉSIDENT

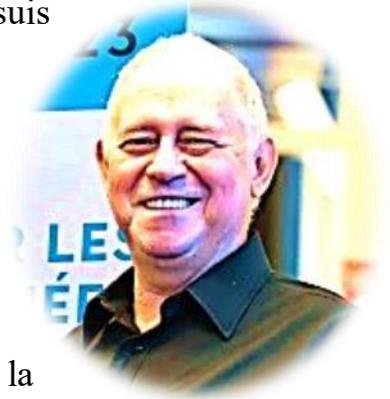
Richard Matte

Bonjour à vous membres de l'AREQ Portneuf

Comme nouveau président, je vous donne en quelques mots ce que je suis et ce que j'ai accompli.

J'ai occupé différents emplois, ce qui m'a amené à participer à différents comités, tels que représentant syndical qui m'a fait prendre conscience des enjeux entre employés et employeurs.

Par la suite, j'ai eu différentes formations en santé sécurité au travail. Mon amour des chevaux m'a conduit à m'impliquer dans l'exécutif du club des Cavaliers Ste-Catherine et j'ai adhéré à plusieurs postes dont la vice-présidence. Au sein de l'AREQ, j'ai commencé par être responsable du dossier des assurances et par la suite dans l'exécutif. Me voici à titre de président de l'AREQ Portneuf pour partager mon expérience avec vous ainsi que celle que vous vivez. Je désire aussi vous connaître et collaborer avec vous au meilleur de l'AREQ Portneuf.



Nous pouvons (AREQ PORTNEUF) vous offrir divers services conseils afin de vous aider dans votre retraite. N'hésitez pas à nous joindre.

En espérant vous voir en grand nombre lors des réunions et activités lors de nos assemblées.

Merci beaucoup

NOUVEAU CONSEIL SECTORIEL EN DATE DU 9 AOÛT 2023

Président : Richard Matte *

1er vice-président : Conrad Garneau *

Trésorière : Diane Barrette

Secrétaire : Denise Barrette

1ère conseillère : Jacqueline Gignac

2^e conseillère : Linda Moisan *

NOTE * : Ces trois postes seront entérinés lors de l'assemblée générale du secteur en 2024.



MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Réjean Lemelin
Québec Chaudière-Appalaches

Un beau « Bonjour » à chacune et chacun,

À peine sortis de l'effervescence du dernier congrès sous le thème « Une voix pour les personnes âgées » (qui, soit dit en passant, a été exceptionnel autant par ses décisions et ses conférenciers que par sa soirée 'reconnaissance'), nous voici contraint(?) de reprendre nos activités sectorielles et régionales.

Certaines activités sur le plan régional sont déjà prévues et planifiées.

Ainsi, au niveau régional, le 5 octobre prochain, nous tiendrons la rencontre du comité de l'environnement. Et le 17 novembre, on se rassemblera pour la « Journée internationale des Hommes ».

Bientôt, vous aurez également vos propres rencontres sectorielles.

En ce qui me concerne, comme président régional fraîchement élu, j'aurai la chance de compter sur douze présidences sectorielles engagées dont certaines cumulent, en plus de leur tâche sectorielle, des responsabilités au CER (comité exécutif régional).

Comme le passé est garant de l'avenir, le travail ne manquera sûrement pas pour toutes ces personnes.

En terminant, laissez-moi vous redire que « le salaire des élu.e.s, c'est votre participation ».

Et le mien, c'est d'avoir le plaisir de vous y rencontrer.

Remerciements à Madeleine Dubuc
pour ses nombreuses années comme
responsable de la chaîne téléphonique
(Neuville-Saint-Augustin).

POUR CETTE PAGE DE PHOTOS, CONSULTEZ LE FLAMBEAU VOLUME 19,
FÉVRIER 2023, PAGE 18



Les autos électriques,
ça nous intéresse ?



Abondance de mets et
de sourires – St-
Valentin à Portneuf



JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES
Activité régionale de la marche des femmes



Mme Suzor, Diane Barrette, Gisèle Defoy, Gilberte Gallant, Colette Matte, Jeanne-Éva Picard, Ghyslaine Caron, Mme Parent, Denise Barrette, Mme Frigon, Odile Pelletier.

En commençant par en arrière et en montant...

Activité régionale de la Journée régionale des femmes

Portneuf a maintenu
sa 1^{re} position au régional.



Marche des femmes dans Portneuf

Dans le secteur Portneuf, 72 personnes y ont participé pour un total de 1602 kilomètres. (1^{er} au 8 mars 2023) grâce aux initiatives du groupe :

LES MILLE PAS de Saint-Raymond.



COMMUNIQUÉ COUVRANT UNE DISTANCE DE QUÉBEC À WINNIPEG, DES FEMMES ONT MARCHÉ POUR DÉFENDRE LEURS DROITS

Thetford Mines, le 20 mars 2023 – Un projet initié par le Comité des femmes de l'AREQ région Québec – Chaudière-Appalaches (03) a permis de réaliser une 3^e édition « d'une marche par bouts ». Par petits groupes, ce sont 150 femmes et hommes de l'Association des retraités de l'enseignement (AREQ), qui en additionnant leurs pas ont parcouru près de 3000 kilomètres, afin de mettre en lumière la défense des droits des femmes, l'équivalent de la distance entre Québec et Winnipeg.

C'est dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes 2020, en pleine pandémie, qu'a pris naissance ce projet de marche consciente pour les droits des femmes. Additionner nos pas, chacune dans nos secteurs, nous permettait quand même d'agir malgré l'impossibilité de se regrouper.

En 2023, il est encore d'actualité de lutter pour éliminer la violence faite aux femmes, pour contrer la pauvreté des femmes, pour le respect dans la sexualité, pour le droit

d'être vulnérables et fortes à la fois, pour l'équité salariale et pour une solidarité entre les hommes et les femmes.

