

Le Bavard

Bulletin sectoriel d'information
Secteur Lac-Saint-Jean (02 D)



Volume 6, numéro 2, décembre 2023

SOMMAIRE	
Mot de la rédaction	2
Mot de la présidente	3
Nos prochaines activités	4
Action sociopolitique	6
Comité des femmes	7
Environnement	9
Comité de la chorale	10
Retrouvailles 50 ans	10
Tricopines	11
Retour sur les activités	12
Rappel important	12
Saviez-vous que	13
Partag'Heures	13
Art et culture	14
Erratum	15
Avis de décès	15
Collaborateur·trice·s	15



Mot de la rédaction

La valorisation des personnes retraitées

Il est toujours très motivant pour moi de travailler pour une organisation qui valorise les connaissances, les compétences et l'expérience des personnes aînées et, en particulier, ceux et celles qui ont œuvré dans les secteurs publics et parapublics, soucieux du bien commun au Québec.



Je me réjouis aussi de la tenue récente, le 1^{er} octobre dernier, de la Journée internationale des aînés. Ce fut l'occasion de réfléchir aux droits des personnes âgées et aux principes qui y sont rattachés, soit la bienveillance, l'indépendance, la sécurité et la dignité. On vise aussi à mettre fin à certains préjugés.

Soyons maintenant vigilants, tout au cours de l'année, à maintenir les acquis obtenus au fil des décennies à ce chapitre.

Nous sommes toujours aussi heureux de vous communiquer les activités et les nouveaux gains sociaux qui nous concernent...

Merci de nous lire si assidument à chaque parution de notre journal Le Bavard.

Mario Gagné, fier membre de l'AREQ 02 D et rédacteur du journal accompagné de Mme Christiane Larouche

P.S. Je me permets juste un petit commentaire au sujet du dernier film de Denys Arcand, « Testament ». Quel dommage que le scénario ait utilisé le triste constat d'un retraité, si défaitiste au terme de sa vie ! Magnifiquement interprété par Rémy Girard, nous aurions eu droit à une tout autre perspective, génératrice probablement d'un meilleur dénouement. Dommage...



Mot de la présidente

Bonjour à tous les membres et personnes amies de l'AREQ 02 D,

Voilà déjà quelques mois que j'assume avec grand plaisir le rôle de présidente de notre association. Effectivement, c'est un honneur et un privilège pour moi de travailler avec la merveilleuse équipe qui compose notre conseil sectoriel. Chaque personne qui y occupe un poste s'investit de son mieux, entre autres, à la préparation des activités mensuelles. Ces bénévoles sont dotés d'une détermination et d'un engagement pour répondre à leurs mandats.



En ce sens, le 24 août dernier, nous avons rencontré 15 nouveaux retraités, toutes des personnes dynamiques et enthousiastes quant à leur nouvelle vie qui s'ouvre à eux. De plus, sur une possibilité de 37 personnes, 36 sont devenus membres de l'AREQ 02 D, dont 33 membres réguliers et 3 membres associés. Le nombre grandissant de personnes qui intègrent notre association démontre sa santé et l'importance de son existence.

Le 13 septembre marqua le début de la nouvelle saison d'activités avec un brunch à l'Orée des Champs. Ce fut une rencontre qui s'est déroulée dans la réjouissance et la jovialité. Je profite de l'occasion pour remercier les personnes présentes qui nous ont donné de très bonnes suggestions. Soyez assurés que nous allons les prendre en considération.

Par la suite, le 11 octobre dernier, c'est dans les lieux récemment rénovés et dans le cadre bucolique de l'Auberge des Îles que nous avons accueilli quelques-uns de nos nouveaux membres. En cette occasion, ils se sont présentés et nous ont brièvement relaté leur carrière en plus de s'ouvrir sur leurs projets de retraite. De plus, madame Line Vadeboncoeur, autrice, a rencontré les retraités pour leur présenter son livre, ce qui fut grandement apprécié.

