

Ex-Tension

À vous membres du secteur Pascal-Taché!



C'est avec plaisir que je vous retrouve en cette période agréable, l'été n'est pas terminé, mais l'automne se pointera d'ici peu. La lumière de ces journées est différente, lumière stimulante, elle invite à l'action. D'ici peu ce sera la saison des retours aux activités de l'AREQ.

Au Conseil sectoriel, je souhaite la bienvenue à Marie-Claude Mercier au poste de 2^e conseillère. Celle-ci, retraitée depuis 2019, a accepté le poste avec enthousiasme. Bienvenue également à Georgette Roy qui n'a plus besoin de présentation, mais dont l'énergie est contagieuse! Toute l'équipe du Conseil est prête à relever de nouveaux défis.

Certaines façons de faire devront être modifiées, étant donné les coûts de plus en plus élevés des repas, des locations, etc. Comme vous le savez, si tristement, nos revenus de retraite n'augmentent pas en conformité avec le coût de la vie. Tout en respectant le budget, nous tenterons de planifier des activités agréables et divertissantes. Les responsables de cellule ont déjà préparé le calendrier des activités, les idées tourbillonnent dans leur tête! Votre participation est d'une grande satisfaction pour les personnes impliquées.

Cette année, la fête automnale sera organisée par la cellule Montmagny-Nord-Sud. Dans la mesure du possible, nous poursuivrons la rotation des cellules pour la fête automnale et la fête des bénévoles. Celle-ci aura lieu dans la cellule l'Islet-Sud, en mai 2024. Des invitations personnelles ne seront plus envoyées aux fêtes/es. Nous préférons utiliser cet argent pour réduire le coût de l'activité pour les membres et les fêtes/es.

Je termine en vous remerciant pour votre participation et votre compréhension pour certains changements apportés. Notre but comme Conseil sectoriel, une plus large implication des membres et le plaisir de se rencontrer. Vos suggestions seront toujours les bienvenues afin d'améliorer nos rendez-vous!

Bonne fin d'été et un magnifique automne rempli de couleurs et de rires!

Élise Melanson, présidente

« Le rire est certainement la plus courte distance entre deux cerveaux, un phénomène de contagion irrésistible qui crée un lien social instantané. »
(Daniel Goleman)





LE CONSEIL SECTORIEL

Élise Melanson	présidente	418-359-2105 rés. 418-248-6949 cel.
Bernard Blanchet	1 ^{er} v. prés.	418-246-5325 rés. 418-241-3490 cel.
Marlène Fournier	2 ^e v. prés.	418-248-2003 rés. 418-241-9541 cel.
France Chouinard	secrétaire	418-359-3072
Huguette Nicole	trésorière	418-248-3190
Georgette Roy	1 ^{ère} conseillère	418-248-2319
Marie-Claude Mercier	2 ^e conseillère	514-972-5872

LES RESPONSABLES DES COMITÉS (SECTEUR)

Assurances	Bernard Blanchet
Condition des femmes	Georgette Roy
Condition des hommes
Environnement	Marlène Fournier
Fondation Laure-Gaudreault	France Chouinard
Retraite
Sociopolitique	Élise Melanson

RESPONSABLES DES CELLULES

La Pocatière	Alberte Michaud Ghislaine Guignard	418-856-2985 418-856-4518
L'Islet-Sud	Réjane St-Amant	418-356-3930
L'Islet-Nord	
Montmagny-Nord	Françoise Boulet Pauline Forgues	418-248-3646 418-248-1532
Montmagny-Sud	Lucie Talbot Chaîne téléphonique	418-469-2210



*Vous désirez consulter notre journal (en couleurs),
visitez notre site Internet.*

Internet: <http://pascaltache.areq.lacsq.org>

Merci à Mario Cloutier pour la mise à jour de notre site Internet.

ÉQUIPE DU JOURNAL

Les responsables des **nouvelles** pour les cellules :

La Pocatière	Alberte Michaud
L'Islet-Nord	Rose-Hélène Fortin
L'Islet-Sud	<u>Membres en alternance</u>
Montmagny-Nord	Lise Bélanger
Montmagny-Sud	Ghislaine Lord

Correction et révision	Lise Bélanger Élise Melanson
Cueillette des informations	Huguette Nicole
Mise sous enveloppe	Françoise Boulet et son équipe
Poste	Nicole Labonté
Mise en page et conception	Huguette Nicole 418-248-3190 Courriel : nicolehu1@telus.net

PROCHAIN JOURNAL

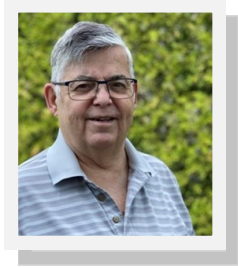
Décembre 2023

Photocopie **Maryse Bélanger**

Merci au SECS et à Maryse Bélanger pour leur collaboration à l'impression de notre journal sectoriel.

SOMMAIRE

Mot de la présidente	1	Pensées	7	Changement d'adresse.....	17
Renseignements.....	2	Sociopolitique.....	8	Nécrologie.....	18
Mot du président régionale	3	AGS.....	9	Congrès	19
Cellule La Pocatière.....	3	Artistes.....	10-11	Fierté merci	19
Cellule Montmagny Nord.....	4	Activité AGS.....	12	Bourses AREQ 2023.....	20
Cellule Montmagny Sud.....	4	Pensées.....	12	Personnes amies	20
Cellule L'Islet Sud.....	5	Bénévoles.....	13-14	PTEA Voyage	21-22
Inscription JRE.....	5	Honneur membre AREQ.....	15	Inscription aux activités	23
Inscription JIH.....	6	NOVUM.....	15	Activités L'Islet-Sud	23
Règles Internet	6	Appel de détresse.....	16	Activités La Pocatière	24
Comité de femmes	7	Numéros importants	16	Activités Montmagny N/S.....	24
FLG.....	7	Liens utiles.....	17	ANNEXE : Fête automnale	



Président régional

Nous y voilà !

