
Association des retraitées et retraités de l'éducation
et autres services publics du Québec
Drummondville, secteur 04E

Volume 27, numéro 3,
Mars 2022



(Photo : Louiselle L.-Dumont)

**Une explosion de couleurs
pour chasser la grisaille de l'hiver...**

**Le printemps, quelle saison formidable!
Les fleurs printanières nous disent que la vie,
tout comme la nature, peut être belle,
lumineuse et remplie d'espoir.**

CONSEIL SECTORIEL

Michelle Samson, présidente	819 474-1312	Angèle Hamel-Henri, secrétaire	819 478-8606
Réal Beaupré, 1 ^{er} vice-président	819 445-4557	André Lapointe, trésorier	819 478-7871
Christiane Halikas Marcotte, 2 ^e vice-prés.	819 397-2207	Nicole Jacob, 1 ^{ère} conseillère	819 477-9564
		(poste à combler), 2 ^e conseiller	

Sommaire

Page couverture.....	1
Sommaire	2
Ressources utiles	3
Éditorial	4
Mot de la présidente.....	5
Mot de la présidente régionale.....	6
Invitation AGS_AGR.....	7-8
UTA + invitation.....	9
Activités à venir.....	10 à 15
Avis de décès.....	16
Décès (suite) + les webinaires.....	17
Mots croisés	18
Pétition	19
Club de lecture + Journée bienveillance.....	20
Lectures virtuelles.....	21
Texte	22
Texte (suite) + FLG.....	23
Fête du printemps.....	24

Pour le prochain bulletin Date de tombée des articles

12 juin 2022

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@cgcable.ca

Je m'informe s'agite...

L'équipe du journal se compose

- 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
- À la mise en enveloppe et répartition : Rosanne Gagnon
 Christiane Halikas
 Raymonde Tellier
- À la gestion de nos facteurs/factrices: Rachel Beauchemin
- Distribution aux facteurs /factrices: Raymonde Tellier
- À l'impression : Johanne Robert pour
 Imprimerie MS

Pour simplifier la vie aux personnes qui déménagent

Avissez 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)

Avissez 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 2021-2022

REPRÉSENTATIONS

Table locale de concertation des personnes âgées	Nicole Jacob	819 477-9564
Table locale des femmes	Christiane Halikas Marcotte	819 397-2207
Table de concertation sur les réalités masculines	Réal Beaupré	819 445-4557

COMITÉS

Noms	Répondante ou répondant	Responsable	Téléphone
CASPAD (action sociopolitique)	Nicole Jacob	Édith Dupont	819 478-8666
Comité condition des femmes	Christiane Halikas Marcotte		
Comité des hommes	Réal Beaupré		
Environnement	André Lapointe		

SERVICES ET ACTIVITÉS OFFERTS AUX MEMBRES

Anniversaires	Angèle Hamel Henri	Rachel Beauchemin	819 850-5642
Assurances	Angèle Hamel Henri		
Bulletin « Je m'informe »	Angèle Hamel Henri	Louiselle L-Dumont	819 472-1631
Chorale « Après l'école »	Nicole Jacob	Lise Leclerc	819 473-1964
Cruciverbistes	André Lapointe	Jean-Louis Organde	819 478-0458
Déjeuner des Neiges	André Lapointe	Jean-Marc Laplante	819 472-1249
Fondation Laure-Gaudreault	Christiane Halikas Marcotte	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	Angèle Hamel Henri	Georgette Poirier	819 472-4637
Soutien à la retraite	Michelle Samson	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 1 800 663-2408 téléphone 1 418 525-0769 télécopieur	CHANGEMENT D'ADRESSE : info@areq.lacsq.org 1 800 663-2408 téléphone
AREQ 04-E Drummondville et les environs 819 474-1312 Michelle Samson, présidente	RAMQ www.ramq.gouv.qc.ca 1 800 561-9749 téléphone 1 800 361-3939 téléphone 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://www.dsc.gc.ca/fr/psr/sv/svtabmat.shtml 1 800 277-9915 téléphone en français 1 800 277-9914 téléphone en anglais	SSQ (vie) pour l'AREQ 1 800 380-2588 téléphone CanAssistance : 1. Canada et États-Unis : 1 800 465-2928 téléphone 2. Ailleurs dans le monde : à frais virés : 514 286-8412
ADRESSE de courrier électronique pour le bulletin « Je m'informe » : micheldumont@cgocable.ca	

Éditorial

Y a-t-il une poignée à ta porte?



Nous avons tous besoin de moments de solitude et de tranquillité qui nous permettent de refaire nos forces, de nous recentrer sur nos besoins et de prendre conscience de nos limites. Mais cela n'enlève rien au fait que nous avons un besoin vital de la relation avec les gens qui croisent notre route. Ils sont l'étincelle qui nous allume, nous stimule et nous vivifie. À leur contact nous retrouvons une vigueur nouvelle, nous nous affirmons et nous progressons.

Il s'agit là de besoins naturels et fondamentaux auxquels nous ne pouvons échapper. Mais ce qui est bien plus délicat et, pourtant, tout aussi essentiel, c'est l'attitude que nous adoptons dans nos relations. C'est là que je pose la question : « **Y a-t-il une poignée à ta porte ?** » Si je présente des arguments tranchants, **ma porte reste fermée**. Si je refuse d'écouter

les opinions qui diffèrent des miennes, **ma porte reste fermée**. Si je me défile devant une attente qui m'est exprimée ou devant une responsabilité qui convient à mes possibilités, **ma porte reste fermée**.

Si je t'accueille tel que tu es, peu importe la couleur de ta peau, la langue que tu parles, l'accent que tu affiches, la religion que tu pratiques, le rythme de tes actions, **ma porte est ouverte pour toi**. Si je te permets d'exprimer tes attentes, de proposer d'utiliser ton talent dans un domaine particulier, de partager les activités du milieu selon tes aptitudes, **ma porte est ouverte pour toi**.

Qu'est-ce que je choisis ? Quels sont les efforts que je suis prêt à fournir pour m'ouvrir vraiment et accueillir chacun sans jugement préalable ? C'est la seule façon de permettre à chacun de trouver sa place et de contribuer efficacement à réaliser le meilleur monde qui soit. Ce n'est pas toujours facile, mais l'effort en vaut le coût. Ça prend de la personnalité et une force de caractère. Ça me rappelle une expression que j'ai déjà lue dans une chronique de bricolage sur le ciment : « Le ciment, c'est comme les gens. Les « pâtes molles » ça se travaille facilement, mais ça ne donne pas de bons résultats. »

Léonide

Mot de la présidente



Bonjour tout le monde,

Nous revoici en ce milieu de mars où tout se réveille avec le désir de profiter de notre liberté nouvellement retrouvée. Dans ce numéro du « *Je m'informe* » vous retrouverez différentes activités permettant de vivre pleinement ce retour à la vie normale.

