



COMMUNICAREQ

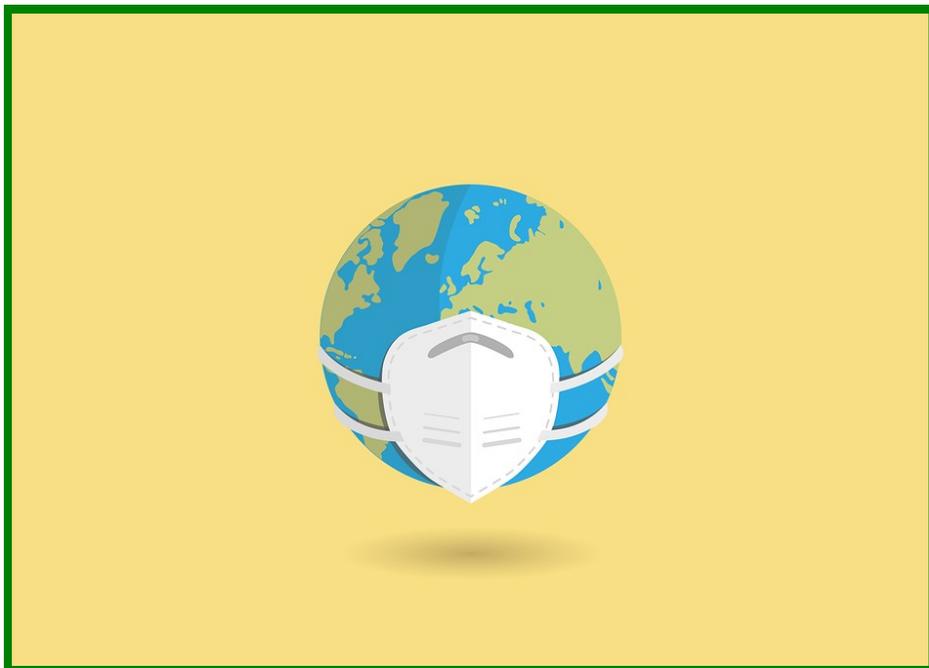
Secteur Charlesbourg (3E)

JUIN 2020

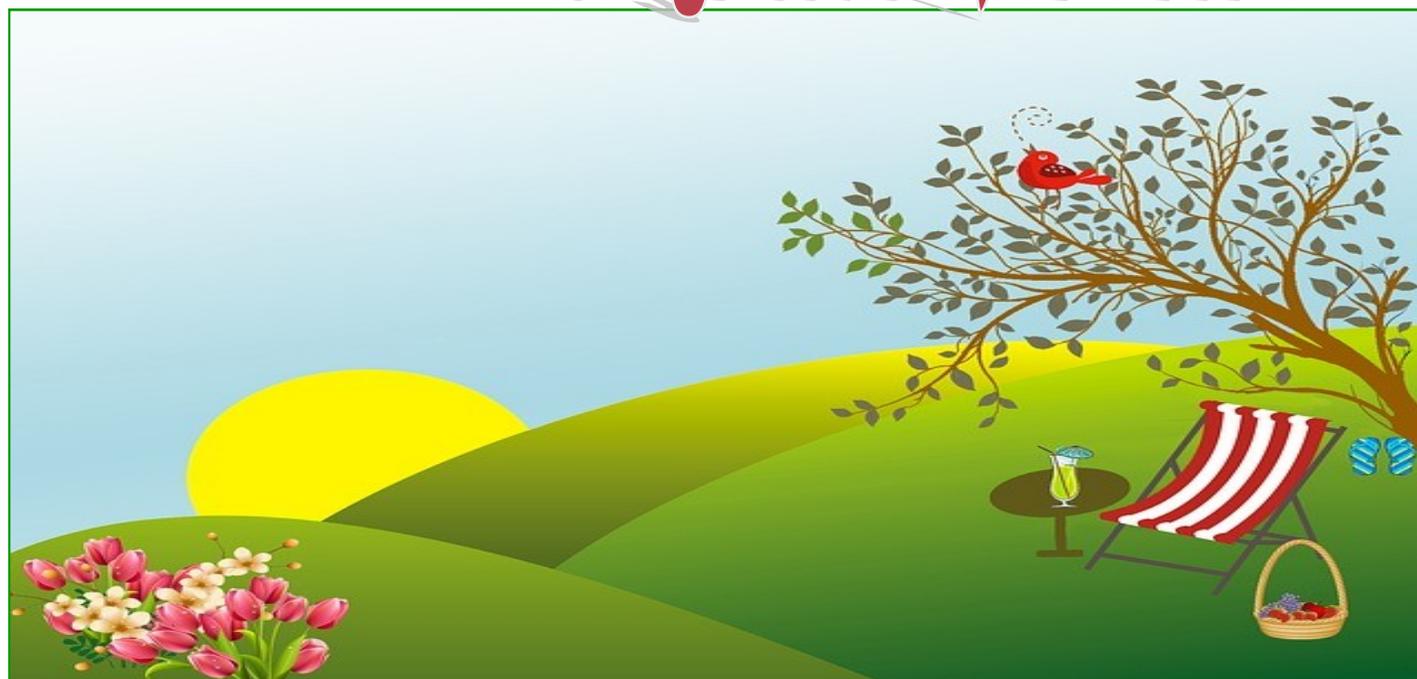
Site web: <http://charlesbourg.araq.lacsq.org>