Le congrès de l'AREQ, sous le thème « **Une voix pour les personnes âgées** » est déjà chose du passé.

Étant déjà en plein été, c'est le moment idéal pour vivre chaque instant et profiter de cette magnifique saison.

Quoi de mieux que de :

- Explorer sa région : parcs, musées, sites historiques, villages pittoresques et s'imprimer de l'histoire, la culture et se laisser surprendre par sa beauté.
- Organiser des rencontres entre amis : inviter vos compagnons de travail à partager un déjeuner, faire une excursion et partager des souvenirs et surtout rire ensemble.
- Aller à la plage, participez à un festival, concert en plein air, etc.
- Profiter seulement du temps en lisant un bon livre.

Je suis certain que les idées ne vous manquent pas.

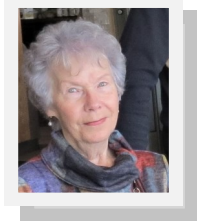
Qu'à cela ne tienne, les membres de votre conseil devront très rapidement tout mettre en œuvre afin de relancer au plus tôt nos activités pour l'an un du prochain triennat 2023-2026.

À vous toutes et tous, que cet été soit exceptionnel; profitez-en pour faire le plein d'énergie autant au niveau physique que mental. Et surtout, de rester en santé.

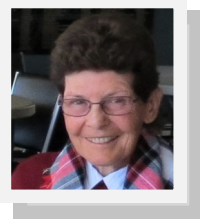
Dès septembre prochain, nous serons là pour vous accueillir nombreuses et nombreux, lors de nos activités. Et pourquoi pas, faire du bénévolat ! C'est un moyen gratifiant de passer son temps et de nombreux organismes en ont besoin. Et il y a notre association, l'AREQ.

Bon été !

Réjean Lemelin, président régional



CELLULE LA POCATIÈRE
Alberte Michaud et Ghislaine Guignard
responsables
ulevesque@videotron.ca



Pensée qui fait du bien

Il arrive de rencontrer des gens qui ont le cœur plus tendre et plus grand que les autres.



Il arrive de rencontrer des gens qui, d'un sourire ou d'une parole bien ressentie, répandent de la joie partout où ils vont.



Il arrive de rencontrer des gens à qui l'on se fait un plaisir de souhaiter tous les bonheurs que la vie puisse apporter.

Bon automne à tous!



CELLULE MONTMAGNY-NORD

Françoise Boulet et Pauline Forgues
responsables paufor@telus.net

Le jeudi 1^{er} juin, 39 retraités ont participé au dernier dîner BlaBla de l'année de la cellule Montmagny Nord et Sud. L'excellent repas a eu lieu au restaurant Bistro Lafontaine.

Merci aux organisatrices, mesdames Françoise Boulet et Pauline Forgues ainsi qu'à madame Laurette Thériault pour l'achat des nombreux prix de présence.

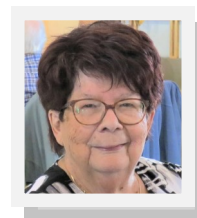
Un grand merci à chacun et chacune qui ont permis cette rencontre attendue et appréciée de tous. La prochaine activité : le dîner d'accueil qui aura lieu le 29 août 2023. Bienvenue à toutes et à tous! (Il y aura une chaîne téléphonique)

Huguette Nicole



CELLULE MONTMAGNY-SUD

Ghyslaine Lord, responsable



Revivons quelques souvenirs d'enfance et d'adolescence...

Rappelons-nous lorsque nous étions «game ». C'était avant les ordinateurs, le Super Nintendo, le disco et le McDo!

On se rappelle peut-être :

Des bouquets de pissenlits, du Bonhomme Sept Heures, du magasin du coin, du ballon-chasseur(ballon prisonnier), des cerceaux, des bolos, des millions de piqûres de moustiques, des mitaines mouillées, des combats d'oreillers, des sièges «banane » et des poignées « mustang », des pupitres qu'on nettoyait à la fin de l'année, des effluves de parfum qui se dégageaient des manteaux des « ma tante » en visite.

De quand personne n'avait un chien de race, de quand un 25 cents était une allocation raisonnable et qu'un autre 25 cents était un miracle. De quand les filles n'embrassaient pas avant la fin du secondaire, de quand on se baignait assez longtemps pour avoir les lèvres bleues, de quand les décisions étaient prises en faisant « 1,2,3,4, ma tite vache a mal aux pattes... », de quand la chose la plus grave qu'on pouvait attraper du sexe opposé était un feu sauvage, de quand avoir une arme à l'école, ça voulait dire se faire attraper avec un tire-pois.

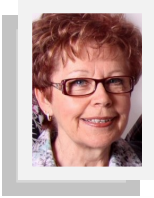
On se rappelle peut-être aussi :

De regarder les dessins animés le samedi matin, d'acheter des bonbons avec des bouteilles vides, de veiller sur le balcon en pyjama après avoir pris son bain, de construire des forts dans des bancs de neige, de marcher pour aller à l'école quelque soit la température, de sauter sur le lit, de tourner sur soi-même jusqu'à devenir étourdi, des cartes de joueurs de hockey qui étaient un outil d'échange redoutable, des catalogues Sears qui faisaient office de magasins et des éraflures qui étaient guéries par un bisou.

