

ENTRE FLEUVE ET SOMMETS



Association des retraitées et retraités de l'éducation
et autres services publics du Québec

S E C T E U R
C H A R L E V O I X

SOMMAIRE	PAGE
Mot de la présidente	1
Gare aux hameçonnages	3
Agenda	3
Environnement	4
Avis de décès	4
Assurance voyage	5
Entrevue Bill Kawina	6
Entrevue Jean-Louis Simard	8
Coin lecture	9
Hommage Lisette Simard	10
Projet Liratoutâge	11
Ann-Renée Desbiens	12
Noces d'antan	13
Texte Michel Rivard	14
Responsables dossiers régionaux	16
Conseil sectoriel	16
Autres bénévoles	16

Mot de la présidente

Bilan des deux dernières années



Au cours de notre Assemblée générale qui s'est déroulée en mode virtuel (le 20 avril), nous avons présenté le bilan des deux dernières années et le rapport financier. Le mandat des membres du Conseil sectoriel a été renouvelé pour les deux prochaines années. Nous avons aussi procédé à la nomination de nos délégués au Congrès de juin 2021. Plus précisément, dans ce bilan, nous avons distingué deux périodes.

La première période s'amorce en mai 2019 et se termine en mars 2020. Relevons, entre autres, le brunch de la rentrée à l'Île-aux-Coudres, les conférences sur les Cratères de Charlevoix, la contribution des femmes dans l'histoire de notre région et le souper de Noël. Aussi, nous avons publié deux numéros de «Entre fleuve et sommets» pour informer nos membres sur les actions posées au niveau national par l'AREQ dans le but de défendre nos droits et nos intérêts. Enfin, le Conseil sectoriel a dû consacrer plusieurs réunions pour revoir les statuts et règlements et discuter des orientations à privilégier lors de notre congrès qui devait avoir lieu en juin 2020.

À la deuxième période, celle de la pandémie, nous avons dû annuler la tenue de plusieurs activités. Il s'agit de notre Assemblée générale sectorielle annuelle, de nos rencontres sociales habituelles et du Congrès national. Notre Conseil sectoriel a tenu des rencontres en mode virtuel. Il a profité de cette période pour communiquer avec vous tous en publiant 2 numéros de notre journal biannuel.

Malgré ce contexte, l'AREQ a continué à défendre nos intérêts au sein de divers conseils, sectoriels, régionaux et nationaux. Des avis concernant principalement le mieux-être des personnes âgées ont été formulés et acheminés au gouvernement du Québec. Relevons aussi des recommandations relatives à la qualité de vie des CHSLD, au soutien des proches aidants et à l'amélioration des soins à domicile.

suite sur la page 2

Des discussions ont été tenues pour favoriser le succès de notre Congrès de juin 2021. Notons que l'agenda de ce congrès sera plus allégé étant donné qu'il se déroulera en mode virtuel. Principalement, on dressera un bilan des activités prévues en 2017-2021, étudiera notre situation financière, adoptera les nouveaux statuts et règlements et déterminera les grandes orientations pour les années 2021-2023. 4 membres nous représenteront lors de ces assises.

Notre trésorière, madame Suzette Bergeron, avec toute la rigueur qu'on lui connaît, a déposé le rapport financier de notre Association. Les économies générées nous permettront éventuellement d'élaborer et de réaliser un programme d'activités très intéressant dès que la pandémie sera atténuée et nous faciliteront ainsi un retour à une vie plus normale.

M. Jean Tremblay, à titre de président des élections, a confirmé l'élection par acclamation de votre Conseil sectoriel pour les deux prochaines années. Il s'agit de Mesdames Francine Tremblay (1ère vice-présidente), Ginette Perron (2ème vice-présidente), Suzette Bergeron (trésorière), Raymonde Bergeron (secrétaire); de Messieurs Benoît Boivin (1er conseiller) et Jean-Louis côté (2ème conseiller).

À titre de présidente, je me trouve chanceuse d'avoir à travailler avec une équipe aussi dynamique au cours des deux prochaines années. Je les en remercie d'avoir consenti à vouloir contribuer au dynamisme de notre Association.

Dans cette édition de notre journal biannuel «Entre fleuve et sommets» à notre volet information, Benoît Boivin nous met en garde contre certains pièges à éviter dans l'utilisation du courriel alors que Jean-Louis Côté nous formule des recommandations en vue d'éviter le gaspillage alimentaire. Aussi, des précisions concernant notre assurance-voyage vous sont présentées.

De plus, nous pouvons lire plusieurs chroniques fort intéressantes. Ginette Perron et Benoît Boivin ont rencontré M. Jean-Louis Simard et Benoît a aussi fait une entrevue avec M. Bill Kawina. Nous connaissons leurs cheminements de carrières respectifs. Francine Tremblay note l'excellente contribution de Mme Lisette Simard à titre de bénévole et nous parle de son projet Liratoutâge. Raymonde Bergeron souligne les performances sportives d'une ancienne élève (Anne-Renée Desbiens, gardienne de but de hockey) et Suzette Bergeron partage avec nous son goût de la lecture et un souvenir d'antan. Enfin, nous vous suggérons la lecture d'un texte de Michel Rivard sur «l'art de vieillir».

Nous espérons vous rencontrer à notre brunch de la rentrée en présentiel. Nous vous aviserons si la Santé publique nous autorise cette activité.

Bonne saison estivale.