Comme le soulignait, Madame Françoise David, lors de sa conférence tenue à l'Hôtel Québec à Québec, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, le 9 mars dernier, il demeure important de ne pas abandonner les luttes des femmes pour contrer les enjeux des comportements sexistes et les inégalités économiques envers les femmes. Il est impérieux de se maintenir en mode solution pour assurer un avenir meilleur pour nos filles et nos femmes qui contribuent largement au développement de la société. Madame David, cofondatrice du parti Québec solidaire, fait figure d'une des femmes les plus engagées du Québec.

L'Association des retraités de l'enseignement a pour mission la défense des droits de ses membres et l'AREQ régional 03 représente une douzaine de secteurs, allant de Québec, Charlevoix, Portneuf, Rivière-du-Loup, Montmagny, Beauce et Amiante.

Source : Renée Blais, responsable régionale du Comité des femmes – région 03
Québec – Chaudière-Appalaches reneeblais1@hotmail.com 418 333-8158

PROGRAMME TOUJOURS EN ACTION 2023-2024
AREQ-PORTNEUF

Jacqueline et Gisèle Defoy

Le projet 2023-2024 est tout à fait différent des années antérieures. Il vise à faire connaître une médecine douce peu connue : la KINÉSIOLOGIE.

Certaines personnes se demandent :

« Qu'est-ce que ça mange en hiver
LA KINÉSIOLOGIE? »

Le PTEA a pour objectifs de donner une image positive du vieillissement en plus de promouvoir de saines habitudes de vie.

Cette science permet de prévenir des problèmes de santé, d'améliorer la santé cardio-musculaire et d'adapter un programme d'activités pour les personnes ayant une condition médicale particulière.

Mario, Gabrielle et Véronique vous attendent le MERCREDI, 4 OCTOBRE au CENTRE FORM ACTION Pont-Rouge dès 13 h pour vous informer.



Comme nous avons à cœur votre bien-être, une collation santé sera servie.

- CENTRE FORM ACTION
- 153c du Collège Pont-Rouge (en arrière d'AXO PHYSIO)
- Mercredi, 4 octobre 13 h (*inscription pour le 22 septembre*)
- Gratuité pour les membres. Non-membres 5\$
- Tirage (abonnement de 3 mois non transférable)

NOUVEAUX MEMBRES DANS PORTNEUF (Ajout depuis février 2023)

Dominique Cantin, Pont-Rouge

Dominique Hivernat, (transfert de Port-Daniel) Pont-Rouge

Anne Alain, Québec

Richard C. Gauthier, (transfert Ahuntsic-est) Grondines

Christiane Giguère, associée, Saint-Raymond

Pierre Trudel, Pont-Rouge

Daniel Hamel, Portneuf

Marcel Labrecque, associé Pont-Rouge

Martin-Pierre Trottier, Québec

RAPPORT FLG

Gilberte Gallant, responsable FLG

Durant l'année 2022, nous avons recueilli 1533\$. Les deux organismes bénéficiaires de mai 2023 sont : CHSLD de Pont-Rouge 400\$ et Proches aidants de la région de Portneuf : 1000\$. 31 demandes sur 43 ont été acceptées au niveau de la région 03 pour un montant de 19,177\$

Lors de l'assemblée générale FLG le 5 mai dernier, Madame Marie Nadeau a été élue responsable régionale et Madame Pierrette Simoneau conseillère publiciste.

En votre nom, j'adresse mes plus sincères félicitations à ces deux membres dévouées et j'exprime ma reconnaissance à Madame Simoneau pour les six ans de dévouement comme présidente régionale.

Merci à vous tous qui avez ouvert votre cœur et votre portefeuille pour la cause FLG.

Rappels :

Voici les remerciements de nos deux bénéficiaires 2023 voir page suivante.

EN RELÈVE

Gilberte Gallant

Bonjour à vous,

Depuis six ans, je suis responsable de la FLG dans le secteur Portneuf. Il est temps pour moi de vous demander si vous acceptez de prendre la relève. Une ou deux réunions par année, dont une par ZOOM, c'est pas la mer à boire...Et pour les cueillettes de sous, vous y allez selon votre créativité, le soutien du Conseil sectoriel et celui du niveau régional. Je suis prête à vous accompagner... Je ferai mon dernier rapport à la prochaine assemblée générale d'avril.

Merci de penser à la relève et aux bénéficiaires de votre dévouement dans Portneuf.

Le 7 juin 2023

Remerciement à la Fondation Laure Gaudreault pour le don de 1000,00\$ à l'association des proches aidants de la Capitale-Nationale région de Portneuf

Wow! Quel beau cadeau que vous nous avez offert. Ce montant d'argent contribue à l'amélioration et le support à nos proches aidants dans leur quotidien. Les différentes tâches assumées par ces derniers ne sont pas toujours de tout repos. Se retrouver entre pair permet de se reconforter, d'échanger, de s'informer et de briser l'isolement. Voici quelques exemples d'activités organisées pour eux : support individuel, support de groupe, appels d'amitiés, journée de ressourcement au Monastère des Augustines, répit alimentaire et d'autres activités pour les accompagner face à leurs multiples rôles.

Alors encore merci pour ce support qui nul doute contribuera à poursuivre cette mission en contribuant à l'amélioration des conditions de vie des proches aidants de la Capitale Nationale région de Portneuf et ainsi favoriser leur mieux-être personnel, familial et social.



Monsieur Réjean Brière

Président du comité de l'APACN région de Portneuf.

Bonjour Gilberte,

Nous avons bien reçu le généreux chèque de 400,00\$ de la Fondation Laure Gaudreau et nous l'apprécions énormément.

Nous te sommes très reconnaissantes et te remercions pour ta précieuse collaboration. Au nom des 32 résidents que nous souhaitons choyer et à qui nous aimons offrir des activités supplémentaires, nous sommes dans la gratitude totale envers la FLG.

Un gigantesque MERCI!

