

# D'une rive à l'autre...



Photo: Suzanne Frémont

Bulletin de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches secteur des Deux-Rives 03-D

## Mot de la présidente



Bel automne à vous toutes et tous! Du moins, on se le souhaite ardemment, ce bel automne... La pandémie ne viendra pas à bout de l'AREQ, ni de vous! Mais il faut rester vigilants, dans le respect des consignes sanitaires, ce que nous faisons.

Les dîners des Retrouvailles, des octogénaires et nonagénaires ainsi que l'accueil des nouvelles et nouveaux sont malheureusement choses du passé étant donné la limite du nombre de personnes imposée par ce virus, très loin de la centaine de membres que nous recevions alors...

Étant encore dans l'incertitude quant à l'avenir et au démarrage de nos activités, nous voulons quand même vous revoir et vous offrir quelques sorties agréables et sécuritaires. Nous avons donc opté pour des animations respectant les recommandations de la santé publique : la distanciation physique, le port du couvre visage et/ou être à l'extérieur.

Il y aura donc deux sorties extérieures en autobus et un déjeuner en salle avec respect des deux mètres :

- le 5 octobre, **Visite guidée avec Webster** dans le vieux Québec, activité qui avait dû être annulée en raison du coronavirus.

Au moment de mettre sous presse, il nous est possible d'offrir ces trois animations; mais, si le contexte change et que nous devons les annuler, nous avertirons les membres, dûment inscrits, de ces suppressions.

Suite à la page 2...

## Dans ce premier numéro de la saison 2020-2021:

Mot de la présidente	1-2
Fondation Laure-Gaudreault	2
Deux femmes de la région...	3
Réévaluation des tarifs de la RAMQ	4
Un jour à la fois...	5
Textes d'hommages	6-7
Mon père, mon frère, mon ami...	8
Comité des Arts	9
Visite au Canyon Ste-Anne	ANNULÉE 9
Pierre-Henri Vézina In Memoriam	10-11-12
Durée de conservation des documents	13
Coupons d'inscription	14
Visite guidée avec Webster	ANNULÉE 15
Récit de voyage en Namibie	ANNULÉ 16
Projet de loi 56 Proches aidants	17
Visite au pays de la pandémie	18
Chroniques de Mylène Moisan	18
Reconnaissance Le prix Belzile-Gaulin	19
Nouvelles et nouveaux	20
Capsule écologique	20
Boucar Diouf	21
VIACTIVE	22-23
Vous changez d'adresse?	24
Nouvelles au Conseil de Secteur	24
Numéros utiles	24

**Mot de la présidente... suite**

- le 8 octobre, **Sortie au Canyon Ste-Anne**. Le nombre de personnes, pour les deux activités, est limité à 22 membres en règle (pas d'invité), ce qui est le maximum pour le transport en autobus (pandémie oblige).
- le 21 octobre, **Récit de voyage en Namibie**, à l'Hôtel Québec. Cette fois-ci, une limite de 20 membres est imposée, toujours pour respecter les règles du deux mètres d'un déjeuner à l'intérieur.

Le fait d'avoir deux sorties extérieures rapprochées n'est pas l'idéal, mais, ce choix est relié à la température que nous voulons la moins froide possible; et, pas avant le mois d'octobre, pour permettre aux gens de s'inscrire dans les délais recommandés.

Vous aurez tous les détails en poursuivant votre lecture dans le présent bulletin.

Il va sans dire que nous suivons de près les recommandations de l'AREQ nationale et de la santé publique et que nous ne prendrons aucun risque.

Il ne nous reste qu'à souhaiter de nous revoir, (enfin !), même si c'est à distance...

Ensemble visualisons un automne avec très peu de deuxième vague, car les gens resteront disciplinés et masqués...

Ça va mieux aller !!!

Andrée Gosselin  
Présidente AREQ 03-D

## La Fondation Laure-Gaudreault Au temps de le COVID-19

Il est temps de faire une mise à jour concernant le tirage des billets qui était prévu pour le Congrès de l'AREQ du 3 juin 2020. Le Congrès a été reporté au 6 juin 2021; et, le tirage des billets aura lieu à cette occasion, durant le banquet.

Même si vous n'avez pas conservé votre billet, ce n'est pas grave, nous en avons conservé le talon, avec votre numéro et les coordonnées pour vous rejoindre. Votre billet sera déposé dans l'urne, au secrétariat de la FLG, en vue de ce tirage.

J'en profite pour remercier toutes les personnes qui ont acheté des billets. Il y a de beaux prix à gagner et l'argent recueilli sera utilisé pour aider des personnes âgées et des jeunes vulnérables, particulièrement, en ces temps difficiles. Il me reste quelques billets. Vous pouvez me contacter et je pourrai vous en procurer (5 \$ l'unité et 20 \$ pour 5 billets achetés par la même personne). Vous pouvez aussi effectuer directement un don en ligne via le site de la Fondation.

Je vous remercie au nom de la FLG pour votre générosité et la solidarité qu'elle porte. En terminant, je vous laisse une citation d'un personnage célèbre :



« Vois comme cette petite chandelle répand au loin sa lumière. Ainsi rayonne une bonne action dans un monde malveillant. »

Shakespeare

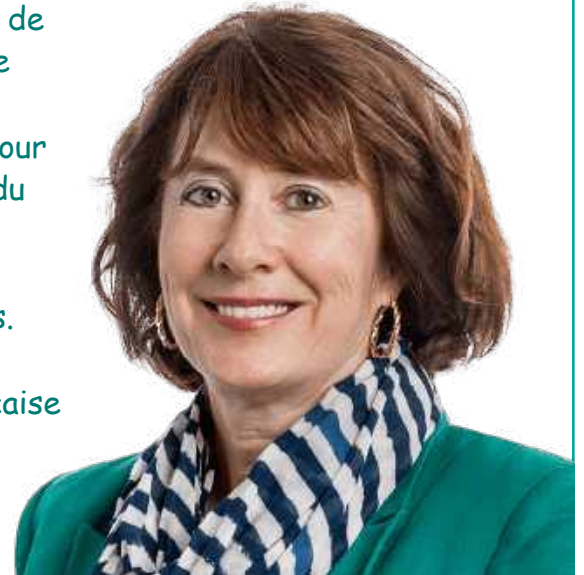
France Paré  
Responsable FLG

Consultez notre site web : <https://fondationlg.org>



## Deux femmes de la région de Québec aux destins incomparables

La Dre Louise Provencher est la première femme chirurgienne de la région. On lui reconnaît sa passion, son leadership, sa grande compétence et son humanisme. C'est pour cela qu'elle se verra décerner le titre de Grande Québécoise secteur de la santé pour l'année 2019. Elle s'est investie auprès des femmes atteintes du cancer du sein et le fait encore aujourd'hui. Elle a participé à multiples études sur le sujet notamment en ce qui a trait aux causes du cancer du sein et à la qualité de vie de ses patientes. Parmi les autres distinctions attribuées, mentionnons le prix Médecins de cœur et d'action de l'Association de langue française du Canada en 2003, la mention Femme de mérite 2006 et le prix d'excellence 2012 du Collège des médecins pour souligner son travail exceptionnel accompli depuis plus de trente ans auprès des femmes atteintes d'un cancer du sein.



Une autre femme remarquable c'est Mme Claire Deschênes. Elle entame des études en génie mécanique à l'Université Laval et est la seule femme de sa cohorte à obtenir son baccalauréat en 1977. Elle travaille comme ingénieure chez Hydro-Québec, puis entreprend des études doctorales à l'Institut National Polytechnique de Grenoble. Elle devient titulaire d'un doctorat en 1990. Embauchée par l'Université Laval en 1989, elle est la première femme à enseigner au

Département de génie mécanique. Elle fonde le Laboratoire de machines hydrauliques qui étudie principalement les turbines hydro-électriques et qui jouit d'une reconnaissance internationale. Son apport exceptionnel lui vaudra de nombreuses reconnaissances dont le prestigieux Prix Synergie pour l'innovation décerné par le Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie du Canada en 2014 et tout récemment, la nomination de membre de l'Ordre du Canada en 2019.

Claudette Hanna  
Comité des femmes

Sources : La Gazette des femmes

Direction des ressources humaines et des communications CHU de Québec-UL

## Réévaluation des tarifs de la RAMQ

Bonjour,

Il n'y a pas que notre vie qui est bouleversée par le corona virus. Nous sommes tous et toutes en mesure de mesurer l'impact de cette pandémie sur notre porte-monnaie. Je suis malheureusement porteuse d'une mauvaise nouvelle.

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

### Tableau comparatif des tarifs

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

Pour plus de détails concernant les nouveaux tarifs de l'assurance médicaments de la RAMQ, je vous invite à lire l'article à ce sujet dans le magazine Quoi de Neuf de l'automne 2020 et à consulter le communiqué de presse de la RAMQ ici : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/salle-presse/communiqués/2020-06-29/modification-participation-financiere-certains-assures>

SSQ Assurance a mis à jour, en juillet, sa foire aux questions <https://ssq.ca/fr/coronavirus#faq> en y ajoutant des **nouvelles mesures en matière d'assurance voyages**. En effet, suite à l'évolution de la situation en lien avec la COVID-19 et des nouvelles informations qui en découlent, l'assureur convient, dès maintenant, de nouvelles mesures dont certaines concernent plus particulièrement des membres de l'AREQ, assurés avec le régime d'assurance maladie ASSUREQ.

Je ne saurais trop vous conseiller d'être extrêmement prudent/e si vous avez à vous déplacer à l'extérieur. En cas de doute, même de l'ombre d'un doute, téléphonez à ASSUREQ.

*Vous avez probablement déjà lu l'information ci-dessous si vous avez une adresse de courriel. La suite du texte s'adresse à ceux et celles qui ne l'auraient pas reçu; ces informations sont de la plus haute importance.*

### Pour les personnes ayant acheté un voyage avant le 13 mars 2020 (ou avant le 10 mars 2020 pour les croisières) auprès d'une agence de voyages du Québec

Sur une base exceptionnelle, pendant la présente pandémie, SSQ Assurance accepte de rembourser tous ses clients ayant acheté un voyage avant le 13 mars 2020 **auprès d'une agence de voyages du Québec** (ou avant le 10 mars 2020 pour une croisière) et dont celui-ci fut annulé en raison de la COVID-19.

Les personnes assurées ne seront plus dirigées vers le Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages (FICAV) par SSQ. L'assureur se chargera d'effectuer le remboursement et récupérera ensuite les sommes dues, directement auprès du FICAV.

