

Le mouvement des retraité(e)s CSQ

Drummondville, secteur 04E

Volume 31, numéro 2,

Hiver 2024



Que les airs joyeux du temps des Fêtes

remplissent votre coeur de bonheur!

Heureuse année 2024!



Conseil sectoriel

| | | | |
|--|--------------|--|--------------|
| Michelle Samson, présidente | 819 474-1312 | Lorraine Lacroix, secrétaire | 450 994-1149 |
| André Lapointe, 1 ^{er} vice-président | 819 478-7871 | Nicole Jacob, trésorière | 819 477-9564 |
| Angèle Hamel Henri, 2 ^e vice-présidente | 819 478-8606 | Richard Lépine, 1 ^{er} conseiller | 819 478-4012 |
| | | Mariette Pelletier, 2 ^e conseillère | 819 857-4211 |

Sommaire

| | |
|-------------------------------------|---------|
| Page couverture..... | 1 |
| Sommaire | 2 |
| Ressources utiles | 3 |
| Éditorial | 4 |
| Mot de la présidente..... | 5 |
| Mot de la présidente régionale..... | 6 |
| Novum | 7 |
| Patient orphelin..... | 8 |
| UTA | 9 |
| Encart = personnes recherchées..... | 10 |
| Activités à venir | 11 à 14 |
| Décès..... | 15-16 |
| Mots croisés..... | 17 |
| Club de lecture..... | 18 |
| Participation | 19 |
| Ensemble vocal..... | 20 |
| Retour sur des conférences..... | 21 |
| Retour sur le salon..... | 22 |
| Déjeuner des neiges..... | 23 |
| Rappel | 24 |

Pour le prochain bulletin Date de tombée des articles

15 février 2024

Merci de respecter cette date



Adresse courriel

Pour parution dans le journal « Je m'informe »,
les documents doivent être envoyés à l'adresse courriel
suivante :

Pour les membres :

micheldumont@cgocable.ca

Je m'informe s'agite...

L'équipe du journal

- À la rédaction : Léonide Dionne
Louiselle Dumont
Angèle Hamel-Henri
Michelle Samson
- À la mise en page : Louiselle Dumont
Francine Leclair
- À la relecture : Aliette Lajoie
- Vérification des étiquettes et répartition : Rachel Beauchemin
Raymonde Tellier
- À la mise en enveloppe et classification : Rosanne Gagnon
Christiane Halikas
- À la gestion de nos facteurs et factrices: Rachel Beauchemin
- À la photographie : André Lapointe
Louiselle Dumont

Pour simplifier la vie aux personnes qui déménagent

Avisez six ministères et organismes de votre
changement d'adresse en une seule démarche : faites
d'une pierre six coups!

- ✓ Directeur des élections du Québec (DGEQ)
- ✓ Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MESS)
- ✓ Revenu Québec
- ✓ Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
- ✓ Régie des rentes du Québec (RRQ), Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Trois façons de procéder : au comptoir d'un des
bureaux de Services Québec, par téléphone au
514 644-4545 ou par internet au

www.servicesquebec.gouv.qc.ca (espace Citoyens)

Avisez aussi l'AREQ au 1 800 663-2408 ou

areq@csq.qc.net

Pour impôt Canada : par téléphone au 1 800 959-7383

Ressources utiles 2023-2024

REPRÉSENTATION

| | | |
|--|------------------------------------|------------------------------|
| Table locale de concertation des personnes âgées | Nicole Jacob et Mariette Pelletier | 819 477-9564 et 819 477-4211 |
|--|------------------------------------|------------------------------|

COMITÉS

| Noms | Répondante ou répondant | Responsable | Téléphone |
|--------------------------------|-------------------------|--------------------|--------------|
| CASPAD (action sociopolitique) | Richard Lépine | Marielle Véronneau | 819 477-3834 |
| Comité condition des femmes | Angèle Hamel Henri | Monique Dionne | 819 478-2423 |
| Comité des hommes | André Lapointe | Réal Beaupré | 819 445-4557 |
| Environnement | André Lapointe | | |
| Relève et participation | Richard Lépine | Marielle Véronneau | |

SERVICES ET ACTIVITÉS OFFERTS AUX MEMBRES

| | | | |
|--|--------------------|---------------------------|--------------|
| Assurances | Angèle Hamel Henri | | |
| Bulletin « Je m'informe » | Angèle Hamel Henri | Louiselle Dumont | 819 472-1631 |
| Chorale « Après l'école » | Nicole Jacob | Lise Leclerc | 819 473-1964 |
| Club de lecture | Michelle Samson | Sylvie Blanchette | 819 474-4470 |
| Cruciverbistes | Nicole Jacob | Jean-Louis Organde | 819 604-0645 |
| Déjeuner des Neiges | André Lapointe | Jean-Marc Laplante | 819 472-1249 |
| Fondation Laure-Gaudreault | Nicole Jacob | Michèle Desjardins Trempe | 819 472-4938 |
| Formation Université du 3 ^e âge | Michelle Samson | Édith Dupont | 819 478-8666 |
| Réseau téléphonique | Angèle Hamel Henri | Réal Henri | 819 478-8606 |
| Salon de la création | André Lapointe | Georgette Poirier | 819 472-4637 |
| Soutien à la retraite | Mariette Pelletier | Claude Leblanc | 819 472-1268 |

À CONTACTER POUR LES AVIS DE DÉCÈS

| | |
|--------------------|--------------|
| Angèle Hamel Henri | 819 478-8606 |
|--------------------|--------------|