Si vous pouvez vous rappeler tout ça, alors vous avez pleinement VÉCU votre enfance et votre adolescence.

(auteur inconnu)

Je souhaite un merveilleux été à tous et à toutes . Profitez-en bien au maximum .



CELLULE L'ISLET-SUD
Réjane Saint-Amant, responsable

Comment se fait-il qu'avec la retraite, certains deviennent simplement «âgés» alors que d'autres deviennent «vieux» ?

Parce qu'être «âgés» c'est différent que d'être «vieux».

Alors que la personne âgée pratique le sport, la découverte, les voyages, le vieux se repose.

Alors que la personne âgée fait des plans pour son futur, le vieux n'a que la nostalgie du passé.

Alors que l'agenda de la personne âgée comprend surtout des lendemains, le calendrier du vieux contient que des «hier». Alors que la personne âgée apprécie les jours à venir, le vieux souffre du peu de jours qui lui restent.

CONCLUSION : Pour nous les retraités-es de Pascal-Taché, pas question d'être vieux!

Âgés peut-être (et encore) mais pas vieux !!!

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 sur 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 physiologique, psychologique 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 et collectives, et la littérature 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.](#)

N.B. Le secteur défraie le coût de l'inscription pour les membres.

Date limite d'inscription : **21 septembre 2023**

Pour s'inscrire :

Élise Melanson

Par téléphone : 418-359-2105 ou 418-248-6949

Par courriel : melaelis@hotmail.com

Journée internationale des hommes



Émotif... moi ???



C'est sous ce thème, peut-être un peu dérangent, 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, kinésologue, 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 \$.

Une bienvenue spéciale à toutes et à tous; merci d'en parler !

Jean-Noël Laprise, Responsable régional du Comité des hommes

N.B. Le secteur défraie le coût de l'inscription pour les membres.

Date limite d'inscription : **3 novembre 2023**

Pour s'inscrire :

Élise Melanson

Par téléphone : 418-359-2105 ou 418-248-6949

Par courriel : melaelis@hotmail.com

INTERNET

Quelques règles de sécurité internet



- * Un mot de passe avec des lettres, des chiffres, des majuscules et des minuscules, des symboles, idéalement 12 caractères minimum
- * Un mot de passe différent pour les applications utilisées
- * Lorsque vous surfez sur un site Internet, vous devez faire attention à deux choses :
 - Que le début de l'URL (dans la barre d'adresse) commence par « https »
 - S'assurer de la présence d'un petit cadenas
- * Éviter de répondre à des questions « quizz » car sans le vouloir, cela divulgue de vos informations personnelles
- * Ne transmettez jamais vos données personnelles, votre mot de passe, etc.
- * Faire vos mises à jour
- * Refuser toute invitation de personnes inconnues à vouloir vous « jaser »
- * Si vous voyez un courriel douteux surtout ne l'ouvrez pas. N'ouvrez pas non plus les pièces jointes qui finissent par .pif, .com, .bat ou .exe. (Réf. Internet)



Internet est un outil merveilleux mais il faut demeurer vigilant!

COMITÉ CONDITION DES FEMMES

Georgette Roy, responsable.



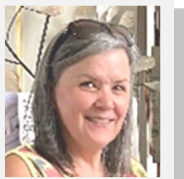
Amies et amis de l'AREQ(CSQ)

Nous avons eu une belle rencontre au mois de mai à la condition des femmes. Mme Ginette Plamondon est venue nous parler de son parcours dans l'AREQ. C'est une femme noble et très joviale. Elle nous a entretenus pendant l'avant-midi.

Elle quitte pour prendre une retraite bien méritée.

Ensuite, nous avons cherché des femmes pour les conférences à la journée de la femme de 2024. On travaille pour vous concocter une journée agréable et j'aimerais bien que plusieurs d'entre vous y participent. Parlez à ceux et celles qui ont déjà assisté à ces rencontres.

Bienvenue à toutes et à tous!



FONDATION LAURE-GAUDREULT

France Chouinard, responsable

francechouinard_5@hotmail.com



Grâce aux collectes de fonds qui ont eu lieu durant l'année 2022-2023, la fondation Laure-Gaudreault a remis un don de 777,00\$ au service de garde de l'École des Hauts-Sommets dont Manon Chouinard est directrice de l'école. Ce montant servira à donner la chance à des enfants de familles défavorisées de fréquenter le service et de vivre des activités variées et de socialiser.

Un grand merci à la fondation et aux généreux donateurs.

Elle est la seule personne à vivre le moment.



"VIEILLIR, C'EST COMME ESCALADER UNE GRANDE MONTAGNE : EN GRIMPANT, LES FORCES DIMINUENT, MAIS LE REGARD EST PLUS LIBRE, LA VUE PLUS LARGE ET PLUS SÉREINE."

-INGMAR BERGMAN-

ESM

Après un certain âge, nous sommes comme les voitures de collection :



Ce qui compte, c'est l'état de conservation et non l'année de fabrication.



COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Élise Melanson, responsable.

SOCIÉTÉ-POLITIQUE-RESPECT-PERSONNES-AÎNÉES-BIENTRAITANCE

Toute personne a le droit au respect de soi, de ce qu'il ou elle est comme personne. Nous devons ouvrir les yeux sur certaines réalités vécues par 10% de nos personnes âgées.

