

DÉCEMBRE 2013

Le Carrefour

Association des personnes retraitées du Cégep de Sainte-Foy
<http://www.cegep-ste-foy.qc.ca/retraite>

Sommaire

Mot de la présidente	1
Les administrateurs	2
Logo de l'Association	2
Les petits-déjeuners causeries	3
Club de lecture	4
Autres activités	
La fête de la non- rentrée	6
Visite d'un vignoble	6
Foire du livre	7
Activités à venir	
Cocktail de Noël	7
Visite au musée de la civilisation	8
Cabane à sucre	9
Voyage en Italie.....	9
Guide <i>Comment faire face aux complications</i>	9
Fête des 20 ans de l'Association	10
Votre opinion sur <i>Le Carrefour</i>	10



Mot de la présidente



Chères et chers collègues
retraités,

L'année 2013 s'achève après
un automne particulièrement
actif pour notre association.

Tout d'abord, en septembre,
s'est écrite une autre page de l'histoire de notre
vie associative : le déménagement de notre bureau
de la vénérable Maison Paul-Bruneau, vouée au
pic des démolisseurs, vers le F-203.01. Pour
quelques-uns, ce départ a été teinté d'un brin de
nostalgie, bien que la direction du Cégep ait mis
des commodités plus modernes à notre
disposition.

Comme autre nouveauté, vous aurez sans doute
remarqué notre logo, une signature visuelle
distinctive que nous arborons avec fierté dans nos
communications. D'aucuns auront aussi admiré la
superbe affiche conçue par la graphiste Frédérique
MARANDA du Cégep, pour la Foire du Livre.
Nul doute qu'avec ces améliorations nous y
gagnerons aussi en visibilité.

Et pour l'essentiel, nous avons eu maintes occasions de nous retrouver dans la bonne humeur et dans la joie de partager de bons moments ensemble. La lecture des rubriques du *Carrefour* et de ses photos illustrent bien l'atmosphère cordiale qui règne lors de nos activités, aussi nombreuses que variées.

Votre participation soutenue, vos suggestions judicieuses, vos idées lumineuses et l'engagement de fidèles collaborateurs enthousiastes sont un puissant appui pour les membres de votre conseil d'administration. Nous serons heureux de vous proposer d'autres activités à la « session d'hiver » que nous vous invitons à découvrir avec la même ferveur.

De même, nous vous suggérons de garder contact avec votre association en visitant régulièrement le site web www.cegep-ste-foy.qc.ca/retraite. Des informations y sont ajoutées chaque semaine.

Pour l'heure, Ginette, Jean, Jean-Claude, Michel, Roland et moi, vous convions chaleureusement à venir fraterniser lors du traditionnel cocktail de Noël qui aura lieu le 5 décembre prochain à 16 h, suivi de la réception du Cégep à 17 h 30. C'est un rendez-vous à ne pas rater. Nous espérons vous y voir nombreux, particulièrement en cette saison propice aux réjouissances.

En attendant de vous les transmettre personnellement, recevez chers amis, mes meilleurs vœux de Santé, Sérénité et ... sourires pour ceux et celles qui vous entourent.

Au plaisir !

Odette

Les administrateurs



Ginette, Jean, Roland, Odette, Michel, Jean-Claude

Cette année, vous avez élu trois nouvelles personnes au conseil d'administration :

Jean-Claude BÉLANGER,
Michel CRÉPAULT
Roland ROY qui se joignent à

Ginette BÉLANGER,
Jean BEAUDOIN
Odette GARCEAU.

Logo de l'Association

Le 10 septembre 2013, l'Association adopte un logotype ou logo préparé par les graphistes du Cégep.



Les petits-déjeuners causeries

Nos petits-déjeuners ont lieu tous les premiers jeudis du mois à 8 h 30, au restaurant PACINI, Place des Quatre-Bourgeois, 999 de Bourgogne Québec.

En septembre : La généalogie, André G. BÉLANGER

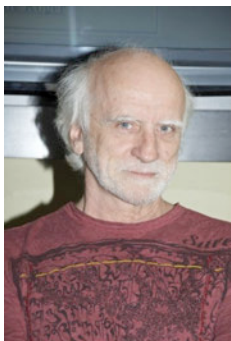


Devant une salle comble, André G. BÉLANGER, président sortant de la Société de généalogie de Québec nous a parlé de la Société et des recherches généalogiques en illustrant ses dires par les ascendances patrilinéaires, paternelle-maternelle et matrilinéaire de Odette GARCEAU. À la fin de la conférence, André G. a remis le certificat officiel des lignées ascendantes à Odette.