Vous remarquerez dans les pages « **Activités à venir** » que plusieurs activités prévues en janvier et février ont dû être reportées puisque l'AREQ nous a demandé de cesser nos rencontres en présence pour ces deux mois.

Nous avons donc profité de cette pause pour faire notre plan d'action afin de supporter l'AREQ dans ses objectifs. Celui-ci se compose de deux axes.

Pour promouvoir l'axe 1 « **La vie associative et les services aux membres** », nous proposons de faire des déjeuners rencontres avec les nouvelles personnes retraitées. Cela permettrait de connaître et de cibler leurs attentes afin de créer ainsi de nouvelles activités qui favoriseraient une plus grande participation. Nous repenserons les

différents rôles dans notre organisation puisqu'une meilleure définition permettrait de savoir ce à quoi nous nous engageons lorsque nous sommes intéressés. Nous promovons l'inscription à l'infolettre de l'AREQ, qui nous fait part hebdomadairement du cheminement des grands chantiers que le Conseil National (CN) met en route.

Quant à l'axe 2 « **La défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société** », nous voulons vous faire connaître, par le biais d'articles ou par des Projets Toujours En Action (PTEA), les différentes ressources que Drummondville possède. Nous voulons vous informer sur les directives médicales à mourir, les directives médicales anticipées et les différentes formes d'âgisme. Nous sommes conscients de la grosseur des dossiers, mais ensemble, nous apprendrons et nous cheminerons vers un mieux-être plus informé.

Nous clôturerons notre année 2021-2022 par notre Assemblée Générale Sectorielle (AGS), le mercredi, 4 mai 2022. Nous vous attendons en grand nombre. Nous vous ferons part de notre travail depuis un an ainsi que des nouvelles activités que nous voulons organiser.

Quant à notre Fondation Laure-Gaudreault (FLG), elle permet de débiter la saison estivale avec l'activité de la Journée FLG (golf, circuit à vélo, circuit touristique) qui se tiendra cette année à Drummondville.

Cette année, malgré les mesures sanitaires et les restrictions, votre conseil sectoriel s'est assuré de trouver des solutions afin de pouvoir vous offrir des activités tout en assurant votre bien-être de manière sécuritaire.

Je vous souhaite un beau printemps et des activités enrichissantes.

Au plaisir de vous rencontrer,

Michelle

Mot de la présidente régionale



Bonjour à toutes et à tous,

Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes dans une tempête hivernale, mais aussi sanitaire, la COVID-19. Comment ne pas se demander quand elle finira. Qu'est-ce qui nous attend après? Après la pluie, le beau temps, dit-on. Ce n'est pas aussi simple que ça.

Voyons quels effets elle a entraînés sur notre association. D'abord, une désorganisation, voire même une démotivation à nous rassembler. Il est difficile de remettre l'AREQ sur les rails, mais je crois en notre pouvoir de résilience. Il faut se parler,

s'encourager et croire aux bienfaits de l'AREQ dans notre société.

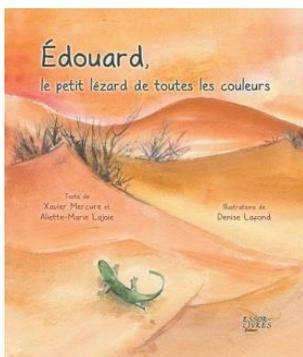
Nous préparons notre propre devenir en défendant les droits de personnes âgées comme les soins à domicile, en réclamant de meilleurs services dans tous les domaines et en demandant une amélioration du pouvoir d'achat auprès des élus. Poursuivons la campagne **CAP SUR LA DIGNITÉ** lancée par l'AREQ. Ensemble, nous pouvons y arriver en nous serrant les coudes et en agissant malgré les embûches, c'est-à-dire, remettre les activités prévues à une date ultérieure si c'est possible ou utiliser la plateforme Zoom. Dans cette optique, chaque secteur prépare son **assemblée de secteur** à la date prévue en n'oubliant pas de mettre à l'ordre du jour **la désignation de la délégation** (1/150 membres) **pour le Congrès 2023**. Aussi, en tant que membres de l'AREQ, vous êtes convoqués à l'assemblée générale régionale qui se tiendra le jeudi, 26 mai 2022 à **Warwick**.

Nous souhaitons que le printemps apporte des jours meilleurs et un espoir de finalité à cette pandémie qui nous paralyse dans nos actions.

Bon courage et bonne continuité!

Monique Dionne, votre présidente régionale

Publication de nos membres



Édouard, le petit lézard de toutes les couleurs, Alette Lajoie et Xavier Mercure
Illustrations de Denise Lafond, Essor-Livres éditeur.

Alette, membre de notre secteur, a écrit un livre avec son petit-fils Xavier, dans le cadre de son apprentissage en lecture.

Il s'agit de l'histoire d'Édouard, un petit lézard qui se fait un ami chez les dinosaures. Ainsi, on apprend qu'il est possible de se faire un ami parfois très différent de soi.

Ce livre a été présenté au Salon du livre de Montréal.

Si, comme Alette, vous avez publié une œuvre, nous serons heureux de la présenter dans le prochain *Je m'informe*. Il s'agit pour vous de communiquer avec Michelle Samson, présidente de l'AREQ, au 819 474-1312.

Avis de convocation

**Assemblée générale sectorielle 2022
le mercredi, 4 mai 2022 à 10 h
au Best Western Hôtel Universel Palace 1 et 2**

L'Assemblée générale sectorielle, c'est l'occasion de rencontrer le conseil sectoriel, de prendre connaissance des principaux dossiers en cours et de discuter autour d'un bon repas.

À l'ordre du jour :

- Le rapport du conseil sectoriel
- Le bilan financier 2021-2022
- Les prévisions budgétaires 2022-2023
- Les élections
- La nomination des membres de la délégation 04E au congrès 2023 de l'AREQ

Nous terminerons l'assemblée par un échange sur vos attentes envers l'AREQ et les activités souhaitées pour 2022-2023. Pensez-y et venez nous faire part de vos idées pour faire de notre association, une organisation qui nous ressemble.

Venez en grand nombre participer à la vie associative de votre secteur.

Michelle, présidente AREQ 04E

Les membres du conseil sectoriel sont élus pour un mandat de 3 ans et entrent en fonction au moment de leur élection respective, sauf pour la trésorerie.

Selon les statuts, les postes en élection, l'année qui précède le congrès sont :

⇒ La personne à la 1re vice-présidence

⇒ La personne à la trésorerie

⇒ La personne 1re conseillère

Nous avons toujours un poste de 2^e personne conseillère de libre. C'est une fin de mandat.
Il reste 1 an au mandat.

