



La Dernière

Craie

Volume 23, Numéro 1

Septembre 2013

Un BRIN DE SAGESSE...

*Le plus grand voyageur n'est pas
celui qui a fait dix fois le tour
du monde, mais celui qui
a fait une seule fois le
tour de lui-même.*

(Gandhi)

*Quand je suis allé à l'école, ils
m'ont demandé ce que je voulais
être quand je serai grand. J'ai
répondu « heureux ».*

*Ils m'ont dit que je n'avais
pas compris la question. J'ai
répondu qu'ils n'avaient
pas compris la vie...*

(John Lennon)



FABLES
de Jean de La Fontaine

Vigilantes

Sommaire

Mot de la présidente.....	3
Remerciement.....	3-4
Rapport de la présidente.....	4
Participation financière aux activités.....	5
Nouveaux membres.....	5
Coût de <i>La Dernière Craie</i>	6
Comités sectoriels.....	6 à 10
Expo-Arts.....	10
Mot de la présidente régionale.....	11
Conseil régional.....	11
Assemblée régionale et indexation.....	12
Aide-mémoire 2013-2014.....	13 à 16
Rencontre avec Patrice Paradis.....	17
Thème <i>Un brin de sagesse</i>	18 à 21
Fierté de nos origines.....	22
Tiroir aux souvenirs.....	23
Condoléances.....	23
Projet mobilisateur régional.....	24-25
Université du troisième âge.....	26-27
Expo-Arts en photos.....	28

Coordonnées de l'AREQ

AREQ(csq)

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec QC G1K 9E7

TÉLÉPHONE : 1 800 663-2408

TÉLÉCOPIEUR : 1 418 525-0769

SITE WEB : www.araq.qc.net

COURRIEL : araq@csq.qc.net

MODIFICATION AU DOSSIER :

- 1 800 663-2408

- 418 525-0611

- laverdiere.luce@csq.qc.net

Équipe du bulletin

Jeanne-Paule Champagne
Ginette Ducharme
Danielle Duchesneau
Colette Gauthier
Liliane Hardy
Richard Jutras
Charlotte Lessard

Collaborateurs au bulletin

Chantal Cardin	André Martineau
Georgette Frenette	Francine Mercier-Abel
Maryse Gervais	René Mineau
Nicole Guèvremont	Patrice Paradis
Normand Guévremont	Ginette Pelletier
Antoine Hudon	Christiane Potvin-Lapalme
Jacqueline Lacoste	Jean Rajotte
Lise Laforest	Michel Sporgitas
Vital Landry	Jean-Claude Tellier
Denis Latraverse	Marie-Paule Vilandré
Jean-Claude Lavallée	
Madeleine L'Espérance	
Charlotte Lessard	
Michel Lévesque	

Coordonnées utiles

CARRA..... 1 800 463-5533

RAMQ..... 1 800 561-9749
Code 6108

RRQ..... 1 800 463-5185

SSQ Groupe financier..... 1 888 833-6962

ASSURANCE LA PERSONNELLE - 1 800 363-6344

ASSURANCE VOYAGE

- Canada, É.-U. 1 800 465-2928

- Ailleurs dans le monde..... 1 514 286-8412

SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE 1 800 277-9915

OFFICE DE LA PROTECTION

DU CONSOMMATEUR..... 1 888 672-2556

PROTECTEUR DU CITOYEN 1 877 658-2625

SYNDICAT SEBR..... 450 742-5953

CLSC DU HAVRE 450 746-4545

Sagesse ou folie...

Depuis deux semaines, je m'assois bien calmement devant l'ordinateur. Pour m'inspirer, j'écoute *Le Printemps de Vivaldi*... et j'attends... C'est la panne sèche !

Le manque d'idées, pensez-vous !... Oh non ! il y en a trop qui se bousculent dans ma tête.

J'aimerais y faire le ménage comme je fais au printemps et jeter ce qui me dérange.

J'aimerais partager mes angoisses, mes questionnements.

J'aimerais crier mes rages, mes dégoûts.

Mais tout se bouscule dans ma tête.

Alors, je vais me souhaiter un brin de sagesse...

La sagesse, c'est peut-être

- la mesure sachant doser l'effort à donner,
- le sel qui conserve intactes les amitiés,
- la maturité qui sait respecter les opinions d'autrui,
- la mémoire qui retient les expériences passées,
- la prudence qui sait parler et se taire.

La sagesse, c'est aussi

- la folie qui déjoue les folies des hommes,
- la folie qui déjoue la sagesse trop humaine,
- la foi en la bonté des hommes,
- l'espérance d'un lendemain plein de soleil.

Je me souhaite un brin de sagesse. Je vous souhaite un brin de sagesse... et de folie !

Ginette Ducharme



Remerciement

Je voudrais remercier sincèrement Francine Mercier-Abel qui a travaillé au sein du Conseil sectoriel de notre secteur. Son entrain et sa bonne humeur me manqueront beaucoup.

Et surtout, elle a accepté de me remplacer au régional et au national quand j'étais aide-soignante à la maison, du travail imprévu qui lui tombait sur les bras et dont elle a su s'acquitter avec cœur.

Elle ne nous quitte pas vraiment, rassurez-vous, car elle continuera de s'occuper du comité de la condition des femmes.

Et bien sûr, elle aura toujours son « bureau » au même endroit du centre d'achats pour reconforter les cœurs affligés.

Dites-lui merci, vous aussi..., ça lui fera sûrement plaisir !



Ginette Ducharme

Rapport de la présidente pour 2012-2013

Rapport présenté à l'assemblée générale sectorielle le 23 avril 2013

Comme d'habitude, j'ai participé aux activités du secteur, aux réunions tant sectorielles que régionales, aux conseils nationaux, etc. Mais je n'ai pas envie de faire l'étalage de mon agenda !

Je suis très contente que nous ayons maintenant un responsable des assurances en la personne de Patrice Paradis et que les responsables des autres comités soient aussi dévoués. J'ai une chance inouïe d'être entourée d'une équipe formidable. Et que dire des responsables de la chaîne téléphonique, du bulletin, des cartes d'anniversaire... Je me sens très gâtée !

En 2012-2013, nous avons essayé de faire de chaque rencontre mensuelle une fête pour les membres et nous continuerons dans ce sens pour la prochaine année.

Nous distribuons notre bulletin dans les écoles primaires et secondaires pour que les enseignantes et les enseignants soient au courant des activités de leurs consœurs et confrères retraités.

Notre secteur a maintenant un site Web, ce qui permet d'avoir plus de visibilité.

Pour contrer la pauvreté, nous collaborons avec le Recyclo-Centre, le Centre Notre-Dame et le Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu.

Deux de nos membres font le lien avec les organismes du domaine de la santé et nous travaillons de concert avec le Centre des Aînés *Au Fil des Ans* et le Regroupement des Aînés du Vieux-Sorel.

Je m'en voudrais d'oublier de remercier Nicole

Guèvremont qui quitte le conseil après deux mandats au poste de 1^{re} conseillère, mais elle continuera de s'occuper du dossier retraite-indexation.

Francine Mercier-Abel a aussi quitté le Conseil sectoriel, mais elle conserve son mandat au comité de la condition des femmes et elle pourra donner, je l'espère, un coup de pouce à la prochaine élue pour la vente de billets lors des activités.

En octobre, nous participerons à un grand projet qui veut mobiliser tous les secteurs de la Montérégie intitulé *Je choisis de réussir ma retraite*. Voyez l'information sur cette rencontre axée sur la santé pour les personnes âgées aux pages 24 et 25.

L'année qui vient est une année importante. Elle sert de préparation au Congrès de l'AREQ qui se tiendra du 2 au 5 juin 2014 à Sherbrooke.

Merci à vous toutes et tous d'être là !

Ginette Ducharme

Remerciement

Nicole Guèvremont a œuvré durant six années au sein de l'association comme 1^{re} conseillère au Conseil sectoriel.

Elle s'est acquittée du dossier retraite-indexation avec énergie et elle continuera à le faire.

Mais c'est surtout en mai lors de l'Expo-Arts qu'elle nous laisse entrevoir un autre aspect d'elle-même, l'artiste ! Et j'espère, bien sûr, qu'elle continuera d'y mettre sa touche dans les années à venir pour que notre exposition des œuvres de nos artistes et artisans devienne encore plus animée.

Merci à Nicole pour sa fougue et sa jeunesse.

Dites-lui merci, vous aussi..., ça lui fera sûrement plaisir !



Ginette Ducharme

Participation financière du secteur en 2012-2013

Tout au long de l'année 2012-2013, le secteur a contribué financièrement aux activités sectorielles ou nationales afin d'en réduire le coût de participation des membres en tout ou en partie. Les sommes utilisées pour la participation sectorielle proviennent des allocations nationales de l'AREQ.

Le tableau ci-dessous indique le total alloué pour chaque activité et le nombre de participants.

René Mineau, trésorier

Activités	Participation financière	Nombre de participants
Brunch de la non-rentree, 5 septembre 2012	528,97 \$	122
Randonnée pedestre au Parc de plein air de Sorel-Tracy, 27 septembre 2012	67,97 \$	19
Dîner-brunch en l'honneur des aînés, 2 octobre 2012	440,00 \$	86
Messe du Souvenir et brunch, 6 novembre 2012	51,65 \$	48
Dîner de Noël, 5 décembre 2012	2 772,00 \$	110
Dîner-brunch du Nouvel An, 9 janvier 2013	193,54 \$	90
Dîner-Cupidon, 12 février 2013	54,26 \$	84
Dîner-reconnaissance des bénévoles, 13 mars 2013	1 238,80 \$	37
Assemblée générale sectorielle, 23 avril 2013	204,81 \$	21
Dîner et Expo-Arts, 15 mai 2013	568,59 \$	89
Assemblée générale régionale à Salaberry-de-Valleyfield, 28 mai 2013	270,00 \$	11
Repas-reconnaissance aux membres du Conseil sectoriel, 19 juin 2013	536,23 \$	9
TOTAL	6 926,82 \$	

Nouveaux membres 2012-2013

Depuis septembre 2012, Diane Bédard, Francine Boucher, Nicole Carrière, Francine Chalifoux, Diane Chapdelaine, Francine Descheneaux, Lorraine Duplin, Hélène Gauthier, Normand Joly, Jean-Paul Juneau, Ginette Mondoux, Claude Mongeau, Denis Pelletier et Rock Vallée ont adhéré à l'AREQ de notre secteur.

Accueillis au brunch de la non-rentree du mercredi 4 septembre 2013 à l'Auberge de la Rive, ils ont été invités à y assister gratuitement.

