



# AREQ PORTNEUF

*Les membres du conseil sectoriel veulent vous communiquer des informations qui ne peuvent pas attendre la parution du prochain Flambeau.*

*Conrad Garneau président*

*Jacqueline Gignac - Gisèle Defoy - Linda Moisan*

## DANS CE BULLETIN

---

- **Mot du président secteur Portneuf**
- **Mot du président régional**
- **Liste des différentes activités**
- **Informations diverses**

## MOT DU PRÉSIDENT

---



Bonjour à tous et toutes.

Juste quelques mots pour vous rappeler qu'une autre année remplie d'activités intéressantes, vient de débuter.

Comme par les années passées, il nous fera toujours plaisir de vous y accueillir en grand nombre. Notre tout premier rendez-vous sera un 5 à 7 qui aura lieu le 04 septembre prochain, à la salle des Chevaliers de Colomb de Pont Rouge.

Lors de cette journée, nous accueillerons les nouveaux membres retraités qui voudront bien se joindre à nous.

La liste des autres activités 2024 -25 vous est présentée dans ce bulletin.

Merci à toutes et tous, en espérant vous y rencontrer en grand nombre.

Conrad Garneau  
Président

# MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

---



Le temps file... Nous débutons déjà la deuxième année du triennat 2023-2026.

Et les conseils sectoriels ne chôment pas. Ils sont à mettre en place une foule d'activités pour votre secteur pour 2024-2025. Il en est de même au niveau régional.

Mais avant d'aborder la prochaine année, permettez un petit retour sur celle qui vient à peine de se terminer.

Que dire de plus que « ce fut un travail d'équipe des douze secteurs ». Les présidences sectorielles ont chacune à leur façon contribué à la réalisation de nos activités régionales, qui furent, somme toute, un grand succès (à l'exception du repas de l'AGR). Au total ce sont 572 participations.

Vos représentantes et vos représentants travaillent fort pour vous offrir ce qu'il y a de mieux afin de combler vos attentes. La meilleure façon de les encourager est de leur montrer, comme vous savez si bien le faire, que vous êtes satisfaites et satisfaits de ce qu'ils mettent en place pour vous. Mais, année après année, nous avons un besoin grandissant de renfort. Trop peu de jeunes personnes retraitées se présentent dans nos rencontres et nos conseils sectoriels; mais il faudra, particulièrement au cours de la prochaine année, innover pour encourager et accélérer leur participation.

Comme président régional, les AGS m'ont permis, tout au cours du printemps dernier, de redécouvrir notre belle région qu'est Québec-Chaudière-Appalaches. J'ai vraiment aimé vous côtoyer et ainsi découvrir de nouvelles personnes qui s'intéressent à leur Association. Et je vous souligne que toutes les AGS de notre région ont adopté la résolution d'appui à l'AREQ dans le dossier de l'indexation additionnelle. Au niveau provincial, c'est à 96 % que les membres l'ont adoptée.

Notre présidente nationale, Mme Micheline Germain, qui comme moi en était à sa première année à son poste, a su tirer son épingle du jeu dans la poursuite de nos revendications auprès de la ministre des aînés dans le dossier du maintien à domicile et être plus en prévention qu'en réaction. Pour le dossier de l'indexation, nous allons continuer notre travail avec la CSQ afin qu'elle puisse convaincre les autres organisations syndicales de se joindre à nous et parler d'une même voix pour les personnes retraitées.

Au cours de 2024-2025, nous aurons cinq (5) rencontres régionales : le 9 octobre pour le sociopolitique, le 25 octobre en environnement, le 19 novembre pour la journée des hommes, le 7 mars 2025 pour la rencontre annuelle des femmes et le 22 avril pour le jour de la terre (environnement).

D'ici là, je vous souhaite un bon été; profitez-en au maximum avec les vôtres.

Au plaisir de se revoir prochainement.