### Que faire?

Pour pouvoir bénéficier de cette nouvelle mesure, rendez-vous sur le site de CanAssistance <https://canassistance.com/questions-covid-19/> et téléchargez le formulaire de réclamation qui s'applique le mieux à votre situation : le **COVID GÉNÉRAL** (pour une nouvelle demande) [https://canassistance.com/wp-content/uploads/COVID\\_Formulaire\\_annulation06-20.pdf](https://canassistance.com/wp-content/uploads/COVID_Formulaire_annulation06-20.pdf) ou le **COVID FICAV subrogation** (pour une demande qui est déjà en cours) [https://canassistance.com/wp-content/uploads/Subrogation\\_FR.pdf](https://canassistance.com/wp-content/uploads/Subrogation_FR.pdf).

### Délai de traitement

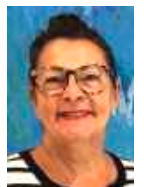
SSQ prévoit un délai de traitement de la réclamation d'**environ** 3 mois. Vous pouvez également communiquer avec CanAssistance au numéro suivant : **1 800 465-2928**.

### Crédit voyages non remboursables

Il est à noter cependant que tous les **crédits voyages** octroyés par les agences de voyages, compagnies aériennes, compagnies de croisières ou autres, sont toujours considérés comme un remboursement au sens de votre contrat d'assurance. Ceux-ci ne sont donc pas remboursables par le FICAV ou par votre régime d'assurance ASSUREQ.

En espérant ces informations utiles.

Huguette Lamontagne  
Responsable des assurances



## UN JOUR À LA FOIS....

*Nous sommes ce que nous répétons chaque jour*

*Aristote*

Un jour à la fois...  
 Chaque matin je planifie ma journée.  
 Un jour à la fois...  
 Je sème une pensée pour récolter une action.  
 Un jour à la fois...  
 Je prends le temps d'écouter les autres et aussi de m'écouter  
 Un jour à la fois...  
 Je me suffis à moi-même et me prends en charge.  
 Un jour à la fois...  
 Je pense que ma façon d'être modifie ma façon de voir.  
 Un jour à la fois...  
 J'associe mes efforts et mes talents pour produire quelque chose.  
 Un jour à la fois...  
 Je compte sur moi pour réfléchir aux problèmes de ma vie et à leurs solutions.  
 Un jour à la fois...  
 J'ai la force d'agir au lieu de me laisser guider et je me débrouille bien.  
 Un jour à la fois...  
 Je reconnais le besoin d'aimer, de donner et de recevoir l'amour des autres.  
 Un jour à la fois...  
 Je sais que nul ne peut récolter s'il n'a pas d'abord semé.  
 Un jour à la fois...  
 Je pense à moi, je pense aux autres et je demande de l'aide si j'en ai besoin.  
 Un jour à la fois...  
 Je prends soin de ma santé, je m'alimente bien, je fais de l'exercice.  
 Un jour à la fois...  
 J'essaie d'avoir de longues nuits reposantes et de me réveiller en bonne forme le matin.  
 Un jour à la fois...  
 Je ne néglige pas les petites attentions et gentillesse envers les autres.  
 Un jour à la fois...  
 J'essaie de développer ma créativité et mon ingéniosité.  
 Un jour à la fois...  
 Je sais qu'il est important d'avoir des buts à court terme et à long terme.  
 Un jour à la fois...  
 Je développe des habitudes qui m'apporteront de la joie.

*Une magnifique chanson d'André Breton : Un jour à la fois  
 Un jour à la fois, c'est tout ce que je demande ...  
 Le courage de vivre, d'aimer, d'être aimé...  
 Montre-moi le chemin pour progresser...*

Ghislaine Couturier Tremblay  
 2e conseillère



## Textes d'hommages Pour les personnes qui ont quittés le CS

Mario

Dans le contexte bien particulier de la COVID 19, où nous ne pouvions nous réunir pour souligner, en leur présence, le départ de notre Conseil de Secteur de nos trois amis, Claudette Hanna, Suzanne Frémont et Richard Martineau, nous les avons convoqués à une rencontre virtuelle qui a pris la forme d'un 5 à 7 vécu à distance, devant nos écrans respectifs. Aussi, pour marquer encore notre reconnaissance à leur endroit pour leur contribution et leur excellent travail dans notre Secteur AREQ des Deux-Rives nous avons ajouté à nos vœux fraternels une bonne bouteille de vin, accompagnée de fleurs, qui leur a été livrée à leur domicile personnel.

Chaque membre du Conseil de Secteur actuel a écrit une appréciation des trois personnes qui quittent le CS. Le tout fut accompagné d'une pièce musicale appropriée pour chaque personne, choix qu'Andrée avait judicieusement préparé. Puis, dans un geste tout simple de clôture de notre rencontre, nous avons entonné « *Chante-la ta chanson* » de Jean Lapointe, histoire d'ajouter encore nos remerciements et nos meilleurs vœux pour l'avenir de ces personnes qui restent chères à l'équipe...

Nous vous présentons ci-après, les textes qui ont été écrits et lus par les membres du CS actuel :



### Les mots ensemble pour Claudette :

Félicitations pour ton bénévolat à plusieurs endroits, comme à l'Aquarium. Tu as mené à bon port tous les dossiers que l'on t'a donnés. Je sais que dans le besoin, nous pourrons toujours compter sur toi...

Camil

Je tiens à te remercier pour ton dévouement, ton engagement et ta contribution importante, au sein du CS durant toutes ces années. Bonne chance dans tes projets futurs !

Claudette B.

L'image qui me vient en tête quand je revois ton action auprès du CS des Deux-Rives, c'est celle de l'abeille. Tu es discrète, tu ne fais pas de bruit plus que ça mais, quand on y porte attention, tu te dévoiles combien efficace; tu accomplis tes mandats et responsabilités avec diligence. Ça ne traîne pas et, en plus, ton travail est toujours très bien fait. Tu es impliquée à fond. Et ton engagement dans plusieurs activités bénévoles auprès de la communauté, est très impressionnant et important.

Merci pour tout ce que tu nous as apporté comme deuxième conseillère au cours des trois dernières années, au CS! N'oublie pas de prendre soin de toi

Ton passage au CS des Deux-Rives fut celui d'une personne toute discrète, mais toute présente et efficace, quand le besoin s'en faisait sentir... Tu as bien fait les choses, à ta façon, en y mettant toujours cette touche de créativité et de bonne volonté à vouloir que les personnes en soient plus touchées, voire, plus heureuses... Merci d'avoir donné de ton temps, sans compter... Merci d'avoir dit « oui » à ta mission avec nous... Que cette nouvelle façon de vivre ta route te comble et te fasse grand bien, longtemps!

Jean-Noël

J'ai apprécié ton engagement avec nous et ta grande détermination pour mener à bien tout ce que tu as entrepris. La preuve en est toute l'énergie déployée pour les nombreux achats de cadeaux et centres de table qui se multipliaient suite à l'affluence grandissante de membres à nos activités. Tu es une personne fiable, franche et intuitive.

Je vais me souvenir de toi comme d'une femme polyvalente, avec plusieurs centres d'intérêt, ce qui fait que tu es toujours prête à dire oui à ce qu'on te propose. Maintenant c'est davantage pour ton bien-être que tu dois garder tes énergies débordantes.

Merci de ta générosité et de ton importante contribution!

Au plaisir de te revoir comme responsable du comité des femmes.

Andrée

### Les mots ensemble pour Suzanne :

Je t'admire pour tes convictions et ta ténacité, comme *VIACTIVE* en lettres majuscules... Après tant d'années, tu arrives encore à m'impressionner. Tu as fait un magnifique travail dans la préparation des plans d'action. Je sais que dans le besoin, nous pourrons toujours compter sur toi...

Camil

Bravo Suzanne pour ces 6 ans au CS et tes mandats bien remplis ! Merci pour ton professionnalisme et ta grande disponibilité pour assister aux activités ! Merci pour ton engagement à donner des cours de mise en forme, fort appréciés ! Merci aussi pour la qualité de ton travail lors de la prise de photos dans les événements ! Tu vas nous manquer...

Claudette B.

Excuse mon manque d'imagination mais, permets-moi d'utiliser cette vieille maxime un peu éculée pour mes premiers mots : « On peut sortir un prof du cours d'éducation physique mais on ne peut pas sortir l'amour de l'activité physique de Suzanne ». Tu as mentionné, à quelques reprises, qu'une des valeurs que t'a apporté ta participation à l'aventure du CS pendant 6 ans,

c'est cette capacité, un peu nouvelle pour toi, d'être capable de t'affirmer publiquement, de présenter au groupe tes idées, de les défendre tout en étant, à la fin, prête à accepter la décision de la majorité. Ce nouveau trait de personnalité, tu l'as exprimé parfaitement avec *VIACTIVE* que tu as monté, défendu et animé avec ardeur; tu en as fait un succès. Bravo!

Merci aussi pour tous ces généreux « lifts » offerts à la fin de nos réunions.

Mario

Femme engagée et toute d'une pièce, tu as su, au sein de notre CS des Deux-Rives, apporter ton eau à notre moulin pour qu'il tourne mieux; et ce, à un rythme toujours revu en direction de l'excellence... Pleine d'attention aux autres et à tes dossiers que tu mènes sans cesse de main de maître, tu nous as rendu ce grand service d'être toi-même, avec nous, pour nous aider à présenter des idées souvent inédites, à les soupeser, à les évaluer et à les projeter vers l'avenir... Grand merci pour ces années où tu as dit « oui » avec un grand sourire et les mains toujours ouvertes pour servir... Garde ta vivacité et le don que tu as de vouloir que les autres s'améliorent sans cesse, dans leur mieux-être et dans leur bonheur quotidien...

Jean-Noël

Ce que je retiens de toi c'est ta grande sensibilité, ta minutie dans ton travail (les feutres de couleurs différentes selon les thématiques...) et ton sens de l'harmonie, pour que tout le monde soit heureux autour de toi. Tu avais cette préoccupation avec nous et je t'en suis reconnaissante.

Ton implication avec le plan d'action ainsi que le montage du livre d'or avec tout ce que ça sous-entend comme travail des photos, envois à chaque personne ont été appréciés. Ta fidèle participation à la plupart de nos activités ainsi que ta prise de très belles photos souligne ton engagement et ta solidarité face à notre AREQ. Je serai très contente de pouvoir te revoir à nouveau à *VIACTIVE*. Merci d'être ce que tu es et de nous en avoir fait profiter!

