

RETROUVAILLES

11 septembre 2025



Suite au congé estival et après la rentrée scolaire, nous avons hâte de nous revoir. Cette année ne fait pas exception. Les **105 inscriptions** confirment l'empressement et le plaisir des personnes retraitées de notre association à se diriger à l'aréna de Saint-Henri. **C'est un record!** Louise Guay procède à la confirmation des présences avec son amabilité habituelle.

Tout près de la table d'accueil, nous retrouvons madame Lucette Tanguay qui est très heureuse de faire un brin de jasette avec les membres. Elle apprécie les dons reçus et les sacs de matériel scolaire et toutous qui seront acheminés aux enfants du Guatemala, du Nicaragua et de la République Dominicaine.

Les tables sont prêtes et décorées avec les fleurs que Claire Buteau a gentiment cueillies sur son terrain pour garnir le centre de chacune des tables. Après l'inscription, chacun-e accentue la conversation et on se rend à table.

L'accueil est effectué par notre présidente Nicole Talbot. Claude Couture présente les cinq nouveaux membres et Robert Hins donne les directives pour le dîner. C'est un buffet et chaque table sera nommée au hasard. Tout se déroule très bien et le repas est délicieux. Merci au traiteur « Le Cube ».



Lucette Tanguay remercie les membres présents pour leur générosité. Le tirage moitié-moitié animé par Jacques Olivier rapporte 23 \$ à la gagnante et les prix de présence sont attribués par Lise Patoine.

Ce fut une rencontre joviale et amicale.

Bravo aux membres du conseil sectoriel pour ce franc succès!

Claire Bégin

ESCAPADE AU MONT-TREMBLANT

Oh là là! Il a fallu se lever de bonne heure le 6 octobre au matin afin de se rendre à Saint-Romuald pour prendre l'autocar en direction de Mont-Tremblant. Nous étions 39 passagers en tout, incluant notre guide Sophie et notre chauffeur Yvon. Le départ s'est fait à 7 h à une température agréable de 18 °C. À mi-chemin, nous nous sommes arrêtés à la Porte de la Mauricie pour une pause-café. Beaucoup de sourires pour nos touristes en manque de caféine ...! Finalement, à midi trente nous étions sur place au village piétonnier de Mont-Tremblant avec un beau 25 °C sous un soleil éclatant!

Après un bon repas sur le site, nous avons eu droit à une visite guidée à pied. Notre guide Paul a su nous intéresser sur l'histoire et l'évolution de ce coin de villégiature dont voici un court résumé : « Ici la terre tremble environ 40 fois par année. À la fin du 19^e siècle, les bûcherons étaient sollicités pour les papeteries. Malheureusement, ils ont tout coupé; il ne restait plus rien sur cette montagne. C'est alors qu'est arrivé un visionnaire, M. Jos Ryan, un Américain fortuné. Il s'est dit qu'il y avait un projet qui pourrait fonctionner : un centre de ski avec un petit village y attenant (inspiré du Vieux-Québec). Donc, le projet a vu le jour en février 1939. Les premiers touristes furent des Américains et des anglophones de l'Ontario. Aujourd'hui, on retrouve 120 pistes de ski. Présentement, les chalets autour du lac sont occupés à 90 % par des Canadiens. »



Après ce tour guidé, ce fut l'installation rapide à notre hôtel; c'était déjà l'heure du souper à un petit bistro tout près. Wow! Délicieux! En soirée, on a pu déambuler dans ce petit coin de paradis sous une température estivale. C'était magique!

Le lendemain, la journée s'annonçait bien remplie. Le soleil était encore au rendez-vous. Une bonne partie de notre groupe était bien installée de bonne heure à la salle à manger pour déguster le petit déjeuner.

À 9 h, il fallait se rendre au pied de la montagne afin de prendre une télécabine panoramique et accéder par le fait même au sommet des Laurentides. La montée de 15 minutes nous a réservé une vue imprenable sur des paysages colorés et époustoufflants!

Une heure plus tard, nous embarquions sur le bateau Grand Manitou pour une croisière de 60 minutes sur le Lac Tremblant long d'un peu plus de 12 km. L'équipage nous a raconté des histoires, légendes et anecdotes sur leur patrimoine.

Après notre petite croisière, dame nature a versé quelques larmes ... Plus tard, en arrivant, pour notre dernière activité au sentier des cimes (Mont Blanc), la pluie est tombée de façon diluvienne. Une petite course pour se mettre à l'abri ... , car c'était là qu'on était attendu pour notre dîner.

Après le repas, on se posait la question ; On y va? Ou on n'y va pas? La plupart des personnes ont bravé les intempéries, ont sorti leurs imperméables et se sont dirigées vers la passerelle pour accéder en haut de la tour panoramique et être au-dessus de la cime des arbres. Les sourires des personnes qui revenaient de ce périple en disaient long sur leur expérience!

Puis, retour vers Lévis avec arrêt à Drummondville pour le souper. Ce fut un petit voyage très agréable. Un grand merci à notre organisatrice Claire Buteau.