Réjean Lemelin

# ACTIVITÉS

---

Activités	Date	Date limite d'inscription	Coût
Accueil : hot-dogs et blés d'inde	4 septembre	18 août	15.00\$ membre 20.00\$ non-membre
Activité régionale Rencontre sociopolitique (voir texte)	9 octobre	25 septembre	20.00\$ membre 40.00\$ non-membre
Activité PTEA Sortie Parlement de Québec	15 octobre	25 septembre	À venir
Activité régionale Rencontre environnement (voir texte)	25 octobre	10 octobre	20.00\$ membre 40.00\$ non-membre
Activité Hommage à nos défunts	6 novembre	23 octobre	À venir
Activité régionale Journée internationale des hommes	19 novembre	1 novembre	20.00\$ membre 40.00\$ non-membre
Activité régionale Journée de la femme	7 mars	21 février	20.00\$ membre 40.00\$ non-membre
Activité régionale Jour de la Terre	22 avril	4 avril	20.00\$ membre 40.00\$ non-membre
Assemblée générale sectorielle	14 mai	À venir	À venir

## **Épluchette de blés d'inde et hotdogs**

**Vous êtes chaleureusement invités à débiter l'année 24-25.**

**Mercredi le 4 septembre**

**Salle des chevaliers de Colomb Pont-Rouge**

**329 rue Dupont-Ouest Pont-Rouge**

**16h30**

**Au menu : Blés d'inde - hotdogs - café**

**Il y aura un service de bar afin de vous procurer d'autres breuvages. \$**



**Inscription auprès des responsables de la chaîne téléphonique et courriel.**

**Date limite : 18 août**

**Coût : 15\$ membre**

**20\$ non-membre**

## Activité Régionale Sociopolitique

---

Vous êtes invités à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique. Cette rencontre se veut un retour à l'être humain dans ses rapports avec les autres.

### 1<sup>e</sup> conférence **Biais cognitifs : Notre cerveau nous joue des tours !**

Est-ce que c'est grave? Quel impact sur notre vie quotidienne?

Est-il possible que notre cerveau nous joue des tours? Est-il parfois (souvent?) paresseux? Sommes-nous un peu moins brillants que nous le pensons?



Isabelle Blanchette est professeure titulaire à l'Université Laval, spécialisée en psychologie cognitive, et chercheuse au centre de recherche Cervo, à Québec. Isabelle Blanchette est passionnée par la psychologie cognitive, une branche de la psychologie qui vise à comprendre comment le cerveau traite l'information, apprend et utilise les connaissances.



### 2<sup>e</sup> conférence **Âgisme : La représentation des aînés dans la culture populaire avec Samuel Labrecque**

Conseiller aux dossiers sociaux Samuel Labrecque dispose d'une solide expérience dans le milieu des organismes dédiés aux aînés.

Samuel occupe la fonction de conseiller aux dossiers sociaux lesquels traitent notamment des enjeux liés à l'avenir du système de santé public, à l'hébergement des personnes aînées et aux politiques gouvernementales touchant les personnes aînées.

### En après-midi

#### Le rire, joie et santé avec Linda Leclerc



Trucs pratiques pour prendre les choses avec bonne humeur et dédramatiser les situations du

quotidien, pour soulager stress et anxiété et rester dans le moment présent.

C'est une excellente façon de prendre soin de sa santé mentale, de développer la complicité entre les personnes et de permettre un moment de détente « santé et positif ».

## Journée régionale Environnement

---

Nous vous invitons à assister à deux conférences

### Conférence par Camille Defoly *J'aime ma poubelle mais je la quitte*

Qu'arrive-t-il à nos déchets une fois jetés aux bacs? Quels rôles jouent le recyclage et le compostage dans la lutte aux changements climatiques? Comment réduire la taille de notre poubelle et diminuer notre impact au quotidien? Cette conférence offre une introduction à ces problématiques, tout en démystifiant notre système de tri et de valorisation des matières résiduelles. Des solutions concrètes, ludiques et accessibles à tous seront proposées, avec des outils pour passer à l'action. Cette conférence est donnée par l'organisme LE JOUR DE LA TERRE