Si l'un de ces postes vous intéresse, vous pouvez vous procurer un bulletin de mise en candidature auprès d'Angèle Hamel Henri, secrétaire, au 819 478-8606.

Les mesures sanitaires en vigueur au moment de la réunion seront respectées ainsi qu'une distanciation sécuritaire. Merci!

Avis de convocation

Assemblée générale régionale Cœur et Centre-du-Québec (04)

Le jeudi, 26 mai 2022

Les membres de l'AREQ de la région Cœur-et-Centre-du-Québec (04) sont **convoqués à l'Assemblée générale régionale annuelle** qui se tiendra le jeudi 26 mai 2022 à la **Salle du Canton, au 351 Rue St-Louis à Warwick, QC, J0A 1M0** (tel : 819 358-4342).

Ce sera l'occasion de tracer un bilan de ce qui s'est passé dans notre région au cours de la dernière année et de fraterniser avec les membres des autres secteurs en prenant connaissance des différents dossiers.

Par la présente, les membres de la **Fondation Laure-Gaudreault** sont aussi convoqués à leur **Assemblée générale annuelle** qui se tiendra pendant cette journée de **9h15 à 9h45**. Cette fondation est la nôtre!

Monique Dionne, présidente régionale

8 h 45 **Accueil**
9 h 15 **Assemblée générale FLG**
9 h 45 **Assemblée générale régionale annuelle**
12 h30 **Repas**
14 h **Présentation de Warwick, la Fleur des Bois-Francis**
14 h45 **Mot de la fin**

Coût de l'activité : 5 \$ pour les membres et **30 \$** pour les non-membres, soit le coût du repas.

Le secteur Bois-Francis sera heureux de vous accueillir chez lui.

Bienvenue à toutes et tous!

Dominique Bédard,
Présidente du secteur Bois-Francis

Salon de la création

Bonjour membres de l'AREQ.

Oui, comme promis, nous aurons notre Salon de la création, à l'automne 2022. Ce sera un grand plaisir de vous retrouver toutes et tous. En attendant, préparez-vous : peignez, tricotez, brodez, sculpez, bricolez, etc. Notre Salon se tiendra le samedi, 22 octobre 2022 de 10 h à 16 h.

Il aura lieu à l'Espace Familles Lemaire (ancienne église St-Pierre), un endroit rénové, moderne, spacieux, très éclairé, situé au 553, rue St-Alfred Drummondville J2C 4B1.

Nous avons très hâte de vous y accueillir.

Pour réservation : Hélène Deschênes 819 474-6422

Georgette Poirier 819 472-4637



Pour une troisième année consécutive, l'UTA offrira une session au printemps 2022. Cette dernière sera composée principalement de conférences et d'un atelier d'horticulture qui sera offert dans la municipalité de St-Stanislas.

La session sera offerte du 9 mai au 10 juin 2022. L'ensemble de nos conférences seront offertes sur la plateforme Zoom. Il vous sera possible de vous inscrire à partir du 30 mars prochain. Surveillez notre site internet et notre page Facebook, les informations vous y seront transmises.

L'UTA de l'UQTR poursuit, depuis maintenant 12 ans, l'objectif de répondre aux besoins de formation des retraités. À chacune des sessions, elle prend le soin de bâtir sa programmation selon les goûts et les intérêts de ses apprenants. Aussi, notre équipe travaille à planifier des formations favorisant l'enrichissement de la culture personnelle et une meilleure compréhension d'une société en changement. Nos formules pédagogiques variées permettent l'apprentissage, la créativité et la participation de tous.

Pour nous rejoindre : www.uqtr.ca/uta
uta@uqtr.ca
819 376-5011 poste 2109

Invitation intéressante :

Pour souligner la Journée internationale des droits des Femmes, toutes et tous sont invités à un webinaire gratuit « SEULES-CES FEMMES QUE J'AIME ».

Conférencière : Mme Louise Portal

Seules - Ces femmes que j'aime

Inspirée par des femmes qu'elle a connues et aimées, Louise Portal brosse quinze portraits de celles ayant appris à vivre seules. Qu'elles soient d'éternelles amoureuses ou qu'elles aient renoncé à l'amour, qu'elles soient artistes, gestionnaires, soignantes ou retraitées, toutes continuent d'avancer, belles, vulnérables et fortes.

À leur manière, ces femmes libres, issues de générations variées, forment un kaléidoscope chatoyant de personnes singulières et touchantes. Avec plus ou moins de facilité, elles ont apprivoisé la solitude, aspirant à vivre pleinement et à vieillir sereinement.

C'est un rendez-vous, le jeudi, 24 mars 2022 à 13 h 30

Pour y accéder, vous devez vous inscrire à l'infolettre de l'AREQ : info@areq.lacsq.org

Les hommes et la Covid 19

Résumé des faits saillants d'un sondage SOM

Un sondage SOM a été récemment publié sur les hommes au Québec et la COVID-19. Le sondage visait à comprendre la réalité des hommes et les difficultés vécues en contexte de pandémie ainsi que leur rapport aux services. Au total, 2740 hommes de 18 ans et plus ont répondu au sondage dans l'ensemble des régions du Québec, dont 1302 âgés de 55 ans et plus. Les résultats de ce rapport portent plus précisément sur les hommes de ce groupe d'âge.

D'une manière générale, la pandémie a moins affecté les hommes âgés de 55 ans et plus comparativement aux autres hommes sur le plan de leur vie quotidienne, de leur santé mentale et de situation financière. Cependant, comme pour les autres groupes d'hommes, leur vie sociale a été plus limitée et la moitié rapporte être plus anxieux qu'avant la pandémie. Aussi, le tiers rapportent se sentir plus irritables qu'avant la pandémie. Néanmoins, les hommes âgés de 65 ans et plus seraient dix fois moins à risque d'avoir un indice de détresse psychologique élevé que les jeunes hommes de 18 à 24 ans.

La pandémie aurait généré moins de tensions ou de conflits dans le couple chez les hommes âgés de 55 ans et plus que pour l'ensemble des hommes et ils

perçoivent davantage que les autres hommes que leur vie est « une source de satisfaction personnelle ». Un peu plus des deux tiers des hommes âgés de 65 ans et plus ont répondu que leur adaptation à la pandémie fut relativement facile. De plus, ils ont davantage mentionné que les autres avoir respecté les mesures gouvernementales concernant la pandémie et exprimer un degré élevé d'accord à leur endroit.

Depuis le début de la pandémie, 70 % des hommes âgés de 65 ans et plus ont rapporté avoir consulté un médecin et 3 % un intervenant psychosocial. En cas de problème personnel, familial ou de santé, les trois quarts des hommes de 65 ans et plus ont répondu savoir où s'adresser pour obtenir des services.