Brigitte Fortin, présidente

Gare aux hameçonnages

On le sait déjà, quelques-uns parmi nous se sont fait prendre par ce piège; il est souvent difficile de discerner la véritable intention de l'expéditeur d'un courriel. Quelles tactiques peuvent nous aider pour éviter de mordre à l'hameçon?

Rappelons-nous que plus on partage notre adresse courriel dans des inscriptions de concours, d'infolettres, de compagnies de sondage, de promotion, de sollicitation, plus on augmente nos chances de nous faire tendre une ligne, un hameçon mal intentionné.

Assurons-nous de bien connaître l'expéditeur avant d'ouvrir le courriel. Il est fortement conseillé de vérifier l'adresse complète de l'expéditeur et même d'être sûr que nous avons déjà fait appel aux services de l'entreprise qui nous sollicite. Il faut se méfier des noms tronqués ou suivis, par exemple, d'une série de chiffres. Toujours vérifier la source. Ce n'est pas une garantie d'authenticité, mais cela va filtrer la majorité de ceux qui ne le sont pas.

Repoussons toute requête qui nous demande d'agir en toute urgence : c'est souvent une porte d'entrée pour les fraudeurs qui sentent notre vulnérabilité et en profitent pour se saisir de nos données personnelles. N'ouvrons pas une pièce jointe dans un courriel à moins que nous attendions un document demandé. Si nous avons des doutes et que nous sentons le besoin de vérifier, nous devons alors nous prémunir de l'adresse du site et nous connecter directement sur le site web officiel du service pour découvrir si l'action est réellement nécessaire. Et nous pourrions aussi communiquer par téléphone avec un agent, au lieu de répondre directement au courriel si nous avons déjà fait affaire avec l'expéditeur.

Restons vigilants en tout temps et, encore plus, en fin de journée au moment de trier le contenu de notre boîte de réception. Si nous consultons quotidiennement notre boîte de courriels, et cela à tête reposée, et que nous prenons le temps avant de réagir aux messages, nous pouvons réduire considérablement les risques de mordre à l'hameçon.

Nous devons développer la méfiance par défaut et changer nos mots de passe assez souvent même s'il est difficile de les retenir tous. Nous ne devons absolument pas dévoiler à quiconque nos codes d'entrée et mots de passe. Et nos mots de passe doivent contenir plusieurs caractères, idéalement de 8 à 12 caractères.

Consultons les sites de nos institutions bancaires et suivons leurs conseils quant à la sécurité sur le web.

Benoît Boivin

Si vous êtes ou croyez être victime d'hameçonnage, communiquez avec le Centre antifraude du Canada en composant le 1-888-495-8501 (numéro sans frais).

Agenda

«L'amour est la seule chose qu'on emporte dans l'éternité.» Antonine Maillet

7 sept 2021	La Non-Rentrée à l'hôtel Cap-aux-Pierres ;
11 mai 2022	Assemblée générale sectorielle ;
25 mai 2022	Assemblée générale régionale.

Environnement. «Non au gaspillage alimentaire »



Le 29 mars dernier, nous avons eu la chance d'assister à une conférence virtuelle intitulée «À vos frigos» organisée par le comité environnement au niveau régional.

On nous a sensibilisés sur le gaspillage alimentaire au niveau de la planète. Plus du tiers de la production de notre nourriture est gaspillée, soit à partir de la culture dans le champ, dans les

transports, les entrepôts, les distributeurs et pour finir à la maison dans notre frigo.

On nous invite donc à dire non au gaspillage alimentaire. Nous ferions par la même occasion des économies d'argent et nous contribuerions automatiquement à la diminution des déchets alimentaires qui polluent de plus en plus notre planète.

Au niveau de mon frigo, les fruits en particulier sont les plus vulnérables. Il est donc important de minimiser et de mieux synchroniser nos achats.

Au niveau des aliments en général afin d'éviter de perdre ces derniers on nous invite à planifier le menu de la semaine et à rédiger une liste d'épicerie plus adaptée à ce dernier.

Nous avons avantage à mieux planifier nos achats, à minimiser ces derniers et s'en tenir à l'essentiel, ne pas acheter sous l'impulsion afin d'éviter d'avoir des surplus de nourriture que nous allons perdre ou que nous pourrions perdre.

Il est important aussi de bien entreposer ces aliments. Il faut trouver dans notre frigo les endroits appropriés pour chacun d'eux. Sachant très bien que certains aliments demandent moins d'humidité que d'autres, en particulier la salade.

Il existe également plusieurs trucs, astuces et recettes anti-gaspillage que vous pouvez consulter en allant sur le lien suivant : «À vos frigos» Blog et nouvelles» Jour de la Terre France – Le 22 avril et tous les jours! (<https://jourdelaterre.org/fr/categorie/a-vos-frigos-fr/>)

Jean-Louis Côté - Comité environnement.

Avis de décès

«L'amour est la seule chose qu'on emporte dans l'éternité.» Antonine Maillet

Ronald Foster, frère de Ginette Foster, membre

Pierre Bergeron, frère de Diane et Claude Bergeron, membres.

Simone Tremblay, mère de Thérèse T. Hudon, membre.

Gabrielle Bouchard, conjointe de Ghislain Tremblay, membre

Françoise Villeneuve, mère de Marlène Desbiens et sœur de Florence V. Lalande, membres.

Jean-Jacques Lajoie, conjoint d'Huguette Dufour-Lajoie, membre.

Irène Porlier, sœur d'Anita Porlier, membre.

