



Le doux temps

Volume 31, numéro 1, juillet 2020

AREQ Région Québec—Chaudière—Appalaches
Secteur Cap-Diamant

MOT DU PRÉSIDENT



2020, l'année où je n'aurai pas eu 70 ans!

Nous nous souviendrons longtemps de l'année 2020 et de la COVID-19. Tous ne s'en rappelleront pas pour les mêmes raisons. Il y a eu le confinement, oui, mais il n'a pas été vécu de la même façon par tout le monde. Son impact dépendait beaucoup de notre situation personnelle : notre âge, notre état de santé, l'endroit où nous habitons et j'en passe. Certains parmi vous ont vu la maladie de près, d'autres non. J'offre mes plus sincères condoléances aux personnes qui ont perdu un être cher au cours de ce triste épisode.

La seule réalité commune à tous : la société était en pause comme à l'époque de la grippe espagnole au début du XX^e siècle. Mais au fait, comment savons-nous ce qui s'est passé entre 1918 et 1920? Il n'y a probablement plus personne pour nous le raconter. Ceux qui y ont survécu, nos parents sûrement, nos grands-parents assurément, nous ont partagé leurs souvenirs. Les histoires variaient avec le talent de la conteuse ou du conteur. Avec le temps, une part de légendes s'est ajoutée. Ces légendes avaient probablement commencé par des rumeurs comme celle qui a couru ce printemps. Cette rumeur attribuait l'origine du virus à un savant qui l'avait créé dans son laboratoire.

Vous êtes-vous arrêtés à réfléchir à quelles légendes donnera lieu cette pandémie? Une chose est certaine, ce n'est pas nous qui allons les raconter. Ceux qui raconteront le printemps 2020, ce sont nos petits-enfants. Comme nous le faisons pour eux maintenant avec nos histoires du bon vieux temps, il leur reviendra de transmettre les souvenirs de ce printemps quand la terre s'est arrêtée.

Est-ce qu'ils vont parler de la vie de notre association qui a été mise en pause? J'en doute. Toutes nos belles activités préparées avec grand soin et dévouement ont été reportées ou annulées. Malgré tout, nous avons essayé, à l'AREQ, de garder contact avec nos membres de diverses façons. Ce bulletin sectoriel en est une, mais ce n'est pas ça qui va passer à l'histoire.

Chez nous, pour mes petits-enfants, ce qui va passer à l'histoire c'est l'année où grand-papa n'a pas eu 70 ans.

J'ai hâte de vous revoir,

Jacques Boucher

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE,

Cette année, le coronavirus (COVID-19) m'a empêchée de vous visiter. Qui aurait pensé qu'un ennemi invisible nous confinerait dans nos maisons et nous obligerait à annuler toutes nos activités?

Je sais que dans les secteurs vous avez continué à garder le contact avec vos membres, notamment avec les personnes âgées, dans le cadre du projet *Gardons contact*.

Je profite de l'occasion pour remercier toutes les personnes qui ont accepté de prolonger leur mandat. À vous, merci pour votre implication dans l'Association.

Dans l'attente de vous revoir lors de la reprise des activités à l'automne, je l'espère, je vous souhaite de belles retrouvailles avec les vôtres et un bel été ensoleillé, mais pas trop chaud.

AREQuement vôtre, *Carole Pednault*



LES VIOLONS DU ROY

Denise Turcotte-Gauthier



La saison 2019-2020 des Violons du Roy s'est terminée à regret trop tôt. Nous espérons que celle de 2020-2021 nous permettra d'assister à tous les concerts sélectionnés de la série *Plaisirs d'après-midi*.

Pour cette neuvième saison, voici les cinq concerts prévus :

- **Beethoven, Bach et Vilde Frang**
le vendredi 25 septembre 2020
- **Jeremy Denk, Bach et les mondes anciens**
le jeudi 21 janvier 2021
- **Merveilles de l'Italie baroque**
le jeudi 25 mars 2021
- **Claviers en liberté**
le jeudi 29 avril 2021
- **Les Concertos brandebourgeois**
le jeudi 3 juin 2021

Le prix de groupe pour la saison 2020-2021 sera connu plus tard et vous sera communiqué dès que connu. Si vous êtes intéressés par l'une ou l'autre des représentations, communiquez avec moi :

418 663-7435 ou dgauthier121@videotron.ca

SCRABBLE

Lucile Laforest

Les adeptes du scrabble se retrouveront encore une fois à l'automne. Une invitation spéciale est faite aux personnes qui désireraient rejoindre le groupe. Vous pouvez venir essayer une semaine et, si cela vous plaît, vous inscrire ensuite à l'activité.

Date les mercredis du 16 septembre
au 16 décembre 2020

Lieu Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement
7950, 1^{re} Avenue

Heure 9 h 30 à 11 h

Coût 50 \$ pour une session
de 14 semaines



Compte tenu de la situation, nous communiquerons avec vous pour compléter l'information et pour faire votre inscription.

Pour plus d'information :

Lucile Laforest, 418 688-2243, lucile.laforest@videotron.ca
AREQ Cap-Diamant, 418 627-6509, areq3a@sympatico.ca

ACTIVITÉS DU BEL-ÂGE

Claire Guay

En raison de la pandémie, le Secteur n'a pu tenir son dîner annuel pour souligner l'anniversaire des membres du Bel-Âge. Nous avons donc offert à nos jubilaires de créer un album-souvenir. Cette initiative a été très bien reçue.



Une cinquantaine de personnes se sont empressées d'y répondre positivement tout en remerciant le Conseil pour cette belle initiative. Ces personnes recevront l'album par la poste.

Nous avons dû aussi annuler notre sortie de septembre qui permettait principalement aux membres du Bel-Âge de fraterniser tout en visitant un coin de notre belle province. Nous nous reprendrons l'an prochain.

DANSE EN LIGNE

Lucile Laforest

Le club de danse en ligne reprendra ses activités en septembre.

Date les mardis du 15 septembre
au 1^{er} décembre 2020

Lieu Patro Roc-Amadour
2301, 1^{re} Avenue, salle RC-1

Heure 9 h 30 à 11 h 30

Coût 80 \$ pour une session
12 semaines



Compte tenu de la situation, le groupe pourrait être scindé pour respecter la distanciation. Nous communiquerons avec vous pour compléter l'information et pour faire votre inscription.

Pour plus d'information :

Lucile Laforest, 418 688-2243, lucile.laforest@videotron.ca
AREQ Cap-Diamant, 418 627-6509, areq3a@sympatico.ca

PROCHAIN BULLETIN

Tombée : 4 septembre 2020

Parution : automne 2020

Vous avez des articles à nous proposer?
areq3a@sympatico.ca ou 418 627-6509.

UN RÊVE DEVENU RÉALITÉ

Au cours des treize dernières années, *Liratoutâge* est passé d'un rêve fou à un service bénévole indispensable pour plusieurs centaines de personnes. Il deviendra bientôt un projet d'envergure offert dans dix grandes régions du Québec. Notre équipe est très reconnaissante pour l'engagement et la fidélité de chacun de nos bénévoles, ainsi que pour la confiance des milieux où nous offrons déjà notre service.

Aujourd'hui, nous aimerions vous partager les témoignages de personnes venant d'outre-mer qui ont réagi aux récentes entrevues à la radio de la fondatrice de *Liratoutâge*. Les idées simples ont souvent plus d'impact que nous pouvons nous l'imaginer et elles peuvent parfois même transcender les frontières.

« J'ai écouté avec plaisir et émotion l'interview de Godelieve De Koninck et je salue sa générosité astucieuse. Cette pandémie sera suivie par des changements dans nos modes de vie et surtout de solidarité. » Trâm Van Tinh Paul – ancien Ambassadeur Union européenne.

Liratoutâge permet aux gens « de vivre la résilience avec plus de légèreté, de rêverie et d'ouverture sur le monde. » Thu-Lang – épouse de l'ambassadeur de Suisse.

Vous qui travaillez ou qui gérez des milieux d'hébergement pour aînés, n'hésitez pas à parler de notre service entièrement bénévole afin que de plus en plus de personnes puissent en bénéficier à leur tour. Sans plus attendre, allez sur le site <https://areq.lacsq.org/un-reve-devenu-realite> pour écouter la lecture virtuelle offerte par Godelieve De Koninck, fondatrice de *Liratoutâge* et membre du Secteur.

Abonnez-vous à l'infolettre <https://areq.lacsq.org/> pour connaître toutes les activités de l'AREQ et suivre *Liratoutâge*.



LE DIPLÔME AVANT LA MÉDAILLE

Le Diplôme avant la Médaille (DAM) est à la recherche de tutrices et tuteurs bénévoles qui ont à cœur la réussite et la persévérance scolaires de la relève.



La tutrice ou le tuteur sera jumelé à un jeune du secondaire pour l'aider dans certaines matières durant des séances d'une heure par semaine, du mois d'octobre au mois d'avril, au minimum. Par son implication, la personne bénévole pourra partager ses connaissances et son expérience, mais surtout aidera l'élève à surmonter ses difficultés scolaires et à prendre confiance en ses capacités.

DAM est un organisme qui vise à contrer le décrochage scolaire des élèves du secondaire en utilisant le sport comme levier d'intervention. Parmi les services offerts aux jeunes, l'impact du programme de tutorat sur leur réussite est considérable. Depuis 2012, 9 élèves à risque sur 10 obtiennent leur diplôme ou poursuivent leurs études en vue de l'obtenir. Cette année, DAM est à la recherche de 160 tuteurs bénévoles pour aider les jeunes. Vous pourriez, vous aussi, contribuer à l'avenir d'un jeune!

Les bénévoles bénéficient de nombreux avantages :

- Formation gratuite pour mieux se préparer au tutorat;
- Choix de l'école où effectuer le tutorat :
 - École secondaire Vanier
700, boul. Wilfrid-Hamel
 - École secondaire La Camaradière
400, boul. Neuvialle
 - Polyvalente de Charlesbourg
900, rue de la Sorbonne
- Choix de la forme du tutorat (dans les locaux de l'école ou en ligne sur une plateforme sécurisée);
- Plages horaires flexibles et diversifiées le midi et le soir;
- Soutien continu de l'équipe DAM;
- Diverses activités proposées durant l'année scolaire.

Vous êtes invités à contacter l'équipe de DAM pour toutes questions ou à remplir le formulaire directement en ligne : <http://diplomeavantlamedaille.org/impliquez-vous/devenez-tuteur-benevole/>

Sur notre site, vous trouverez également davantage d'informations :

<http://diplomeavantlamedaille.org/impliquez-vous/devenez-tuteur-benevole/>

Date limite d'inscription : le dimanche 4 octobre 2020

Contact : Stéphanie Poirier

Bureau : 418 431-0115 | Cellulaire : 418 928-6070

stephanie.p@diplomeavantlamedaille.org

Le minimalisme chez soi

Pas si compliqué de vivre simplement!

par Nathalie Damiot, chroniqueuse Journal50

C'est un sujet de l'heure et on ne cesse de vanter ses bienfaits. Le minimalisme semble avoir un effet psychologique positif avéré : sentiment de liberté, philosophie de vie du moment présent ou encore concentration sur ce qui est réellement important. Ce mode de vie simple promet d'ouvrir la porte à un bonheur pérenne. Or, êtes-vous prêt à franchir le cap?

