



ARUQSS

ASSOCIATION DES RETRAITÉS
DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC
(SIÈGE SOCIAL)

Édition et rédaction
Clémence Neault

Collaborateurs
Hélène Laplante
Louise Lapointe
Robert Poliquin

Mise en page
Robert Poliquin

Saviez-vous que...

Numéro 36

Automne 2015

Hommage à notre président sortant

Merci Georges!

Son apport, sa disponibilité, sa politesse, sa gentillesse font de lui un être à part. Il faut l'avoir côtoyé pour l'apprécier à sa juste valeur.

D'un verbe très spontané, il sait se faire entendre et tirer son épingle du jeu. D'un tempérament jovialiste, c'est avec le sourire qu'il aborde les projets, les difficultés et les aplanit afin d'en tirer le meilleur.

Pour nos membres et collègues, son dévouement fut profitable. Pour le Conseil, c'est un gros morceau qu'il nous faut remplacer, nous en sommes conscients.

Merci encore Georges et bonne continuité dans tes projets futurs.



Adresse postale:

Hélène Laplante, trésorière
1487, rue des Roselins
Québec, QC
G3E 1G3

Téléphone :
(418) 847-7097
Courriel : aruqss@hotmail.ca

Retrouvez-nous sur le web:
www.uquebec.ca/aruqss/

La santé c'est la vie

En général, elle nous est donnée à la naissance. Dieu nous dote de membres et de sens qui nous permettent de faire des choses extraordinaires, voire incroyables, au cours de notre vie. Le corps est un instrument merveilleux. On prend souvent pour acquis ce que nous pouvons réaliser grâce aux parties du corps qui reçoivent des signaux du cerveau pour effectuer le mouvement voulu et cela, dans un laps de temps chiffrable en millisecondes. Wow! Un chef d'œuvre.

Pour que le corps fasse ce que nous espérons, il faut le garder en forme, bien l'alimenter et bien le traiter. Ce n'est pas une mission facile. C'est un défi de tous les jours. Il ne faut pas grand-chose au corps pour qu'il ne réagisse pas comme nous le voudrions. Le quotidien le bombarde d'événements qui lui rendent la vie difficile. Ne serait-ce que de sortir de chez-soi. Être confronté au climat, aux gens, à la technologie qui nous entoure constitue potentiellement un danger pour la santé. Et parfois, sans raison apparente, la santé nous joue des tours. Elle nous quitte alors que nous pensions l'avoir entretenue.

La vie n'est plus la même lorsque la santé nous fait faux bond. On conscientise alors le plaisir que nous avons lorsqu'elle était là. Il faut multiplier les efforts pour la regagner. Le sourire a peine à se lire sur nos visages. On abandonne les selfies pour un temps. La douleur se fait souvent sentir et fait obstacle à la joie de vivre. On se démène, on souffre et on bataille en établissant des plans avec les médecins, la famille et les amis afin de la revoir nous envahir.

Et, malheureusement, la technologie ne permet pas encore de prêter un peu de sa santé à un autre par un transfert magique quelconque. Il n'existe pas d'application pour ça. La seule qui tienne alors c'est qu'il faut s'appliquer à la retrouver.

La santé est un don précieux. Nous ne pouvons pas l'acheter, nulle part, même pas sur eBay. Ne tentons pas de jouer avec elle. Gardons-la à tout prix. Ne la mettons pas à l'épreuve, nous en sortirions toujours perdants.

Le groupe Kansas a écrit, dans sa chanson « Dust in the wind »: ... and all your money won't another minute buy ... en parlant de la vie que j'estime être, d'une certaine façon, un synonyme de la santé.

Vivez en santé !



Activités : Dîner de Noël

Après quelques années au restaurant L'Académie, les organisateurs ont misé sur le Bistango comme lieu pour tenir notre traditionnel dîner de Noël, le 3 décembre 2014. Un franc succès!