Gaston Ménard, membre.

Lionel Fleurant, membre ainsi que sa conjointe **Colette Boucher**

Jacqueline Bergeron, sœur de Denise Bergeron, membre.

Donald Simard, frère de Raymond Simard, membre.

Assurance-voyage

Assurance voyage ASSUREQ

- Modifications à l'assurance voyage depuis le 1^{er} octobre 2020
- Nouveau dépliant sur l'assurance voyage (version électronique seulement) disponible sur le site Web de l'AREQ (Infolettre du 29 janvier 2021)



Annulation de voyage

DURANT le voyage

- Si l'avertissement du gouvernement du Canada pour la destination voyage vers laquelle vous voyagez passe du niveau 1 ou 2 au niveau 3 pendant votre voyage
 - Il est possible d'interrompre le voyage dans un délai maximal de 14 jours suivant l'avertissement
 - Si vous poursuivez votre voyage comme prévu, vous conservez votre protection en assistance voyage (incluant la COVID-19).
- Si l'avertissement du gouvernement du Canada pour la destination voyage dans laquelle vous voyagez passe du niveau 1, 2 ou 3 au niveau 4 pendant votre voyage
 - Vous devez interrompre votre voyage et revenir au Canada dans un délai maximal de 14 jours suivant l'avertissement à défaut de quoi vous perdrez votre protection d'assistance voyage

Outils utiles pour les voyageurs

- Site Web du gouvernement fédéral : voyage.gc.ca/voyager/avertissements
- Application pour téléphone et tablette : *Bon voyage*

Le gouvernement canadien émet des avertissements pour les destinations voyages selon les 4 niveaux suivants

Niveau 1-	Prendre les précautions sanitaires habituelles en voyage
Niveau 2-	Prendre des précautions sanitaires spéciales
Niveau 3-	Éviter tout voyage non essentiel
Niveau 4-	Éviter tout voyage

Source : voyage.gc.ca

Crédit de voyage

- Pour SSQ Assurance, un crédit voyage équivaut à un remboursement.
- Que vous acceptiez le crédit voyage ou non, il n'est **pas** remboursable.



Annulation de voyage

AVANT le départ

- Si l'avertissement du gouvernement canadien concernant votre destination voyage passe au niveau 3 avant votre départ alors qu'il était au niveau 1 ou 2 lors de l'achat
 - Il est possible d'annuler votre voyage.
 - Si vous décidez tout de même de partir, vous serez couvert par l'assistance voyage (incluant la COVID19) tant et aussi longtemps que le niveau d'avertissement du gouvernement canadien ne passe pas au niveau 4.
- Si l'avertissement du gouvernement canadien concernant votre destination voyage passe au niveau 4 avant votre départ alors qu'il était au niveau 1, 2 ou 3 lors de votre achat
 - Il est possible et recommandé d'annuler votre voyage, à défaut de quoi vous ne serez pas couvert par l'assistance voyage.

Entrevue avec Bill Kawina



Parle-nous de ton enfance, de ta famille, de tes origines, de ton pays.

Je suis né au Malawi, colonie anglaise d'Afrique australe. Je suis le deuxième enfant dans une famille de quatre enfants, une sœur avant moi, un frère et une autre sœur. J'ai étudié dans mon village et c'est là que j'ai fait mon noviciat, mon scolasticat; j'ai fait mes vœux temporaires et après cinq ans, mes vœux perpétuels. J'étais un vrai frère mariste destiné à l'enseignement de l'anglais. J'ai enseigné quelques années dans mon pays et la communauté a décidé de m'envoyer en Amérique pour continuer mes études à l'université d'Ottawa et poursuivre ma vocation religieuse. Nous étions quatre frères maristes du Malawi à débarquer à Ottawa dans notre communauté canadienne.

Quelles sont les circonstances qui t'ont amené à immigrer au Canada, et tout particulièrement au Québec?

Bien, quand on est arrivé(s) à Ottawa, on pensait qu'on arrivait dans une ville francophone; alors on a demandé à nos supérieurs de nous envoyer plutôt à New York parce que nous ne parlions pas un mot de français; après notre arrivée, ils ont donc acquiescé à notre demande et l'on s'est retrouvé(s) au Marist college of Poughkeepsie New York pour étudier. J'ai travaillé aux États-Unis et c'est là que j'ai décidé de quitter la vie religieuse. Ça n'a pas été facile, mes supérieurs me demandaient de bien réfléchir, car ils misaient sur moi au sein de la communauté. J'ai quand même demandé qu'on envoie ma demande à Rome, car je n'étais pas bien en communauté, je n'avais pas la vocation. Après la réponse de Rome, j'ai pu retrouver ma laïcité. Aussi à New York, je n'ai pas aimé ça. Il y avait du racisme et je le sentais dans mon travail et dans ma relation avec les autres. J'ai donc demandé à la communauté de m'aider pour revenir à Ottawa.

Et ta demande a été exaucée?

Oui, je suis revenu étudier et enseigner à Ottawa et c'est là que j'ai rencontré ma femme, une Jamaïcaine, qui était sage-femme et nous nous sommes mariés. Avec elle, j'ai eu deux filles, Joyce et Anna.

Parle-moi de ta carrière d'enseignant ici au Québec et dans Charlevoix. À combien de différents degrés et dans combien d'écoles?