Qu'est-ce que le minimalisme exactement?

C'est la satisfaction dans le peu de choses, le bonheur dans la simplicité. Attention! le minimalisme ne force personne à renoncer à des petits luxes, à faire carrière ou encore à posséder des biens. Il encourage plutôt à ralentir le rythme et à prendre conscience de ce qui compte vraiment, au lieu de se laisser happer par la société de surconsommation et d'acheter le bonheur.

En habitation, le minimalisme est l'art de vivre dans un espace correspondant à nos besoins réels. Il appelle également l'épuration des lieux, des meubles, des formes, pour revenir à l'essentiel. Pourquoi vivre dans une maison avec quatre chambres et trois salles de bain lorsqu'on est deux ou même seul? Pourquoi accumuler autant de meubles ou d'objets sans utilité?

Quelques trucs pour s'initier.

Nos maisons regorgent de souvenirs de vie. Il peut venir un temps où l'on se questionnera sur leur nécessité, surtout si les enfants sont partis et que l'on songe à déménager dans un espace plus restreint. Pour un maximum de bonheur, voici quelques gestes à poser pour vous aider à faire du ménage dans vos vies.

1. Dressez une liste des raisons pour lesquelles vous déciderez de laisser aller certains objets.

Surtout s'ils vous rappellent des gens que vous aimez! Nous accumulons des souvenirs de toutes sortes, mais sont-ils vraiment indispensables? Ne vaut-il pas mieux apprendre à laisser aller le passé pour mieux vivre le moment présent?

2. Évitez les doublons!

Faites l'inventaire des objets que vous possédez en double ou en triple et mettez-les dans une boîte. Placez-la dans un coin et si après quelque temps, vous n'y pensez plus, c'est bon signe! Donnez-les!

3. Désencombrez votre intérieur.

Chassez le désordre dans votre lieu d'habitation et conservez seulement le strict minimum. Délimitez des zones. Par exemple, commencez par la cuisine. Faites le ménage de vos tiroirs et de vos placards et conservez ce qui est vraiment utile au quotidien. Puis, au fur et à mesure, étendez la surface à ranger et couvrez toutes vos pièces. En un rien de temps, vous vous sentirez plus léger, c'est garanti!

4. Épurez votre garde-robe.

Gardez uniquement les morceaux essentiels, ceux que vous portez et reportez sans cesse. Mettez de côté le reste de vos vêtements, y compris vos chaussures et autres accessoires. S'ils ne vous manquent pas, donnez-les ou vendez-les!

Prêt pour l'aventure? Si vous croyez être un bon candidat au minimalisme, rappelez-vous ce dernier conseil : apportez les changements tranquillement, car tout doit se faire dans la mesure pour porter fruit.

VOUS VOUS SENTEZ SEUL? VOUS AVEZ BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN?

Le Comité d'entraide de l'AREQ Cap-Diamant est là pour vous.
Nous avons des bénévoles prêts à vous écouter.

Deux moyens pour nous rejoindre
418 627-6509 ou areq3a@sympatico.ca



Il est très important de nous avertir lorsqu'il y a un changement dans vos coordonnées : téléphone, adresse, courriel, lieu de résidence, etc. **Prévenez un membre de votre famille** afin qu'il effectue ce changement lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire. 418 627-6509 ou areq3a@sympatico.ca





Depuis le début de la pandémie, les activités humaines ont considérablement ralenti dans tous les pays. Les personnes âgées sont confinées et n'utilisent pas ou presque pas leur voiture. On encourage le télétravail. Les frontières sont fermées et le trafic aérien est presque paralysé.



Ainsi, la consommation d'essence a diminué considérablement. Le prix du baril de pétrole était à son plus bas au début d'avril, le prix de l'essence à la pompe aussi. Cette baisse d'utilisation du pétrole réduira la production de CO² de 2,6 milliards de tonnes pour l'année. On parle d'une

chute de 8 %, la plus grande jamais vue. Il s'agit d'un choc historique pour l'ensemble du monde de l'énergie. Une fois la COVID-19 maîtrisée, cette bouffée d'air pour l'environnement pourrait être facilement annulée si les plans de relance économique des gouvernements ne soutiennent pas les énergies propres.

Le gouvernement de Jean Charest s'était fixé comme objectif de réduire les GES de 20 % en bas du seuil de 1990, soit 69,4 millions de tonnes en 2020. En raison du confinement, le gouvernement pourrait réduire ces émissions de 10 millions de tonnes au cours de l'année.

La suspension des activités industrielles explique en partie cette baisse marquée, mais aussi et surtout la diminution de la circulation automobile. La solution n'est pas d'empêcher les gens de se passer de leur voiture; l'idée est d'éviter les déplacements non nécessaires. On peut se tourner vers des véhicules moins énergivores, faire du covoiturage ou du travail à domicile, si possible. C'est dans ce sens que le Fonds David Suzuki a instauré, il y a vingt ans, la semaine de quatre jours pour ses employés.

Peu de temps après le début de la crise, j'entendais aux nouvelles qu'un important fabricant de condoms disait qu'une pénurie était à prévoir si la demande continuait d'augmenter. C'est facile à comprendre : passer toutes les journées à la maison... il faut bien s'occuper. J'irais même jusqu'à prévoir une augmentation des naissances en début de 2021. Voilà un autre bon côté de cette crise!

Le ministère des Transports du Québec (MTQ) profitera de la baisse de circulation pour mener 2000 chantiers

rouliers. Pendant que les Québécois continueront de dé-laisser leur voiture en privilégiant le télétravail, les cônes orange se multiplieront sur le réseau routier qui est en très mauvais état, ce qui représente un investissement record de 3,2 milliards de dollars.

Depuis le début du confinement, nous nous rendons compte que nous sommes dépendants de fruits, de légumes et de viande importés. Le Panier Bleu, une initiative soutenue par le gouvernement du Québec permettra de dynamiser le commerce local. Comme on passe beaucoup de temps à la maison, pourquoi ne pas se faire un beau jardin? Plusieurs ont décidé de le faire, cette année.



C'est maintenant permis d'avoir des poules dans la cour, mais pas de coqs. Les éleveurs de poulets ne fournissent pas à la demande. En plus de vous donner des œufs, les poules sont aussi d'amusants animaux de compagnie avec lesquels vous pouvez interagir. Leur compagnie vous permettra de faire de beaux apprentissages sur les écosystèmes. Les poules sont omnivores et peuvent manger vos restes de table. Leurs défections, une fois composées, nourriront ensuite votre potager.

Depuis que les restaurants sont fermés, plusieurs se sont découverts une passion pour la cuisine. Dans nos épiceries, on constate souvent la rareté de certains produits comme la levure, la farine, l'huile et certaines variétés de viande. Mon petit-fils a même fait un pain à sa grand-mère pour son anniversaire. J'ai lu dans le journal qu'un petit garçon faisait différentes recettes de pain. Il vendait le fruit de son travail dans son quartier.

En terminant, un côté de la crise du coronavirus exprimé par un lecteur du Journal de Québec. « Quelle perte de temps que tous ces bavardages inutiles entre voisins, entre amis ou entre parents! La réclusion imposée par le gouvernement pendant la pandémie m'a fait réaliser à quel point j'étais bien entre les quatre murs de ma maison. J'aurais espéré que ça dure plus longtemps. Je me demande comment je vais faire savoir aux autres que je préfère être tout seul à l'avenir. » Il a signé : un solitaire par choix.

Pour refaire vos énergies, prenez un verre d'eau

L'eau plate est l'élixir magique par excellence. Elle favorise la santé buccale et la perte de poids, et procure de l'énergie. Selon des chercheurs du centre médical de l'université Vanderbilt, l'eau accroît la vigilance. Ils ont découvert qu'elle augmentait l'activité du système nerveux sympathique et les réponses de l'organisme au stress : élévation de la pression artérielle, meilleure utilisation de l'énergie et vigilance accrue. Quand vous aurez le sentiment que votre énergie décline, optez pour l'eau du robinet plutôt que pour un café.



Le 21 avril, M^{me} Johanne Freire nous a fait parvenir cette mise à jour importante qui affecte le contrat ASSUREQ :

« Pour tous les départs en voyage effectués depuis le 6 avril 2020, SSQ ne considérera plus la COVID-19 comme étant une maladie subite et inattendue au sens des frais admissibles en assurance voyage. Conséquemment, si un membre décide de voyager malgré l'avis du gouvernement du Canada d'éviter tout voyage non essentiel, la garantie d'assurance voyage ne couvrira aucuns frais associés à cette maladie. En d'autres mots, les frais de santé associés à la maladie de la COVID-19 devront être assumés entièrement par le membre. »



Donc, si vous voulez faire un voyage dans les prochains jours ou mois, et que la COVID persiste, vérifiez si cette mise à jour est encore en vigueur.

Espérons que notre prochaine communication se fera en de meilleures conditions de santé publique!

La régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) a publié un communiqué au sujet des nouveaux tarifs de l'assurance médicaments en vigueur du 1^{er} juillet au **31 décembre 2020**.

Tarifs en vigueur pour les 6 prochains mois plutôt que 12 mois

Nous apprenons qu'en raison de la pandémie de la COVID-19 et de l'impact de celle-ci sur la situation financière de certains assurés par le régime public d'assurance médicaments, la RAMQ a pris la décision de prévoir une tarification jusqu'au 31 décembre 2020 plutôt que pour une année entière. Les tarifs seront réévalués pour la période du 1^{er} janvier au 30 juin 2021, en fonction de l'évolution de la situation.

Nouveaux tarifs du 1^{er} juillet au 31 décembre 2020

C'est ainsi que les tarifs de la **franchise mensuelle** et de la **coassurance ne** seront **pas** augmentés. Cependant, la contribution mensuelle maximale (le montant maximal mensuel qu'un assuré aura à déboursier pour l'achat de médicaments en pharmacie) passera de 93,08 \$ à **95,31 \$**. Pour ce qui est de la prime annuelle, le tarif maximal de celle-ci passera de 636 \$ à **648 \$**, soit une augmentation de 1,9 %.

Augmentation de la prime annuelle inférieure à ce qui était prévu

La RAMQ précise que l'augmentation réelle de la prime annuelle aurait dû être de l'ordre de 5 % en raison de différents facteurs. Cependant, le tarif a été ajusté cette année en raison de l'impact financier que la pandémie de la COVID-19 ait pu avoir sur des assurés du régime public et ainsi leur permettre un accès raisonnable à des médicaments.