Andrée

### Les mots ensemble pour Richard :

Tu es un gars très organisé et méthodique. Nous le voyons par ton magnifique travail pour le bulletin.

Je sais que dans le besoin, nous pourrons toujours compter sur toi...



Camil

Ça fait plus de 40 ans que je te côtoie régulièrement et, crois-le ou non, je ne t'ai pas encore trouvé un seul défaut. De nature calme, tu ne paniques jamais. Très à l'écoute des gens, tu as toujours de bonnes idées et nous pouvons toujours compter sur toi pour recevoir des conseils et trouver des solutions. Tu acceptes beaucoup de responsabilités et tu acceptes toujours de donner un coup de main. Ton départ du CS fut pour moi aussi pénible que l'annonce de la *COVID-19*. Merci pour ton engagement et ta disponibilité !

Claudette B.

Pour commencer, Merci pour cette année que tu as consacrée à notre Conseil!

Tu es un homme rassurant par ton calme, ta sagesse, tes connaissances impressionnantes et ton efficacité dans des domaines qui nous dépassent, un peu pas mal, nous les plus vieux, mais qui sont tellement utiles pour un groupe comme le nôtre.

Avec toi, il y a peu de problèmes mais beaucoup de solutions rapidement trouvées et proposées. Un coup de sang neuf (si tu permets la comparaison) ça fait du bien...

Bien sûr, comme tout le monde, j'aurais apprécié que l'aventure se poursuive encore quelques années mais je comprends et accepte tes priorités.

Mario

Dans le trop court temps où nous, de l'équipe du CS des Deux-Rives, avons bénéficié de ton atout tout à fait particulier, tu as su apporter ta couleur d'une belle et originale façon. Avec tes prises de paroles songées et engagées, tu nous as souvent amenés vers des avenues que nous n'avions pas soupçonnées au départ et qui méritaient qu'on s'y rende... Grand merci pour ce temps passé avec nous où tu n'as ménagé ni ton énergie, ni ton sens du devoir, non plus que ta générosité sans cesse renouvelée...

Garde la forme et le cap sur le bonheur, longtemps!

Jean-Noël

Je te résumerais par : Compétence. Tu es quelqu'un de créatif et de méticuleux, Ta rapidité d'exécution n'a d'égale que la qualité de ton travail. Tu es un homme d'action, toujours prêt à rendre service, souvent en t'oubliant, mais je dois avouer que nous avons, toutefois, bien apprécié... Merci de continuer à nous faire profiter de tes multiples talents avec le bulletin et les listes! Ce ne sont que quelques-unes de tes compétences, mais elles y sont exploitées au maximum.

Andrée

## Mon père, mon frère, mon ami...

*Moi, Stéphane, j'arrive dans la vie d'une façon tout à fait inédite... Ma mère Geneviève décède alors que mon frère Guy n'a que deux ans et que je n'ai, moi-même, que dix jours...*

*Pendant les deux premières années de son veuvage, Benoît, notre père, m'enveloppe vraiment de sa présence et de sa tendresse...*

*Puis, Jacinthe, l'une de ses compagnes de travail, se présente à lui pour le consoler, le distraire... La suite était prévisible; un mariage et une adoption formelle des deux enfants...*

*Au fil des années, je ne suis pas toujours facile et je me tourne rapidement vers les arts pour*

*m'exprimer et me réaliser; et ce, surtout par l'écriture et par toutes les formes picturales possibles... Malgré tout, vis-à-vis la vie en général, je ne trouve jamais le bonheur que je cherche inlassablement...*



*À mes quarante ans, le fil de ma vie se coupe... Par qui, pour qui, comment? Je ne le sais pas moi-même... Mais, aujourd'hui, j'ai le goût, de m'arrêter pour, de là où je suis, vous parler un peu de mon père, de mon frère et de mon grand ami Jean-Pierre...*

### Mon père Benoît...

Brisé et détruit d'un coup par l'annonce brutale de mon décès, mon père se rappelle avec émotion et grande joie tous ces multiples moments où il m'a tendu la main pour m'offrir le chemin du bonheur qui devait être le mien et où il m'a initié à l'appréciation de toutes les beautés du moment présent et de toutes celles qui allaient venir demain et plus tard... Sa tendresse à mon égard ne s'est jamais éteinte; et, à mon décès, il a pleuré, dans un grand silence, avec un sanglot étouffé et un rythme accéléré de son cœur, ma disparition trop subite, incroyablement imprévue, si jeune... Il lui restait tellement de choses à vivre avec moi, à me transmettre, à me donner en héritage, tellement de tendresse à m'exprimer encore...

### Mon frère Guy...

Avec mon grand frère, j'ai goûté à maintes reprises, surtout dans ma tendre enfance, le bonheur d'être très bien accompagné, soutenu et encouragé... Nous étions comme des frères siamois et nous ne pouvions nous passer l'un de l'autre! Nous étions collés; et, encouragés par nos parents, nous le vivions très bien... Ses éclats de rire me faisaient rire aux éclats,

ses larmes me faisaient pleurer, ses besoins de création m'appelaient à mettre la main à la pâte... À l'occasion de mon décès, il s'est amèrement rappelé comment il m'a laissé filer tout seul, pendant le dernier grand bout de chemin de ma vie qui n'a pas toujours été simple, qui n'a pas toujours été évidente pour qui voulait y être associée ... Avec le temps, avec ses choix à lui, avec les priorités nouvelles de sa vie, il a comme oublié un peu que j'étais là, encore, son frère, pour toujours... Et, au moment même de mettre sa main sur l'urne de mes cendres, il a pleuré à grands sanglots en s'excusant de m'avoir laissé à mon sort, d'avoir quitté mon sentier, de ne pas avoir été là jusqu'à la fin; et, il m'a souhaité un bon voyage...

### Mon ami Gabriel...

Il est toujours des rencontres heureuses qui nous attendent au détour de nos routes, il est toujours des personnes qui se présentent à nous comme si elles nous avaient été envoyées par je ne sais quelle bénédiction venant d'un autre monde; l'apparition de mon ami Jean-François fut de celles-là... Dans son être-avec-moi, il a toujours joué le franc jeu d'une amitié qui s'installait au jour le jour, d'une amitié qui, sans prétention, sans égoïsme d'aucune sorte, allait réaliser un pan de moi qui avait un énorme besoin d'être remis en place, d'être consolidé, d'être porté à bout de bras et à bout de cœur, d'être choyé pour ce qu'il était... Il a su être là dans mes bons coups, mes réalisations et dans mes égarements imprévus ... Ces dernières années, nous étions éloignés physiquement l'un de l'autre; mais, notre quasi symbiose s'imposait souvent et nous rappelait notre amitié indéfectible pour nous faire encore du bien... Gabriel pleure; mais, il m'a tout de suite fait une somptueuse place dans son cœur, à jamais...



*Voilà les mots qui traduisent les pensées de ce jeune homme qui est décédé sans pouvoir les communiquer de vive voix à ceux qu'il a aimés... N'attendez pas d'en être là pour témoigner, à votre tour, révéler et redire vos sentiments les plus intimes, à vos êtres chers et à tous ceux qui vous entourent...*

Jean-Noël Laprise  
1<sup>er</sup> vice-président des Deux-Rives  
Responsable du Comité des Hommes







Claudette Boily  
Responsable du Comité des Arts

## Comité des ARTS

Tout d'abord, j'espère que vous allez bien tant physiquement que psychologiquement. La pandémie nous affecte tous à différents niveaux et nous sommes solidaires dans cette période si particulière. J'espère que vous avez profité de la belle température pour prendre soin de vous et redécouvrir le Québec.

Notre comité amorce une reprise graduelle de certaines activités alors que le Québec poursuit son déconfinement. Nous vous proposons une activité de plein air où les mesures de distanciation seront respectées: vous devrez obligatoirement porter le couvre-visage (masque) dans l'autobus. Nous vous invitons à suivre les directives de la santé publique afin que nous puissions retrouver le plaisir d'être ensemble. Nous projetons organiser une autre activité culturelle au mois de novembre. En ce qui concerne la visite de l'Hôtel du Parlement, elle sera reprise en 2021.

### CANYON SAINTE-ANNE (Jeudi, le 8 octobre)

Vivez un canyon naturellement sensationnel et une immersion totale en forêt canadienne.

Vous y découvrirez une imposante chute de 74 mètres traversée par 3 ponts suspendus.

Des panneaux d'interprétation vous guideront dans le canyon entre les parois rocheuses de la rivière Sainte-Anne-du-Nord. Le roc sur lequel coule la rivière est vieux de 1,2 milliards d'années.

Dîner avec boîte à lunch.

**L'activité a lieu le 8 octobre, mauvais temps.**



Des mesures exceptionnelles ont été prises afin de vous accueillir dans un environnement sécuritaire tout en vous assurant une visite agréable. Les services suivants sont accessibles : - les sentiers de randonnée pédestre et les toilettes.

Départs en autobus:

9 h 15 : Pour les gens du Centre de la Vallée-de-la-Rivière-de-la-Paix, départ du stationnement du Maxi à St-Romuald.

9 h 45 : Départ du Centre de la Vallée-de-la-Rivière-de-la-Paix de l'École de Rochemelle, pavillon Marie-Victorin. N'oubliez pas de placer une feuille sur le pare-brise de votre auto.

**Dans les autobus, vous devrez porter le masque dans le bus.**

14 h : Retour au Centre de la Vallée-de-la-Rivière-de-la-Paix de Rochemelle et ensuite le Maxi de St-Romuald

Le coût pour cette activité est de **10\$** comprenant le transport par autobus, les visites et une boîte à lunch (sandwich, crudité, jus, dessert). Les places sont limitées à **22 personnes**. Réservez vite!

**Il est obligatoire de s'inscrire. La date limite pour s'inscrire est le 2 octobre 2020**

**Veillez noter que les invités ou conjoints ne sont pas admis aux activités de l'automne.**

**Pour inscription, voir le coupon en page : 14**

### VISITE À L'HÔTEL DU PARLEMENT :

Dans le contexte de la pandémie de la COVID-19, l'Assemblée nationale a suspendu l'accès aux visiteurs. Cette mesure est toujours en vigueur et la situation est évaluée régulièrement. Nous aviserons les personnes déjà inscrites et qui devaient faire la visite en avril dernier lorsque nous pourrons reprendre la visite.

Merci de votre patience et de votre compréhension!