Les membres du Comité de résidents du CH Pont-Rouge par Yolande Béland Trudel

NÉCROLOGIE

Yves Hamelin frère de Léon Hamelin

Johanne Paré, fille de Jean-Paul

Philippe Cloutier, membre

Juliette Gallant Duchesne, sœur de Gilberte

Léonce Naud, père de Réjean

Juliette Savard, sœur de Paule

Marcel Morissette, membre, frère de Rémi

Hélène Bussièrès, sœur de Marie-Andrée et d'Agathe

Pauline Roy, membre

Louise Paquet, sœur de Charles

Gisèle Déry, épouse de Jean-Louis Pelletier

Marie-Claire Lesage, membre

Rachel Goudreau Therrien, membre

Benoît Dumont, frère de Francine

LAÏCITÉ

Horvilleur, Delphine

La laïcité française n'oppose pas la foi à l'incroyance. Elle ne sépare pas ceux qui croient que Dieu veille, et ceux qui croient aussi ferme qu'il est mort ou inventé. Il n'a rien à voir avec cela. Elle n'est fondée ni sur la conviction que le ciel est vide ni sur celle qu'il est habité, mais sur la défense d'une terre jamais pleine, la conscience qu'il y reste toujours une place pour une croyance qui n'est pas la nôtre. La laïcité dit que l'espace de nos vies n'est jamais saturé de convictions, et elle garantit toujours une place laissée vide de certitudes. Elle empêche une foi ou une appartenance de saturer tout l'espace. En cela, à sa manière, la laïcité est une transcendance. Elle affirme qu'il existe toujours en elle un territoire plus grand que ma croyance, qui peut accueillir celle d'un autre venu y respirer.

Horvilleur Delphine, *Vivre avec nos morts Petit traité de consolation*, Éditions Grasset et Fasquelle 2021, pages 28&29

SOUS LE THÈME « VIEILLIR EN SANTÉ »

Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), en partenariat avec le comité des usages du CHU de Québec Université Laval, présente :

La programmation 2023-2024 des conférences grand public



La prévention des chutes chez les aînés en communauté : un défi à relever ensemble !

Mercredi 11 octobre 2023, de 10h à 12h – **En présentiel** ⁽¹⁾

Kim-Ly Bui, Physiothérapeute, M.Sc. enseignante et Techniques de physiothérapie au Cégep Garneau et chargée d'enseignement clinique à l'Université Laval.

Prendre soin de sa santé cognitive pour bien vieillir

Mardi 27 février 2024, de 10h à 12h. – **ZOOM** ⁽²⁾

Muriel Cliche, travailleuse sociale et ressource en territoriale du CIUSSS de la Capitale-Nationale dans le cadre du plan ministériel sur les troubles neurocognitifs majeurs.

Karine Ménard, infirmière clinicienne et ressource territoriale du CIUSSS de la Capitale-Nationale dans le cadre du plan ministériel sur les troubles neurocognitifs majeurs.

Noémie Robert, ergothérapeute et andragogue, équipe de mentorat du Centre d'excellence sur le vieillissement au Québec.

Faire équipe avec les professionnels de la santé pour de meilleurs résultats est une expérience de soins. **Pour qui, pourquoi, et comment !**

Mardi 23 avril 2024, de 10h à 12h – **En présentiel** ⁽¹⁾

Lynda Bélanger, psychologue et responsable du Bureau d'expertise en expérience patient et partenariat au CHU de Québec – Université Laval



-
1. En présentiel : Salle Marie-Guyart du Montmartre – 1669, chemin Saint-Louis
 2. Si ZOOM : Nous
 3. fournir votre courriel en appelant au 418-682-7987

POUR NOUS JOINDRE PAR COURRIEL :

cevq.formationcontinue.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca

DÎNER EN HOMMAGE À GISÈLE DEFOY

Propos recueillis et rédigés par Gilberte Gallant

Le 6 juillet dernier, un hommage a été rendu à Gisèle Defoy lors d'un dîner à la Perle du Saint-Laurent à Portneuf.

Les membres du Conseil sectoriel ont voulu souligner ses six années comme présidente en même temps que ses dix années antérieures comme bénévole au Conseil.

Ils ont souligné son accueil chaleureux, sa gentillesse et son don de rassembleuse qui ont nourri les rencontres. Plusieurs ont été témoins de sa créativité inspirante, de son sens du détail impressionnant. Tout au long de son parcours, elle a fait preuve de générosité, de dévouement et s'est montrée digne de confiance par son ouverture d'esprit et son écoute précieuse.

Rappelant la pandémie et ses effets, tous ont admiré sa persévérance et sa détermination à apprendre (Zoom, Team, etc.) pour maintenir le gouvernail de manière adéquate. Bravo pour ta performance exceptionnelle et ton implication soutenue !

Ton éthique de travail nous a marqués ainsi que ta loyauté à toute épreuve. Ton accomplissement s'est aussi concrétisé dans ta collaboration aux Finances qui exigeaient un religieux suivi.

Pour toutes ces raisons, nous avons été fiers de célébrer ce moment avec toi afin de t'exprimer notre immense reconnaissance.

Pour honorer Gisèle Defoy, étaient présents, Richard Matte, président, Conrad Garneau, 1^{er} vice-président, Diane Barrette, trésorière, Denise Barrette, secrétaire, Jacqueline Gignac, 1^{ère} conseillère.



Crédit des photos :

Denise Barrette
Huguette Bussière
Gisèle Defoy

Révision et correction

Denise Barrette
Gilberte Gallant



Mise en page

Yvon Matte

LES EFFETS COLLATERAUX DE L'AIDE MEDICALE A MOURIR

Marcel Perron
Sociopolitique AREQ Portneuf

Au départ, précisons que l'aide médicale à mourir (AMM) est une avancée majeure dans l'humanisation des soins de fin de vie. Le projet d'élargissement de cette loi à des maladies dégénératives et l'éventuelle possibilité d'en faire une demande préventive en constituent une autre étape importante. Cependant, il y a lieu de s'interroger sur les impacts de cette pratique sur les professionnels qui l'officent, sur le malade qui la reçoit et sur les proches qui y assistent.