Quand je suis revenu à Ottawa, les frères m'ont dit qu'il y avait un besoin de professeurs d'anglais à Baie-Saint-Paul et ils m'ont encouragé fortement à appliquer sur un poste. Je leur ai dit que je ne parlais pas français. Ils ont insisté en me rappelant que ce n'était pas un professeur de français dont on avait besoin, mais bien un professeur d'anglais. Et c'est ainsi que j'ai été embauché à la polyvalente. J'ai de bons souvenirs avec l'équipe de professeurs de la poly : Louise, Ghislain, Céline, Diane et d'autres. Tu sais, j'étais le premier noir à travailler dans l'école; il y a bien eu quelques professeurs des autres départements qui avaient plus de difficultés à me côtoyer, mais en général, ils m'ont tous bien accepté (autant le personnel que les élèves) et je ne me suis pas senti jugé à cause de ma couleur. Nous étions une équipe unie et nous avions à cœur la réussite des élèves.

Y a-t-il eu une période de ta vie professionnelle plus heureuse, plus florissante? Ou plus austère?

Je dirais que mon transfert à L'Isle-aux-Coudres a été un tournant heureux dans ma vie, dans ma carrière. À l'île, tout le monde se connaît et tout le monde m'a accueilli comme si j'étais l'un des leurs : on me taquinait sur le bateau, les parents me faisaient confiance et les élèves avaient de bons résultats à l'examen du ministère de l'Éducation. Nous étions parmi les meilleurs.

Quels sont tes meilleurs souvenirs de ta carrière?

Avoir eu la chance de toujours enseigner l'anglais; je savais que je pouvais m'assurer du résultat des élèves qui voulaient apprendre et j'aimais faire des activités en anglais et parler en anglais avec eux. Je ne parlais jamais français.

Après ta longue carrière d'enseignant ici dans Charlevoix, encouragerais-tu un jeune immigrant à venir faire carrière dans notre milieu?

Selon moi, la réussite pour bien s'intégrer dans un milieu dépend de sa personnalité; il faut être bien avec soi-même pour s'intégrer; il ne faut pas avoir déjà des problèmes de personnalité. Sans nommer personne, tu en as connu toi aussi des personnes de couleur qui n'ont pas réussi à s'intégrer et c'était dans le même milieu que moi. Alors? Si tu es compétent et que tu fais ton devoir, il n'y a pas de raison. Il faut prendre sa place et ne pas de se croire supérieur. Il faut faire partie de la gang.

Quels sont les conseils que tu lui prodiguerais?

Être compétent, faire son devoir et être soi-même. Être respectueux des autres et collaborer en apportant son aide pour le mieux-être du milieu dans lequel on veut s'intégrer.

Quelle est ton opinion sur le racisme au Québec?

À part quelques occasions, je n'ai pas senti d'animosité, de méfiance, de rejet, de racisme tant au travail, dans les sports, dans les loisirs, dans mon entourage. Quand j'étais à New York, oui j'ai senti le racisme; New York, c'est raciste. Ici, non, je n'ai pas connu ça. Et je n'ai pas de misère avec le mot «noir», c'est vrai que je suis noir. Alors on ne peut pas nier ça. Si des farces font référence à la couleur, il faut savoir en rire, autant pour les «jokes» de blancs que pour les «jokes» de noirs. Pourvu que ce soit dans le respect des uns et des autres.

Et la retraite, ça se passe comment?

C'est sûr, la retraite nous apporte plus de liberté. Je n'ai plus à aller prendre le bateau, me lever tôt, préparer mes lunchs, me casser la tête pour le travail tous les jours. Je me sens libre, j'ai moins de responsabilités, d'engagements.

Et le tennis?

J'ai toujours joué même quand je travaillais. C'était un moment de relaxation, une occasion de créer des contacts avec des amis. Et c'est encore ça aujourd'hui.

Qu'est-ce qui te rend heureux?

Le fait de vivre avec ma blonde Monique, je suis bien. Je prends la vie au jour le jour : je mange bien, je prends une marche, je rencontre bien du monde; je voyage, je suis heureux.

Qu'est-ce qui te fait rire?

Selon Monique, Bill a le rire facile. J'aime rire.

Quelle est ta plus grande crainte?

Que l'un de nous deux parte. Si Monique n'est plus là, ma chaise n'est pas confortable. Je suis dépendant; on va dire ça de même. J'aurais de la misère si j'étais seul.

Et pour conclure?

I never had any problem with my color, in general. Except there is always an exception, don't forget to defend yourself when color discrimination occurs.

Bonne continuation de retraite Bill!

Benoît Boivin

Entrevue avec Jean-Louis Simard

**Se retirer de notre vie professionnelle ne veut pas dire se retirer du monde...
En voici la preuve...**



Originaire de Baie-Saint-Paul, Jean-Louis Simard est derrière une belle carrière musicale de 35 ans. Il a commencé comme éducateur d'enseignement musical au Centre médico-psychopédagogique (CMPP) à l'hôpital de Baie-Saint-Paul. Et pendant ces quelques années, il a poursuivi ses études à l'Université de Chicoutimi pour obtenir son baccalauréat d'enseignement avec la spécialité en musique. Par la suite, il est passé à la commission scolaire et sa carrière s'est déroulée dans quatre écoles de Charlevoix-Est : La Malbaie, Clermont, Notre-Dame-des-Monts et Saint-Aimé-des-Lacs.

La musique a toujours été et est toujours son centre d'intérêt. Son quotidien se traduisait par une demi-journée dans chacune des écoles. À partir de l'objectif général du programme du ministère, il bâtissait sa façon de faire qui lui était propre.