Toute personne âgée, dans la société actuelle doit composer avec ces nouvelles réalités : accès à des soins de qualité, accès à l'aide à domicile, accès à des logements convenables, etc.

Les personnes âgées lesbiennes, gaies, bisexuelles et trans, on y également droit au respect! Voilà pourquoi, je tenais à vous présenter la charte de la Fondation Émergence.

Élise Melanson, responsable sociopolitique

Charte de la bientraitance envers les personnes âgées lesbiennes, gaies, bisexuelles et trans

1. Assurer aux personnes âgées LGBT un traitement égalitaire exempt de toute manifestation homophobe et transphobe.
2. Assurer aux personnes âgées LGBT un environnement exempt d'homophobie et de transphobie.
3. Prendre les mesures nécessaires pour que les personnes qui œuvrent auprès des personnes âgées ou les côtoient, adoptent une attitude positive à l'égard de l'homosexualité et de la transidentité.
4. Respecter le choix d'une personne âgée de divulguer ou non son orientation ou sa transidentité.
5. Assurer la confidentialité des informations obtenues relatives à l'orientation sexuelle ou sa transidentité d'une personne âgée, à moins d'avoir obtenu son consentement pour les divulguer.
6. Prendre les mesures nécessaires pour contrer les manifestations homophobes et transphobes, qu'elles soient verbales, psychologiques ou physiques, incluant les gestes, les moqueries et les insinuations.
7. Soutenir dans leurs démarches les personnes âgées victimes d'homophobie et de transphobie tant de la part des intervenants que des autres bénéficiaires.
8. Manifester des signes d'ouverture à l'égard des personnes âgées isolées du fait de leur orientation sexuelle ou de leur transidentité.
9. Encourager le respect et l'ouverture d'esprit des bénéficiaires à l'égard des personnes âgées LGBT.
10. Inclure la lutte contre l'homophobie et la transphobie dans les programmes de formation destinés aux personnes œuvrant auprès des personnes âgées.
11. S'abstenir de présumer de l'orientation sexuelle d'une personne et respecter son expression ou son identité de genre.

Réf. Fondation Émergence, programme Pour que vieillir soit gai

<https://drive.google.com/file/d/1zZ2li9OdJ3mpLZI4FyhCrje7OaVNohj2/view>

Assemblée générale sectorielle 18 avril 2023

Le 18 avril dernier, le conseil sectoriel était réuni pour l'assemblée générale sectorielle à la salle Léandre Boutin à Cap-Saint-Ignace.

48 membres étaient présents.

Tous les postes en élection ont été comblés :

Présidence : Élise Melanson

2^e vice-présidence : Marlène Fournier

1^{er} conseiller : Georgette Roy

2^e conseiller : Marie-Claude Mercier

Secrétariat : France Chouinard

Merci pour votre participation.



AGS 18 avril 2023

Les membres de l'AREQ Pascal-Taché ont eu la joie d'admirer des œuvres de neuf de nos artistes ou artisanes lors de l'AGS.

«Celui qui travaille avec ses mains est un ouvrier....
Celui qui travaille avec ses mains et sa tête est un artisan.
Celui qui travaille avec ses mains, sa tête et son cœur est un artiste.»
(Saint François d'Assise)



#1 **Madame Jocelyne Gendreau :**
Sourire du Printemps, peinture à l'huile



#2 **Madame Béola Caron :**
Broderie aux points de croix



#3 **Madame France Chouinard :**
un tricot : Chauffe-épaules



#4 **Madame Denise Mailly :**
Broderie, aux fils d'or

#5 **Madame Michèle Desjardins :**
Peinture à l'huile : Prendre un enfant par la main





#6 **Madame Henriette Corriveau :**
Mon arbre, techniques mixtes

#7 **Madame Denise Corriveau :**
Peinture à l'aquarelle : Quand le soir tombe



#8 **Madame Pierrette Chouinard :**
Broderie de cartes

#9 **Madame Gisèle Fournier-Rancourt :**
À la courtepoinette : Chalet dans la montagne



Voici les résultats des coups de cœur :

1^{er} prix : Madame Michelle Desjardins

2^e prix : Madame Gisèle Fournier

3^e prix : Mesdames Pierrette Chouinard et Henriette Corriveau.

Le conseil sectoriel remercie ces artistes pour la présentation de leurs œuvres. Une nouvelle invitation vous sera lancée pour l'Assemblée générale sectorielle de l'an prochain. Nous vous attendrons en grand nombre. Bravo pour votre magnifique travail et merci!

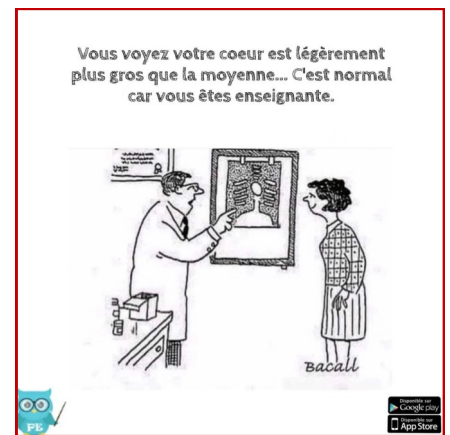
Activité de l'après-midi (AGS)

Zoothérapie et les bienfaits de la présence d'un animal dans nos vies.
Conférencière : Amélie Bérubé, Patte Douce



«Chacun de nous peut avoir besoin de l'animal, de l'animal sans ordonnance, de l'animal qui apaise et aime sans juger. Au fond, c'est une thérapie du quotidien, une hygiène d'aimer qui nous rappelle que dans un monde sans animaux, l'homme ne se supporterait pas.»