Les premiers soubresauts à l'encontre de cette législation sont venus d'intervenants qui s'y soustrayaient pour des raisons religieuses. Il semble cependant que d'autres considérations soient à l'origine de questionnements touchant cette intervention de l'AMM. En effet, pour certains, cela va à l'encontre du serment d'Hippocrate qui vise à sauver des vies et non pas de provoquer la mort. Ainsi, ils sont placés devant deux choix de loyauté : celui lié à une éthique personnelle ou celui de mettre fin à des souffrances physiques ou mentales. Dans tel cas, la compassion ne devrait-elle pas l'emporter sur des considérations de croyances ? D'autant plus que selon la loi, cette aide de fin de vie n'est pas un privilège mais un droit pour la personne qui en a fait la demande.

De plus, dans le protocole des soins palliatifs, existent-ils des étapes préétablis

pour bien accompagner la personne qui bénéficie de cette aide médicale définitive ? Sans vouloir prêter de mauvaises intentions, ne serait-il pas tentant pour un système de santé sous-financé de placer l'AMM en amont plutôt qu'en aval des soins palliatifs ? Également, même si des rencontres sont prévues avec le monde médical pour évaluer la solidité du choix du patient, vérifie-t-on si ce dernier n'aurait pas d'autres motivations, comme par exemple, de soulager un proche aidant rendu au bout du rouleau ?

Enfin, même si les personnes qui sont présentes à l'AMM ont tendance à rationaliser momentanément le choix de l'être cher, il est documenté que certains d'entre eux peuvent développer un fort sentiment de culpabilité dans les semaines qui suivent l'événement. Un suivi est-il effectué auprès de ces proches qui connaissent une détresse post-traumatique ? Ne faudrait-il pas que ces derniers aient une préparation adéquate pour ne pas qu'ils en ressortent avec des séquelles.

Toutes ces considérations ne doivent pas freiner le recours à l'AMM, cependant nous devons de plus en plus en tenir compte si on veut assurer la pérennité et l'amélioration de sa pratique. N'oublions pas que le recours à l'AMM représente 7% de l'ensemble des décès au Québec. Ce pourcentage risque d'augmenter dans les années à venir.

ŒUVRES RÉALISÉES

Lors de l'Assemblée générale de l'AREQ Portneuf, nous avons souligné les œuvres des artistes qui œuvrent dans la région de Portneuf. Merci à vous pour ce que vous êtes et ce que vous faites. Vous collaborez à donner de la beauté au cœur de la région de Portneuf et aussi d'ailleurs. Merci à vous.



Demeurer alerte dans une assemblée générale grâce à Gisèle Defoy présidente et à

Denise Barrette. Merci à vous de porter bien haut le flambeau de l'AREQ Portneuf.

48^E CONGRÈS DE L'AREQ : C'EST PARTI !

Par Denise Barrette

Jour 1

Aujourd'hui, vous avez été 450 délégués en provenance des 10 régions de l'AREQ à vous inscrire à cette semaine importante pour notre association. Beaucoup de travail vous attend au cours des prochains jours, et c'est sans attendre que vous vous êtes mis à la tâche.

Le rapport de la situation financière fut assurément l'un des éléments marquants de la journée, en plus des vidéos des membres du conseil exécutif, nous permettant de capter l'ampleur de tout ce qui fut fait durant les deux dernières années.

À vous la parole !

Chaque jour du Congrès, un segment plutôt cocasse, nommé Vox Pop, vous sera présenté. Lors de votre arrivée, l'équipe de l'AREQ a recueilli les réactions et les commentaires spontanés de certains d'entre vous à différentes questions. Les résultats, sous forme de courtes séquences, vous seront présentés à raison d'un par jour.

Discours touchant de la présidente actuelle de l'AREQ, Lise Lapointe



Jour 2

Notre association a maintenant un nouveau nom !

Voté à l'unanimité, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) a maintenant un nouveau nom : AREQ (CSQ) vivra désormais sans l'explication des lettres d'appel.

Au cours des prochains mois, une nouvelle image de marque sera développée en lien avec cette nouvelle appellation qui se veut représentative de qui nous sommes.

Le mystère des Québécois résolu



Christian Bourque, de Léger Marketing, a présenté avec grand succès la conférence Le Code Québec.

Ce fut l'occasion de mieux comprendre les nouvelles générations et de répondre à des questions telles que : qui sont les nouvelles générations, sont-elles si différentes des autres Canadiens, quelles sont les nouvelles tendances ?

Participation de la ministre des Aînés

Lors de la première journée du Congrès, la ministre responsable des Aînés, Sonia Bélanger, a pris part à l'événement de façon virtuelle.

Elle en a profité pour souligner l'importance de l'AREQ, dont elle connaît bien la présidente.



Distinction spéciale pour Robert Gaulin, président de la FLG



La médaille Laure Gaudreault, distinction offerte par la Fondation Laure-Gaudreault, fut remise à monsieur Robert Gaulin, président de cette même fondation. Cet honneur permet de souligner la contribution exceptionnelle d'une personne qui, par son engagement, ses travaux et son bénévolat, a participé pendant de nombreuses années au développement de l'AREQ ou de la Fondation Laure-Gaudreault.

Jour 3

Madame Marois, femme d'exception

La deuxième conférence du Congrès fut présentée ce matin, et ce n'est nulle autre que madame Pauline Marois qui a fait salle comble.

Cette grande dame est venue nous parler de son parcours personnel et professionnel, tout en partageant avec nous sa vision de l'importance du militantisme et de la vie active après la retraite.



Un banquet exceptionnel

Quelle soirée ! L'une de celles dont on se souviendra longtemps. Autant grâce à la qualité de la nourriture que de celle du service. Et que dire de l'époustouflante performance d'Isabelle Boulay. Sa sensibilité et sa douceur nous auront permis de nous forger des souvenirs impérissables. Une soirée comme il en arrive peu.