Tableau comparatif des tarifs

Type de tarif	Du 1 ^{er} juillet au 31 décembre 2020	Du 1 ^{er} juillet 2019 au 30 juin 2020
Prime annuelle	De 0 à 648 \$	De 0 à 636 \$
Franchise	21,75 \$	21,75 \$
Coassurance	37,0 %	37,0 %
Contribution maximale mensuelle de la personne assurée sans SRG et de l'adhérent	95,31 \$	93,08 \$
Contribution maximale mensuelle de la personne assurée avec SRG au taux de 1 à 93 %	54,83 \$	54,08 \$

En cette période inédite de confinement, l'AREQ nationale a publié deux Infolettres qui m'ont servi pour cet article.

La première concerne l'aide fédérale d'urgence aux personnes âgées : le 12 mai, le gouvernement fédéral annonçait un paiement unique non imposable de 300 \$ pour les personnes qui reçoivent la pension de sécurité de la vieillesse (PSV). Un montant additionnel de 200 \$ s'ajoute pour les personnes qui reçoivent le supplément de revenu garanti (SRG).

Cette aide fédérale d'urgence aux aînés sera versée dans la semaine du 6 juillet. Nul besoin de faire une demande pour recevoir ce paiement unique.

L'AREQ s'est dite satisfaite de cette aide financière, mais demande de la maintenir pour assurer une qualité de vie aux personnes âgées. Pourquoi? Quand ces personnes ne reçoivent que la PSV et le SRG comme revenu de retraite, elles reçoivent 18 000 \$ annuellement. Selon l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS), le revenu viable au Québec s'élève entre 24 083 \$ et 32 682 \$ après impôt. Pour ces personnes, il y a donc un manque à gagner d'environ 10 000 \$ par année.

L'AREQ souligne aussi les récentes initiatives du gouvernement du Québec :

- un feuillet d'information adressé aux proches aidants qui contient tous les renseignements relatifs à leur présence en CHSLD pour donner des soins aux personnes dont ils s'occupaient quotidiennement avant la pandémie.
- la promotion de la Ligne aide abus aînés (LAAA) par un message publicitaire télévisé et un dépliant sur le sujet.

Je vous rappelle l'existence du projet *Liratoutâge* qui s'adresse principalement aux personnes vivant en CHSLD ou en résidence privée pour aînés (RPA). L'AREQ a contribué à ce projet en développant des capsules de lectures virtuelles adaptées et diversifiées pouvant être consultées sur un téléphone cellulaire, une tablette ou un ordinateur. C'est un rendez-vous hebdomadaire proposé par M^{me} Godelieve De Koninck. Lire l'article *Un rêve devenu réalité* à la page 3.

Dans l'attente d'un vaccin qui permettra de nous revoir, le plus tôt possible, espérons-le!



Je t'aime, je t'aime
Comme un fou, comme un soldat,
Comme une star de cinéma
Je t'aime, je t'aime
Comme un loup, comme un roi
Comme un homme que je ne suis pas
Tu vois, je t'aime comme ça



Dans un piano-bar de Bruxelles en mai 1990, Rick Allison, guitariste et arrangeur, fait la rencontre d'une jeune chanteuse désarmante de naturel et d'intensité. Rick tombe instantanément sous son charme lorsqu'elle interprète *La Fille d'Ipanema*. Elle s'appelle Lara Fabian.

Tous deux s'envolent pour Montréal, une ville dont elle est tombée amoureuse. Ensemble, ils écumant les pianos-bars et restaurants dans l'espoir de se faire connaître. Ils fondent finalement leur propre maison de production avant que Rick Allison ne réalise le premier album de la chanteuse. Sur celui-ci, tous deux ont composé plusieurs morceaux. L'album rencontre un immense succès au Québec.

En juin 1997, l'album *Pure* impose Lara Fabian sur le sol français avec la chanson *Je t'aime*, écrite une fois de plus par Rick Allison. À cette époque, leur relation amoureuse s'est pourtant étiolée, laissant place à une solide amitié. L'album se vend à près de deux millions d'exemplaires en France.

En 1998, lors de la remise du prix Révélation de l'année aux Victoires de la musique, Lara Fabian déclare à Rick Allison : « Je voudrais juste te dire que je t'aime parce que tu ne m'as jamais menti et que c'est toi ma victoire! »

Source : Les Almariaxs

LES PARLURES QUÉBÉCOISES

Sac à jumeaux : soutien-gorge.

- On voit ben qu'est dévergondée; a porte toujours un sac à jumeaux noir sous sa matinée* blanche.

*Blouse-chemise.

Acheter : devenir père ou mère.

- La semaine dernière, ma cousine France a acheté une belle grosse fille en pleine santé.

Neige en sel : grêle.

- Quand la neige en sel arrive, il faut être prudent, car c'est ben glissant.

*Le but n'est pas d'être meilleur que les autres,
mais d'être meilleur que la personne que vous étiez hier.*

COVID-19 et personnes âgées : des failles béantes dans l'action gouvernementale

Pour des milliers de personnes âgées, la crise sanitaire du COVID-19 est devenue une crise humanitaire.

Le gouvernement du Québec a déclaré l'état d'urgence le 13 mars 2020. Le lendemain, le premier ministre a demandé à toutes les personnes âgées de 70 ans et plus de s'isoler chez elles. La direction de la Santé publique a expliqué que cette mesure avait pour objectif d'éviter de surcharger le système de santé et de sauver des vies.

Les événements ont démontré que ce qui rend vulnérable au COVID-19 est moins l'âge que le lieu de résidence. En effet, au 30 avril 2020, parmi les 2022 personnes décédées, il y en avait 1306 qui résidaient dans un CHSLD et 310 qui logeaient dans une Résidence privée pour aînés (RPA). Ensemble, cela représente 80 % des victimes. Dans la Capitale-Nationale, le pourcentage est encore plus élevé, soit 90 %.

Dans un texte intitulé *Herron : finir sa vie dans l'atrocité* (Le Soleil, 13 avril 2020) Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, a vivement dénoncé les conditions de vie dégradantes imposées aux résidents du CHSLD *Herron* et la mort de 31 d'entre eux. Ce drame a mis les projecteurs sur les dérapages survenus dans plusieurs CHSLD et RPA. Autant de situations chaotiques parfaitement prévisibles étant donné le manque d'équipement de protection individuelle, la pénurie de personnel, le va-et-vient de celui-ci d'un établissement à l'autre, la rareté des tests de dépistage et l'absence d'espaces appropriés pour le confinement des personnes atteintes du COVID-19. Aussi, les protocoles et les directives ministérielles n'étaient pas systématiquement suivis sur le terrain.

Il n'est plus temps, quand le danger est présent, de se fortifier contre lui. Sénèque

La directive du ministère de la Santé et des Services sociaux demandant aux CHSLD et aux RPA de ne pas transférer dans les centres hospitaliers les résidents ayant contracté le COVID-19 est troublante. Cette consigne visait principalement à réserver des lits pour d'autres, plus jeunes, atteints par le virus. Elle a été maintenue alors que des centaines de personnes âgées perdaient la vie dans des conditions sanitaires précaires et que des milliers de places donnant accès à des soins de santé de première qualité étaient en attente de patients. En agissant ainsi, on a compromis la sécurité, la santé et la vie de personnes âgées.

Confinement plus contraignant pour les 70 ans et plus en bonne santé, cause d'un surcroît de stress et de détresse; ségrégation des milieux de soins préjudiciable aux aînés les plus vulnérables : voilà des failles majeures dans la stratégie gouvernementale pendant la pandémie, failles qui ont privé des citoyens de leurs droits fondamentaux.

Au moment d'écrire ces lignes, des enquêtes policières du coroner et de divers ordres professionnels ont été annoncées. Il y en aura assurément d'autres. Nul doute qu'elles mèneront à plusieurs constats de maltraitance organisationnelle.

Aussi, l'AREQ a réclamé, le 17 avril 2020, une commission d'enquête publique sur les CHSLD et des états généraux sur l'offre de soins aux personnes âgées. Reste à voir si la volonté politique de mener à terme ces chantiers sera au rendez-vous. Sinon, on risque fort de voir cette crise humanitaire se transformer en crise de confiance.

RIONS UN PEU



Un homme entre dans une pharmacie et demande du shampooing.

La commis lui demande :

« Pour les cheveux gras, les cheveux secs ou pour les cheveux normaux? »

L'homme demande :

« En avez-vous pour les cheveux sales? »

Quel est le repas préféré de Dracula?

- Un croque-monsieur, voyons!



BULLETIN PAR INTERNET

Claire Guay

Recevez votre bulletin plusieurs jours avant les autres. Adhérez à la formule par Internet. Vous aurez ainsi la possibilité de le lire dès que l'original est envoyé chez l'imprimeur.

Adhérez à cette formule en envoyant un courriel à areq3a@sympatico.ca et soyez les premiers à obtenir l'information. Un message vous préviendra de la parution d'un nouveau numéro.

C'est un excellent moyen de travailler pour l'environnement et de sauver des coûts à votre Association.



RAPPORT ANNUEL 2019-2020

MESSAGE DU PRÉSIDENT

Jacques Boucher

2019-2020, quelle étrange année! L'année d'activités, qui se termine habituellement par la tenue de notre Assemblée générale, s'est brusquement arrêtée en plein élan. Votre Conseil sectoriel à qui revient la tâche d'assurer la vitalité du secteur a dû, lui aussi, se mettre en pause. Notre équipe enthousiaste et engagée est composée de : Lucile Laforest, 1^{re} vice-présidente, Bertrand Demers, 2^e vice-président, Claire Guay, secrétaire, Roger Desjardins, trésorier, Monique Jalbert, 1^{re} conseillère et Magelline Gagnon, 2^e conseillère. Le Conseil sectoriel a quand même tenté de maintenir vivante la belle organisation du Secteur. Ce devait être mon dernier bilan à titre de président du Secteur. Cependant, je vous annonce que par mesure exceptionnelle, tous les mandats qui se terminaient ce printemps ont été prolongés d'un an. J'aurai ainsi l'honneur de continuer de vous représenter jusqu'en avril 2021, avec la même équipe.



Ça fait tout drôle de transmettre par écrit ce bilan de nos activités annuelles. J'aimais bien vous le présenter de façon un peu théâtrale en interpellant tour à tour les responsables de dossiers; ça vous donnait l'occasion de les rencontrer. Ce rapport fait état de tout ce qui a été accompli dans les mois qui ont précédé la crise sanitaire. Vous constaterez, nous l'espérons, que l'AREQ s'acquitte bien de sa mission :

- promouvoir et défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées;
- contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.

Depuis mars dernier, nous avons trouvé certaines façons de veiller à combattre l'isolement qui vous menaçait.