Le Conseil sectoriel leur a souhaité la plus cordiale des bienvenues et les a invités à assister aux activités.

Colette Gauthier, registraire

Bulletin sectoriel

Coût de La Dernière Craie

Notre bulletin sectoriel est distribué à tous nos membres en version papier ou électronique (selon leur choix), 101 bulletins sont envoyés par la poste aux membres éloignés.

De plus, il est donné au président ou à la présidente des secteurs de la Montérégie et à la personne responsable du bulletin. Pour une meilleure visibilité, il est aussi remis à différents médias locaux, au maire, aux deux députés de comté, aux délégués des 17 écoles de la Commission scolaire de Sorel-Tracy ainsi qu'à quelques organismes de la région. Finalement, un exemplaire est posté au président national, deux sont envoyés aux archives de l'AREQ à Québec et deux autres sont conservés dans les archives locales.



Septembre 2012, impression de 590 bulletins de 28 pages... 1258,98 \$
Janvier 2013, impression de 590 bulletins de 28 pages 1424,54 \$
Mai 2013, impression de 600 bulletins de 24 pages 1241,73 \$

Enveloppes 77,61 \$
Étiquettes 37,77 \$
Rencontres de préparation 45,00 \$

Timbres pour l'envoi par la poste des trois parutions à nos membres éloignés, au président national et pour les archives de l'AREQ à Québec 505,97 \$

TOTAL 4 591,60 \$

Comme nous avons reçu une allocation nationale en 2012-2013 pour notre bulletin d'environ 2560 \$, le coût total à déboursier pour notre secteur est d'environ 2031,60 \$. Si on divise ce montant par 1780, soit le nombre total de bulletins pour les trois impressions, nous obtenons un coût moyen de 1,13 \$ à payer par le secteur pour chaque exemplaire de notre bulletin.

René Mineau, trésorier

Condition des hommes

Invitation à tous les hommes



Le mardi de chaque semaine, les hommes se rencontrent au restaurant La Bouff-Tifail du boulevard Fiset de 7 h 30 à 9 h 30 pour un déjeuner. Il est même possible d'arriver vers 8 h 15 pour les dormeurs.

Profitons-en, la neige est encore loin! Je crois que chaque homme devrait venir faire son tour une fois ou deux par année. Les déjeuners sont bons, copieux et pas très chers. Notre serveuse, Monique, se fait un plaisir de retenir chaque commande habituelle. Vous pouvez venir la mettre à l'essai.

Évidemment, nous changeons le monde à chaque rencontre. Nous t'attendons.



Simon Jutras, André Bibeau, Jean-Robert Germain, Gilles Parent, Serge Péloquin, Denis Latraverse, Michel Sporgitas, Florent Éthier, Marc-André Huard, Patrice Paradis.
Photographe : Jean-Claude Tellier.

Jean-Claude Tellier



Fondation Laure-Gaudreault

L'assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault se tenait au Syndicat de Champlain le lundi 29 avril 2013. À la lecture du procès-verbal de l'an dernier, un point a retenu mon attention, madame Yvonne Marier, présidente de la fondation région Montérégie, rappelle avec joie que la première médaille Laure-Gaudreault a été remise le 17 janvier 2013 à monsieur Lionel Girard, instigateur de notre fondation. Ce geste soulignait sa grande implication.



Le mercredi 19 juin, je remettais, au nom de la Fondation Laure-Gaudreault, un chèque de 1000 \$ à chacune des personnes responsables des organismes suivants : M^{me} France Charron du Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu et M^{me} Marie-Reine Rehel de l'Association de la déficience intellectuelle région Sorel. Elles vous remercient pour votre générosité.

Contribution de notre secteur à la Fondation Laure-Gaudreault d'avril 2012 à avril 2013

De gauche à droite : Ginette Ducharme, présidente du secteur Bas-Richelieu de l'AREQ, France Charron, directrice générale du CABBR, Ginette Pelletier, responsable du secteur Bas-Richelieu pour la Fondation Laure-Gaudreault et Marie-Reine Rehel, directrice générale de l'ADIRS.

- Vente de livres usagés : 304,00 \$
 - Quête à la messe du Souvenir : 264,33 \$
 - Contribution du secteur (1 \$ par membre au 31 décembre 2012) : 641,00 \$
 - Contribution volontaire au brunch du Nouvel An : 168,00 \$
- Montant total amassé : 1377,33 \$**

Acceptez toute ma gratitude pour votre participation lors des levées de fonds.

Ginette Pelletier

Condition des femmes



Je pourrais vous parler des différentes réunions auxquelles j'ai participé tout au cours de l'année mais, comme j'ai produit régulièrement un article sur chacune d'elles et les enjeux poursuivis, j'opterai plutôt pour un hommage à des femmes qui se sont démarquées par leur engagement.

Tout d'abord, je félicite M^{me} Christiane Potvin-Lapalme pour son implication et sa grande disponibilité au niveau de la région et comme porte-parole à Québec. Je rends un hommage tout particulier à M^{me} Ginette Ducharme, notre présidente, pour son travail infatigable dans notre secteur et son rôle d'aidante naturelle qu'elle a rempli avec beaucoup de courage et d'abnégation. Ensuite, je désire souligner l'engagement de notre présidente d'assemblée, M^{me} Liliane Hardy, qui s'investit dans l'Université du troisième âge et dans l'équipe du bulletin sectoriel. Je souligne aussi l'apport incommensurable de M^{me} Colette Gauthier à *La Dernière Craie* et à la mise à jour de la liste des membres. J'offre des félicitations à M^{me} Danielle Duchesneau qui a travaillé pour l'Expo-Arts de nombreuses années et qui collabore également au

bulletin. M^{me} Chantal Cardin mérite un merci particulier pour l'article intéressant sur la carrière d'un membre aîné de notre groupe qu'on lit dans notre bulletin avec un plaisir toujours renouvelé. M^{mes} Monique Fortin et Claudette Larouche font un travail remarquable pour l'accueil et la décoration lors de nos repas mensuels. Je veux aussi souligner la fidélité de M^{me} Madeleine Carrière à nous faire parvenir notre carte d'anniversaire. Et qui de mieux que M^{me} Nicole Guèvremont, notre meilleure avocate dans le dossier de l'indexation !

Au nom de tous nos membres, je salue toutes ces femmes bien chaleureusement.

Francine Mercier-Abel



Action sociopolitique



Où est la place des aidantes et aidants naturels dans un CHSLD privé ou public ?

Les occasions ne manquent pas de rendre visite à un parent qui réside en CHSLD. On aime souligner la fête des Mères et des Pères, un anniversaire et, d'une manière significative, Noël et Pâques. Aux fêtes organisées, on se fait un point d'honneur d'accompagner son parent et tous se réjouissent de son plaisir.

Mais les aidantes et aidants naturels, c'est davantage...

C'est l'aide apportée tous les autres jours où nous partageons leur quotidien. Moments privilégiés pour la personne aînée de nous savoir dans sa chambre (son *home*), de pouvoir se balader dans le corridor sur sa chaise roulante, en marchette ou accrochée à notre bras marchant à nos côtés avec fierté, parfois avec difficulté, et parcourant des distances qui varient selon la capacité du moment.

Les aidantes et aidants sont très appréciés du personnel à ces moments, également lors de l'aide à l'alimentation.

Que dire si, en plus, nous facilitons la tâche du coucher par les soins d'hygiène et la mise en jaquette. Nous sommes les collaborateurs, oui. Il y a aussi plusieurs hommes qui soutiennent leur compagne de 40-50... ans de vie. Les collaboratrices (épouse et fille) sont des apôtres de dévouement et de bonté. Oui, nous sommes des collaborateurs mais des êtres aimants, aussi.

Le bien-être de notre parent nous préoccupe... et nous nous permettons de faire part de nos interrogations sur la médication, l'alimentation, les soins d'hygiène donnés, la sieste, l'aide à la marche que nous trouvons manquante et, parfois, sur le sourire absent de certains intervenants.

Mais afin d'éviter que notre parent écope, il ne faut pas nous faire trop insistants et nous devons garder pour nous ces remarques qui nous brûlent les lèvres.

Oui, nous avons cette peur de l'intimidation, j'imagine que cela se passe de la même façon dans les écoles.

Enfin où est notre place?... Partout, en autant que nous ne questionnons pas trop sur le bien-être de notre parent, le manque de personnel à l'heure des repas, la notion du milieu de vie ou d'autonomie, etc.

À ce moment, nous venons d'hériter du titre de famille à problèmes, fatigante qui ne comprend rien à la réalité et... Permettez-moi de ne pas allonger la liste.

Encore eux autres !...

Oui, c'est NOUS les aidantes et aidants naturels, excusez-nous d'aimer notre parent et d'encore souhaiter ce qu'il y a de mieux autant pour lui que pour elle.

Jacqueline Lacoste

Environnement



Fabrication de papier

Le comité de l'environnement de votre secteur vous propose pour l'année 2013 une activité automnale très intéressante : la fabrication du papier. Cette activité aura lieu le mardi 29 octobre à 9 h au local du syndicat (325, rue du Collège à Sorel-Tracy).

Elle sera animée par Monique Fortin. Un montant de 5 \$ sera demandé aux participants afin de couvrir les frais. Quelques places (6) sont encore disponibles. Si cela vous intéresse de vivre cette expérience qui s'avérera très enjoyable, communiquez avec Monique Fortin au 450 742-3865 ou Lise Laforest au 450 743-8259.



Lise Laforest

Assurances

Voici la suite de l'article paru dans le bulletin de mai 2013.

Celui-ci donne des renseignements sur l'assurance vie, l'assurance maladie et l'assurance voyage. Vous pourrez aussi prendre connaissance des tarifs de la RAMQ à partir du 1^{er} juillet 2013.

1. ASSURANCE VIE

- a) Aucune possibilité d'augmentation du montant de protection (choix 1, 2 ou 3).
- b) Pour la personne conjointe survivante, seul le choix 1 (20 000 \$) lui est disponible.

2. ASSURANCE MALADIE

- a) La personne peut réduire sa protection familiale à monoparentale ou individuelle.
- b) On peut réduire le régime de Santé Plus à Santé, mais cette décision sera alors irrévocable.
- c) En cas de décès du membre, la personne conjointe survivante peut choisir d'être assurée. Il faut faire la demande dans les 90 jours suivant le décès. Si elle est assurée en vertu du régime Santé, elle n'est pas admissible à l'assurance du régime Santé Plus.