### LES ARTS ET LA CULTURE EN TEMPS DE PANDÉMIE

La **24e édition des Journées de la culture** se déroulera exceptionnellement **du 25 septembre au 25 octobre 2020**.

Le site INTERNET est [info@culturepourtous.ca](mailto:info@culturepourtous.ca), vous pouvez vous inscrire à l'infolettre pour recevoir la programmation des activités.

## Pierre-Henri Vézina 1939-2020

## In Memoriam...



Pierre-Henri Vézina est né le 15 juillet 1939 à Château-Richer près de Québec. Ses parents sont déménagés à Québec dans les années qui ont suivi sa naissance. Dès septembre 1963 il fut engagé au Pavillon Marie-Victorin dont la construction venait tout juste de se terminer. Le «**PMV**», comme on l'appelait et qu'on l'appelle encore aujourd'hui, était à ce moment-là occupé seulement par les garçons du cours classique et scientifique, les filles suivant leurs cours au Pavillon Le-Normand situé près de la Route de l'Église. À sa première année on lui confia l'enseignement religieux et il hérita de la responsabilité des sports et de la «vie étudiante».

Parmi les souvenirs les plus lointains que j'ai recueillis il y a ceux de Daniel Champagne qui a été étudiant puis enseignant au Pavillon Marie-Victorin. « Ne me demandez pas pourquoi mais PH Vézina a toujours croisé mon chemin de vie. De mon primaire à l'école St-Louis-de-France de Ste-Foy, en passant par mon secondaire au PMV, puis mon parcours professionnel comme enseignant à De Rochebelle et délégué syndical. J'ai fait ma sixième et septième année à l'«école grise des gars» à St-Louis-de-France. Je faisais partie des scouts, 57ième. C'est chez les scouts que j'ai vu

PH pour la première fois. Il était le cuisto au camp d'été de tous les groupes scouts ou guides du 57ième. Bon vivant, il avait plaisir à faire de l'animation le soir autour du feu de camp où, moi, «Rossignol Actif», j'adorais l'ambiance. Bedonnant, cheveux en broussaille et grosse barbe, c'était son image à l'époque. AYOYE!!! Quel personnage pour un jeune de 12 ans! Pendant toutes les années après cette première rencontre, il gardera cette image, seulement sa barbe blanchissait.

Deuxième rencontre au secondaire à l'école des gars, le PMV. Étant un petit nouveau en Élément Latin, je reconnais PH qui lui, enseignant en mathématiques, attire l'attention en arrivant à l'école en Corvaire. Ce n'est qu'en Méthode qu'il m'a enseigné: l'enseignement religieux. Il nous a prévenus dès le premier cours que malgré son titre, avec lui, ce serait un cours de morale. Il parrainait, en plus de sa tâche, le conseil étudiant. Mon frère Louis qui fut vice-président puis président du Conseil des élèves de l'école l'année suivante, m'a toujours dit que PH l'avait beaucoup influencé. Pour ceux qui ne le connaissaient pas, son allure bourru faisait peur, mais moi je savais comment le prendre. C'était un bon prof. près de tous les élèves. Ils ne fallait pas lui marcher sur les pieds ou «le prendre pour une valise». AYOYE, ça ne pardonnait pas!!!

En secondaire V, au CPEI, au Pavillon Montcalm, j'ai revu PH. Il bloquait l'accès de l'entrée de l'école, en haut du Chemin Ste-Foy avec sa Renault 5. Aucun «*étobus jaune*» ne pouvait passer! Il m'a reconnu, m'a expliqué le pourquoi de la manif; la police est arrivée pour le déplacer: AYOYE!!! erreur à ne pas faire! Il a fait tout un show devant les centaines de gars et de filles qui devaient descendre à pieds. Je vous avoue que ça m'a donné des idées pour plus tard.

Puis, j'arrive comme suppléant au Campus 1 devenu plus tard l'École De Rochebelle. Trouvant les conditions de travail pas faciles, on me dit de communiquer avec mon syndicat. C'est PH qui répond! Après les présentations d'usage, il me reconnaît et me demande de m'impliquer dans le syndicat. J'accepte et là, j'ai vu un syndicaliste à l'œuvre! En plus d'être conseiller syndical, il s'occupait aussi d'un organisme ouvrier à la défense des chômeurs. »

Comme il était un mordu de basketball, le sport d'équipe fut dès les premières semaines sa matière de prédilection. Quand on cherchait Monsieur Vézina on avait toutes les chances de le trouver au gymnase! Très vite sa popularité et son leadership auprès des élèves ont fait qu'il fut nommé «Modérateur du Conseil des élèves du PMV». Les anciens élèves du PMV devenus enseignants comme Marc Bélanger et Daniel Champagne se souviennent particulièrement que Monsieur Vézina était à la barre des soirées dansantes très populaires du vendredi soir qui se déroulaient dans la grande salle du sous-sol du PMV et qui voyaient défiler au fil des semaines les orchestres les plus populaires du temps comme les Mégatones, César et ses Romains, les Classels et tous les autres! On a compté jusqu'à 1100 entrées certains vendredis soirs!

Par là «**PH**», comme tout le monde l'appelait, a commencé à s'impliquer syndicalement au fil des négociations qui ont contribué à l'amélioration sensible des conditions de travail des enseignant(e)s qui devenaient de plus en plus nombreuses et nombreux, la population estudiantine s'accroissant d'années en années avec la fin du baby-boom qui arrivait au secondaire. PH en compagnie de Jean-Pierre Alain et de quelques autres mirent sur pied l'AEBQ dont il devint trésorier. Déjà, à ce moment-là, sa réputation était faite auprès de patrons... Voici un témoignage de Guy Tassé ancien directeur du personnel de la CSR de Tilly: « Lorsque je suis arrivé à Tilly comme DRH en 1976, mon prédécesseur m'avait mis en garde à propos de PH. Il me l'avait décrit comme un syndicaliste hargneux. Il m'avait dit: « il parle fort, il fait des colères, il se lève debout et frappe sur la table, il fait peur ». Après quelques rencontres de CRT où j'ai effectivement vu à l'œuvre le PH qu'on m'avait décrit, le hasard a voulu qu'on se retrouve lui et moi, côte à côte chacun devant son urinoir; je lui dis: « ça doit être épuisant de dépenser autant d'énergie dans une réunion? ». Il me répond en souriant « pas quand on n'est pas fâché pour vrai ». Après cet échange, il lui arrivait de me faire un clin d'œil pendant ses envolées oratoires.»

PH a été aussi mentor auprès de nombreuses personnes comme ce fut le cas pour Jean-Guy Baril dont il avait appuyé la candidature lors de son engagement au SEBQ en 1975 à titre de Conseiller syndical. En 1978, il persuada Jean-Guy d'accepter une offre de la CEQ pour agir comme membre de l'équipe de négociations nationales. C'est alors que PH devint Conseiller syndical du SEBQ tout en continuant par ailleurs à agir comme arbitre au basketball dans des ligues secondaires et collégiales de la région de Québec. Un ancien devenu prof au Campus 1, M. Michel Pouliot, témoigne qu'«il était pédagogue aussi sur le court lors de ses arbitrages! »

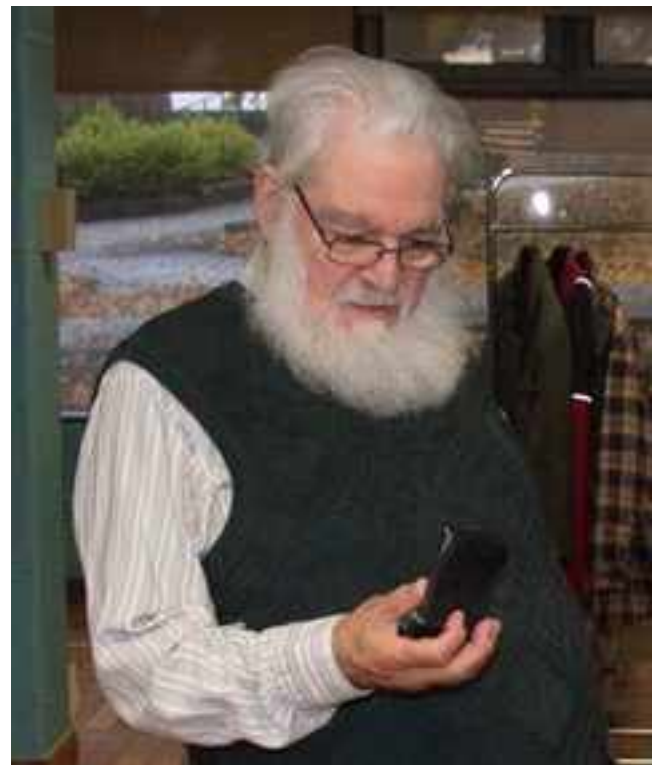
Le témoignage de M. Douglas Beauchamp est particulièrement éloquent sur cette période où il a cotoyé PH: «PH a vécu le début des polyvalentes, soit le passage de l'école figée dans un cadre traditionnel et conservateur: inspecteur d'école, directeur jamais contesté et commission scolaire rigide vers un mode plus ouvert et plus revendicateur. C'est l'éveil des enseignant(e)s nouvellement diplômé(e)s désirant changer le style de l'école. On est en 1961 et PH était comme moi étudiant à l'école de pédagogie de l'Université Laval, groupe des bacheliers ès arts B.A. Il imprimait déjà sa présence... Sur le campus c'était l'effervescence partout! Les réunions de profs étaient explosives!!! La direction était de plus en plus frileuse... Et le syndicat de la Banlieue de Québec était intensément actif. Moyens de pressions nombreux et grèves spontanées : PH savait motiver les troupes! PH était au sommet de son leadership! L'action syndicale intense. On descendait dans les rues, vidait les écoles privées. On était audacieux, jeunes, sans limite... PH sa moto, sa chevelure abondante sa grosse barbe; un fantassin quoi!»

C'était l'époque où on bloquait le Pont de Québec ou Pierre-Laporte, où l'on prenait d'assaut la radio de Lévis, CFLS ou encore les bureaux de la Fédération des Commissions scolaires... Cela ne ne faisait pas sans que certains soient arrêtés par la police et menottés... c'est aussi arrivé à PH... les plus anciens s'en parlent encore!