Je voudrais vous informer que vous bénéficiez d'une couverture d'assurance complète lorsque vous participez à nos activités. S'il vous arrive un accident, vous êtes pris en charge par ASSUREQ.

Nous sommes à la recherche d'une personne qui pourrait prendre en charge le dossier Héma-Québec pour prêter main-forte aux collectes de dons de sang.


Si vous êtes intéressés, vous pouvez donner votre nom par courriel à l'adresse suivante : secretariat02d@gmail.com.

Une personne qui ne peut pas être membre de l'AREQ, car elle n'a pas fait partie de la CSQ lors de sa carrière et qui souhaiterait participer à nos activités, peut intégrer notre association comme « personne amie ». Pour ce faire, un membre en règle doit envoyer l'inscription de cette dernière au conseil sectoriel qui prendra la décision de l'accepter. Vous pouvez nous joindre en communiquant par courriel au secrétariat à l'adresse courriel mentionné précédemment. Au plaisir de vous rencontrer en grand nombre lors de nos prochaines activités,


Édith Bouchard, présidente AREQ Lac-Saint-Jean, 02 D

Nos prochaines activités

Pour le mois de novembre :



*Un après-midi pour la santé et le bien-être des hommes...
et des femmes !*



Même si le Québec est souvent considéré comme l'endroit en Amérique du Nord où l'on vit le plus longtemps et en meilleure santé, il n'en reste pas moins que nous constatons un écart important dans l'espérance de vie entre les hommes (80,6 ans) et les femmes (84 ans). Nous réalisons aussi que les hommes consultent moins et se préoccupent moins de leur santé que les femmes.

Au-delà des statistiques, pourquoi accorder tant d'importance à la différenciation de la santé et du bien-être des uns et des autres ?

La santé physique : Alzheimer, Parkinson, perte d'audition, troubles de la vue, cancer de la prostate (les uns) et du sein (les unes), du poumon, du côlon, maladies cardiovasculaires, diabète...

La santé mentale : dépression, anxiété, démence, suicide...

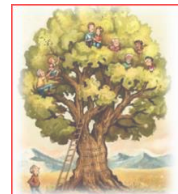
Nous sommes toutes et tous concernés. Pour nous-mêmes, nos conjointes et conjoints, nos fils et filles, nos proches... !

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Aussi, profitant de l'occasion du mois de novembre et de la journée internationale des hommes, l'AREQ Chicoutimi-Valin vous invite toutes et tous à un après-midi de sensibilisation et d'information :



**JEUDI 16 NOVEMBRE 2023
DE 13 H 30 À 16 H
DANS LE HALL D'ENTRÉE DU MUSÉE
DE LA PULPERIE DE CHICOUTIMI**



Pour le mois de décembre : activité de Noël

Date : Le mercredi 13 décembre 2023

Où : Salle multifonctionnelle de Saint-Bruno

Quoi : Souper de Noël et soirée dansante

Début de l'activité : 17 h, soirée dansante dès 20 h

Inscription : Vous recevrez une invitation par courriel de la part d'André Dolbec ou par réseau téléphonique. Réponse avant le 8 décembre 2023.

Coût : Membre (35 \$) — Personne amie (40 \$) — Conjoint·e·s (45 \$)

NOTE : Apportez des denrées non périssables ainsi que vos consommations.

Important : si vous réservez et si vous ne vous présentez pas à l'activité, vous devrez payer le coût du repas.



Action sociopolitique

LE COMITÉ D'ACTION SOCIOPOLITIQUE — PLAN D'ACTION 2023-2024

Le comité d'action sociopolitique est composé d'André Dolbec, responsable, et de Ruth Simard. Il est ouvert à toute personne membre désireuse de s'y impliquer. Il a pour mandat d'organiser des activités et d'informer l'ensemble des membres sur des sujets d'ordre plus social ou politique, en lien avec des préoccupations qui touchent les personnes âgées dans les différentes sphères de leur vie. Dans le cadre de son mandat, il doit notamment élaborer un plan d'action annuel et mener à terme les activités qui y sont mises en priorité, en tenant compte des plans d'action national, régional et sectoriel. En voici la teneur pour l'année 2023-2024.