Homme de projets, ce sont les enfants, qu'il considère comme les siens, qui sont sa source d'inspiration et de motivation. Ce sont eux qui lui transmettent cette «hâte» de débiter chaque journée dans la joie d'enseigner pour lui et d'apprendre pour les élèves.

Dès son primaire, il a côtoyé le frère Ernest Veilleux connu pour ses connaissances, ses réalisations, sa vocation musicale et ses influences dans notre milieu. Au secondaire, il a fréquenté l'Institut Saint-Joseph de Baie-Saint-Paul. Il s'est aussi inscrit au Conservatoire de musique de Québec en percussion et au cours de ces années, il a eu le privilège d'avoir le chanteur et directeur du Conservatoire Raoul Jobin comme professeur de chant.

Grâce à la collaboration des responsables de la commission scolaire du temps, aux collègues, aux parents et aux enfants qu'il savait motiver par des projets montés avec eux et pour eux, il fermait l'année avec un gala musical composé d'environ 120 membres, tous là, parce qu'eux aussi avaient la piqure de la musique.

Ce n'est pas surprenant que ses élèves n'ont que des éloges bien mérités à son égard. D'après eux, il est patient, gentil, doux, persévérant... Il sait valoriser l'enfant dans ce qu'il aime. Apprivoiser un jeune, c'est un art qu'il maîtrise.

Il faut croire que Jean-Louis a su insuffler tant d'amour de la musique à ses élèves que certains ont embrassé la carrière de musiciens et même une certaine élève chante aujourd'hui à l'Opéra international; façon originale de voyager à travers le monde.

Il n'a jamais hésité à faire sa part comme bénévole et guide pour les membres de l'Harmonie de la polyvalente Saint-Aubin. Étant compétent d'abord pour les percussions, il touche à plusieurs instruments : piano, orgue, flûte, etc. Il évoque un heureux souvenir de ces 40 années de bénévolat : le voyage-échange de l'Harmonie à Winnipeg.

Le bénévolat s'est toujours intégré dans sa vie. Depuis 8 ans, il œuvre au Centre communautaire dans l'organisme La Moisson qui vient en aide aux démunis. Il chante dans le chœur polyphonique depuis 22 ans. Il s'est occupé du corps musical Les Feuilles d'érable de Baie-Saint-Paul pendant 20 ans. Il était chef du chœur l'Écho des Montagnes (chorale folklorique) de Baie-Saint-Paul pendant 10 ans. Il a aussi participé pendant 2 ans comme percussionniste à l'harmonie les Cascades de Beauport ayant comme directeur Laurent Breton et Mathieu Rivest. Et que dire de sa continuelle implication paroissiale pour animer nos célébrations de tous genres par son chant, sa chorale et sa touche de l'orgue Casavant. Ainsi en 2012, il a remporté le 2e prix Bénévolat Dollard-Morin en loisirs et sports.

Même s'il a surtout œuvré dans le classique, il aime aussi le country qui est une musique proche des gens et de leur quotidien. Il a même formé avec Jocelyn Tremblay «DUO», ce duo animait des mariages, des rencontres de l'Âge d'or...

Pour lui, le chant, c'est une porte grande ouverte à la spiritualité. C'est une prière. Voilà pourquoi l'église est sa deuxième maison. Il s'y rend au besoin. Dans cette grande bâtisse, l'orgue résonne. Jean-Louis se régénère en prenant le temps qu'il faut.

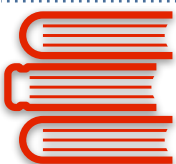
Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais j'aimerais y être dans le calme pour que je puisse m'unir à cette belle relation mystique.

Merci Jean-Louis!

Ginette Perron

Collaboration Benoît Boivin

Coin lecture



Ouimet, Michèle : PARTIR POUR RACONTER, récit, 289 pages

Correspondante à l'étranger maintenant à la retraite, Michèle Ouimet nous fait le récit de ses voyages en Iran, au Pakistan et autres pays souvent en état de guerre.

Le petit 5 minutes de reportage que nous visionnons sur notre écran télévisé cache un lot de courage, de détermination, de débrouillardise, parfois de témérité insoupçonnés.

Récit fascinant, qui l'est encore plus si on est tant soit peu au courant de l'actualité internationale des années antérieures.

Disponible à la bibliothèque Laure-Conan de La Malbaie.

Hommage à Lisette Simard



Que dire de Lisette? Au premier abord, il y a un mystère qui plane autour de sa personne. Elle est secrète et discrète. Et il faut apprendre à l'apprivoiser pour mieux la connaître. Mais ne vous fiez pas aux apparences, car elle aime les partys, fêter. Son sourire et son dynamisme sont sa marque de commerce. Pour Lisette, vivre dans la nature est un élément essentiel à sa vie. Elle profite des beaux jours d'été pour sillonner le Québec avec son motorisé et son chien. Elle se sent en harmonie avec la forêt, la rivière, le lac. Au cours de ses périples, elle achète des antiquités, des objets hétéroclites qui prennent vie dans différentes pièces de sa maison.

J'ai côtoyé Lisette pendant sa carrière. Je peux vous dire quelle était une secrétaire très efficace, ordonnée, organisée, consciencieuse, généreuse de son temps et de son écoute avec les collègues et les enfants. Pour Lisette, le respect est une valeur importante, autant envers les patrons, les collègues de travail et les élèves. Je me dois de souligner aussi sa très grande capacité d'adaptation et d'autonomie. Secrétaire dans deux écoles, elle a dû être très polyvalente et se débrouiller, la direction étant souvent absente.