À la fin des années 70 les bureaux du SEBQ avaient été relocalisés au deuxième étage du Centre Graham-Bell au pied de la côte Myrand. C'est à cette époque que j'ai connu PH étant nouvel enseignant et impliqué dans un comité nommé «Vie syndicale». Nos réunions se tenaient au bureau du syndicat et PH y était presque toujours puisqu'il était un employé du SEBQ à titre de conseiller syndical en remplacement de Jean-Guy Baril. Pas besoin de vous dire que je le trouvais impressionnant et que ses précieux conseils guidaient souvent notre comité dans ses discussions. Nous organisions des «fins de semaine de formation syndicale» tantôt au Lac Delage, tantôt à la Forêt Motmorency où quelques dizaines d'enseignant(e)s militant(e)s syndicales se rencontraient pour approfondir et se familiariser avec les différentes conventions collectives locales (il y en avait quatre sur le territoire de la CSR de Tilly) et la convention nationale. PH était toujours présent et toujours prêt à nous expliquer les petits détails des articles des conventions collectives.

Au retour de Jean-Guy Baril du comité des négociations nationales de la CEQ vers 1980 PH est retourné à l'enseignement des mathématiques au Campus 1 jusqu'en 1984 moment où la CEQ a finalement offert un poste de négociateur à Jean-Guy ce qui a permis à PH de revenir comme conseiller syndical au SEBQ et ce de manière permanente. Il a occupé ce poste d'employé du syndicat jusqu'à sa retraite en juin 1995.

Encore une fois le témoignage de Douglas Beauchamp est éloquent: «Presque qu'un monument pour les enseignant(e)s. Détermination et audace remarquables dans sa vision du syndicalisme revendicateur et bien structuré. Une époque de passage entre la résignation, l'obéissance, la timidité et la prise de conscience d'une liberté pédagogique à bâtir. PH avait son style. Il savait lire les intentions du patron! Il imposait le respect. Que de démarches audacieuses pour traduire cette importance de s'affirmer et contester tout ce qui était réducteur et écrasant. PH dérangeait et déstabilisait une autorité qui se disait infaillible... Une présence inoubliable et digne de profonde reconnaissance. PH: c'était le syndicat! »



Pendant ses dernières années de travail il continuait toujours d'arbitrer les parties de basketball et dans le temps de fêtes, à la demande d'Andrée Turbide il a commencé à «faire le Père-Noël» dans ses classes de préscolaire... Ayant le physique de l'emploi, sa popularité comme Père-Noël a été instantanée! Toutes les écoles primaires se le disputaient! Combien d'anecdotes sur les conseils qu'il donnait aux petits enfants qui venaient s'asseoir sur lui, des étoiles dans les yeux, pour lui faire leurs demandes d'étrennes nous a-t-il racontées!

À sa retraite PH a continué de s'impliquer dans l'AREQ comme trésorier de notre secteur des Deux-Rives et aussi dans diverses organisations d'éleveurs de chevaux de Bellechasse dont il faisait partie. Il ne faudrait pas passer sous silence sa participation active dans «le sous-comité» de ses vieux amis qui se réunissaient toutes les semaines pour jouer à la «dame-de-pique» au sous-sol du bureau du SEDR. Il était aussi toujours présent au 5@7 des retraité(e)s de l'école De Rochebelle qui se tenait en octobre de chaque année. Sa présence était toujours appréciée de toutes et de tous.



L'an dernier il a eu 80 ans et j'ai tenté de le contacter comme je le faisais à chaque année pour l'inviter au 5@7 du personnel retraité de l'école De Rochebelle ainsi qu'à la fête que l'AREQ des Deux-Rives organise pour souligner les 80, 90 et 100 ans des membres... pas de réponse... c'était inquiétant... Je réussis à joindre sa belle-soeur et voilà qu'elle m'apprend que PH ne demeure plus chez-lui dans sa maison de LaDurantaye... il demeure maintenant dans une résidence «À la Croisée du bonheur» à Beaumont. Son état ne lui permettrait pas d'être des nôtres ni au 5@7 ni à la fête des octogénaires... J'ai eu alors l'idée d'organiser une «campagne de cartes de Noël» qui a donné d'excellents résultats: entre 25 et 30 personnes ont pris 10 minutes pour lui envoyer une carte soulignant ses 80 ans et la fête de Noël... malheureusement il les a reçues et probablement appréciées sur le moment mais lui ayant parlé en janvier, il n'en avait plus le souvenir... car cela était tout récent: il avait perdu la «mémoire des choses récentes...»

Des souvenirs il en avait à la tonne! La dernière personne de son groupe d'ami(e)s à l'avoir visité que je sache est Guy Tassé; voici le récit de sa visite: « 2019, je n'ai pas vu PH depuis 1996. J'apprends par Richard que PH a dû quitter LaDurantaye et vit en résidence à Beaumont. Le hasard le place encore une fois sur mon chemin car j'ai comme client d'affaires le CPE Jardins d'Oseille voisin d'où il habite. Je décide d'aller le visiter, m'informe à l'accueil pour le voir, on me dirige dans une grande salle commune où il y a une vingtaine de personnes assises dans des chaises berçantes. Alors que je le cherche il se lève et crie: Guy Tassé!!! Je n'en revenais tout simplement pas de sa mémoire et de son acuité intellectuelle. Nous avons jασé comme deux vieux chums pendant plus d'une heure et j'avais à mon agenda de repasser le voir cet automne... Pour moi PH Vézina, un grand personnage, un missionnaire de la cause des enseignants et, malgré tout ce qui nous séparait, un ami à distance...»



À la fin d'une vie bien remplie, Pierre-Henri Vézina s'est éteint le samedi 11 juillet au CHSLD Vigi Notre-Dame-de Lourdes de St-Michel-de-Bellechasse à 4 jours de son 81e anniversaire. Toutes et tous se souviendront de lui comme d'un ardent défenseur des enseignant(e)s mais aussi de tous ceux et celles qui sont opprimé(e)s par les puissants de tous acabits. Un homme sensible et généreux prêt à tout pour aider celui et celle qui en a besoin. Repose en paix PH...

<https://www.domainefuneraire.com/avis-de-deces/Pierre-Henri-PH-VÉZINA-304248>

Richard Martineau en collaboration

## Durée de conservation des documents



La durée de conservation des documents varie selon leur valeur juridique ou financière. Cette durée peut aller de 6 mois à 7 ans ou encore être toute la durée de la possession ou toute la vie du détenteur.

Certains documents doivent être conservés, car ils peuvent être requis lors d'une réclamation aux assurances, d'une demande de documents ou de services ou de la vente de certains biens.

### Il est conseillé de conserver

pendant 6 mois : factures de réparation d'appareils électroménagers ou domestiques,  
factures de réparation d'automobile ou de motocyclette,  
factures de cellulaire;

pendant 1 an : factures de téléphone, d'accès Internet, de télévision par câble ou satellite;

pendant 3 ans : reçus de loyer, de taxes municipales ou scolaires ou d'eau,  
factures d'électricité, de gaz ou de mazout,  
factures de soins de santé et d'honoraires professionnels,  
livrets ou relevés de compte

pendant 6 ans : contrat de vente d'une maison ou d'un terrain,  
quittance de prêt hypothécaire,  
talons de paie, talons de prestations d'assurance-emploi;

pendant 7 ans : déclarations de revenus et documents connexes,

pendant toute la durée de la possession :

contrat d'achat d'une maison, d'un terrain, d'un véhicule ou d'une motocyclette,  
facture et certificat de garantie d'un appareil électrique ou audio,  
facture et certificat de garantie d'un appareil électroménager,  
facture et certificat de garantie d'un bien coûteux,  
factures et états de compte d'un bien payé avec une carte de crédit,  
factures de services ou de loisirs, factures de frais de scolarité,  
certificats de garantie spécifique (pneus, traitement antirouille, etc.),  
polices d'assurance-vie, polices contre l'incendie et le vol, polices de responsabilité civile,  
certificats de dépôt à terme, de régime enregistré d'épargne retraite, de placement, bail;



pendant toute la vie : jugement de séparation ou de divorce,  
contrat de mariage, d'union civile ou d'union de fait,  
diplômes et certificats d'études,  
testaments, actes de donation, carnet de santé,  
certificat de naissance et de décès.



Camil Paquet  
secrétaire du CS

Source : Informations provenant de la Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Autres recherches : <https://www.lebelage.ca/mon-argent/combien-de-temps-conserver-les-papiers-importants?page=all>  
et <https://economiesetcie.com/2018/03/papiers-documents-conserver/>



Au moment de mettre sous presse, il nous est possible d'offrir ces trois animations; mais, si le contexte change et que nous devons les annuler, nous avertirons les membres, dûment inscrits, de ces suppressions.



### des Deux-Rives, Activité : *Visite guidée avec Webster*

**Date :** 5 octobre 2020    **Lieu :** Vieux-Québec avec Webster    **Départ :** 12 h 15 St-Romuald  
12 h 30 De Rochebelle

**Nom :** \_\_\_\_\_ Invité(e) Réservé aux membres

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_ **Courriel :** \_\_\_\_\_

**Coût :** 10 \$ membres,    **Date limite d'inscription :** 28 septembre 2020

**SVP cochez:** Je prendrai l'autobus:     au Maxi de St-Romuald 12 h 15  
 à l'école De Rochebelle 12 h 30



**Envoyez l'inscription et libellez votre chèque « AREQ des Deux-Rives 03 D » à :**  
Fernande Giroux, 1062 rue Des Prés, Lévis, G6Z 1W4



### des Deux-Rives, Activité : *Visite au Canyon de la Rivière Ste-Anne-du-Nord*

**Date :** 8 octobre 2020    **Lieu :** Beaupré    **Départ :** 9 h 15 St-Romuald  
9 h 45 De Rochebelle

**Nom :** \_\_\_\_\_ Invité(e) Réservé aux membres

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_ **Courriel :** \_\_\_\_\_

**Coût :** 10 \$ membres,    **Date limite d'inscription :** 2 octobre 2020

**SVP cochez:** Je prendrai l'autobus:     au Maxi de St-Romuald 9 h 15  
 à l'école De Rochebelle 9 h 45



**Cochez votre choix de repas :**    **Œuf** \_\_\_\_\_    **Jambon** \_\_\_\_\_    **Poulet** \_\_\_\_\_

**Envoyez l'inscription et libellez votre chèque « AREQ des Deux-Rives 03 D » à :**  
Fernande Giroux, 1062 rue Des Prés, Lévis, G6Z 1W4



### des Deux-Rives, Activité : *Récit de voyage en Namibie*

**Date :** 21 octobre 2020    **Lieu :** Hôtel Québec, Salle Gauguin    **Accueil:** 9 h 30  
**Début:** 10 h 00

**Nom :** \_\_\_\_\_ Invité(e) Réservé aux membres

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_ **Courriel :** \_\_\_\_\_

**Coût :** 10 \$ membres,    **Date limite d'inscription :** 17 octobre 2020

**Envoyez l'inscription et libellez votre chèque « AREQ des Deux-Rives 03 D » à :**  
Fernande Giroux, 1062 rue Des Prés, Lévis, G6Z 1W4

Au moment de mettre sous presse, il nous est possible d'offrir ces trois animations; mais, si le contexte change et que nous devons les annuler, nous avertirons les membres, dûment inscrits, de ces suppressions.