- Traduction libre de Borrel (1995)



Reconnaissance à nos bénévoles 2022-2023

Par une magnifique journée printanière, le 18 mai 2023, le conseil sectoriel de l'AREQ Pascal-Taché, disait sa reconnaissance aux 39 bénévoles réunis au Club de golf de Saint-Pacôme. Le repas leur était offert en guise de merci ainsi qu'un sac réutilisable à l'effigie de l'AREQ. Jacques Dansereau nous a interprété quelques morceaux de son répertoire. Merci Jacques pour ce court concert!

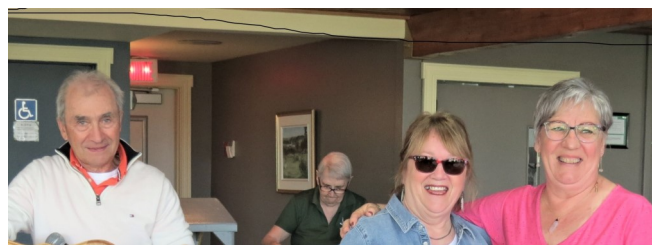


Un hommage spécial a été rendu à Maxellande Bureau de La Pocatière qui laissait sa tâche de responsable de cellule, exercée depuis plus de 20 ans. Élise Melanson lui a adressé un gentil message de remerciement et lui a présenté un

panier-souvenir dans lequel elle trouvera tout ce qu'il faut pour un apéritif.



Une très belle adresse, composée par la présidente, Élise Melanson, traçait les grandes lignes de mon implication au conseil sectoriel, d'une durée de 17 ans. Un chèque de la valeur du voyage à l'Ile



d'Orléans m'a été remis. Je suis très reconnaissante pour les bons mots et le cadeau reçu.

J'ai été heureuse de travailler pour les aînés de Pascal-Taché. Pendant toutes ces années, j'ai rencontré des personnes dévouées et charmantes. C'était un plaisir de participer au conseil sectoriel, l'ambiance était cordiale et respectueuse.

Bonne continuité au présent conseil sectoriel!

Lise Bélanger, texte
Huguette Nicole, photos





L'implication bénévole des membres AREQ de notre secteur est reconnue dans les journaux locaux! **Fierté à vous!**



Rachel Thibault
Lorraine Lévesque
Donald Labillois
Laétitia Leclerc



.UN HONNEUR BIEN MÉRITÉ POUR UN MEMBRE DE NOTRE SECTEUR

Le regretté Denis Boulet, enseignant en éducation physique de 1968 à 2000 à l'école secondaire Louis-Jacques-Casault, était un membre fondateur du club d'athlétisme Lavironde. Il s'est beaucoup impliqué avec les jeunes. Auprès d'eux, il a valorisé la pratique du sport et les bienfaits qui en découlent.



Un bénévole qui mettait tout son cœur et toute son énergie dans les causes qu'il défendait. Denis étant un bénévole accompli, il a beaucoup donné de son temps pour les jeunes, pour le sport et pour sa communauté magnymontoise.



Il a été décidé que la piste d'athlétisme de la polyvalente Louis-Jacques-Casault, à Montmagny porterait son nom. Voilà qui est bien mérité, Chef!

Les membres AREQ de Pascal-Taché



NOVUM



Un service gratuit offert par l'AREQ à ses membres! Utilisez-le!

Service de consultations juridiques gratuites et illimitées à ses membres

Le service d'aide juridique gratuit et illimité a été reconduit pour les deux prochaines années. Utilisez-le autant de fois que nécessaire!

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel.

Droit familial : séparation, divorce, garde d'enfants, etc.

Droit civil : garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.

Immigration :

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

Cf. site AREQ

Vidéo d'information : <https://vimeo.com/458209626/81843205b2>
<https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/>

Ligne sans frais : 1-844-745-4714

Signal silencieux d'appel au secours



Le **signal d'appel au secours** (ou **signal de détresse par violences domestiques**) est un geste à une main qui peut être utilisé par une personne pour alerter autrui qu'elle se sent menacée et a besoin d'aide, en vidéo ou en présentiel. À l'origine, il fut créé comme outil pour lutter contre l'augmentation du nombre des cas de violences domestiques dans le monde, conséquences des mesures d'isolation prises à cause de l'épidémie de Covid-19.

La violence peut prendre plusieurs formes, particulièrement auprès des personnes âgées. Voici un lien, de la Fondation canadienne des femmes, pouvant vous aider à reconnaître les signes d'abus chez soi et chez les autres.

Cf. Site de la Fondation Canadienne des Femmes

https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/canadianwomen/pages/11/attachments/original/1637774952/Q17412_CWF_SFH_ActionGuide_REV_FR.pdf



Numéros importants pour tout changement à votre dossier!



Ayez vos cartes et/ou numéros de dossier lors des appels de même que votre numéro d'adhérent à l'AREQ.



Nom	Téléphone	Courriel
AREQ Nationale	Tél : 418-525-0611 1-800-663-2408 Fax : 418-525-0769	info@areq.lacsq.org
Retraite Québec (RRQ et CARRA)	Région de Québec : 418-643-5185 1-800-463-5185 Région de Montréal : 514-873-2433 1-800-463-5185	www.retraitequebec.gouv.qc.ca
Sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	www.hrhc.drhc.gc.ca
RAMQ	418-646-4636 1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
SSQ (Assureq)	418-6516962 1-888-833-6962	www.ssq.ca

LIENS UTILES

Site de l'AREQ Pascal-Taché : Vous y trouverez les documents en lien avec la dernière assemblée générale du secteur.

