



Le Flambeau

AREQ PORTNEUF
Région 03



Volume 20
Numéro 2
Février 2024

L'AREQ CHANGE D'IMAGE

Lors du Congrès de juin 2023, il fut décidé que l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) s'appellerait dorénavant – et simplement – l'AREQ (CSQ).

Laisser tomber le descriptif pas très inclusif était la première motivation derrière ce changement de nom. Les élus appelés à se prononcer ont ainsi choisi d'y aller avec la simple utilisation des lettres d'appel AREQ (CSQ), pour en faire un nom-marque.

Ce changement de nom représentait l'occasion parfaite de revoir l'ensemble de la plateforme graphique et de l'image de marque de l'organisation. Traduction simple : de mettre à jour les couleurs et le logo.

Mais pourquoi tous ces changements ? Cette démarche fait partie des bonnes pratiques de toute organisation. Il est nécessaire de se questionner de façon sporadique pour s'assurer que l'image qu'on projette à l'externe nous représente encore bien. De vérifier par la même occasion que cette image est encore au goût du jour.

Pensons à la compagnie Volkswagen qui, depuis sa création en 1937, a adopté 12 logos différents. Plus près de chez nous, même le vénérable club de hockey des Canadiens de Montréal, pourtant attaché aux traditions, a changé 13 fois de logo ! Sans compter ses changements de couleurs, au cours de son histoire.

Dans le cas du présent exercice, et après plusieurs consultations, nous avons dû nous

rendre à l'évidence. Une mise à jour s'imposait pour que notre identité visuelle, la même depuis 15 ans, soit à l'image de la nouvelle AREQ : moderne, inspirante et dynamique.

Ainsi, après un appel d'offres sur invitation, nous avons choisi de travailler avec Orange Tango, agence de communication marketing aux services intégrés.

Voilà donc pourquoi vous verrez, dès les prochaines semaines, une nouvelle mise en page et de nouvelles couleurs sur nos différents outils de communication.

Espérons que les nouvelles couleurs, principalement centrées autour du « corange » (contraction des mots orange et corail) et du bleu vous plairont !

Mais pourquoi ces deux choix de coloris ? D'abord, le « corange » est utilisé comme un clin d'œil à l'ancien logo de l'AREQ, alors que le bleu rappelle son affiliation à la CSQ, centrale syndicale.

La notion de mouvement est, quant à elle, représentée à travers les banderoles et l'emplacement dans les lettres A et Q qui ornent désormais les productions.

Le mouvement est une constance à travers l'histoire de l'AREQ, par ses logos certes, mais aussi pour signifier qu'elle représente un mouvement de personnes retraitées exerçant avec fierté une citoyenneté active pour l'engagement social et la dignité des personnes âgées.

De l'AREQ national

DES NOUVELLES ET PLUS

Richard Matte

Bonjour à vous tous membres AREQ-CSQ.

Je vous souhaite une bonne et heureuse année pleine de santé et d'amour. Même si on arrive au deuxième mois de l'année, accueillez ces vœux enrichis de paix et de joie.

Je remercie le comité sectoriel de tout le beau travail exécuté depuis qu'il est en poste sans oublier nos autres bénévoles qui ont travaillé à l'élaboration du sondage que nous avons eu à remplir pour l'avenir de la l'AREQ Portneuf.

Depuis le mois de juin, il y a eu plusieurs activités et d'autres à venir. Celles que nous avons faites à date sont : le golf, l'hommage aux défunts, la kinésio-logie. Cette approche est couverte par nos assurances. Je souligne l'activité avec les nouveaux retraités et en lien avec le Nouvel Élan (voir page 10 et 11). De plus, madame Linda Leclerc a animé l'activité : le yoga du rire. Enfin, pour la Saint-Valentin après un délicieux repas, madame Julie Vachon, chocolatière de Deschambault, nous a mis l'eau à la bouche en nous présentant les différentes sortes de chocolats tout en précisant son parcours pour devenir chocolatière.

Dans les activités à venir :

1. la cabane à sucre
2. la journée du printemps en avril nous aurons une conférencière Madame Hélène Laurendeau afin de mieux manger au quotidien
3. Assemblée annuelle où il va y avoir plusieurs échanges et réalités à vivre.

Pour ma part, à titre de membre, j'annonce que je ne me présenterai pas à la présidence le 1^{er} mai pour des raisons médicales. Je serai toujours là pour aider. Il me fera plaisir de poursuivre mes activités à titre de membre et toujours selon mes capacités et mes disponibilités.

Au plaisir de nous revoir lors de nos prochaines rencontres et spécialement à l'assemblée générale.

UN MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Réjean Lemelin

Un beau bonjour à chacune et chacun,
Que le temps passe vite ! Nous en sommes déjà à mi-parcours de la première année du triennat 2023-2026.

À la suite du changement de nom voté au Congrès national de 2023, l'AREQ s'est dotée d'une nouvelle signature visuelle, soit l'AREQ-CSQ. Ce devrait être une occasion en or pour une reconnaissance accrue par ses membres, par ses partenaires et par les différents paliers de gouvernements avec lesquels nous interagissons, sans avoir à dicter ce que signifie chacune de ces lettres.

L'AREQ est donc là pour de bon avec son nom et sa vocation première qui est de veiller au mieux-être des personnes âgées, tranche d'âge à laquelle nous appartenons.

L'année 2024 apportera certainement son lot d'activités. Et au niveau régional, je me permets de vous rappeler entre autres, deux moments importants que nous vivrons en ce début d'année soit la « journée internationale des droits des femmes » le 8 mars prochain (un rendez-vous à ne pas manquer) et la tenue de notre « AGR, le 30 mai » (notez que l'endroit est différent des années précédentes, soit l'Hôtel Plaza).

Toujours à l'œuvre, nos personnes responsables régionales planifient des rencontres intéressantes, comme celle déjà tenue en environnement et celle organisée par le comité des hommes à l'automne dernier. En continuant la lecture de ce bulletin, vous trouverez des activités offertes par votre secteur, activités disponibles grâce à des membres qui s'impliquent avec amour dans la gestion de votre secteur. Et rappelons-le, selon le Réseau de l'Action bénévole du Québec (RABQ), faire du bénévolat augmente l'espérance de vie !

Vous observerez sûrement une plus grande variété d'activités offertes. Comme je le disais dans un article précédent, le seul salaire de vos représentantes et représentants, c'est votre participation.

Comme c'est la tradition d'offrir des vœux en ce début d'année, je n'en ferai qu'un seul bien que des confrères et consœurs du front commun aient obtenu un règlement satisfaisant, que les guerres n'en finissent pas et que des habitants de notre région souffrent de la faim, on se cherche un logement.

Je souhaite à chacune et chacun de vous de rester en bonne santé, car le reste vous pourrez le négocier.

Bonne année 2024.

INVITATIONS DU SEP

Gilberte Gallant

Le 14 septembre 2023, au parc Donnacona, a eu lieu le lancement des festivités du 80e anniversaire du Syndicat de l'enseignement de Portneuf par Madame Isabelle Paulin, présidente. À la suite de remerciements adressés à Madame Paulin pour cette belle rencontre, elle m'a écrit ceci : « Ça été un plaisir de voir de « vrais anciens » qui ont eu à mener des combats syndicaux pour nous amener où nous en sommes aujourd'hui. Le SEP est composé de 700 membres. »

HISTORIQUE DU SEP

Au sens figuré, une institution est « une organisation qui sert de référence ». L'évolution du nom de notre organisation au fil des décennies est un bel exemple des batailles qu'ont dû mener celles et ceux qui ont œuvré dans cette institution qu'est aujourd'hui le Syndicat de l'enseignement de Portneuf (SEP).

- 1943 L'Association Catholique des Institutrices Rurales (District No 26)
- 1950- L'Association Catholique des Institutrices Laïques du comté de Portneuf
- 1954 Le Syndicat des instituteurs et institutrices de Portneuf
- 1965 L'Association des enseignants de Portneuf
- 1978 Le Syndicat des travailleurs de l'enseignement de Portneuf
- 1985 Le Syndicat des travailleuses et des travailleurs de l'enseignement de Portneuf (STEP)
- 1995 Le Syndicat de l'enseignement de Portneuf (SEP) On peut lire dans la Gazette officielle du Québec du 2 novembre 1943, que cette « société a comme buts l'étude, la défense et le développement des intérêts économiques, sociaux et moraux de la profession ».