AUTRES SERVICES

| | |
|--|--|
| AREQ info@areq.lacsq.org ou 1 800 663-2408 | CHANGEMENT D'ADRESSE : info@areq.lacsq.org ou 1 800 663-2408 |
| AREQ 04E Drummondville et les environs 819 474-1312 Michelle Samson, présidente | RAMQ www.ramq.gouv.qc.ca 1 800 561-9749 tél. 1 800 361-3939 tél. malentendant |
| Retraite-Québec : CARRA http://www.carra.gouv.qc.ca/ 1 800 463-5533 téléphone 1 418 644-8659 télécopieur | Retraite-Québec : RRQ http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/ 1 800 463-5185 téléphone 1 800 603-3540 téléphone malentendant |
| Sécurité de la vieillesse http://dsc.gc.ca/fr/psr/sv/svtabmat.shtml 1 800 277-9915 téléphone en français 1 800 277-9914 téléphone en anglais | BENEVA (vie) pour l'AREQ 1 800 380-2588 tél. CanAssistance : 1. Canada et États-Unis : 1 800 465-2928 téléphone 2. Ailleurs dans le monde : <u>à frais virés</u> : 514 286-8412 |
| ADRESSE de courrier électronique pour le bulletin « Je m'informe » : micheldumont@cogocable.ca | |

Cheminer avec la souffrance



La souffrance physique aussi bien que mentale est une réalité qui fait partie intégrante de la vie. Il est évident que cette souffrance est particulièrement significative chez les personnes âgées. Plus je vieillis, plus je vois partir des gens que je connais, des personnes aimées. L'usure du corps se fait également sentir de plus en plus par des maladies ou des malaises divers.

Je n'aime pas la souffrance, je la déteste au plus haut point, mais, quand elle se présente, je fais tout ce qui est en mon possible pour lui donner un sens. C'est comme la semence que je mets en terre. Elle peut donner des fruits d'une grande valeur. C'est comme l'or qui est fondu et permet de fabriquer des bijoux d'une grande beauté. C'est comme le diamant « ciselé » qui peut devenir l'objet le plus désirable et provoquer la plus grande admiration. De la même façon,

le travail d'acceptation positive de la souffrance inévitable peut « ciseler » une personnalité, la rendre admirable et digne d'un grand respect.

Je dois m'efforcer de faire de la souffrance une alliée. Quand je fais de l'exercice, le muscle qui fait mal est celui qui est en train de devenir le plus fort et le plus résistant. Comme on le dit si bien, « c'est l'effort qui fait les forts ».

Il y a des façons de mieux éviter ou surmonter la souffrance. Je peux, par exemple, rencontrer des gens, m'impliquer activement là où mes talents et mes intérêts permettront d'apporter une contribution positive et de trouver l'efficacité, la satisfaction et le réconfort. Il est aussi possible de ménager sa santé par une bonne alimentation, par des habitudes de vie saines et par l'exercice physique qui renforce à la fois le corps et l'esprit.

Je souhaite à chacune et à chacun de cheminer le plus paisiblement possible dans la souffrance lorsqu'inévitable.

Voilà mon plus grand souhait pour vous en ce début d'année.

Léonide Dionne

Mot de la présidente



Bonjour chers membres,

Au moment où vous lirez ce mot, Noël sera bientôt à notre porte. Il me semble que c'était hier que nous vous recevions pour le début de notre saison 2023-2024.

Tout au long des mois de l'automne, j'ai pu assister à de belles activités enrichissantes et instructives. Par exemple, fin septembre, le comité régional d'action sociopolitique nous a concocté une rencontre avec Julien Simard, chercheur postdoctorat qui nous a entretenus d'un sujet fort intéressant : **la crise du logement**.

Il nous a démontré que, même si nous sommes propriétaire ou locataire, nous devrions prendre ce problème au sérieux. Il nous faut comprendre les mécanismes de ce phénomène afin de trouver et d'apporter des solutions.

Dans un autre registre, début novembre, le comité régional des hommes nous invitait à rencontrer **Jean-François Blais, réalisateur télé**. Il nous a parlé du thème de la journée : « L'Être émotionnel que je suis ». Pour lui, l'émotion c'est de l'amour.

Il affirme que nous décidons ce que l'on veut être, que nous devons apprendre à dire « Non » puisque souvent « Tu travailles tellement fort que tu oublies de vivre ta vie. » Si tout le monde appliquait ce qu'il a découvert avec le temps, peut-être arrêterions-nous de chercher le bonheur.

Ces belles activités m'ont amenée à penser à vous. Nous vous proposons donc au cours de l'hiver des conférences qui vous parleront et vous aideront.

En janvier, venez rencontrer Karine Lemaire, intervenante auprès de l'Association des personnes proches aidantes. Que vous soyez un proche aidant ou pas, que vous offriez peu ou beaucoup de soutien, la conférence « **Prévenir pour mieux soutenir** » pourrait vous être bénéfique pour l'avenir. De plus, des conseils en ergothérapie compléteront ce segment.

Un autre sujet qui nous interpelle est le phénomène de la fraude chez les aînés. Elle prend différents visages, mais nous laisse toujours démunis avec un gros bagage de culpabilité. Nous avons demandé à deux organismes, la **Sûreté du Québec et le mouvement Desjardins** de venir nous informer sur ce que nous devons savoir afin d'éviter les pièges que nous tendent ces arnaqueurs.

Nous pensons qu'ainsi, nous aurons un équilibre dans les sphères que nous priorisons, c'est-à-dire un mélange d'activités sociales, sportives et d'informations importantes et pertinentes qui nous conduiront à un mieux-être.

En terminant, nous voulons vous souhaiter que les rencontres que vous ferez tout au long du temps des Fêtes soient remplies **de joie, de paix et d'amour**.

Michelle Samson, pour le Conseil sectoriel

Mot de la présidente régionale



Oh! Quand j'entends chanter Noël...
je retrouve mon cœur d'enfant et ses trésors.

Vous souhaiter un beau temps de réjouissances est vraiment un plaisir pour moi. Mon vœu le plus cher serait de vous savoir en train de vivre le plus beau moment de votre vie, le ICI et MAINTENANT. Ce moment contient tout, y compris nos projets aréquiens. Je vous offre ma disponibilité pour entreprendre une ACTION qui nourrira espoir et vérité chez les bénéficiaires.