Jour 4

Micheline Germain, nouvelle présidente de l'AREQ

Micheline Germain, de la région Mauricie–Centre-du-Québec, a été élue présidente de l'AREQ, Association qui représente les retraitées et retraités de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Après quatorze années au conseil sectoriel comme secrétaire et présidente, membre du conseil régional et du conseil national, Micheline Germain occupait depuis deux ans la fonction de secrétaire au conseil exécutif.



« C'est avec beaucoup d'humilité que j'accepte les fonctions qui me sont confiées en tant que présidente de l'AREQ. Je suis touchée de la confiance qu'on vient de me témoigner et saurai m'en montrer digne en étant la présidente des 60 000 membres, qu'ils soient plus jeunes ou plus âgés. J'ai un profond attachement à l'AREQ et occuper ces nouvelles fonctions est pour moi la suite logique de ma carrière de militante et de syndicaliste », affirme la nouvelle présidente.

Au terme du 48e Congrès de l'Association sous le thème : une voix pour les personnes âgées, les 448 déléguées et délégués présents, réunis au Lévis Centre des congrès, ont également élu un nouveau conseil exécutif et adopté les grandes orientations 2023-2026 de l'organisation.

Un nouveau conseil exécutif

Les personnes déléguées au Congrès de l'AREQ ont élu un conseil exécutif formé de cinq membres.

Il s'agit de : Présidence : Micheline Germain (Mauricie–Centre-du-Québec)

1^{re} vice-présidence : Martin St-Pierre (Saguenay–Lac-Saint-Jean)

2^e vice-présidence : Francine Tremblay (Saguenay–Lac-Saint-Jean)

Secrétariat : Brigitte Roy (Estrie)

Trésorerie : Carole Pedneault (Québec–Chaudière-Appalaches)



Délégués de Portneuf 03-K, au 48e Congrès de l'AREQ à Lévis Centre des Congrès.



Conrad Garneau 1er vice-président, Denise Barrette secrétaire, Richard Matte président.

MERCI MARIE-MARTHE

Gisèle Defoy

Marie-Marthe Trottier a été responsable du dossier de la condition féminine pendant 8 ans. (2015-2016) à (2022-2023)

Son sourire, sa gentillesse et son enthousiasme faisaient de Marie-Marthe une personne très agréable à côtoyer. Toujours prête à relever de nouveaux défis, elle mena avec brio, ces dernières années, le projet de la marche consciente qui se tenait la première semaine de mars. Grâce à sa persévérance, le secteur Portneuf remporta, deux années consécutives, la première place au niveau régional pour le nombre de kilomètres parcourus.

Bravo Marie-Marthe pour ton implication ! Tu as motivé toute une équipe pour parvenir au succès. Espérons qu'un membre retraité suivra tes traces.

Deux rencontres ont lieu par année à Québec, c'est l'occasion de partager avec les responsables des autres secteurs.

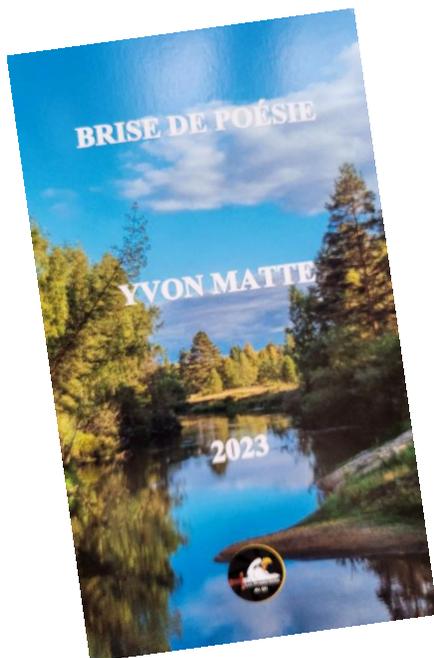
Avec mon bon souvenir...

Ta présidente...

Bienvenue à la nouvelle conseillère, Linda Moisan, qui prend la relève du comité de la Condition féminine.

LANCEMENT

Yvon Matte



Dimanche 24 septembre

Lancement de mon cinquième livre

Bibliothèque municipale de Donnacona

École secondaire de Donnacona

Entrée par le stationnement des enseignants

Dédicaces à partir de 10h30

Animation de 13h30 à 14h15

Prix du livre 20\$

Librairie Donnacona 25\$ (à partir du 25 septembre)

LE SEP SOULIGNERA SON 80^E ANNIVERSAIRE L'AN PROCHAIN

Nous lancerons les festivités lors d'un 4 à 7 le 14 septembre 2023, au Parc Donnacona (parc derrière la Caisse Desjardins à Donnacona).

Pour cet événement important, nous souhaitons inviter les anciens membres du SEP. Des invitations se feront directement par des enseignants encore en poste, auprès de leurs anciens collègues, mais si vous pouviez transmettre cette invitation à vos membres, ce serait très apprécié.

Afin de nous aider à planifier l'organisation et l'aménagement du site, nous demandons aux gens de s'inscrire en complétant le court formulaire suivant :

<https://forms.gle/vgFuwH794NYMsQJ17>

N'hésitez pas à me contacter au besoin (418-951-6950),

Merci et bon été!

Isabelle Paulin, présidente

Syndicat de l'enseignement de Portneuf



Note de Denise Barrette

Pour les personnes n'ayant pas de courriel, je vous demande de communiquer avec moi, afin de transmettre vos coordonnées à Isabelle Paulin.

cellulaire: 418-670-5736, dès que possible.