Le SEP fait partie d'une centrale qui a aussi une histoire riche en enseignements. Son action, ses luttes, ses prises de position ont contribué à façonner la société québécoise et à influencer son développement. Depuis sa naissance sous l'impulsion de Laure-Gaudreault (1889-1975), la CIC, devenue par la suite la CEQ, puis la CSQ, a été résolument engagée dans la défense et l'amélioration des conditions de travail et de vie des membres, majoritairement des

femmes, qu'elle représente. Elle a aussi été de tous les combats pour l'édification d'une société meilleure fondée sur la liberté, l'égalité, la solidarité, la paix et la démocratie. Présente sur l'ensemble du territoire québécois, elle regroupe quelque 240 syndicats (550 membres du STEP) représentant près de 200, 000 membres, dont 75% environ sont des femmes.



Avec la permission de
Jocelyn Thériault
Recherches Annie Leclerc

LES BIENFAITS DE LA KINÉSIOLOGIE

Gisèle Defoy en collaboration avec Jacqueline Gignac

Le 4 octobre 2023, une vingtaine de personnes se présentaient au Centre Form Action de Pont-Rouge pour connaître les bienfaits de la kinésiologie, cette science du mouvement à l'intérieur du Projet Toujours en Action.



Nous sommes accueillis par le propriétaire Mario. Ce dernier nous informe du déroulement de l'activité. Après avoir répondu à un court questionnaire sur leur état de santé en général, chaque personne est invitée à se déplacer vers 5 stations afin de mesurer leur flexibilité, leur force motrice, leur tension artérielle. À la fin de la rencontre, un tableau sera présenté. Ce dernier donnera un portrait global de l'état de santé du groupe.

Après un témoignage d'un membre qui profite des bienfaits de la kinésiologie par des exercices adaptés à sa condition, un PowerPoint est présenté par le personnel du centre. On cite les bénéfices de la pratique sportive entre autres :



favoriser l'autonomie, apporter un bien-être physique, permettre un sommeil réparateur...

On nomme certaines barrières qui peuvent freiner les gens à venir s'entraîner comme la peur de se blesser, ne pas savoir comment utiliser les appareils, le manque de confiance, avoir peur des chutes et tout simplement ne pas connaître les avantages de l'activité physique.

Cette demi-journée s'est terminée par des échanges fructueux et une dégustation de plats « SANTÉ » appréciés de tous.

À noter :

Pour les personnes qui adhèrent à Santé Plus dans leur régime d'assurance, la kinésithérapie est acceptée chez SSQ/Beneva.

HOMMAGE AUX DÉFUNTS

Conrad Garneau,

1^{er} vice-président de l'AREQ Portneuf

Le mardi 6 novembre dernier, environ quarante personnes étaient présentes à la salle des Chevaliers de Colomb de Portneuf, afin de rendre hommage à nos confrères et consœurs de l'AREQ décédés durant la dernière année.

Le tout a été précédé d'un brunch servi par Aliments Portneuf. Les gens présents semblent avoir apprécié la nouvelle formule qui consistait à prendre le repas et faire la cérémonie dans le même local, sans avoir à se déplacer vers un autre endroit.

Yvon Matte, diacre et confrère de l'AREQ, a animé, avec tout le brio qu'on lui connaît, la partie de l'hommage aux défunts. Douze lampions représentaient les douze membres décédés :

Lise Povolo Gaudreault, Micheline Lemay, Denise Leclerc, Pauline Roy, Géraldine Doré, Philippe Cloutier, Louise Ouellette, Michel Cayer, Marcel Morissette, Rachelle Goudreau Therrien, Marie-Claire Lesage, Charles Paquet.



Mme Carmelle Matte, également de l'AREQ, s'est chargée de la partie musicale et des chants. Ces derniers étaient très appropriés et comme toujours, elle a su remplir sa tâche à merveille.



Mme Raymonde Martel est venue nous présenter ses œuvres littéraires, disponibles pour ceux et celles qui en exprimaient le désir.

Les gens sont repartis satisfaits de leur rencontre, et cette nouvelle formule devrait être récurrente pour l'avenir.

Merci à toutes et à tous

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES



Photo des participants de l'AREQ Portneuf, à la journée internationale des hommes, à l'hôtel Québec, vendredi 17-11-2023.

De gauche à droite : Denise Barrette, Marie José Carmichael, Conrad Garneau, Gisèle Defoy et Mme Carole Suzor.

Photo de Denise Barrette

RÉSUMÉ DES CONFÉRENCES LORS DE LA JOURNÉE DES HOMMES, À L'HÔTEL QUÉBEC, LE 17 NOVEMBRE 2023

Conrad Garneau,
responsable du dossier Comité des Hommes,
secteur Portneuf.

1^{re} conférence avec M. Vincent Chouinard de l'organisme Autnonhomie

Voir les hommes autrement pour modifier son savoir-être

- Les hommes subissent toutes sortes de difficultés, directement ou indirectement liées à la misandrie (haine, mépris envers le genre masculin, etc.).
 - o -**Ex.** : paternité forcée, agressions sexuelles, violence conjugale, fausses plaintes diverses
- Dans un contexte macrosocial où l'on visibilise, à toute fin pratique uniquement leur violence, leur dangerosité, les hommes québécois sont parmi les pères les plus présents et impliqués, non seulement au Canada, mais en Amérique du Nord.
- 97% des hommes ne commettent pas de crimes.

2^E CONFÉRENCE AVEC M. PAUL BOISVERT (P.H.D., KINÉSIOLOGUE)

Mieux gérer votre intelligence émotionnelle

-Prendre soin de vous

-Être présent pour soi et pour les autres

-Développer votre écoute et votre attention

5 émotions négatives :

- 1) Tristesse
- 2) Colère
- 3) Honte
- 4) Peur
- 5) Dégoût

Compétences de l'intelligence émotionnelle :

- 1) Identifier son vécu

- 2) Exprimer ses émotions
- 3) Comprendre son vécu et celui des autres
- 4) Réguler ses émotions et désamorcer les conflits

Empathie : Capacité à ressentir les émotions des autres (compréhension)

Partie musicale en après-midi avec les frères Carrier, durée du spectacle : 1 heure, 15 minutes.

- a. Chansons québécoises des années 1970-80
- b. Moments agréables nous rappelant nos souvenirs de jeunesse
- c. L'assistance a volontairement entamé ces merveilleuses mélodies du temps
- d. L'équipe régionale du comité des Hommes, dirigée par M. Jean-Noël Laprise, a rendu cette journée mémorable.
- e. Cette partie musicale a été précédée d'un repas de style buffet très apprécié de tous.
- f. Merci!

JE SUIS LE PLUS FORT

Antoine de Saint-Exupéry
Extrait de Pilote de guerre

Je suis le plus fort si je me retrouve. Si notre Humanisme restaure l'Homme. Si nous savons fonder notre Communauté, et si, pour la fonder, nous usons du seul instrument qui soit efficace : le sacrifice. Notre Communauté, telle que notre civilisation l'avait bâtie, n'était pas, elle non plus, somme de nos intérêts – elle était la somme de nos dons.

Je suis le plus fort, parce que l'arbre est plus fort que les matériaux du sol. Il les draine à lui. Il les change en arbre. La cathédrale est plus rayonnante que le tas de pierres. Je suis le plus fort parce que ma civilisation a seule pouvoir de nouer dans son unité, sans les amputer, les diversités particulières. Elle vivifie la source de sa force, en même temps qu'elle s'y abreuve.

NOUVEL ÉLAN 2024

Denise Barrette et Marie José Carmichael.

Le nouveau conseil de l'AREQ Portneuf 03 K a démarré l'année 2024 lors d'un dîner des plus festifs, remis au 17 janvier pour cause de mère Nature. Notre président Richard Matte nous a accueillis et nous a communiqué ses vœux empreints d'un *NOUVEL ÉLAN*.