Les thèmes :

Si plusieurs thèmes paraissent récurrents, leur évolution parfois insuffisante, parfois accélérée, commande de notre part une attention constante.

Notamment :

- **En santé et services sociaux :**

- **La réforme Dubé :** Avec ses 35 lois modifiées, les nombreuses implications devront nous être précisées dans les prochains mois. Il faut en savoir plus.
- **L'assurance médicaments gratuite et universelle :** Un dossier fédéral qui connaîtra assurément un dénouement prochain. La présente formule du Québec n'est sûrement pas idéale.
- **L'hébergement des personnes âgées :** Les nombreuses fermetures de petites résidences (RPA) de même que les changements de vocation impromptus de certaines grandes résidences ont mis en lumière les conséquences de l'absence de protection des locataires de résidences privées pour aînés (RPA) et de recours utiles pour assurer le droit à la sécurité d'occupation. Le projet de loi 31 est plus que décevant à cet égard. À suivre.
- **Aide médicale à mourir :** Dans moins de deux ans, l'aide médicale à mourir doit être étendue aux personnes atteintes de maladies neurocognitives, comme l'alzheimer. Malgré une conférence régionale fort appréciée sur le sujet

en octobre dernier, l'évolution du dossier au cours des 24 prochains mois nécessitera davantage d'information.

- ***Dans la sphère citoyenne :***

D'autres dossiers sociopolitiques sont sur notre radar telle l'efficacité douteuse des dépenses fiscales consacrées aux aînés par nos deux paliers de gouvernement, le déclin du français au Québec, la réforme du mode de scrutin, la crise du logement, etc., mais il faut prioriser. D'autant plus que l'actualité nous alimente constamment.

- ***Dossier de la résidence Mont-Carmel :***

Pour les abonné·e·s à la page Facebook de notre secteur, je vous ai promis de suivre pour vous les péripéties légales de ces résidents de la RPA Mont-Carmel aux prises avec une éviction sauvage suite à la décision du propriétaire de changer la vocation de leur résidence. Ce dossier est l'exemple parfait des lacunes qui demeurent encore dans les règles de certification des RPA. Les décisions du tribunal seront cruciales si on veut combler ces lacunes et vous en serez témoins prochainement. Abonnez-vous à notre page Facebook.

Vous constatez que le canal privilégié par le comité d'action sociopolitique pour remplir son mandat sera bien évidemment l'information : capsules lors de rencontres mensuelles, articles dans le journal Le Bavard et publications sur la page Facebook seront au rendez-vous. Parce qu'informer c'est conscientiser ; conscientiser c'est souvent s'impliquer et s'impliquer c'est faire avancer la société.

André Dolbec, responsable du comité d'action sociopolitique

Comité des femmes

Dans le cadre de cette parution, le comité des femmes vous propose des lectures intéressantes en lien avec la condition des femmes.
Bonne lecture !

Un livre à découvrir...

FÉMINICIDES Une histoire mondiale
Christelle Taraud
Éditeur La Découverte



Je vous présente ce livre suite à l'interview de Mme Céline Galipeau, journaliste, avec l'historienne Christelle Taraud et plusieurs autrices et auteurs. De plus, suite aux grands reportages au sujet des femmes en Afghanistan et le combat des Iraniennes pour recouvrer leur liberté d'expression, alors une raison de plus pour feuilleter cet essai exceptionnel. Voici un petit résumé de ce livre.

« *Dans tous les pays du monde, à toutes les époques, des femmes ont été tuées parce qu'elles étaient des femmes. L'historienne Christelle Taraud réunit dans ce livre les meilleures spécialistes mondiales de la question, des œuvres d'artistes et d'écrivaines, des témoignages et des archives... pour comprendre le continuum de violences qui s'exerce contre les femmes depuis la préhistoire.* »

Un ouvrage essentiel et inédit, aussi scientifique que politique.
Un livre exceptionnel à laisser en héritage.