L'AREQ continue sa mission principale, soit l'écoute des aîné.es, et ne se fatigue pas d'innover et d'agir pour la défense de leurs droits. À l'AREQ, la qualité de vie est prioritaire. Plusieurs grands projets très intéressants sont actuellement en préparation. Soyons aux aguets et acceptons de participer à leur implantation. Soyons fiers d'être partie prenante de notre Association et que 2024 soit une année extraordinaire pour nous tous.



Oh! Quand j'entends chanter Noël...



Invitation aux hommes de l'AREQ de notre secteur

Message aux membres masculins de l'AREQ de Drummondville :

Nous souhaitons vous rencontrer pour un café ou un déjeuner au printemps et à l'automne afin de partager nos expériences de retraités et pour connaître les activités qui vous intéressent.

Vous pouvez me rejoindre au 819 445-4557 ou par courriel : real.beaupre@hotmail.ca

Au plaisir de se voir! À bientôt!

Réal Beaupré
responsable de la condition des hommes

L'AREQ est fière de s'allier à NOVUM afin d'offrir un service de consultations juridiques **gratuites** et **illimitées** à ses membres. L'entente de deux ans découle d'un projet-pilote apprécié par les membres de l'Association.

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel* :



Droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.)



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



Immigration

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

Exemples :

- « Un membre de ma famille est décédé et j'ai été nommé liquidateur de succession. Est-ce que j'ai le droit de refuser ce rôle? Quelles responsabilités et obligations dois-je assumer? »
- « Je suis propriétaire d'un terrain et j'ai un accès au lac notarié avec mon voisin. Celui-ci veut modifier cet accès, bien que nous ayons ce droit depuis plusieurs années. Quels sont les droits de mes voisins et quels sont les miens? »
- « Mon mari et moi n'habitons plus ensemble depuis 5 ans, mais nous sommes toujours mariés. Nous n'avons jamais divorcé officiellement. Est-ce qu'il serait préférable de le faire? »

Vous aimeriez recevoir un avis juridique pour répondre à ces questions?

NOVUM offre des services juridiques illimités pour tous les membres de l'AREQ

Appelez-nous au 1 844 745-4714

Décrivez votre situation et notre équipe juridique vous contactera

Site Internet : novumlegal.ca

Source : <https://areq.lacsq.org/assureq/documentation>

Patient orphelin

Signification du GACO

Guichet d'accès pour la clientèle orpheline

Nouveau guichet pour les gens qui n'ont pas de médecin de famille et retrait de votre nom de la liste d'un médecin retraité :

Si votre médecin prend sa retraite, il faut vous assurer qu'il vous a retiré de sa liste de patient. Sinon, lorsque vous demandez à avoir un médecin de famille, on considère que vous en avez déjà un.

Deux façons de faire existent:

- Téléphoner au 811 et sélectionner l'option # 3. Demander si votre nom figure sur la liste des patients orphelins. Si vous n'êtes pas sur la liste, téléphoner à la RAMQ au 1 800 561-9749 en leur spécifiant que votre médecin a pris sa retraite et demander de régulariser votre situation.
- Après cet appel, vous pourrez avoir accès au GAP (guichet accès première ligne). Le GAP permet aux personnes sans médecin de famille d'obtenir un rendez-vous médical en utilisant le 811 et en sélectionnant l'option # 3 ou en appelant au 1 844 313-2029 option # 1

Liste d'attente 1 844 313-2029 option # 2.

Source d'information : Michelle Twyman, CASP régional, AREQ secteur de Shawinigan

À propos d'itinérance

Nous, membres du Comité d'Action sociopolitique de l'AREQ de Drummondville, sommes actuellement à approfondir ce phénomène de plus en plus présent autour de nous.

Vous avez le goût de partager vos réflexions, vos opinions, vos pistes de solutions?

Communiquez avec nous, ou mieux encore, venez participer à nos prochaines rencontres du CASPAD. Toutes les idées sont appréciées!

Pour plus d'informations, communiquer avec :

Richard Lépine, au numéro 819 478-4012 ou par courriel à ricajolep@gmail.com

Fondation les amis du Père Armand Gagné:



La Fondation a comme mission de financer le bon fonctionnement **d'un hôpital pour enfants** à Champerico au Guatemala.

Plusieurs enseignants de Drummondville soutiennent la cause par la vente de soupes.

Afin de minimiser les coûts, nous procéderons à une **collecte de pots Mason** de 250 ml et de 500 ml lors **du dîner de Noël** du 13 décembre prochain.

Votre participation fera une grande différence. Merci beaucoup !

BESOIN D'AIDE?

Voici des ressources, des lignes d'écoute et des sites à suggérer et à partager

PERSONNES ÂNÉES

Ligne Aide Abus Aînés 1 888 489-2287 ou www.aideabusaines.ca

Info-aidant 1 855 852-7784 ou www.lappui.org

Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous!



POUR TOUTES ET TOUS

Info-Social 811 (option 2) Un professionnel en intervention psychosociale sera à votre écoute
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
www.ciusssmcq.ca/nous-joindre/info-sante-info-social-811

Info-Santé 811 (option 1) Pour joindre rapidement une infirmière en cas de problème non urgent
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
www.ciusssmcq.ca/nous-joindre/info-sante-info-social-811

1 866 APPELLE (277-3553) Centre de prévention du suicide www.suicide.ca

ON A BESOIN DE VOUS

Certaines personnes, membres de l'AREQ 04 E de Drummondville, sont peut-être déménagées et n'ont pas fait leur changement d'adresse à l'AREQ nationale. Leur adresse au bottin officiel n'étant pas exacte, il est difficile, voire même impossible, d'entrer en contact avec ces membres.

Pourtant, ces personnes continuent de payer leur cotisation et ont peut-être des assurances.

Il est important de connaître leurs coordonnées au cas où nous devrions les rejoindre.

SI VOUS CONNAISSEZ CES PERSONNES, AIDEZ-NOUS À LES RETRACER.