Dans ce numéro:

- Mot du président 2, 3,4
- Nos prochaines activités 4
- Parenthèse 4
- Opération *Gardons le contact* 5
- Covid-19, aide de l'AREQ 03 6,7
- Déménagements 7
- Hommage à une membre..... 8
- Avis de décès 8
- Parlons voyage..... 9
- Retrouvailles poly Charlesbourg. 10
- La pleine conscience10
- Numéros importants 11
- Areq Charlesbourg 12



Malgré tout, vive l'été !





Mot du président



Votre AREQ en période de pandémie Chronique des décisions

Le confinement

Le gouvernement du Québec a émis le jeudi 12 mars 2020 des directives pour éviter la propagation chez nous de la COVID-19. Le gouvernement souhaitait freiner ce méchant et tenace coronavirus. La santé et la sécurité de ses membres constituant sa priorité, pour sa part, l'AREQ a pris sans hésiter les mesures nécessaires pour faire face à la situation en se conformant immédiatement aux directives gouvernementales.

Santé publique a rapidement interdit tout rassemblement intérieur de plus de 250 personnes (Interdiction toujours en vigueur aujourd'hui!). De plus, on demandait un isolement volontaire de quatorze jours de tous les voyageurs de retour au pays. Quelques membres de notre secteur, nos « snowbird », se sont soumis sagement à cette quarantaine.

En conséquence, l'AREQ nationale invitait fortement les régions et les secteurs à annuler toutes leurs activités réunissant des membres au cours des deux semaines menant au 30 mars. Il était demandé aux personnes âgées de 70 ans et + de rester chez elles et de limiter leurs déplacements afin d'éviter de s'exposer au coronavirus, sauf en cas de situations exceptionnelles comme des rendez-vous médicaux importants. C'était le début du Grand Confinement. Considérant ces mesures gouvernementales édictées pour ralentir la progression de la COVID-19, de manière exceptionnelle, l'AREQ nationale a alors pris la décision d'annuler le Conseil national prévu du 23 au 26 mars et auquel je devais participer à titre de président du secteur Charlesbourg.

L'AREQ annonçait aussi que toutes les activités et réunions nationales, régionales et sectorielles, étaient annulées jusqu'au 13 avril. Au terme d'une réunion spéciale tenue le 23 mars en soirée, l'AREQ prenait les décisions suivantes :

- **Annulation immédiate de toutes les activités de l'AREQ**
- **Report au printemps 2021 de toutes les assemblées générales sectorielles (AGS) qui devaient se tenir au printemps 2020. Notre AGS devait se tenir le 29 avril au Centre du Trait Carré. *****
- **Report au printemps 2021 de toutes les assemblées générales régionales (AGR) qui devaient se tenir au printemps 2020. Chez nous, notre AGR devait se tenir le 5 mai à l'Hôtel-Québec. *****
- **Report au printemps 2021 du Congrès de l'Association prévu du 1^{er} au 4 juin au Centre des Congrès de Lévis. *****

Et, lors d'une autre réunion spéciale tenue le 2 avril, l'AREQ prenait cette importante décision:

Prolongation de tous les mandats aux paliers sectoriel, régional et national, jusqu'au printemps 2021. ***

Il n'y a donc pas eu cette année ni élections ni rapport officiel de la présidence ou autres rapports tels que prévus à nos statuts. J'assumerai les tâches de la présidence jusqu'à l'AGS du 28 avril 2021. Et tous les autres membres du Conseil sectoriel resteront fidèlement à leur poste respectif. Je les en remercie cordialement.