## Visite guidée avec Webster

**5 octobre 13 h, Vieux Québec**

En ces temps de déconfinement, nous voulons respecter les consignes et sommes toutefois désireux de vous offrir l'opportunité de faire une visite à l'extérieur, donc qui respecte les règles de distanciation.

Nous reportons cette sortie très intéressante que nous avons dû annuler ce printemps, au **5 octobre**.

Il s'agit d'une visite guidée avec le guide Webster dans les rues du Vieux-Québec. Cette visite unique vous fournira des informations virtuellement inconnues du grand public. Très peu de gens savent qu'il y avait des esclaves en Nouvelle-France et sous le régime anglais. Plusieurs officiers, intendants, militaires, marchands et membres du clergé ont ainsi possédé des serviteurs européens et amérindiens. Revisitez l'histoire de la ville de Québec à travers le prisme de l'esclavage de différents acteurs et la présence des personnes de descendance africaine y ayant vécu dès les débuts du 17<sup>e</sup> siècle.

Ce tour du Vieux-Québec vous fera découvrir des lieux significatifs de la présence noire dans la Vieille Capitale comme les habitations des officiers et de leurs esclaves, la redoute du bourreau Mathieu Léveillé et les lieux des événements importants de cette histoire oubliée.

C'est une **visite à pied** d'une durée de 13 heures qui se fait **beau temps, mauvais temps, à moins d'un déluge...\*\*\***

Il peut **accueillir 22 personnes**.

Le transport se fera en **autobus** de la visite : 13 h.

Départ du bus : 12 h 15 au 1000, rue Romuald

12 h 30 au 1000, rue Rochebelle, pavillon Marie-Victorin

Le transport par bus est **gratuit**. Aucune personne ne pourra se joindre au groupe sur place. Et il vous faudra être au bus plus tôt.

**Le port du masque est obligatoire dans le bus.**

Coût : 10 \$ (paiement **en ligne seulement**) **Date limite d'inscription : 28 septembre**

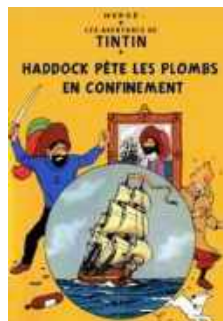
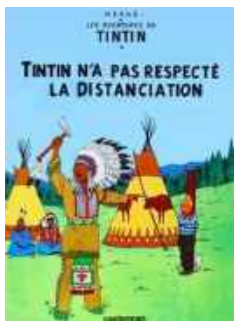
**\*\*\*Vous serez avisé par courriel ou appel téléphonique si la santé publique oblige l'annulation de l'événement en raison de la Covid 19.**

Vous êtes donc invités à vous inscrire en complétant le **coupon en page 14** et à faire parvenir votre paiement à Mme Fernande Giroux à l'adresse inscrite sur le coupon.

Au plaisir d'une autre belle découverte instructive et agréable.

Andrée Gosselin

Un peu de lecture... pour la plage???



## Récit de voyage en Namibie

21 octobre 10 h 00

« Récit d'un séjour magnifique en Afrique...



Je vous invite à venir découvrir la Namibie en faisant de petits détours au Botswana. Ce voyage se terminant aux chutes Victoria au Zimbabwe. En suivant notre itinéraire inspiré par Lawson's Birding, nous découvrirons un très diversifié en paysages (désert, bosquets, parcs nationaux), mammifères et oiseaux. Cette escapade de 24 jours de novembre à décembre 2019. Désirant un voyage sur mesure dans ce pays, mon ami Claude, Jean-Claude mon coéquipier et moi sillonnons les régions d'un des pays les moins peuplés au monde. Notre guide Casper est exceptionnel à tous points de vue, ornithologue passionné ; il est patient, excellent conducteur (4x4 km) et il aime rire... Nous logeons dans des camps exceptionnels, faisons 3 sorties en bateau sur le delta du Okavango et une sortie fantastique sur le désert. Crocodiles du Nil et hippopotames sont les principaux attraits lors de ces sorties.

Un récit de voyage supporté par quelques photos de nos appareils photographiques...

Nous sommes revenus complètement envoûtés de ce séjour... Je rêve d'y retourner un jour ! » **Claire Bélanger**

Une description qui donne le goût d'admirer ces paysages et oiseaux qui nous sortent de notre zone de confort et nous amènent dans un tout autre univers. Venez avec Claire Bélanger, une ornithologue passionnée, ces paysages fantastiques. La présentation se déroulera à 10h30 **déjeuner** à la salle Gauguin à Québec pour faciliter la participation.

Date : **21 octobre**  
 Heure : accueil 9h30 **départ 10 h**  
 Coût : 10 \$ **réservation membres**  
 Nombre maximum de personnes : **20**  
 Lieu : Hôtel **de la Ville Gauguin**

Déjeuner : **à la salle Gauguin. Covid oblige...** (œufs, jambon, saucisses, bacon, rôties, fruits, café)

Date limite de réservation : **17 octobre 2020**

Pour votre réservation, adressez votre paiement à Mme Fernande Giroux avec le coupon disponible **en page 14**

Au plaisir de vous rencontrer pour ce magnifique voyage en photos avec Claire Bélanger

**En raison de la covid 19, il y aura distanciation des tables pour respecter les deux mètres recommandés et vous devrez porter le masque jusqu'à ce que vous soyez assis à votre table.**

Andrée Gosselin

**Coupon d'inscription en page : 14**



## Loi 56 : pour une politique nationale des proches aidants



Au mois de juin 2020, la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, a déposé un projet de loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes. L'adoption d'une politique pour les proches aidants était réclamée avec insistance depuis des années par de nombreux groupes. On compte en effet près de 1,6 million de proches aidants au Québec. Le projet de loi 56 octroie aussi à la ministre « *un pouvoir d'inspection des résidences privées pour aînés et des autres ressources offrant de l'hébergement pour des clientèles vulnérables* ».

Le premier ministre François Legault avait promis d'adopter une telle politique en novembre 2018. « *Il y a, au sein de la population québécoise, des centaines de milliers de héros du quotidien qui s'occupent avec un dévouement hors du commun de nos aînés en perte d'autonomie ou de leurs enfants handicapés, parfois lourdement* », avait-il alors déclaré.

Le projet de loi définit la « personne proche aidante » comme une « *personne qui, de façon continue ou occasionnelle, apporte un soutien significatif à un membre de son entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente et avec qui elle partage un lien affectif, qu'il soit familial ou non* ». Le « soutien » offert par la « personne proche aidante » peut prendre diverses formes : transport, aide aux soins personnels et aux travaux domestiques, soutien émotionnel ou organisation des soins. (1)



### Six principes

Le projet de loi 56 établit les six principes directeurs de la Politique nationale pour les proches aidants :

- Reconnaître l'apport considérable des personnes proches aidantes à la société québécoise et l'importance de les soutenir
- Favoriser la préservation de la santé et du bien-être des personnes proches aidantes ainsi que le maintien de leur équilibre de vie
- Considérer la diversité des réalités des personnes proches aidantes dans la réponse à leurs besoins spécifiques
- Reconnaître l'expérience des personnes proches aidantes et leurs savoirs, de même que ceux de la personne aidée, et les considérer dans le cadre d'une approche basée sur le partenariat
- Respecter les volontés et les capacités des personnes proches aidantes quant à la nature et à l'ampleur de leur engagement
- Faciliter la concertation gouvernementale et collective au niveau national, régional et local en impliquant les personnes proches aidantes pour favoriser des réponses adaptées à leurs besoins spécifiques.



Malgré les réticences de certains groupes, l'ensemble des organismes : l'Appui, l'AREQ et le réseau FADOQ entre autres, semble trouver que ce projet de loi est une avancée majeure dans la reconnaissance du rôle des proches aidants. Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, voit d'un bon œil la venue d'un tel projet de loi : « *Les personnes proches aidantes sont les piliers des soins aux aînés, mais ont été trop longtemps négligées. Ce sont des partenaires du réseau de la santé qui méritent reconnaissance et respect. En ce sens, le gouvernement du Québec fait un pas dans la bonne direction en vue de la reconnaissance légale de leur contribution* ». (2)

C'est un dossier à suivre au cours de l'automne; l'aspect monétaire de la loi retiendra particulièrement notre attention dans un prochain article.

1. QUÉBEC, PROJET DE LOI VISANT À RECONNAÎTRE ET À SOUTENIR LES PERSONNES PROCHEs AIDANTES ET MODIFIANT DIVERSES DISPOSITIONS LÉGISLATIVES, (Schéma), 2020
2. AREQ, [Projet de loi pour une politique nationale des proches aidants : une avancée intéressante selon l'AREQ](#), 11 Juin 2020
3. KROL, Ariane, Québec dépose on projet de loi pour une politique nationale es proches aidants, La Presse, 11juin 2020

## Visite au pays de la pandémie

La pandémie qu'on vit actuellement a fait entrer dans notre vocabulaire un certain nombre de mots qui étaient, heureusement, peu utilisés : déconfinement, distanciation sociale, téléconsultation font maintenant partie de notre vocabulaire usuel.

Pour moi, le confinement fut l'occasion de lire les livres qui s'empilaient mois après mois dans ma bibliothèque. Donc, lecture des journaux sur Internet le matin; ensuite, petite marche sur la promenade Samuel-de-Champlain, lecture de roman l'après-midi et télévision pour terminer la journée : l'être humain a une grande capacité d'adaptation devant des événements inattendus.

Pour terminer, voici quelques réflexions glanées dans Le Soleil, en espérant que ces quelques mots d'esprit vous feront sourire. De tous les temps, l'humour a toujours été une soupape à la vie, un antidote à la peur permettant d'affronter les pires calamités.