SOMMET DES AÎNÉS

En avril 2022, plus de 140 personnes âgées de 65 ans et plus ont participé au Sommet des aînés dans les six arrondissements de Québec. Un an plus tard, la Ville souhaite informer les personnes aînées des actions réalisées jusqu'à maintenant ainsi que des initiatives en cours répondant aux besoins exprimés. Vous êtes cordialement invité à venir rencontrer la responsable des aînés au comité exécutif : Mme Marie-Pierre Boucher,



DE 9 H À 11 H 30, AUX DATES ET ENDROITS SUIVANTS

DATES	ENDROITS
Vendredi 1er septembre	Patro Roc-Amadour 2301, 1re Avenue, salle Père Raymond-Bernier
Mardi 5 septembre	Loisirs du Jardin 4225, rue des Roses, salle Desjardins A-B
Jeudi 7 septembre	Édifice Denis-Giguère 305, rue Racine, salle RC-04
Lundi 11 septembre	Édifice Denis-Giguère 305, rue Racine, salle RC-04 3200, avenue D'Amours, salle RC-07
Mardi 12 septembre	Centre communautaire Fernand-Dufour 222, avenue Ducharme, salle RC-05
Lundi 25 septembre	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval 2, rue du Fargy, salle RC-05

1. Aucune réservation n'est requise.
2. Il n'est pas nécessaire d'avoir participé au Sommet pour assister à cette rencontre. • Le contenu présenté sera le même peu importe l'arrondissement. • Des collations et des boissons seront servies sur place.
3. Au plaisir de vous y voir en grand nombre.
4. Renseignements –

<https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/aines/evenements/sommet-aines.aspx>

JOURNÉE RÉGIONALE ENVIRONNEMENT

Jeudi 5 octobre 2023

Hôtel Québec 3115 Avenue des Hôtels Québec G1W 3Z6

Nous vous invitons à assister à deux conférences qui nous permettront de réfléchir et d'échanger à l'aide de 2 conférencières des pistes de solution pour cheminer vers un monde meilleur.

Inscription : 8h30 Conférence : 9h15

AM: Madame Vickie Pedneault

Biologiste, entrepreneure et fondatrice de l'entreprise La Baleine Nomade, créée en 2017 (lauréate des bourses d'honneur pour les jeunes entrepreneurs du Québec), Madame Pedneault abordera 2 thématiques : les baleines et l'environnement. La Baleine nomade assure une éducation récréative de la biologie marine. Sur ces sujets, elle a touché plus de 15 000 jeunes dans les écoles du Québec avec plus de 200 animations dans les écoles.



PM : Madame Inês Lopez

Psychologue depuis dix ans, Madame Lopez, s'intéresse aux impacts des changements climatiques sur la santé physiologiques, psychologiques et communautaire. Elle nous parlera de l'éco-anxiété, qui touche toutes les générations. En plus de décrire le phénomène, elle présentera les stratégies, d'adaptation, individuelles, collectives, et la littératie sur le sujet que les grands-parents peuvent utiliser avec leurs petits-enfants.



Le coût de l'activité, incluant le repas, est de 20 \$ pour les membres et 40 \$ pour les non-membres.

On vous attend en grand nombre !

Date limite d'inscription : 21 septembre 2023



Jean-Noël Laprise
Responsable régional du Comité des hommes

C'est sous ce thème, peut-être un peu déroutant, que nous vous invitons à notre activité régionale qui marquera, pour une 9^e année, la *Journée internationale des hommes*.

Nous vous attendons avec grand plaisir, hommes, femmes et autres personnes intéressées, vendredi, le 17 novembre 2023, à l'Hôtel Québec, au 3115 ave des Hôtels. L'inscription débutera dès 8 h 30. Nous voulons pour vous, que cette journée soit des plus captivantes et des plus divertissantes.

Comme d'habitude, notre journée sera divisée en quatre étapes :

1^{ère} Étape, conférence, 9 h :

Vincent Chouinard, de l'organisme *AutonHommie*
« *Voir les hommes autrement, pour modifier son savoir-être* »



2^e Étape, conférence, 10 h 30 :

Paul Boisvert, kinésiologue, coach poids santé
« *Mieux gérer votre intelligence émotionnelle* ».



3^e Étape : dîner sur place, 12 h

4^e Étape : animation, 13 h 15

Gilles et André Carrier « *Les frères Carrier* »
○ Duo musical (chansons et animation participative)

Nous vous rappelons que le coût pour assister à cette activité est fixé :

- Pour les membres, à 20 \$; pour les non-membres, à 40 \$.

La date limite pour votre inscription « obligatoire », que vous allez faire dans votre secteur, est fixée au 3 novembre 2023. Vous pouvez déjà vous inscrire, selon les procédures habituelles de votre secteur et garder le tout en mémoire, jusqu'au 17 novembre 2023...

Une bienvenue spéciale à toutes et à tous ;
MERCI D'EN PARLER !



AGENDA-ACTIVITES SECTEUR AREQ PORTNEUF 2023-2024

SEPTEMBRE 2023

14 septembre (jeudi), le Syndicat des Enseignants de Portneuf, SEP, vous invite au 80^e anniversaire, lors d'un 4 à 7, qui aura lieu au Parc Donnacona (parc derrière la Caisse Desjardins à Donnacona). Inscription en ligne obligatoire, lien :

<https://forms.gle/vgFuwH794NYMsQJ17>

OCTOBRE 2023

4 octobre (mercredi),

P.T.E.A. (projet toujours en action).

Informations suivront lors de la chaîne téléphonique.

5 octobre (jeudi).

Activité régionale du comité environnement. Information du régional à venir.

NOVEMBRE 2023

6 novembre (lundi), « Hommage aux défunts »,
du 1^{er} novembre 2022 au 1^{er} novembre 2023.

17 novembre (vendredi). Activité régionale, **J I H** Journée internationale de l'homme.

JANVIER 2024

10 janvier (mercredi), Fêtes du Nouvel Élan.

FÉVRIER 2024 :

13 février (mercredi), fête St-Valentin.

MARS 2024 :

8 mars (vendredi). Activité régionale, **J I F** Journée internationale de la Femme.
Fête du printemps. À déterminer.