Le 20 avril, l'AREQ nous informait que le **47^e Congrès AREQ** aurait lieu **du samedi 5 au lundi 7 juin 2021** au Centre des Congrès de Lévis. Le tirage national de la Fondation-Laure-Gaudreault qui était planifié au 3 juin 2020 devrait avoir lieu durant ce Congrès en juin 2021.

*** (Toutes ces décisions ont été entérinées par le Conseil national extraordinaire à sa réunion du 23 avril 2020 tenue par visioconférence ZOOM auquel je participais.

La solidarité, toujours la solidarité

Votre secteur de Charlesbourg n'a jamais été « en pause » non plus. Votre Conseil sectoriel a aussi tenu des réunions spéciales par visioconférence. Grâce à une dizaine de généreux bénévoles recrutés rapidement, nous avons assuré un contact avec plusieurs membres âgés de plus de quatre-vingts ans dans l'opération *Gardons le contact*. Je remercie cordialement ces membres qui ont gentiment animé cette chaîne d'amitié solidaire. De beaux liens chaleureux se sont ainsi créés entre les membres de notre secteur. (Voir le texte à ce sujet)

Les banques alimentaires

Votre Conseil sectoriel a aussi décidé de soutenir financièrement des banques alimentaires de Charlesbourg (voir cet autre texte à ce sujet). En effet, nous avons donné 500 \$ à chacun des cinq organismes ciblés.

La *Fondation Laure-Gaudreault* a donné 550 \$ au Service d'Entraide du Patro Roc-Amadour devenu un service essentiel en ces temps de pandémie. Le Patro a doublé sinon triplé sa distribution de paniers de provisions aux gens dans le besoin.

Le partenariat

L'AREQ nationale a conclu une entente de partenariat avec l'Autorité des marchés financiers (AMF), dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. Ce partenariat a pour but de diffuser de l'information auprès de nos membres concernant les services de référence et d'éducation financière offerts par l'AMF. Une publicité dans le numéro de l'été de notre magazine *Quoi de neuf* présentera les services d'information afin de répondre aux besoins d'assistance ou de consultation auprès de personnes en difficulté financière.

Des webinaires sur le thème « Soyez à votre affaire pour ne pas perdre vos affaires ! » nous seront offerts. Il s'agit de conférences diffusées en direct sur le Web, suivies de périodes de questions. Ces webinaires s'adressent exclusivement à nos membres qui doivent s'y inscrire au préalable. Surveillez les infolettres de l'AREQ.

L'après-confinement

Vous comprenez qu'à cause des circonstances, nos activités automnales habituelles n'auront malheureusement pas lieu cette année dans notre secteur. Que ce soit la Non-Rentrée, les Retrouvailles et peut-être même, notre Banquet de Noël, tout est remis en question. Nous comptons sur votre soutien et compréhension. Tenant compte de ce que Santé publique décidera, votre Conseil sectoriel, croyez-moi, saura s'adapter!

L'espoir

Oui, les temps sont difficiles. La réalité nous met cruellement devant nos fragilités et dépendances. Nous avons été bousculés, bouleversés, voire horrifiés. Plusieurs secteurs de notre économie sont mis à mal par ce Grand Confinement. Sachons quand même le reconnaître, on est tous et toutes relativement privilégiés dans les circonstances actuelles.

Le temps venu, nous, les « sages », pourrons poser cette question : Qu'est-ce que cette pandémie nous aura appris? Il est trop tôt pour tirer des conclusions, mais il y aura sans doute des leçons à retenir. Nous serons là, toujours prêts à relever les défis à venir.

D'heureuses initiatives de l'AREQ ont éclairci le ciel ennuagé de notre confinement collectif. Des jours meilleurs nous attendent. Courage.

Prenez soin de vous, on a hâte de vous revoir.

Vive la retraite

Vive l'AREQ de Charlesbourg

Michel Caron, président



Nos (possibles) prochaines activités

- **19 novembre 2020** : Journée internationale des Hommes
- **8 mars 2021**; Journée internationale des Femmes
- **28 avril 2021**: Assemblée générale sectorielle **AGS**
- **5 mai 2021**: Assemblée générale régionale **AGR**
- **Du 1er au 4 juin 2021**: Congrès national AREQ

Date de tombée du prochain Communicareq: 15 octobre 2020

[parenthèse]



"Les racistes sèment la violence, mais les autres la laissent pousser."