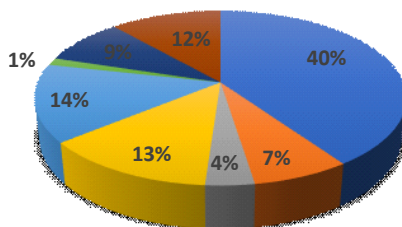
Les instances nationales et régionales s'acquittent, de façon remarquable, de leur part de la mission de l'AREQ. Au palier national, les différents comités mis en place sont : assurances, femmes, hommes, environnement et développement durable, action sociopolitique. Ces comités trouvent leur écho au niveau régional et sectoriel. À ces deux derniers niveaux, il faut ajouter le comité de la retraite. Votre participation aux activités que proposent ces comités démontre bien l'attachement que vous leur vouez. Plusieurs membres du Secteur prennent une part active dans les activités de la région ou du national, la plupart du temps sans s'en vanter. Ils contribuent ainsi à véhiculer les valeurs de l'AREQ.

Vos cotisations à l'AREQ servent à soutenir toutes ces activités. Elles reviennent au Secteur sous la forme de subventions nationales et régionales. Le tableau qui suit vous montre la répartition des sommes pour chacun de nos champs d'activité.

LE BUDGET 2019-2020

PRODUITS : 69 000 \$

CHARGES : 69 450 \$



Allocation pour les repas	28 000 \$
Transport et hébergement	5 000 \$
Matériel et fournitures	2 500 \$
Salle et invités	9 000 \$
Photocopie et affranchissement	10 000 \$
Télécommunication	950 \$
Reconnaissance et dons	6 000 \$
Autres charges	8 000 \$

DOSSIER ACTION SOCIOPOLITIQUE

Normand Bourgeois

L'année 2019-2020 a été jalonnée de nombreuses activités en lien avec le Comité régional de l'action sociopolitique, la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale et le Comité national de l'action sociopolitique.

Elle a aussi été marquée par la publication de textes et par le dépôt d'un dossier sur le site Web de la Région 03 intitulé *Faire place aux personnes âgées*. Celui-ci se déploiera et se bonifiera au rythme de publications à venir.

Publications

- Une alliance pour contrer la maltraitance organisationnelle. *Quoi de neuf*, printemps 2020.
- Plein feu sur l'action sociopolitique : des textes, un projet. *Le doux temps*, avril 2020.
- Faire place aux personnes âgées. *Dossier, site Web de la Région 03*, <http://quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org/dossiers/faire-place-aux-personnes-ainees/>
- Fiscalité et personnes âgées : une offre qui ne répond pas à la demande! *Le doux temps*, février 2020.
- Se mobiliser pour l'action sociopolitique. *Le doux temps*, octobre 2019.



DOSSIER DE LA CONDITION DES FEMMES

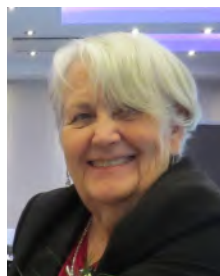
Magelline Gagnon

J'ai assisté à deux réunions régionales fort agréables. Le Comité a ciblé un thème pour la Journée internationale des droits des femmes du 8 mars 2020. Lors de cette journée, le sujet traité concernait la santé physique et mentale des femmes. Les conférencières nous ont aidés à approfondir ce sujet.

Le Comité a également souhaité favoriser la parution d'articles dans nos journaux locaux concernant des femmes qui ont marqué leur époque.

Au niveau du Secteur Cap-Diamant, il serait intéressant d'avoir un comité qui puisse faire avancer la question des femmes dans son ensemble.

Le journée régionale est très bien organisée. Votre participation est appréciée.



FONDATION LAURE-GAUDREAU

Comme nouvelle déléguée au Comité régional de la FLG, mon rapport sera bref.

La Fondation Laure-Gaudreault a mis sur pied une levée de fonds pour soutenir des actions bénévoles dans les secteurs de la Région 03, Québec-Chaudière-Appalaches. Au Secteur, la vente de billets de tirage avec des prix fort intéressants va bon train. Notre objectif de vendre 10 livrets au coût de 5 \$ le billet ou 5 pour 20 \$ a été largement dépassé. Nous en sommes actuellement à près de 20 livrets vendus.

En juin dernier, le Secteur a organisé une partie de golf au Club Castor à Valcartier. Ce fut un franc succès. Cette activité a permis de remettre un montant de 812,17 \$ à la Fondation.

Notre dîner-conférence de février 2020 au domaine Catarauqui, dîner annuel organisé pour faire une levée de fonds, a été une belle réussite. Sachant que le Secteur doublait la somme, nous avons ramassé la somme de 100 \$. Nous avons donc remis 200 \$ à la Fondation.

Merci à toutes et à tous pour votre participation, c'est grandement apprécié. Au plaisir de se revoir après ce confinement historique.

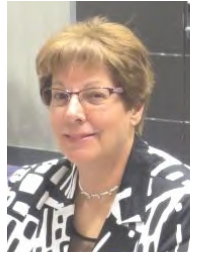
DOSSIER ASSURANCES

Lucile Laforest

Le bulletin du mois d'août 2019 vous invitait à l'activité régionale Retraite/Assurance. J'ai publié un article concernant les assurances dans le bulletin *Le doux temps* d'octobre et de février.

À partir des documents que nous envoie l'AREQ nationale, j'aimerais souligner les derniers développements sur le sujet des assurances.

- Le 12 mars 2020, une infolettre nous rappelait que l'AREQ recommandait au ministre des Finances de la Chambre des communes (fédéral) de mettre en place un programme national, universel et public d'assurance médicaments.
- Le 18 mars 2020, une autre infolettre nous informait du projet de loi 31 modifiant la loi sur la pharmacie permettant aux pharmaciennes et pharmaciens d'effectuer certains actes médicaux tels que :
 - prescrire un médicament approprié selon l'évaluation de la condition physique et mentale de la personne;
 - effectuer un prélèvement dans le pharynx afin de prescrire un médicament en vente libre;
 - prescrire un médicament aux fins de vaccination ou en situation d'urgence;
 - prescrire un médicament lors de la vaccination.



Il y a une augmentation du remboursement maximal de la garantie *Appareils auditifs*. Le montant passe de 560 \$ à 750 \$. À cet effet, voir l'encadré jaune or à la p. 15 du *Quoi de neuf*, hiver 2020.

Aux personnes qui font elles-mêmes leur rapport d'impôt : aux pages 10 à 13 du *Quoi de neuf*, printemps 2020, vous trouvez la liste des crédits d'impôt provincial. Pour ce qui est du fédéral, il faut aller sur le site de l'Agence de revenu du Canada.

Pour terminer, concernant toute question sur les voyages en lien avec le COVID19, consultez :

- <https://ssq.qc.ca/coronavirus>
- <http://canassistance.com/visiter-une-destination-ou-un-coronavirus-est-present>
- Si vous avez fait affaire avec une agence de voyage : <https://opc.gouv.qc.ca/consommateur/bien-service/fonds-indemnisation-covid-19>.

J'espère que ces informations vous seront utiles et je suis à votre disposition si vous avez des questions.

DOSSIER RETRAITE

En tant que responsable du Comité retraite au Secteur 3A-Cap-Diamant, j'ai produit un article dans les journaux d'octobre et de février. Je n'avais pas de texte dans le journal d'avril, car j'avais oublié mon obligation et je vous livre maintenant les sujets dont je devais vous informer, en m'inspirant des Infolettres de l'AREQ et des revues *Quoi de neuf*, hiver et printemps 2020.

- En décembre, l'AREQ a offert son appui aux personnes retraitées du Groupe Capitales Médias (GCM). Notre association propose que le gouvernement du Québec applique la loi ontarienne, soit un Fonds de garantie des prestations de retraite compensatoires en cas d'insolvabilité du promoteur.
- En mars, la CSQ a mis sur pied un comité chargé d'analyser diverses pistes de solution et les impacts d'une indexation plus avantageuse pour les personnes retraitées. L'AREQ est représentée à ce comité par la présidente, M^{me} Lise Lapointe. Une demande syndicale devrait être présentée dans le cadre de la négociation actuelle.
- En juin 2017, une Tribune des retraités a été formée de représentants du Conseil du Trésor et de représentants d'associations de retraités, dont l'AREQ. Cette tribune avait pour but de relever les enjeux liés aux régimes de retraite de l'État.

Il nous reste donc à suivre ce qui se passera à cet effet à la fin des négociations du secteur public.

SCRABBLE

Lucile Laforest

Six membres du Secteur se retrouvent, tous les mercredis, pour jouer au Scrabble. Cette activité est dirigée par Monique Sabourin. Nous ne pouvions continuer de nous retrouver au Centre Marchand, car le coût de la salle était trop élevé par rapport au nombre de participantes.



Monique Jalbert nous a suggéré un local à la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement dans l'arrondissement Charlesbourg. Que de bonheur nous avons eu dans ce nouvel endroit! Nous devons continuer de payer le même montant pour combler le déficit accumulé précédemment.

J'ai fait une demande pour occuper à nouveau cette salle l'an prochain. Nous aimerions y retourner. C'est un lieu si calme et bien éclairé!

DANSE EN LIGNE

Lucile Laforest

Cette année, notre groupe de danse comptait 21 personnes. Des personnes ont dû abandonner pour des raisons de santé. C'est un peu normal que nous perdions des membres au cours des sessions. L'âge amène divers problèmes de santé, particulièrement aux genoux, aux hanches et aux pieds. Alors, il faut s'y faire!



La danse est un exercice divertissant. Notre professeure, M^{me} France Boulianne, est patiente et débrouillarde. Elle nous a même invités à la rejoindre via son compte Facebook pour participer à des cours virtuels.

Nous vous invitons à vous joindre à notre groupe. Si vous le désirez, faites du recrutement. Nous avons toujours tellement hâte au mardi!

DOSSIER DE LA CONDITION DES HOMMES

Les activités du Comité des hommes, plus souvent qu'autrement, se réalisent au niveau régional. C'est maintenant une tradition à l'AREQ de célébrer le Journée internationale des hommes par une activité-conférence. Cette année, le comité organisateur avait invité, en avant-midi, la sexologue Émilie Bleau. Le thème de sa conférence était *La sexualité en contexte de vieillissement*. En après-midi, Nelson Gaudreau nous a présenté *Le rire, c'est la santé*.



Notre représentant sectoriel, Richard Doyon, ne demanderait pas mieux que de s'impliquer davantage. Pour ce faire, il aimerait s'entourer d'hommes qui, comme lui, désirent faire progresser la condition des hommes. Avis aux intéressés, nous recrutons.

ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES

Le 15 novembre dernier, le premier dîner-conférence de l'année a été prétexte pour accueillir les nouvelles personnes qui se sont jointes au Secteur Cap-Diamant. C'est avec beaucoup de plaisir que nous avons accueilli quatre personnes dont deux étaient accompagnées.