Une histoire fascinante...

MA VIE SUR LA ROUTE
Mémoires d'une icône féministe
de Gloria Steinem
Éditeur HARPERCOLLINS



Une belle histoire d'une icône féministe.

Voici un résumé extrait du livre.

Journaliste, militante, Gloria Steinem est une figure de la lutte pour les droits des femmes et les droits civiques aux États-Unis. Pendant toute sa vie, elle a voyagé pour aller à la rencontre des autres. « *Ma vie sur la route est le récit autobiographique de plus de cinquante ans de combats, depuis la cause amérindienne à l'avortement...* »

Elle écrit : « *Ne demandez pas aux femmes de s'adapter au monde — demandez au monde de s'adapter aux femmes.* »

Un livre captivant...

QUESTIONS BRÛLANTES
LE MONDE VU PAR MARGARET ATWOOD
Les éditions Robert Laffont



« *Un livre qui embrase les peurs de notre temps... Un merveilleux équilibre entre humour, outrage et beauté.* »

The New York Times Book Review

Dans ce recueil d'essais à la fois drôles, érudits, débordants de curiosité et étonnement prémonitoires, « *Margaret Atwood tourne son intelligence exceptionnelle et son humour espiègle vers notre monde... Cette anthologie non seulement saisit parfaitement notre époque, mais nous en dit un peu plus sur la personnalité* » de l'autrice emblématique de *La Servante écarlate*... Vraiment enrichissant. Bonne découverte !

Édith Guay, pour le comité des femmes

Environnement

Une première **Quincaillerie R+** écoresponsable, a ouvert ses portes à Alma en novembre 2022 sous la supervision du groupe **Coderr**. Située au 2355 de l'avenue du Pont Sud à Alma, on y trouve des matériaux de seconde main pour une fraction du prix. Cette initiative permettra de retirer 5000 tonnes de matières résiduelles des sites d'enfouissement.

Voici un exemple des matériaux sur place : bois, matériaux de construction, accessoires saisonniers, portes et fenêtres, BBQ, tondeuse, etc. Les trois **MRC** du Lac-Saint-Jean ont amassé les sommes nécessaires pour la mise en place de ce projet d'économie circulaire. Derrière ce projet collectif, il y a **Réemploi +** dont la mission est de valoriser les matières résiduelles et d'intégrer à l'emploi des personnes aux besoins particuliers. Une deuxième quincaillerie a été ouverte à Dolbeau-Mistassini et bientôt, une troisième à Roberval. Les partenaires de ce projet collectif sont RMR, Groupe Coderr, le Juvénat de Desbiens, le CJE Lac-Saint-Jean, le CJE des Bleuets, le Centre des services scolaires Lac-Saint-Jean et le Centre de services scolaires Pays-des-Bleuets. Au nom des retraités de l'enseignement, je me permets de dire un grand merci aux instigateurs de ce projet collectif, un service essentiel dans un contexte économique difficile.



Source de l'article : Maxime Hébert-Lévesque, *Journal Informe Affaires*
Comité d'environnement
Céline Larouche, Jacques Pilote,
Jean-Baptiste Boulianne, Dyane Boivin

Comité de la chorale

La chorale « *Les Joyeux Retraités* » ira faire des animations musicales dans trois résidences pour aînés : mardi 5 décembre à 13 h 30 au Domaine des Aînés, mardi 12 décembre à la Villa d'Alma et mardi 19 décembre à la résidence St-Judes. Bienvenue à tous !

Marthe Belley, cheffe de chœur

Retrouvailles 50 ans

Havre de l'Hospitalité, le 3 juin 2023

Ce n'était pas dans le silence, mais dans le bla-bla-bla de souvenirs, les rires, les accolades complices, les poignées de mains, la joie et la bonne humeur que nous avons fêté les Retrouvailles de 50 ans des ex-enseignants et ex-enseignantes de l'adaptation scolaire du Pavillon Camille-Lavoie. L'ex-personnel technique et de soutien était de la fête ainsi que l'ex-directeur général de la feuée Commission scolaire du Lac-Saint-Jean, monsieur Jean-Claude Lindsay, accompagné des ex-directeurs et ex-directrices, messieurs Luc Tessier et Maurice Tremblay ainsi que mesdames Carole Ouellet et Caroline Boucher.