Il s'agit de **Adèle Fournier, Nicole Grondin et Pauline Proulx.**

Si vous savez où joindre ces personnes, contactez Michelle Samson, présidente du secteur,
au **819 474-1312.**

Merci de votre précieuse collaboration!

Rester informé/e...

Tu veux te tenir régulièrement au courant de ce qui se passe à l'AREQ nationale, inscris-toi à l'infolettre AREQ qui informe chaque semaine des différentes actions ou activités de l'Association. C'est très intéressant, rapide à lire et gratuit.

Voici le lien : areq.lacsq.org (onglet « Infolettre »)



Comprendre le monde actuel – Les lundis de 13 h 30 à 16 h

22 janvier: Ian Parenteau,

Les nouvelles frontières de “l’éveillisme” (wokisme)

29 janvier: Marielle Léveillé,

L’histoire de l’humour au Québec, de la Bolduc à Mike Ward

5 février: Richard Fournier,

L’Arctique: eldorado du 21e siècle ou désastre majeur de l’humanité?

12 février: Pierre O’Dowd,

L’ère des combustibles fossiles

19 février: Catherine Côté,

La démocratie à l’ère numérique: entre désinformation et polarisation.

Cours :

- Les mercredis du 21 février au 27 mars, **de 13 h à 15 h 30**
Durée : 5 semaines (Relâche le 6 mars)
Pierre Blackburn, **Développer sa pensée critique**
- Les jeudis du 14 mars au 4 avril, **de 13 h 30 à 16 h**
Durée : 4 semaines (10 heures)
Ernesto Molina, **Amérique centrale, crise de société et immigration au 21^e siècle.**

Ateliers: Réal Henri

- **Ipad I**, les jeudis, du 25 janvier au 15 février, 9 h 30 à 11 h 30
Durée : 4 semaines
- **Ipad II**, les jeudis, du 22 février au 14 mars 9 h 30 à 11 h 30 (Relâche le 7 mars)
Durée : 3 semaines
- Les conférences et le cours sur l’Amérique centrale auront lieu à l’**Espace Familles Lemaire**
- Les ateliers et le cours sur la pensée critique aura lieu au **Centre communautaire Drummondville-Sud**
Pour s’inscrire : usherbrooke.ca/uta **à partir du 8 janvier 2024**

Activités à venir

Activités sans réservation

Pour les activités qui suivent, vous n'avez qu'à vous présenter à l'heure indiquée.

« 5 à 7 » :

Dates : 25 janvier, 22 février, 28 mars

Endroit : Aubier-Microbrasserie, 150 rue Girouard, Drummondville

Chorale : Tous les mardis à 9 h 30

Pratique de l'Ensemble vocal *Après l'école*.

Endroit : Église de Jésus-Christ des Saints des derniers jours, rue Raphaël-Nolet.

Communiquer avec Lise Leclerc au 819 473-1964

Les déjeuners-rencontres: généralement le 3^e vendredi du mois à 9 h.

Dates: 19 janvier, 16 février et 8 mars (2^e vendredi du mois)

Endroit: Restaurant Le Blanchet, 225, Boulevard St-Joseph Ouest, Drummondville.

Chaque personne paie son déjeuner. Bienvenue à toutes et à tous!

Activités avec réservation obligatoire

Les modalités de réservation suivent la description de chaque activité.

Remarque importante concernant les réservations

La personne responsable doit toujours confirmer le nombre de personnes qui participeront une semaine avant la tenue de l'activité. C'est pour ce nombre que le secteur sera facturé.

Vous devrez donc malheureusement payer votre repas, si vous n'avez pas avisé de votre absence.

Pour réservation **Anne Théberge (819 478-0761)**.

Après la date de réservation indiquée, vous ne pourrez participer que si une place se libère (liste d'attente).

À chacune de nos activités, les amis sont les bienvenus.

Activités physiques variées:

À la retraite, plusieurs membres souhaitent demeurer actives et actifs. Voici une belle occasion de le faire en vous inscrivant à des activités physiques adaptées et variées, supervisées par une kinésiologue reconnue, Mme Isabelle Pettigrew.

Les mardi et jeudi de chaque semaine

À partir du 9 janvier 2024 au 19 mars 2024, excepté le 5 mars, semaine de relâche scolaire (10 semaines)

Heure : de 14 h à 15 h

Endroit : Centre communautaire Drummondville-Sud 805 rue St-Aimé, Drummondville,

Coût : 30 \$ ou 60 \$ pour les membres selon le choix de participer 1 fois/semaine ou 2 fois/semaine maximum 20 personnes (premier arrivé, premier servi!)

Réserver auprès de Nicole Jacob au plus tard le 5 janvier au 819 477-9564 en précisant, votre nom et votre numéro de téléphone.

Activités à venir

1. Le mercredi 10 janvier 2024: Déjeuner des Neiges FLG

Ensemble, débutons nos activités sectorielles aréquiennes 2024 par notre traditionnel Déjeuner des Neiges. Quelle belle occasion de se rencontrer pour se souhaiter une nouvelle année riche en retrouvailles enrichissantes et en activités stimulantes! L'équipe habituelle vous attend avec enthousiasme et bonne humeur. Bienvenue à toutes et tous!

Endroit : Restaurant Stratos, 4532 boul. St-Joseph, secteur St-Nicéphore

Accueil : 8 h 30 h Déjeuner: 9 h



Attention! Le secteur offrira un montant de 10 \$ à chaque membre présent pour défrayer une partie du coût du repas. Ce montant vous sera remis à votre arrivée.

Réserver auprès d'Anne Théberge au plus tard le 28 décembre au 819 478-0761 en précisant votre nom et votre numéro de téléphone.

Voir l'information à la page 23.

2. Le lundi 22 janvier 2024 : Projet Toujours En Action (PTEA)

Conférences :

1. APPAD, par Mme Karine Lemaire « Prévenir pour mieux soutenir »

Nous avons une grande expérience dans le domaine de la proche aide et nous serions ravis de partager nos connaissances et notre expertise avec les participants présents.

et

2. Ergothérapie par des conférencières stagiaires étudiantes à la clinique universitaire UQTR à Trois-Rivières qui présenteront, entre autres, différents outils pour faciliter le fonctionnement des personnes à mobilité réduite.