3. ASSURANCE VOYAGE

- a) Celle-ci couvre la personne adhérente et, si elles sont assurées, ses personnes à charge.
- b) Aux fins d'assurance voyage, on entend un accident soudain, fortuit, imprévisible.
- c) Les frais admissibles sont ceux engagés à la suite d'un décès, d'un accident ou d'une maladie subite et inattendue alors que la personne est à l'extérieur de sa province de résidence et que les soins sont urgents.
- d) On peut annuler lorsqu'il y a accident, maladie du conjoint, décès d'un proche, convocation comme jury, etc.

Important : Il est conseillé de communiquer avec son assurance avant le départ, surtout si son état de santé a eu des changements dans les six derniers mois. Si l'on voyage ailleurs qu'aux États-Unis ou en Europe de l'Ouest, il est souhaitable de communiquer avec le service d'assistance voyage avant le départ.

Voici les numéros de téléphone : Au Canada et aux États-Unis : 1 800 465-2928

Ailleurs dans le monde à frais virés : 1 514 286-8412

En terminant, il faut prendre note que ce texte ne tient pas compte de tous les bénéficiaires auxquels nous avons droit dans notre assurance collective. En cas d'incertitude, communiquez avec le soussigné.

Patrice Paradis, 450 742-4796

Tarifs de la RAMQ à partir du 1^{er} juillet 2013 (La RAMQ ne fait pas partie de notre assurance.)

- a) La prime annuelle pour les personnes couvertes par le régime public est de 0 \$ à 607 \$. Elle est établie selon le revenu familial net qu'on achète des médicaments ou non.
- b) La franchise mensuelle est de 16,25 \$ (montant fixe à payer à l'achat de médicaments couverts). La liste des médicaments couverts est disponible sur www.ramq.gouv.qc.ca.
- c) La coassurance est de 32 % (pourcentage du coût des médicaments à verser une fois la franchise payée).
- d) La contribution mensuelle maximale (franchise et coassurance) est de :
 - 82,66 \$ pour les personnes de 18 à 64 ans non admissibles à un régime privé et pour les personnes de 65 ans ou plus sans le supplément de revenu garanti ;
 - 50,97 \$ pour les personnes de 65 ans ou plus avec le supplément de revenu garanti au taux de 1 % à 93 %.
- e) Les personnes couvertes pendant toute l'année par un régime privé ne paient aucune prime au régime public.

Expo - Arts

Une passion à partager...

15 mai

Encore cette année, nos artistes plus que doués ont teinté notre journée de couleurs personnalisées, vivantes et éblouissantes. Les divers sujets des tableaux ont grandement impressionné la galerie !

Nos artisanes aux doigts de fées exposaient pour tous les goûts. On emmitoufle bébé, on réchauffe maman, on reconforte grands-parents et cela, autant par les styles proposés que par les matériaux choisis minutieusement. Tout le monde y a trouvé son compte !

Chapeau aux artistes et aux artisanes ! Les présentations étaient sans contredit d'une qualité exceptionnelle. Vraiment impressionnant !

Certains exposants et exposantes ont fait bonne fortune en faisant le bonheur de leurs collègues.

Cette année, le Comité régional des arts de l'AREQ, représenté par M^{me} Christiane Potvin-Lapalme et ses deux accompagnatrices juges, nous a fait l'honneur de sa présence. L'équipe a choisi trois œuvres pour une valeur de 440 \$: une dentelle aux fuseaux de M^{me} Denyse Péloquin-Bergeron, une aquarelle de M^{me} Louise Boyer et une aquarelle de M. Marcel Therrien. Ces acquisitions seront présentées lors d'une assemblée générale régionale où les participants pourraient acquérir l'une de ces pièces grâce à un tirage.

Pour l'illustration des cartes d'anniversaire en 2014, deux artistes favorisés par le sort ont choisi une de leurs œuvres : une aquarelle pour M^{me} Danielle Mandeville et une huile pour M^{me} Bibiane Boisvert-Proulx.

Merci à tous ceux qui ont encouragé notre amie Danielle Duchesneau lors de sa vente (de garage) au profit du

Chœur Sorel-Tracy. Cette chorale est invitée à se produire au Carnegie Hall de New York en janvier 2014 et tente de ramasser des fonds pour s'y rendre.

Merci à toute l'équipe des *gros bras* (Denis Latraverse, René Mineau, Jean-Claude Tellier, Marc-André Huard, Hubert Vallée, sans oublier Monique Levac) qui nous a permis d'assurer une mise en place de la logistique nécessaire au bon fonctionnement de l'activité. Sans eux, une bonne partie de la présentation serait vraiment moins avantageée...

Près de 90 personnes étaient présentes pour apprécier les nombreux talents et partager un succulent repas. Les participants ont échangé avec joie, complicité et fierté ! Être parmi ceux avec lesquels on a tissé des liens durant toute une carrière et se ravir du plaisir de se revoir en bonne forme comme le témoignent les rires spontanés de tous et chacun, c'est ça que j'appelle une belle rencontre !

Nicole Guèvremont



Christiane Potvin-Lapalme, présidente régionale, Denyse Péloquin-Bergeron, Louise Boyer, Marcel Therrien, Nicole Guèvremont.



Œuvre de Danielle Mandeville.



Œuvre de Bibiane Boisvert-Proulx.

Mot de la présidente régionale

Déjà la fin du triennat...

Nous voici déjà rendus au début de la dernière année du triennat. Il nous reste à réaliser les dernières actions du plan d'action 2011-2014.

Lors des assemblées générales sectorielles, plusieurs nouvelles personnes se sont jointes aux Conseils sectoriels. Je leur souhaite la plus cordiale des bienvenues et j'aurai l'occasion de les rencontrer lors de ma tournée des Conseils sectoriels. Les délégations pour le congrès ont également été nommées. Il y aura trois rencontres de préparation au congrès.

Le 25 octobre prochain lors de la journée régionale intitulée *Je choisis de réussir ma retraite*, nous aurons l'occasion, entre autres, de prendre conscience de la problématique du prix des médicaments et de rencontrer des personnes-ressources dans le domaine de la santé et du loisir pour nous aider à pleinement réussir notre retraite. Toutes les personnes responsables des comités travaillent depuis janvier dernier pour trouver ces personnes qui sauront nous intéresser et nous aider à mieux réussir notre retraite.

Dans les grands dossiers qui nous préoccupent, il y a celui de la santé. Le ministre Réjean Hébert parle de l'assurance autonomie. C'est un beau projet mais comment se réalisera-t-il ? Est-ce qu'il y aura les ressources financières et humaines nécessaires pour le mener à bien ?

Dans la région, il y a deux nouveaux CHSLD construits en partenariat public-privé qui ouvriront leurs portes sous peu. Reverrons-nous un *Saint-Lambert sur le Golf* ? Nous devons être vigilants, car ce sont nos personnes âgées qui se retrouveront dans ces établissements.

Le dossier de la retraite est toujours d'actualité avec le rapport D'Amours. Dans ce rapport, le constat est fait que les régimes à prestations déterminées se voient comme le meilleur régime pour les travailleurs. Bonne nouvelle, mais...

L'indexation de nos rentes de retraite continue de nous préoccuper. Nous profitons de toutes les tribunes pour faire avancer le dossier.

Bien entendu, je n'ai mentionné que quelques dossiers qui nous interpellent.

Les membres de vos Conseils sectoriels et les bénévoles de vos secteurs ne ménageront pas leurs efforts pour faire en sorte que cette année comble vos attentes.

Bonne année et espérant vous rencontrer lors d'événements régionaux et sectoriels.



Christiane Potvin-Lapalme

Conseil régional

17 mai

Les présidentes et présidents ont étudié le projet mobilisateur du 25 octobre. Le coût de l'inscription est de 5 \$ pour les membres et 10 \$ pour les non-membres. Selon le nombre de participants, le conseil évaluera si le coût de la location d'un autobus est plus avantageux que le paiement du transport en covoiturage. Les pages 24 et 25 sont consacrées à la promotion de ce projet.

La photo du nouveau Conseil sectoriel et les coordonnées de ses membres se retrouveront sur le site Web dont la région entend se doter.

Un rapport sur l'assemblée générale régionale se trouve à la page 12 de ce bulletin.

L'AREQ-Montérégie participera au colloque d'automne 2013 de la Table régionale des Aînés de la Montérégie.

Le Conseil national d'automne se tiendra à Granby du 28 au 31 octobre 2013. La Montérégie étant la région hôte, les présidents et présidentes de secteur seront présents

de façon spéciale.

L'AREQ recommande de donner 50 \$ par année de service à celles et ceux qui ne renouvellent pas leur mandat au Conseil sectoriel et il n'est pas interdit de payer un souper de reconnaissance.

Quelques dates sont à mettre à l'agenda pour le Conseil régional : 13 septembre, 18 octobre et 29 novembre 2013. Les deux premières rencontres préparatoires au Congrès de juin 2014 pour la délégation sont fixées au 6 novembre et au 9 décembre 2013.

Ginette Ducharme

Assemblée générale régionale

28 mai



Au micro, Serge Péloquin questionnant sur la préoccupation de l'AREQ au sujet des gaz de schiste.

Onze membres de notre secteur ont participé à l'assemblée générale régionale à Salaberry-de-Valleyfield. L'accueil du secteur Le Suroît était très bien organisé.

Notre région se porte bien financièrement. L'indexation de nos rentes de retraite et le rapport D'Amours ont été au centre des préoccupations.

Les responsables des comités régionaux ont présenté le rapport de leurs nombreuses activités. La Fondation Laure-Gaudreault a un nouveau président, M. Clément Archambault. Les participants ont été conviés à assister à la journée régionale *Je choisis de réussir ma retraite* qui se tiendra le 25 octobre.

Après l'assemblée générale régionale, un repas style buffet a été servi... précédé par un vin d'honneur offert par la ville.

Colette Gauthier

Indexation

COMITÉ D'AMOURS



MANDAT

Un comité d'experts présidé par M. Alban D'Amours avait accepté le mandat d'étudier les régimes complémentaires de retraite sous la juridiction de la RRQ et principalement les régimes à prestations déterminées comme celui que nous vivons actuellement. Par contre, les régimes sous la

juridiction de la CARRA (dont notre régime de retraite) en étaient exclus.

En cours de route, le comité a élargi son mandat pour arriver à une vision globale de la sécurité financière et de son insertion dans le système de retraite québécois. Sommes-nous maintenant ciblés ?