Avant ce somptueux repas, Marie José Carmichael nous a livré un bref compte-rendu du sondage transmis aux membres du secteur, en décembre dernier, concernant l'avenir de l'AREQ Portneuf. Elle a soumis, ensuite, la piste de solution



envisagée par le CS afin d'assurer sa pérennité. Puis, elle a invité les 47 membres présents à échan-



ger par petits groupes de discussion quant à

leur intérêt de s'impliquer ou non dans des sous-comités dédiés à l'organisation des activités sociales selon leur provenance dans Portneuf. Cette formule pourrait apporter plus de soutien au CS qui requiert que nous lui prêtions main forte. La compilation paraît dans cette édition du Flambeau. (pages 28-35) Les orientations du CS seront révélées lors de l'assemblée générale du 1er mai.

Puis, nous voilà rendus à débiter le repas de Noël. Soulignons une participation importante de la gent masculine, soit 14 messieurs, dont notre président régional, Monsieur Réjjan Lemelin. Richard Matte, notre président, a offert à tous les convives la traditionnelle santé et s'en est suivi le délicieux repas de 5 services.



Monsieur Bruno Leclerc nous a délectés le palais avec une délicieuse bouchée (sa surprise), une entrée de salade, un potage, un plat principal typique de Noël

et, en guise d'entremets pour nous sucrer les papilles, un morceau de bûche accompagné d'une mousse et d'un beigne maison, couronné de son excellent sucre à la crème.

Durant la dégustation de ce succulent dessert, des prix de présence ont été distribués par tirage au sort et ont favorisé 14 personnes pouvant bénéficier de chèques-cadeaux ou de commandites de divers commerçants de Saint-Raymond, Donnacona et Deschambault-Grondines.

L'après-midi s'est pour faire bouger nos suggestions d'un bon de « Yoga du Rire », Linda Leclerc, professeur de yoga fondatrice de l'École Les exercices respiration, la de l'énergie tout en le rire, un besoin notre corps.



conclue par une activité membres -selon les nombre, avec une séance animée par Madame **Première Maître du rire au Canada** et du yoga du rire en 2005. proposés ont favorisé la digestion, la circulation nous reconnectant avec physique naturel de

Une journée qui a amorcé de belle façon et sous le signe du bien-être et de la bonne humeur, ce Nouvel Élan 2024 !

Texte Denise Barrette et Marie José Carmichael.
Photos Denise Barrette et Linda Leclerc



« UNE FABULEUSE ET EXTRAORDINAIRE FÊTE DE LA SAINT-VALENTIN »

Texte et photos de Denise Barrette



Une rencontre de 61 valentins et valentines venus festoyer au restaurant « Le Chavigny » à Deschambeault-Grondines, mardi le 13 février, dans le but de souligner la fabuleuse fête des Amoureux, Amoureuses, Amis, Amies, Copains, Copines.

Dans un premier temps, les membres étaient invités (es) à participer au jeu de jumelage de cœurs-dessins, remis à l'accueil, afin de connaître les membres des divers secteurs du comté. Après avoir identifié le membre jumeau, les participants devenaient éligibles au tirage ce qui a valu à Céline Voyer, Rivière-à-Pierre et Huguette Germain, Saint-Basile de remporter chacune une carte cadeau de la SAQ.



Vient le moment de déguster le repas de la Saint-Valentin de 4 services. Des saveurs et textures variées, des couleurs bien agencées et des portions plus que généreuses. Une membre me signifiait ceci : c'est un repas du Château Frontenac : « DÉLICIEUX ! ». L'assemblée avait le loisir de se voir offrir deux coupes de vin, dont une santé fut annoncée par Richard pour conserver notre santé et amitié.



Poursuivant l'élan de la journée, l'après-midi fut remarquablement agrémenté par une présentation des variétés de chocolats et de leur provenance par nul autre que Madame Julie Vachon, chef pâtissière et chocolatière de Deschambault. Sa passion pour le chocolat lui a fait vivre tout un parcours et permis d'innover dans la préparation et la technique des chocolats. D'ailleurs les formations continues et les stages auprès de chocolatiers reconnus du monde, fait d'elle une sommité de Portneuf. Nous sommes fiers de cette jeune entrepreneure ! Quel plaisir de profiter d'une dégustation de plusieurs saveurs de chocolats de divers endroits du globe ! Les parfums du chocolat étaient très bien sentis tout le long du retour à la maison.



Je tiens à adresser de sincères remerciements à Madame Marie José Carmichael d'avoir suggéré au CS, la présence de Madame Julie Vachon pour cette conférence de dégustation.

INVITATION

AREQ Le mouvement
des retraité(e)s
CSQ

AREQ Portneuf 03 K, vous invite à « La Sucrerie Boisvert et Fils Inc. », pour un dîner, ce mercredi, le 20-03-2024 afin de souligner l'arrivée du printemps.

Vous dégusterez un délicieux repas traditionnel de cabane, comme sait si bien le faire la famille Boisvert. Le tout se déroule avec musique d'ambiance et danse. Finalement, la fameuse tire sur neige, sans oublier vos arachides salées (quel délice HUM!!!).



Service de bar et boutique\$\$.

Accueil : 11 :30

Dîner : 12 :00, suivi de la tire sur neige : 14 :00

Prix du repas : 32\$ tout inclus, prix unique pour tous payable à l'entrée.

Début de la chaîne téléphonique : 1^{er} mars 2024, pour date butoir le 15 mars 2024 .

Les membres et invités inscrits lors du dîner de la Saint-Valentin du 13 février 2024, veuillez considérer votre inscription officielle. **Ne pas réitérer SVP.**

À vous responsables de la chaîne téléphonique et électronique, bien vouloir faire suivre les inscriptions à **Conrad Garneau, aux coordonnées ci-dessous.**

Conrad Garneau
chgarneau@hotmail.com

Tél. : 418-326-3851

Texte de Denise Barrette

HOMMES ET FEMMES DES BOIS
SE RACONTENT
GRÂCE À MAUD LIRETTE SIOUI

Par Gaétan Genois
Extrait du Courrier de Portneuf
12 janvier 2024



L'auteure Maud Lirette vient de publier une œuvre de 500 pages sous le titre *Hommes et femmes des bois*. (Photo : Gaétan Genois) « Maud remonte notre histoire comme le saumon de nos rivières. » Dans sa préface de l'œuvre de Maud Lirette Sioui, la chroniqueuse du *Soleil*, Mylène Moisan, a écrit le mot ténacité bien en évidence. C'est le maître-mot, car il en aura fallu de la ténacité, jour et nuit, pour parachever ce travail de recherche et de mémoire qui totalise près de 500 pages.

D'enseignante à auteure

Membre de la Nation huronne-Wendat, Maud Lirette Sioui est native de Saint-Raymond, où elle a enseigné au primaire pendant 32 ans. La couverture du livre *Hommes et femmes des bois* est illustrée par une toile créée par sa fille, Andrée Cantin, qui à sa façon nous plonge dans le sujet.

On peut se procurer le livre vendu 40 \$ auprès de l'auteure. Il est possible de le cueillir au 121, rue des Ronces (Grande Ligne), à Saint-Raymond, Maud Lirette peut être jointe par téléphone, au 418 337-4482 ou par courriel, en écrivant à maudlirette@gmail.com. Des exemplaires sont disponibles chez Alimentation Duplain et d'autres points de dépôt sont à venir.

Envoi de Linda Moisan.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES 2024

Renée Blais,
responsable du Comité régional des femmes

Vendredi 8 mars 2024

Vous êtes toutes et tous invités à l'activité régionale de la Journée internationale des droits des femmes, qui se tiendra à l'hôtel Québec, au 3115, avenue des Hôtels à Québec.

Au programme :



9 h 30 : Conférence « **Maître de sa vie et de ses biens** »
M. Jean-Michel Roux et Guylaine Chenard de la Caisse Desjardins Des Rivières

Cette présentation a pour but de fournir des outils afin de prévenir l'exploitation financière.

Les deux intervenants identifieront les différentes formes de maltraitance en vue de définir ce qu'est de la maltraitance financière. À l'aide de capsules vidéo, on présentera des situations pouvant mener à de l'exploitation financière, comme par exemple, l'utilisation inappropriée de carte de paiement, l'usage abusif d'une procuration, le chantage affectif et l'arnaque amoureuse. Avec ces informations, vous serez davantage outillés pour faire respecter vos droits.



11 h : Conférence : « **Une rencontre avec une députée engagée pour les femmes et les jeunes** ». *Madame Isabelle Lecours, adjointe gouvernementale à la ministre de la Condition féminine*

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, *Madame Isabelle Lecours*, adjointe gouvernementale à la ministre de la Condition féminine, nous offre

un entretien empreint d'espoir, non seulement pour valoriser et promouvoir la place des femmes en société, mais aussi pour encourager celles-ci à développer leurs pleins pouvoirs sur leur vie personnelle.