Activités : Voyage à Boston

Encore cette année, un voyage s'est organisé et a eu un vif succès. Début juin, pendant six jours, nos retraités ont déambulé dans Boston, arpenté Martha's Vineyard, conquis le Mont Washington, pris le train et fait une mini-croisière. Le repos du guerrier se faisait dans un hôtel plaisant et de qualité, ce qui était salubre.



Activités : Déjeuner-causerie « Le testament »



Le 5 février, une dizaine de membres se sont donné rendez-vous au « Petit coin breton » de Place de la Cité, à Sainte-Foy, pour participer à un déjeuner-causerie qui avait comme thème « le testament ».

À cette occasion nous avons reçu la notaire **Danielle Grenon** qui nous a entretenus de divers sujets entourant le testament : la nécessité, voire presque l'obligation de faire un testament afin de simplifier les démarches après-décès et d'assurer le respect de nos dernières volontés. Il fut aussi question du mandat d'inaptitude, le choix de l'exécuteur testamentaire ainsi que du mandat de fin de vie. Une période de questions a eu lieu afin de répondre aux préoccupations des participants.

Merci à Louise Lapointe pour l'organisation de cette activité.

Activités : Dîner gastronomique

Une activité qui ne manque jamais d'attirer des amateurs de bonne chère. Le 22 octobre 2014, au Domaine Cataraqui, quelques membres ont participé à un dîner gastronomique préparé par les étudiants de l'École d'hôtellerie de Québec.



Activités : Tournoi de golf

Un classique dans son genre. Encore cette année, les amateurs de golf du Siège social, de l'INRS, l'ENAP et la TELUQ se sont rencontrés au Club de golf de Pont-Rouge. Cette année, dame nature a collaboré, nul besoin de report.



Les organisateurs. Dans l'ordre habituel, Pauline Thibault (TÉLUQ), Hélène Laplante (UQ), Louise Lapointe (UQ), Francine Deschênes (INRS), Magella Cantin (INRS), Denise L'Archevêque (TÉLUQ), André Parent (ENAP) et Fernand Racine (UQ).



Les gagnants. Un quatuor d'invités de l'INRS entourant Magella Cantin.



Photos : Rudolf Bertrand, INRS

Autres activités

Il faut souligner la tenue d'autres activités où notre photographe a oublié sa caméra ou a tout simplement oublié de prendre des photos.

- Le 18 mars 2015, des quilleurs s'en sont donné à cœur joie. L'exploit sportif a été suivi d'un souper.



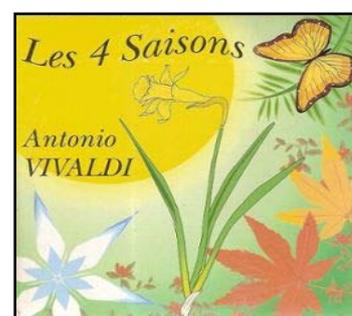
- Au cours du mois de mai 2015, en vue de la saison de golf, quelques membres ont cru bon de participer à une clinique de golf donné par un pro dans le but d'améliorer leurs performances.



- Le 18 juin 2015, à la base de plein air de Sainte-Foy, avait lieu l'Assemblée générale annuelle de l'Association. L'activité accueillait la toute dernière retraitée, Nicole Moisan. Un excellent buffet a suivi. Comme la température le permettait, celui-ci s'est pris à l'extérieur dans une atmosphère de joyeuse camaraderie.

**Assemblée
Générale**

- Le 13 septembre 2015, 25 personnes, dont 12 membres de l'Association, ont assisté au magnifique concert offert par les Violons du Roy au Palais Montcalm.



Au moment où vous lirez ces lignes, nous serons sur le point de participer à la visite du Trait carré de Charlesbourg avec comme guide, notre confrère Jacques Bachand.

Le bénévolat

Pour certain(e)s, c'est...

- un don de soi;
- une gratuité;
- une deuxième nature;
- ou du donner au suivant.