- ✓ «Si les écoles restent fermées trop longtemps, les parents vont réussir à trouver un vaccin bien avant les scientifiques...» Ou celle-là. «Plusieurs parents sont en train de découvrir que ce n'est pas le professeur qui était le problème.»
- ✓ 2020, une année de party qu'on pensait, «vin-vin»... Mais nous n'avions pas pensé à une autre interprétation, 20+20 = quarantaine...
- ✓ Puisque tout le monde est à la maison, les cambrioleurs ne peuvent plus travailler. Ont-ils droit à la PCU [prestation canadienne d'urgence]?
- ✓ À 17 ans, on se faisait faire des fausses cartes pour pouvoir entrer dans les bars et maintenant à 70 ans, on va se faire faire des fausses cartes pour entrer dans les épiceries.
- ✓ Mon voisin commence à disjoncter avec le confinement, je l'ai vu parler à son chien... J'ai raconté ça à mon aspirateur, on était morts de rire!
- ✓ Je me sens comme si j'avais 16 ans à nouveau. Mes cheveux sont longs, l'essence n'est pas chère et j'ai interdiction de sortir.
- ✓ Si j'avais su début mars que c'était la dernière fois que j'allais au resto, j'aurais pris un dessert.
- ✓ Pas évident la vie de couple en confinement. Parait aussi qu'un des symptômes de la COVID est la perte de l'odorat. Je soupçonne ma blonde de l'avoir, car hier, elle m'a dit qu'elle ne pouvait plus me sentir.
- ✓ Le coronavirus nous a tous transformés en chiens. On se promène dans la maison sans arrêt en cherchant de la nourriture, on se fait dire non si on s'approche d'un étranger et on devient super excités de faire un tour d'auto!
- ✓ Je voudrais surprendre ma femme pendant le confinement et passer l'aspirateur. Mais où met-on l'essence?
- ✓ Je viens de raconter une blague à mon linge. Il était plié en deux!
- ✓ Avis aux grands-parents. Vu que vos petits-enfants vous manquent, à la fin du confinement, on vous les laisse deux mois.

- ✓ Mon chat vient de me demander si je voulais laisser la radio jouer pendant qu'il va se promener dehors. Petit baveux.
- ✓ L'été approche et je suis mort de rire à l'idée de penser aux moustiques qui vont se demander où on est.
- ✓ Les boutons de mes jeans ont décidé de respecter la distanciation sociale. Impossible de les rapprocher.
- ✓ Ce virus a dû être inventé par une femme, qui a en un coup réussi à suspendre le hockey, fermer les bars et tenir son mari à la maison.
- ✓ Je regardais un film, l'acteur a commencé à tousser. J'ai éteint la télé, on ne sait jamais.
- ✓ J'ai senti quelque chose de froid et humide sur mon bras. C'était un moustique qui me frottait avec du Purrel avant de me piquer.
- ✓ Svp, arrêtez vos blagues sur la COVID-19. Une ou deux, c'est drôle, mais au bout d'une quarantaine, ça devient lourd...

Blagues recueillies par Carol Beaupré

Pendant cette période de pandémie, j'ai bien ri en lisant les chroniques de **Mylène Moisan**, intitulées « **L'humour au temps du coronavirus** ». Tirées du journal Le Soleil, en voici quelques-unes :

**Avis aux grands-parents.** Vu que vos petits-enfants vous manquent, à la fin du confinement, on vous les laisse deux mois.

**Est-ce que l'on peut désinstaller et réinstaller 2020 ?** Je pense qu'il y a un virus.

**Je dois pratiquer la distanciation sociale avec le réfrigérateur...**

**J'ai senti quelque chose de froid et humide sur mon bras. C'était un moustique qui me frottait avec du Purrel avant de me piquer.**

**Qui aurait pu imaginer qu'en 2020 se présenter à la banque avec des gants et un masque serait considéré comme normal ?**

**T'as envie de sortir te changer les idées ?** Ouvre la porte, change d'idée, pis rentre chez-vous.

**J'aurais aimé que le coronavirus commence à Las Vegas. Parce que ce qui se passe à Vegas reste à Vegas.**

**Les accouchements prévus en mai sont reportés à l'automne. Prière de ne pas pousser.**

**Le raton laveur est l'animal officiel de la pandémie. Il porte un masque et se lave les mains.**

**Grand merci à Mylène Moisan pour ces petits moments de détente.**

Chroniques colligées par Suzanne Frémont

## **Une reconnaissance : le Prix Belzile-Gaulin**

C'est sous l'inspiration de Pierre-Henri Vézina, vers l'année 2005, que cette marque de reconnaissance a vu le jour. Initialement, ce prix visait à reconnaître officiellement les mérites d'une ou d'un membre du Secteur des Deux-Rives qui avait principalement été remarquable par sa grande implication, comme bénévole, dans son milieu. En 2006, sous la présidence de Lisette Gaulin, ce prix fut baptisé « Prix Gaulin ». Puis, après la

présidence de Lévis Belzile et son décès, le prix a pris le nom « Prix Belzile-Gaulin ». Depuis ce temps-là, chaque année, nous sommes heureux de mettre en lumière une personne qui œuvre généreusement comme bénévole, dans différentes sphères de notre association. Depuis le décès de son mari, ledit prix est maintenant remis à la personne choisie par le CS, par la veuve de Lévis, Suzanne.

Cette année, le CS des Deux-Rives s'est arrêté sur la candidature de notre amie Claudette Hanna et lui remet avec joie ce remarquable prix qui nous tient bien à cœur...

Notre consœur n'a pas ménagé ses généreux efforts et ses collaborations de toutes sortes pour faire sa part dans la répartition des tâches qui incombent régulièrement aux membres du CS.

Responsable du Comité des Femmes, responsable de

l'achat des cadeaux et des centres de table lors de nos activités, impliquée dans le Comité Entraide, la Chaîne téléphonique et VIACTIVE, notre amie n'a pas peur d'être toujours là quand les besoins se font sentir; et, nous l'apprécions grandement pour cette attitude ancrée en elle, toute effacée qu'elle est, du don aux autres...

À cause de la pandémie, nous avons dû lui remettre le Prix Belzile-Gaulin en toute intimité; mais, nous l'avons fait chaleureusement... Suzanne était très heureuse de remettre en notre nom, cette distinction à son amie Claudette Hanna.

Félicitations Claudette et grand merci pour tout!



# Bienvenue aux nouvelles et aux nouveaux membres!

en date du 10 septembre 2020, le secteur des Deux-Rives 03-D comptait 2100 membres.

Aubrée Nathalie	Desrosiers Jocelyne	Lefebvre Michelle
Audet Chantale	Drolet Céline	Legaré Céline
Baron Maryse	Duguay Lucie	Lepage Raymond
Baron Brigitte	Dunn Sylvie	Marcoux Judith
Bédard Daniel	Fillion Danielle-Anne	Matte Chantal
Bégin Sylvie	Foucault Ann	Mercier Gloria
Bélanger Édith	Frenette Michelle	Morneau Marie
Bertrand Anne	Gagnon Guylaine	Ouellet Claire
Bérubé Martine	Gagnon Normand	Paquet Carmelle
Boily Jean	Gariépy France	Paquet-Poisson Johanne
Bouchard Brigitte	Gélinas Guy	Paquin Anne
Boué Danielle	Gingras Larry	Paradis France
Bourdages Jacques	Gosselin Sylvie	Perreault Ginette
Boutin Guylaine	Guay Andrée	Perry Marlène
Buteau Andrée	Guay Michel	Pineault Alberic
Caron Hélène	Hamlyn Randy	Quintin Linda
Charron Gérald	Laberge Shirley	Renauld Christian
Collette Jean-Yves	Labrecque Christian	Reny Charles
Cormier Sylvie	Laflamme Marc	Roy Lise
Côté Jacques	Laflamme Marie	Sanchez Maria Julia
Delisle Anne-Claire	Laplante Anne	Sévigny Josée
Désaulniers Denise	Lapointe Francine	Thériault Blondine
Desbiens Michel	Laurin-Lapointe Monique	Voyer Suzanne
Deschênes Guylaine	Lavoie Christiane	Walsh Charles
Deshaies Gabrielle	Lebel Louise	Wilkinson David
Desrochers Alice	Leblond Richard	

## Capsule Écologique

### Nettoyant maison pour vitres et miroirs

- 1 bouteille à vaporiser en plastique solide
- 2 c. à soupe alcool à friction
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 1/2 c. à thé de fécule de maïs
- 1 tasse d'eau bouillie
- \*\*\* au goût, ajouter 3 à 6 gouttes d'huile essentielle

Vaporiser, frotter, laisser le temps de sécher, car il y aura des stries, mais cela partira en séchant.

### Astuces écolo :

Tu veux sauver de l'argent et faire ta part pour le climat? Alors, inscris-toi au Défi

« Fini le gaspi » du 14 septembre au 4 octobre 2020 à l'adresse suivante :

[facebook.com/groups/finilegaspi](https://facebook.com/groups/finilegaspi)

Cuisiner des produits locaux: betteraves en conserve, ketchup maison, salade d'hiver, marinades...

Les masques bleus en papier doivent être jetés dans les poubelles et non sur les trottoirs :

**réagissez si vous voyez agir de la sorte....!!!**

**Diane Laflamme**

**Responsable du Comité Environnement**





BOUCAR DIOUF  
HUMORISTE, CONTEUR, BIOLOGISTE ET ANIMATEUR

Avant d'entrer dans mon sujet, permettez-moi, en guise d'introduction, de vous raconter une histoire démontrant que bien avant l'ouverture des frontières qui a permis à un virus apparu en Chine de faire trembler toute la planète en quelques mois, la Terre était déjà un petit village global.

L'air que nous respirons est constitué à 1 % d'un gaz inerte qui s'appelle l'argon. Cette composante entre dans nos poumons et en ressort entièrement, parce qu'elle n'a aucun rôle dans notre métabolisme. Disons, pour imiter le style Marc Favreau alias Sol, que nous le respirons puis nous le larguons. Ainsi à chaque respiration, nous absorbons des millions de milliards d'atomes d'argon qui, une fois expirés, se dispersent rapidement dans l'atmosphère.