### Conférence par Elsa Moreau sur *Mères au Front*

Elsa Moreau est une membre active du regroupement *Mères au Front* de la ville de Québec depuis 2021. Maman, militante, écologiste, elle s'implique avec détermination pour que ses filles et les générations futures puissent vivre entourées d'écosystèmes en santé, en symbiose avec la biodiversité. Comme des milliers d'autres parents, elle s'inquiète de l'impact des changements climatiques. *Mères au Front* lui permet, en tant que citoyenne, de lever le ton et mettre de la pression sur nos dirigeants en leur demandant du courage politique. Les incitant ainsi à prendre les décisions qui s'imposent pour assurer un monde résilient face aux défis à venir. Elle viendra nous parler de cet organisme et de son implication.



## Projet Toujours en action 2024 : Visite Parlementaire

---

Comme l'assemblée nationale est plus que jamais accessible, les membres du Comité vous proposent une visite au Parlement de Québec.

La visite comprend une visite guidée du parlement, une rencontre avec le député, monsieur Vincent Caron, assister à une séance de travaux parlementaires et dîner au restaurant Le Parlementaire.

Cette visite est prévue pour le 15 octobre. Selon les travaux parlementaires, cette activité peut changer de date.

Suite à une demande de subvention auprès du député, le coût du transport en autobus scolaire pourrait être gratuit.

Le coût de repas est au frais du participant.

D'autres informations vous seront transmises à la première rencontre en septembre.

Responsables : Jacqueline Gignac et Gisèle Defoy

Inscription : date limite 25 septembre

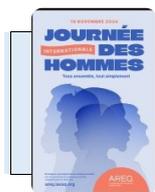
Coût : à venir selon subvention



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](#)

# JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

---



*Par la présente, nous vous invitons cordialement  
à notre activité régionale spéciale qui marquera  
La Journée internationale des Hommes (JIH 2024)  
Le 19 novembre 2024*

## Personnes-ressources et programmation pour notre journée JIH 2024

### 9 h – 10 h :

1. **Martin Ste-Croix Brassard** (*AutonHommie*)
  - Extraits du vécu des hommes aînés et des défis auxquels ils font face ;
  - Cheminements vis-à-vis la quête de sens de leur nouvelle vie ;
  - Comment être bien dans sa peau et heureux, malgré l'âge ;
  - Témoignage.

### 10 h – 11 h :

- **Dr Stéphane Lemire** (*Vieillir à la maison*)
- Interniste-gériatre, fondateur de la fondation AGES et du réseau gériatrie sociale ;
- Offrant, avec son équipe, des soins à domicile, pour les personnes vulnérables ;
- Accompagnement particulier auprès des personnes âgées

### 11h - 12h :

2. **Geneviève Léveillé**
  - La Maison Michel-Sarrazin : une œuvre au service de sa communauté ;

### 12 h :

3. **Dîner communautaire**

### 13 h 20 :

4. **Partie musicale**
  - Avec **Jean-Noël Laprise** et la complicité quelques autres musiciens ;
  - Chansons inspirées du thème « Tous ensemble, tout simplement », pour se détendre.
5. **Conclusion de notre activité**
  - Remerciements de notre responsable régional ;
  - Salutations et au revoir !

Jean-Noël Laprise  
Responsable régional du Comité des hommes

Réjean Lemelin  
Président région 03

P. S. Coût de l'activité : 20 \$ pour les membres, 40 \$ pour les non-membres.

2024-07-18

# ACTIVITÉS EN PRÉPARATION

---

**Janvier :** *Conférence*

**Février :** *Activité mystère organisée par des membres du secteur*

**Mars :** *Cabane à sucre*

**Mai :** *Assemblée générale régionale 27 mai*

# INFORMATIONS DIVERSES

---

## Le Flambeau

Le conseil sectoriel remercie M. Yvon Matte pour sa participation au montage du Flambeau, le journal de secteur.

Nous sommes donc à la recherche d'une personne qui prendra la relève pour notre bulletin.

Il y a deux parutions par année soit septembre et février.