Afin de consulter un médecin, un autre professionnel de la santé ou un intervenant psychosocial, la préférence chez les hommes âgés de 55 ans et plus quant au mode de consultation va à la consultation en personne, suivie de la consultation par téléphone et de la consultation par vidéo.

Par Jacques Roy, sociologue chercheur
Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être
des hommes
Avril 2021

Dîner de Noël : le jeudi, 16 décembre 2021



Une quarantaine de convives étaient réunis à la salle La Favorite du Motel Blanchet. L'atmosphère était à la fête, l'ambiance agréable et appréciée de chaque personne présente. Des cadeaux ont été tirés au hasard et tous ont reçu une coupe au logo de l'AREQ. Réal Beaupré a animé une activité où les convives devaient chanter en groupe une chanson du temps des Fêtes. Une joyeuse réunion... pour oublier la pandémie.

Activités à venir

Voici quelques activités qui vous sont proposées pour ce printemps 2022.

Toutefois, ces activités proposées seront offertes selon les décisions de la Direction de la santé publique et les directives reçues de l'AREQ nationale.

C'est pourquoi, si nécessaire, des précisions pourraient vous être annoncées, à partir de notre réseau téléphonique.

Il est donc suggéré de conserver cette partie du bulletin à portée de main.

Activités sans réservation

Les déjeuners « Brin de caquette »: le 3^e vendredi du mois à 9 h.

Dates: 18 mars 2022, 15 avril 2022, 20 mai 2022, 17 juin 2022

Endroit: Restaurant Coco Royal, 524, Boulevard St-Joseph, Drummondville.

Chaque personne paie son déjeuner.

Activités avec réservation obligatoire

Les modalités de réservation suivent la description de chaque activité.

Remarque importante concernant les réservations

Nous devons toujours confirmer le nombre de personnes qui participeront environ une semaine avant la tenue de l'activité, **d'où l'importance de réserver tôt** et d'aviser Christiane si vous devez vous absenter.

1. Rappel : Le jeudi, 17 mars 2022 : Conférence sur l'ornithologie

Conférencier invité : M. Michel Auger, ornithologue et photographe

« Ils font partie de nos vies. Ils nous réveillent très tôt le matin, on les regarde, mais rarement prend-on le temps de les observer réellement : les oiseaux. L'ornithologue Michel Auger fait tout le contraire. Il se lève à 4 heures le matin en espérant que la nature lui permette de réaliser de nouvelles rencontres. Une découverte marquante? Un pygargue, connu aussi sous le nom d'aigle à tête blanche qui l'attendait patiemment, dans le joli parc Woodyatt ».

De tous les membres du Club ornithologique Centre-du-Québec, Michel Auger est celui qui se lève le plus tôt. « Je suis fou des oiseaux », exprime-t-il l'œil pétillant.

Michel nous entretiendra particulièrement des nichoirs

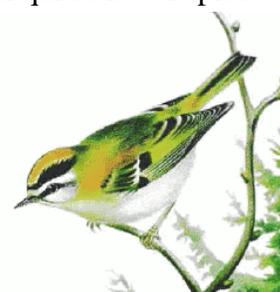
Endroit: Centre communautaire St-Pierre

Heure: 13 h 30 à 16 h

Coût: 5 \$

Réserver auprès de Christiane au plus tard le jeudi, 10 mars 2022

819 397-2207 ou halikasc@cgocable.ca



Activités à venir

2. Le jeudi, 24 mars 2022 : Initiation à la danse en ligne

L'activité « danse en ligne » est très populaire pour plusieurs personnes retraitées. Peut-être que vous n'osez pas vous inscrire à une session de 10 semaines sans trop savoir si vous aimerez cette activité. Voici une occasion de le vérifier. Mme Suzanne Martel, professeur de danse en ligne au CCRSJB (Centre communautaire récréatif St-Jean-Baptiste), animera cet atelier en enseignant des chorégraphies simples et amusantes sur des airs connus. Vous pourrez vérifier vos aptitudes pour la danse et peut-être avoir le goût de rejoindre un groupe.

Endroit: Centre communautaire St-Jean-Baptiste, 114, 18^e avenue Drummondville

Heure: 9 h 30 à 11 h 30

Coût: 5 \$

Réserver auprès de Christiane au plus tard le 17 mars 2022

819 397-2207 ou halikasc@cgocable.ca

3. Le mercredi, 6 avril 2022 : Cabane à sucre

Une cabane à sucre rustique au cœur d'une érablière entaillée à la chaudière vous attend.

Endroit: Au Bec Sucré

5677, Chemin de l'Aéroport, Canton de Valcourt, Qc J0E 2L0

Transport par autobus offert gratuitement

Départ: 10 h 15 au Marché public, près de l'entrée sur le Boulevard St-Joseph

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

Retour à Drummondville prévu pour 15 h



Coût: 25 \$ pour les membres et 30 \$ pour les non-membres, taxes et services inclus.

Réserver auprès de Christiane au plus tard le mercredi, 30 mars 2022

819 397-2207 ou halikasc@cgocable.ca

4. Le mercredi, 20 avril 2022 : Dîner-spaghetti

Endroit: Club Latuquois, 1529, chemin Fitzpatrick, La Tuque G9X 3N7

Heure: 11 h 30

Coût: 25 \$ membres et non-membres

Un covoiturage est prévu pour les personnes intéressées.

Réserver auprès de Christiane au plus tard le mercredi 13 avril 2022

819 397-2207 ou halikasc@cgocable.ca

5. Le vendredi, 22 avril 2022 : Activité du Jour de la Terre par le secteur de Nicolet

Conférencière : Lucie Sauvé, professeure émérite

Centre de recherche en éducation et formation relative à l'environnement et à l'écocitoyenneté

Directrice de la revue Éducation relative à l'environnement

Institut des sciences de l'environnement, Université du Québec à Montréal

(Suite à la page 13)

Activités à venir

5. Le vendredi, 22 avril 2022 : Activité du Jour de la Terre par le secteur de Nicolet

(Suite de la page 12)

Apprendre et agir ensemble au cœur des bouleversements climatiques

Elle traitera justement de l'importance de l'engagement citoyen comme creuset d'apprentissage collectif et du développement d'un pouvoir d'action. Un tel engagement se déploie à la fois dans les mobilisations de résistance contre des projets invasifs dans nos territoires et dans les initiatives de transition ou de transformation de nos façons de vivre ici ensemble. Comment, comme citoyen aîné, pouvons-nous contribuer à une telle mouvance écosociale ?