Nous avons discuté avec elles de leurs premières impressions de la retraite. Les membres du Conseil, qui étaient aussi de la rencontre, n'ont pas manqué de leur rappeler que l'AREQ, en raison de sa mission, sera toujours présente pour les accompagner dans cette nouvelle étape de leur vie. Elles étaient, par la suite, invitées à se joindre aux membres présents pour le repas et la conférence. Madame Any Rouleau, conférencière, nous a entraînés dans sa passion : la marche nordique. Les personnes ont même pu essayer cette méthode de marche.

LES VIOLONS DU ROY

Denise Turcotte-Gauthier

Pour une huitième année consécutive, cinq des sept concerts de la série *Plaisirs d'après-midi* des Violons du Roy ont été offerts à prix de groupe aux membres de l'AREQ 3A Cap-Diamant. À ce jour, seules les inscriptions à trois concerts sont complétées, deux concerts restant à venir en avril et en mai. Malgré une baisse du nombre d'inscriptions cette année, je constate que plusieurs personnes sont très fidèles et ne ratent aucun des concerts qui sont proposés. Cette fidélité et cet intérêt pour la musique des Violons du Roy m'incitent à poursuivre l'aventure pour la saison 2020-2021.

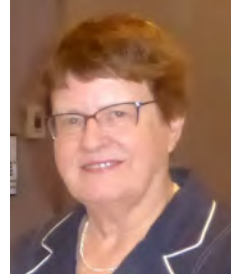
Pour les trois premiers concerts, 12 personnes se sont partagé 25 présences en salle de concert.

- 5 personnes ont assisté à 1 concert
- 1 personne a assisté à 2 concerts
- 6 personnes ont assisté à 3 concerts

Cette présente saison nous a permis de découvrir pour la première fois la cheffe Mélanie Léonard et une étoile montante, le talentueux jeune violoncelliste Stéphane Tétreault. Le virtuose de la flûte Maurice Steger nous a donné une démonstration convaincante de son grand talent reconnu mondialement. La suite de la programmation est tout aussi prometteuse : différents instruments à vent en soutien aux cordes dans des œuvres de Vivaldi entre autres, et pour terminer la saison en beauté, le très réputé pianiste Charles Richard-Hamelin dans un programme tout Mozart.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui se sont inscrites à un ou plusieurs concerts choisis de la dernière saison. Je vous invite à consulter le journal *Le doux temps* tout au long de la prochaine année pour connaître les détails des concerts offerts à prix de groupe. Je vous rappelle également qu'il est toujours possible d'être accompagné d'une ou de plusieurs personnes si ces dernières souhaitent en profiter. Il n'est pas obligatoire d'être membre de l'AREQ.

Bon été et au plaisir de vous croiser à un ou plusieurs concerts des Violons du Roy.



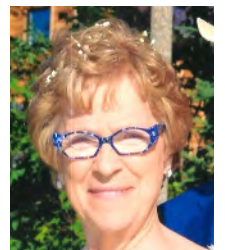
LES DÎNERS DE LISE

Madeleine Levasseur et Claudette Mercier



Nous avons eu bien du plaisir, Madeleine et moi, à choisir et à visiter les restaurants qui pourraient susciter un intérêt particulier pour nos gourmets.

C'est une activité très prisée au Secteur, car un grand nombre de personnes sont toujours fidèles au rendez-vous. Voici les restaurants qui ont eu l'honneur de nous recevoir cette année : *le Dijon*, *Au Vieux Duluth*, *Batifol*, *Le Grand Bourg* et *Momento*. Au printemps, nous avons dû annuler *Kim-Son* et *Cochon Dingue* en raison de la pandémie.



Vos suggestions sont toujours les bienvenues. Nous souhaitons augmenter le groupe de nos joyeux dîneurs. L'an prochain, serez-vous des nôtres?



MERCI À TOUS LES BÉNÉVOLES

Grâce à votre précieuse collaboration,
le Secteur peut offrir des services de qualité aux membres.

DOSSIER ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Roger Desjardins

Le 27 septembre 2019, nous avons eu une rencontre des membres du Comité régional de l'environnement et du développement durable. Chaque membre a résumé les activités de son Secteur. Nous avons travaillé à la préparation de l'activité nationale de l'automne dont l'objectif était de réduire la quantité de déchets générés au Québec.

Nous avons aussi préparé l'activité régionale 2020 prévue le 7 avril sous le thème « Zéro déchet ». Dû aux circonstances de la COVID-19, cette activité a été annulée. La réunion prévue pour le mardi 17 mars a aussi été annulée.

À chaque parution du bulletin *Le doux temps*, je vous fais part de problèmes et de solutions pour améliorer notre milieu de vie et préserver nos ressources.



COMITÉ D'ACCUEIL

À l'occasion de nos repas annuels, l'accueil des membres est toujours chaleureux. Nous le devons à trois dames particulièrement patientes, souriantes et, surtout, dévouées : Charlotte Blais, Lucile Laforest et Louise Girard. Elles sont toujours prêtes à répondre à l'appel.

Le Conseil sectoriel apprécie autant que vous le travail qu'elles accomplissent pour le Secteur Cap-Diamant.

Merci à vous, mesdames!



INTERNAUTES ET SITE WEB

Claire Guay

Sur 1270 membres, seulement 549 sont inscrits au courrier électronique. Ils ont bénéficié de rappels pour les activités, de renseignements sur différents événements provenant d'autres organismes. Ils ont pu faire leur changement d'adresse ou recevoir une réponse à une question, et ce, de façon plus rapide et à n'importe quelle heure. Ils ont pu recevoir de l'information en lien avec le coronavirus.

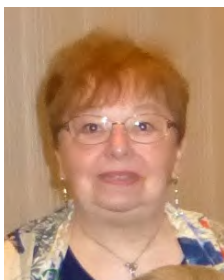
Le bulletin sectoriel *Le doux temps* est reçu de façon électronique par 150 membres. À chaque parution, quelques membres s'ajoutent à la liste.

C'est un service plus rapide que la poste ou l'appel téléphonique. C'est aussi un excellent moyen de travailler pour l'environnement et de sauver des coûts à votre Association.

N'oubliez pas de consulter le calendrier des activités sur notre site Web. Vous y retrouverez aussi le bulletin *Le doux temps*.



Joseph Bérubé



Jacqueline Strasbourg



Nicole Dionne-Renaud

COMITÉ DE DÉCORATION

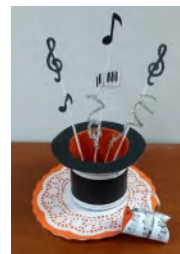
Claire Guay

Une chanson douce que me chantait ma maman... Toutes ces tendres berceuses ont imprimé dans nos cœurs et dans nos têtes l'amour de la musique.

C'est dans une ambiance musicale que nous avons vécu le dîner du Bel-Âge 2019. Que nous chantions *L'Hymne à la joie* de Beethoven ou la plus populaire *Y'a d'la joie* de Trenet, nous avons été, comme toujours, heureux de ces retrouvailles.

Je profite de l'occasion pour remercier Jacqueline Strasbourg qui, depuis plusieurs années, rédige le texte pour le bulletin *Le doux temps*. C'est elle qui fourmille d'idées et qui nous permet de vous présenter, à chaque année, de beaux décors.

Le 4 juin 2019, nous avons chanté encore une fois pour notre plaisir avec Guy St-Jean, membre du Secteur.



Au dîner de Noël 2019, trois pères Noël décoraient le centre de chaque table. Un petit sac, fabriqué avec des cartes de Noël par l'équipe de mains habiles, était disposé à la place de chaque convive. Cette année, les surplus de cadeaux ont été offerts aux personnes qui résident au Foyer Saint-Antoine, dans l'arrondissement Duberger-Les Saules.

Jacqueline Strasbourg et moi-même avons eu, encore cette année, le plaisir de travailler avec une formidable équipe composée de Joseph Bérubé, Lise Dufour-Gagnon, Ghyslaine Gagnier, Jeanne d'Arc Jutras et Monique Vachon. Le travail se fait dans la détente et l'entraide. Gros merci à vous.

COMITÉ DU BULLETIN SECTORIEL

Claire Guay

L'année 2019-2020 a apporté un changement important au niveau de l'envoi du bulletin.

Comme nous ne recevons plus de subventions du Syndicat de l'enseignement de la région de Québec (SERQ), nous avons dû trouver une solution pour minimiser cette perte financière. Nous avons donc opté pour l'envoi par publipostage offert par notre imprimeur ETR.



Ce nouveau système a amené la disparition du comité chargé de mettre le bulletin sous enveloppe. Cela a aussi donné congé à Joseph Bérubé qui faisait patiemment l'étiquetage des enveloppes. Merci à toi, Joseph, pour ces nombreuses heures de travail. Merci aux bénévoles qui, année après année, nous ont soutenu pour l'expédition du bulletin. Cela se faisait toujours dans la bonne humeur.

Merci aux personnes qui publient de façon régulière et à toutes celles qui acceptent d'écrire occasionnellement de courts articles. **Si vous avez du talent pour l'écriture et que vous désirez offrir un article sur un sujet en particulier, communiquez avec moi.**

Merci à Nicole Dionne-Renaud pour sa patience et son excellent travail tout au cours du processus de préparation du bulletin.

Merci à Claude Le May, Bernard Lebeuf, Claire Gauvreau et Lucile Laforest qui font un travail soigné pour la relecture du bulletin.

C'est grâce à toutes ces personnes que nous pouvons vous offrir un produit de qualité.

Merci aux membres qui, par leurs commentaires positifs sur la présentation et la qualité du contenu, nous encouragent à poursuivre dans la même voie.

COMITÉ D'ENTRAIDE

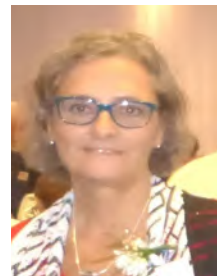
Monique Jalbert

Cette année, quatorze personnes œuvrent au sein du Comité d'entraide. Les appels téléphoniques, les envois de carte anniversaire et parfois les visites aux personnes âgées sont toujours au programme. De plus, la participation à l'organisation de la fête du Bel-Âge au printemps et le voyage d'une journée à l'automne font aussi partie de nos préoccupations.

Ayant le souci de toujours vouloir en faire plus, quatre volontaires ont décidé de faire un sondage auprès des membres du Comité afin de connaître les réels besoins de nos personnes âgées. Nous constatons que, dans notre société mouvementée, bien des changements de services font en sorte que les gens ne s'y retrouvent plus.

L'objectif de notre Comité est aussi de rejoindre le plus de personnes possibles. C'est pourquoi, en publiant différentes rubriques dans le bulletin *Le doux temps*, nous espérons rendre service à plusieurs de nos membres.