Ébéniste chevronné, il a offert en tirage un coffret fait en érable et d'un bois du Brésil. Michel LEBEL est sorti gagnant.

Merci, André, pour cette conférence bien documentée et des plus stimulantes !

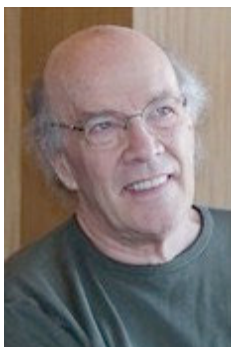
En octobre : Bénévolat en Thaïlande, Alain-Martin RICHARD



Nous avons eu le bonheur d'entendre Alain-Martin RICHARD nous entretenir de son expérience de bénévolat en Thaïlande, aux frontières du Myanmar. Avec une équipe de travailleurs humanitaires, une école pour enfants a été construite. Du même souffle, il nous a aussi sensibilisés à la situation du peuple karen, des réfugiés en provenance de la Birmanie. Pour lui, cet engagement est dans la prolongation de sa carrière d'enseignant. Il y retournera d'ailleurs encore dans quelques semaines.

Merci, A-M et bonne continuation là-bas !

En novembre : La typographie, Jean BEAUDOIN



Après les « espaces invisibles dans l'imprimé » présenté en janvier dernier, Jean BEAUDOIN nous a entretenus cette fois-ci de certaines règles de la typographie. Avec l'humour qu'on lui connaît et moult anecdotes appropriées, il nous a illustré, entre autres propos, combien certains infographistes actuels, avec fantaisie ou absence de formation, ont tendance à bafouer allégrement les normes et standards de la typographie. À quand un mariage de ces deux solitudes ?

Bravo Jean pour ta présentation qui fut encore une fois bien appréciée !

En décembre : Musique du Temps des Fêtes du Moyen Âge à nos jours, Marc CIMON



Marc CIMON nous entretiendra de la musique du Temps des Fêtes du Moyen Âge à nos jours. De plus, Marc fera jouer des extraits commentés de différentes musiques de Noël du style médiéval jusqu'au jazz.

Voici quelques lignes qui décrivent assez bien ce qu'il entend faire au prochain petit-déjeuner des retraités :

« Je me propose de retracer les grandes étapes de l'histoire de la musique occidentale en prenant comme thème la musique de Noël. La période couverte s'étendra sur une période de plus de 1000 ans depuis le Moyen Âge jusqu'à l'époque contemporaine. Je compte illustrer mon propos de courts extraits de pièces médiévales, de la Renaissance, du Baroque, de la période classique, du mouvement romantique, de l'éveil des écoles nationales et de la musique actuelle incluant aussi bien des airs classiques que populaires comme la chanson et le jazz.

La musique est avant tout pour moi un art d'agrément et mon approche sera celle d'un simple amateur modérément éclairé n'ayant aucune prétention relative à l'érudition académique. »

Club de lecture

Les rencontres du Club de lecture ont habituellement lieu le 3^e lundi du mois et se tiennent au local D-307 (salle du Conseil) à 10 h. En 2013, les rencontres ont eu lieu le 16 septembre, 21 octobre, 18 novembre, 16 décembre.

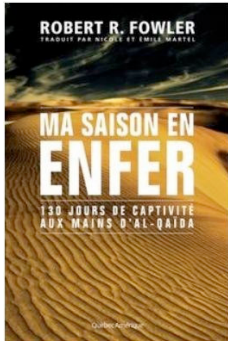
En septembre : *Le temps figé*, Guy BOIVIN et Hans-Jürgen GREIF



Maître relieur, Denis GIROUX exerce son art avec passion et respect. Depuis plusieurs années, il s'occupe de sa mère, hospitalisée dans un centre de soins de longue durée, figée dans l'attente de la mort. Lorsqu'il perd la femme qu'il aime, fauchée par un cancer fulgurant, Denis craint de perdre pied. Pour apprivoiser sa peur de l'inéluctable, il consigne patiemment le meilleur et le pire du passé familial, le restaure avec minutie comme il le ferait pour un livre abîmé, découvrant comment ses parents, ses frères, sa sœur, ses amis, et surtout son maître, ont lentement façonné son existence.