Accueil : 10 h

Conférence 10 h 30, suivi du dîner

Endroit: Hôtel Montfort, 1141, rue St-Jean-Baptiste, Nicolet, QC J3T 1W4

Coût: 10 \$ pour les membres et 30 \$ pour les non-membres du covoiturage sera organisé

S'inscrire auprès de Christiane Halikas au plus tard le vendredi, 7 avril 2022

819 397-2207 ou halikasc@cgocable.ca

SVP joindre votre chèque libellé au nom de AREQ 04E

Christiane Halikas 4855, rue Principale, St-Cyrille-de-Wendover J1Z 0B8

6. Assemblée générale sectorielle

Date : Le mercredi, 4 mai 2022 **Accueil :** 9 h 30 **AGS :** 10 h

Endroit : Best Western Hôtel Universel

915, rue Hains, Drummondville, Qc J2C 3A1

Coût du repas : gratuit pour les membres et 35 \$ pour les non-membres

Pour confirmer votre présence, réserver au plus tard le mercredi, 20 avril 2022

auprès de Christiane 819 397-2207 ou halikasc@cgocable.ca

Avis de convocation à la page 7.

7. Le jeudi, 5 mai 2022 : « La Fête du printemps »

Activité organisée au profit de la Fondation Laure-Gaudreault

Endroit: Hôtel Quality Suites

2125, rue Canadien, Drummondville

Accueil : 17 h 30 **Souper :** 18 h **Coût :** 45 \$ (membres et non-membres)

Voir plus de détails à la page 24



8. Le mardi, 10 mai 2022 : Déjeuner des cruciverbistes

Tous les amateurs de mots-croisés (experts et journal) sont invités au petit-déjeuner de fin d'année du club. On y dévoilera le nom du ou de la cruciverbiste de l'année.

Endroit : restaurant l'Eggsoeuifs, 524, Boulevard Saint-Joseph.

Heure : 9 h

Chaque personne paie son déjeuner.

Activités à venir

9. Initiation au golf

Cette année, la Journée régionale FLG du 15 juin 2022 se tiendra dans notre secteur 04E Drummondville. Ce PTEA (Projet Toujours En Action) permettra aux personnes intéressées à s'initier à ce sport si apprécié par plusieurs de nos membres. Cette initiation s'adresse aux personnes qui désirent apprendre **la base de ce sport**. Peut-être y découvrirez-vous une nouvelle passion à intégrer à vos activités estivales.



Date : Le mercredi, 11 mai 2022

Endroit : Club de Golf Heriot, 420, Chemin Tourville, Drummondville J2A 3Z1

Heure: 13 h 30

Coût: 5 \$ pour les membres et 10 \$ pour les non-membres

Réserver auprès de Christiane au plus tard le jeudi, 5 mai 2022, 819 397-2207 ou halikasc@cgocable.ca

10. Assemblée générale régionale

Date : Le jeudi, 26 mai 2022 Accueil : 8 h 45 Assemblée FLG : 9 h 15 AGR : 9 h 45

Endroit : Salle du Canton, 351, Rue St-Louis à Warwick, QC J0A 1M0

(tél. : 819 358-4342)

Coût du repas : 5 \$ Le reste du coût de votre inscription est subventionné par le secteur.
30 \$ pour les non-membres, soit le coût du repas

Pour confirmer votre présence, réserver auprès de Christiane au plus tard le mardi, 9 mai 2022

819 397-2207 ou halikasc@cgocable.ca

S.V.P. Joindre votre chèque libellé au nom de AREQ 04E

Christiane Halikas 4855, rue Principale, St-Cyrille-de-Wendover J1Z 0B8

Du covoiturage sera organisé

Avis de convocation à la page 8.

11. Journée FLG 2022

Date : le mercredi, 15 juin 2022

Endroit Club de Golf Heriot

4205, Chemin Tourville, **Drummondville** (St-Nicéphore), QC J2A 3Z1

Horaire de la journée :

10 h : Accueil

10 h 30 : Brunch

11 h 30 : Putting et/ ou clinique sur les vélos électriques (Vélo Vision)

12 h 30 : Tournoi de golf

13 h : Départ de l'excursion à vélo et du circuit touristique

18 h : Souper, méchoui 3 viandes

Nous vous invitons à apporter votre bouteille d'eau réutilisable.

(Suite à la page 15)

Activités à venir

11. JOURNÉE FLG 2022 (Suite de la page 14)

Coûts : Golf : 110 \$ par personne avec voiturette, incluant le brunch et le souper

Excursion à vélo (45 km) : 70 \$ incluant le brunch et le souper

Circuit touristique : 95 \$ incluant le brunch, les visites et le souper

Premier arrêt : situé en pleine nature, NATURE 2 ART invite à la découverte de tableaux de faune et de flore de Luc Leclerc qui se marient agréablement à l'originalité des vitraux de Sylvie Savoie.

Deuxième arrêt : La Microbrasserie Aubier nous fera découvrir comment on brasse la bière.

Par la suite, nous pourrons goûter l'un de leurs breuvages soient des bières alcoolisées ou des cocktails et des bières sans alcool.

Souper seulement : 45 \$

Dans tous les choix, un montant de 5 \$ pour la FLG est inclus dans le coût de votre inscription.

Inscriptions : du 1^{er} avril au 20 mai 2022

Nous demandons les inscriptions pour le 20 mai afin de finaliser le volet inscription.

S'inscrire auprès de : Christiane Halikas :

4855, rue Principale, St-Cyrille-de-Wendover J1Z 0B8

Tél. : 819 397-2207

Courriel : halikasc@cgocable.ca

SVP joindre votre chèque libellé au nom de AREQ 04E avec votre inscription.

Pour le golf, s'inscrire par groupe de 4 joueurs :

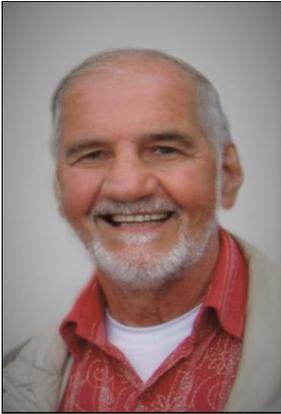
	NOM	SECTEUR	TÉLÉPHONE	Montant du chèque
1				
2				
3				
4				

Autres inscriptions :