Nous nous sommes toutes donné comme mission d'être à la recherche de nouveaux services qui s'adressent aux personnes âgées. Si vous avez besoin de renseignements sur un service quelconque, n'hésitez pas à communiquer avec nous puisque c'est ainsi que nous pourrions mieux cerner vos besoins.



SALON DES CRÉATRICES ET CRÉATEURS

Notre 23^e salon des créatrices et créateurs, présenté à l'occasion du dîner de Noël 2019, nous a permis de rencontrer de nouveaux artistes. La diversité des productions (toiles, bijoux, cartes de Noël, vitraux, centres de table, bois travaillé et bien d'autres objets inusités) a manifestement ravi toutes les personnes présentes.

À cette occasion, le Conseil sectoriel achète différentes œuvres afin de les offrir en cadeau comme prix de participation aux activités organisées par le Secteur au cours de l'année. La toile de Carol Labrecque et celle de Francine Rivest ont été achetées par le Secteur comme grand prix de présence et de participation.

Les nouveaux membres exposants furent enchantés des rencontres et échanges chaleureux qu'ils ont effectués lors de cette journée festive. Nous vous invitons à encourager les membres du Secteur à venir nous présenter leurs œuvres lors de notre prochain salon.

RAPPEL

Nous sommes des personnes bénévoles qui travaillent à domicile. Merci de ne pas nous appeler en soirée ou les fins de semaine. Nous n'avons pas d'horaire fixe, nous sommes parfois en réunion à l'extérieur et nous avons aussi nos activités personnelles.

418 627-6509

seul numéro que vous pouvez composer 7 jours sur 7
entre 8 h 30 et 20 h 30.

Laissez votre message sur le répondeur.

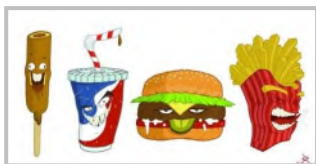
Pour une réponse encore plus rapide, utilisez notre adresse courriel

areq3a@sympatico.ca

Vous pouvez aussi vous informer sur notre site Web **<http://capdiamant.areq.lacsq.org>**

Pour notre propos, le mot CAPSULE ne remplacera pas une calotte métallique, une cavité anatomique ou un engin spatial. Nous retiendrons plutôt son sens québécois : production écrite sur un sujet précis. Il en sera ainsi de la 1^{re} à la 26^e lettre de l'alphabet.

ALIMENTS



Toutes matières (viandes, légumes, breuvages, etc.) qui servent à la nutrition. Une surprise : les aliments les plus consommés sur la planète varient

très peu à travers le monde. En ordre de fréquence, voici ceux qui satisfont le plus grand nombre.

1. Les frites

Outre les frites faites maison, il s'en consomme environ 11 milliards de kilos par année, malgré leur haut taux de gras.

2. Le fromage

Fort de ses nombreuses saveurs, odeurs et textures, cet aliment est l'un des plus populaires. Quels sont les fromages les plus consommés?

1. *Gouda* – 50 à 60 % de la consommation totale; originaire des Pays-Bas; goût raffiné de noisette.
2. *Brie* – fromage à pâte molle; croûte comestible; saveur plus prononcée en vieillissant.
3. *Parmesan* – 16 litres de lait pour une seule meule; goût umami (douceur persistante, 5^e saveur détectée par la langue).
4. *Manchego* – origine espagnole; fait de lait de brebis *La Mancha*; consistance ferme; saveur forte.
5. *Feta* – d'origine grecque; fait de lait de brebis ou de chèvre; saveur salée, peu épicée; friable.

Suivent dans l'ordre, de 6 à 10 :

Cheddar, Camembert, Edam, Emmental, Gruyère

3. Le Coca-Cola

Sa fabrication, recette de John Pemberton, date de plus de 125 ans. Depuis, sa formule a été découverte par les chimistes même si, le 8 décembre 2011, on a déplacé cette formule de la Sun Trust Boards à un coffre-fort de la World of Coca-Cola à Atlanta – un bon coup de marketing? Spécifions d'abord que sa recette varie d'un pays à

l'autre quant aux taux et type de sucre. Il s'en boirait dans le monde 547 milliards 500 millions de bouteilles par an – de quoi remplir 166 700 piscines olympiques.

Avec 17 310 bouteilles bues à la seconde, le Mexique en est le plus important consommateur; suivent dans l'ordre la Norvège et les États-Unis avec 99,5 bouteilles.

4. Le café soluble

Toutes marques confondues sans égard aux composés bioactifs, il se consomme environ 4600 tasses de café soluble à la seconde dans le monde. Nescafé serait la marque préférée.

5. La gomme

Après les Amazoniens friands du tabac et les Grecs amateurs de résine, ce produit populaire est associé au plaisir. Apparemment anticarie, il enlève le goût de fumer, aide à digérer et maintient une haleine fraîche. Il s'en consomme 99 kilos à la seconde, soit 3,1 millions de tonnes par an. Les Américains et les Français sont les champions mâcheurs.

6. La crème à tartiner Nutella

Elle doit son goût et sa couleur au chocolat, au cacao et aux noisettes. Présent sur les tables malgré son haut taux de sucre, le Nutella serait consommé à raison de 9,5 kilos à la seconde.

7. Les algues

À leur insu, les consommateurs engouffrent un kilo d'algues par année. Plusieurs produits en contiennent : sauces, mayonnaises et denrées semblables, et un grand nombre de plats cuisinés prêts à être servis.

8. Le ketchup Heinz

Fondée à Pittsburgh en 1869 par Henry John Heinz, cette compagnie emploie 32 000 personnes et affiche un chiffre d'affaires annuel de 11 milliards en dollars américains. Elle vend 650 millions de bouteilles de ketchup par année auxquelles il faut ajouter les sous-produits dilués et 6 milliards de sachets individuels.

Source : <https://www.canalvie.com/sante-beaute/nutrition/infos->

Nous pourrions bien nous apercevoir un jour que les aliments en conserve sont des armes bien plus meurtrières que les mitrailleuses.

George Orwell

BONHEUR

Pour connaître les paradis du bonheur, nous avons retenu les conclusions établies en 2019 par le classement des Nations-Unies selon ces critères d'évaluation : produit intérieur brut (PIB), vie en société, santé, liberté de choix et espérance de vie.

Pour une deuxième année consécutive, la Finlande arrive au premier rang des 156 pays analysés. Suivent dans l'ordre, aux neuf places subséquentes : le Danemark, la Norvège, l'Islande, les Pays-Bas, la Suisse, la Suède, la Nouvelle-Zélande, le Canada et l'Autriche.

Ce palmarès confirme certains changements par rapport à l'année 2018 : le Canada, 9^e, recule de deux rangs; les États-Unis passent de la 18^e à la 19^e place; l'Allemagne, en 17^e place, perd deux rangs; le Royaume-Uni, en 15^e place, gravit quatre échelons.

À titre informatif, le duché du Luxembourg (602 000 habitants) pointe au 14^e rang, l'Arabie saoudite au 28^e. La Chine (1 394 112 583 hab. en 2019) ne figure pas parmi les 52 « premières » nations.

(United Nations, World Happiness Report, 2019)

AREQcsq Cap-Diamant	
1051, rue Gabriel-Dumont, Québec G1W 3Z8 Télécopieur : 418 627-0069 Courriel : areq3a@sympatico.ca Site : capdiamant.areq.lacsq.org	418 627-6509
Conseil sectoriel	
Jacques Boucher, président Lucile Laforest, 1 ^{re} vice-présidente Bertrand Demers, 2 ^e vice-président Claire Guay, secrétaire Roger Desjardins, trésorier Monique Jalbert, 1 ^{re} conseillère Magelline Gagnon, 2 ^e conseiller	418 658-7515 418 688-2243 418 564-8259 418 627-1085 418 628-4577 418 667-7108 418 648-0521
AREQcsq Région 03	
Carole Pednault, présidente 519, rue Caron, Dégelis G5T 1A7 Courriel : carole.pednault@hotmail.com Site : quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org/	418 853-3464
AREQcsq	
320, rue Saint-Joseph est, bureau 100 Québec G1K 9E7 Courriel : info@areq.lacsq.org Site : areq.lacsq.org	418 525-0611 1 800 663-2408

CULTURE

Parlé sur tous les continents et par plus de 300 millions de personnes, le français est une des six langues officielles des Nations-Unies, les cinq autres étant l'anglais, l'arabe, le chinois, l'espagnol et le russe.

Le français est une langue vivante reconnue pour la précision de ses termes et dont le vocabulaire est riche et le tronc lexical étendu.

Ci-dessous, parcourons quelques-unes de ses sphères d'emprunts. Devant chaque exemple, nous indiquons la langue probable d'origine, bien que son étymologie historique diffère parfois.

Place à plusieurs surprises!

Allemand : *aspirine, chenapan, écologie, wagon.*

Amérindien : *caribou, haricot, kayak, mocassin, totem.*

Anglais : *bifteck, flirt, kodak, jean, motion, panorama.*

Arabe : *arobase, chemise, chiffre, jupe, mazout, sirop.*

Chinois : *ketchup, soja, thé, typhon.*

Espagnol : *cédille, guitare, moustique, patio.*

Francique : *bleu, fauteuil, guerre, jardin, lécher.*

Gaulois : *alouette, charpente, lieue, quai, sapin, suie.*

Grec : *apôtre, chirurgie, grammaire, paragraphe, scandale.*

Hindi : *gourou, jungle, pyjama.*

Indien : *atoll, bungalow, tapioca.*

Italien : *banque, citadelle, opéra, piano.*

Japonais : *bonsaï, futon, kaki, sudoku.*

Latin : *agenda, gratis, recto, ultimatum.*

Nahuatl (langue des Indiens d'Amérique centrale et des Aztèques) : *avocat, caoutchouc, tomate.*

Néerlandais : *chaloupe, digue, dune, matelot.*

Portugais : *bambou, caravelle, cobra.*

Russe : *bistrot, mammoth, vampire.*

Scandinave : *joli, ski, slalom, vague.*

Turc : *alerte, caviar, divan, sultan.*

<https://www.lesoleil.com/.../les-emprunts-en-français...>



*La culture est-elle le seul moyen
d'échapper à la stupidité?*

Grégoire Lacroix

Micheline Beauchemin
(24 octobre 1929 - 9 septembre 2009)

Célébrée pour ses tapisseries monumentales mariant les fibres naturelles et les fils métalliques, Micheline a longtemps été boudée par le milieu des beaux-arts qui qualifiait ses œuvres de pièces d'artisanat.

Artiste du textile et maître de la haute lice québécoise, sa carrière commença au milieu des années 50 alors qu'elle renoua avec la broderie apprise durant son enfance. L'artiste a exploité plusieurs matériaux : laine, filaments de nylon, fils métalliques, plexiglas, métal, fibre optique, perles de verre, afin de poursuivre sa quête et repenser l'art de la tapisserie en lui donnant une dimension sculpturale.