J'en connais et vous en connaissez également, des personnes qui se dévouent, à leur façon, dans leur environnement, leur milieu, leur famille ... et cela ... au quotidien:

- auprès des personnes âgées : incapables de se suffire à eux-mêmes dû à la maladie, la vieillesse, ce sont nos parents ou grands-parents, des connaissances ou via une institution, des étrangers à qui nous voulons apporter de l'aide.
- auprès d'enfants : pour les aider dans les devoirs, les recevoir dans les congés d'école, les soigner lorsqu'apparaissent les petits bobos, ce sont nos petits enfants, nos voisins ou via un regroupement, des défavorisés, d'autres nationalités avec difficultés d'adaptation et/ou d'intégration.
- auprès des voisins et d'amis : à qui nous voulons rendre service en acceptant que, chemin faisant, nous ramenions un article, un enfant, car ils sont devenus des gens précieux à qui nous voulons faire plaisir. Lors de changements de saison, nous les aidons pour ramasser feuilles, fruits et légumes. Ça devient alors un échange de bon procédé et un party assuré.
- auprès de gens en détresse via l'écoute active. Ça demande une grande compréhension, un dévouement sans borne, une ouverture d'esprit pour désamorcer les problèmes et difficultés que vivent les démunis, les rejetés de la société, les amochés de la vie. Quant à moi, ces aidants sont exceptionnels.

De multiples manières de bénévolat s'offrent à nous pour que la vie soit plus agréable, plus valorisante et nous apporte une satisfaction personnelle.

Il ne faut pas forcément se déplacer très loin pour se sentir utile. De même que c'est le temps accordé qui est apprécié, peu importe la durée.

Les valeurs prennent le dessus et le sentiment du devoir accompli nous remonte le moral. C'est un baume au cœur, une prise de conscience qui nous transporte ailleurs.



Nouveautés au dictionnaire

Dans sa nouvelle édition, le Petit Robert a ajouté les définitions suivantes :

Être au bout du rouleau : Situation très peu confortable, surtout quand on est aux toilettes.

Facebook : Le seul endroit où tu parles à un mur sans être ridicule.

GPS : Seule femme que les hommes écoutent pour trouver leur chemin.

Autobus : Véhicule qui roule deux fois plus vite quand on court après que quand on est assis dedans.

Taser : Instrument utilisé afin de mieux faire passer le courant entre la police et la jeunesse.

Mozart : Célèbre compositeur que l'on écoute le plus souvent dans les pizzerias, car on sent bien que mozzarella.

Sudoku : Qui a le Sudoku a le nord en face.

Porte-clefs : Invention très pratique qui permet de perdre toutes ses clefs d'un seul coup au lieu de les perdre une par une.

État : Système maffieux le mieux organisé de tous les temps.

Cravate : Accessoire servant à indiquer la direction du cerveau de l'homme.

Carla Bruni : Blanche-Neige moderne ayant eu une préférence pour un des sept nains : grincheux.

Maison-Blanche : Actuellement Barack noire.

Voiture : Invention ingénieuse permettant d'avoir 110 chevaux dans le moteur et un âne au volant.

Parents : Deux personnes qui t'apprennent à marcher et à parler pour ensuite te dire de t'asseoir et de fermer ta gueule.

Titeuf : Ce qui sort de Tite-Poule.

Orteil : Appendice servant à détecter les coins de portes.

Égalité des sexes : Nouveau concept créé par les hommes pour ne plus payer le restaurant.



Les Caron, champions au Roller



Les membres de la famille Caron (Fernand, de Trois-Rivières, Christine et Marc, de Québec) sont des abonnés au 24 h Roller Montréal et ils ont à nouveau laissé leur marque lors de la dernière présentation de cet événement, en août, sur la piste du circuit Gilles-Villeneuve.

À sa neuvième participation consécutive, le vétéran **Fernand Caron** est revenu à la maison avec la médaille d'argent au cou (tous âges confondus). Il y est allé d'une performance de 340km, en plus d'enregistrer 78 tours de piste.

De son côté, **Christine Caron** (sa fille) a touché l'or en inscrivant 62 tours de piste (270,3 km) tandis que **Marc Caron** (le frangin) a enregistré 69 tours de piste (300 km).

« Nous avons roulé pendant 24 heures et la température était idéale. La qualité des infrastructures était excellente. Cette saison, l'événement était sanctionné par la Fédération de patinage de vitesse du Canada. La tenue du 24 h Roller Montréal 2016 est déjà confirmée » de faire remar-

quer Fernand Caron; un bel exemple de détermination et de motivation.

Sur la photo, on reconnaît, dans l'ordre habituel, Marc, Christine et Fernand Caron.

(Source : Le Nouvelliste, 27 août 2015)



Le 11 novembre 2014, **Philippe Bernier Arcand**, fils de notre président sortant, a été couronné du Prix du livre d'Ottawa, pour *La dérive populiste* dans la catégorie non-fiction en français.

Philippe Bernier Arcand est économiste au sein de la fonction publique canadienne. Auparavant, il œuvrait dans la fonction publique québécoise et a été assistant de recherche à l'ENAP et à l'UQAM. Il a également fait des stages dans les domaines des médias, de la gestion universitaire, des nouvelles technologies et de l'administration municipale au Canada et en France.

Montréal, Édition Poètes de brousse, 2013, 170p.
ISBN 978-2-923338-62-0

(Source : Le Droit, 12 novembre 2014)

Votre conseil d'administration 2015-2016

Votre Conseil se dévoue...

Pour vous présenter:

des activités diversifiées, à des prix avantageux, selon vos goûts et vos suggestions.

Notre trésorière, **Hélène Laplante**, calcule, présente des tableaux clairs, un état financier réaliste et surtout des prix favorisant nos membres dans les divers sphères des activités. Cette grande dame argentine épaulé efficacement les responsables d'activités, développe les budgets afférents en plus de participer à chaque activité. Elle prend en charge le budget du regroupement des quatre constituantes lors du tournoi de golf. Elle assume aussi la trésorerie de la FRUQ.

Notre secrétaire, **Fernande Michaud**, rédige les procès-verbaux, envoie les messages et les invitations et procède aux rappels, s'il y a lieu. Cette mémoire vivante est indispensable pour nous remémorer les règlements, les avis, les invitations, tout pour le bon fonctionnement de l'Association.

Notre webmaster et organisateur, **Robert Poliquin**, réussit haut la main à alimenter notre journal et à mettre en page les informations pour que vous, membres, puissiez y trouver les réponses à vos interrogations sur notre Association.

Nos joyeux collègues, **Louise Lapointe** et **Claude Boivin**, sont associés comme administrateurs aux divertissements. Ils arrivent avec des activités sportives, projets de voyage et collaborent à 100% à leur réalisation. L'information leur est déjà connue et les solutions apportées permettent de réaliser ces dites activités. Ils sont efficaces.

Notre petite dernière, **Dominique Légaré**, a gentiment accepté le rôle de la vice-présidente. Lors de la première rencontre du Conseil, elle a amené des idées nouvelles, un sang neuf dans notre organisation. Elle arrive avec son optimisme, sa détermination et son enthousiasme; elle est prête pour la relève et est déterminée à s'exécuter pour le bien de la communauté.

Enfin, votre nouvelle présidente, **Clémence Neault**, a du pain sur la planche. La route est ardue pour succéder au président sortant. Elle compte sur l'équipe qui la seconde à merveille et sur la diligence des membres compréhensifs qui font partie de notre association.

Bref, tout ce beau monde partage, s'informe et collabore au calendrier du programme des activités. Des échanges courriels, des appels soutenus auprès des différents intervenants, des calculs financiers, des rencontres, par groupe visé ou du Conseil, s'organisent en vue de vous présenter, chers membres, des activités variés qui plaisent. C'est dans un esprit de franche camaraderie et de don de soi que votre Conseil s'exécute.

Merci et bravo à cette belle équipe.



À votre agenda

Voici sur quoi les membres de votre Conseil d'administration se penchent :

- | | |
|----------|---|
| Octobre | - 14, Visite du Trait carré de Charlesbourg avec le guide Jacques Bachand
- 29, Souper spaghetti (bourse d'études de la Fondation) |
| Novembre | - 22, Concert du Chœur du Musée de la Civilisation |
| Décembre | - 3, Dîner de Noël (Bistango) |
| Février | - Déjeuner-causerie |
| Mars | - Dîner gastronomique |
| Avril | - Visite de la Citadelle |
| Mai | - Clinique de golf |

Les activités sans date sont à l'état de planification.
Un voyage est aussi en gestation. À la suite d'un sondage auprès des participants aux éditions antérieures, il pourrait se ternir au printemps ou à l'automne.



N'hésitez pas à nous communiquer vos commentaires ou suggestions d'activités.



Pour bien vivre

1. Donnez-vous le droit à l'erreur.
2. Voyez le bonheur comme un croisement entre plaisir et sens, activités plaisantes et signifiantes.
3. Le bonheur dépend de votre état d'esprit. Concentrez-vous sur le verre à moitié plein.
4. Simplifiez ! Arrêtez d'en faire trop et osez dire non.
5. N'oubliez pas le lien entre votre bien-être physique et mental. Au menu : exercice, sommeil, et saines habitudes alimentaires.
6. Exprimez de la reconnaissance. Savourez les petites choses de la vie, et dites-le.
7. Le premier indicateur de bien-être, c'est le temps passé avec les êtres qui nous sont chers.

Poésie : Vieillir

V u que vieillir est obligatoire,
I l est donc important de choisir de durer
le plus longtemps possible,
E n espérant que notre passeport pour
l'univers soit quelque retardé sur cette
terre.
I déalisons le temps qu'il nous reste en
trouvant toujours quelque chose à faire.
L orsque notre corps refuse de suivre
notre pensée, songeons aux bons mo-
ments passés tout en oubliant ceux qui
nous ont chagrinés.
L ibérons notre esprit et fredonnons un air
qui nous fait du bien.
I névitablement, notre cœur renaîtra,
puisque la musique apporte la joie.
R efrain d'amour du bon vieux temps ou
mélodie nouvelle de notre temps. La vieil-
lesse n'est que le dernier âge de notre
vie, alors gardons notre cœur d'enfant et
vivons le moment présent.

Gaétane Tremblay



Le bonheur à l'état pur

Jamais je ne me serais doutée que le fait de tenir un petit être nouvellement arrivé dans ce monde pouvait procurer autant de joie.

Constater que la petite merveille ressemble à un proche, que sa petite main tient la nôtre avec vigueur, qu'un sourire apparaît sur son visage lorsqu'on lui caresse une joue et que tous ses membres répondent à des stimuli extérieurs est un cadeau du ciel!

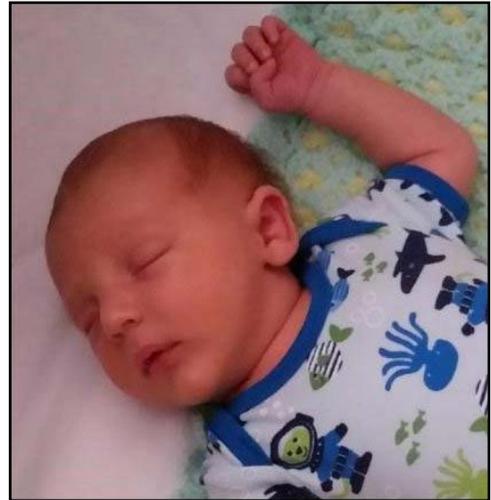
L'entendre respirer doucement lorsqu'il est au creux de nos bras, le voir ouvrir les yeux et rester là sans faire de bruit à nous regarder est un sentiment nouveau pour un papi et une mamie tout récents, une sensation de chaleur profonde en nous.