<https://pascaltache.areq.lacsq.org/>

- **Infolettre AREQ :** Une infolettre qui te tient au courant de ce que l'AREQ fait pour toi... Inscris-toi!

<https://areq.lacsq.org/newsletter-2/>

- **Pour les voyageurs :**

<https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/Depliant-ASSUREQ-Assurance-voyage.pdf>

- **Mémoire déposé par l'AREQ : Vivre et bien vieillir ensemble**



<https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/2023-04-06-Memoire-VVE-VF.pdf>



- **Pour les personnes adultes et les personnes âgées :** 1 888 489-ABUS (2287) est également un service, sans frais, disponible tous les jours entre 8 h et 20 h

[La ligne Aide Abus Aînés Cet hyperlien s'ouvrira dans une nouvelle fenêtre.](#)

- **Conférences AvantÂge :** Des conférences gratuites en ligne sur la chaîne You Tube de l'institut universitaire de gériatrie de Montréal

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL1eICRg2TGkmBf697H0rPiT2GyQwPyf28>

« Apprendre est de l'expérience, tout le reste n'est que de l'information. »
(Albert Einstein)

Changement d'adresse postale ou de courriel



N'oubliez pas de nous aviser de tout changement d'adresse ou de courriel afin que nous puissions vous rejoindre pour l'envoi du journal, dans lequel, des informations pertinentes vous sont communiquées.



Pour tout changement, communiquez avec l'AREQ nationale :

418-525-0611 ou 1-800-663-2408

info@areq.lacsq.org



NÉCROLOGIE



Monsieur Jean-Guy Aubé, 76 ans,
 Madame Pauline Bernier, 89 ans,
 Madame Yvonne Duval, 80 ans,
 Madame Jacqueline Matte, 100 ans,
 Madame Jeannine Méthot, 92 ans,
 Madame Lucille Miville-Bélanger, 94 ans,
 Madame Jeannine Talbot, 84 ans,

Madame Solange Tremblay, 83 ans,

Monsieur Julien Anctil, 89 ans,
 Monsieur Gilles Beaulieu, 73 ans,
 Monsieur Yvon Bérubé, 87 ans,
 Madame Anne-Marie Dubé, 93 ans,
 Madame Ellen Cowlshaw Morneau, 81 ans,
 Monsieur Gérard Desrosiers, 88 ans,

Monsieur Jean-Denis Fortin, 83 ans,
 Monsieur Richard Fortin, 85 ans,
 Monsieur Jean-Guy Gagné, 92 ans,
 Monsieur Raymond Gamache, 90 ans,
 Madame Pâquerette Lemelin, 83 ans,

Monsieur Marc Lévesque, 87 ans,
 Monsieur Jacques Marois, 74 ans,
 Madame Jacqueline Morin, 80 ans,
 Madame Agathe Pelletier, 84 ans,
 Madame Margot Pelletier, 90 ans,
 Sœur Marcelle Robin, Ursuline, 88 ans,

Monsieur Gérard Saint-Pierre, 77 ans,

Madame Irène Thériault, 80 ans,
 Monsieur Jean-Luc Thériault, 79 ans,

Membre de l'AREQ
 Membre de l'AREQ
 Membre de l'AREQ
 Membre de l'AREQ
 Membre de l'AREQ
 Membre de l'AREQ
 Membre de l'AREQ
 Sœur de Georgette Talbot
 Membre de l'AREQ

Frère de Bertrand Anctil
 Frère de Denise Beaulieu-Guimont
 Époux de Marcelle Gagnon
 Sœur de Ghislaine Dubé
 Belle sœur d'Yvonne Morneau
 Époux de Claudette Bernier et
 Beau-frère de Marie Bernier
 Frère de Rose-Hélène Fortin
 Époux de Claudette Nicole
 Beau-frère de Richard Dubé
 Beau-frère de Laurette Thériault
 Belle-sœur de Claire Caron et
 Marie-France Thibodeau

Père d'Hélène Lévesque
 Beau-frère d'Odette Sylvestre
 Belle-sœur de Raymond Raby
 Belle-sœur de Ghislaine Dubé
 Sœur de Jacqueline Pelletier
 Belle-sœur d'Irène Hébert et
 Colette Robin
 Frère de Michel Saint-Pierre,
 Beau-frère de Marie-Anne Morneau,
 Thérèse et Clermont Morneau
 Belle-sœur de Denise Caouette
 Frère de Laurette Thériault

Aux familles éprouvées, nos sincères condoléances.

« Il y a quelque chose de plus fort que la mort, c'est la présence des absents dans la mémoire des vivants. » (Jean d'Ormesson)

Une voix pour les personnes âgées!

Votre délégation au 48^e Congrès de l'AREQ a eu l'occasion de s'exprimer sur les grandes orientations de l'Association pour le prochain triennat. Les orientations retenues gravitent autour de deux axes : la vie associative et les services à nos membres, la défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société. Délégation dans l'ordre sur la photo : Huguette Nicole, Élise Melanson, Lise Bélanger et Georgette Roy.



Un nouveau **Conseil exécutif national** a été élu, voici donc les résultats :

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)

Votre Conseil sectoriel, à la suite du Conseil national, s'appliquera à mettre en œuvre des moyens d'action qui correspondront le mieux à valoriser les orientations de l'AREQ.