NOM	SECTEUR	TÉLÉPHONE	VÉLO	TOURISME	SOUPER	Montant du chèque



NOS MEMBRES DÉCÉDÉS



M. ROBERT PIAU
82 ans
Date du décès : 1^{er} novembre 2021



MME GHISLAINE LEMAIRE
87 ans
Date du décès : 4 décembre 2021



MME MARIELLE PÉRIGNY TREMPE
85 ans
Date du décès : 16 décembre 2021



M. ROLAND LAVOIE
91 ans
Date du décès : 9 janvier 2022



M. YVON HORION
73 ans
Date du décès : 14 janvier 2022



M. REGENT SHANK
Date du décès : 11 février 2022

Avis de décès de personnes proches de nos membres

13 septembre 2021	M. Marcel Therrien, 88 ans, époux de Rose-Alice Kane Therrien
27 novembre 2021	M. Clément Limoges, 78 ans, époux de Mme Denise Landry Limoges
15 décembre 2021	Mme Clémence Martel, 98 ans, mère de Mme Hélène Courchesne et belle-mère de M. André Lapointe.
17 décembre 2021	M. Dominique Limoges, 43 ans, fils de Mme Denise Landry Limoges
30 janvier 2022	Mme Lucille Savoie Watkins, 94 ans, mère de Mme Berthe Watkins
31 janvier 2022	M. Roger Beaulieu, 76 ans, époux de Mme Marielle Turcotte Beaulieu
5 février 2022	Mme Pauline Béland, 77 ans, épouse de M. Paul-Marcel Rhéaume



Les Webinaires du PAPPa

Relance et dates **des prochains événements**

L'offre de services du Programme d'Adaptation des Pratiques aux réalités Paternelles (PAPPa) s'enrichit d'une programmation de webinaires adaptés de ses ateliers de formation et offerts à tous. D'une durée de 2 heures, ces versions courtes et en ligne des ateliers du PAPPa visent à initier de nouveaux acteurs œuvrant auprès des familles à différentes thématiques en lien avec l'intervention auprès des pères.

DATES DES PROCHAINS WEBINAIRES PAPPa

Nous sommes heureux de vous annoncer les dates des deux autres Webinaires du PAPPa à venir dans les prochains mois.

- **28 mars, de 10 h à midi** - *Introduction à l'accompagnement des pères immigrants*
- **16 mai, de 10 h à midi** - *Introduction à l'intervention auprès des pères*

Vous pouvez, dès maintenant, mettre ces dates à vos agendas!

L'inscription au webinaire de mars débutera à la fin janvier. L'information vous parviendra par courriel.

** Pour une démarche d'organisation (version complète des ateliers d'introduction, formation sur mesure, accompagnement personnalisé, etc.), contactez **Nathalie Jalabert**, coordonnatrice du programme (coordonnées au bas de ce courriel). **

Nathalie Jalabert

Coordonnatrice, PAPPa

coordo.pappa@rvpaternite.org

Cellulaire : 514 504-1581

Mots croisés

Nom : _____ Tél : _____ Retournez la grille **avant le 6 juin 2022**
 J.-L. Organde, 437 G.-E. Cyr, Dr'ville, J2C7Z3
 ou par courriel : jlorgande@hotmail.com
 Adresse : _____ Code postal : _____

GRILLE CONÇUE AU PRINTEMPS 2020, DÉSOLÉ DE VOUS RAPPELER DE MAUVAIS SOUVENIRS !
 Prêt pour un défi plus grand? Il est toujours temps de faire la demande des grilles « experts » en communiquant avec J.L.Organde

GRILLE No: 50

	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	

CORRIGÉ GRILLE No: 49

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

HORIZONTAL

- 1- A fait le tour du monde en 2020
- 2- Introduire des germes dans un but thérapeutique
- 3- Vocable – Céréale – Qualifie l'état d'un ermite
- 4- Parties d'un tout – Drame nippon
- 5- Capitale d'un état du Caucase
- 6- Manchon mobile placé autour du manche d'une manivelle – Indispensable au cowboy du Far West
- 7- Dieu qui aura causé de gros problèmes à Ulysse – On y danse – On espère ne pas en retrouver la moitié dans la pomme qu'on croque
- 8- Ébranlé sur le plan psychique
- 9- Troupe de gens acharnés à la perte de quelqu'un – Qui est indépendant de toute confession religieuse
- 10-Possessif – Drummondvillois
- 11-Qui n'est pas constant – Département français
- 12-Nez d'animaux – Manière d'être des corps, résultant de la plus ou moins grande cohésion de leurs molécules

VERTICAL

- 1- Retraité par obligation – Perdue par la Vénus de Milo
- 2- Métal précieux – Halogène qui donne naissance à des vapeurs violettes quand on le chauffe – Interjection
- 3- Poétesses de piètre qualité
- 4- Pronom indéfini – Action de remplir un navire pour en abaisser le centre de gravité
- 5- Choisie, désignée – Ferrure – Coule à Hawaï
- 6- Alliage de fer et de carbone – Métal alcalinoterreux qui décompose l'eau à la température ordinaire – Matière visqueuse et collante
- 7- Qui peut être facilement atteint par un virus
- 8- Personnel – Elle nous renseigne et divertit – Plante grimpanche
- 9- Retour violent de vagues sur elles-mêmes – Meuble
- 10-Bison d'Europe – Temps d'épreuve que la règle impose aux religieux avant leur profession
- 11-Le premier des nombres entiers – Article – Assembla
- 12-Firent entrer en réclusion par mesure de santé publique

Bravo aux gagnantes de 15 \$ de la grille 49 : Lucie Lavoie - Louise Giroux dont les noms ont été tirés au sort parmi les répondants sans faute.

Pétition contre le méga-enfouissement

Nos poubelles à l'envers!

Malgré un bilan désastreux, Québec veut imposer pour encore 20 ans le méga-enfouissement pêle-mêle, la pire des solutions !

Avec près de 30 millions de tonnes en décrets d'agrandissement saccageurs pour trois mégadépotoirs, Québec veut imposer pour encore 20 ans et sans aucune acceptabilité sociale ni justification sanitaire, le méga-enfouissement pêle-mêle.

Cette pratique dominante et toujours privilégiée par Québec génère de fortes émissions de méthane, un puissant et nocif GES. Cela est dû à l'absence de réglementation pour détourner les déchets compostables de l'enfouissement, une promesse électorale bidon depuis plus de 15 ans ! De plus, ce mélange inapproprié avec les matières organiques putrescibles produit un lixiviat hautement toxique, source avérée de contamination des eaux souterraines et de surfaces.

Nous, soussignés, lançons donc cette pétition à l'Assemblée nationale du Québec :

<https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-9399/index.html>

à signer avant le 13 avril 2022 et qui demande au gouvernement :

- que cesse le méga-enfouissement pêle-mêle ;
- que soient revus à la baisse les décrets de tonnages et agrandissements des mégadépotoirs de Drummondville, Sainte-Sophie et Terrebonne;
- que la priorité pour ce service public essentiel soit accordée au financement et au déploiement d'infrastructures locales et régionales écologiques permettant le détournement en amont des matières compostables, recyclables ou réutilisables.

Normand L. Beudet, CBSE (Coalition pour un BAPE de solutions écologiques) et Coalition Alerte à l'enfouissement Rivière-du-Nord. Denis Blaquière, auteur du documentaire La PouBelle Province. Karel Ménard, directeur général du Front commun québécois pour une gestion écologique des déchets. Jean-Guy Forcier et Berthe Tessier du Groupe d'opposants au dépotoir de Drummondville. Lucie Massé, Action Environnement Basses-Laurentides.