Endroit : Salle communautaire St-Pierre, 575 rue St-Alfred Drummondville

Horaire : 13 h 30 à 15 h 45

Coût : 5 \$

Réserver auprès d'Anne Théberge au plus tard le 15 janvier au 819 478-0761 en précisant votre nom et votre numéro de téléphone.

3. Le lundi 12 février 2024 : Projet Toujours En Action (PTEA)

Conférences :

Dans un premier temps, nous rencontrerons un agent de la Sûreté du Québec (SQ) qui, à l'aide d'un power point intitulé : « **Prévenir la fraude, ça commence avec vous!** », nous entretiendra de la fraude.

Dans un deuxième temps, une personne de la caisse Desjardins abordera avec nous les sujets tels que le vol d'identité, l'hameçonnage, les stratagèmes d'arnaque, les fraudes au niveau du marché monétaire...

Un après-midi à ne pas manquer. Il vous informera sur l'ensemble des fraudes.

Endroit : Centre communautaire St-Charles
960 rue Monfette
Salle Lambert et Grenier

Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

**Réserver auprès d'Anne Théberge
au plus tard le 5 février**

**au 819 478-0761 en précisant,
votre nom et votre numéro de téléphone.**



4. Le mercredi 3 avril 2024 : Cabane à sucre

Endroit : Érablière Au Bec Sucré, 5677, Chemin de l'Aéroport, Canton de Valcourt,
QC, J0E 2L0

Départ : 9 h 45 au Marché public, près de l'entrée du boul. St-Joseph

Dîner : 11 h 30 Repas traditionnel et tire sur la neige, à volonté

Retour : 15 h 30 au Marché public

Attention! Nous serons placés au 2^e étage avec tous les services au même étage (buffet et toilettes)



Transport par autobus gratuit

Coût : 25 \$ pour les membres, 30 \$ pour les non-membres,
taxes incluses

**Réserver auprès d'Anne Théberge au plus tard le 26 mars
au 819 478-0761 en précisant votre nom et votre numéro de
téléphone.**

Activités à venir

ACTIVITÉ RÉGIONALE

Le vendredi 1^{er} mars 2024 :

Journée internationale des droits des femmes (activité régionale)

À l'occasion de la **Journée internationale des droits des femmes**, le comité régional de la condition des femmes a invité comme conférencières deux agentes de notre région de la **Gendarmerie Royale du Canada** qui nous parleront de leur vécu au sein de la GRC.

Elles nous présenteront de bons conseils pour éviter les **fraudes et les cyberfraudes** que les personnes âgées subissent en grand nombre.

Conférencières : Mmes Isabelle Giroux et Michelle Guay (ex-enseignante)

Endroit : salle à confirmer à Trois-Rivières. **Du covoiturage sera organisé.**

Horaire :

| | |
|---------|-------------------------------------|
| 9 h 30 | Accueil |
| 10 h | Conférence et vidéo sur les fraudes |
| 11 h | Période de questions |
| 11 h 45 | Dîner |
| 13 h | Activités ludiques |
| 14 h | Fin des activités |

Coût : 20 \$ les membres
et 30 \$ les non-membres.

Réserver au plus tard le 21 février.

**Paiement par chèque
à l'ordre de AREQ 04E**

**Poster à Nicole Jacob,
2485 rue Auguste, Drummondville,
J2C 5K4**



Nos membres décédés



M. Guy Rouillard
71 ans
Décès : 27 juin 2023



Mme Odette Manseau Noël
81 ans
Décès : 3 juillet 2023



Mme Alice Rheault
85 ans
Décès : 16 juillet 2023
Sœur de Mmes Denise
et Louise Rheault



Monique Ally Grégoire,
85 ans
Décès : 11 juillet 2023



M. Marcel Pelletier
81 ans
Décès : 2 août 2023



Mme Raymonde Prévost
77 ans
Décès : 10 août 2023
Épouse de M. Benoit Pinard,
sœur de Mme Yolande
Prévost



Ceux que nous aimons
ne s'en vont pas.
Ils marchent à côté de nous
tous les jours.



Nos membres décédés



Mme Lise Tremblay
76 ans
Décès : 15 août 2023



Mme Georgette Provencher
91 ans
Décès : 30 août 2023



Mme Anne-Marie Lauzière
Trottier
85 ans
Décès : 7 septembre 2023

Avis de décès de personnes proches de nos membres

- 6 juillet 2023 Mme Claire Lebel Simoneau, 103 ans et 8 mois, mère de M. Guy Simoneau
15 juillet 2023 Mme Lucienne Cyr, 95 ans, mère de M. Denis St-Pierre
21 juillet 2023 Mme Huguette Plasse, 89 ans, mère de Mme Suzanne Juneau
25 juillet 2023 Mme Thérèse Marchand Mailhot, 94 ans, mère de Daniel Mailhot et belle-mère de Mme Francine Héroux
26 juillet 2023 M. Antoine Ferland, 84 ans, frère de Mme Marie-Claire Ferland et beau-frère de M. Roland Beuregard
- 6 août 2023 M. Jonathan Lauzière, 37 ans, fils de Mme Francine Leclair et neveu de Mme Monique Lauzière
18 août 2023 Mme Rolande Morin Beaudoin, 99 ans et 3 mois, mère de Mme Louise Beaudoin
24 août 2023 Mme Jacqueline Mathieu, 94 ans sœur de Mme Monique Mathieu
24 août 2023 M. Yvon Proulx, 80 ans, membre associé
- 3 septembre 2023 M. Gaston Tourigny, 88 ans, frère de Mme Lisette Tourigny
5 septembre 2023 M. Jean-Paul Collins, 91 ans, père de Mme Diane Collins et beau-frère de Mme Lise Lemaire et Mme Georgette Poirier
7 septembre 2023 M. Jean-Guy Dufort, 90 ans, père de Mme Danielle Dufort et membre associé
- 10 octobre 2023 M. Jean-François Coursange, 46 ans, fils de Mme Huguette Manseau
11 octobre 2023 Mme Jacqueline Cinq-Mars Théberge, 96 ans, mère de Mme Anne Théberge
- 1^{er} novembre 2023 Mme Laure Yergeau, 80 ans, épouse de M. Jacques Girard
3 novembre 2023 M. Robert Marleau, 90 ans, père de Mme Suzanne Marleau.



Mots croisés

Nom : _____ Tél : _____ Retournez la grille **avant le 01/02/2024**
à J.-L. Organde, 64 St- Cyr, app. 204,
Victoriaville, G6T 2T2 Tél : 819 604

0645

Adresse : _____ C.P : _____

Prêt pour un défi plus grand? Il est toujours temps de faire la demande des grilles « experts » en communiquant avec J.L.Organde

CORRIGÉ GRILLE No: 54

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | A | R | B | A | L | E | T | E | | O | P | E | 1 |
| 2 | M | | A | Z | O | T | E | | I | L | O | T | 2 |
| 3 | B | E | L | | T | R | | F | L | E | U | R | 3 |
| 4 | I | L | L | I | S | I | B | L | E | | R | I | 4 |
| 5 | T | U | E | R | | V | O | I | T | U | R | E | 5 |
| 6 | I | | R | O | D | E | U | R | | S | I | R | 6 |
| 7 | O | P | I | N | E | | S | T | R | E | S | S | 7 |
| 8 | N | A | N | I | S | M | E | | A | R | S | | 8 |
| 9 | | P | E | S | T | E | | S | I | | A | M | 9 |
| 10 | A | I | | T | I | S | S | E | R | A | N | D | 10 |
| 11 | R | E | C | E | N | S | E | M | E | N | T | | 11 |
| 12 | E | R | E | | E | | L | E | | S | E | T | 12 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |

GRILLE No: 55

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 2 | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 3 | | | | | | | | | | | | | 3 |
| 4 | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 5 | | | | | | | | | | | | | 5 |
| 6 | | | | | | | | | | | | | 6 |
| 7 | | | | | | | | | | | | | 7 |
| 8 | | | | | | | | | | | | | 8 |
| 9 | | | | | | | | | | | | | 9 |
| 10 | | | | | | | | | | | | | 10 |
| 11 | | | | | | | | | | | | | 11 |
| 12 | | | | | | | | | | | | | 12 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |

HORIZONTAL

- Objet ou élément insignifiant
- Chaise longue de plage – Irrigue les rizières italiennes
- Victor Hugo – Gros maillet de bois ou de métal utilisé pour enfoncer, frapper, dégrossir une matière brute
- Qualifie un bon gag efficace – État insulaire d’Asie méridionale
- Raccourci – Qualifie une artère intestinale
- Arbre d’Afrique dont les graines sont utilisées en médecine traditionnelle – Officier de la cour du sultan (orth. autorisée) – Infirmes moteur cérébral
- Conduite ignominieuse d’une personne, idée basse – Présent de mage
- Bison d’Europe – Principale cible des paparazzi – Montagne de Grèce ou prénom féminin
- Se donner beaucoup de peine – Coffret
- Interjection – Frousses d’artistes – C’est-à-dire
- Traditions – Paresseux – Possessif
- Prouvèrent par A plus B

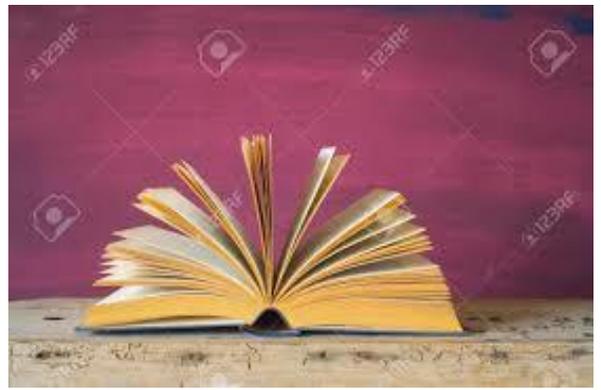
VERTICAL

- Grosse araignée à la piqûre douloureuse
- Personne responsable de l’ambiance sonore d’un film – Pousse des cris de dérision, des cris hostiles
- Pingre – En vénérie, traces d’un animal – Samarium
- Danse d’origine américaine, sur une musique à deux temps syncopée – Relative majeure de la mineur
- Érosion – Col routier des Alpes françaises
- Qui ne peut plus couler – Qualité de ce qui plaît agréablement
- Terminaison d’un verbe du 2^e groupe au présent de l’indicatif – Unit dans une coalition
- Défaut de savoir faire, manque d’habileté
- Moyen de locomotion employé par Tarzan – Infinitif
- Tissu enduit de matière synthétique et imitant le cuir – Qui prend les couleurs du prisme
- Manière de chanter en musique religieuse grégorienne
- Écrivain américain traduit par Baudelaire – Tout objet qui empêche de voir – Quantité de bois de 1 m³

Bravo aux gagnants de 15 \$ de la grille 54 : Lucie Lavoie et Jean Thibault

Club de lecture

Le « Club de lecture » vous fait quelques suggestions pour meubler les longues heures des jours gris à venir.
Bonne lecture...



Ajar-Paris de *Fanta Dramé* Édition Plon 2022

L'auteure se rend en Mauritanie dans le village natal de son père à l'occasion du décès de sa grand-mère. Impressionnée par ce qu'elle y voit, elle décide de raconter l'immigration de son père du village d'Ajar à Paris. On suit le parcours de cet homme à travers les petits boulots, la débrouille et la bureaucratie française vers l'obtention de sa citoyenneté. C'est un récit lumineux d'espoir, de persévérance et de confiance en la vie. On y sourit plus qu'on ne s'y désole.

Quatre clémentines éparpillées de *Élyse-Andrée Héroux* Édition Édito 2023

Quatre femmes, Doris, Fabienne, Nathalie et Jocelyne ont en commun Madame Giffard. Toutes d'âges et de milieux différents, elles sont réunies par l'hospitalisation de la vieille dame suite à une chute. Elles se partagent la narration à quatre voix pour nous faire entrer dans leur quotidien qui se trouve chamboulé par cet événement. C'est un récit léger et intimiste qui nous présente une galerie de personnages faillibles mais attachants. Une histoire d'entraide et d'ouverture à l'autre.

Sylvie Blanchette

Ce que la vie doit à la mort *Boucar Diouf*

Résumé : réflexions de notre humoriste et biologiste bien connu suite au décès de sa mère. Comparaisons avec le matriarcat chez les éléphants, entre autres. Intéressant, sensible et instructif sans tomber dans le mélodrame.

J'ai couru vers le Nil *Aswany Alaa El*

Résumé : On accompagne plusieurs narrateurs lors de la révolution de 2011 de la Place Tahir pour ébranler la dictature de Moubarak. Un pan de l'histoire de l'Égypte vue par ceux qui l'ont vécue...

Suzanne Rousseau

Bien vieillir grâce à l'activité physique



PARTICIPACTION

Pour la toute première fois, les personnes âgées représentent une plus grande partie de la population canadienne que les enfants. D'ici 2031, environ 23% des Canadiens pourraient être aînés. Nous savons que l'adoption d'un style de vie axé sur l'activité physique peut notamment permettre aux personnes âgées de maintenir et améliorer leur bien-être et leur indépendance.

L'activité physique, pratiquée régulièrement, est la clé pour le renforcement du bien-être. C'est l'une des meilleures façons pour contribuer à améliorer et à maintenir l'autonomie, la santé et le bien-être général

Pour les aider à bouger plus et s'asseoir moins, ParticipACTION a élaboré **une trousse sur l'activité physique destinée aux personnes âgées!**

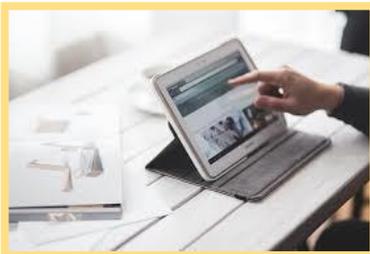
La trousse offre des directives concernant l'activité physique, un programme de marche, un journal actif, des articles sur le rôle de l'activité physique dans la prévention et la gestion des maladies chroniques, et de nombreuses ressources utiles pour aider les personnes âgées à bouger. Peu importe notre âge, il est agréable d'être actif. Nous vous encourageons à vous impliquer dans votre communauté et à motiver vos amis et votre famille à se joindre à vous pour continuer à bouger en vieillissant.

Pour consulter cette trousse :

<https://www.fadoq.ca/wp-content/uploads/2020/10/trousse-sur-lactivite-physique.pdf>

Source : ParticipACTION

Recevoir votre *Je m'informe* par internet, pourquoi pas?



Joignez-vous aux membres de l'AREQ 04E qui reçoivent déjà le *Je m'informe* par internet.

Avantages : qualité des photos, couleur dans chaque page et économies substantielles pour le secteur, considérant le nombre de bulletins à expédier par la poste.

Pour faire partie d'un groupe et recevoir votre bulletin par internet, communiquer avec Angèle Hamel Henri au 819 478-8606 ou par courriel angelehenri@hotmail.com

L'Ensemble vocal Après l'école

Cette année, l'Ensemble vocal *Après l'école* désire souligner les **25 ans** d'existence de la chorale.

Voici un article paru au début de la formation de l'ensemble vocal qui rappelle comment la chorale s'est formée et avec quelles personnes plus particulièrement... Le tout, agrémenté d'une photo.

Cette année encore, l'Ensemble vocal *Après l'école* se produira pour la période de Noël dans **8 résidences ainsi qu'au dîner de Noël de l'AREQ**, le mercredi 13 décembre 2023.

(Voir p.11 pour les pratiques)

25 ans de souvenirs
pour
l'Ensemble vocal
Après l'école

C'est une invitation lancée à tous et toutes et nous espérons ainsi rassembler plusieurs personnes ayant déjà fait partie de la chorale.

À vous qui avez chanté pour les autres, nous serons heureux de chanter pour vous au dîner de Noël

Un merci particulier à Mme Céline Arel qui m'a partagé ses souvenirs, photos et cet article.

Lise Leclerc
présidente de l'Ensemble vocal
Après l'école 2023-2024



Le 25 juin

L'Ensemble vocal «Après l'école» ouvre le bal du Festival des chorales du Village

L'Ensemble vocal «Après l'école», constitué d'enseignants à la retraite, se produira à l'occasion de la 14^e édition du Festival des chorales, le dimanche 25 juin, à 14 h, à l'église du Village québécois d'antan. Il s'agira de sa première prestation devant le grand public.

Instigateur du projet, Olivier Desjardins, nouvellement retraité, soumet l'idée de former un ensemble vocal à Pierrette Croteau, présidente de l'Association des retraités de l'enseignement du Québec (AREQ). Cette dernière s'est aussitôt occupée activement de trouver des collègues. Céline Arel adhère au projet qui prend rapidement forme. Plusieurs retraités répondent à l'appel. Une douzaine de membres s'ajoutent, en plus.

Un conseil d'administration est ensuite élu.

Il est composé de Céline Arel, présidente; Germaine Morin Proulx, vice-présidente et publiciste; Jacqueline Raza, secrétaire; Marjolaine Roy, trésorière; Cécile Deshaies, directrice du réseau téléphonique, de même que le maître de chœur et directeur artistique Olivier Desjardins.

Jean-Guy Houle, membre de l'Ensemble vocal «Après l'école» se chargea de trouver un local permanent, en l'occurrence à l'église Christ-Roy, pour permettre la tenue des pratiques.

Le conseil d'administration a ouvert alors un concours parmi les membres pour déterminer le nom de la chorale. Celui qui répondait le mieux aux objectifs est «Après l'école». Ce nom rejoint la situation des gens qui sont retraités et l'esprit de l'Ensemble vocal : une récréation et une «ré» création hebdomadaire. Depuis sa formation en 1998, l'Ensemble vocal s'est produit aux activités de l'AREQ.



Photo : Claude Deschênes

Retour sur des conférences

Le choix d'un toit pour la vie

Le 14 septembre dernier, se tenait au Centrexpo Cogeco une journée portant sur le développement de l'habitation pour aînés.es. De plus en plus, le marché spéculatif, s'empare d'actifs initialement abordables. Que l'on soit de la ville, de la banlieue ou de régions rurales, on préfère généralement vieillir chez nous, dans un environnement significatif.

Au fil des années, les besoins changent. Plusieurs options sont disponibles, mais toutes ne se retrouvent pas dans tous les territoires. Une quinzaine d'intervenants, qu'ils soient du monde municipal, d'organismes communautaires, de coopératives d'habitation ou de conseillers d'expérience, sont venus nous informer de différentes possibilités.

Sous forme de panels d'experts, de témoignages et la tenue de huit différents ateliers, ils sont venus nous partager le fruit de leurs réflexions, leurs solutions, leur façon de faire et leurs réalisations. Malgré l'ampleur de la problématique, un effort collectif est en marche afin d'améliorer la situation.

Très enrichissant!

Richard Lépine

Locataires vieillissants.es et vieillissement sur place

Tel que publicisé dans le dernier *Je m'informe*, se tenait à Mont-Carmel, le 27 septembre dernier, une conférence organisée par l'AREQ-CSQ, Shawinigan, Mauricie -Centre-du-Québec. L'évènement était animé par M. Julien Simard, chercheur, Département d'études urbaines et touristiques, UQAM.

La conférence était bonifiée d'un Power Point qui comprenait différents tableaux exprimant le contexte général sociodémographique: vieillissement et logement au Québec. Il est disponible sous julien.simard@umontreal.ca.

On peut y trouver de l'information sur :

- Part de participation âgée de 65 ans et plus
- Dépenses publiques en soins de longue durée
- Coût des services à domicile
- Revenu après impôts, revenu viable
- Lieux de résidence et coûts des loyers
- Facteurs de vulnérabilité dans le parc locatif privé
- Spéculation immobilière et précarité résidentielle
- Lois de protection
- Dynamique d'expulsion, « rénovictions », maltraitance, violence
- Angoisse, contestation
- Avis légaux locateur/locataire
- Indignation, combativité

Richard Lépine

Retour sur le 15^e Salon de la création du 4 novembre 2023

Pour cette année encore, que de belles rencontres et d'échanges lors de ce 15^e Salon de la création!

Les **40 participants** nous ont partagé toute leur créativité et leur passion.

Plus de 260 visiteurs et visiteuses sont repartis avec des idées plein la tête et de beaux cadeaux pour Noël.

Merci à toute l'organisation et nous nous retrouverons l'an prochain.

Hélène Deschênes
membre du comité organisateur

Le 15^e Salon de la création, une réussite



Merci au comité organisateur accompagné de Mme Michelle Samson, présidente du secteur.

Voici les membres du comité responsable du Salon de la création : Mme Angèle Henri, Mme Hélène Deschênes, M. André Lapointe, Mme Michelle Samson, présidente et Mme Georgette Poirier.

« Les artisans authentiques sont toujours au travail, mais c'est un mot qu'ils n'utilisent jamais. »
La Fidélité d'Argenteuil



Déjeuner des Neiges

Mercredi 10 janvier 2024



Restaurant la Pizzeria Stratos

4532, boul. St-Joseph, Saint-Nicéphore

Accueil : 9 h

Déjeuner : 9 h 30

L'activité « *Déjeuner des Neiges* », première rencontre de l'année 2024 sera animée par les responsables de la Fondation Laure-Gaudreault. Nous vous mettrons de nouveau à l'épreuve afin de trouver l'énigme cachée dans les jeux. Jean-Marc nous assure qu'il dénichera des billets gagnants de loterie, autant parmi les « gratteux » que les billets réguliers.

Évidemment, nous échangerons des vœux de « Santé, Bonheur et Réussite » dans la réalisation de nos petits ou grands projets pour cette Nouvelle Année.

Michelle et Jeannette inviteront les membres et amis de la FLG et de l'AREQ à faire preuve de générosité. Elles ne peuvent laisser de côté leur talent en sollicitation (de quêteuses). Sachez que l'argent recueilli va répondre aux besoins d'aînés et de jeunes de notre milieu.

Réservez avant le **28 décembre 2023** auprès d'**Anne Théberge** au **819 478-0761** en précisant vos nom et numéro de téléphone.

Merci d'être notre énergie!

Jeannette, Michelle et Jean-Marc

Dîner de Noël

Rappel

Le mercredi
13 décembre 2023 :
Dîner de Noël

Pour terminer l'année 2023, entrons dans cette période festive du temps des Fêtes autour d'un bon repas. Le conseil sectoriel souhaite vous y accueillir en grand nombre.

Endroit : Centre communautaire Pierre-Lemaire, salle Desjardins, 325, boul. St-Joseph Ouest.
Accueil : 11 h Dîner : 12 h
Coût : 30 \$ pour les membres, 40 \$ pour les non-membres, taxes et service inclus.

Réserver auprès d'Anne Théberge
au plus tard le 4 décembre au
819 478-0761

En précisant votre nom et votre numéro de téléphone.

Animation de circonstance lors de cette activité.



**Nous vous
souhaitons pour
l'année 2024,
santé, sérénité,
amour et paix!
L'année 2023 est
passée, l'année
2024 reste à écrire
avec vous!**

Imprimé par