Marthe Lamontagne

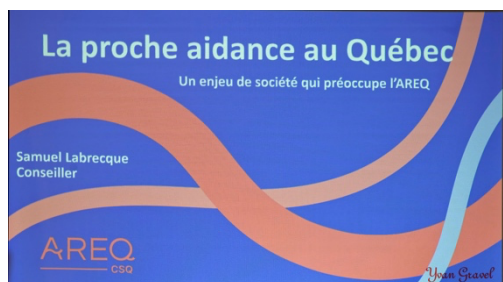
FÊTE DES AÎNÉS

Lors de cette belle journée du 24 octobre 2025, soixante-quinze participantes et participants se sont réuni(e)s dans la bonne humeur à l'hôtel l'Oie des Neiges de Lévis, pour fraterniser et déguster un excellent repas : velouté de navet à l'érable, escalopes de poulet – sauce forestière et savoureux dessert aux framboises. Tout le monde s'est bien régalé!

Comme la très grande majorité de nos membres fait déjà partie des « Aînés » (≥ 75 ans), il est proposé de nommer désormais cette activité « **Fête de l'automne** », avec le même coût pour tous les membres.



À partir de l'année 2026, les cartes d'anniversaire seront dédiées uniquement aux personnes de 80 ans et plus. Merci à nos responsables de dossiers pour ces envois : Jeanne-d'Arc Dutil et Huguette M.-Fournier!



En après-midi, nous avons bénéficié d'une très intéressante conférence de M. Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux à l'AREQ, sur le sujet de la proche aide au Québec. Bien que cette réalité existe depuis toujours dans la société québécoise, c'est en 1994 que le gouvernement du Québec a établi une définition et un cadre de référence pour ce phénomène (des crédits d'impôt sont maintenant associés à ces activités).

La proche aide est définie par toute personne qui procure des services à une autre qui est dans l'incapacité, temporaire ou permanente, de prendre soin d'elle-même. Au Québec, au moins 1,5 million de personnes répondent à cette définition, dont 6 sur 10 occupent un emploi, et consacrent plus de 5 heures par semaine à ces tâches de soutien à leurs proches : conjoint(e), enfant, père, mère, frère, sœur, ami(e) ou voisin(e)... De plus, un grand nombre de ces personnes ne se reconnaissent pas dans cette définition, bien qu'ils répondent à de nombreux besoins dans leur entourage...

Cela implique souvent des pertes de revenus, beaucoup de stress et de sentiment d'impuissance qui peuvent conduire à l'épuisement. C'est pourquoi il est essentiel que les gouvernements reconnaissent et soutiennent les personnes proches aidantes. Avec la pénurie de main-d'œuvre dans les services de santé et de bien-être social, leur rôle sera de plus en plus requis, considérant le vieillissement de la population. Actuellement, plus de 41 000 québécois attendent des services de soins à domicile alors que les coûts augmentent et les services diminuent, sans compter la crise du logement qui fragilise la situation financière de toutes les tranches de la société.



Certaines technologies intelligentes et adaptations domiciliaires (détecteurs de chute, montre intelligente, etc.) peuvent apporter une certaine sécurité mais il est primordial que ces services à distance soient gérés par des entreprises québécoises pour assurer la rapidité des réponses aux besoins. Parmi les solutions, des projets de cohabitation et de logis intergénérationnels sont à l'étude, des initiatives de répit et des groupes de soutien se mettent en place et de nombreuses ressources offrent de l'aide : Proche aidance Québec, APPUI, Ligne aide abus aînés, Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes, Société Alzheimer, Centres d'action bénévole, etc.

Il nous appartient de nous renseigner pour bénéficier de l'aide dont nous avons besoin pour nous-mêmes et nos proches : c'est une question de dignité humaine.

Par : Lise Patoine



Hommage à nos défunts

Le 5 novembre dernier, nous nous sommes réunis à l'église de Saint-Henri, comme nous le faisons depuis plusieurs années, pour penser et prier pour ceux et celles que nous avons connu(e)s au cours de notre carrière, et qui ont fait partie de notre AREQ.

Le comité organisateur de cette rencontre nous attendait avec une surprise. Ces personnes nous ont préparé une belle célébration de la Parole dans laquelle textes bibliques et profanes se sont unis pour nourrir notre réflexion sur la mort, le tout agrémenté de plusieurs chants.

Personnellement, j'ai beaucoup aimé cette nouvelle manière de procéder. Ma foi et mon expérience en tant qu'être humain ont été rejoints tous les deux. Chaque personne, à sa manière, a été interpellée et amenée à réfléchir.



J'ai senti aussi que cette façon de faire était davantage centrée sur la mort, celle de nos membres et celle qui nous attend au bout de notre aventure terrestre.

Cette nouvelle approche ouvre la porte à d'autres éventualités; par exemple se réunir dans une salle (ex. : Aréna de Saint-Henri), consacrer un temps de célébration pour nos membres décédés et prolonger ce moment en fraternisant tous ensemble, pendant que nous sommes encore vivants, autour d'un bon repas.

Encore une fois MERCI aux personnes qui ont pensé cette célébration.

Denis Guay