AVRIL 2024 :

A.G.S. assemblée générale sectorielle. Date à venir

GOLF AREQ PORTNEUF, 24 AOÛT 2023

Richard Matte

La première activité de l'AREQ Portneuf, nous étions au total 51 personnes inscrites club de golf Grand Portneuf. De joueurs ou non cette première rencontre fut marquée par le succès. À titre de nouveau président de l'AREQ Portneuf, j'ai constaté le dynamisme des membres et leurs qualités d'être. La CSQ, le club de golf LE GRAND PORTNEUF et la compagnie d'assurance BENEVA, à titre de commanditaires, ont permis à trois membres de recevoir de généreux prix de présence.



Quelques photos prises autour d'un repas permettant de se rappeler notre vécu sur le terrain et des performances réalisées par chacune et chacun. Le tout marqué par le sourire et l'humour.

PRÉSENCES AUX ACTIVITÉS DE L'AREQ-PORTNEUF

Gisèle Defoy (Compilation des présences aux activités de 2007 à 2023)

RETROUVAILLES	NOËL	SAINT-VALENTIN
2007 – Panoramique – (107)	Saint-Basile – 20 ^e – (99)	Saint-Raymond – (75)
2008 – Panoramique – (72)	Saint-Basile – (91)	Chavigny – (72)
2009 – Panoramique – 69	Saint-Basile – (71)	Chavigny – (87)
2010 – Chavigny – (70)	Saint-Basile – (87)	Pont-Rouge – (65)
2011 – Chavigny – (65)	Saint-Basile – (72)	Promenade d'Antan – (62)
2012 – Chavigny – 25 ^e – (69)	Saint-Basile – (81)	Pont-Rouge – (79)
2013 – Chavigny – (75)	Pont-Rouge – (68)	Pont-Rouge – (69)
2014 – Chavigny – (61)	Saint-Basile – (50)	Saint-Basile – (44)
2015 – Deschambault – (4 4)	Pont-Rouge – (50)	Pont-Rouge (44)
2016 – Deschambault – (52)	Chavigny – (95)	Cap-Santé – (49)
2017 – Saint-Basile – (54)	Chavigny – (72)	Pont-Rouge – 30 ^e 53
2018 – Neuville – (50)	Chavigny – (84)	C.C. Portneuf – (64)
2019 – Deschambault – (48)	Saint-Basile – (47)	Saint-Basile – (53)
2020 -	Chavigny – (51)	Covid
2021 – Covid	Covid	Covid
2022	Saint-Basile – (60)	Saint-Basile -35 ^e – (80)
2023	Saint-Basile – (63)	C.C. Portneuf – (57)

NOTES

Chemin du Roy – Saint-Augustin-de-Desmaures

Leclerc et Chabot – Neuville

Chalet en Bois Sainte-Christine-D'auvergne

Boisvert et Bédard à Saint-Stanistlas

Mart-L. – Pont-Rouge

* Vidéoconférence

CABANE À SUCRE	AGS	CABANE À SUCRE	AGS
2007 – Boisvert – (90)		2016 – Boisvert – (64)	(25)
2008 – Boisvert – (64)	(58)	2017 – Chalet Bois-Rond – (53)	(25)
2009 – Mart-L. – (54)	(43)	2018 – Bédard – (33)	(44)
2010 – Boisvert – (70)	(41)	2019 – Bédard – (46)	(26)
2011 – Mert-L. – (45)	(46)	2020 – Covid	Covid
2012 – Chemin du Roy – (53)	(34)	2021 – Covid	18 *
2013 – Boisvert – (43)	(29)	2022 – Leclerc – (57)	33
2014 – Leclerc – (56)	(28)	2023 – Boisvert – 39	31
2015 – Chabot – (52)	(32)		

Chavigny – Deschambault

Neuville – Cabane à sucre Leclerc

Pont-Rouge – Restaurant Bon-Air

Saint-Raymond – restaurant Roquemont

Deschambault – Salle Paul-Benoît

Panoramique – Camping Portneuf

Promenade d'Antan – Saint Basile

Saint-Basile – Pub Manoir

En 2015 après Jésus-Christ, Dieu visite Noé et lui dit : "Une fois encore, la terre est devenue invivable et surpeuplée. Construis une arche et rassemble un couple de chaque être vivant ainsi que quelques bons humains. Dans six mois, j'envoie la pluie durant quarante jours et quarante nuits, et je détruis tout !" Six mois plus tard, Dieu retourne visiter Noé et ne voit qu'une ébauche de construction navale. Mais, Noé, tu n'as pratiquement rien fait ! Demain il commence à pleuvoir ! Pardonne-moi, Tout-Puissant, j'ai fait tout mon possible, mais les temps ont changé : J'ai essayé de bâtir l'arche, mais il faut un permis de construire et l'inspecteur me fait des ennuis au sujet du système d'alarme anti-incendie. Mes voisins ont créé une association parce que la construction de l'échafaudage dans ma cour viole le règlement de copropriété et obstrue leur vue. J'ai dû recourir à un conciliateur pour arriver à un accord. L'urbanisme m'a obligé à réaliser une étude de faisabilité et à déposer un mémoire sur les coûts des travaux nécessaires pour transporter l'arche jusqu'à la mer. Pas moyen de leur faire comprendre que la mer allait venir jusqu'à nous. Ils ont refusé de me croire. La coupe du bois de construction navale s'est heurtée aux multiples Associations pour La Protection de l'Environnement sous le triple motif que je contribuais à la déforestation, que mon autorisation donnée par les Eaux et forêts n'avait pas de valeur aux yeux du ministère de l'Environnement, et que cela détruisait l'habitat de plusieurs espèces animales. J'ai pourtant expliqué qu'il s'agissait, au contraire de préserver ces espèces, rien n'y a fait. J'avais