RECOMMANDATIONS

Ce comité privilégie les régimes à prestations déterminées qu'il considère les plus aptes à assurer une sécurité financière à la retraite. Par contre, il recommande une méthode d'évaluation plus exigeante, davantage de latitude pour gérer les régimes et des possibilités de restructuration des régimes pour en régler les déficits. Toutes possibilités de restructuration se feraient heureusement par négociation entre les parties concernées (employeurs/employés). Malheureusement, si les négociations n'aboutissaient pas, l'employeur pourrait procéder unilatéralement à des modifications sur l'indexation.

Comment le rapport d'Amours peut-il recommander des mesures pour un meilleur remplacement du revenu lors de la retraite et ne pas assurer que ce revenu suivra le coût de la vie ? Avec ses propositions, c'est ce qui risque de se produire !

PRISE DE RETRAITE

Il est intéressant de voir que l'âge de la prise de retraite est laissé à l'entière liberté des individus, choix personnel.

RÉGIME LONGÉVITÉ

Ce comité déplore le fait que les Québécois n'épargnent pas assez. Ce n'est sûrement pas en leur imposant de nouvelles cotisations qu'ils arriveront à épargner davantage et suffisamment en vue d'instaurer un régime longévité.

L'AVENIR, REFLET DU PASSÉ

Le rapport D'Amours n'a pas abordé les mauvaises gestions du passé : congés de cotisations, ponctions dans les fonds de retraite pour financer des départs rapides et imprévus, baisses de cotisations et ainsi de suite. Il nous laisse sous l'impression que les retraités actuels seraient les grands responsables des déficits présents !

CONCLUSION

Le rapport est sorti en avril 2013 et l'étude sera remise à la Commission parlementaire. Il sera donc important de suivre la mise en place de ces recommandations qui, DE TOUTE ÉVIDENCE, MANQUENT DE TRANSPARENCE !

Nicole Guèvremont

AREQ - Région Montérégie - Secteur Bas-Richelieu (OQA)

Profil du secteur Bas-Richelieu

Fondé en 1985 par madame Irène Cournoyer avec 52 membres sous le nom de Carignan, le secteur Bas-Richelieu regroupe en août 2013 plus de 652 membres dont 197 hommes et 455 femmes et cinq personnes amies.

541 personnes proviennent de 15 villes du secteur et 116 autres habitent hors du secteur dans 43 villes différentes.

Logo du secteur Bas-Richelieu



Le secteur Bas-Richelieu est une cellule vivante aux couleurs de l'AREQ et de la ville centre de son territoire.

C'est un riche lieu où sont enracinés des membres de l'Association et où niche la Réserve mondiale de la biosphère du Lac-Saint-Pierre représentée par le héron.

C'est là où le Richelieu se verse dans le Saint-Laurent comme un symbole des liens entre la tradition, l'action et le devenir.

Conseil sectoriel 2013-2014



Ginette Ducharme	Présidente	450 742-9618	ginette_ducharme@videotron.ca
Lise Laforest	1 ^{re} conseillère	450 743-8259	liselaforest@gmail.com
Claudette Larouche	2 ^e conseillère	450 746-1789	claudettelarouche@sympatico.ca
René Mineau	Trésorier	450 742-7790	renmin@hotmail.ca
Monique Fortin	2 ^e vice-présidente	450 742-3865	moniquefortinlevac@gmail.com
Jocelyne Cloutier	1 ^{re} vice-présidente	450 742-3647	clouriec@hotmail.com
Michel Sporgitas	Secrétaire	450 742-7296	michel.sporgitas@gmail.com

Bénévolat au secteur

En plus des sept membres du Conseil sectoriel, plus de 55 bénévoles travaillent au bon fonctionnement du secteur comme téléphonistes, membres de l'équipe du bulletin, responsables d'un comité, des chaînes téléphonique ou électronique, de l'envoi des cartes d'anniversaire, webmestre...

Michel Sporgitas met à jour le site Internet du secteur (<http://www.areqbas-richelieu.ca>). Vous y trouverez le bulletin de notre secteur ainsi que plusieurs articles informant, entre autres, sur l'historique du secteur Bas-Richelieu, les Comités directeurs et Conseils sectoriels depuis 1985, le nom des bénévoles, les lieux de résidence des membres, des communiqués ponctuels et des photos des activités.

Du 2 au 5 juin 2014 aura lieu le 45^e Congrès de l'AREQ à Sherbrooke. Un congrès se tient aux trois ans depuis 2002. La délégation de notre secteur est formée de René Mineau, Ginette Ducharme, Francine Mercier-Abel, Colette Gauthier, Nicole Guèvremont et de la personne élue président ou présidente lors de l'assemblée générale sectorielle du 22 avril 2014. Deux substituts ont aussi été nommés : Jean-Claude Tellier et Michel Sporgitas. Trois rencontres préparatoires sont prévues : 6 novembre, 9 décembre et 31 janvier.

Aide-mémoire 2013-2014

Conseil régional de la Montérégie



1^{re} rangée :
Christiane Potvin-Lapalme, présidente régionale
Ginette Ducharme, Bas-Richelieu (A)
Claire Fournier, Des Prairies-Brossard (D)

2^e rangée :
Raymonde Dupuis-Chenel, Granby-La Pommeraie (F)
Gisèle Rocheleau, Vieux-Longueuil (E)
Manon Besner, Les Trois Lacs (L)
Carole Dufour, L'Hexagone (K), 1^{re} vice-présidente
Arlette Bouchard, Richelieu-Yamaska (H)
Raymond Forget, Haut-Richelieu (G), trésorier
Viateur Sauvé, Châteauguay-Moissons (B)

Absents sur la photo :
Roger Lapointe, Lajemmerais (C)
Pierre Picard, Le Suroît (J), 2^e vice-président

Le Conseil régional se compose de la présidence régionale et des présidentes ou présidents sectoriels de la région (11 en Montérégie). Il planifie, coordonne et supporte la mise en œuvre du plan d'action de l'AREQ dans la région et les secteurs. Il établit les politiques de répartition des sommes reçues de l'Association et fait connaître au Conseil d'administration les besoins et les attentes des membres et des secteurs.

Conseil exécutif 2011-2014

Le Conseil exécutif se compose des cinq personnes élues par le Congrès. Il administre les biens de l'Association, maintient un secrétariat, voit à la bonne marche des différents services et exécute les décisions du Conseil d'administration.



Membres du Conseil exécutif pour le triennat 2011-2014

Trésorière : M^{me} Nicole Patry-Lisée
2^e vice-président : M. Michel A. Gagnon
Président : M. Pierre-Paul Côté
Secrétaire : M^{me} Suzane Faucher
1^{re} vice-présidente : M^{me} Louise Charlebois

Profil de l'AREQ

Fondée en 1961, l'AREQ(CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 55 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec.

Logo de l'AREQ

Au cœur du logo, on retrouve le cercle, symbole de l'humain.

On y retrouve également deux formes dynamiques qui se joignent, symbole de la rencontre.

Cette interrelation s'exprime par une forme qui épouse une autre forme, créant un double mouvement qui va à la fois vers le haut et vers le bas.

C'est la représentation graphique d'engagement évoquant une plateforme évolutive. C'est aussi le symbole du mouvement et de la solidarité.



Membres de l'AREQ

Niveau national	55 756
Région Montérégie	9 797
Secteur Bas-Richelieu	
- Membres	652
- Personnes amies	5

Communications

Bulletin sectoriel

Pour l'année 2013-2014, le bulletin *La Dernière Craie* paraîtra en septembre, janvier et mai. Le bulletin est édité en format papier et en version électronique. Il est, d'ailleurs, toujours en ligne sur le site Web du secteur.

Les membres qui ne désirent plus recevoir la version papier doivent aviser Colette Gauthier au 450 742-4952 ou colettegauthier20@videotron.ca.

En date du 15 août 2013, 89 membres consultent le bulletin en version électronique seulement.

Chaîne électronique

Responsable :

Lisette Hills-Laforme (450 742-5070)

Si vous voulez recevoir les messages du secteur par courrier électronique ou si vous changez d'adresse électronique, il faut en informer la responsable à lisette.hills@videotron.ca.

Chaîne téléphonique

Responsable : Colette Gauthier (450 742-4952)

La registraire assigne à chaque membre du secteur un ou une téléphoniste et lui communique ses coordonnées. Le membre confirme sa présence ou achète un billet pour une activité auprès de son ou sa téléphoniste.

Les téléphonistes rejoignent les membres de leur liste d'appel pour donner les détails de l'activité mensuelle ou pour un décès. 367 internautes de notre secteur reçoivent les messages par courriel.

Site Web du secteur

Responsable : Michel Sporgitas

Le secteur a maintenant un site Web. Pour le visiter, allez sur <http://www.areqbas-richelieu.ca>.

Vous pouvez envoyer des articles ou vos commentaires au responsable Michel Sporgitas à michel.sporgitas@gmail.com.

Carte d'anniversaire

Responsable : Madeleine Carrière

Une carte de souhaits est envoyée à chaque membre lors de son anniversaire.

La reproduction d'une œuvre d'une ou d'un artiste de notre secteur y figure.

Fondation Laure-Gaudreault



Responsable : Ginette Pelletier

Objectifs de la fondation :

- Aider les personnes retraitées dans le besoin ;
- Aider la recherche médicale dans les maladies qui frappent les personnes âgées ;
- Aider des œuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

Actuellement, le secteur Bas-Richelieu compte 128 membres de la fondation. Il n'en coûte que 10 \$ pour en devenir membre à vie. Contactez Ginette Pelletier au 450 742-8674 pour adhérer.

Modifications de vos coordonnées

Si vous changez d'adresse ou de numéro de téléphone, veuillez aviser l'AREQ (1 800 663-2408 ou 418 525-0611), la CARRA (1 800 463-5533) et la SSQ (1 888 833-6962). Vous pouvez aussi faire vos changements à l'AREQ par courriel à laverdiere.luce@csq.qc.net.

Lors de votre communication avec l'AREQ, ayez en main votre numéro de membre que vous trouverez sur votre carte de membre ou sur l'étiquette du *Quoi de neuf*.

Avisez aussi Colette Gauthier (450 742-4952).