Il faut aussi souligner son côté maternel. Elle n'a pas été mère, mais elle a toujours dit que les élèves étaient comme ses propres enfants. Elle a consolé, soigné de petits bobos, écouté, rassuré, secouru des jeunes parfois en difficulté.

On ne peut que l'aimer. C'est un cœur sur deux pattes, comme le dit si bien l'expression. Lorsque Lisette a pris sa retraite, elle voulait garder un contact avec les enfants. Elle a donné son nom pour faire du bénévolat à la bibliothèque.

Depuis quelques années, elle s'investit dans la cueillette de soutiens-gorge dans Charlevoix. Ils sont vendus à des partenaires qui les recyclent. Ceux-ci remettent 1 \$ par soutien-gorge acheté à la Fondation du cancer du sein. Grâce à son engagement dans cette cause, la cueillette est un vif succès dans Charlevoix.

C'est un honneur de rendre hommage à la personne merveilleuse qu'elle est. Nous te souhaitons de longues et belles années encore à profiter de la nature et de la vie. Sois heureuse!

Francine Tremblay

Projet Lireatoutâge



Le projet Lireatoutâge a été lancé en janvier 2008 par Mme Godelieve DeKoninck. C'est lors de la recherche d'une résidence pour sa mère âgée de 95 ans que germa l'idée. À l'époque, elle avait visité plusieurs centres d'hébergement et fut attristée de constater que plusieurs personnes qui y vivaient avaient l'air de s'ennuyer. Elle s'est dit : «Pourquoi ne pas leur offrir des lectures?» Elle instaura cette activité chez les personnes non voyantes du Centre Louis-Hébert, situé à Québec.

Graduellement, d'autres établissements se sont ajoutés. Puis, elle s'est adjoint les services d'autres lecteurs bénévoles. Aujourd'hui, un nombre croissant de CHSLD et de résidences privées pour aînés sont visités par les bénévoles afin d'offrir des séances de lecture à voix haute.

Liratoutâge est une activité agréable, voire essentielle, offerte partout au Québec. Elle a pour objectif d'apporter, par l'intermédiaire de lectures variées, plaisir, réconfort et partage. C'est aussi une occasion de reconnaître et d'apprécier le vécu des résidents qui, à partir des lectures proposées, ont parfois envie de partager leurs expériences entre eux.

Il vient un temps dans la vie où lire devient plus difficile pour diverses raisons. Alors, comme nous savons que la lecture est une activité intellectuelle essentielle, une alternative se présente : écouter lire. De cette façon, il est possible d'apprécier la littérature, de rester au fait de l'actualité et des changements de la société. C'est aussi une solution pour vaincre la solitude : quand on lit ou qu'on écoute une lecture, on n'est plus seul.

Voilà une brève description du projet Lireatoutâge. Lorsque j'ai entendu parler de celui-ci, ça m'a interpellée et je m'y suis engagée.

Bonne lecture à tous et à toutes et bon été!

Francine Tremblay

Référence : Guide de formation des bénévoles.

Ann-Renée Desbiens, gardienne de but de hockey sur glace.

L'AREQ Charlevoix 03-H est fière de vous présenter cette jeune charlevoisienne de 27 ans, joueuse de hockey sur glace, évoluant comme gardienne de but, dans l'équipe nationale féminine de Hockey Canada.

Elle est née à Clermont d'une famille de joueurs de hockey. Elle commence avec ses frères et sa sœur dans le sous-sol de sa maison familiale. Elle entre dans sa première équipe à l'âge de six ans, où elle prend immédiatement le poste de gardienne de but. Elle passe alors son enfance à Clermont, avant de grandir à La Malbaie. Elle vit maintenant à Montréal.

Ann-Renée est sélectionnée pour la première fois par l'équipe nationale en 2011 pour participer au Championnat du monde des moins de 18 ans, où elle joue 3 matchs. Par la suite, elle est sélectionnée par l'équipe nationale sénior pour les championnats du monde de 2015, remportant sa première médaille d'argent.



En 2017, alors qu'elle défendait la cage des Badgers de l'Université du Wisconsin aux États-Unis, Ann-Renée s'est mérité le prestigieux trophée Patty Kazmeir pour le titre de la meilleure joueuse de hockey universitaire des États-Unis.

Elle est sélectionnée en 2018 pour les Jeux olympiques de Pyeongchang, où elle inscrit son premier blanchissage en compétition olympique, réalisant 18 arrêts et fait partie de l'effectif qui remporte une médaille d'argent.

En 2020, elle était invitée à représenter le Canada au Match des Étoiles de la Ligue Nationale de Hockey.

Ann-Renée s'est dite très déçue de l'annulation du Championnat du monde de hockey féminin, qui était prévu en Nouvelle-Écosse en mai 2021.

Ann-Renée, cette femme d'action, affiche un parcours exceptionnel dont la renommée est maintenant de calibre international. Elle fait la fierté non seulement de sa famille, mais de tout Charlevoix. Une plaque à son honneur a été dévoilée à l'aréna de Clermont, en 2019.