Entre l'aller et le retour de la chaise berçante, on s'imagine déjà le petit faire ses premiers pas, souffler sa première bougie d'anniversaire, fréquenter la garderie, entrer en classe, graduer, connaître l'amour et bercer à son tour son propre petit trésor.

C'est une joie difficile à décrire que d'être grands-parents, mais tellement facile à vivre. On se laisse aller et on lui donne une grande partie de nous-mêmes.

Bienvenue mon petit ange Mavrik et bisous.

Mamie Clémence



Saviez-vous que...

- Le cœur d'une crevette est logé dans sa tête.
- Une étude de près de 200 000 autruches, pendant plus de 80 ans, ne rapporte aucun cas où on aurait vu une autruche se mettre la tête dans le sable.
- Les porcs ne sont physiquement pas capables de regarder le ciel.
- Plus de 50 % des gens, à travers le monde, n'ont jamais fait ou n'ont jamais reçu d'appels téléphoniques.
- Les rats et les chevaux ne peuvent vomir.
- Si vous éternuez trop fort, vous pourriez vous casser une côte.
- Si vous tentez de retenir un éternuement, vous pourriez causer la rupture d'une veine au cerveau ou dans votre nuque et mourir.
- Si, de force, vous gardez vos yeux ouverts lorsque vous éternuez, ils pourraient sortir de leur orbite.
- Les rats se multiplient si rapidement qu'en 18 mois, un couple de rats peut avoir plus d'un million de descendants.
- Le briquet a été inventé avant l'allumette.
- 35 % des gens qui utilisent les annonces personnelles des journaux pour trouver compagnon ou compagne sont déjà mariés. Ils n'ont pas essayé Ashley Madison...
- À travers le monde, 23 % des problèmes aux photocopieurs sont causés par des gens qui s'assoient sur l'appareil pour photocopier leur postérieur.

À suivre...

Pour rire

Pourquoi choisir d'être incinéré?

Au départ, nous sommes créés d'une « étincelle » d'amour.
La première année, nous sommes la « flamme » de nos parents.
On se fait ensuite « chauffer » les fesses jusqu'à notre adolescence.
Suit la période où un rien nous « allume ».
Et dans la vingtaine, on pète le « feu ».
Ensuite, on « bûche » jusqu'à 65 ans.
À 75 ans, on est « brûlé ».
À 80 ans, on se ramasse dans un « foyer ».
Pis à 90 ans, on « s'éteint ».

Alors, pourquoi demander à être incinéré? De toute façon, on est déjà « cuit ».
Si tu choisiss l'incinération, sache que ce sera ta dernière cuite !
Tandis qu'enterré, tu auras toujours une chance d'avoir un petit ver dans le nez !

Une fille va voir son père et lui demande :

- Papa, je n' ai pas compris. Mon copain m'a dit que j'avais un joli châssis, deux beaux amortisseurs et un magnifique pare-chocs.

Qu'est-ce que ça veut dire ?

- C'est rien, ce sont des termes de mécanique, souvent employés par les hommes...
Tu diras à ton copain de ma part que, s'il ouvre le capot pour mettre de l'huile dans le moteur, je lui arrache son levier de vitesse.

La jeune fille Québécoise et l'anglais d'Ontario:

Une jeune fille en pleurant devant sa mère lui dit :
Maman, je suis enceinte!

La maman lui répond :
Je t'avais pourtant dit, si un garçon te touche les seins tu dis DON'T et s'il te touche plus bas, tu dis STOP!

La jeune fille entre deux sanglots rétorque :
Mais justement maman, il m'a touché les deux parties en même temps et j'ai crié:
DON'T STOP! DON'T STOP!

Pour terminer, je vous souhaite :
La faculté de redevenir enfant pour encore rêver d'être grand.

Le lien qui t'unit à ta vraie famille n'est pas le lien du sang, mais celui du respect et de la joie, dans la vie de chacun de ses membres. (Richard Bach)