Hans-Jürgen GREIF et Guy BOIVIN, bien au fait de la réalité vécue dans les centres d'hébergement pour aînés, nous offrent ce qui fit le succès de *La bonbonnière*, des portraits savoureux et des anecdotes divertissantes, nécessaire contrepartie à la gravité de leur constat: vieillissement et quête du bonheur se cherchent et se fuient dans une vaine tentative d'empêcher le temps d'accélérer sa course. *Le temps figé* témoigne de la vitalité de femmes et d'hommes résolus à ne pas se laisser pétrifier par la peur de la mort. Hans-Jürgen GREIF et Guy BOIVIN, bien au fait de la réalité vécue dans les centres d'hébergement pour aînés, nous offrent ce qui fit le succès de *La bonbonnière*, des portraits savoureux et des anecdotes divertissantes, nécessaire contrepartie à la gravité de leur constat: vieillissement et quête du bonheur se cherchent et se fuient dans une vaine tentative d'empêcher le temps d'accélérer sa course. *Le temps figé* témoigne de la vitalité de femmes et d'hommes résolus à ne pas se laisser pétrifier par la peur de la mort.

En octobre : *Ma saison en enfer*, FOWLER Robert R.

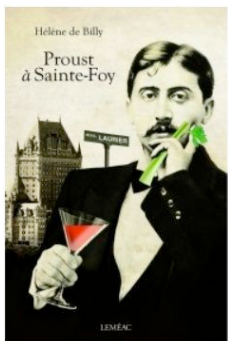


Le 14 décembre 2008, Robert FOWLER, envoyé spécial du secrétaire des Nations Unies au Niger, est enlevé par des membres d'Al-Qaïda au Maghreb islamique (AQMI). Un véritable cauchemar commence alors. Accompagné dans sa captivité par son collègue Louis GUAY, Robert FOWLER a vécu, dormi et mangé avec ses ravisseurs pendant plus de quatre mois, ce qui lui a permis d'acquérir une connaissance de première main du mouvement terroriste le plus craint à l'échelle mondiale.

Pendant ces 130 jours infernaux, Robert FOWLER a dû survivre aux conditions extrêmes caractéristiques du désert, entièrement à la merci du bon vouloir de ses ravisseurs à l'humeur changeante, en proie à la peur constante de mourir.

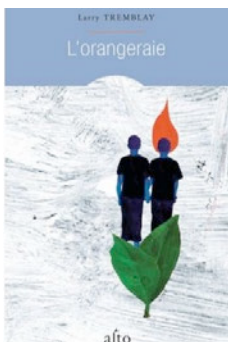
Son enlèvement, sa libération et ses interventions dans les médias par la suite ont contribué à jeter un éclairage nouveau sur la confrontation entre les démocraties occidentales et le fondamentalisme islamiste violent.

En novembre : *Proust à Sainte-Foy*, Hélène de BILLY



De somnifères en calmants, Marquise Fortier s'étirole peu à peu au Manoir Roxbury, une résidence pour personnes âgées aux allures carcérales. Quand elle se fait prendre à voler une bouteille de scotch à la SAQ, sa fille Irène l'emmène consulter un naturopathe un peu vaudou qui lui prescrit l'écoute d'*À la recherche du temps perdu* en livre audio. D'abord sceptique, Marquise se laissera pourtant séduire, jusqu'à convaincre quelques-uns de ses proches.

En décembre : *L'orangerie*, Larry TREMBLAY



Quand Amed pleure, Aziz pleure aussi. Quand Aziz rit, Amed rit aussi. Ces frères jumeaux auraient pu vivre paisiblement à l'ombre des orangers. Mais un obus traverse le ciel, tuant leurs grands-parents. La guerre s'empare de leur enfance et sépare leurs destins. Des hommes viennent réclamer vengeance pour le sang versé. Amed, à moins que ce ne soit Aziz, devra consentir au plus grand des sacrifices. Et tous payeront le tribut des martyrs, les morts comme ceux qui restent. Larry TREMBLAY frappe encore un grand coup, mais vise cette fois le cœur, laissant au lecteur le soin de départager les âmes pures des fourbes, les fanatiques des héros. Un texte à la fois actuel et hors du temps qui possède la force brute des grandes tragédies et le lyrisme des légendes du désert.

Autres activités

En septembre : La fête de la non-entrée



Le 11 septembre, nous étions 43 personnes à la fête de la non-entrée malgré une température quelque peu maussade. Nous avons pu profiter de la bonne bouffe préparée par Yvan et de l'agréable compagnie de nos collègues. Un gros merci à Yvan ROBITAILLE et à Jean BEAUDOIN pour les achats ainsi qu'à tous les collaborateurs sur place pour l'aide au montage et démontage des abris, au service du repas et au ramassage.



En septembre : Visite du Vignoble Domaine L'Ange-Gardien



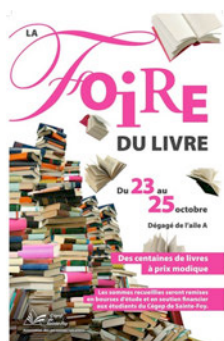
L'arrivée de l'automne annonce les vendanges alors que les raisins sont gorgés de leur jus. Une quinzaine de personnes retraitées ont profité d'une magnifique journée ensoleillée, le 27 septembre, pour venir voir les vignes, les raisins et goûter quelques produits d'un vignoble de chez nous, propriété de Jean-Louis, fils de Roland CRÊTE. Nous avons d'abord fait le tour des installations suivi d'une dégustation commentée de quatre vins du vignoble, accompagnés d'un assortiment de fromages, de foie gras, de noix et de fruits en accord avec les vins présentés. Comme les raisins n'étaient pas suffisamment mûrs, nous n'avons pu en cueillir.



Nous avons eu droit, par contre, à tout un cours sur la culture de la vigne, la transformation des raisins, la mise en bouteille et la vente des vins.



En octobre : Foire du livre



La foire du livre est gérée par l'Association et se tient une fois aux deux ans. Elle a généré, en 2011, des profits de 2 500 \$. Cette année, la foire du livre a eu lieu les 23, 24 et 25 octobre et les profits ont atteint 2 646,40 \$. Comme on le sait, l'Association offre à la Fondation du Cégep, qui organise le Mérite étudiant, deux bourses de 350 \$ chaque année à même ces profits en plus d'offrir une contribution au fond de dépannage des étudiants en difficulté financière de notre institution. Cette contribution se fera jusqu'à ce que les profits de la foire du livre soient entièrement utilisés dans la communauté.



Activités à venir

Le 12 décembre 2013 : Cocktail de Noël



La rencontre entre les membres de l'Association, qui précède la réception du Cégep, est toujours très animée. On y est nombreux et l'atmosphère est vraiment celle du temps des fêtes.

Les membres en règle de l'Association des personnes retraitées du Cégep de Sainte-Foy doivent confirmer leur présence au cocktail, **avant le 4 décembre**, en s'inscrivant auprès de Roland LEGENDRE, au numéro 418-653-7470 ou par courriel à rolandlegendre20@gmail.com. Cet événement aura lieu à 16 h, à la salle du conseil, local D-309 et est offert gracieusement par votre Association.

Nous vous offrons aussi une réduction de 5 \$ sur l'achat d'un bracelet de participation pour le cocktail dînatoire du Cégep qui suivra à 17 h 30 au dégagé du A et ce, sur remise de 12 \$ à Roland LEGENDRE.

Il est essentiel de réserver votre présence à ces deux activités auprès de Roland LEGENDRE, avant le 4 décembre.

Prenez note qu'un vestiaire sera aménagé au local des premiers soins, local C-205.

Voici quelques souvenirs de l'évènement de l'an dernier.



Le 28 janvier 2014 : Visite au musée de la civilisation

Visite commentée de l'exposition Paris en scène, 1889-1914

Plongez dans toute l'effervescence du Paris de la Belle Époque, ville d'art et de plaisir ! Découvrez ses hauts lieux, ses instants marquants et ses principaux acteurs dans une ambiance enveloppante et un décor évocateur. Plus de 250 objets remarquables provenant de grands musées de Paris vous attendent. Une chance exceptionnelle pour les amateurs d'art, les nostalgiques du passé et tous ceux qui sont désireux de revivre la Belle Époque ! Venez découvrir le Paris, ville d'art et de plaisir, ville foisonnante à la Belle Époque.

Déroulement de l'activité

10 h 00 Arrivée du groupe à la billetterie dans le hall d'entrée, lieu du rassemblement pour le vestiaire, la remise des cocardes d'identification afin de circuler gratuitement dans le musée.

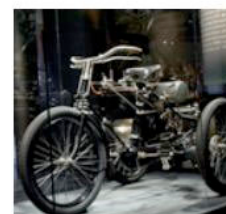
Début de la visite commentée d'une durée de 70 minutes.

11 h 20 Visite libre, sans guide de l'une ou l'autre des autres expositions, au choix.

12 h 00 Dîner facultatif de groupe au Café 47

Le menu du jour complet coûte environ 15 \$ (potage, plat chaud au choix : saumon, confit de canard ou autres, dessert). Il y a aussi des menus plus légers, à la carte : quiche, sandwiches, salade, etc.

Une exigence du musée : arrivée en groupe à l'heure pour régler les formalités et débiter la visite. Les portes ouvrent à 10 h.