À la même occasion, un tableau mémorial fut privilégié pour souligner le départ pour un autre monde de nos 25 compagnons et compagnes de travail.



Nous avons bien réalisé que nos corps se sont métamorphosés avec le temps, mais nos cœurs sont demeurés inchangés, toujours aussi vrais et sincères. La vie... ce sont des étapes, des projections animées et l'une d'elles, c'était l'événement *Les Retrouvailles* qui nous a liés d'amitié par le travail.

André Simard

Tricopines

Depuis quatre ans, le Syndicat de l'enseignement du Lac-Saint-Jean (CSQ) a instauré le projet de confection d'articles en laine, tricotés par des retraités de divers milieux de notre secteur. Le Syndicat fournit le matériel ainsi que le local. Ensuite, le personnel enseignant distribue les articles aux élèves des écoles.

Message du Syndicat de l'enseignement du Lac-Saint-Jean (CSQ) aux Tricopines

810 FOIS MERCI !!

*« À chacune de vous pour le travail colossal que vous avez effectué pour les élèves de nos membres. Encore un record cette année !!!
Vous contribuez grandement à ce que ce projet soit un succès, année après année. »*

Éric, Joël, Nathalie, le conseil exécutif syndical ainsi que les membres du SELAC



Une belle réalisation : 810 morceaux (bas, tuques, cols, mitaines)

Retour sur les activités

Septembre : le mercredi 13 septembre 2023, à l'Orée des Champs, Saint-Nazaire



Octobre : le mercredi 11 octobre 2023, Auberge des Îles, Saint-Gédéon



Rappel important

Pour **les inscriptions aux activités**, vous êtes priés de **ne plus communiquer avec le secrétariat et de ne pas répondre sur Facebook**. Il faut donner votre réponse à l'**adresse suivante** : (à enregistrer dans votre compte de courriel)

- **areq02dpub@gmail.com.**

Ce qui évitera aussi à la secrétaire de transférer les courriels de réponse à André Dolbec.

Saviez-vous que

Pour adhérer à l'AREQ

Saviez-vous qu'il suffit d'avoir été membre de la CSQ une seule journée, à un moment dans votre carrière, pour devenir membre de l'AREQ et adhérer à son régime d'assurance collective ASSUREQ ?

En effet, depuis janvier 2022, toutes les personnes retraitées qui ont été membres d'un syndicat affilié à la CSQ, que ce soit en éducation, en santé ou dans un autre service public, peuvent adhérer à ASSUREQ, et ce, même s'ils sont à la retraite depuis quelques années.

Si vous êtes dans cette situation, contactez le numéro suivant : 1 800 663-2408 ou par courriel à info@areq.lacsq.org.

Les Partag'Heures

Dernièrement, à la Table de Concertation des Aînés (CRTA), j'ai assisté à la présentation du projet des Partag'Heures présenté par Mme Roxanne Harvey, chargée de projet, et Mme Patricia Ouellet, coordonnatrice de l'AQDR.

C'est un service chapeauté par l'AQDR d'Alma, réseau où les gens vont s'entraider en échangeant des services. La seule monnaie d'échange, c'est le temps. Une heure de services rendus vaut une heure de services reçus, peu importe le service. C'est comme donner au suivant.

Par exemple :

- Lavage de vitres
- Accompagnement lors d'une marche
- Aide à l'entretien ménager
- Avoir quelqu'un avec qui aller prendre un café
- Aide à la peinture
- Aide à l'entretien du terrain.



Pour avoir recours à ce service, visitez le site Web : lespartagheures.org ou composez le numéro de téléphone suivant (418) 480-1122.