Colette Gauthier, registraire

ATTENTION

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

À mettre à votre agenda

Mercredi 4 septembre 2013
Brunch de la non-entrée
Accueil des nouveaux membres
Club de golf Les Dunes

Mercredi 2 octobre 2013
Déjeuner-brunch des aînés
Club de golf Continental

Mardi 5 novembre 2013
Messe du Souvenir
Brunch
Restaurant La Bouff-Tifail

Mercredi 4 décembre 2013
Dîner de Noël
Club de golf Continental

Jeudi 9 janvier 2014
Brunch du Nouvel An
Auberge de la Rive

Mercredi 12 février 2014
Dîner-Cupidon
Restaurant Le Fougasse

Mardi 22 avril 2014
Assemblée générale sectorielle

Mardi 14 mai 2014
Expo-Arts et dîner

Mercredi 27 mai 2014
Assemblée générale régionale

Michel Sporgitas

Réservation d'une activité

- Aucun billet n'est vendu et aucune réservation n'est acceptée après la date limite indiquée dans le message téléphonique ou électronique.
- Aucun remboursement n'est fait pour une annulation.
- Les membres de l'extérieur doivent communiquer avec le trésorier **René Mineau** pour indiquer leur participation à une activité et lui envoyer un chèque **au moins 10 jours à l'avance**, à l'ordre de AREQ Bas-Richelieu.

René Mineau
1915, boulevard des Érables
Sorel-Tracy (QC) J3R 2V9

Épinglette de l'AREQ



Portez fièrement votre épinglette en tant que membre de l'AREQ.

Téléphonistes

Votre téléphoniste bénévole vous rappelle les activités chaque mois et communique avec vous lors du décès d'un membre.

Réservez-lui un accueil chaleureux et soyez fidèle aux échéances.

Nom et numéro de téléphone de mon ou ma téléphoniste et de son ou sa substitut :

avec... Patrice Paradis

Aujourd'hui, monsieur Patrice Paradis sera ma vedette. Homme dévoué, impliqué dans la société, il est toujours prêt à rendre service. À l'AREQ, il est notre « Monsieur Assurances » et il mène le dossier de main de maître.

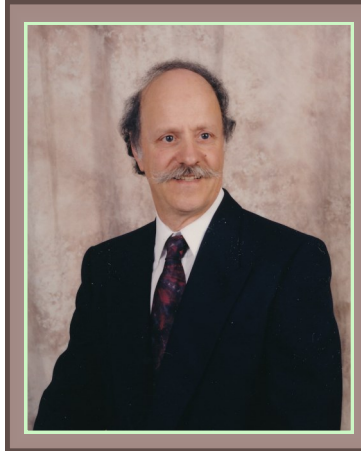
Patrice est né dans le joli petit village de Sainte-Françoise, comté de Rivière-du-Loup, où il a passé une jeunesse heureuse mais difficile. Très jeune, il a perdu son père qui devait hériter de la ferme familiale. Cependant à son décès, les choses furent différentes, on a mis dehors la veuve et ses huit enfants. Comme sa mère était une femme extraordinaire et en avance sur son temps, elle a réussi à acheter la terre (il faut se rappeler qu'en 1939, les femmes n'avaient pas le droit de signer un contrat). Elle a travaillé très fort pour réussir et toute sa famille a participé aux travaux de la ferme. Patrice fit ses études primaires dans son village, puis il est allé au séminaire de Rimouski. Membre d'une chorale avec Gilles Vigneault, il avoue, sans se vanter, avoir une meilleure voix que lui, même s'il n'a pas fait carrière.

Il raconte avec humour une aventure d'étudiant. Sa mère lui avait permis d'aller travailler pour la compagnie COMO qui était tenue, par le gouvernement, d'embaucher des étudiants pour la construction du barrage. Chaque matin, M. Boudreau, le contremaître, disait aux jeunes de se cacher s'ils n'avaient pas d'ouvrage. Débrouillard, Patrice alla ramasser des bleuets. Comme le cuisinier ne voulut pas faire de tartes, il offrit les bleuets au contremaître. Par la suite, il hérita d'heures supplémentaires et de bons jobs sur le chantier. Tous ses compagnons en furent jaloux.

Étant lui aussi avant-gardiste, il devint décrocheur après les Belles-lettres. Pendant six ans, il a travaillé comme commis, bûcheron, draveur ou aide-ingénieur forestier au nord de Manicoué parfois à -50°F , *la belle vie, quoi !...* Il a aussi été cuisinier, puis mesureur de bois au moulin à scie de son oncle.

Le 6 mai 1950, la ville de Rimouski brûle pendant neuf heures. Il vit alors son premier bénévolat en aidant à évacuer l'hôpital.

En 1958, c'est le retour aux études à l'Université de Sherbrooke. Fin août 1959 à la gare de Trois-Pistoles, heureux hasard, son futur beau-père lui a présenté sa future épouse qui s'en allait, comme lui, enseigner à Hull – on prend un train pour la vie... En même temps qu'il enseigne, il étudie à l'Université d'Ottawa et y termine un baccalauréat ès arts, un brevet A et un baccalauréat en enseignement.



En 1966, il vient enseigner dans notre région. Il étudie avec Jocelyn Leclerc et Louis Plamondon pour un certificat en animation pédagogique des bibliothèques.

En 1975, il mérite une bourse d'études du Secrétariat d'État du Canada pour un certificat en enseignement de l'anglais. Il obtient ensuite un certificat en administration de l'Université du Québec à Trois-Rivières et en 1984, il prend un congé d'études pour compléter un certificat en informatique. Tous ces cours se sont faits grâce à l'appui de Marthe qui est, pour lui, sa *super woman*. Il la compare à sa mère et est heureux d'avoir eu dans sa vie deux femmes

merveilleuses.

Marthe et Patrice sont parents de deux enfants qui font leur bonheur. Sa fille, comptable, est chef d'équipe pour Montréal division TVQ et TPS chez Revenu Québec. Son fils, aussi en comptabilité, est fiscaliste et vice-président au niveau mondial pour une grande compagnie.

Aujourd'hui à la retraite, Patrice fait du bénévolat à l'église Enfant-Jésus : lecteur, agent de communion et servant de messe. Bon sportif, il joue encore au golf et aux quilles, il s'entraîne au gymnase et marche presque tous les jours. Il a aussi fait plusieurs voyages dont il se souvient, avec plaisir, dans les détails.

Patrice est un homme heureux, il profite d'une vie riche et d'une retraite active entourée de ceux qu'il aime. Son environnement et son terrain magnifique reflètent le bonheur.

Chantal Cardin

Un brin de sagesse...

Sagesse ? !...

Qu'est-ce qui fait que je suis comme je suis, que je pense comme je pense ?

Mon éducation?... Au sens large peut-être, sûrement pas seulement celle reçue par mes « éducateurs ou éducatrices ».

Mes lectures m'ont-elles rendue plus inspirée ?

Mon vécu, plus sereine ?

Mes épreuves, plus sage ?

Mes relations, plus psychologue ?

Mon bonheur, plus confiante ?

Ou rien de tout ça ?

La vie m'a-t-elle offert quelques brins de sagesse ? Si non, qui pourra le faire et quand ?

Ça commence à urger !

Danielle Duchesneau

Brin(s) de sagesse



La Sagesse est don de l'Esprit, image de la bonté, de la beauté et de la tendresse de Dieu, reflet de la lumière éternelle, la sagesse ne se laisse pas enfermer dans des mots¹.

La sagesse est créatrice, elle est amour joyeux de la vérité, proche de la béatitude ; elle est liberté intérieure, raison vigilante ou esprit de raison clair, bienveillant... Elle suppose que l'intelligence inspire les choix que nous avons à faire quotidiennement ; elle suppose aussi un sens aigu de la discrimination entre ce qu'il

convient de faire et ce qu'il convient d'éviter ; elle suppose la lucidité dans laquelle prennent place la décision juste et l'action juste... La sagesse devrait permettre à l'homme une connaissance et une compréhension de lui-même, dans ses qualités et ses défauts, dans ses forces et faiblesses².

Paroles de Sagesse

La lettre - S'il n'y avait pas de lune en hiver, je la lirais à la lueur de la neige, en été à la lueur des lucioles et s'il n'y avait lune, neige ou lucioles, je la lirais avec mon cœur (Chanson de Geisha, Japon).

Le voleur m'a tout emporté, sauf la lune qui était à ma fenêtre (Rejokan)

Vital Landry, d. p.

1. BADEAU, Denise. *La Sagesse... chérir l'instant présent*, Revue Appoint, février 2012.

2. ISNARD F. *Le Livre de la sagesse, hier et aujourd'hui*, Web.

Ce qui vaut la peine d'être fait vaut la peine d'être bien fait

Grâce à l'insistance des parents et des enseignants côtoyés, cette attitude nous était JADIS inculquée et... graduellement intégrée, elle devenait une façon de faire à la fois naturelle et inspirante. Quelles que fussent son importance ou son ampleur, tout travail bien fait générerait chez son auteur une satisfaction réelle et chez son bénéficiaire une reconnaissance sincère.

Qu'en est-il aujourd'hui ?

S'appliquer à bien faire, est-ce d'actualité ?

Il y a matière à réflexion lorsqu'on observe l'employé de restaurant qui nettoie la table en dispersant des miettes sur la banquette, le *déneigeur* qui opère hâtivement et laisse plein d'amoncellements, le garagiste qui a sali la moquette de l'auto lors d'une réparation, le conseiller fiscal qui a « oublié » un crédit d'impôt, le médecin qu'il faut relancer après qu'il eut promis de nous contacter lui-même...

Y a rien là, Man ! Ne t'énerve pas, on va les enlever les miettes sur la banquette !

Mon propos ne remet aucunement en cause la compétence des gens mais plutôt leur application... ou leur non-application à BIEN faire dès les PREMIERS efforts plutôt qu'en reprise.

- Pourquoi ? Puisque cela prend souvent moins de temps de bien faire une chose que d'expliquer ou corriger si elle a été mal faite.
- Pourquoi ? Puisque comme le mentionnait Hans Selye : « De tous nos diplômes, notre titre le plus utile est la réputation attachée à notre nom. »
- Pourquoi ? Puisque davantage que la tâche elle-même, n'est-ce pas notre attitude qui nous fait considérer l'activité comme astreignante ou plaisante... et notre attitude n'est-elle pas elle-même tributaire de notre application dans l'accomplissement de la tâche ?

L'application génère un bien meilleur goût !

Reviendra-t-elle... transversalement... au goût du jour ?

Denis Latraverse

Capsules de sagesse

Écrire un texte pour le bulletin sectoriel, déjà l'anxiété monte...

Avoir un brin de sagesse :

- C'est dédramatiser et accepter ce défi qui n'est quand même pas un concours littéraire.
- C'est vivre un jour à la fois et surtout vivre le moment présent. Par exemple, quand je marche à l'extérieur, j'en profite pour contempler les beautés de la nature.
- C'est accepter la vie avec ses joies, ses peines. Les épreuves ne nous détruisent pas mais nous transforment, car la « Source » met autour de nous les personnes, les lectures, la musique... pour nous aider à passer au travers et en ressortir grandi et reconforté. Je vous suggère un livre qui m'a aidée au cours des différents deuils que j'ai vécus, *Aimer, perdre et grandir* de Jean Monbourquette.
- C'est se respecter en s'acceptant avec ses capacités et ses limites et en s'accordant du temps pour se reposer, s'amuser et interioriser. Pour un moment d'arrêt et d'introspection, je vous recommande un séjour à l'abbaye Notre-Dame de Saint-Jean-de-Matha.