Notez que la visite du musée est gratuite pour les membres. Des frais de 3 \$ seront perçus pour les non-membres. Le repas du midi est à vos frais.

L'inscription est obligatoire auprès de Ginette BÉLANGER avant le 17 janvier. Une fiche d'inscription sera mise en ligne au cours du mois de décembre. On peut aussi lui transmettre l'inscription par téléphone au 418-650-9535 ou par écrit au casier 356 avec les informations suivantes : nom, numéro de téléphone et adresse courriel, nombre de personnes et présence ou non au dîner.

En avril 2014 : Cabane à sucre



En 2013, nous étions 32 à la cabane. Un temps superbe, de la bonne compagnie, un violoneux, de la bonne bouffe, de la tire sur la neige, un tour en carriole. Que demandez de mieux !

Nous prévoyons cette activité pour la deuxième semaine d'avril. D'autres informations vous parviendront sous peu.



En septembre 2014 : Un voyage en Italie

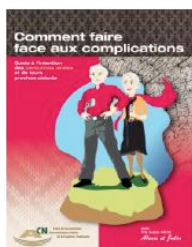
L'Association des personnes retraitées du Cégep Limoilou (APRCL) organise un voyage en Italie qui aura lieu du 26 septembre au 11 octobre 2014 au coût d'environ 3 900 \$ avec une accompagnatrice parlant aussi italien.



Nous sommes invités à participer à ce voyage. D'autres détails nous parviendront au cours des prochaines semaines : itinéraire et villes visitées, activités facultatives, dates de confirmation de la réservation pour le groupe, ce qui est compris dans le coût du voyage, etc. Une rencontre des personnes intéressées est envisagée.

Les personnes intéressées sont invitées à transmettre leurs noms, numéro de téléphone et courriel à Odette GARCEAU (o.garceau@videotron.ca) pour obtenir davantage d'informations lorsque celles-ci seront disponibles.

Guide *Comment faire face aux complications*



Le guide *Comment faire face aux complications* est destiné aux personnes âgées et à leurs proches aidants. Réalisé par la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale, il contient de nombreuses informations réunies dans sept sections : les sources potentielles de revenus, les indemnités, le soutien à domicile, les habitations disponibles, le bail, l'achat de biens et de services et l'aide aux victimes d'exploitation et d'abus. Aussi,

dans les annexes, une liste des organismes concernés par la question des personnes âgées ainsi qu'une liste des organismes offrant du soutien à domicile enrichissent le document. Une version numérique de l'ouvrage sera également mise en ligne sous peu au **www.ainescapnat.qc.ca**.

Nous avons commencé la distribution de ce guide gratuit aux personnes intéressées lors du petit-déjeuner-causerie de novembre. Des copies seront aussi disponibles au cocktail de Noël ainsi qu'aux petits-déjeuners-causerie de décembre et de janvier. Par la suite, les membres pourront adresser leur demande à Ginette BÉLANGER, **ginetteb2@videotron.ca** ou au casier 356.

Fête des 20 ans de l'Association des personnes retraitées du Cégep de Sainte-Foy



Il y a 20 ans, le 5 juin 1994, naissait notre association. Conformément aux vœux de la dernière assemblée générale, un comité a été formé pour voir à souligner cet anniversaire en 2014. Roland LEGENDRE, Jean BEAUDOIN, Bill DONNELLY et Renée FRANCŒUR sont déjà à l'œuvre. Ils nous feront des propositions au cours des prochains mois. À suivre.

Votre opinion sur le Carrefour



Notre journal a évolué au fil des ans et au gré du temps et de l'énergie que les bénévoles étaient prêts à y investir. Ainsi, depuis l'édition de l'automne 2011, *le Carrefour* est un assemblage de textes et de pages tirées principalement de notre site web et des communiqués électroniques mensuels.

Comme le contenu de ces deux derniers médiums s'est passablement enrichi au fil des ans, dont le site web qui voit s'ajouter des informations chaque semaine, le conseil d'administration est à se questionner sur la pertinence du *Carrefour* publié deux fois par année.

Les membres le conseil d'administration aimerait connaître votre opinion à ce sujet :

- Lisez-vous *le Carrefour* ?
- Vous est-il utile ?
- Voulez-vous vous joindre à l'équipe de rédaction ?
- Vos réflexions, suggestions...

SVP transmettre votre avis à Jean-Claude BÉLANGER, chargé des communications, au casier 356 ou **jcbelang@videotron.ca**. Une réponse d'ici la fin janvier serait appréciée. Merci.