



ARUQSS

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

Édition et rédaction
Clémence Neault

Collaborateurs
Johanne Bujold
Fernand Caron
Hélène Laplante
Louise Lapointe
Robert Poliquin

Mise en page
Robert Poliquin

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/

Saviez-vous que...

Numéro 37

Automne 2016

La publication du dernier bulletin remonte à l'automne 2015. Pourquoi ce long silence ? Surement pas par le manque d'activités de la part de notre Association, celles-ci se sont déroulées à un rythme soutenu et elles ont été appréciées par les participant(e)s. Je serais plutôt porté à mettre la faute sur le manque de temps.

Ah! Le temps... Qui ne s'est pas dit qu'à la retraite, qu'il aurait beaucoup de temps libre et qu'il pourrait enfin tout faire ce que qu'il désire quand il le désire. Rapidement, la réalité a pris charge et a quelque peu assombri cette utopie. Qui, à la retraite, n'a pas besoin d'un agenda alors que ce n'était qu'un accessoire de travail au moment de l'emploi ? La raison idéale pour se disculper de ne pas tout faire est maintenant devenue « je manque de temps ».

De ce temps-ci, parlez-en à notre présidente qui tente de fixer la tenue d'une réunion du conseil d'administration et qui doit jongler avec une date où les six membres seraient disponibles. Pourtant, tout ce beau monde est à la retraite et devrait être disponible au moindre avis. C'est tout le contraire. Les courses, les soins aux parents vieillissants, les attentions aux enfants, petits-enfants et même arrière-petits-enfants grugent notre temps sans compter les soins personnels, les rendez-vous médicaux de plus en plus nombreux avec le temps, les activités sportives, le bénévolat, etc. Ouf! Juste en faire la nomenclature, j'en suis essoufflé.

Pour réaliser tout ce programme à la retraite, il nous faut un prérequis : la santé. Celle-ci nous cause souvent bien des surprises et qui se permet de venir tout chambarder notre agenda sans pré-avis. On doit la surveiller et y faire attention, c'est la première et essentielle condition.

Qui n'a pas rêvé de se laisser réchauffer lentement par un doux soleil matinal tout en savourant croissant et café ou encore se laisser envelopper par la sérénité d'un soleil couchant sans se soucier de la notion du temps ? Il nous faut souvent quitter ce rêve et faire face à la réalité. Toutefois, il faut profiter du temps qui passe souvent trop rapidement et s'en servir pour ensoleiller la vie des autres. Souvent une présence est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir.

Prenez le temps d'être heureux(se) et profitez de ce petit rayon de soleil que vous apporte ce petit journal bien humblement préparé pour vous.



Méli-mélo de photos de nos activités récentes

Voici, en rafale, des photos prises lors de nos dernières activités.

Vadrouille urbaine avec notre collègue Jacques Bachand
14 octobre 2015 — Trait-Carré de Charlesbourg

Nous étions 18 personnes à le suivre et à nous abreuver de ses connaissances.



L'activité incluait la visite de l'église Saint-Charles-Borromée, un joyau du patrimoine culturel religieux.

Rallye-bottines
25 mai 2016 — Village huron Wendake

Plus d'une vingtaine de membres ont répondu à l'invitation avec dîner au restaurant "La traite" de l'Hôtel-Musée des Nations.

D'une durée d'environ deux heures, ce rallye pédestre nous a fait connaître le peuple indien Wendat d'Amérique, leurs us et coutumes.

C'est sur la terrasse ensoleillée du restaurant que, Dominique et moi, avons dévoilé les réponses au questionnaire.

Enfin le repas succulent nous a charmé et le vin, offert par l'Association, complétait le tout.

L'ambiance était convivial et joyeux et l'activité très appréciée.

Merci aux participant(e)s.



Rallye-bottine, suite



Voyage en Italie 23 avril au 6 mai 2016

Cette année du 23 avril au 6 mai 2016, 23 personnes participent à notre voyage en Italie. Nous sommes heureux d'accueillir dans notre groupe 2 participants de l'ARUQAR, 2 de l'ARUQAC, 2 de l'APRÈS-UQAM, 1 de l'INRS et 1 de l'ENAP, 10 sont des membres de l'ARUQSS et les autres sont des parents ou amis.