Voilà mes petites capsules de sagesse. Je ne réussis pas toujours à les appliquer, mais je fais mon possible. De toute façon, j'ai toute la vie pour m'améliorer et devenir plus sage.

Maryse Gervais



Moments de bonheur

personne ne peut être heureux tout le temps, la vie n'est pas un long fleuve tranquille.

L'important, c'est d'avoir des rêves et d'y tenir. J'ai toujours eu le goût des voyages et j'étais sûre que ce désir se réaliserait un jour. La vie a fait qu'un de mes fils soit diplomate, ce qui l'amènerait dans tous les coins du monde. Voilà l'occasion ! et j'en ai profité. Lorsqu'il fut posté en Malaisie, je suis partie avec la famille ; comme il fallait que je revienne seule, j'ai décidé de continuer et faire le tour du globe : Singapour, Paris, Montréal. Grâce à mon fils, j'ai aussi vécu de belles expériences telles que passer Noël au Club Med de Saint-Moritz à faire du ski, voir la mer de Berlin, Saint-Pétersbourg, Rio de Janeiro, etc., j'ai plus de 40 voyages à mon actif. Il faut aussi fréquenter des gens à l'esprit jeune, être moins dépendant du regard réprobateur des autres. La lecture et la musique sont aussi des occasions d'embellir ma vie. Voilà comment j'essaie d'être sage.

Georgette Frenette



La sagesse, je pense, c'est de profiter de tous les petits moments de bonheur lorsqu'ils passent, car



Nuances

Quel beau mot ! Sa douceur, sa fluidité, sa référence aux couleurs et aux sons et, surtout, son sens, son ouverture, sa pluralité.

Une pensée nuancée permet de naviguer et peut-être de dériver, pourquoi pas, sur les flots bleus de la vie avec une certaine aisance. La pensée nuancée prédispose à recevoir, prépare à l'accueil, suscite la curiosité, incite à la tolérance. Faire de sa pensée un véritable « jardin des nuances » (merci, Normand D.) est une sorte de sagesse. Plusieurs auteurs, Dostoïevski, André Comte-Sponville, Paul Diel, Mary Shelley... (la liste est longue, je suis un lecteur invétéré) m'ont apporté de nombreuses semences dont un grand nombre ont germé meublant mon jardin. Une est ressortie : *On ne répond à la vie que de sa vie.* (Viktor Frankl).

Comme quoi, dans les nuances, nous donnons quand même le ton.

Normand Guévremont

La sagesse des autochtones

La femme autochtone jouissait d'une grande liberté sociale.

Elle négociait son mariage, menait les relations intimes dans le couple ; possédait ses enfants et c'est elle qui leur attribuait leur identité clanique; elle décidait de l'admissibilité héréditaire d'un membre au Conseil, elle avait droit de veto en matière de guerre et de paix.

L'autochtone entretient une relation mystique avec la nature ; le plaisir et la satisfaction des désirs y jouent un grand rôle alors que la religion judéo-chrétienne prône le sacrifice et l'abnégation.

Extrait de *Le Testament de la cordonnière* de Pauline Gill, page 402

Charlotte Lessard

Grains de sagesse

Écrire un texte sur la sagesse m'a permis de constater que de nombreux bâtisseurs d'espoir ont influencé ma vie. La liste est longue parce que je n'ai pas cherché le modèle parfait, mais tout simplement à reconnaître chez les autres des attitudes ou des paroles de sagesse, vivre en leur compagnie et les écouter (parents, épouse, enfants, petits-enfants, confrères et amis) ou m'inspirer de leurs écrits (philosophes, scientifiques, religieux, romanciers, poètes, conteurs et auteurs-compositeurs). Leurs grains de sagesse entretiennent mes principes et mes valeurs.

Concept

La sagesse nécessite nuance et affinement parce que la sagesse de l'un peut être la folie de l'autre. Par contre, il ne faut surtout pas prétendre que c'est le propre des vieux retraités, la sagesse peut se manifester à tout âge. Cependant, plus on avance en âge (on peut se le dire entre nous), la somme de nos erreurs et les balises de nos limites nous invitent à plus de retenue. Les grains de la sagesse, qu'elle soit d'origine grecque, orientale, religieuse, moderne ou populaire, agissent comme des semences florales croissant dans le jardin de ma vie. Si je comprends la sagesse bouddhiste, je constate qu'elle se définit comme étant la maîtrise des désirs par la raison et la connaissance de ce qui est de notre ressort. Aujourd'hui, quand j'écoute parler Boucar Diouf, je me dis : « Voilà un homme d'une grande simplicité qui nous conscientise, par ses paroles de sagesse, sur nos attitudes personnelles et sociétales. » Quant à la sagesse chrétienne, elle a imprégné ma vie depuis ma tendre enfance et demeure bien vivante encore aujourd'hui.

Carrière

Je me souviens d'un sage professeur d'anglais, respectueux des différences de chacun de ses élèves, qui ne tolérait aucune intimidation entre nous. Cette attitude, je l'ai faite mienne tout au cours de mon enseignement. Au début de ma carrière, j'ai travaillé plusieurs années avec Élie-Ange Hamel, homme d'une grande sagesse, pédagogue, psychologue et éducateur-né. Il savait stimuler, motiver et donner le goût d'apprendre. Sa stratégie, c'était de faire vivre de multiples succès personnels à chacun de ses élèves ; conséquemment, ceux-ci retrouvaient la confiance en soi indispensable à la réussite dans la vie. Calme et perspicace, il ralliait ses pairs dans une belle complicité socio-pédago-éducative. Il m'impressionnait par sa délicatesse, son authenticité et sa sérénité. Je remercie Élie-Ange pour ces grains de sagesse qu'il a semés.

Antoine Hudon



Signes de sagesse

Dans le mot sagesse, je vois les mots SAGE et ÂGE ; faut-il en déduire que le degré de sagesse d'un individu varie selon son âge ?

Du jeune enfant, on dit qu'il est sage s'il est calme et obéissant.

À l'adolescence, période de défi de l'autorité, plusieurs jeunes deviennent moins sages ; dans mon cas, à 12 ans, j'ai commencé à fumer à l'insu de mes parents et surveillants au collège. À 52 ans, il m'a fallu un infarctus et cinq pontages pour réaliser les méfaits de la cigarette. Quelle sagesse !

Dans la vie adulte, tout individu doit assumer ses responsabilités à travers les moments heureux et les épreuves qui jalonnent sa vie. La façon de profiter des uns et d'accepter les autres déterminera son degré de sagesse.

Éviter en tout les excès et les extravagances, rester calme quand tous s'agitent autour de soi, aider une personne dans le besoin et se faire aider quand on est dans le pétrin, réfléchir et consulter autrui avant de prendre une décision ou de poser un geste important, voilà autant de signes d'une sagesse au moins élémentaire !

Jean-Claude Lavallée

Réflexions

Mon paternel ne savait pas lire, mais il nous encourageait tous à travailler fort à l'école. Il répétait sans cesse que *les illettrés étaient les aveugles des temps modernes*.

Je remercie mon grand-père de m'avoir enseigné *qu'un vieillard assis peut voir plus loin qu'un jeune homme debout*.

Je voudrais dire aux gens de Hérouxville que peu importe la couleur, la race, la religion, le sexe ou le compte en banque, le cœur de l'homme est un pays étranger. *Il suffit parfois d'en parcourir un coin pour découvrir une splendeur*.

Le téléphone, la boîte aux lettres, les journaux et les courriels sont tous potentiellement porteurs de mauvaises nouvelles. *Mais quelle mauvaise nouvelle pourraient-ils m'annoncer quand tu es à mes côtés? Avec toi, Caroline, je n'ai peur de rien. Je t'aime*.

Boucar Diouf, humoriste, conteur et sage

« Si tous les hommes vivaient d'amour... »



Oui, ce beau chant de Raymond Lévesque m'a fait rêver à plusieurs périodes de ma vie, surtout dans ces moments où je devais me rendre à l'évidence que l'amour n'avait pas pignon sur rue et que la haine prenait le dessus. Oh, bien sûr, j'ai eu le goût de démissionner et de poursuivre les paroles de ce chant : « Lorsque tous les hommes vivront d'amour, nous serons morts, mon frère. »

Mais je me suis souvenu des attitudes d'un dénommé Jésus de Nazareth qui a influencé pas mal ma vie ; je me suis souvenu de son accueil avec la femme qu'on accusait d'adultère et que tous voulaient lapider, de son attention envers l'aveugle qui demandait qu'on s'occupe de lui... Et alors, je me suis dit : « Je ne verrai pas ce moment où tous les hommes vivront d'amour, mais si, à la manière de ce Jésus, je déposais des « pousses » d'amour ici et là, des humains vivraient plus heureux. »

André Martineau

Folle sagesse

Entre sagesse et folie, sur la route de Compostelle, on vacille souvent.

À ceux et celles qui ont questionné ma transhumance, j'ai dit que c'était

- * pour être mis au feu des vérités élémentaires ;
- * pour la liberté de la vie dépouillée ;
- * dans la délivrance des choses renoncées ;
- * pour le mystère des aubes ;
- * dans l'espérance de la lumière ;
- * pour la jubilation des épousailles ;
- * dans l'accord difficile de la marche à deux ;
- * pour lier le ciel et la terre ;
- * les pieds dans la poussière, la tête dans les nuages ;
- * pour aller, tout simplement ;
- * vivre est une traversée ;
- * pour faire acte de résistance.

Sagesse pour les Grecs, mais folie pour les Juifs !

Collègue, fais ton propre choix...

*Michel Lévesque,
Compagnon de Saint-Jacques*



Leçon de sagesse



Voilà, c'est moi à 30 ans. Toute fraîche et toute pure, je viens de sortir du couvent juste avant mes vœux perpétuels. Je reprends l'enseignement au Québec ; auparavant, j'avais enseigné deux ans dans un lycée africain.

Quatre ans plus tard, je rencontre un vrai bon monsieur. Incapable de bonheur après une blessure d'enfance, j'hésite face au mariage. Le monsieur me quitte.