En attendant de trouver, vos informations seront sur le site web

[portneuf.areq.lacsq.org](http://portneuf.areq.lacsq.org)



## Nouveaux membres depuis février 2024

Lyne Cloutier, Neuville

Suzanne Lacoursière Lac-aux-Sables, (transfert de Charlesbourg)

Solange Moreau Pont-Rouge, (transfert de Charlesbourg)

Jean-Marc Huard, Donnacona

Judith Plamondon, St-Raymond

Chantal Piché, Pont-Rouge (transfert de Chauveau)

Mario Fournier, Pont-Rouge

Josée Roy, St-Raymond

Monique Bertrand (associée) Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

## Nécrologie

Adélard et Jean-Claude Voyer, frères de Lucie

**Carold Beaumont, membre**

Roland Alain, frère de Roger

Line Rhéaume, sœur de Rita

Jean-Louis Bussièrès, père de Simon

**Roger Dussault, membre**, mari d'Édith Perron

Monique Hamel, sœur de Madeleine Hamel Julien

**Pierrette Alain, membre**

Julie Rocheleau, épouse de Louis-Marie Dion

**Nicolas Dessurault, membre**

**Denise Bertrand, membre**

**Marcel Lachance, membre**

Jean-Yves Simard, conjoint d'Hélène Gauthier

Raynald Vohl mari de Nicole Ouellette

**Jean-Laurent Boutet, membre**

**Normand Gilbert, membre**

## Fondation FLG

Relève FLG:

Nous sommes à la recherche d'une responsable pour la Fondation Laure-Gaudreault dans notre secteur. Lors du grand SONDAGE du Flambeau de février, quelques personnes se sont montrées intéressées mais nous n'avons pas les noms.

Si vous avez toujours de l'intérêt à vous intéresser au bonheur d'organismes ou d'individus dans le besoin, veuillez communiquer avec Gilberte Gallant ([gallantg825@gmail.com](mailto:gallantg825@gmail.com)) ou au numéro 418 874-5035.

Grâce à vos dons, l'organisme Proches Aidants de la région de Portneuf a reçu un montant de 1500\$ de la cueillette 2023. Soyez-en chaleureusement remerciés.

Le conseil sectoriel remercie Mme Gilberte Gallant pour sa participation au cours des dernières années comme responsable au comité FLG. (Elle nous fait suivre les courriels en lien avec FLG en attendant de trouver un remplacement)

# Conférence

Sous le thème « Vieillir en santé », le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), en partenariat avec le comité des usagers du CHU de Québec-Université Laval, présente :

## LA PROGRAMMATION 2024-2025 DES CONFÉRENCES GRAND PUBLIC

### CONFÉRENCES GRATUITES



**L'isolement social des personnes âgées : un enjeu pour tous !**  
Mercredi 16 octobre 2024, de 10 h à 12 h - En présentiel  
Marie-Pier Trudel, travailleuse de milieu pour le service Aînés-nous à vous aidez! du Centre d'action bénévole du Contrefort (CABC)



**De la maltraitance à la bienveillance : quand un geste simple peut faire la différence**  
Mercredi 19 février 2025, de 10 h à 12 h - Zoom  
Audrey Walsh, Coordonnatrice régionale en matière de lutte à la maltraitance, Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec



**Alimentation adaptée aux réalités du vieillissement**  
Mercredi 23 avril 2025, de 10 h à 12 h - En présentiel  
Nancy Presse, Professeure adjointe, Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université de Sherbrooke  
Chercheuse, Centre de recherche sur le vieillissement, CIUSSS de l'Estrie-CHUS  
Directrice de laboratoire, Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, CIUSSS du Centre-sud de l'Île-de-Montréal

Pour nous joindre par courriel : [cevq.formationcontinue.ciusscscn@sss.gouv.qc.ca](mailto:cevq.formationcontinue.ciusscscn@sss.gouv.qc.ca)

**Si présentiel :** Montmartre Canadien  
1669, chemin Saint-Louis

**Si Zoom :** Nous fournir votre courriel en appelant au 418 682-7987