Raymonde Bergeron

Noces d'antan



À bien y penser, tout s'était enclenché cet après-midi-là. Occupée à corriger les dictées de ses élèves, elle vit son père entrer en coup de vent et lui dire :

— Marguerite, j'ai besoin de toi, j'ai plusieurs livraisons à effectuer dans le rang St-Antoine.

Elle monta donc les deux marches donnant accès au magasin général et commença à servir les clients. Un camion s'arrêta pour faire le plein d'essence. Yvon, son frère, fit le service, puis un grand jeune homme mince entra pour payer. Leurs regards se rencontrèrent une fraction de seconde : le mal était fait. Et François, conduisant son camion, revint

plusieurs fois. Ils firent des projets, parlèrent mariage...

Marguerite prit le temps de peser le pour et le contre avant de donner son accord. Mettre de côté son travail d'institutrice pour devenir femme de cultivateur et quitter son village pour vivre à la campagne demandaient réflexion. Et puis, comment allait-elle être accueillie dans cette grande famille? Pourrait-elle s'y faire une place? Sa confiance en elle l'avait menée à une réponse positive. Sa capacité d'adaptation et sa détermination feraient le reste, pensait-elle.

Assise confortablement dans la Ford conduite par son frère, la main dans celle de son nouvel époux, Marguerite ne peut s'empêcher de se remémorer brièvement ces faits passés. La bénédiction nuptiale leur a été donnée en ce lundi matin de juillet à l'église de Saint-Irénée. Le cortège arrive maintenant à destination chez les parents de François où a lieu la noce. Beaucoup d'invités sont déjà sur place. La fête peut commencer.

On entoure les nouveaux mariés, on les félicite. Là-bas, sous les grands pommiers s'alignent plusieurs tables recouvertes de nappes blanches. Quelques enfants courent autour du lilas et les adultes, en petits groupes, parlent et rient aux éclats. De jeunes garçons plus entreprenants s'amuse à tirer d'un coup sec sur les boucles des tabliers des jolies serveuses apportant les plats pour le repas.

L'après-midi passe rapidement. Les jeunes époux se préparent à partir en voyage. Paul, le frère de François, leur prête son auto pour la semaine. Ils se rendront à Port-Alfred et à Kénogami chez la parenté. Les valises sont déjà dans le coffre de la voiture. Les invités, à tour de rôle, viennent saluer les mariés et leur souhaiter bon voyage.

En se retournant pour un dernier salut de la main, Marguerite voit accourir une de ses nouvelles belles-sœurs âgée de seize ans portant une petite valise.

— Avons-nous oublié quelque chose, Suzanne?

— Non, non. Je pars en voyage avec vous...

Ainsi l'avait décidé ma grand-mère paternelle.

Suzette Bergeron

Texte de Michel Rivard

Chers aîné(e)s,

Ça me fait tout drôle de m'adresser à vous de cette façon alors que je viens à peine de fêter mes soixante-neuf ans. Déjà quatre ans que j'ai passé le cap des petits chèques qui arrivent tous seuls dans mon compte, des réductions au cinéma, au café...



La première fois que j'ai utilisé mon rabais de soixante-cinq ans au cinéma, le film s'intitulait « Juste la fin du monde »... j'avais eu un petit frisson!

Par contre, quand j'ai mentionné mon soixante-cinq pour avoir mon rabais sur le café en grain, la vendeuse m'a dit:

-« Mais Monsieur Rivard, vous les faites pas! »

Je lui ai tout de suite répondu:

-« Je les fais peut-être pas, là-là, mais ayez pas peur, je les ai faits! »

Donc, j'ai soixante-neuf ans!

Qu'est-ce que ça fait de moi? Un presque-aîné? Un vieux jeune? Un jeune vieux?

Ne jouons pas sur les mots, ni sur les chiffres. Nous avons l'âge que

nous avons, les souvenirs qui viennent avec... et le corps qui les a vécus.

Nous avons, vous comme moi, le désir de vivre le mieux possible le temps que la vie nous accorde, et de le vivre avec le plus de santé possible, physiquement, mentalement et spirituellement.

Cependant nous sommes, vous comme moi, réalistes. J'ai déjà ma part de petits problèmes de santé, de petits bouts de mon corps qui fonctionnent un peu moins bien qu'avant, des fois même pas du tout!

Des moments où je demande à mon corps d'effectuer des opérations qui me semblent banales, mais où il me répond « hmmm... pas cette fois-ci! ».

Ça nous arrive à tous, ça s'appelle « vieillir » et savez-vous quoi? Malgré les ennuis connexes, j'haïs pas ça pantoute. J'aime le recul que ça me procure, le détachement par rapport à certaines futilités de l'existence auxquelles j'ai déjà accordé beaucoup d'importance et que je regarde maintenant de loin, sourire en coin, en me disant qu'il fallait être fou pour faire ça... ou pour m'en faire avec ça! Mais voilà, je l'ai fait (ou je me le suis fait faire) et ça fait maintenant partie de mes souvenirs.

J'aime vieillir quand je me retrouve avec mon petit-fils de deux ans et demi, quand je joue à quatre pattes (ouch!) avec cette petite boule de vie, deux générations plus loin que moi, et dans laquelle je me reconnais tellement.

Quel bonheur de sentir qu'on se prolonge!

Pas seulement dans nos enfants et nos petits-enfants, tout le monde n'a pas cette chance, mais aussi dans ce qu'on peut se transmettre, dans toute cette expérience que l'on peut et que l'on doit partager. C'est ça, vieillir en beauté. C'est aussi ce que notre société devrait comprendre mieux et accorder plus d'importance aux aînés dans la transmission des valeurs et des connaissances vécues.