Trois ans après, face à un rejet qui ouvre encore la dite blessure, je fais une solide dépression. Après un an de repos, je reprends l'enseignement. Suite à mon geste suicidaire, je me retire en moi, j'ai si peur du jugement de mon entourage que je m'enterre d'une autre façon.

Grâce à Dieu, lors de mes vacances, je fais connaissance avec l'Accueil Bonneau. Le contact avec les « gars » m'est très facile. Voilà, je vis des moments heureux.

Mais où est la leçon de sagesse là-dedans ? Elle me vient de sœur Nicole Fournier, alors directrice de l'Accueil Bonneau : « Si tu n'as pas fait la volonté de Dieu avant, là tu la fais ici avec les pauvres. » Fin de la culpabilité... Monsieur le curé m'avait bien dit, lors de ma rupture, que j'avais alors défait la volonté de Dieu sur moi ! C'était quelque chose à porter !

Leçon de sagesse : « On peut bifurquer de Ses plans, mais Il nous attend ailleurs... »

Toujours célibataire, je continue, avec bonheur, mon chemin auprès des mal pris.

Marie-Paule Vilandré

Réflexion

J'ai souvent éprouvé le désir d'inscrire à la porte de chaque résidence pour personnes âgées : « Si tu chouchoutes un vieillard depuis l'aube et que, le soir venu, tu le grondes, il se peut que, de toute sa journée, il ne se souvienne que d'avoir été négligé. »

Boucar Diouf, humoriste, conteur et sage

Fierté de nos origines

Baie-du-Febvre, berceau des oies blanches et de mon enfance

Ma terre natale et la visite des oies blanches ont marqué toute mon enfance d'hier à aujourd'hui.

Je me souviens qu'à tous les printemps, l'air pur du matin faisait voletter les rideaux frais lavés et empesés dans la grande maison à deux étages comme pour saluer l'arrivée de mes oies blanches.

Je revis souvent ces étés longs et chauds et je sens encore ces parfums apportés par la brise. Se mêlait alors la senteur du foin frais coupé à l'odeur des confitures émanant de la cuisine. Humer le pain tout chaud sortant du fourneau était le privilège ultime.

À l'automne, je revois les citrouilles toutes gonflées et fières d'être les dernières cueillies. Les feuilles colorées des érables venaient les frôler tout en composant un tapis multicolore. C'est à ce moment que les arbres dénudés regardaient mes oies blanches s'envoler pour le grand départ.



Je repense aussi à mes hivers et aux tempêtes de neige à n'en plus finir. C'était l'euphorie parce que nous avions souvent le bonheur d'être en congé. Pas d'école, donc au plaisir. Ma sœur et moi organisions des descentes de traîneau très périlleuses. Que j'aimais cet univers tout blanc !

La terre où je suis née et le ciel de mon coin de pays sont encore mes sources d'inspiration. Je retrouve mes oies blanches chaque printemps et, tout comme elles, j'ai un goût de liberté.

Madeleine L'Espérance

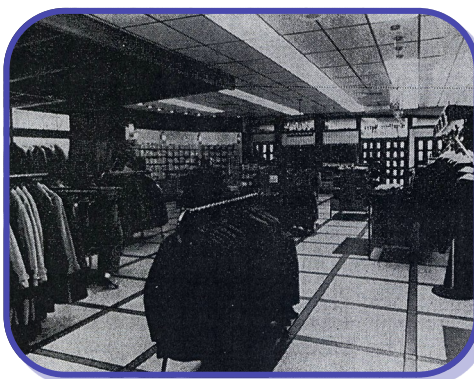
Confection masculine, tendance des années 50-60

Le samedi soir et le dimanche, les Sorelois de l'époque 50-60 troquaient le vêtement de jeu ou de travail pour le complet veston pantalon, la chemise empesée avec boutons de manchette et cravate assortie avec épinglette.

Au centre-ville de Sorel, dans les restaurants, les bars, les salles de *petites danses*, les clubs et les hôtels, l'uniforme souvent taillé dominait et projetait son effet. C'était la mode et le *look* normal du temps.

Une preuve de l'importance d'être bien vêtu et tiré à quatre épingles, c'est le nombre hallucinant de maisons de confection ou de merceries qui avaient pignon sur rue dans le quartier commercial de Sorel. Par plaisir ou pour remémorer aux citoyens sorelois d'un certain âge ou d'un âge certain, voici une liste de celles-ci. Pour une lecture rapide, je ne mentionnerai pas la raison sociale du commerce, mais seulement le nom ou les noms des propriétaires et associés : Fernand Arpin, Michel Ayoub, Charles Arpin, Paul Champagne, Viateur Verrier et Jean-Paul Charbonneau, Léopold Girouard, A. L. Simard, John Zakaïb, Jos Jalleo, J.-J. Poliquin et Colomb Béliveau, Fernand et Gaston Gauthier, Lionel et Alfred Péloquin, Lucien Parenteau (Roxy), la Maison Scott et Jacob Basmaji.

Un jour ou l'autre, les Sorelois ont franchi avec plaisir, entraînés et orgueilleux, le seuil de ces temples de la mode. Plusieurs événements de leur vie dictaient qu'il fallait être sur son 36, c'est-à-dire à son meilleur.



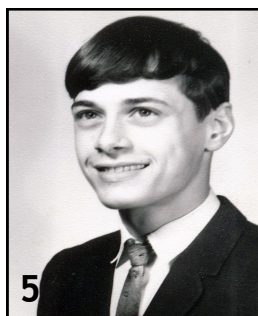
Aujourd'hui, cette tradition se continue malgré les nouveaux canons de la mode masculine plus axée sur l'aspect sportif, relaxant et moins guindé. Mais l'élégance, la bonne coupe et la qualité des tissus demeurent des incontournables.

Aujourd'hui, trois « merceries » du centre-ville se disputent avec mesure l'honneur de servir et de bien habiller, complet en main, les Sorelois au bon goût : Gilles Laramée & Fils, J.V. Verrier & Fils et Connivence.

Comme me disait un ami : *L'habit ne fait pas le moine, mais ça aide à se distinguer et à se particulariser !* Un dicton que nos trois disciples merciers ont examiné sous toutes ses coutures et, de fil en aiguille, ils faufilent de bons prix à leur clientèle.

Jean Rajotte

Les reconnaissez-vous ?



Pouvez-vous identifier ces personnes ?

Bibiane Boisvert-Proulx
Hortense Bourque
Francine A. Coulombe
René Mineau
Jocelyne Potvin
Réjeanne Raquier

Réponses à la page 27.



Toute notre sympathie à...

Lise Tessier-Snyder, à l'occasion du décès de son époux, monsieur Paul Snyder, le 8 février 2013, à l'âge de 73 ans.

Jacqueline Chenette, à l'occasion du décès de sa mère, madame Alice Bourgeois-Chenette, le 6 juin 2013, à l'âge de 90 ans.

Monique Sheridan, à l'occasion du décès de sa mère, madame Thérèse Grégoire-Sheridan-Bolduc, le 8 juin 2013, à l'âge de 90 ans.

Carmen Rivard, à l'occasion du décès de son fils, monsieur Bernard Millette, le 8 août 2013, à l'âge de 50 ans.



La chaîne téléphonique est utilisée pour annoncer le décès d'un membre seulement.

Par contre, la chaîne électronique peut fonctionner pour le décès d'un proche d'un membre de notre secteur (conjoint ou conjointe, enfant, père ou mère) tout comme *La Dernière Craie* continuera à publier ces décès si vous nous en faites part.

Vous pouvez transmettre l'information à :

- Francine Mercier-Abel (450 742-3183 ou francina@videotron.ca),
- Colette Gauthier (450 742-4952 ou colettegauthier20@videotron.ca).

Décès

Projet mobilisateur régional

Je choisis de réussir ma retraite

Venez entendre des conférences, participer à des ateliers et visiter des kiosques qui vous aideront à faire de votre retraite un succès. Cet événement écoresponsable a été organisé grâce à l'implication des comités régionaux et sectoriels. C'est un rendez-vous !

Date : Vendredi 25 octobre 2013

Lieu : Polyvalente Mgr-Parent, 3875 boulevard Grande-Allée, Saint-Hubert

Coût : Membre, 5 \$ - Non-membre, 10 \$

8 h 30 - 9 h 00 : Accueil - Inscription - Visite des kiosques
 9 h 00 - 9 h 10 : Mot de bienvenue
 9 h 10 - 10 h 30 : Conférence du D^r Amir Khadir et période de questions (pour tous)
 10 h 30 - 10 h 45 : Pause - Visite des kiosques
 10 h 45 - 12 h 15 : Conférence de Marc-André Gagnon et période de questions (pour tous)
 12 h 15 - 13 h 30 : Repas - Visite des kiosques
 13 h 30 - 14 h 30 : Conférence/Atelier (inscription obligatoire)
 14 h 30 - 14 h 50 : Pause - Visite des kiosques
 14 h 50 - 15 h 50 : Conférence/Atelier (inscription obligatoire)
 15 h 50 - 16 h 00 : Conclusion - Évaluation

Kiosques

- ⇒ En santé après 50 ans (livres et documentation)
- ⇒ Vie active (livres et documentation)
- ⇒ Réduire, réutiliser, recycler (démonstration)
- ⇒ Plantes médicinales (démonstration)
- ⇒ Livres de référence sur différents aspects de la santé
- ⇒ Émergence (informations)
- ⇒ Mini-pousse

✂ ✂ ✂ ✂ Découpez ou photocopiez et complétez la fiche d'inscription ✂ ✂ ✂ ✂

Nom :		Prénom :			Téléphone :		
Je suis membre de l'AREQ Secteur Bas-Richelieu (09A)		OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>	Coût (incluant le repas) : Membre : 5 \$ <input type="checkbox"/>			Non-membre : 10 \$ <input type="checkbox"/>
Conférences/Ateliers	Première période 13 h 30 - 14 h 30			Deuxième période 14 h 50 - 15 h 50			
	Choix 1	Choix 2	Choix 3	Choix 1	Choix 2	Choix 3	
1- Restez sur vos deux pieds...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2- Le vieillissement dans une...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3- Rôles et fonctions du pharmacien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4- Soyez actifs pour vivre mieux...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5- L'assiette équilibrée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6- Pivot Santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7- Les services offerts par un CLSC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8- La Fondation Émergence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9- Comment se porte la santé...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10- Les signes avant-coureurs...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11- Les polluants liés aux médicaments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Faire le chèque au nom de AREQ Bas-Richelieu et faire parvenir avec la fiche d'inscription complétée avant le vendredi 27 septembre 2013 à René Mineau, 1915, boulevard des Érables, Sorel-Tracy QC J3R 2V9.							