Club de lecture

Voici quelques suggestions du Club de lecture pour ensoleiller votre mois de mars.

Le silence des Pélicans de J.L. Blanchard, Éditions Fides

Suspense policier québécois surprenant.

L'inspecteur Bonneau, inspecteur un peu idiot est jumelé avec Lamouche, stagiaire apprenti-prodige. Au cours d'une enquête qualifiée prématurément de routinière par l'administration, la mort d'une jeune étudiante apparemment sans histoires, prend une tournure inattendue.

Léger et drôle.

Le tigre blanc de Aravind Adiga, Éditions 10-18

C'est l'histoire de Balram Halwai, un laissé-pour-compte du miracle économique indien qui deviendra chauffeur d'un nouveau riche de Delhi.

J'ai bien aimé l'originalité de ce roman, écrit sous forme de lettres. Au fil des pages, on se questionne sur l'humanité et les effets tragiques des inégalités sociales. D'abord divertissant, intrigant, il est porteur de sens et de vérités sous l'ironie des descriptions et que dire de certaines comparaisons bien imagées. Je vous fais part de deux romans indiens que j'ai bien appréciés

L'équilibre du monde de Rohinton Mistry et
Cette nuit-là d'Indra Sinha.

Tout le bleu du ciel de Mélissa Da Costa, Édition Carnets Nord

L'histoire débute par une annonce...

Émile, touché par un Alzheimer précoce, cherche quelqu'un afin de réaliser son rêve de partir à l'aventure. Joanne répond à celle-ci. Ils partiront à la rencontre des autres et apprendront à se connaître. Un livre lumineux porteur d'espoir qui parle de la bienveillance et de la résilience que l'on a.

Nous étions le sel de la mer de Roxanne Bouchard, Éditions VLB

Nous y rencontrerons l'inspecteur Morales nouvellement transféré dans la région du bas du fleuve. Il devra résoudre différents meurtres dont celui d'une femme retrouvée dans les filets de Vital. Celle-ci a fait chavirer bien des cœurs il y a bien des décennies. La vérité se fait rare, les interrogatoires dérivent en placotages...

Bonne intrigue, bien construit

Belles descriptions de la mer et de ses paysages vus par les yeux d'un étranger.

Vous retrouverez aussi l'inspecteur Morales dans

La mariée de corail et **Le murmure des hakapiks**.

Bonne lecture

Le 15 juin, c'est la Journée mondiale de lutte à la maltraitance des personnes âgées

La Journée mondiale du 15 juin est une journée officielle désignée par les Nations Unies qui reconnaît l'importance de la maltraitance des aînés comme une question de santé publique et de droits de la personne.

Depuis 2006, de nombreuses communautés à travers le Canada et dans le monde marquent ce jour :

- ❖ afin d'accroître la visibilité de ce problème;
- ❖ de partager des informations sur la maltraitance et la négligence;
- ❖ de promouvoir les ressources et services qui peuvent améliorer la sécurité et le bien-être des personnes âgées.

Les organisations et réseaux de prévention de la maltraitance des aînés organisent de nombreuses activités pour cette journée dans le but de mobiliser l'action communautaire et d'engager la conversation pour promouvoir le respect et la dignité des personnes âgées.

La bientraitance vise le bien-être, le respect de la dignité, l'épanouissement, l'estime de soi, l'inclusion et la sécurité de la personne.

Cliquer ici pour en savoir plus :

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-et-soutien/maltraitance-aines/>

Et la ligne Aide Abus Aînés (AAA) 1 888 489-ABUS (2287)

<https://www.aideabusaines.ca>

À cause de la situation actuelle due à la pandémie, nous ignorons quelles activités seront offertes ce 15 juin 2022. Il faudra vérifier la publicité faite à ce propos sur les différents réseaux de communication.



Lectures virtuelles

En cette période de pandémie associée à la COVID-19, nous avons fait preuve de créativité et pris l’initiative de développer une série de lectures virtuelles.

Des enregistrements audiovisuels sont disponibles pour toutes les personnes souhaitant bénéficier de notre service, dans le plus grand respect des mesures sanitaires en vigueur.

Ce service vous intéresse? Communiquez avec nous et nous vous ajouterons à notre liste de diffusion avec plaisir!

Vous pouvez accéder à toutes nos lectures enregistrées à ce jour en vous rendant sur notre [chaîne YouTube](#).

Autrement, voici quelques exemples de nos réalisations :

- ▶ Collaboration avec les Violons du Roy
 - ▶ Séance spéciale avec la comédienne Guylaine Tremblay
 - ▶ Séance de lecture avec Florence Divoyau Lanctot
 - ▶ Séance de lecture avec Sylvie Savard
 - ▶ Séance de lecture avec André Lebeau
 - ▶ Séance de lecture avec Godelieve De Koninck (fondatrice)
- et avec plusieurs autres bénévoles.

Sites à consulter : liratoutage.com
areq.lacsq.org/liratoutage

La Grande Bibliothèque offre également « Des histoires au fil des saisons » en collaboration avec Liratoutâge

« Pendant que dehors l’hiver bat son plein, laissez-vous transporter par de belles histoires agrémentées de pièces musicales tout en restant au chaud, dans le confort de votre foyer! Histoires vraies ou imaginaires, légendes, biographies, récits de vie ou poèmes, ne manquez pas cette occasion unique de vous rappeler des souvenirs, de voyager, de rêver et de rire! »

www.banq.qc.ca

Texte à partager, qui fait réfléchir

Tragédie silencieuse dans nos maisons!

Il y a une tragédie silencieuse qui se développe aujourd'hui dans nos maisons, et concerne nos plus beaux bijoux : nos enfants. Nos enfants sont dans un état émotionnel dévastateur ! Au cours des 15 dernières années, les chercheurs nous ont donné des statistiques de plus en plus alarmantes sur une augmentation aiguë et constante de la maladie mentale infantile qui atteint maintenant des proportions épidémiques :



Les statistiques ne mentent pas :

- 1 enfant sur 5 a des problèmes de santé mentale;
- Une augmentation de 43 % a été observée pour les problèmes d'attention (TDAH);
- Une augmentation de 37 % de la dépression adolescente;
- Une augmentation de 200 % du taux de suicide chez les enfants de 10 à 14 ans.

Qu'est-ce qui se passe et qu'est-ce qu'on fait de mal ?

Les enfants d'aujourd'hui sont sur-stimulés et comblés d'objets matériels, mais ils sont privés des fondements d'une enfance saine, tels que :

- Parents émotionnellement disponibles;
- Limites clairement définies;
- Responsabilités;
- Alimentation équilibrée et sommeil suffisant;
- Mouvement en général mais surtout en plein air;
- Jeux créatifs, interaction sociale, occasions de moments non structurés et d'ennui.



Au lieu de cela, pour les enfants, ces dernières années ont été remplies de :

- Parents numériquement distraits;
- Parents indulgents et permissifs qui laissent les enfants "gouverner le monde";
- Sens de droit : tout mériter sans le gagner ou être responsable de l'obtenir;
- Sommeil insuffisant et nutrition déséquilibrée;
- Mode de vie intérieur sédentaire;
- Stimulation sans fin, baby-sitters technologiques.



Que faire ?

Si nous voulons que nos enfants soient des individus heureux et sains, nous devons nous réveiller et revenir aux bases. C'est encore possible ! De nombreuses familles voient des améliorations après quelques semaines en mettant en œuvre les recommandations suivantes :

- Fixez des limites et rappelez-vous que vous êtes le capitaine du bateau. Vos enfants se sentiront plus en sécurité en sachant que vous avez le contrôle du gouvernail.
- Offrez aux enfants un style de vie équilibré rempli de ce dont les enfants ont besoin, pas seulement de ce qu'ils veulent. N'ayez pas peur de dire "non" à vos enfants.
- Remplacez la malbouffe par des aliments nutritifs et évitez l'utilisation de la technologie durant les repas.
- Passez du temps en plein air à faire des activités en famille : cyclisme, randonnée, pêche ...
- Jouez à des jeux de société en famille.
- Impliquez vos enfants dans une tâche de la maison selon leur âge (plier les vêtements, accrocher les vêtements, débarrasser les vivres, mettre la table, donner à manger au chien etc.

Texte à partager, qui fait réfléchir (Suite de la page 22)

- Enseignez-leur la responsabilité et l'indépendance. Ne les protégez pas trop contre toute frustration ou toute erreur. Se tromper les aidera à développer la résilience et à surmonter les défis de la vie,
- Ne leur enlevez pas une tâche simple qu'ils peuvent faire, comme peler une banane ou une orange (4-5 ans). Au lieu de leur donner le poisson, montrez-leur à pêcher.
- Apprenez-leur à attendre et à retarder la gratification.
- Offrez des opportunités pour l'ennui, car l'ennui est le moment où la créativité se réveille. Ne vous sentez pas responsable de toujours occuper vos enfants pour les divertir.

- N'utilisez pas la technologie comme un remède contre l'ennui.
- Aidez-les à créer un "Flacon de l'ennui" avec des idées d'activités pour quand ils s'ennuient.
- Soyez émotionnellement disponibles pour vous connecter avec les enfants et leur enseigner l'autorégulation et les compétences sociales.



- Éteignez les téléphones le soir quand les enfants doivent aller au lit pour éviter la distraction numérique. Mettez en œuvre une routine de sommeil cohérente.
- Apprenez-leur à reconnaître et à gérer leurs propres frustrations et leur colère.
- Montrez-leur à saluer, à partager, à dire merci et s'il vous plaît, à reconnaître l'erreur et s'excuser.

Soyez pour eux un modèle de ces valeurs.

- Connectez-vous émotionnellement avec vos enfants en jouant, en dansant, en sautant avec eux, en leur souriant...

Note : Extrait du texte de Victoria Prooday, ergothérapeute. Selon certains chercheurs, les données scientifiques n'ont pas été vérifiées.

« Cet article a été lu par 20 millions de personnes. Je sais que beaucoup choisiraient de ne pas entendre ce que j'ai dit dans l'article, mais vos enfants ont besoin que vous entendiez ce message. »

Victoria Prooday

Nouvelles de la Fondation Laure-Gaudreault Février 2022

- C'est à regret que Jean-Marc Laplante et le comité FLG ont dû annuler l'activité aimée de tous « Le Déjeuner des Neiges ». C'était la coutume de vous y souhaiter joie et bonne santé pour la nouvelle année. Ces vœux sont toujours valides, même des mois plus tard. À vous tous, nous souhaitons le retour à une plus grande liberté. Plaisir, bonheur et... dehors la COVID.
- L'activité de la Saint-Valentin « Amour et Amitié » a été reportée et soulignera le printemps. Une annonce est publiée plus loin dans la revue.
- Les membres de l'AREQ et de la FLG ont appris avec grande tristesse le décès de Ghislaine Lemaire. C'était une personne engagée, appréciée et très importante pour la Fondation. Elle a participé à l'évolution de la FLG autant au secteur que dans la région pendant plus de vingt ans. Au tout début de la création de la fondation, elle remplissait le rôle de publicitaire au Bureau Régional. Ghislaine nous manquera à tous. Nos plus sincères condoléances à la famille Lemaire.

Programme de formation

Le bureau national de la Fondation a adopté un programme de formation destiné aux responsables et aux personnes intéressées à la FLG.

Ce programme se donnera en dix sessions qui s'échelonneront jusqu'en 2023. La formation se donnera par Zoom, à raison d'une session par mois à compter du mois de mars. Les détails du programme seront publiés sur le site national et il y aura une période d'inscription. www.fondationlg.org

Si vous êtes intéressés et voulez des informations supplémentaires, appelez-moi : **Jeannette, au 819 478-7381**

Fête du printemps

Jeudi, le 5 mai 2022



Venez célébrer la féerie du printemps!

La Fondation Laure-Gaudreault se réjouit du nouvel essor donné à nos vies grâce aux assouplissements récemment annoncés et désire souligner avec vous l'arrivée du printemps et des beaux jours de mai. Le petit comité FLG vous offre une soirée divertissante à l'aube de la fête des mères. Les services d'un traiteur, **Les Festins gitans** et la salle de réception de l'hôtel **Quality suites** ont été réservés pour un repas en bonne compagnie.

On vous propose une table d'hôte avec entrée, choix de deux menus comme plat principal avec accompagnements. Un dessert suivra, avec thé, café ou tisane.

C'est la Fête du printemps, jeudi le 5 mai 2022!

Accueil : 17 h 30 et souper à 18 h

Endroit : Salle de l'Hôtel **Quality suites**, 2125, rue Canadien Drummondville

Tél. : 819 472-2700

Coût : 45 \$ pour tous

Apportez votre vin

Réservation obligatoire avant le 25 avril auprès de Michelle Desjardins-Trempe
287, rue Saint-Damase, Drummondville, QC J2B 7N3 Tél. : 819 472-4938

Paiement par chèque à : AREQ 04E (seulement 56 personnes acceptées)

Passeport vaccinal et preuve d'identité si nécessaires

NOTE: Pour des fins administratives, aucun argent ne pourra être remis; s'il advenait que vous ne puissiez venir, le montant sera remis à la Fondation Laure-Gaudreault.

Imprimé par