Nous avons visité : *Sorrente, Capri, Pompéi*, en passant par *Naples*, ville que nous n'avons pas eu le temps de visiter mais qui nous a semblé très belle, *Rome, Sienne, Florence, Pise, Lido de Jesolo* (petit village au bord de la mer Adriatique où se trouvait notre hôtel à Venise) et enfin par un temps magnifique nous visitons *Venise, Murano et Burano*.

Notre accompagnateur en Italie, Stephano, est très professionnel, gentil et très patient, mais il faut dire que nous étions un groupe très enjoué et également très discipliné, toujours à l'heure aux rendez-vous et respectueux des consignes.

Notre voyage commence par une traversée très houleuse de la mer Tyrrhénienne entre *Sorrente* et *Capri*, pour plusieurs on a compris la signification de la chanson : *Capri c'est fini!* Notre guide sur place nous a ménagé en nous faisant parcourir les routes sinueuses de l'île qu'à la fin de notre visite. Nous découvrons une ville haute perchée avec des paysages à couper le souffle. Nous circulons dans de petites rues et ruelles où se trouvent des boutiques dispendieuses et de très bons restaurants. *Ana Capri* est encore plus haute perchée mais plus à la portée de nos bourses.



Nous visitons *Pompéi* et réalisons l'ampleur du désastre qui a enseveli cette ville riche et avant-gardiste. Nous avons même la chance de toucher à un porte-bonheur!

À *Rome* notre guide, Florence, nous fait visiter le Colisée, le forum, le Vatican, et Stephano nous conduit à la fontaine de Trevi, à Place Navona et Place d'Espagne. Les petits cafés, les terrasses tout nous charme, nous prenons un verre, une glace, un bon repas avec spectacle, quel plaisir!

C'est à *Rome* qu'il arrive toute une aventure à Louise, elle se fait offrir des jouets et on la félicite dans le métro et franchement c'est à s'y méprendre! Comment a-t-elle pu en arriver là en si peu de temps? Tout le groupe s'en mêle, que de suppositions, Claude va jusqu'à passer le chapeau pour couvrir les frais.

Puis nous voici à *Sienna*, ville située en haut d'une montagne, nous montons à l'aide de plusieurs escaliers mobiles, une chance! Sur la place, une fois par année, il y a une course de chevaux où chaque quartier de la ville s'affronte et ils prennent cela très au sérieux.

Nous visitons aussi *San Gimignano* ancienne ville fortifiée d'où nous pouvons admirer le paysage de Toscane et nous promener dans ses rues remplies de petites boutiques.



avec une guide passionnée d'art et au retour nous prenons une bonne douche en marchant pour rejoindre notre autobus stationné en dehors du centre historique.

Nous visitons *Pise* avec un guide qui nous fait beaucoup rire, il nous fait oublier qu'il pleut ce matin-là et un peu plus tard, sous le soleil, les plus courageux escaladent la tour penchée de Pise.



Florence nous accueille sous le soleil, on y découvre toutes les richesses de cette ville d'art en visitant le Palais des Offices



Enfin, après 3h30 de route, nous voici à *Lido de Jesolo* notre hôtel au bord de la mer Adriatique. Nous avons tous des chambres qui ont vue sur la mer. En après-midi, 5 braves vont même se baigner dans la mer.

Le lendemain nous voici à Venise, il y a beaucoup de monde et notre guide nous dit que nous sommes chanceux car notre visite de la cathédrale San Marco se fait sous l'éclairage ce qui nous permet de bien voir les 264 000 000 de mosaïques qui décorent le plafond de la Cathédrale. Malheureusement nous n'avons pas le droit de prendre des photos. Nous assistons aux 12 coups de midi sonnés par les anges sur les immenses cloches tout au haut de la tour. Comme nous l'a conseillé notre guide, nous nous perdons dans les nombreuses rues et ruelles et en après-midi tout le groupe fait un tour en gondole.

Ce fut un voyage où nous avons très bien mangé, bien bu et beaucoup ri! Et comme dans tout bon voyage nous avons appris beaucoup, entre autres, que les sacs en plastiques ont plusieurs utilités!

Merci à vous d'avoir participé à la réussite de ce beau voyage. Louise et moi vous disons à la prochaine.



Tournoi de golf inter-établissements (ENAP, INRS, TELUQ, UQSS)
11 août 2016 — Club de golf Métropolitain

Le 11 août dernier, s'est tenu notre tournoi de golf annuel en collaboration avec les associations de retraités de l'APRÈS-INRS, l'ARTELUQ et ARENAP. Cette 6^e édition a eu lieu pour une première fois au Club de golf Métropolitain, 42 golfeurs ont pris le départ sous un ciel radieux et 13 personnes se sont ajoutées pour partager avec eux un excellent souper préparé et servi par Gestion ADFL.