Au lancement de son œuvre *Totem de mousse* (1976), qui fait partie de la collection d'œuvres d'art de l'Université de Montréal, elle exprimait ainsi sa démarche artistique :

« *J'ai la passion de la couleur; j'adore la lumière de la soie, la chaleur de la laine et la splendeur voluptueuse des textiles. Je ne cherche pas à représenter la forêt, la joie pure ou la peur, mais je veux que mes tapisseries soient la forêt, la joie pure ou la peur.* »

M^{me} Beauchemin étudia auprès d'Alfred Pellan et de Jean Benoit à l'École des beaux-arts de Montréal puis à Paris, à l'École des beaux-arts et à l'Académie de la Grande Chaumière. Durant un séjour en Grèce, elle commença à faire de la broderie. En 1956, elle présente ses premières expositions de vitrail et de tapisseries à Paris. Au fil de ses autres voyages, elle découvre des techniques, des matériaux et des motifs dont elle approfondira la connaissance.

Parmi ses œuvres, mentionnons *L'envolée d'Icare* (1962) et *Carapace givrée bleu nordique : Hommage au fleuve Saint-Laurent* (1984). Micheline a reçu de nombreux prix importants dont le Prix Paul-Émile-Borduas et le Prix du gouverneur général en arts visuels et en arts médiatiques.

Grande dame de l'art, on lui doit le vocabulaire de la tapisserie au Québec. Ses œuvres ont aboli les frontières entre l'art de la fibre, la sculpture, l'art public et l'art monumental. L'artiste se définit d'ailleurs comme une sculpteure et juge que sa contribution à l'art québécois se situe dans le domaine de l'intégration des arts à l'architecture.

Dans les années 1970, M^{me} Beauchemin entreprend un voyage en Amérique du Sud au cours duquel elle étudie des techniques traditionnelles de tissage propres aux populations des Andes, de la Colombie, de l'Équateur, du

Pérou et de la Bolivie. Les œuvres de la série *Totem* résultent de cette expérience.

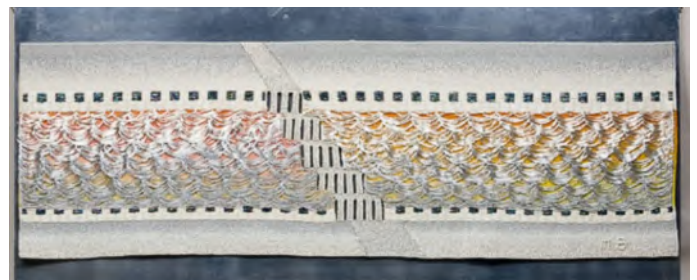
À la même époque, elle s'installe à Grondines. Le Saint-Laurent devient sa principale source d'inspiration. Ses tapisseries deviennent sculpturales, le mur ne sera plus le principal support. Voiles translucides, mobiles suspendus, pluie de tiges d'aluminium suspendues, rideau de cuivre tricoté et froissé, fils d'acier, de plomb, d'argent ou fibres lumineuses, autant de matériaux qui renvoient la lumière du fleuve Saint-Laurent.

Une œuvre s'inspirant de l'artisanat peut-elle être considérée comme du grand art?

Micheline Beauchemin fut reconnue de son vivant pour ses tapisseries intégrées à l'architecture et pour ses rideaux de scène. Sa notoriété est, de nos jours, bien moindre que celle de ses contemporains masculins peintres ou sculpteurs. L'historienne de l'art, Rose Marie Arbour, voit justement en son travail un questionnement sur les limites hiérarchiques propres aux arts visuels par la réappropriation de médiums et techniques traditionnels.

Micheline ne faisait pas ce qu'on a eu tendance à décrire comme un « ouvrage de dame », de l'artisanat délicat de petit format produit en solitaire. Elle développa un art monumental réalisé avec des équipes, parfois même des firmes d'ingénieurs, pour des espaces publics. Certains ont voulu anoblir son travail en le définissant comme celui d'un peintre-lissier. Est-ce nécessaire? Micheline ne méprisait pas les arts dits mineurs.

Après ses études à l'École des beaux-arts de Montréal, sa curiosité l'a amenée à étudier le vitrail à Chartres, mais c'est en Grèce qu'elle fait de la broderie et qu'elle choisit le médium avec lequel elle allait se faire connaître : la tapisserie. Comme elle l'avait expliqué au critique Yves Robillard à *La Presse* en 1967, elle créa des murailles... « Muraille et non murale parce que, pour moi, une murale est intégrée à un mur tandis que mes tapisseries peuvent s'ériger dans le vide ».



Le Fleuve étoilé, de la série « Hommage au fleuve Saint-Laurent »

LE BONHEUR DE VIVRE

Marie-France Legault

- Sentir son cœur se réchauffer sous l'effet de la tendresse et de l'affection.
- S'engager dans une conversation intense, animée par une empathie réciproque.
- Trouver du plaisir, de la satisfaction dans les échanges naturels.
- Entendre le cri spontané des enfants, telle une cascade cristalline.
- Alléger une discussion en provoquant un rire sincère libérateur.
- S'intéresser à un couple silencieux devant la mer.
- Être bercé par le clapotis, de ce bruissement si calme et si léger.
- Être stimulé par le ressac agressif contre la plage.
- Admirer les fleurs délicates et colorées dans les champs, les bosquets.
- S'émerveiller de l'harmonisation parfaite des couleurs.
- Ressentir le souffle caressant du vent dans les aiguilles de pin.
- Être charmé par la « danse des fleurs » sous la direction de Zéphir, l'animateur invisible et raffiné.
- Humer l'odeur de la terre dans un épais brouillard, à la faveur d'une chaude nuit d'été. Serpenter les routes sinueuses de Charlevoix. Jouer à cache-cache, entrer dans les nuages, en sortir y entrer de nouveau.
- Être captivé par la sortie magistrale et solennelle de monsieur Soleil, lorsqu'il abandonne son manteau multicolore.
- Être fasciné par les nombreux luminaires de la voûte étoilée.
- Se détendre en écoutant paresseusement le saxophone langoureux, la trompette exubérante et les sons graves de la contrebasse.
- Quitter le réel pour rêver.
- S'accorder le droit d'être oisif, indolent, et passif.



Collectif d'écriture *Parfum de Bonheur*, 2011, Fondation littéraire Fleur de Lys.

SAVEZ-VOUS QUE



- L'ours polaire a la peau toute noire sous sa fourrure blanche.
- Les moutons pratiquent l'automédication. Lorsqu'ils sont malades, ils changent leur alimentation et consomment des plantes bonnes pour eux.

AS-TU LU ÇA À TES PETITS-ENFANTS?

Jacques Boucher

Un petit livre fort amusant qui fera la joie des petits de 0 à 5 ans. Ce n'est pas fréquent que mon attention s'arrête sur les publications de Scholastic. Cette maison d'édition propose trop souvent des thèmes qui ne correspondent pas à notre réalité québécoise. Cette fois-ci, elle est tout à fait dans le ton et mon petit-fils a adoré.



Publicité de la maison d'édition : « Bella se promène avec son chien quand, tout à coup, quelque chose de vraiment étrange se produit : le livre mange son chien! Bruno, son ami, propose de l'aider mais voilà qu'il disparaît à son tour. Tous ceux qui tentent d'aider Bella s'évaporent... Jusqu'à ce que Bella demande l'aide du lecteur. Cet album mignon et astucieux fera sourire les enfants qui comprendront, avec fierté, la finesse du stratagème. »

Une pause divertissante avant d'aller au lit.



SE CULTIVER AVEC HUMOUR!



- J'ai l'intention de vivre éternellement; pour le moment, tout se passe comme prévu.
- Je me demande si, à moyen terme, le changement climatique finira par avoir des conséquences irréversibles sur les pizzas 4 saisons.
- Comme dirait Dracula, j'irais bien boire un cou.
- Que celui qui n'a jamais bu me jette la première bière.
- À celle qui te dit que les hommes sont tous pareils, réponds-lui qu'il ne fallait pas tous les essayer.
- Je déteste qu'on essaie de me faire passer pour un con, j'y arrive très bien tout seul.
- Ma femme me traite comme un Dieu : elle oublie totalement mon existence sauf quand elle a besoin de moi.
- C'est en se plantant qu'on devient cultivé.
- À l'école, ils nous apprennent le passé simple, ils feraient mieux de nous faire apprendre le futur compliqué.
- Mieux vaut être une vraie croyante qu'une fausse septique.



1. Compléter la grille avec les lettres de SOUPIRANT.

			O	I				P
		N						R
S						I	A	T
N				U	T			
	R		S		N			U
			I	A				R
T	O	P						S
	N					A		
U				S	O			

2. Trouvez la citation d'Alfred Jarry composée par les lettres de ce rectangle. Elle se lit à partir d'un certain côté du rectangle, en suivant les lettres voisines, horizontalement ou verticalement, chaque lettre n'étant employée qu'une seule fois.

A	C	S	A	Q	U	L	E	E	F
N	T	E	N	S	O	T	F	D	I
U	T	S	S	I	N	U	A	N	N
U	R	E	I	U	P	E	I	I	I
O	M	P	M	P	E	C	R	E	M
L	A	O	R	T	A	N	T	N	E

APPELS TÉLÉPHONIQUES NON SOLlicitÉS

Si vous voulez réduire le nombre d'appels non sollicités que vous recevez, vous pouvez inscrire vos numéros de téléphone personnel : téléphone filaire, cellulaire, télécopieur ou téléphonie IP, sur la Liste nationale de numéros de télécommunication exclus (LNNTE).



- En ligne à www.LNTE-DNCL.gc.ca
- Par téléphone au 1 866 580-3625

Source : Le Reflet, AREQ secteur Beauce-Etchemins

ORIGINES DES MOTS

Quel temps de cochon!

Cette expression bien ancrée dans le langage populaire et qui désigne un mauvais temps, froid et humide, trouve son origine et son explication dans la vie rurale de jadis.

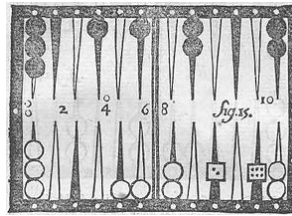


Lorsque, à des fins purement nourricières, l'on sacrifiait cet animal arrivé à la corpulence souhaitée, il n'était pas question de le consommer en entier, mais de le conserver pour les dures saisons à venir.

L'une des méthodes de conservation les plus connues était la mise au saloir. Pour favoriser la prise de sel, il importait que le temps soit de la partie : une bonne et froide humidité ambiante était un gage de réussite. Le porc était donc tué en novembre, par un temps... de cochon.

Être bredouille

Cette expression française puise ses origines dans le jeu dénommé *trictrac* très en vogue du XII^e au XIX^e siècle.