Lors de cette rencontre non partisane, elle parlera de son parcours personnel, de l'importance de croire en ses rêves et d'autres sujets qui lui tiennent à cœur, comme la place des femmes en politique et dans des postes de direction, la violence conjugale, l'intimidation et la violence chez les jeunes. Isabelle Lecours est une femme déterminée et un exemple de persévérance. Mère de deux jeunes adultes, diplômée en science politique et en relations publiques, artiste-peintre, elle cumule plus de 20 ans d'expérience dans l'industrie financière.

Elle est députée de la circonscription de Lotbinière-Frontenac depuis 2018. Elle occupe également les fonctions d'adjointe parlementaire du ministre de l'Éducation (volet intimidation et violence chez les jeunes).

13 h 30 : Prestation musicale avec l'ensemble Katimini



Nous terminerons cette journée en légèreté avec l'ensemble *Katimini*; deux joyeux musiciens expérimentés; la voix chaude de *Lisette Vallée* qui s'accorde merveilleusement bien avec le son velouté du saxophoniste *Yvon Tardif*.

Ce duo nous offrira une vaste gamme de mélodies inoubliables à travers un répertoire classique, blues, jazz, swing, pop ou rétro.

Coût de l'inscription : 20 \$ pour les membres – 40 \$ pour les non-membres

Inscription avant le 28 février 2024

POUR LE PROCHAIN JOURNAL

Quelques consignes dans le but de me faciliter la tâche de la mise en page.

1. Envoyer l'article à faire paraître en version WORD.
2. Inclure les photos en lien avec l'article en question s'il y en a.
3. Donner un titre à votre article.
4. Écrire le texte dans un document WORD plutôt que dans le courriel.
5. Respecter l'échéance pour une prochaine parution soit le 15 septembre 2024.

Merci
Yvon Matte

LES NOUVEAUX RERAITÉS

Bédard Caroline, St-Basile
Blais Cynthia, St-Augustin-de-Desmaures
Dessurault Nicolas (Transfert de région)
Dumont Danielle, Ste-Catherine-de-la-Jacques Cartier
Gingras Nathalie, St-Raymond
Hardy Francine, membre associée, Donnacona
Lortie Marlène, St-Raymond
Mailloux Sylvie, St-Basile
Mottard David, St-Basile
Painchaud Christine, St-Augustin-de-Desmaures
Petitclerc Sylvie, Portneuf

Bienvenue à vous...

DÉCISION DU CONSEIL SECTORIEL

Lors du conseil sectoriel du 15 novembre dernier, les membres du CS ont convenu d'adopter une décision afin de respecter les dates butoirs. Cette décision est applicable dès qu'elle fut proposée et secondée.

Politique d'inscription aux activités :

À partir de maintenant, le CS de l'AREQ Portneuf refusera toute inscription dépassée la date butoir. Cette politique viendra en soutien aux traiteurs et/ou restaurateurs dans la planification des repas et pour le CS dans l'organisation des activités. Cette nouvelle décision est :

Proposée par Conrad Garneau

Secondée par Denise Barrette

Acceptée à l'unanimité

CS-2324-D-09

RM/db

UN BRIN D'HISTOIRE

Gilberte Gallant



Pourquoi notre journal se nomme LE FLAMBEAU ?

« Un FLAMBEAU est constitué d'une FLAMME qui rappelle chacun et chacune des personnes qui ont présidé le secteur de 1987 à 2023 ».

Une flamme **vacillante** symbolise les efforts de **Pierre Filteau** pour implanter l'organisation et les soubresauts qui ont accompagné les débuts de notre association (1987-1988).

Une flamme **charmante** constitue un bon rappel des grandes qualités humaines d'**Angèle Papillon** (1988-1991).

La personnalité **flamboyante** de Gérard-Raymond Tremblay s'est traduite par une présence fidèle et un intérêt soutenu. Ce fut un vif support de notre flamme. (1991-1995).

Une flamme **sautillante** nous ramène le souvenir de la joie de vivre de **Louiselle Soulard** (1995-1999).

Jacqueline Gignac, flamme **rassurante** à cause de son expérience et de son implication sociale diversifiée (1999-2003).

Flamme **trionphante** pour **Rosario Savard** qui a su conserver la lumière en gagnant le combat de la maladie (2003-2005).

Une flamme **créatrice** : **Gilberte Gallant** qui a su nourrir le feu de 2005 à 2011.

Un homme **d'envergure**, **Roger Dussault**, qui a **attisé** la flamme et l'a maintenue vivante au cours des années 2011-2017.

Au tour de **Gisèle Defoy**, responsable et **bourdonnante** comme une reine abeille, voyons-la entretenir le feu dans la ruche du secteur Portneuf (2017-2023).

Le secteur compte maintenant sur Richard Matte pour entretenir la flamme (2023 ...)

NÉCROLOGIE

Cauchon Gilbert, frère de Micheline

Dion Lise, sœur de Louis-Marie

Dubuc Jean, frère de Madeleine

Farand Serge, membre

Genois Yvon D., frère de Normand D.

Marcotte Lévy et Marielle, frère et sœur d'Étienne et de Bernice

Morissette Madeleine, membre

Paquet Charles, membre

Paquet, Jacques époux de Marie-André Bussières et leur fille Nathalie décédée

Rhéaume Agathe, sœur de Rita

Savard Yvon, mari de Béatrice Barrette

St-Amant Jeanne, épouse de Léon Hamelin et son frère Fernand décédé

Vallée Laquerre Marguerite, membre



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

Région Québec Chaudière-Appalaches

Hôtel Plaza jeudi 30 mai 2024, heure à déterminer

Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la Présidente
2. Nomination à la présidence et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la Présidence et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
 - 4.1 Intervention de la présidence d'élection : mises en candidature
5. Adoption du procès-verbal du 5 mai 2023
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2023
8. Élections : secrétariat
9. Mot de Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires

Adresse du site Internet de la
FONDATION

<https://fondationlg.org/accueil>

Marie Nadeau, présidente

CONVOCAATION

Assemblée générale de l'AREQ Portneuf (AGS)

Pub-Manoir St-Basile

20 Rue Ste-Anne, Saint-Basile

Accueil 9h30 assemblée 10h00

Mercredi 1^{er} mai 2024

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Nomination de la présidence d'élection et du secrétariat d'élection
4. Présentation et adoption de l'ordre du jour (A2324-AGS-OJ-01)
5. Présentation et adoption du procès-verbal de l'AGS du 25 avril 2023
A2223-AGS-PV-01
6. Rapport de la présidence et des comités
7. Rapport de la trésorerie
 - 7.1 Présentation et adoption du rapport financier au 31 mars 2024
 - 7.2 Présentation des prévisions budgétaires jusqu'au 30 juin 2024
8. Élections : postes à entériner
 - 8.1 Nomination de scrutateurs (trices) s'il y a lieu
 - 8.2 Période de mises en candidatures
Postes : présidence
2^e vice-présidence
2^e conseiller (ère)
 - 8.3 Votation s'il y a lieu.
9. Nomination des personnes habilitées à signer les chèques et autres effets.
10. Mot du président régional Monsieur Réjean Lemelin
11. Affaires diverses
Assemblée générale régionale, jeudi 30 mai 2024 à l'Hôtel Plaza.
12. Prix de présence (tirage).
13. Levée de l'assemblée

Richard Matte
Président

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 démocratique. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les hommes et les femmes.

CONVOCATION

34^e Assemblée générale des membres de
L'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches

Date : Jeudi 30 mai 2024

Accueil : 9h – AGR : 9h 30

Les membres de l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu à l'Hôtel-Plaza situé au 3031, Boulevard Laurier, Québec, QC. 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. Nomination de la présidence d'élection et du secrétariat d'élection
4. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 34^e Assemblée générale
A2324-AGR-OJ-01
5. Présentation et adoption du procès-verbal de la 33^e Assemblée générale A2223-
AGR-PV-01
6. Présentation et mot de la 1^{re} vice-présidence de l'AREQ (CSQ) et représentante
politique à notre région
7. Recevoir le rapport de la présidente et des responsables de comités
8. Rapport de la trésorière
 - 8.01 Présentation et recevoir le rapport financier régional 2022-2023
 - 8.02 Présentation et adoption du rapport annuel régional 2023-2024 (au 30
avril 2024)
9. Élections s'il y a lieu (article 14.02c)
10. État de réalisation du plan d'action et tirage de participation
11. Pris de présence
12. Levée de l'assemblée

Réjean Lemelin président
Huguette Lamontagne secrétaire

GRAND MÉNAGE DANS LE BAC !

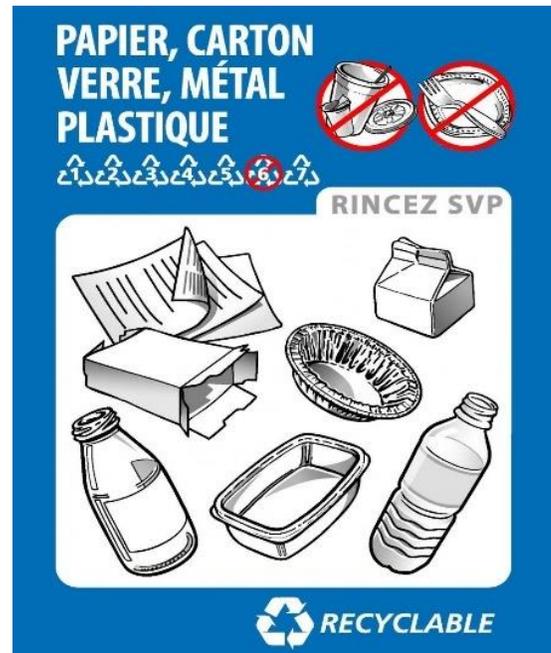
Bientôt ce sera la venue du doux printemps qui apportera avec lui ses promesses de jours plus lumineux et le goût qui s'en suit allègrement de faire du grand ménage. Des résidus non recyclables se retrouveront immanquablement dans votre bac venant alors contaminer ce qui y est déjà. Je vous propose ici un rappel de certains objets, ce qui ne devrait pas s'y retrouver.

Par exemple, un verre de vin brisé ne peut être recyclé puisque **ce verre n'est pas fait des mêmes composantes** que le verre des pots habituellement récupérés. Il en est de même pour la vaisselle, la porcelaine, la céramique, les ampoules électriques. Tout papier ou carton souillé par la nourriture doit se retrouver aussi dans le sac à ordures ou le bac à compost.

Voici le temps de dégradation de certaines matières résiduelles :

- Un mouchoir de papier : 3 mois
- Un journal : de 3 à 12 mois
- Une allumette : 6 mois
- Un mégot de cigarette : de 1 à 5 ans
- Une gomme à mâcher : 5 ans
- Une boîte de conserve : de 10 à 100 ans
- Un briquet : 100 ans
- Une canette d'aluminium : de 200 à 500 ans
- Une bouteille en plastique : de 100 à 1 000 ans

- Une bouteille en verre : 4 000 ans
<http://www.recupestrie.com/pour-quoi-recuperer/impacts/>



Oubliez aussi d'inclure dans votre bac les contenants en polystyrène (styromousse) qui sont identifiés par le fameux numéro 6.

Le polystyrène expansé grâce à son poids léger, son coût infime à produire comparative-ment au carton et sa résistance à la chaleur devient une matière prisée par les commerçants. Ce n'est pas toujours évident de changer des comportements. Voici donc une liste détaillée vous permettant de jeter un coup d'œil critique sur tous les déchets que certaines habitudes de consommation génèrent :

Polystyrène expansé qui ne va pas dans le bac : - Glacières - Panneaux d'isolations

Caissettes de fleurs annuelles - Barquettes alimentaires pour viande, poisson et volaille - Contenants à couvercle rabattables - Verres pour boissons chaudes - Assiettes et bols à usage unique - Emballages de protection pour les appareils ménagers ou du matériel électronique - Emballage pour œufs.

<https://www.ricbs.qc.ca/les-services/materiales-recyclables/>

Un effort de vigilance s'impose et nous invite à repenser notre façon de consommer afin de produire moins de déchets Les questions à se poser afin de mieux consommer : "En ai-je vraiment besoin ?" "Puis-je faire

autrement en donnant une seconde vie à un vêtement, en empruntant des outils,

En fait, **réduire** notre consommation à la source, **réutiliser** certains objets tout en apprenant à mieux **recycler**. **3R** pour alimenter votre réflexion tout en faisant du ménage dans votre bac.

Merci beaucoup
pour la collaboration de
Paule Caron responsable
du Dossier Environnement
L'AREQ Beauce-Etchemins

Envoi de Linda Moisan.

PÂTURAGE

Yvon Matte

Laisse paître les mots
Au champ de la poésie.

Donne à l'écrit l'essentiel
D'une pensée retirée un matin d'automne.

Crée un espace de silence
Au chantier de la fraternité.

Permetts à la solitude
La grâce d'un instant bénéfique.

Relève en ton âme
Un éden d'infinitude.

Accueille au jour le jour
Le mystère de ton harmonie

Jardine au sein de la beauté
La semence de ta terre.

Livre au sentier de l'intériorité
Les pas tracés en ton être.

Fréquente au quotidien
Une oasis de bonheur.

Recueille de la nature
La sagesse de ses horizons.

Collabore en compagnie d'une limace
Au rythme de la lenteur.

Relis dans ton histoire
La virginité de ton amour.

Recherche dans le partage
La proximité du Créateur.

Laisse paître les mots
Au soleil de la poésie

LES BEAUX VOYAGES DE L'AREQ PORTNEUF par **VOYAGES PLEIN SOLEIL**

Départ de : Donnacona, Pont-Rouge, Saint-Raymond, Québec Sainte-Foy

Du 19 au 20 mai – Ottawa et le festival des tulipes

Tour d'orientation à Ottawa, tour des tulipes, tour en bateau, visite de la galerie Nationale du Canada inclus : Transport en autocar, 1 nuit au lac Leamy, 3 repas, service d'un guide francophone, visites, taxes Non-inclus : pourboires à votre guide, au guide local, au chauffeur, assurance annulation.

499\$ par personne en occ. double Date de clôture inscription 19 mars 2024

Occ. simple : 599\$ - Occ. triple : 479\$ - Occ. quad : 459\$

Lundi 10 juin - À la rencontre des petits pingouins

Embarquement à bord du AML Lachance à Berthier-sur-Mer Départ pour une croisière de 4 ½ heures dans l'archipel de L'Isle-aux-Grues. Inclus : Transport en autocar, croisière, 2 repas - Boîte à lunch et souper dans un restaurant local, rencontre avec un ornithologue, taxes non inclus: pourboires à votre guide, aux guides locaux, au chauffeur, assurance annulation.

259\$ par personne - Date de clôture inscription 10 avril 2024

Vendredi 26 juillet Les Forges du St-Maurice et Hommage RBO par le cirque du soleil

Départ en PM, visite des forges du Saint Mauricie, souper, spectacle à l'amphithéâtre Cogeco. Inclus : Transport en autocar, entrée aux Forges du Saint-Maurice, Places au Cogeco (cat P1) 1 souper, taxes Non-inclus : pourboires à votre guide, aux guides locaux, au chauffeur, assurance annulation. Départ supplémentaire : Deschambault-Grondines,

329\$ par personne. Date de clôture inscription 26 mai 2024

Du 31 juillet au 1er août La Fabuleuse histoire d'un Royaume

Venez découvrir le Saguenay en spectacle et en visites, voyez les Jardins Sculion, La Fabuleuse, Val-Jalbert, la vieille pulperie et la fameuse petite maison blanche Inclus : Transport en autocar, 1 nuit à l'hôtel Montagnais, 3 repas, visites, service d'un guide, taxes Non-inclus : pourboires à votre guide, aux guides locaux, au chauffeur, assurance annulation.

539\$ par personne en occ. double date de clôture des inscriptions 31 mai 2024

Occ. simple : 679\$ - Occ. triple : 479\$ - Occ. quad : 449\$

Samedi 7 septembre - Visite de l'Île d'Orléans et conférence avec Harold Winter

Dirigez-vous vers l'Île d'Orléans pour une visite guidée par Alain Winter, visite au Manoir Mauvide-Genest, dîner au Moulin St Laurent, rencontre avec Harold Winter : "Mon enfance sous la botte d'Hitler", Visite de la chocolaterie, visite et souper au parc maritime de Saint-Laurent. Inclus : Transport en autocar, 2 repas, conférence avec Harold Winter, visites, taxes Non-inclus : pourboires à votre guide, aux guides locaux, au chauffeur, assurance annulation.

299\$ par personne - Date de clôture inscription 7 juillet 2024

Dimanche 17 au mardi 19 novembre - Noël à l'automne à Rivière-du-Loup

Fêtez Noël avant l'heure avec l'équipe des joyeux lutins de Voyages Plein Soleil, jeux danses et musique seront au rendez-vous à l'hôtel Universel de Rivière-du-Loup. Inclus : Transport en autocar, 2 nuitées à l'hôtel Universel, 6 repas (2 petits déjeuners, 2 diners, 2 soupers), visite, taxes Non-inclus : pourboires à votre guide, aux guides locaux, au chauffeur, assurance annulation. 772\$ par personne en occupation double - Date de clôture inscription 17 septembre 2024

Occ, simple : 972\$ - Occ, triple : 745 – Occ, quad : 719\$

Du 4 au 11 août 2025 - Croisière sur le Bella Desgagnés

Vivez l'expérience d'une croisière à bord du Bella Desgagnés dans un navire à taille humaine qui vous emmènera découvrir un territoire inédit inaccessible par la route. Le Bella Desgagnés assure le ravitaillement des villages de la basse Côte-Nord au départ de Rimouski. Une expérience à vivre une fois dans sa vie

Prix et date à venir

Pour tous les voyages, dépôt de 50\$ jusqu'à 60 jours avant le départ - Paiement final 60 jours avant le départ.

Denise Barrette, organisatrice

denise47.bar@gmail.com

Cellulaire: 418-670-5736 (laissez un message)

A VOTRE ATTENTION

Pour tout changement d'adresses :

- adresse postale
- adresse courriel
- de numéro de téléphone



Vous devez aviser l'**AREQ nationale** par téléphone au **numéro 418-525-0611** ou, préférablement, sur la page web de l'**AREQ** <http://areq.lacsq.org/> **en cliquant sur l'onglet *Mon Profil* en haut de page.**

Veillez indiquer votre numéro de membre (voir étiquette à l'arrière du Flambeau et ou Quoi de Neuf).

Ainsi, votre Conseil sectoriel et l'AREQ nationale pourront rester en contact avec vous.

Merci de votre précieuse collaboration

Denise Barrette

NUMÉROS IMPORTANTS ET UTILES

AREQ(CSQ) Nationale	Tél : 418-525-0611 1-800-663-2408 Fax : 418-525-0769	info@areq.lacsq.org
Président Québec-Chau- dière-Appalaches <i>Réjean Lemelin</i>	418-843-3420	rejlemelin@sympatico.ca
RETRAITE QUÉBEC	Région de Québec : 418-643-5185 1-800-463-5185	MON DOSSIER (accédez à votre dossier en tout temps) www.retraitequebec.gouv.qc.ca
PSV Pension de la sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	
RAMQ	1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
BENEVA(SSQ)	1-888-6962 /418-651- 6962	www.beneva.ca/fr
RÉSAUT- La Personnelle	1-800-363-6344	www.csq.lapersonnelle.com branche ResAut.com
CANAssistance Assurance-Voyage (Canada-USA) Assurance-Voyage (ailleurs dans le monde) Assurance-Voyage (remboursement)	1-800-465-2928 0-514-286-08412 1-800-2Visi64-1852	

Visitez notre site
INTERNET
<http://portneuf.areq.lacsq.org>

RECTIFICATIONS

Page 4 : JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Ajouter **photos Denise Barrette**

Page 14 : 48^E CONGRÈS DE L'AREQ : C'EST PARTI !

Ajouter **Texte AREQ National** par Denise Barrette

COMPILATION DU SONDAGE CONCERNANT L'AVENIR DE L'AREQ-PORTNEUF-03-K EN DATE DU 2 FÉVR. 2024

Marie José Carmichael, secrétaire
Richard Matte, président
sous-comité pour la relève de l'AREQ-03-K-Portneuf

Le 11 décembre 2023, nous avons transmis à 272 membres possédant une adresse courriel, le sondage électronique, de plus, avec l'aide du Conseil sectoriel (CS), nous avons fait parvenir 200 sondages par la poste. Les membres de l'AREQ-03-K-Portneuf nous ont retourné 167 questionnaires, dont 85 par la poste et 82 par lien électronique. Certains sondages n'ont été complétés que de façon partielle, ces membres ont laissé certaines questions sans réponse. 4 sondages revenus à l'expéditeur ont été annulés, 2 autres, mis de côté, beaucoup de ont été inutiles 2 autres ont été mis de côté en raison de leur retard (ils ont été reçus fin janvier, début février) puisque la compilation était achevée. En voici donc les résultats :

1- Depuis combien de temps êtes-vous membre de l'AREQ-03-K- Portneuf ?

- *Moins d'un an : 7 personnes soit 4,3%
- 1-5 ans : 13 personnes soit 8%
- 5-10 ans : 17 personnes soit 10,5%
- Plus de 10 ans : 125 personnes soit 77,2%

2-À quelle fréquence participez-vous aux activités de l'AREQ-03-K- Portneuf? *

- Jamais : 78 membres soit 47,9%
- 1 ou 2 fois par an : 29 membres soit 17,8%
- À presque toutes les activités : 14 membres soit 8,6%
- Je ne vais pas à Québec : 17 membres soit 10,4%
- Le plus souvent possible : 15 membres 9,2%
- Je participe à toutes les activités : 7 soit 4,3%

3- Connaissez-vous bien l'AREQ et les services qui vous sont offerts ?

Cochez votre réponse.

- Oui 73,1% soient 117 membres

- Non 26,9% soit 43 membres

4-Savez-vous ce que l'AREQ peut vous apporter ?

- Peut défendre nos intérêts et nos droits auprès du gouvernement.
- Propose des consultations juridiques 8,7% soit 14 membres
- Offre des avantages et des rabais.
- Offre des conférences et des formations.
- Propose l'Assureq, assurance collective.
- Offre un service de documentation, journal et site internet.
- Toutes ces réponses 67,1% soit 108 membres

5-Est-ce que vous connaissez la Fondation Laure Gaudreault ?

- Oui= 82,1% soit 133 membres
- Non= 17,9% soit 29 membres

6. Saviez-vous que la Fondation peut venir en aide aux personnes retraitées dans le besoin en raison de diverses conditions ou de maladie et que vous pouvez présenter une demande d'aide ?

- Oui=68,9% soit 111 membres
- Non= 31,1% soit 50 membres

7-Concernant les activités de l'AREQ, que diriez-vous à propos de votre participation ?

- Je participe aux activités lorsque j'y vais avec un(e) amie ou conjoint(e).
10,1% soit 16 membres
- Je participe aux activités parce que je peux rencontrer d'ancien(nes) ami(es), collègues.
19,6% soit 31 membres
- Je participe seulement à l'occasion, par manque de transport. 0,6% soit 1 membre.
- Je participe peu ou presque pas, par manque d'intérêt 19,6% soit 31 membres.
- Je ne participe pas parce que je ne connais personne, je ne me reconnais pas dans ce groupe.
10,1% soit 16 membres
- Je ne participe pas parce que je viens d'un autre secteur et que je ne connais personne.
8,2% soit 13 membres.
- Je ne participe pas ou peu, ça devient coûteux. 1,9% soit 3 membres.
- **Autre** : réponses trop diverses ou personnelles pour pouvoir en dresser un portrait. Voir conclusion.

8-À propos du contenu des activités

- Ça m'intéresse de découvrir de la nouveauté. 41%, soit 57 membres.
- On ne bouge pas assez, on s'assoit, on mange, on placote et les gens s'en vont.
13,7%, soit 19 membres.
- J'apprécie les conférences 36,7%, soit 51 membres.
- J'apprécie les spectacles. 23,7%, soit 33 membres.

- Les activités sont très plaisantes et correspondent à ce que je recherche : sortir.
15,8% soit 22
- **Autres** (merci de préciser): réponses trop diverses ou personnelles pour pouvoir en dresser un portrait. Voir conclusion.

9-Suggestions de nouvelles activités :

- Bouger ensemble, marcher ensemble afin de favoriser la bonne forme.
25 % soit 32 membres
- Golf. 8,6 % soit 11
- Danse. 11,7% soit 15
- Parrainage de nouveaux. 5 soit 3,9%
- PTEA yoga debout ou sur chaise. 17,2% soit 22 membres
- Tai Chi. 16,4% soit 21 membres
- Visite guidée de Portneuf. 37,5% soit 48 membres
- Visite du Centre de Tri. 13,3% soit 17 membres
- Atelier de mise à jour en informatique (ex.: comment utiliser sa tablette, faire des recherches et traiter les courriels). 38,3% soit 49 membres.
- **Autres** (merci de préciser): réponses trop diverses ou personnelles pour pouvoir en dresser un portrait. Voir conclusion.

10.Implication : est-ce que vous seriez en mesure d'apporter une contribution afin de soutenir le C.S. si cela peut permettre de sauvegarder l'AREQ-03-K-Portneuf ?

- Je suis prêt(e) à donner un coup de main pour l'organisation des salles.
9,2 %, soit 10 membres.
- Je suis intéressé à contribuer lors de la préparation d'activités.
5,5%, soit 6 membres.
- Je pourrais aider à la collecte d'argent pour la Fondation Laure Gaudreault.
3,7 % soit 4 membres.
- Je pourrais collaborer à l'occasion à la rédaction d'articles pour le journal le Flambeau.
3,7 % soit 4 membres.
- Je peux aider à la chaîne téléphonique. 22% soit 24 membres.
- Je suis prête à assister à l'occasion au Conseil sectoriel de l'AREQ-K Portneuf.
0,9%, soit 1 membre.
- Je désire soutenir le CS en assistant aux assemblées générales annuelles.
16,5%, soit 18 membres.
- Je vais faire ma part en invitant d'autres membres à participer.
14,7%, soit 16 membres.
- Je veux faire ma part en essayant de recruter de futurs retraités.
6,4%, soit 7 membres.

- **Autres** (merci de préciser): réponses trop diverses ou personnelles pour pouvoir en dresser un portrait. Voir conclusion.

○ **11-Qu'est-ce qui vous empêche de vous impliquer davantage ?**

- Je ne veux pas m'impliquer parce que je ne souhaite pas m'ajouter du stress, j'ai quitté le travail pour cette raison. 10,4%, soit 16 membres.
- Je ne veux pas m'impliquer par manque d'intérêt. 19,5%, soit 30 membres.
- Je suis déjà impliquée ailleurs, manque de temps. 42,2%, soit 65 membres.
- Je ne peux m'impliquer pour des raisons de santé, convalescence. 12,3% soit 19 membres.
- J'aimerais m'impliquer davantage, mais je ne suis pas retraité(e) à 100%. 1,3%, soit 2 membres.
- Je ne veux pas m'impliquer parce que j'aimerais voir des changements qui ne viennent pas. 1,3%, soit 2 membres.
- C'est trop exigeant. Je crains de devoir en faire toujours plus 3,2% soit 5 membres.
- Je n'ai pas cette capacité de traiter le côté administratif de l'association. 11%, soit 17 membres.
- La structure est trop lourde et la tâche imposante. 2,6%, soit 4 membres.
- Je ne peux m'impliquer, je suis aidant(e) naturel (e). 7,1%, soit 11 membres.
- J'ai déjà tenté de m'impliquer, mais je me suis retiré. C'était trop compliqué.
- Je me suis déjà impliqué(e), mais je n'ai plus vingt ans. 11,7%, soit 18 membres.
- Je n'ai pas aimé me faire demander une tâche à la dernière minute, me sentir obligé(e).
- À ma première rencontre, au lieu de m'accueillir, on s'est empressé de me demander si je serai prêt(e) à m'impliquer avec insistance. Je ne reviens plus.
- Autres (merci de préciser): réponses trop diverses ou personnelles pour pouvoir en dresser un portrait. Voir conclusion.

12-D'après vous, qu'est-ce qui explique le manque de relève ?

- Ça ne bouge pas assez. On s'assoit, on mange, on placote et les gens s'en vont 14% soit 18 membres.
- a. Les mêmes gens sont là depuis longtemps et ça n'intéresse pas les nouveaux 16,3% soit 21 membres.
- b. Manque de temps 42,6%, soit 55 membres.
- c. Les dernières années dans l'enseignement ont été difficiles, les gens ont besoin de prendre leurs distances avec le milieu 24 % soit 31 membres.
- d. Les gens qui ne se sont pas sentis (es) intégrés(es) ou qui ne sont pas de Portneuf 14% soit 18 membres.

e. Autres (merci de préciser): réponses trop diverses ou personnelles pour pouvoir en dresser un portrait. Voir conclusion.

13. Est-ce qu'il vous arrive d'inviter de futurs retraités à entrer dans l'AREQ et de mettre en valeur les avantages à y adhérer ?

Oui : 86,5%, soit 135 membres. Non 13,5%, soit 21 soit

14. Est-ce qu'une formation vous permettrait d'accepter un poste au CS ?

Oui 1,9%, soit 3 membres. Non 98,1%, soit 155 membres.

Advenant qu'en 2024, le CS ne puisse être formé et que nous devions nous affilier à un autre secteur, allez-vous participer ? Cochez votre réponse ?

Oui 20,4% soit 30 membres. Non 79,6% soit 117 membres.

15. Auriez-vous l'obligeance d'ajouter certains commentaires qui pourraient nous être utiles et qui nous auraient échappé ?

À cette question, 74 commentaires nous sont parvenus. Afin d'alléger la parution de ce document, nous n'en avons retenu que quelques-uns qui permettent de faire ressortir les besoins de nos membres en ce qui concerne l'essentiel de notre démarche. Ceux, plus personnels exprimaient la condition de certains membres, leurs âges ou leurs difficultés les empêchant de participer, leur santé plus fragile, ne seront donc pas cités. Nous avons tenté d'effectuer un certain regroupement. « J'espère vraiment que le secteur de Portneuf va demeurer actif. Je vais essayer de participer plus aux activités. »

« Merci pour le bulletin. Bonne chance ! »

« Faire connaître davantage l'AREQ à la communauté en général et au monde de l'Éducation local. »

« Comment le syndicat des enseignants peut soutenir notre action ? Quelle publicité est faite concernant les nouveaux retraités ? Je crois aussi que nous devrions demeurer alertes aux personnes qui prennent du recul. Il faudrait les contacter pour savoir les raisons de leur recul. Merci ! »

« Plus de publicité de l'AREQ auprès des représentants syndicaux de chaque école, pour les futurs retraités de l'enseignement, avec l'aide du SEP. »

« L'accueil des gens provenant de l'extérieur de Portneuf n'était pas à son meilleur. »

« J'ai travaillé 14 ans dans Beauport. Je ne connais personne dans Portneuf. »

« Je crois que l'AREQ répond à un besoin, mais ne correspond pas aux jeunes retraités, ils ont d'autres priorités. »

« Lorsque j'ai participé à certaines activités dans les dernières années, j'ai souvent ressenti de la culpabilité ! Parce qu'on m'a souvent approchée pour que je m'implique davantage ! (...) je veux d'abord me divertir (...) Je suis ouverte à toutes activités qui nous aideraient à garder la forme physique et mentale ! »

« J'ai quitté l'enseignement et je ne désire pas renouer avec d'autres enseignants en dehors de mon petit cercle d'ami.e.s. (...) c'est suffisant pour moi."

« Comme toujours, la vie va trop vite et la participation est souvent spontanée. (...) AREQ et non AREQ 03 K Portneuf??? Le secteur a 35 ans d'existence ; on y sent moins de rigueur, moins de partage des tâches au CS, moins de transmission aux nouveaux élus (...).»