Votre délégation au Congrès 2023



Fierté et Merci

Nous sommes passés à 172 membres qui reçoivent le journal uniquement par courriel! **FIERTÉ** car nous faisons des gains à chaque publication!

FIERTÉ Diminution des coûts!

FIERTÉ Environnement plus vert!

Si toi aussi, tu préfères uniquement par courriel, communique avec nous en utilisant les coordonnées ci-dessous :

Élise Melanson
418-359-2105
418-248-6949





BOURSES AREQ 2023



Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées à l'occasion du 50^e anniversaire de l'Association. Notre région, à son tour, remettait des bourses AREQ, cette année. Les bourses reviennent aux trois ans pour chacun des secteurs. Nous avons un jeune de notre secteur qui s'est mérité la Bourse AREQ régionale de 300\$. Notre Conseil sectoriel a également voté pour cette occasion, un montant de 100\$ à remettre à tous ceux et celles qui avaient fait une demande. C'est une première et cette initiative n'engage aucunement le Conseil sectoriel pour l'avenir. Le budget le permettait!

Voici donc les noms des jeunes bénéficiaires :

Bourse de la régionale de 300 \$: Léo Ouellet, petit-fils de Carole Morneau et de Francine Chouinard



Bourses du secteur de 100 \$: **Frédérique Dubé**, petite-fille de Marc Dubé
Ariane Maurice, petite-fille de Lise Bélanger
Kathleen Tremblay, petite-fille d'Alberte Michaud
Maxime Tremblay, petit-fils d'Alberte Michaud

Voici un extrait du site de l'AREQ « Ce programme a pour buts de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés puis de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue. »

Merci beaucoup aux grands-parents qui ont participé à ce programme!

Cf. <https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/bourses-de-lareq/>



PERSONNE AMIE DE L'AREQ

Certaines problématiques m'amènent à clarifier la situation des personnes amies de l'AREQ. Un montant de 25 \$ qui était réclamé pour être une « personne amie » était davantage lié à l'envoi du journal en format papier. Toute personne, conjoint, conjointe, ami, amie peut participer à la plupart des activités de l'AREQ.

Dans l'ère actuelle, le journal est maintenant envoyé en format électronique à toute personne amie de notre secteur qui nous a transmis son adresse de courriel. Le montant réclamé de 25 \$ n'est donc plus approprié sauf si la personne demande une copie du journal format papier.

Les membres AREQ bénéficient souvent de gratuité ou de réduction des prix. Cependant, le coût des activités pour les personnes amies est le montant réel qu'il en coûte pour ladite activité. Les membres AREQ paient une cotisation à leur association, soit 0,34% de la rente, il est donc normal que l'argent revienne aux membres uniquement.

Je demeure disponible pour répondre à vos questions et soyez assurés/es que vous demeurez toujours les bienvenus/es à nos activités.

Élise Melanson, présidente



Bienvenue à l'Île d'Orléans!

Le projet Toujours en Action, de l'AREQ, Pascal-Taché, 03-C, a permis à 42 personnes retraitées de passer une journée fabuleuse à l'Île d'Orléans.

Le 21 juin 2023, par une température très agréable, l'autocar du Bas Saint-Laurent nous amenait visiter un petit coin de pays. Le premier arrêt s'est fait à l'**Espace Félix-Leclerc**. Notre guide n'était nulle autre que Nathalie, fille de Félix Leclerc. Nous avons visionné une bande vidéo, d'une vingtaine de minutes, qui nous présentait son père à différentes époques de sa vie. La présentation commençait par Félix à la guitare nous interprétant *Le petit bonheur*. Nathalie décrit son père comme celui qui regarde et écoute. Il passe une grande partie de sa vie loin de la foule, parmi les contemplatifs.



Sa musique était destinée à ses amis le dimanche après-midi. C'est la France qui a révélé le talent de Félix Leclerc. Au deuxième étage de l'Espace Félix-Leclerc, nous retrouvons un musée qui lui



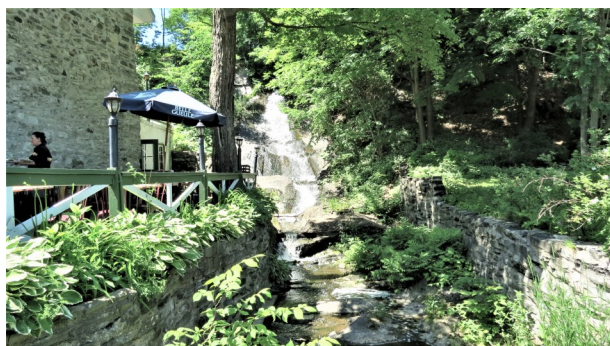
est dédié. On a recréé son bureau ainsi que sa façon de voir la vie, l'amour et la mort. Félix Leclerc a transformé le monde de la musique francophone dans le style chansonnier.



Nous nous sommes rendus ensuite au **Moulin de Saint-Laurent**, restaurant. La bâtisse est vieille de trois cent ans, en pierres. Nous avons été accueillis par une équipe très chaleureuse. Le repas qu'on a servi était exquis.



Bienvenue à l'Île d'Orléans! (suite)



Le décor extérieur du Moulin du Saint-Laurent est magnifique avec la chute d'eau tout près.

La **Maison de nos Aïeux** nous accueillait pour notre première visite de l'après-midi. Les deux guides nous présentaient l'histoire de l'île et ses 300 familles souches qui l'ont colonisée. Une maquette représentait l'Île d'Orléans lors de la colonisation.