Nous remercions très sincèrement *Fernand Racine, Alain Lapointe*, frère de Louise, *Jacqueline Marcoux* de l'ARTELUQ et *André Parent* de l'ARENAP qui se sont occupés de trouver des commanditaires afin de vous offrir plusieurs prix qui ont été attribués pour les concours sur le terrain, comme prix de participation et de présence. Nous remercions aussi tous les participants qui ont permis de faire de cette journée un franc succès. Nous vous attendons en aussi grand nombre l'an prochain!



Le comité organisateur : Pauline Bergeron, Denise L'Archevêque (TELUQ), Magella Cantin (INRS), Louise Lapointe, Hélène Laplante, Fernand Racine (ARUQSS), Francine Deschênes, André Parent (ENAP)



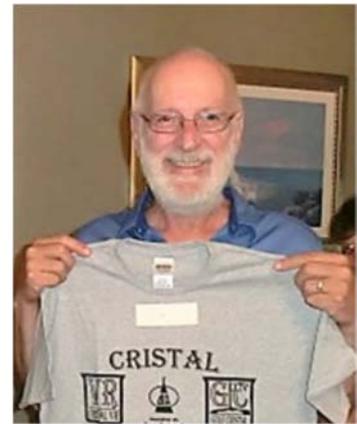
Le trophée a été remporté par l'équipe n° 9, composée de Roger Thériault, Francine Deschênes, André Parent et Micheline Turcotte



Francine Deschênes

Le plus long coup de départ
a été remporté par

Jean-Marc Dion



Cinq personnes ont réussi à frapper leur coup de départ sur le vert au trou n° 9.



Les équipes ARUQSS



L'ère de la performance

Les jeux olympiques de Rio viennent de se terminer. Nous avons vu le dépassement de soi par des records et des médailles remportées. C'est un travail de longue haleine, de sacrifices, d'entraînements et surtout de motivation pour le rôle à jouer lors de cet événement.

Il en est de même dans notre vie de tous les jours, à un niveau moindre vous me direz et c'est normal. Il faut garder en tête qu'il y a toujours une place à l'amélioration.

Pour ce faire, il faut connaître et reconnaître ses capacités ! Vouloir faire le bien et donner le meilleur de ce que la vie nous a donné et appris.



Vous voulez des exemples, en voilà ...

Les parents qui ont donné sans compter pour leurs enfants : éducation, surveillance, conseils et j'en passe. L'argent étant au centre de la famille, il a fallu y pourvoir pour mener à bien cette tâche. La fierté des uns et des autres fut la récompense ultime.

Maintenant, ce sont les grands-parents qui entrent en jeu et qui donnent sans compter temps, stimulation et argent pour le mieux-être de leurs petits. Quelle valorisation et quelle performance ses petits êtres nous enseignent : premiers pas, premiers balbutiements, premiers applaudissements et premiers baisers, etc. le cerveau est en éveil et en ébullition. C'est leur heure de gloire et nous en sommes les témoins.

Il ne faut pas oublier les frères, sœurs et amis qui dépannent, qui écoutent et comprennent la situation. Il faudrait leur accorder des médailles pour leur grande disponibilité.

Que de contrôle, de détermination, d'accomplissement et de dépassement avons-nous à accorder pour que notre vie soit valorisante et performante. Ne nous cachons rien, la santé, la vieillesse et le temps qui passe à une vitesse folle nous amènent à une réflexion sur ce que l'on souhaite vraiment dans notre quotidien.

Vouloir à tout prix être à la hauteur, adulé ou récompensé de nos pairs ne nous ramènera jamais la jeunesse perdue.

Il faut vivre avec les moyens du bord sans, pour autant, nous asseoir sur nos lauriers !

Alors...

À vos marques, prêts, partez... et surtout soyez heureux dans ce que vous êtes et ce que vous faites.

Clémence Nault

Nouvelles retraitées

Au cours de la dernière année, des collègues de travail se sont jointes à nos rangs de retraités et plusieurs d'entre elles sont déjà membres de l'Association. Nous leur souhaitons la bienvenue.