Si bien qu'un célèbre astronome de Harvard nommé Harlow Shapley a évalué que chaque adulte de plus de 20 ans qui lira ce texte a déjà respiré des atomes d'argon provenant du premier souffle de tous les bébés nés sur la planète un an plus tôt. Où que vous soyez sur le globe, dit le scientifique, votre prochaine respiration contiendra des milliers d'atomes d'argon qui ont déjà visité les voies respiratoires de Gandhi. Dans chacun de nos échanges gazeux respiratoires, il y a des atomes d'argon qui ont participé à des soupirs d'amoureux de la Renaissance, des cris de ralliement de la bataille de Waterloo, des bâillements de la reine Cléopâtre et, pourquoi pas, au souffle ultime du dernier dinosaure ou homme de Neandertal à avoir quitté la Terre.

Nous respirons à présent ce que nos ancêtres respiraient dans le passé et que nos petits-enfants respireront dans le futur. Dans ces petites particules, invisibles à l'œil nu, il y a le souffle de toute l'humanité.

Ce n'est pas pour rien que peu importe d'où l'on vient sur la planète, on a tous un air de famille. Sauf bien sûr pour un certain président dont la couleur se situe entre l'orange brûlé et le rose saumon.

Maintenant, pourquoi je vous raconte tout ça ? Pour parler de solidarité nationale et internationale, car ce qui se passe avec les vaccins est une preuve ostensible d'un sauve-qui-peut planétaire. Je m'explique. Depuis quelque temps l'Organisation mondiale de la santé (OMS) s'inquiète de la stratégie d'accaparement des vaccins potentiels par les pays riches au détriment des pays en développement. Pour cause, des nations du G20 ont allongé des milliards et pactisé secrètement avec les pharmaceutiques pour s'approprier en priorité toutes les doses potentielles des vaccins en phase avancée de développement. Au diable la solidarité internationale pourtant omniprésente dans le discours politicien ! Mais savez-vous quoi ? Cette histoire d'argon démontre que la planète est bien plus petite qu'on le pense. Autrement dit, régler le problème au Canada, en France, en Australie ou aux États-Unis n'éliminera pas durablement le virus en ces temps de mondialisation.

Pour barrer efficacement la route à un coronavirus comme celui qui nous traumatise, la solidarité et le sens du collectif demeurent des parties importantes de toute stratégie de lutte.

En fait, ce qui se trame au niveau international avec les vaccins est un simple prolongement de ce qu'on observe à l'échelle des nations. Attardons-nous au cas particulier du Québec. C'est attristant de constater que pour de plus en plus de gens d'ici, la pandémie a fait disparaître le sens du collectif. Sinon, comment expliquer que des personnes déclarées positives à la COVID-19 puissent s'octroyer le droit de faire la tournée des bars de karaoké et cracher des virus sur des micros pendant toute une soirée ? Une irresponsabilité à la limite criminelle qui a mené à des fermetures de classes dans plusieurs écoles et forcé des centaines de personnes à se mettre en quarantaine. Imaginez le casse-tête organisationnel pour tous ces parents bousculés par cette connerie en ce début d'année scolaire déjà trop stressant ! Est-ce qu'une société peut accepter impunément de telles imbécillités au nom du culte du *me, myself and I* ?

Je ne parle pas ici seulement de ces énergumènes contaminés qui trouvent le virus si inoffensif qu'ils sortent le disperser dans les bars. Je parle aussi de ceux qui pestent violemment contre les décisions de la Santé publique parce qu'ils savent, plus que tous les scientifiques de la planète, que ce virus qui a mis à genou l'économie mondiale est une simple fabulation. Je parle aussi de ceux qu'on entend justifier leur je-m'en-foutisme par des arguments du genre : revenez-en, le virus ne tue même pas les jeunes ! Autrement dit, au diable ceux qui sont plus vieux ou ont une santé plus précaire ! Une égocentrique façon de penser la vie qui donne envie de répondre : « Tu sais, on s'en contrefiche que tu attrapes la maladie, chose ! Ce qui nous importe vraiment, c'est que tu ne viennes pas occuper un lit et mobiliser des ressources humaines dans le système de santé. Ce dont on a peur, c'est que tu contamines des gens qui contribueront à cet engorgement des hôpitaux.

« En résumé, ce qui nous préoccupe bien plus, c'est que ton irresponsabilité empêche des gens d'avoir accès à d'autres soins de santé pressants. Mais si tu es prêt à nous garantir que tu ne viendras pas à l'hôpital advenant des complications, tu peux louer un chalet dans le bois avec d'autres égoïstes de ton genre et inviter un malade de la COVID-19 à chanter du karaoké avec vous. Il ne vous restera plus alors qu'à vous enfermer dans cet endroit pendant 45 jours pour mieux célébrer votre détachement face à cette maladie.

« Contrairement à toi, nous sommes nombreux à rester convaincus que le virus existe, qu'il peut être fatal à bien des gens, et la seule façon de lui barrer le chemin, c'est de veiller les uns sur les autres. »



## Automne 2020

Un beau bonjour à chacune et chacun d'entre vous!

Normalement, vous seriez venues bouger avec nous en septembre. Cela aurait été notre 7<sup>e</sup> automne de VIACTIVE. La COVID 19 en a décidé autrement. Ainsi nous ne pouvons pas louer la salle de la paroisse St-Mathieu avant le mois de janvier à cause de la pandémie. J'ai parlé à M. Lavoie, le responsable et il m'a dit de le rappeler en janvier.

Entre temps, si le coeur vous en dit, vous pouvez marcher, danser, ou faire du vélo peut-être avec une ou un bon ami.

Nous vous proposons sur papier également un petit work-out appelé **TABATA** à faire à la maison, sans aucune obligation. La méthode TABATA consiste à s'entraîner en fractionné pendant 4 minutes ( effort: 20 sec / Repos: 10 sec ). Elle peut-être efficace à la fois pour maigrir et surtout pour se muscler. Vous pouvez également le faire à votre rythme en enchaînant les exercices. N'oubliez pas de faire une petite pause après chacun des blocs. Vous pouvez bien sûr, vous mettre de la musique entraînante.

Avant de vous lancer, vous pouvez regarder la routine TABATA sur Youtube: juste à cliquer ici: <https://www.youtube.com/watch?v=9XqSL7chBKc&feature=youtu.be>

1-Amener les bras devant le visage en rapprochant les coudes ensemble



2-Pencher de côté en pointant le bout du pied au sol du côté opposé



3-Faire un pas latéral à droite et déposer le talon du pied gauche en avant. Refaire à gauche



4-Marcher sur place en faisant des cercles avec les bras en croix



5-Marcher sur place en piétinant le sol le plus vite possible



<p>6-Amener le genou à la poitrine en le touchant avec la main opposée</p>		<p>7-Patinage : faire un pas latéral à droite et déposer la pointe du pied gauche en arrière en balançant les bras. Refaire à gauche</p>	
<p>8-Faire un pas latéral à droite, lever le pied vers l'arrière en essayant de le toucher avec la main opposée</p>			
<p>9-Squat : fléchir les genoux en faisant sortir les fesses vers l'arrière, le dos bien droit</p>		<p>10- Lever les bras de chaque côté en croix puis vers le haut en passant par les épaules</p>	
<p>11- Prendre appui sur une chaise. Faire des élévations latérales consécutives avec le pied droit. Refaire à gauche</p>		<p>12- Ski de fond : faire de grands pas en fléchissant le genou devant et en déplaçant les bras d'avant vers l'arrière</p>	

Bon entraînement ! Demeurez bien prudentes et prudents.

Au plaisir donc de vous revoir en janvier ou février 2021 pour vivre avec nous une nouvelle session prolongée de VIACTIVE. Nous pourrions à ce moment vous présenter la nouvelle routine intitulée « VIACTIVE à la carte » ainsi que revoir ensemble la routine « Danse latine »

Votre équipe VIACTIVE,  
Claudette, Micheline, Solange et Suzanne

Merci à Dounia Cherradi  
Kinésiologue, B.Sc

Coordonnatrice des programmes VIACTIVE et PIED, région de la Capitale-Nationale  
Animatrice PIED/Conseillère VIACTIVE dans la région de Québec

## Vous voulez nous aider?

Vous avez...

- une nouvelle adresse ?
- un nouveau numéro de téléphone?
- une nouvelle adresse de courriel?

APPELEZ à l'**AREQ nationale** au:

**418-525-0611**

Suite au remaniement de notre Conseil de Secteur, voici les membres qui le composent actuellement. Bienvenue aux nouvelles personnes : Huguette Lamontagne, Claudette Boily et Ghislaine Couturier-Tremblay, qui viennent enrichir et continuer à dynamiser notre belle équipe.



### Conseil de secteur des Deux-Rives

Andrée Gosselin	Présidente	(418) 858-0149
Jean-Noël Laprise	1 <sup>er</sup> Vice-Président	(418) 401-0577
Huguette Lamontagne	2 <sup>e</sup> Vice-Présidente	(418) 653-2877
Claudette Boily	1 <sup>ère</sup> Conseillère	(418) 657-5909
Ghislaine Couturier-Tremblay	2 <sup>e</sup> Conseillère	(418) 839-6814
Camil Paquet	Secrétaire	(418) 653-9900
Mario Devin	Trésorier	(418) 653-6597

### Comités du secteur des Deux-Rives

Huguette Lamontagne	Assurances	(418) 653-2877
Solange Bélanger	Chaîne téléphonique	(418) 652-9129
Claudette Boily	Comité des arts	(418) 657-5909
Claudette Hanna	Comité des femmes	(418) 845-1088
Jean-Noël Laprise	Comité des hommes	(418) 401-0577
Réjean Benoît	Entraide	(418) 988-3082
Micheline Darveau	Entraide	(418) 656-9671
Diane Laflamme	Environnement	(418) 832-5220
France Paré	Fondation Laure-Gaudreault	(418) 653-6597
Robert Paradis	Retraite	(418) 843-5014
Robert Paradis	Site internet	(418) 843-5014
Carol Beaupré	Sociopolitique	(418) 614-0640
Andrée Gosselin	Socioculturel	(418) 858-0149
Solange Bélanger	Socioculturel	(418) 652-9129
Suzanne Frémont	VIACTIVE	(418) 658-6217

Vous pouvez consulter cette édition ainsi que celles des deux dernières années sur notre site internet:

<http://www.aredeuxrives03d.org>

Prochaine parution: novembre 2020

Tombée des articles: 10 novembre 2020

Mise à la poste: 17 novembre 2020

### Bulletin sectoriel

AREQ 03-D

Réalisation:

Richard Martineau

Révision linguistique:

Solange Bélanger

Andrée Gosselin

Jean-Noël Laprise

Suggestions et commentaires:

[aredeuxrives@videotron.ca](mailto:aredeuxrives@videotron.ca)