Ce jeu consistait en une planche divisée en deux parties portant chacune six cases. La partie consistait à gagner douze trous. On disait *jouer bredouille* quand on gagnait une partie sans que l'adversaire puisse jouer.

Le terme est vite passé au sens figuré que l'on connaît. Il veut dire revenir sans gibier ou sans poisson pour les pêcheurs.

Chanter la pomme

Quelle pomme? On pense immédiatement à la pomme qui fut échangée entre Ève et Adam. Il existe dans les traditions du folklore une douzaine de façons différentes de se tenir ou se toucher la main entre cavalier et cavalière, un véritable code érotique, sans qu'une parole soit dite.



L'un des signes de ce discours muet consistait pour le garçon à presser d'une façon particulière la paume de la fille. A-t-il pu se produire, dans ce contexte musical des danses folkloriques, une transformation du son : chanter la paume, chanter la pomme? C'est une hypothèse qui est loin d'être négligeable, compte tenu des variations phonétiques du parler



Concernant les billets de tirage pour la campagne de financement de la fondation, il reste encore quelques billets à vendre sur les 20 livrets réservés à cette levée de fonds. Dès que la COVID-19 sera maîtrisée, entendons un peu contrôlée, nous pourrions vous en fournir selon vos désirs. Merci de votre soutien, votre aide est précieuse.

Dans le cadre de la pandémie, la FLG a décidé de soutenir, dans chacun des secteurs, des organismes qui viennent en aide aux personnes vieillissantes. Notre secteur a alloué à la popote de la basse-ville un montant de 500 \$ qui fut fort apprécié.

Quant au futur, il faut convenir d'attendre de bien connaître les règles d'hygiène avant de s'engager dans des activités particulières.

Merci de votre soutien et prenez soin de vous.

N'oubliez pas d'appuyer la Fondation Laure-Gaudreault

Je veux devenir membre à vie de la Fondation Laure-Gaudreault (10 \$). _____

Je désire faire un don à la Fondation Laure-Gaudreault _____ \$.

Vous recevrez un reçu pour fins fiscales pour tout don de 15 \$ et plus.

Nom et prénom :

Téléphone :

Adresse :

Code postal :

Secteur 3A Cap-Diamant

Numéro de membre : _ _ _ _ _

Veuillez faire parvenir un chèque à l'ordre de Fondation Laure-Gaudreault.
Adressez-le à Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6.

JOUONS UN PEU

Les réponses



A	T	R	O	I	U	N	S	P
P	I	N	A	T	S	O	R	U
S	U	O	P	N	R	I	A	T
N	P	A	R	U	T	S	O	I
I	R	T	S	O	N	P	U	A
O	S	U	I	A	P	T	N	R
T	O	P	N	R	A	U	I	S
R	N	S	U	P	I	A	T	O
U	A	I	T	S	O	R	P	N

L'amour est un acte sans importance, puisqu'on peut le faire indéfiniment.

COURRIEL

Claire Guay



Plusieurs courriels me reviennent lors d'envois massifs. **Si vous n'avez pas reçu de message de ma part au cours des derniers mois**, envoyez-moi votre adresse courriel pour que je vérifie si j'ai toujours la bonne. Si les messages que vous recevez ne vous intéressent pas, vous pouvez toujours les effacer sans les lire.

N'oubliez pas de regarder vos courriels au moins une fois par jour. Cela évite que la boîte de réception soit remplie de courriels de toutes sortes et que vous ne puissiez voir ceux qui sont importants.

Il est essentiel de garder un lien rapide entre nous en cas d'urgence. C'est un des moyens faciles à utiliser. Votre adresse n'est pas communiquée aux autres à moins d'avoir votre accord. Merci de faire diligence.

GOÛTE-MOI ÇA TU M'EN DONNERAS DES NOUVELLES

Pain maison à la poêle

préparation : 10 minutes repos : 30 minutes cuisson : 1 heure

Ingrédients principaux

- 1 litre (4 tasses) de farine tout usage non blanchie
- 1 sachet de 8 g (¼ oz) de levure instantanée pour levée rapide* (de type Fleischmann's)
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 500 ml (2 tasses) d'eau tiède
- 7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile végétale
- 5 ml (1 c. à thé) de farine tout usage non blanchie (facultatif)

Étapes principales

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Placer la grille au centre du four.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure et le sel.
3. Verser l'eau et mélanger à la fourchette pour humecter les ingrédients.
4. Poursuivre avec les mains et former une boule avec la pâte. Pour faciliter la manipulation de la pâte et éviter qu'elle colle, enfariner légèrement les mains.
5. Pétrir la pâte dans le bol en repliant la boule au centre puis en la repliant sur elle-même. Répéter environ 15 fois cette étape.
6. Recouvrir le bol avec un linge à vaisselle propre, humide et chaud. Le linge ne doit pas toucher la pâte. Laisser reposer 30 minutes.



7. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner d'huile un poêlon allant au four, idéalement de fonte, de 18 cm (7 po) de diamètre.
8. Déposer la boule de pâte dans le poêlon et saupoudrer de farine la surface du pain. À l'aide d'un couteau tranchant, tailler une grande croix sur le pain.
9. Cuire au four de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit bien doré à l'extérieur. Laisser tiédir avant de servir.

*La levure rapide ou instantanée agit 25 % plus rapidement que la levure traditionnelle. Aussi, contrairement à la levure traditionnelle, il n'est pas nécessaire de l'activer avant de l'utiliser. Elle peut donc être intégrée directement dans la recette.

Note

Le pain se conserve 1 semaine dans un sac de plastique hermétique à température ambiante ou 3 mois au congélateur. Remettre au four pour décongeler jusqu'à ce que la mie soit chaude et l'extérieur croustillant.

Petit budget

En moyenne deux fois plus économique qu'un pain de boulangerie, notre pain maison contient deux fois moins de sel. Rapide et facile, cette recette est idéale pour s'initier à la boulangerie.

Source : cuisinez.telequebec.tv

Proposée par Magelline Gagnon

Nécrologie

Membres décédés

Monique Léonard-Laurin, Pierrette Pelletier, Germaine C. Maurice,
Marthe Fortin, Céline Béland, Annette Sévigny, Claude Nadeau,
Pierre-Louis Guertin, Madeleine Girard, Michel Cloutier

Clément Landry, son frère
Ghislaine Bégin, son conjoint
Anne Blanchette, sa mère
Jacqueline Strasbourg, sa sœur
Joseph Bérubé, sa belle-sœur



Aux familles éprouvées, nos plus sincères condoléances.

Coalition pour la dignité des aînés (CDA) : cinq grandes associations de retraités se réunissent afin de constituer un interlocuteur privilégié auprès du gouvernement!

Cinq grandes associations représentant près de 120 000 personnes âgées ont décidé d'unir leurs forces au sein de la Coalition pour la dignité des aînés afin de constituer un interlocuteur privilégié auprès du gouvernement pour les dossiers qui touchent ou qui rejoignent les préoccupations des personnes âgées québécoises, notamment en matière d'hébergement, de revenus et de santé.

Une pandémie qui révèle des failles qui existaient depuis plusieurs années

Au cours des dernières semaines, dans le contexte extraordinaire de lutte à la pandémie de la COVID-19, il a été abondamment question de la situation préoccupante dans les CHSLD. Cette situation ne date malheureusement pas d'hier. Elle remonte à plusieurs décennies et relève de causes multiples. Devant cette situation, le gouvernement a pris l'engagement formel de corriger le tir et d'apporter des modifications majeures dans l'offre de soins d'hébergement dans les CHSLD, publics et privés.

Ces modifications ne pourront pas se faire sans la participation active des retraités et des aînés, et c'est d'abord dans cet esprit et avec l'objectif d'assurer cette participation que l'AAR, l'AQDER, l'AQRP, l'AREQ-CSQ et le RIIRS se sont réunis.

Une mission et des objectifs qui vont au-delà de la crise actuelle

Toutefois, au-delà de la crise actuelle, la CDA se positionne dès maintenant, et pour les années à venir, comme un acteur incontournable et un partenaire privilégié du gouvernement. Les cinq associations représentent des retraités ayant travaillé durant plusieurs décennies au service de la population et de la société québécoises et détiennent une précieuse expertise quant aux besoins des personnes âgées.

Dans les prochaines semaines, la Coalition élaborera des revendications communes et entreprendra des démarches auprès du gouvernement, notamment auprès de la ministre responsable des Aînés et des proches aidants et de la ministre de la Santé et des Services sociaux. La CDA s'assurera que les retraités occupent enfin le rôle qui leur revient dans l'élaboration des politiques et dans les différents chantiers qui seront entrepris dans les prochaines années!

À propos des associations qui forment la CDA

AAR

Née en 1998, l'Alliance des associations de retraités se veut un outil à caractère politique pouvant canaliser, pour la protection et l'amélioration des conditions de vie des retraités qu'elles représentent, la force de ses associations membres. Depuis la réorganisation du secteur municipal dans les années 2000 à 2006, avec l'adoption des projets de loi 124, 170 et 9, l'Alliance des associations de retraités regroupe uniquement les associations des secteurs public et parapublic. Elle regroupe actuellement 13 130 retraités des secteurs public/parapublic.

RIIRS

Depuis 25 ans, le Regroupement interprofessionnel des intervenantes retraitées des services de santé rassemble les infirmières, les infirmières auxiliaires, les inhalothérapeutes ainsi que les perfusionnistes cliniques retraitées. Le RIIRS est une organisation, qui rassemble plus de 10 500 membres, visant à favoriser une meilleure défense des droits et intérêts de ses membres et à fournir le soutien nécessaire à l'amélioration de leur qualité de vie en participant aux grands débats publics relatifs aux intérêts des retraités.

AQDER

L'Association québécoise des directeurs et directrices d'établissement d'enseignement retraités est un organisme sans but lucratif fondé en 1976, et dont la mission est de regrouper les personnes des directions d'établissement d'enseignement retraitées afin de favoriser leur mieux-être et de prendre en compte l'évolution de leurs besoins.

AQRP

Fondée en 1968, l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic a pour mission de promouvoir et de défendre les droits et les intérêts économiques, financiers, culturels, intellectuels et sociaux des retraités de l'État et des aînés du Québec. Elle compte près de 33 000 membres.

AREQ-CSQ

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec compte plus de 59 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. Elle a notamment pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux et économiques de ses membres et des personnes âgées. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Contacts médias

AAR : Mireille Beaulac, mireille.b@sympatico.ca, 450 641-0854

AQDER : Laurent Aubin, president@aqder.ca, 514 353-3254

AQRP : Mathieu Hardy, mathieu.Hardy@aqrp.ca, 418 951-3575

AREQ-CSQ : Samuel Labrecque, labrecque.samuel@areq.lacsq.org, 418 802-1357

RIIRS : Andrée Lamontagne, presidence@riirs.org, 418 750-1816