Stéphane Laporte

Opération Gardons le contact

Depuis l'apparition au Québec de la COVID-19, en mars 2020, le gouvernement du Québec a demandé à tous les citoyens de se confiner afin de se protéger de cette pandémie. Devant cette situation mondiale, on exigeait des personnes de 70 ans et plus de s'abstenir de toute sortie, car, selon la Santé publique du Québec, ce virus était particulièrement dangereux pour les personnes plus âgées.

Devant cette situation sans précédent, l'AREQ a eu une pensée spéciale pour ses membres qui pour plusieurs se voyaient privés de communications. Elle a donc mis en place une opération, que nous avons appelé « Gardons le contact », par laquelle nous avons tenté de rejoindre, par téléphone, les membres de 80 ans et plus.



Après avoir recruté des bénévoles, en lançant un appel en ligne, c'est un total de dix personnes qui se sont impliquées. Grâce à leur contribution, c'est plus de 285 membres âgés de plus de 80 ans qui ont été rejoints.

En général les personnes contactées, se portaient bien et l'état émotif était bon, particulièrement ceux qui vivaient avec leur époux ou épouse. Celles ou ceux qui vivaient seuls, en résidence ou dans leur maison, trouvaient la situation un peu plus difficile. Chaque personne contactée nous parlait de sa façon d'occuper ses journées : la marche, la lecture, des casse-têtes, des rencontres virtuelles avec leurs enfants et l'écoute de séries télé ou d'émission d'information. Les téléphonistes orientaient la conversation selon les intérêts et l'état d'esprit des personnes essayant de les faire rire, de les encourager, de les distraire et leur donner des suggestions d'activités. Si les personnes appelées le désiraient, les appels pouvaient être répétés sur quelques semaines. Dans certains cas, une belle complicité s'est bâtie entre appelants et appelés.

Plusieurs téléphonistes ont fait savoir qu'ils avaient eu de belles discussions, parfois même teintées d'humour. Malgré tout, ce confinement imposé commence à peser lourd même si les personnes appelées ne constataient pas trop de différence avec leur vie régulière.

Les téléphonistes se sont dits heureux de pouvoir participer, car cela leur permettait d'aider un peu leur prochain. La plupart ont trouvé très enrichissant de partager ce moment téléphonique avec les membres de 80 ans et plus. Des deux côtés de la ligne téléphonique, les gens remercient l'AREQ d'avoir mené cette opération. Comme nous l'a écrit un membre téléphoniste : « Belle activité auprès des nôtres! »

Mare Rancourt pour le conseil sectoriel



#16871698





COVID-19

L'AREQ-CHARLESBOURG AIDE LES GENS QUI EN ONT LE PLUS BESOIN

Durant cette période de pandémie, de nombreuses personnes sont confrontées à l'insécurité alimentaire. C'est pourquoi, lors de sa dernière rencontre, votre Conseil sectoriel a pris la décision d'aider certains organismes qui venaient en aide à des familles dans le besoin.

Ainsi, des dons de 500 \$ ont été remis à :

- la Baratte,
- le Service d'entraide de Saint-Charles-Boromé,
- la Maison de la famille de Charlesbourg,
- La Bouchée généreuse,
- la St-Vincent de Paul de St-Benoit-Abbé.

Voici un bref aperçu de la mission de chacun de ces organismes.



La **Baratte** est un organisme à but non lucratif fondé en 1999, qui a pour mission d'apporter une aide concrète aux besoins alimentaires et sociaux des personnes vulnérables, à la grandeur de la Capitale-Nationale. Son principal service est la Popote roulante : livraison à domicile d'un repas chaud et équilibré par une équipe de bénévoles attentionnés, pour une période temporaire ou permanente. Ces repas sont complets sains, équilibrés et approuvés par un nutritionniste certifié. S'ajoute à ce service la livraison gratuite de repas congelés en format pratique de deux portions et à prix modique, un service de traiteur et les Petits-déjeuners du jeudi matin (gratuits ou contribution volontaire) offerts par les bénévoles accompagnés d'une intervenante sociale afin de favoriser le dialogue et les échanges.



Le **Service d'entraide de Saint-Charles-Borromée** a pour mission d'apporter de l'aide aux personnes défavorisées résidant sur le territoire paroissial. Les membres du Service d'entraide apportent une aide matérielle, de l'écoute et un soutien moral auprès des personnes vivant des difficultés passagères, et ce, quels que soient leur degré d'appartenance à l'Église ou leur croyance religieuse. Ils agissent aussi comme intermédiaires vers d'autres organismes lorsque nécessaire. L'aide prodiguée est ponctuelle et peut prendre différentes formes :

- aide alimentaire (bons d'épicerie, denrées alimentaires, paniers de Noël);
- achat de mobilier usagé;
- réparation d'appareils électroménagers;
- contribution aux frais dentaires, pour des lunettes ou des médicaments;
- cadeaux pour les enfants à l'occasion de Noël;
- contribution monétaire pour l'inscription aux terrains de jeux



La **Maison de la Famille** de Charlesbourg vient en aide aux individus, couples, parents et familles qui vivent des difficultés d'ordre relationnel ou d'adaptation. Les services offerts sont notamment l'écoute téléphonique, la supervision des droits de visite et de sortie, des consultations individuelle, conjugale ou familiale, des formations en relation d'aide, des cafés-causeries, conférences et ateliers de groupe.



La **Bouchée Généreuse** est un organisme à but non lucratif qui contribue à l'amélioration du milieu de vie en répondant aux besoins de la population démunie de la région de Québec. L'accueil inconditionnel est la raison d'être de La Bouchée Généreuse. Chaque personne est la bienvenue quelque soit sa religion, son ethnicité ou son niveau social: Chaque jeudi se déroule la distribution alimentaire où les gens sont accueillis chaleureusement par les bénévoles et le directeur général.



Enfin, nous avons choisi d'aider la **St-Vincent-de-Paul, conférence de St-Benoit-Abbé**, à la suite d'échanges téléphoniques avec un de nos membres lors de l'opération « Gardons le contact », Monsieur Gaston Brochu, qui y travaille bénévolement. Le don que nous avons fait à l'organisme est dédié à deux familles immigrantes en attente de leur statut et qui, en ce temps de pandémie, ne recevaient aucune aide gouvernementale.

Marie Rancourt pour le conseil sectoriel



Que vous changiez d'adresse postale, de numéro de téléphone ou de courriel, il serait important d'en aviser l'AREQ nationale au numéro 418-525-0611.

En contactant ce numéro, nous en serons informés et tout ce qui provient de l'AREQ nationale ou sectorielle vous parviendra.



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !

www.facebook.com/AREQ-Charlebourg-03E

Hommage à une membre centenaire



Le 23 mars dernier, madame Paula Perry-Goldman, native de la Gaspésie, a célébré son centième anniversaire de naissance. En votre nom, nous lui avons offert nos bons vœux accompagnés de fleurs pour lui manifester notre respect.

Elle a donné naissance à quinze enfants à Ste-Monique des Saules, dont huit filles et deux garçons vivants. Ses dix-neuf petits-enfants et vingt-quatre arrière-petits-enfants l'aiment affectueusement.

Parmi ses nombreux accomplissements, elle a été mère au foyer et tour à tour coiffeuse, mannequin, entrepreneure, étudiante en pédagogie (à 50 ans) et enseignante à Québec à l'École de coiffure Lemieux puis à la Commission scolaire de Montréal jusqu'à l'âge de 69 ans.

Retraitée, elle reprend mari (et pays) en Floride où elle s'est remariée le jour même de ses 70 ans. Elle était une habituée du terrain de golf au Century village de Pembroke Pines où elle marchait régulièrement ses « 18 trous » jusqu'à l'âge de 85 ans. Elle revient à Québec en 2007 pour se rapprocher de ses filles. Elle se démarque par sa capacité d'adaptation à sa nouvelle vie; « surtout au froid » comme elle dit. Femme de tête, femme de cœur et d'espérance, Paula Perry-Goldman vit aujourd'hui de façon autonome à l'Atrium de Charlesbourg, une résidence Chartwell. Nous lui avons souhaité un bon 101^e printemps et bien d'autres tout aussi remplis que les précédents !

Décès

Condoléances et pensées amicales aux parents, ainsi qu'aux amis et amies éprouvés.



Colette Turcotte Fillion *

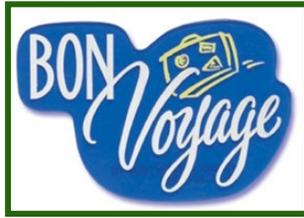
Rachel St-Germain Labadie, âgée de 100 ans et 5 mois, belle-mère de Monique Kirouac*

* membre de l'AREQ

NB: Les personnes concernées par le décès d'un proche sont priées de communiquer avec Michel Caron.

« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout où je suis. »

Victor Hugo



AVEC NICOLE

**VOYAGES
2020/21**

avril/mai 2020
Croisière fluviale :Danube bleu
avril/mai 2021
Croisière fluviale :Danube
bleu +
Prolongement à Prague

La vie continue. Si les interdictions gouvernementales sont levées, nous réalisons notre beau projet avec les ajustements qui s'imposent.

CROISIÈRE FLUVIALE : Venez découvrir le beau **Danube bleu**
 Pour les raisons que vous connaissez, nous avons dû reporter la croisière prévue.
 Elle se tiendra du **22 avril au 5 mai 2021.**

Nous aurons des places supplémentaires sur le pont supérieur.
 Elle se fera en sens inverse, de Vienne à Bucarest avec un prolongement de 3/4 jours à Prague pour ceux qui le désirent.

SUGGESTIO D'ACTIVITÉ: LA MARCHÉ DU GRAND DÉFOULEMENT .

Fondation québécoise du cancer. Une nouvelle formule. *La marche de chez toi.*

Si vous êtes intéressés, vous pouvez vous rendre sur le site ou communiquer avec moi.

Je vous ferai parvenir le tout.

Je le fais en collaboration avec un ami Paul Bélanger qui lutte contre cet autre virus depuis 8 ans. Il a formé un groupe. La marche de Québec . CLUB DES ALLONGÉS.

Trois défis s'offrent à nous : 30 min par semaine, 60 minutes ou 90 minutes. À votre rythme.
 Vous pouvez simplement relever le défi et/ou faire un don.

La vague des marches sera clôturée par un spectacle virtuel offert à tous les participants le 24 octobre 2020.

ACTIVITÉS CULTURELLES

Autres suggestions

N'hésitez pas à me les faire connaître. Nous verrons si c'est possible de nous ajuster aux consignes du confinement.

Je vous invite à m'envoyer un courriel pour me manifester votre intérêt pour l'un ou plusieurs de ces voyages ou activités et je vous ferai parvenir les informations et les itinéraires complets.
 Vos Amis sont également les bienvenus.

Nicole Chamberland

ncchamberland@gmail.com.

418 254 6298



Retrouvailles de la Polyvalente de Charlesbourg

Bonjour, nous sommes un groupe FB formé d'anciens étudiants de la Polyvalente de Charlesbourg. Nous sommes près de 1000 personnes dans le groupe. Nous y retrouvons des élèves ayant fréquenté la Polyvalente entre 1970 et 1989.

Aujourd'hui, nous vous écrivons, car plusieurs personnes aimeraient que nos enseignants, surveillants et personnels administratifs de l'époque puissent adhérer à notre groupe afin de participer à la soirée des retrouvailles.

Ayant décalé la date due au contexte actuel, nous aimerions que vous transmettiez cette invitation aux amis et connaissances pour les inviter à intégrer notre groupe. Voici le lien du groupe FB. Merci de votre collaboration, c'est très apprécié.



<https://www.facebook.com/groups/2846107035416440/?ref=share>

Robert Doré, 1983

La pleine conscience (suivi)



Après neuf mois de pratique de la pleine conscience, je peux comparer cette expérience à une gestation.

En effet, après avoir fait ce qu'il faut pour s'y engager, il n'y a aucun résultat à attendre. En pleine conscience, il n'y a rien à réussir, mais seulement expérimenter et observer.

J'ai appris à m'arrêter et à savourer l'instant présent. J'ai alors goûté à l'éternité. L'instant présent est la seule chose qui n'a pas de fin. J'y ai découvert un équilibre émotionnel rempli de paix, de joie, d'harmonie et d'amour de moi-même. Les moments agréables sont devenus des moments de pur bonheur qui me font goûter au confort du bien-être.

J'ai appris la bienveillance à mon égard, à prendre soin de moi avec douceur. J'ai découvert un antidote aux émotions négatives me permettant ainsi de traverser les moments difficiles. Mon souffle est devenu une présence calmante, réconfortante à chaque inspiration et expiration et ainsi de façon quotidienne et répétée.

Si par curiosité vous désirez faire une incursion dans votre monde intérieur, je vous recommande les livres de Christophe André, psychiatre français, ses méditations guidées et ses chroniques que vous trouverez sur internet. Il existe aussi plusieurs endroits qui permettent de vivre cette expérience.

Je me sens de plus en plus heureux et satisfait de cette expérience.

Gaétan Matte,
418-841-3516
gaetanmatte@ccapcable.com

Numéros importants et utiles

AREQ(CSQ) Nationale	Tél: 418-525-0611 1-800-663-2408 Fax: 418-525-0769	info@areq.lacsq.org
AREQ(CSQ)	1-800-663-2408/418-525-0611	areq.lacsq.org
Présidente régionale <i>Carole Pedneault</i>	Tél: 418-498-0580 cell: 418-714-4572	caroleareq@gmail.com
RETRAITE QUÉBEC Regroupement de la RRQ et de la CARA (Depuis le 1^{er} janvier 2016)	Région de Québec: 418-643-5185 Région de Montréal: 514-873-2433 Sans frais: 1-800-463-5185	MON Dossier (accédez à votre dossier en tout temps) www.retraitequebec.gouv.qc.ca
PSV Pension de la sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	www.hrdc.drhc.gc.ca
RAMQ	1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
SSQ	1-888-6962/418-651-6962	www.ssq.ca
RÉSAUT– La Personnelle	1-800-363-6344	Www.csq.lapersonnelle.com
CANAssistance Assurance-Voyage (Canada-USA) Assurance-Voyage (ailleurs dans le monde) Assurance-Voyage (remboursement)	1-800-465-2928 0-514-286-08412 1-800-264-1852	



Visitez notre site internet

<http://charlesbourg.areq.lacsq.org>

<u>Conseil sectoriel</u>	
Michel Caron, président micaron2@videotron.ca	418-628-7159
Jean Lapointe, 1 ^{er} vice-président jmlapo@videotron.ca	418-628-4282
Céline Picard, 2 ^e vice-présidente picardcel@videotron.ca	418-627-1657
Marie Rancourt, secrétaire rancourt.marie@gmail.com	418-845-1002
Michel Chatelain, trésorier chatelainm2@videotron.ca	418-627-4008
Gabriel Blouin, 1 ^{er} conseiller areqcharlesbourg2016@gmail.com	418-571-5387
Claudette Lortie, 2 ^e conseillère claudettelortie@hotmail.com	418-626-9463
<u>Responsables bénévoles</u>	
Avis de décès: Michel Caron micaron2@videotron.ca	418-628-1228
Réseau téléphonique: Lucy Hicky lucyhicky130@sympatico.ca Fernande Fortier	418-626-2390 418-626-0569
Condition féminine: Céline Picard picardcel@videotron.ca	418-627-1657
Condition masculine: Gervais Soucy soucygervais@videotron.ca	418-523-2773
Retraite : Gervais Soucy soucygervais@videotron.ca	581 742-7797
Assurances: Céline Dallaire lineda@bell.net	418-308-1178
Environnement: Jean-Louis Helstroffer faulquemont@hotmail.com	418 564-2139
Petites quilles : Aimé Dumas dumas.aimé@gmail.com	418-667-6062
Grosses quilles: Lise Boisvert liseloranger@videotron.ca	418-702-0580
Vélo: Yvon Desrosiers yvondesrosiers@videotron.ca	418-628-3914
Comité culturel: Françoise Lapierre lapierrefrancois@hotmail.com Nicole Chamberland ncchamberland@gmail.com Lise Paradis lise.par@videotron.ca	418-624-0227 cel: 418-254-6298 rés: 418-682-8772 418-623-5748
Site Web: Gabriel Blouin areqcharlesbourg2016@gmail.com	418-571-5387
Sociopolitique: Lucie Dumais luciedumais@videotron.ca	418-650-3183
Ciné-club: Gervais Soucy soucygervais@videotron.ca	581 742-7797
Club littéraire : Lise Paradis lise.par@videotron.ca	418-623-5748
Communicareq : Jean Lapointe jmlapo@videotron.ca	rés: 418-628-4282 cel: 418-956-2426