Lyse Bolduc, 2^e vice-présidente AREQ et membre CRTA

Art et culture

L'enseignant en histoire Félix Lafrance offrira une session de cours d'histoire au grand public cet hiver dans trois établissements de la région. Elle portera sur l'histoire de la civilisation occidentale et abordera les héritages de chaque période, en passant par le Néolithique, la Grèce et la Rome antique, le Moyen Âge, la Renaissance, le Grand Siècle, les Lumières et les révolutions.



Il s'agit d'un cours d'introduction à l'histoire occidentale, s'adressant aux débutants et permettant d'acquérir une compréhension élargie des caractéristiques de base des différentes périodes l'ayant jalonnée. Les participants y trouveront l'appui nécessaire pour prendre conscience de leur héritage identitaire, mieux connaître leurs racines dans le temps et comprendre les défis auxquels l'Occident a fait face. L'activité se déroule entre exposés théoriques, interventions de groupe, humour et présentation de peintures. Les participants apprendront tout en s'amusant, et surtout sans avoir de travaux ou d'examens pour les évaluer.

Il est aussi possible d'assister à la première rencontre avant de s'inscrire ou de suivre les cours en ligne.

Vous pouvez donc vous inscrire à l'un des six groupes suivants :

- **À la Maison pour tous de Saguenay, au 2182, rue Bonneau (418 546-2040)**
 - Lundi de 10 h à 12 h, du 15 janvier au 15 avril (4 mars/1^{er} avril congés)
 - Lundi de 13 h 30 à 15 h 30, du 15 jan. au 15 avril (4 mars/1^{er} avril congés)
- **À la Bibliothèque d'Alma, au 500, rue Collard (418 669-5140)**
 - Mardi de 10 h à 12 h, du 16 janvier au 9 avril (5 mars congé)
 - Mardi de 13 h 30 à 15 h 30, du 16 janvier au 9 avril (5 mars congé)
 - Mercredi, de 19 h à 21 h, du 17 jan. au 10 avril (6 mars/1^{er} avril congés)
- **À l'Espace Sainte-Angèle de Roberval, au 1079, rue Bolduc**
 - Mercredi de 13 h 30 à 15 h 30, du 17 jan. au 10 avril (6 mars/1^{er} avril congés)

Félix Lafrance, enseignant en histoire

Pour joindre Félix : 418 769-0869 ou au lafrancefelix@hotmail.com

Erratum

Veillez prendre en note que l'adresse de courriel de Mme Dominique Larouche, 1^{re} vice-présidente, est celle-ci : dominiquelarouche431@gmail.com.

Avis de décès

Nos condoléances aux parents et ami-e-s de :

Mme Graciette Gaudreault, Mme Paule Bouchard

M. Marius Ouellet, conjoint de Mme Huguette Thériault

Collaborateur·trice·s

Mario Gagné, rédacteur gagnemario2004@yahoo.ca

Christiane Larouche, adjointe à la rédaction

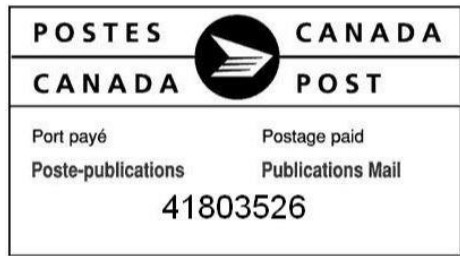
Correctrice : Bibiane Gilbert

Édith Bouchard, André Dolbec, Édith Guay, Céline Larouche, Jacques Pilote, Jean-Baptiste Boulianne, Dyane Boivin, Marthe Belley, André Simard, Lyse Bolduc, Félix Lafrance

Merci au Syndicat de l'enseignement du Lac-Saint-Jean pour votre accueil et pour l'accès à un espace de travail.

Nous vous souhaitons un merveilleux temps des fêtes !

Bonne année 2024 !



Retournez toute correspondance
ne pouvant être livrée au Canada
à :

AREQ 02 D
910, av. Boréale
Alma (Québec) G8B 0G5

<http://lacstjean.araq.lacsq.org>



Destinataire: