

Ex-Tension



À toutes les personnes membres du secteur Pascal-Taché!

Nous voilà encore une fois à Noël! Un moment adapté pour un regard sur cette année qui s'achève. L'année 2024 aura été celle du 40^e anniversaire de notre secteur. Je tiens à exprimer mes remerciements à toutes les personnes qui ont participé, de près ou de loin à la fondation de notre secteur. Que dire également aux bénévoles qui, à chaque année, par leur dévouement constant, ont permis de poursuivre!

Gratitude!

J'ai participé aux rencontres de chacune des cellules en début d'année. J'ai donc pu observer à quel point les membres sont heureux et heureuses de se retrouver! L'ambiance est toujours chaleureuse et très joyeuse! Ce qui me conforte dans l'idée que nos activités doivent se poursuivre dans cette ambiance amicale toujours conviviale!

Gratitude!

Je remercie l'AREQ qui me permet de relever de nouveaux défis mais surtout qui me permet de faire la connaissance de personnes incroyables et motivantes qui me donnent des ailes! Des personnes qui m'apportent beaucoup à leur contact! J'ai l'occasion de développer de nouvelles amitiés et aussi d'apprendre!

Gratitude!

À chacune et chacun de vous, faites un p'tit bilan « gratitude » avant l'arrivée du 1^{er} janvier 2025! Malgré les épreuves et les difficultés, l'année écoulée a permis de beaux moments et pour cela, il est important de dire merci la vie!

Gratitude!

Joyeux temps des fêtes tout le monde et une nouvelle année avec plein de petits bonheurs!

Élise Melanson, présidente sectorielle

**« Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit notre amitié sans vieillir notre cœur. »
(Victor Hugo)**



LES RESPONSABLES DES COMITÉS (SECTEUR)

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

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 |

RESPONSABLES DES CELLULES

| | | |
|----------------|----------------------|--------------|
| La Pocatière | Alberte Michaud | 418-856-2985 |
| | Ghislaine Guignard | 418-856-4518 |
| L'Islet-Sud | Marie-Claude Mercier | 514-972-5872 |
| L'Islet-Nord | | |
| Montmagny-Nord | Françoise Boulet | 418-248-3646 |
| | Pauline Forgues | 418-248-1532 |
| Montmagny-Sud | Lucie Talbot | 418-469-2210 |
| | Chaîne téléphonique | |



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

Internet: <http://pascaltache.araq.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 | Ginette Dubé |
| Mise en page et conception | Huguette Nicole 418-248-3190 Courriel : nicolehu1@telus.net |

PROCHAIN JOURNAL

Mars 2025

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 | JIH | 7 | Numéros importants..... | 12 |
| Renseignements..... | 2 | JIF | 8 | Se sentir en sécurité | 13 |
| Mot du président régional | 3 | Assurances..... | 9 | Pause santé..... | 14 |
| Vœux du CS | 3 | Manoir Laure-Gaudreault | 10 | Environnement..... | 15-16-17 |
| Vœux La Pocatière | 4 | Fête automnale, aînés.es et 40 ^e ..10a | | Sociopolitique..... | 18 |
| Vœux comité des femmes | 4 | Photos 8 octobre 2024..... | 10b, c, d | Enjeux sociaux..... | 19 |
| Vœux L'Islet-Sud..... | 5 | Pour tout changement | 11 | Nécrologie..... | 20 |
| Reconnaissance Réjane | 6 | Sites à consulter | 11 | | |
| Vœux Montmagny Nord/Sud ... | 6 | Journal par courriel..... | 11 | | |



Président régional
Réjean Lemelin,

Chers membres,

C'est le cœur rempli d'une grande joie que je vous adresse ce petit mot personnel alors que la période des fêtes approche à grands pas. Et comme vous le savez déjà, le «temps des fêtes» représente une période idéale pour se rassembler, partager des moments de convivialité et peut-être faire un bilan de l'année écoulée.

J'espère que vous avez passé, comme moi, une année enrichissante, pleine de défis stimulants et de belles rencontres. Votre engagement et votre enthousiasme font la force de notre association, et pour cela, je vous en suis profondément reconnaissant.

Alors que nous nous préparons à célébrer cette saison festive, je souhaite que chacun et chacune d'entre vous trouve du temps pour la détente, le partage et la joie avec vos familles et vos ami.e.s. Que ces moments soient empreints de chaleur et de bonheur, car nous le méritons bien.

J'ai vraiment hâte de vous retrouver en pleine forme pour une nouvelle année remplie de promesses, avec de nouveaux projets et des activités passionnantes qui continueront à nous unir et nous rassembler régulièrement.

Que cette fin d'année soit remplie de merveilleux souvenirs et que l'année à venir vous apporte succès, santé et bonheur.

Joyeuses fêtes à toutes et tous!

Avec toute mon amitié,
Réjean

**VŒUX DES MEMBRES DE
VOTRE CONSEIL SECTORIEL**

Nous vous souhaitons de beaux moments pour la période des fêtes mais également toute l'année. Que l'année 2025 vous apporte un cœur heureux et la santé pour bien profiter de chaque instant. Cela nous permettra de vous rencontrer lors des activités organisées par les responsables de votre cellule et par nous, membres du CS.

*F. Lisi Melanson
Jeanne Ouzina
Marie-Claude Morice*

*Georgette
Bélisle
Marguette Nadeau
Martine Fournier*





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



Bonjour à vous tous et toutes!

En ce beau mois de décembre, je viens vous souhaiter un merveilleux temps des Fêtes rempli de moments qui vous combleront de joie, de paix et de bonheur.

En plus, c'est avec plaisir que nous vous accueillerons à notre dîner de Noël. Il aura lieu jeudi le 12 décembre à 11 h 30, au restaurant Cap Martin.

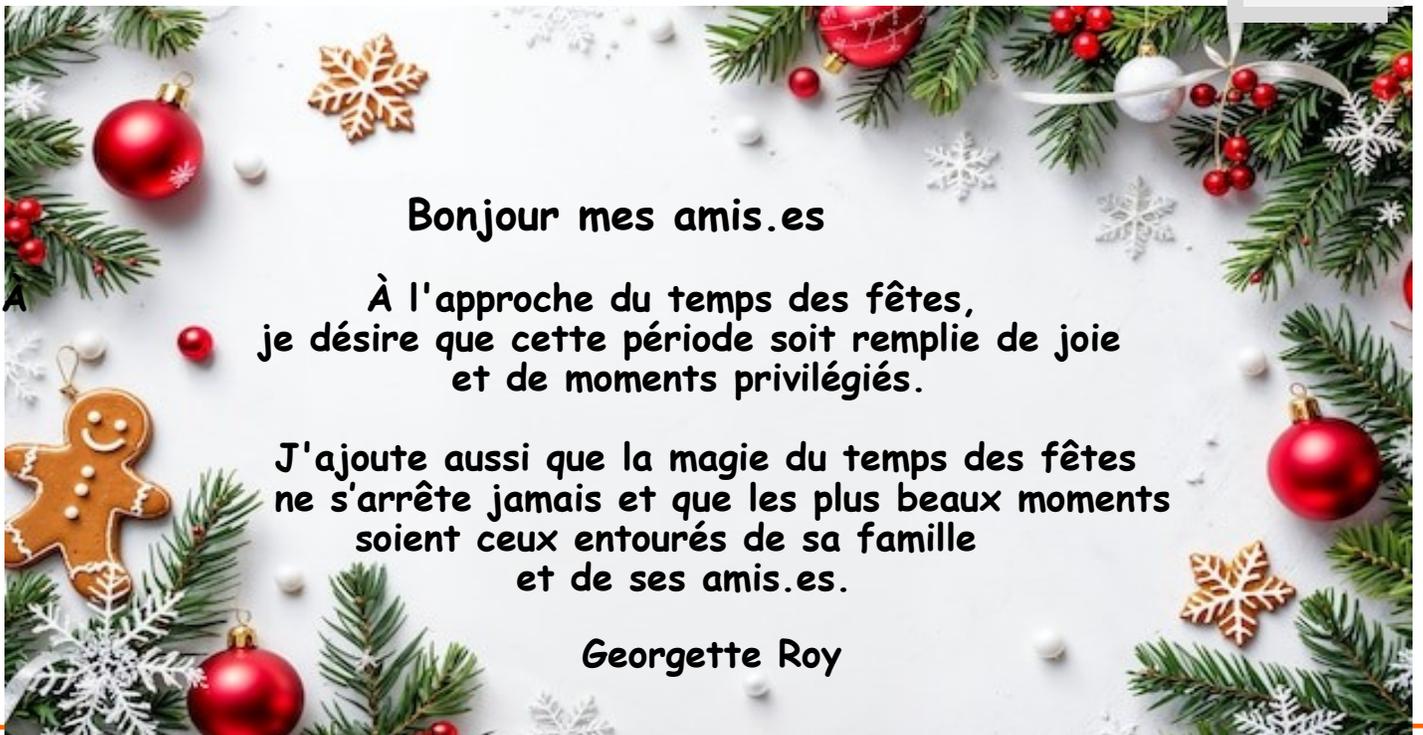
Heureux temps des Fêtes!

Alberte Michaud

COMITÉ CONDITION DES FEMMES

Georgette Roy, responsable.

roygeorgette45@gmail.com 418-248-2319



Bonjour mes amis.es

À l'approche du temps des fêtes, je désire que cette période soit remplie de joie et de moments privilégiés.

J'ajoute aussi que la magie du temps des fêtes ne s'arrête jamais et que les plus beaux moments soient ceux entourés de sa famille et de ses amis.es.

Georgette Roy



CELLULE L'ISLET-SUD
Marie-Claude Mercier, responsable

Bonjour, je m'appelle Marie-Claude Mercier. Je suis la nouvelle responsable de la cellule l'Islet-Sud depuis la non-entrée 2024.

Je prends la place de Madame Réjane St-Amant qui a fait un excellent travail pendant de nombreuses années.

D'ailleurs, elle m'épaulera et me guidera, au début de mon mandat, afin que je puisse accomplir cette nouvelle responsabilité.

Son expertise me sera d'une grande utilité.

Toutes vos suggestions seront les bienvenues!

N'oubliez pas de mettre à votre agenda le dîner de Noël, le 11 décembre 2024, à 11h30

au restaurant Le Jasmin de Tourville.

Au plaisir de vous accueillir, chers membres!



Déjeuner d'accueil, cellule l'Islet-Sud



RECONNAISSANCE



Nous tenons à exprimer notre gratitude à Réjane St-Amant qui a œuvré avec dynamisme comme responsable de la cellule l'Islet-Sud pendant plus de 20 ans!

Réjane, désirant que les membres de la cellule continuent de se rencontrer avec plaisir, a su trouver une personne aussi enthousiaste qu'elle pour assumer la tâche de responsable!

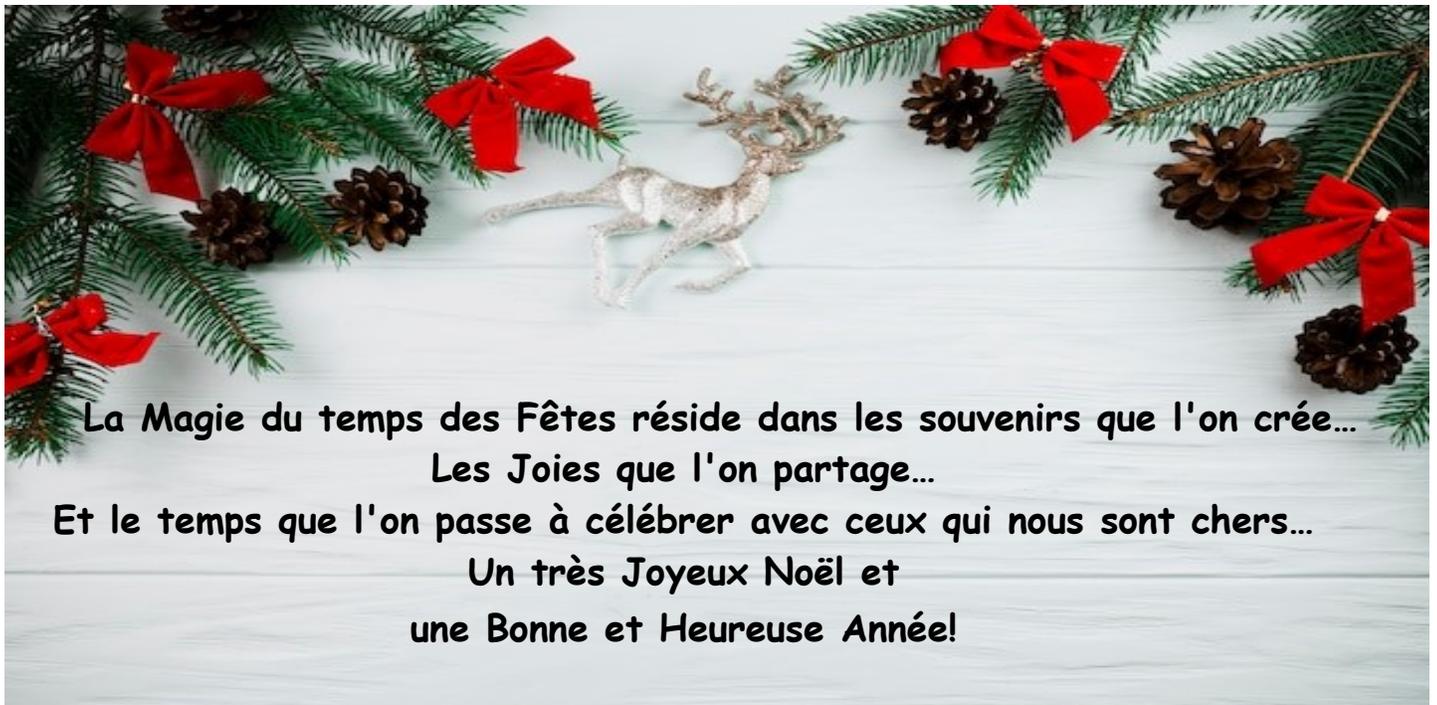


Marie-Claude était prête!

Merci Marie-Claude Mercier!



CELLULE MONTMAGNY NORD-SUD
 Françoise Boulet et Pauline Forgues
 responsables paufor@telus.net

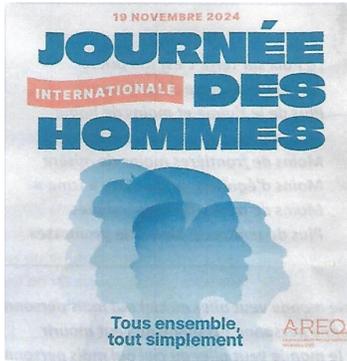


La Magie du temps des Fêtes réside dans les souvenirs que l'on crée...

Les Joies que l'on partage...

Et le temps que l'on passe à célébrer avec ceux qui nous sont chers...

Un très Joyeux Noël et
 une Bonne et Heureuse Année!



Journée internationale des hommes.

L'activité se tenait mardi, 19 novembre dernier à l'Hôtel Québec.

Le premier conférencier,

monsieur Noël Grenier (ex-itinérant-alcoolique-toxicomane), nous a raconté son long et pénible parcours d'une personne brisée et souffrante. Il nous a parlé des personnes qu'il a connues, qu'il a acceptées et qui l'ont aidé à cheminer et à trouver une nouvelle vie de bonheur, après quelques années d'un cheminement ardu.



Comme deuxième conférence, **madame Geneviève Léveillé**, nous a entretenu de la Maison Michel Sarrazin qui est une œuvre au service de la communauté.

La mission de la Maison Michel-Sarrazin est de soulager et d'accompagner les personnes atteintes de cancer dans leur parcours de soins palliatifs et d'offrir du soutien à leurs proches tout au long de cette trajectoire ainsi qu'après le décès.

La Maison Michel-Sarrazin se veut une institution reconnue pour la qualité de ses services et un lieu de référence en soins palliatifs.

Elle nous a également parlé des valeurs de la maison : respect, vérité, compassion, dignité, solidarité, et générosité.

Tout est gratuit et il y a 350 bénévoles qui œuvrent auprès des malades.

En après-midi, pour conclure la journée, la partie musicale, avec monsieur Jean-Noël Laprise, le responsable du comité des hommes et monsieur Bernard Deschênes :

« Temps de chansons » inspiré du thème :

« Tous ensemble, tout simplement » a permis aux membres de fredonner les refrains avec les musiciens.



Merci à tous les intervenants!

Texte et photos : Huguette Nicole



Journée internationale des droits des femmes

À Copenhague, la Journée internationale des femmes est célébrée pour la première fois, le 19 mars 1911, en Allemagne, en Autriche, au Danemark et en Suisse, où plus d'un million de femmes et d'hommes assistent à des rassemblements. Au Québec, cette journée est célébrée depuis 1975. Cette journée a été officialisée par les Nations Unies en 1977.

Pourquoi le 8 mars?

Le 8 mars 1857, un long cortège de femmes "misérablement vêtues" envahit les rues de New York pour réclamer elles aussi : la journée de dix heures, des pièces claires et saines pour le travail, des salaires égaux à ceux des tailleurs.



«N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question. Ces droits ne sont jamais totalement acquis. Vous devrez rester vigilantes votre vie durant.» (Simone de Beauvoir)

Sources : Invitation à les consulter...

<https://www.canada.ca/fr/femmes-egalite-genres/commemorations-celebrations/journee-internationale-femmes.html>

<https://csf.gouv.qc.ca/egalite-et-societe/8-mars-journee-internationale-des-droits-des-femmes/>

<https://csf.gouv.qc.ca/article/publicationsnum/12-jours-action-contre-violences-faites-aux-femmes-2024/>



En **2025**, le thème est de plus en plus d'actualité avec les droits des femmes qui sont constamment menacés:

« Encore en lutte en 2025 »

À l'AREQ, la journée régionale aura lieu le vendredi 7 mars 2025 à l'Hôtel Québec. On vous attend!

Pour vous inscrire ou connaître l'horaire de la journée (pas encore disponible), communiquez avec moi :

Élise Melanson

melaelis@hotmail.com

418-359-2105 r

418-248-6949 c





ASSURANCES

**Tarif RAMQ
1^{er} juillet 2024 au 30 juin 2025**

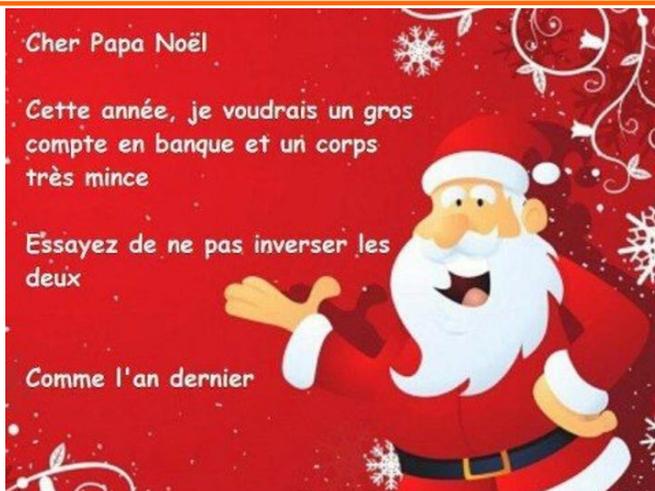
Le 1^{er} juillet 2024, les tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ ont été ajustés.

La **franchise** et la **coassurance** ont diminué pour alléger la charge financière des personnes assurées lors de l'achat de médicaments d'ordonnance.

La **contribution mensuelle maximale**, quand à elle, est maintenue, alors que la **prime annuelle** a augmenté légèrement.

Selon la RAMQ, c'est la nouvelle entente avec l'Association canadienne des médicaments génériques (en vigueur depuis le 1^{er} octobre 2023) ainsi que les économies réalisées par l'introduction de nouveaux médicaments biosimilaires à la liste des médicaments qui ont permis de réduire certains coûts de la nouvelle tarification.

| Tarifs en vigueur et comparatifs Avec tarifs précédents | | |
|---|--|--|
| Types de tarifs | Tarif du 1 ^{er} juillet 2024 Au 30 juin 2025 | Tarif du 1 ^{er} juillet 2023 Au 30 juin 2024 |
| Prime annuelle | 0 \$ à 744 \$ | 0 \$ à 731 \$ |
| Franchise | 22 \$ | 22,90 \$ |
| Coassurance | 32 % | 33 % |
| Contribution maximale Mensuelle pour assurés Sans SRG | 99,65 \$ | 99,65 \$ |



Campagne de sociofinancement du Manoir Laure-Gaudreault

Le Manoir, le rêve de Mlle Gaudreault :

À une époque pas si lointaine, les enseignantes rurales, les filles de Mlle Gaudreault, (si peu d'hommes étaient enseignants à cette époque!) prenaient leur retraite avec très peu de moyens financiers. À ce moment, elles n'avaient plus d'endroit où habiter. Elles rêvaient donc d'un endroit pour le faire . . . en ville. Elles souhaitaient avant tout conserver leur autonomie le plus longtemps possible. Mlle Gaudreault souhaitait offrir un milieu de vie sécuritaire et rassurant à un coût raisonnable pour ses filles, comme elle aimait les appeler.



Photo : Site internet AREQ



Photo : Site internet AREQ

Un Manoir au goût du jour

C'est en janvier 1979 que les premières résidentes pouvaient prendre possession de leur logement.

Même si la mission du Manoir visait en priorité une clientèle aînée retraitée de l'éducation, les logements ont toujours été accessibles à toute personne aînée, peu importe son origine. Aujourd'hui, la clientèle s'est davantage diversifiée mais les résidents disent encore qu'ils habitent

la résidence des enseignants retraités!

La présente campagne de financement a pour but de rénover les espaces communs du Manoir, principalement **le salon qui semble figé dans le temps**, depuis 1979 : refaire le plancher, peinture etc. **Le Manoir a besoin de beaucoup d'Amour !**

Comment contribuer au succès de la campagne?

- Aller sur le site de La Ruche, notre partenaire : <https://laruchequebec.com/fr/projets/le-secret-le-mieux-garde-de-sainte-foy-est-en-renovation>
- Donner : aucune somme n'est trop petite
- Chèque à l'ordre : **Manoir Laure-Gaudreault**
815 Rue de Villers, Québec, QC G1V 4M4
- N.B. Mentionner sur le chèque : campagne de financement

Les résidentes et les résidents vous remercient à l'avance!

Sources : Jacques Boucher, vice-président
Réjean Lemelin, président Région Québec-Chaudière-Appalaches

<https://manoirlg.com/manoirlg.html>

<https://areq.lacsq.org/le-manoir-laure-gaudreault-en-periode-de-financement/2024/11/>



POUR TOUT CHANGEMENT...

Changement d'adresse postale
 Changement de téléphone
 Changement de courriel

Communiquez directement avec l'AREQ nationale :
 418-525-0611 ou 1-800-663-2408

info@areq.lacsq.org

Vous pouvez également communiquez avec moi par courriel
 ou par téléphone :

Élise Melanson, présidente

418-359-2105 r

418-248-6949 c

melaelis@hotmail.com



SITES À CONSULTER RÉGULIÈREMENT

Site de l'AREQ : Le site de votre association où vous découvrirez plein d'articles et des informations qui vous concernent.

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

Site de l'AREQ Pascal-Taché : Photos des dernières activités!

<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/>

Quoi de neuf?

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

Table de concertation des aînés (cliquer sur Bulletins)

<https://tabledesainesca.com/>



Journal par courriel

Offrez-vous en cadeau, l'Ex-Tension en couleurs !

Recevez votre journal plusieurs jours avant les autres! Adhérez à la réception par courriel. Vous aurez la possibilité de le lire plus rapidement! En couleurs! Cette formule permet de grossir les caractères et les photos. On y voit mieux! 😊



Vous pouvez faire un essai en demandant de conserver la version papier et vous pourrez décider par la suite! Vous avez le choix! Nous respectons ça!

Nous tentons de conserver les listes à jour, mais parfois, il y a des erreurs. Si vous recevez le journal dans un format qui ne vous convient pas, merci de communiquer avec moi et nous corrigerons la situation.

Pour tout changement, voici mes coordonnées!

Élise Melanson

418-359-2105 r

418-248-6949 c

melaelis@hotmail.com



Numéros importants pour vos changements!

Ayez vos cartes et vos 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.hrdc.drhc.gc.ca |
| RAMQ | 418-646-4636 1-800-561-9749 | www.ramq.gouv.qc.ca |
| BÉNÉVA (SSQ) | 418-6516962 1-888-833-6962 | www.beneva.ca/fr |
| CAN Assistance Assurance-voyage (Canadan-USA) | 1-800-465-2928 1-855-908-5056 | https://canassistance.com/assures |
| Les protections Résaut CSQ/La Personnelle | 1 888 476-8737 Réclamation : 1 866 776-8343 Service à la clientèle 1 877 870-4973 | www.lapersonnelle.com |
| NOVUM Assistance juridique gratuite | 1 844 745-4714 | https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/ |



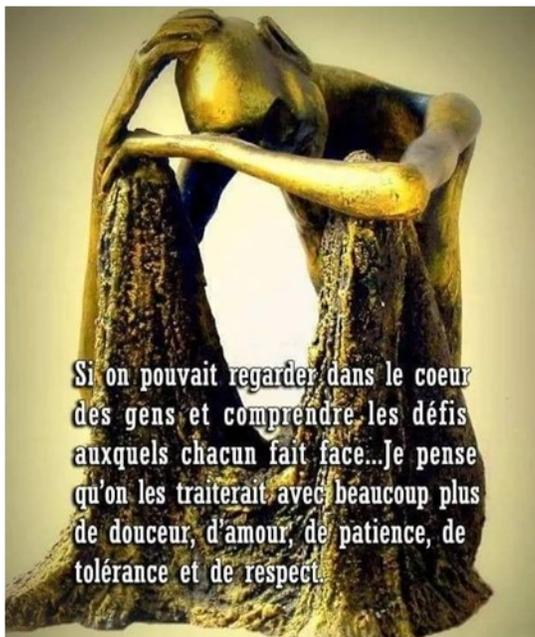
SE SENTIR EN SÉCURITÉ

BESOIN D'AIDE? BESOIN DE SOUTIEN?

LES DIFFÉRENTS TYPES DE MALTRAITANCE :

- Physique : frapper, bousculer, enfermer, lancer des objets,
- Psychologique ou émotionnelle : humilier, menacer, infantiliser, isoler,
- Sexuelle : agression, viol, harcèlement
- Financière : soutirer de l'argent, fraude par vol d'identité, pression pour l'héritage, détourner des fonds de retraite, utilisation inappropriée de cartes bancaires ou crédit,
- Négligence : omettre de poser les gestes nécessaires au bien-être de la personne, ses besoins physiques et mentaux.

Malheureusement, il arrive que la période du temps des fêtes devienne une période difficile. Si vous avez besoin d'aide, cette liste de numéros peut vous servir. N'hésitez pas! Il est important de briser le cycle de la violence et de la maltraitance!



Pensée : Fabien Sullivan Grandfils



| Nom | Téléphone |
|--|--|
|  Aide Abus Aînés.es | 1 888 489-2287 www.aideabusaines.ca Accessible partout au Québec, sans frais, tous les jours de 8 h à 21 h, 7 jours sur 7 |
|  Info-Social | 811 24 heures/24 7 jours/7 |
|  CAVAC <small>CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES</small> | Centre d'aide aux victimes d'actes criminels 1-866-532-2822 |
|  SOS VIOLENCE CONJUGALE | 1 800 363-9010 |
|  SAINT-EUGÈNE DU QUÉBEC POLICE | Service de police 310-4141 *4141 avec cellulaire |
|  COMMISSION ANTI-FRAUDE DU CANADA CAFCO <small>COMMISSION ANTI-FRAUDE DU CANADA</small> | Centre Antifraude du Canada DU CANADA 1 888 495-8501 |

PAUSE SANTÉ



Cette fois-ci... Sujet approprié à la saison...

Éviter les chutes! Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur voici quelques conseils glanés ici et là sur internet!

Quelques précautions à prendre :

Utiliser des tapis qui adhèrent davantage au sol, surtout dans la salle de bain.

C'est courant que des personnes soient tombées parce qu'elles se sont prises les pieds dans un tapis.

Utiliser une barre d'appui dans la douche ou le bain peut permettre de s'aider en cas de déséquilibre.

Dégager les escaliers intérieurs ou extérieurs. Les escaliers ne sont pas des étagères de rangement!

Garder la rampe libre d'accès et surtout... l'utiliser!

La nuit, prendre le temps de se repérer avant de vous lever.

Utiliser la lumière lorsque vous devez vous lever. Une lampe de poche sur la table de nuit, toujours utile!

Dégager les portes d'entrée intérieures, éviter d'y laisser des chaussures. Ranger les souliers et les bottes à côté de la porte et non sur le tapis à l'entrée.

Laisser les portes extérieures libres de toutes choses pouvant nuire aux déplacements : feuilles mortes, neige, pelle, etc.

Mettre des bottes antidérapantes ou des crampons si nécessaire, puis les retirer dès qu'on entre à l'intérieur. Les chutes surviennent le plus souvent dans les stationnements et sur les trottoirs.

Sources :

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/vous-pouvez-eviter-chutes.html>

<https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/actualite/novembre-mois-de-la-prevention-des-chutes>





Journée de l'environnement du 25 octobre 2024

Un petit retour sur la journée qui fût un réel succès.

Conférence en avant-midi : J'aime ma poubelle mais je la quitte – ressources pour passer à l'action, de madame Camille Defoly. Elle nous partage le document avec les écogestes, vous pourrez les utiliser dans votre quotidien.



CONFÉRENCES ANTI-GASPILLAGE

Voici le lien pour voir nos trois conférences gratuites sur la lutte au gaspillage alimentaire : <https://fondsecoiga.org/a-vos-frigos/#conferences>

Conférence en après-midi : Mères au front, avec madame Hélène Landry. Leur mission est de protéger nos enfants et la vie sur terre face à l'urgence climatique. Les actions sont diversifiées et pacifiques. Je vous invite à visiter leur site :

meresaufont.org



Nous tenons à remercier madame Diane Laflamme, responsable du comité régional de l'environnement, pour l'excellence de son animation lors de cette magnifique journée.

***Suggestions de lecture pour les fêtes et l'hiver et/ou pour des idées cadeaux**

Jardiner avec Marthe, Marthe Laverdière, Les Éditions de l'Homme

Jardiner avec Marthe 2, Marthe Laverdière, Les Éditions de l'Homme

Jardiner avec Marthe 3, Marthe Laverdière, Les Éditions de l'Homme

Les vivaces du jardinier paresseux, Larry Hodgson, Broquet

Un goût de forêt, Laurence Burton, Les Éditions de l'Homme

Les quatre saisons de la cueilleuse indigène, Isabelle Simard, Flammarion Québec

Arbres et arbustes indigènes pour les jardins du Québec, Bertrand Dumont, Broquet

Les champignons du Québec, Roger Phillips, Broquet

Le jardinage éconologique, Lili Michaud, MultiMondes

La vie secrète des arbres, Peter Wohlleben, MultiMondes

La vie secrète des arbres, Peter Wohlleben, /Fred Bernard/Benjamin Flao, MultiMondes

Nature à goûter au Québec, Rhéa Dufresne, Bayard Canada

Lettre à un-e jeune écologiste, Karel Mayrand, Kata

Écologie : 100 questions pour s'y mettre, Pauline Imbault, la Maison Hachette

J'ai vu une fleur sauvage (L'herbier de Malicorne), Hubert Reeves, Éditions de Noyelles

Rose à l'île, Michel Rabagliati, La Pastèque



Bonne lecture !

On peut tou·te·s s'engager pour la planète, un geste à la fois

JE RÉDUIS

- Je mets ma poubelle au régime et je l'assume
- Je prends l'habitude de questionner mes achats, notamment vestimentaires
- Je fais l'inventaire de mes placards pour me rendre compte de ce que j'ai et raisonner mes besoins
- Je choisis mon produit en fonction de sa recyclabilité ou de celle de son emballage
- J'achète de seconde main un item que j'ai l'habitude d'acheter neuf
- Je boycotte Amazon et autres géants du commerce en ligne
- Je me renseigne sur les restaurants proches qui proposent une formule 'à emporter' pour moins utiliser les plateformes de livraison
- Je fais mon pain, mon yogourt ou tout autre aliment que j'ai l'habitude d'acheter emballé/transformé
- Je recommence à acheter en personne un item que j'ai l'habitude d'acheter en ligne
- Je choisis une marque de fast fashion que j'arrête d'acheter
- Je bannis l'emballage pour les achats de fruits et légumes
- J'achète mes produits de nettoyage en vrac
- Je diminue l'achat des produits de nettoyage chimique
- Je cherche un restaurant qui accepte les plats des clients proche de chez moi
- Je teste une recette zéro déchet pour un produit de nettoyage ou d'hygiène
- J'organise une soirée zéro-déchet ou antigaspi
- Je prends une tasse réutilisable que je garde dans mon sac ou dans ma voiture
- Je réduis l'utilisation de l'usage unique en visant un item que j'utilise régulièrement : tasse, coton, pailles, sacs, ustensiles, essuie-tout, etc.
- Je participe à une conférence gratuite 'À vos frigos' pour apprendre à réduire le gaspillage alimentaire
- J'apporte mes contenants et sacs à l'épicerie
- J'adopte le filtre à café réutilisable
- J'adopte une cafetière sans capsule ou filtre jetable (à pression ou à l'italienne)
- Je fais un ménage de printemps et je donne à des associations
- Je lave et je réutilise mes ziplocs et autres emballages plastiques souples
- Je demande mes boîtes de déménagement à mes commerces locaux plutôt que d'en acheter
- Je réutilise mes contenants pour mes futurs achats en vrac ou pour le rangement
- J'apprends à réparer mes vêtements ou je cherche quelqu'un dans mon entourage qui sait le faire
- Je fais des soirées d'échanges de vêtements avec des amis
- Je donne une deuxième vie à un objet de décoration ou un vêtement
- Je fabrique la décoration des fêtes de fin d'année ou d'anniversaire

JE RÉUTILISE

- J'achète des vêtements usagés
- Je teste un projet artistique avec des matériaux récupérés
- J'essaie de fabriquer un tawashi avec des bas troués
- Je choisis un objet que je mets en partage

On peut tou-te-s s'engager pour la planète, un geste à la fois (suite)

- Je crée un document de partage au travail ou dans mon voisinage pour faire des échanges d'items ou de services : raclette, machine à pain, instruments de cuisine, équipement de camping, voiture, outils de construction, etc.

- Je cherche toujours à donner avant de jeter

- Je teste le furoshiki pour emballer mes cadeaux avec du linge mal-aimé

JE RECYCLE

- Je vérifie le numéro du plastique avant de le mettre au recyclage

- J'arrête de mettre du bois au recyclage

- Je me renseigne sur 'Ça va où' pour connaître les règles de ma municipalité sur les matières problématiques : styromoussé, PLA, plastiques souples, etc.

- Je cherche en ligne la boîte à piles la plus proche de chez moi

- J'organise une soirée 'Ramène ton déchet électronique' pour les porter chez un récupérateur recycleur agréé

- J'apprends à quelqu'un que l'huile de cuisson usagée est une substance hautement polluante

- J'apprends à quelqu'un que l'on peut faire des boules avec son papier aluminium sale pour pouvoir le recycler

- Je télécharge l'application 'Ça va où' pour m'y référer quand j'ai un doute de tri

- Je fais récupérer mon vieil électro quand j'en achète un autre

- Je lave tous mes contenants avant de les mettre au bac de recyclage

- Je fais un sac à sacs pour faciliter le recyclage du plastique

- Je choisis une poubelle de vidanges plus petite que mon bac à recyclage

- Je conserve certains déchets pour les amener à l'écocentre : aérosols, produits électroniques, peintures, etc.

- Je me rends à l'Ecocentre pour la première fois

- Je participe aux journées portes ouvertes dans le centre de tri le plus proche de chez moi

- Je mets un bac de recyclage dans une pièce qui n'en a pas et qui devrait

JE VALORISE

- Je mets tous mes mouchoirs et papiers essuie-tout au compost

- Je fais le tri de mon armoire de salle de bain et je ramène mes médicaments expirés en pharmacie

- Je mets mon compost au frigo ou au congélateur lors des grosses chaleurs

- J'apprends à 3 personnes que le papier parchemin et l'essuie-tout sont compostables

- J'apprends à 1 commerçant qui les utilise que les plastiques compostables ne le sont pas au Québec

- Je demande à avoir accès au compost au travail si ce n'est pas le cas

- Je fais du compost à la maison

- Je laisse les feuilles mortes au sol pour nourrir la terre

- Je mets une poubelle à compost dans la salle de bain

J'ÉLIMINE

- Je note la fréquence de changement du sac à poubelle et j'essaie de la réduire

- Je remplis les sacs avant de les jeter

- J'analyse mes déchets et je trouve ceux qui auraient pu être évités



COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Élise Melanson, responsable.

melaelis@hotmail.com

418-359-2105 r 418-248-6949 c



Le 9 octobre dernier avait lieu la journée régionale sociopolitique. Une journée des plus intéressantes! 164 participations! Cette journée reviendra l'an prochain. Le sociopolitique traite plusieurs sujets variés sous l'angle de notre groupe d'âge.

La conférencière Isabelle Blanchette, de l'université Laval, a éclairé pour nous la notion « biais cognitifs ». Le biais cognitif est un raisonnement rapide qui nous pousse à prendre une décision hâtive. Le cerveau emprunte un raccourci pour traiter une information en quelques minutes, voire quelques secondes. Cette partialité cognitive est influencée par :

- Des préjugés
- Des émotions
- Des habitudes mentales
- Des limitations perceptuelles et attentionnelles

Source :

<https://skillsday.com/ressources/biais-cognitif-definition/>

La conférence sur l'âgisme, donnée par Samuel Labrecque de l'AREQ, nous a permis d'identifier plusieurs situations où la personne âgée est souvent désavantagée. Dans les publicités ou dans des films ou séries télévisées, les personnes âgées sont souvent présentées comme inaptés, difficiles à vivre « haïssables »... Ces aspects négatifs se retrouvent dans la culture populaire et ne favorisent pas une bonne perception de la société face aux personnes âgées.

L'AREQ tente de modifier la situation par des actions concrètes :

- En partenariat avec La Course des Régions, l'AREQ aide au financement par de courts métrages mettant en vedette des artistes plus âgés.es, ceci dans le but de sensibiliser la relève.
- Des bourses remises aux trois ans; des jeunes de notre secteur ont pu en bénéficier en 2023.
- Les jeux de société ont connu un regain de vie dans les dernières années et l'AREQ en est actuellement à élaborer un jeu permettant de sensibiliser les joueurs à une approche plus positive envers les personnes âgées.

Cependant, c'est d'abord à nous de nous percevoir positivement et d'éviter de faire de l'autoâgisme!

En après-midi, l'atelier sur le Yoga du Rire, fût très amusant! Rire c'est bon pour la santé!

**« La plus perdue de toutes les journées est celle où l'on n'a pas ri! »
(Chamfort)**



ENJEUX SOCIAUX

Biais cognitifs :

<https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/biais-cognitifs.html>

Bienveillance et bientraitance :

<https://www.demeter-sante.fr/2023/10/03/bientraitance-et-bienveillance/>



L'AGISME ENVERS SOI-MÊME – INTÉGRATION/INCLUSION

Âgisme

Je crois que c'est mieux pour mon entourage et mes proches de rester entre « jeunes » et de me retirer de certaines fêtes, je n'apporte rien de bon.



Saviez-vous que...

Lorsque l'image projetée des personnes âgées par la société est négative, les personnes peuvent intérioriser cette image négative, se replier sur elles-mêmes et s'isoler.

Et si on changeait...

Individuellement

Pourquoi ne pas tout simplement profiter du moment et de cette belle opportunité d'être en relation.

Collectivement

Qui que nous soyons, portons une attention aux messages véhiculés et leurs conséquences. Notre message sur le vieillissement ou les personnes âgées est-il négatif?

Pour plus d'information : cisssca.com/agisme



L'AGISME ENVERS SOI-MÊME – STÉRÉOTYPE DE BEAUTÉ

Âgisme

Je tente à tout prix de cacher mes signes biologiques du vieillissement comme mes rides ou cheveux blancs.



Saviez-vous que...

La société propose une image de jeunesse éternelle. Cette image est intériorisée par les personnes âgées et devient ancrée à l'intérieur d'elles.

Et si on changeait...

Individuellement

Faire ses choix parce qu'on souhaite se faire plaisir et prendre soin de soi plutôt que de craindre le regard de l'autre.

Collectivement

Qui que nous soyons, portons une attention aux messages véhiculés et leurs conséquences. Les personnes âgées sont-elles visées négativement, est-ce qu'on associe quelque chose de négatif au fait de vieillir dans notre discours? Devons-nous réellement retoucher les photos publiées?

Pour plus d'information : cisssca.com/agisme

Une simple recherche Google avec le mot « âgisme » et vous trouverez plus d'informations sur le sujet!



« Être jeune et beau est un accident de la nature, mais être vieux et beau, c'est une œuvre d'art. » (É. Roosevelt)



Madame Annette Fournier,

Monsieur Yvon Leblanc,

Monsieur Rodrigue Avoine,

Monsieur Gaétan Beaudoin,

Madame Marielle Bourgault,

Madame Monique Cloutier,

Monsieur Raynald Gagné,

Madame Monique Gaudreau,

Monsieur Benoît Laplante,

Madame Lauréane LeBel,

Monsieur Richard Legros,

Madame Bernadette Lepage,

Madame Gilberte Ouellet,

Monsieur Bertrand Pelletier,

Monsieur Lauréat Rousseau,

Sœur Juliette Saint-Pierre,

Madame Marguerite Saint-Pierre,

Monsieur Rémi Vézina,

NÉCROLOGIE

Membre de l'AREQ
Sœur d'Éliane Fournier

Membre de l'AREQ



Beau-frère de Ghislaine Pelletier

Frère de Cécile Beaudoin

Mère de Johanne Roy,
Belle-mère de Jean-Marc Avoine et
Belle-sœur de Gabrielle Moreau

Sœur de Mario Cloutier

Beau-frère de Simone Leclerc

Belle-sœur de Nicole Béland

Frère d'Odette Laplante

Sœur d'Hélène LeBel

Beau-frère de Jacques Bois

Sœur de Jeannine Lepage

Sœur de Ghislaine Ouellet

Beau-frère de Suzanne Miville

Frère de Ginette Rousseau

Sœur de Mariette Saint-Pierre

Sœur de Mariette Saint-Pierre

Beau-frère de Georgette Roy

Aux familles éprouvées, nos sincères condoléances.



**Quand tu me manques,
je mets ma main sur mon cœur et
je ferme les yeux car je sais que c'est le seul endroit
où tu existes toujours. (Anonyme)**

« Quand on perd quelqu'un qu'on aime, il ne faut pas apprendre à vivre sans lui mais plutôt apprendre à vivre avec l'amour qu'il a laissé derrière lui. » (Inconnu)



« Une personne qui a quitté ce monde ne meurt pas tant qu'il reste quelqu'un pour penser à elle, qui continue à perpétuer les souvenirs. » (Inconnu)