Projet mobilisateur régional

AVANT-MIDI : CONFÉRENCES POUR TOUS

Pharma-Québec

La présentation portera sur les limites du régime général d'assurance médicaments ainsi que celles de l'aide publique à l'industrie pharmaceutique. On abordera les perspectives d'une nouvelle politique pharmaceutique publique pour le Québec.

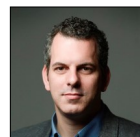
Personne-ressource : Dr Amir Khadir, physicien et médecin spécialiste en microbiologie-infectiologie



La nécessité de contenir les coûts au public et au privé dans le régime québécois d'assurance médicaments

La présentation portera sur les raisons de la croissance hors contrôle des coûts en médicaments au Québec. Parmi les points abordés, citons la nature des régimes public et privé d'assurance médicaments au Québec, les problèmes d'iniquité et de discrimination liés aux régimes privés, etc.

Personne-ressource : Marc-André Gagnon, professeur à l'École d'administration et de politique publique de l'Université Carleton (Ottawa)



APRÈS-MIDI : CONFÉRENCES/ATELIERS (inscription obligatoire)

1. Restez sur vos deux pieds avec vos médicaments

On calcule qu'environ 30 % des visites à l'urgence sont attribuables à la prise incorrecte de médicaments. Nous vous proposons un atelier interactif sur l'utilisation sécuritaire des médicaments. Qu'ils soient en vente libre ou un produit de santé naturel, mes médicaments risquent-ils de me causer des inconvénients ?

Personne-ressource : Catherine Gagnon, infirmière clinicienne

2. Le vieillissement dans une approche de prévention

Nous avons une certaine emprise sur notre vieillissement. Des études récentes ont démontré que de maintenir des activités stimulantes, avoir un loisir en groupe et maintenir un engagement social vont contribuer à notre réserve cognitive et à un vieillissement réussi.

Personne-ressource : Ginette Henri, infirmière M.A. (gérontologie)

3. Rôles et fonctions du pharmacien

Loi 41 et nouveaux pouvoirs du pharmacien.

Personne-ressource : Pascal Bouchard, pharmacien pour Jean Coutu

4. Soyez actifs pour vivre mieux plus longtemps

Êtes-vous convaincus de la nécessité de l'activité physique ? Comme il n'est jamais trop tard pour commencer à nous entraîner, nous vous invitons à vivre un atelier interactif donné par une kinésiologue passionnée.

Personne-ressource : Anne-Renée Hert, kinésiologue

5. L'assiette équilibrée

Comment préparer ses repas de façon à obtenir tous les nutriments nécessaires et combler la faim. Venez découvrir le modèle de l'assiette équilibrée ainsi que les quatre critères de qualité de l'alimentation.

Personne-ressource : Karine Lamoureux, diététiste nutritionniste pour Épic

6. Pivot Santé

Prévenir et contrôler efficacement les problèmes de santé (crise cardiaque, problème de hanche, etc.).

Personne-ressource : Wendyam M. Drabo, kinésiologue

7. Les services offerts par un CLSC

Le CLSC est un organisme gouvernemental qui offre une multitude de services aux personnes âgées, mais

connaissons-nous tous ces services ?

Personne-ressource : Jacinthe Arel, directrice des communications au CSSS Haut-Richelieu-Rouville

8. La Fondation Émergence

Information et sensibilisation sur les programmes pour favoriser le bien-être et la défense des droits des personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles et transgenres (LGBT).

Personne-ressource : François Laberge, chargé de programme pour Gai Écoute et Fondation Émergence

9. Comment se porte la santé des hommes en Montérégie ?

Projet régional et services offerts à la population masculine.

Personne-ressource : Marlyn Dumas, agente de programmation pour l'Agence de santé et des services sociaux de la Montérégie

10. Les signes avant-coureurs de la dépression chez les hommes

Personne-ressource : Geneviève Landry, directrice de l'Entraide pour Hommes Vallée-du-Richelieu/Longueuil

11. Les polluants liés aux médicaments

Présentation d'une maquette sur les polluants liés aux médicaments. Démonstration des conséquences néfastes des médicaments sur la nappe phréatique.

Personne-ressource : Robert Poupard, responsable sectoriel du Suroît en environnement

Vous devez envoyer la fiche d'inscription pour indiquer les deux activités choisies pour l'après-midi.

Université du troisième âge

Information et inscription

Date : Mardi 3 septembre, de 13 h 30 à 14 h 30

Endroit : Centre culturel de Sorel-Tracy (salle 101),
3015, place des Loisirs
Sorel-Tracy QC J3R 1C2

Renseignements :

Liliane Hardy : 450 742-0204

Michel Létourneau : 450 743-0135

Hélène Robidoux-Braconnier : 450 746-2726

Modalités d'inscription :

www.usherbrooke.ca/uta/prog/mtg/bri

Possibilité d'inscription :

10 et 11 septembre à 13 h au Centre culturel



Aucun diplôme préalable

Aucun examen

Simplement pour le plaisir d'apprendre

**Début des activités :
10 septembre 2013**

COURS : L'Iran, de la Perse à aujourd'hui

Richard Fournier, B. ès arts (géographie), scolarité de maîtrise en géographie

L'Iran, pays mythique connu pendant des millénaires sous le nom de « Perse », avec ses nombreux empires et dynasties, est aussi le pays du Shah, de Khomeiny et des Gardiens de la révolution. Pays de l'islam chiite, de l'intégrisme, de la charia, du pétrole, du gaz et du nucléaire. C'est dans ce cadre que nous serons à même de découvrir les nombreux visages de ce grand pays.

Les mardis de 13 h 30 à 16 h

Date : 10 septembre au 29 octobre

Durée : 20 heures

Endroit : Centre culturel de Sorel-Tracy (salle 101),
3015, place des Loisirs
Sorel-Tracy QC J3R 1C2

Droits de scolarité : 78 \$

Minimum d'inscriptions : 25

CONFÉRENCES DU MERCREDI

11 septembre

Décoder le langage non verbal, un atout précieux

Olivier Dutel, agent enquêteur, diplômé en synergologie

Pas besoin de parler pour communiquer, le corps parle tout seul. Ses attitudes valent parfois plus que de longs discours. Comme dans *Lie to me* ou *Le Mentaliste*, des spécialistes s'appliquent à décoder ce langage. Au Québec, Olivier Dutel, agent enquêteur, interpellé par la gestuelle non coupable d'un accusé, a fait rouvrir une enquête. L'homme a été acquitté.

18 septembre

L'aventure du jazz

Daniel G. Hébert, B. en musique

Après sa naissance en Nouvelle-Orléans, le jazz remonte le Mississippi vers Chicago, gagne New York et envahit la planète. Une découverte des grands noms qui ont marqué son histoire, ponctuée d'anecdotes, d'extraits sonores et d'interprétations au piano aidant à mieux comprendre ce genre musical fascinant.

25 septembre

La mort d'une icône : Nelly Arcan

René Robitaille, L. ès lettres

Nous allons nous intéresser à la vie et à l'œuvre de Nelly Arcan. Ce sera aussi l'occasion de nous interroger sur la distance (ou l'absence de distance) entre la réalité et la fiction. Œuvres : *Putain, Folle* et *Burqua de chair*.

2 octobre

400 ans d'opéra

Pierre Vachon, Ph. D. en musicologie

D'*Orfeo* de Monteverdi à *Kopernikus* du Québécois Claude Vivier, du délice des princes au théâtre de nos vies, l'opéra n'a cessé de fasciner depuis ses 400 ans d'existence. Voici son histoire, en mots et en musique (avec plusieurs extraits sonores).

9 octobre

La Révolution française, la Révolution tranquille et après

André Mortelmans, M. ès arts

Contexte historique de la Révolution française, ses paradigmes et ses conséquences dans le monde occidental ainsi que son lien avec la Révolution tranquille. Puis, une réflexion sur les limites et l'avenir de la modernité confirmée par ces révolutions.

16 octobre

L'évolution du vin, du Moyen Âge à aujourd'hui

Nick Hamilton, conseiller en vins

Les vins d'aujourd'hui sont-ils vraiment meilleurs ? Nous verrons les découvertes scientifiques qui ont contribué à l'évolution de la boisson des dieux.

23 octobre

Le boson de Higgs démystifié : pourquoi est-ce la découverte du siècle ?

Pauline Gagnon, physicienne

Pour démystifier ce petit boson et comprendre son rôle, la conférencière expliquera de quoi la matière est faite, et comment il vient cimenter une théorie aux prédictions époustouflantes, le modèle standard de la physique des particules. Elle expliquera en termes simples ce qu'est ce modèle et le rôle joué par le boson de Higgs.

30 octobre

Doctrines et tendances des relations internationales des États-Unis depuis 1898

Godefroy Desrosiers-Lauzon, Ph. D. en histoire

Cette conférence présentera plusieurs thèmes importants des relations internationales des États-Unis depuis 1898, alors que ce pays a été reconnu comme une grande puissance.

6 novembre

Histoire des mouvements fascistes et nazis au Québec pendant l'entre-deux-guerres (1923-1945)

Maxime Wingender, M. en histoire

Survол de l'histoire du fascisme et du nazisme au Québec et au Canada pendant les années 1930 et 1940. En effet, le Québec de l'entre-deux-guerres n'a pas été épargné par le spectre de la droite radicale. Nous traiterons des principales organisations et des protagonistes de l'extrême droite qui ont marqué cette période.

13 novembre

Jacques Brel ou l'art de rêver

O'Neil St-Laurent, L. en pédagogie

Sa famille, son enfance, ses débuts dans la chanson : échecs et succès, la fin de sa vie. Les amours de sa vie, l'amour de son pays, la Belgique. Son goût de l'aventure : aviation et navigation. Audition et étude de ses plus belles chansons.

Les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30

Date : 11 septembre au 13 novembre

Durée : 20 heures

Endroit : Centre culturel de Sorel-Tracy
(salle Les Beaux-Instants)
3015, place des Loisirs
Sorel-Tracy QC J3R 1C2

Droits de scolarité : 78 \$

Minimum/maximum d'inscriptions : 45/125

Note : L'étudiante ou l'étudiant qui souhaite participer à cette activité doit s'inscrire à l'ensemble des conférences.

Réponses de la page 23 :

1. Réjeanne Raquier
2. Francine A. Coulombe
3. Hortense Bourque
4. Jocelyne Potvin
5. René Mineau
6. Bibiane Boisvert-Proulx



Expo-Arts
15 mai



Nos artistes et artisans