Nous avons, vous comme moi, de belles histoires à raconter.

Parlant de souvenirs, de passé, de mémoire, j'ai appris beaucoup de ces simples mots: « pas de regrets, pas de remords ». C'est presque simpliste, mais tellement difficile à mettre en pratique. On a tous notre lot de « si j'avais su », de « j'aurais donc dû », même si nous savons tous au fin fond de nous-même qu'il n'y a pas de retour possible, que le passé est passé et que c'est ici et maintenant que ça se passe pour vrai. Vivre ici et maintenant avec nous-mêmes tels que nous sommes, accepter et apprécier surtout le passage du temps, sans craindre l'avenir.

On a tous un peu peur du lendemain alors qu'on ne sait rien de ce qui va arriver. Bien sûr, on en a une petite idée, on attend quelqu'un ou on a quelque chose à faire, on sait ce qu'on va manger pour souper, on s'est fait des plans... mais la vie, là, c'est tout ce qui nous arrive sans prévenir, pendant qu'on est occupés à se faire des plans, justement.

Une de mes blagues préférées:

- « Comment faire rire Le Bon Dieu? »
- « Raconte-lui tes projets! »

Comme je l'ai écrit dans ma chanson « Et on avance », «...demain n'est jamais celui qu'on pense », mais on peut et on doit rêver, c'est gratuit. À partir du moment où on s'accepte tel qu'on est, avec notre âge et nos bobos, et qu'on apprécie le temps qui passe, on a le droit de rêver les projets les plus fous. Le pire qui peut arriver, c'est qu'ils se réalisent.

J'aimerais vous laisser avec ma petite variation sur la prière des AA.

J'avais onze ans quand mon père s'est sorti de son alcoolisme. Il avait collé sur la porte du frigidaire une copie de la fameuse prière. Si on enlève le « Mon Dieu » du début et qu'on la met à la première personne du pluriel, ça donne:

- « Donnons-nous la Sérénité d'accepter les choses que nous ne pouvons changer, le Courage de changer celles que nous pouvons, et la Sagesse d'en connaître la différence... »

Je trouve que ça a ben de l'allure... et je vous souhaite une glorieuse journée!

Michel Rivard

Le texte apparaît sur le site web de la FADOQ, St-Louis-de-France, Ste-Foy

Responsables des dossiers régionaux

Assurance : Benoît Boivin 418-435-5435 benboi20@hotmail.com	418-435-2575 Cell. : 418-617-9409 jlcote35@hotmail.com
Condition féminine : Monique Boivin 418-639-2907 moniqueboivin19@gmail.com	Retraite : Hélène Bergeron Cell : 418-633-6545 hel_bergeron@hotmail.com
Condition masculine : Wilfrid Custeau 418-822-1039 wilfrid.custeau@outlook.com	Sociopolitique : Ginette Perron 418-435-3270 ginette.perron@hotmail.fr
Environnement : Jean-Louis Côté	Fondation Laure-Gaudreault : Francine Tremblay 418-665-7409 9franctrem@gmail.com

Autres bénévoles

Chaîne téléphonique : Suzette Bergeron (est), Ginette Perron (ouest)
Comité environnement : Jean-Louis Côté, Lisette Simard, Jean-Guy Girard
Décès : Yolande Lapointe, Ginette Perron
Entraide - solidarité : Jeanne-Mance Desgagnés (ouest), Francine Tremblay
Comité des aînés : Raymonde Bergeron, Hélène Bouchard, Renée Bouchard, Gisette Bergeron, Angeline Demers
Internet : Jean-Louis Côté, Jean-René Tremblay
Journal : Brigitte Fortin, **Mise en page** : Maurice Deschênes et Benoît Boivin
Imprimerie : SEC, Caroline Audet
Envois postaux : Suzette Bergeron, Ginette Perron
Photographies : Angeline Demers et Benoît Boivin
Réservations : Membres du CS
Site web : Maurice Deschênes, Jean-Louis Côté
Téléphonistes : Marie Audet, Marthe Audet, Hélène Bergeron, Raymonde Bergeron, Suzette Bergeron, Claire Bouchard, Suzanne Carré, Jeanne-Mance Desgagné, Mariette Duchesne, Carmen Gaudreault, Jean-Guy Girard, Louise Harvey, Yvan Harvey, Yvon Ménard, Florence Morin, Ginette Perron, Francine Tremblay, Ghislain Tremblay, Jean-René Tremblay, Thérèse-Rachel Tremblay, Hélène Turcotte

Conseil sectoriel

Présidente :
Brigitte Fortin
 418-617-9342
brig.gilles@gmail.com

1re vice-présidente :
 Francine Tremblay
 418-665-7409
9franctremb9@gmail.com

2e vice-présidente :
 Ginette Perron
 418-435-3270
ginette.perron@hotmail.fr

Secrétaire :
 Raymonde Bergeron
 418-665-6523
rbpps@videotron.ca

Trésorière :
 Suzette Bergeron
 418-202-0587
suz.berger@hotmail.com

1er Conseiller :
 Benoît Boivin
 418-435-5435
benboi20@hotmail.com

2e Conseiller :
 Jean-Louis Côté
 418-435-2575
 Cell : 418-617-9409
jlcote35@hotmail.com

Nous vous invitons à consulter notre site web

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

Il contient plein d'informations intéressantes !