À l'extérieur, autour d'une sculpture, le guide nous entretenait de l'histoire des presbytères, des cimetières et des noms des familles fondatrices, plaques gravées des noms des premiers arrivants et de leurs épouses.



Au retour, une courte halte à **Cassis Monna et Filles** nous a permis de découvrir un charmant endroit familial qui offre aux visiteurs le charme de l'Île. Les sœurs Monna cultivent le cassis et proposent des produits uniques. Nous avons pu déguster une succulente crème glacée. Le restaurant, en terrasse, accueille environ 10 convives.

Une mention très spéciale s'adresse à Huguette Nicole qui a organisé cette magnifique activité. Elle a dû faire plusieurs appels, souvent infructueux, car les établissements étaient généralement fermés. Sa grande détermination a porté fruit. Merci Huguette!

Une mention très spéciale s'adresse à Huguette Nicole qui a organisé cette magnifique activité. Elle a dû faire plusieurs appels, souvent infructueux, car les établissements étaient généralement fermés. Sa grande détermination a porté fruit. Merci Huguette!

Si vous avez des suggestions pour une prochaine visite, vous êtes invités à en faire part au conseil sectoriel, à un de ses membres ou à la présidente. Toutes les idées sont les bienvenues.

Merci aussi à nos membres de l'AREQ Pascal-Taché et à leurs amis qui ont participé à ce voyage.

Nous apprécions votre confiance.

Lise Bélanger, texte,
Huguette Nicole et Élise Melanson, photos

(Vous trouverez d'autres photos sur notre site internet.)

Internet: <http://pascaltache.areq.lacsq.org>





Inscription aux Activités



PRENDRE NOTE

Le Conseil sectoriel et les responsables des cellules ont vraiment besoin de votre collaboration sur ce point! Vous êtes au courant que les prix augmentent partout! Si tu es inscrite ou inscrit et que tu ne participes pas, cela amène des frais importants pour ta cellule ou ton secteur. Il est donc possible que nous demandions un remboursement, selon la situation.

PRENDRE NOTE : Avertir au minimum, 48 heures à l'avance si tu es inscrit/e à une activité et qu'il ne te sera pas possible de te rendre.

PRENDRE NOTE : Nous comprenons qu'il y ait parfois des imprévus, des oublis. Cependant, avertir de son absence relève de la politesse élémentaire, même si c'est le matin de l'activité, ainsi nous ne t'attendrons pas inutilement.

Activité de cellule : avertir une responsable (les numéros se trouvent en première page du journal)

Activité de secteur : avertir la présidence

Merci pour ta bonne collaboration!

Élise Melanson

Téléphone ou message texte: 418-248-6949

Téléphone : 418-359-2105

Courriel : melaelis@hotmail.com



Activités Cellule L'Islet-Sud Réjane Saint-Amant 2023

Mercredi 30 août	9 h Déjeuner d'accueil	Club de Golf	Saint-Pamphile
Mercredi 18 octobre	9 h Déjeuner	Chez Réjean	Saint-Pamphile
Mercredi 6 décembre	11 h30 Dîner de Noël	Le Jasmin	Tourville

2024

Mercredi 14 février	11 h Dîner St-Valentin	Chez Réjean	Saint-Pamphile
Mercredi 10 avril	11 h Dîner des sucres	Le Jasmin	Tourville
Mercredi 19 juin	9 h30 Déjeuner	La Roche à Veillon	St-Jean-Port-Joli

***Cette liste peut être sujette à changement.**

N.B. : Les conjoints(es) sont toujours bienvenus(es).

Il y a toujours une chaîne téléphonique.

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER

Activités Cellule La Pocatière Alberte Michaud 2023

Jeudi 7 septembre	11 h	Déjeuner d'accueil (Réserver avant 31 août)	Cap Martin La Pocatière
Jeudi 14 décembre	11h 30	Dîner de Noël (Réserver avant le 7 décembre)	Restaurant Opéra La Pocatière
2024			
Jeudi 15 février	11 h 30	Dîner de la St-Valentin (Réserver avant 8 février)	Restaurant Mikes La Pocatière
Jeudi 25 avril	11 h 30	Dîner-repas cabane à sucre (Réserver avant 17 avril)	Restaurant Opéra La Pocatière
Jeudi 13 juin	11 h 30	Dîner de fin d'année (menu du jour) Réserver avant 6 juin)	Club de Golf Saint-Pacôme

Réserver auprès d'Alberte Michaud 418-856-2985

Activités Cellule Montmagny Nord-Sud Françoise et Pauline 2023

Mardi 29 août	11 h à 14 h	Dîner d'accueil Chaîne téléphonique	Espace du Citoyen Montmagny (près du camping)
Mercredi 4 octobre	11 h à 14 h	Dîner Fête automnale et des aînés/ées Chaîne téléphonique	Restaurant de la Plage Berthier-sur-Mer
Mardi 5 décembre	11 h à 14 h	Dîner de Noël Chaîne téléphonique	Restaurant La Couvée de l'Oiselière

2024

Jeudi 21 mars	11 h à 14 h	Dîner du printemps Chaîne téléphonique	Bistro Lafontaine Montmagny
Jeudi 7 juin	11 h à 14 h	Dîner BlaBla Chaîne téléphonique	Restaurant L'Éveil L'Islet-sur-Mer

Merci pour votre précieuse collaboration et au plaisir de vous rencontrer!