à peine commencé à rassembler les couples d'animaux que la SPA et WWF me sont tombés sur le dos pour acte de cruauté envers les animaux parce que je les soustrayais contre leur gré à leur milieu naturel et que je les enfermais dans des pièces trop exigües. Ensuite, l'agence gouvernementale pour le Développement durable a exigé une étude de l'impact sur l'environnement de ce fameux déluge. Dans le même temps, je me débattais avec le Ministère du Travail qui me reprochait de violer la législation en utilisant des travailleurs bénévoles. Je les avais embauchés, car les Syndicats m'avaient interdit d'employer mes propres fils, disant que je ne devais employer que des travailleurs hautement qualifiés et, dans tous les cas, syndiqués. Enfin le Fisc a saisi tous mes avoirs, prétextant que je me préparais à fuir illégalement le pays tandis que les Douanes menaçaient de m'assigner devant les tribunaux pour "tentative de franchissement de frontière en possession d'espèces protégées ou reconnues comme dangereuses". Aussi, pardonne-moi, Tout-Puissant, mais j'ai manqué de persévérance et j'ai abandonné ce projet. Aussitôt les nuages se sont dissipés, un arc-en-ciel est apparu et le Soleil a lui. Mais tu renonces à détruire le monde ? demanda Noé. Inutile, répondit Dieu, l'administration s'en charge

J'ai reçu de monsieur Nantel l'autorisation de publier ce texte et d'autres textes à partir de son site WEB le

GLAND ET MISSION ÉDUCATIVE

Yvon Matte

J'ai écrit le poème UN GLAND suite à une rencontre avec un homme qui ramassait des glands. Curieux, je lui ai demandé pourquoi il ramassait les fruits du chêne. Il m'a dit qu'il voulait améliorer l'environnement et que déjà il avait plus de mille glands enfouis dans la terre. Cet homme était fier de ce qu'il faisait.

Je fais un rapprochement avec la mission éducative. Chaque élève ou étudiant a reçu dans sa terre une approche qui l'a marqué un jour ou l'autre par tel professeur ou tel autre. Au cœur de l'enseignement, il y a celles et ceux qui aiment leur travail et qui font le nécessaire pour rendre leur enseignement accessible. Nous avons été dans l'enseignement des semeurs d'une éducation, d'un enseignement qui a pris racine auprès de nombreux jeunes. À titre d'exemple, j'avais en 4^e année un jeune prénommé Albert (non fictif) qui ne voulait rien savoir de la lecture. Puis un jour, il me met sur une piste en venant me montrer et me lire un article sur les automobiles. Son intérêt pour les voitures a fait que la lecture est devenue facile pour lui comme pour moi, car il avait trouvé une motivation. Aujourd'hui, ce jeune est mécanicien dans la région de Portneuf.

UN GLAND

Yvon Matte

Un gland ne fait pas de bruit
Et déjà se prépare
Pour une prochaine saison.

Il accueille son berceau
Et lui demande le temps
D'une gestation.

Dans son dortoir
Il sommeille en pensant
À sa mère porteuse.

Il rêve de grandeur
De cimes à atteindre
Et de racines solides.

Puis un matin de printemps
Son corps fragile
Prend des élans de soleil.

Tout autour de lui
Rien sinon qu'une surface vide
Où il veut grandir.

De l'astre le caressant
Il contemple cet univers
L'accueillant à ciel ouvert.

Au sablier des années
S'inscrit son passé
Et des fruits pour le présent.

Dans une douce harmonie
La succession des étés
Et d'autres arbres en héritage.

D'un champ garé
En plein soleil se trouve maintenant
Une forêt de chênes.

À VOTRE ATTENTION

📧 Pour tout changement d'adresse :

info@areq.lacsq.org,

Veillez indiquer votre no de membre (voir étiquette au Flambeau ou au Quoi de Neuf)

☎ Ou téléphoner à : 418 525-0611 ou 1 800 663-2408; ayez votre no de membre ou NAS.

Nos membres orphelins : **(ADRESSES INVALIDES)**

Normand Valcourt (dernière adresse Pont-Rouge);
Françoise Catellier (dernière adresse Neuville);

Si vous connaissez leur nouvelle adresse, svp la faire parvenir à info@areq.lacsq.org

NUMÉROS IMPORTANTS

QUÉBEC RETRAITE (Carra) 1-800-463-5533 www.carra.gouv.qc.ca

RÉGIE DES RENTES : 1-800-4635185 www.rrq.gouv.qc.ca

RAMQ : 1-800-435-7999 www.ramq.gouv.qc.ca

SSQ : Service à la clientèle 1 877 651-8080 clientele@ssq.ca

AU MENU DU JOURNAL LE FLAMBEAU

AUTEURS	TITRES	PAGES
Barrette, Denise	48 ^e Congrès de l'AREQ	14
Béland Trudel, Yolande	Comité des résidents CHSLD de Pont-Rouge	8
Blais, Renée	Distance de Québec à Winnipeg...	5
Brière, Réjean	Lettre de remerciements (Proches aidants)	8
Defoy, Gisèle	Merci Marie-Marthe,	17
Defoy, Gisèle	Présences aux activités de l'AREQ-Portneuf	24
Defoy, Gisèle et Jacqueline	Programme d'action 2023	6
Gallant, Gilberte	Rapport FLG	7
Gallant, Gilberte	En relève	7
Gallant, Gilberte	Dîner hommage à Gisèle Defoy	11
Horvilleur Delphine	Laïcité	9
Lemelin, Réjean	Mot du président régional	3
Matte, Richard	Mot du président	2
Matte, Richard	Golf AREQ Portneuf	23
Matte, Yvon	Lancement du livre Brise de Poésie	17
Matte, Yvon	Gland et mission éducative	26
Matte, Yvon	Un gland	26
Nantel, Normand	Rien n'a vraiment changé	25
Perron, Marcel	Les effets collatéraux de l'aide médicale à mourir	12

Remise des articles en version WORD à l'adresse courriel suivante :

yvonmatte47@gmail.com

Échéance pour la prochaine parution : 20 février 2024

Mise en page et envoi fin février 2024