« Pour moi, ce sont des rencontres de jasage. Les résultats?? J'ai assez de mon social. »

« On dirait un cercle fermé de vieilles connaissances. Il n'y a pas beaucoup de présence masculine, il doit y avoir des raisons. Quant à moi, à cause de la distance, de mon âge (j'ai 82 ans (...), je ne pourrai plus faire grand 'chose sinon, gardez mes bonnes pensées. »

« Cela fait 26 ans que je suis retraitée et j'ai perdu des gens et en plus je suis à Québec. »

« AREQ = COUVERTURE D'ASSURANCE ! »

« Quand vous aurez montré votre capacité pour aller récupérer auprès des gouvernements notre manque à gagner de 3% depuis 34 ans (soit 17 ans au travail et 17 à la retraite) à ce moment nous pourrons reconnaître votre utilité. »

« Votre travail est correct. Je ne suis pas intéressé. »

« Un autre secteur c'est la solution. »

« J'accepte l'affiliation à un autre secteur. »

« Si nous étions affiliés à Québec, j'y retrouverais d'anciens collègues de travail. Pour cette raison, la survie de l'AREQ Portneuf me laisse quelque peu indifférent. »

« Je participerai dans un autre secteur si les activités sont intéressantes et si j'ai le sentiment d'être utile. (...) »

« Je participerai à l'occasion dans un autre secteur. Merci beaucoup pour le temps que vous consacrez à l'AREQ Portneuf. C'est apprécié ! »

« Je participerai peut-être dépendant de l'endroit et des activités et de mes disponibilités. Merci de faire ce sondage, excellente idée. »

« J'aimerais bien avoir la chance de participer aux activités de l'AREQ comme nouveau membre et connaître plus cette association. »

« Difficile de bien répondre quand on connaît peu l'association. »

« J'apprécie vraiment ce que vous faites et j'espère que cela se poursuivra sous une forme ou une autre. Merci ! »

« Merci à ceux et celles qui mettent leur temps pour les retraités de Portneuf. Même si je ne participe pas à toutes les activités, je trouve important de garder un contact avec ceux et celles que j'ai côtoyés dans le travail. Merci pour tout! Je félicite les personnes qui s'impliquent ! »

« Merci pour ce que vous faites...pour votre intérêt aux retraités (es). »

« Bonne chance dans vos réalisations. L'âge des participants est probablement la cause principale de l'absence des membres et les restrictions de la Covid. »

« Merci à tous et à toutes! (aux membres du sous-comité). Je ne suis plus membre de l'AREQ fin 2023. »

« Merci à celles et ceux qui ont tenu l'AREQ à bout de bras. »

« Je trouve votre sondage vraiment complet. »

« Bravo pour votre implication. Je sais qu'il y a toujours place à l'amélioration. Mais je suis bien satisfaite de nos activités, elles sont diverses et diversifiées. »

« C'est parfait comme ça. »

« (...) J'aimerais bien vous encourager (...) j'ai 82 ans et je ne pourrais pas vous aider comme je le voudrais. Je vous souhaite de réussir dans vos démarches et de garder l'AREQ dans Portneuf. »

« (...) je ne peux pas m'impliquer dû à mon âge et ma santé. Je souhaite que vous trouviez des solutions pour maintenir le comité actif. Bonne chance! »

« Merci de tenir compte du fait que je fais partie de l'AREQ depuis quelques semaines seulement. »

« Peu importe l'endroit. Je désire continuer à être informée. Je suis membre de l'Assureq et je désire continuer à recevoir les informations et la revue de l'AREQ. Je veux me tenir à jour. L'intérêt est là malgré mon âge.

Merci à vous ! »

« Félicitations pour votre beau travail ! »

« Je remercie toutes ces personnes qui peuvent y contribuer. Je cède mon tour à cause de problème de déplacement (santé-genoux).

« Félicitations pour votre travail bien fait! »

« Vous travaillez fort! Bravo! »

« J'admire et... J'admire beaucoup les personnes qui ont contribué à la vie de l'AREQ-03-K-Portneuf. (...) Bravo pour cette recherche! Bravo pour votre disponibilité à accueillir les faits comme ils sont. »

« Il faut tenir en compte que nous vieillissons !!! »

« Bizarre de sentiments, de "déconnection", quand tu sors du milieu de travail. (...) Ma belle-mère me disait, à 30 ans, qu'on devait faire ses bouquets avec les fleurs qu'on a, même avec des pissenlits. (...) »

« Je vous félicite, je sais que vous avez beaucoup de travail.

« J'étais membre au début de sa fondation. Très bonne idée de faire ce sondage. Merci de votre dévouement ! Ma remarque personnelle : Le jeune prof qui prend sa retraite ne semble plus intéressé à faire partie de l'AREQ. Pour un membre du Conseil, trop de paperasses, de sorties (conférences, délégations). Prenez vos membres par le ventre! Continuons nos repas au restaurant pour partager nos activités, notre quotidien et nos souvenirs! Merci pour votre engagement ! Selon Boucar Diouf: " Le "bénévolat" a tellement de valeur qu'il n'a pas de prix!"

Conclusion :

Nous tenons à remercier les membres du sous-comité qui ont accepté de réfléchir avec nous et de participer à l'élaboration du sondage, soit : Marie Dubord, Lina Fiset, Hélène Voyer-Duval, Pierrette L'Hérault, Alain Pagé. MERCI !

Nous vous faisons remarquer que si certains d'entre vous ont reçu plus d'un sondage ou d'autres aucun, il ne s'agit que de très rares exceptions. **Nous apprécierions que les personnes concernées contactent un membre du CS** afin que **les listes de correspondance postales ou courriel demeurent à jour**. La confidentialité du sondage ne permettait pas de recueillir les coordonnées des participants. **Nous aimerions retracer les quelques membres intéressés à une formation pour entrer, éventuellement, au CS.**

S.V.P. **veuillez communiquer avec notre président Richard Matte ou un membre du CS.** Plusieurs félicitations et remerciements nous ont été adressés et font chaud au cœur !

Quant à la décision du CS concernant la survie du secteur, elle sera présentée à l'assemblée générale, le 1^{er} mai 2024 au Manoir St-Basile.

BIENHEUREUX LES NON-VIOLENTS :

ILS POSSÈDERONT LA TERRE

Texte de Gandhi cité par Gilbert Cesbron

Partout où il y a conflit, partout où vous êtes en face d'un opposant, triomphez de lui par amour. Il faut aimer nos adversaires ; et la façon d'y parvenir, c'est de leur attribuer, dans leurs intentions, la même honnêteté que vous revendiquez pour vous-même. Il ne s'agit pas d'ôter aux adversaires la force de combattre, mais de leur en ôter le cœur. On défend la vérité non pas en faisant souffrir l'adversaire mais en souffrant soi-même. Ce que l'on obtient par la terreur ne dure qu'autant que dure la terreur. La fin est dans les moyens comme l'arbre dans la semence.

Merci à toutes les personnes

qui ont contribué à la réalisation de ce journal dont Huguette Bussièrès et Denise Barrette pour les photos. Un merci spécial à Denise Barrette pour l'accompagnement, la correction et le soutien apportés par téléphone pendant plus de 8 heures. Je ne peux passer sous le silence l'apport de Gilberte Gallant pour les corrections.

Mise en page : Yvon Matte

AU MENU DU FLAMBEAU

Auteurs	Titres	Pages
AREQ –CSQ	L’AREQ change d’image	2
Barrette, Denise	Une fabuleuse et extraordinaire fête de la Saint-Valentin	13-14
Barrette, Denise	Les beaux voyages de l’AREQ Portneuf	25-26
Barrette, Denise et Carmichael, Marie-Josée	Nouvel Élan 2024	11-12
Barrette, Denise Garneau, Conrad	Invitation à la cabane à sucre	14
Blais, Renée	Journée internationale des droits des femmes 2024	16-17
Carmichael, Marie-Josée et Matte, Richard	Compilation du sondage concernant l’avenir de l’AREQ-Portneuf	28-35
Caron, Paule	Grand Ménage dans le bac ! (par Lise Moisan)	23-24
Conseil sectoriel	Décision du Conseil	18
Defoy, Gisèle et Gignac, Jacqueline	Les bienfaits de la kinésiologie	6-7
Gallant, Gilberte	Invitations du Sep	5-6
Gallant, Gilberte	Un brin d’histoire	19
Gandhi	Bienheureux les non-violents	35
Garneau, Conrad	Hommage aux défunts	7-8
Garneau, Conrad	Journée internationale des hommes	8-10
Génois, Gaétan	Hommes et femmes des bois se racontent grâce à Maude Lirette Sioui.	15
Lemelin, Réjean	Un mot du président régional	4
Matte, Richard	Des nouvelles et plus	3
Matte, Yvon	Pâturage	24
Nadeau, Marie	Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault	20
St-Exupéry, Antoine	Je suis le plus fort	10