Saison en roues alignées

Ma saison 2016 de patins roues alignées s'est terminée récemment, après 4 mois d'entraînement assez intensif et avoir parcouru près de 2 000 km. Cette année, mes résultats à la compétition des 24h Roller Montréal furent un peu décevants. Heureusement, ma fille Christine (50 ans) a cependant très bien représenté la famille en se méritant la médaille de bronze au classement général chez les femmes. Je ne répéterai pas en 2017 certaines erreurs commises cette année, plus particulièrement en ce qui concerne l'hydratation à planifier plusieurs jours à l'avance.

Je viens de débiter mon entraînement pour la saison 2016-2017 en patins de vitesse sur glace. Je représenterai de nouveau cette année le Club de patinage de vitesse des maîtres de Québec (Anneau Gaétan-Boucher à Sainte-Foy). La première compétition au programme du Marathon Skating International (MSI) est prévue le 3 et 4 décembre prochains.

Fernand Caron

De Victoria à Québec en vélo

Les quadriplettes de Québec: Victoria-Québec en cyclotourisme, quatre amies de 58 ans à 66 ans

Départ de Victoria : 2 juin

Arrivée à Québec : 31 août

Km parcourus : 5 976 km

Moyenne : 76 km/jour

La plus longue journée : 135 km

La plus courte journée : 12 km

Nombre de jours de vélo : 78 jours

Nombre de jours de repos : 13 jours

Nombre de nuitées en camping : 73

Nombre de nuitées en hôtel : 17

Coup de cœur: les fabuleuses Rocheuses

La section la moins intéressante à rouler : le nord de l'Ontario, 1 200 km de forêt.

Les meilleurs emplacements de camping : l'Ontario, pratiquement toujours sur le bord d'un lac avec de belles plages sablonneuses.

Les plus beaux couchers de soleil : le lac Supérieur.

Nos craintes avant de partir :

- rencontrer des grizzlis (heureusement, on n'en a pas vu)
- la traversée des Rocheuses : ça s'est avéré plus facile que prévu; les montées sont longues, mais pas très abruptes et après une longue montée, il y a souvent une aussi longue descente.

Des photos valent mille mots.

Johanne Bujold

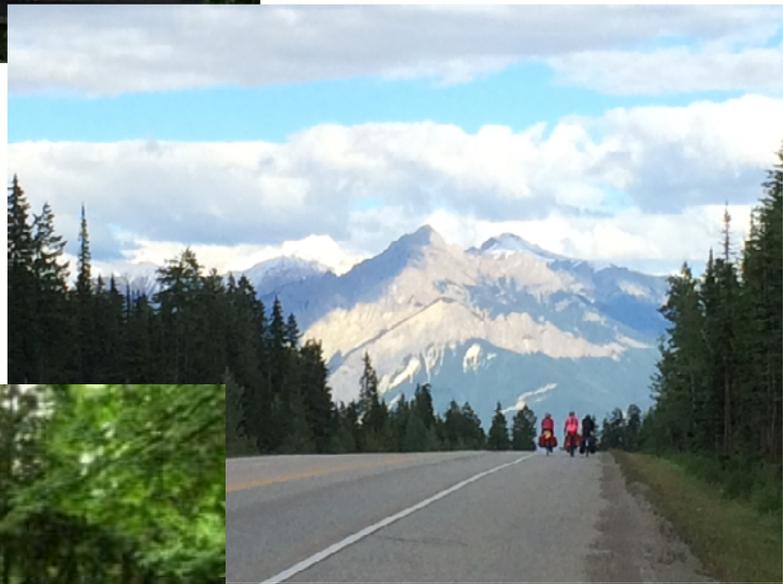


Le grand départ



Fiou, on n'en n'a pas vu, mais cette annonce nous a fait peur.

Les fabuleuses Rocheuses



Notre campement





Le Lac Louise

Les prairies





Arrivée à Montréal



Arrivée à Québec

Anniversaire

Une nouvelle centenaire – Fleurette (Flo) Regalbuto née Lévesque

Flo, comme la nomment ses amis, a eu 100 ans le 13 octobre 2015. Cet anniversaire a été souligné au Manoir Héritage à Ottawa, en présence de membres de sa famille et d'amis.

Fleurette Lévesque a vu le jour le lundi 13 octobre 1915, à Fort Coulonge, comté de Pontiac, dans la vallée de l'Outaouais québécois. La fratrie de Flo, fille de feu Joseph Lévesque et feu Adeline Adam de Fort Coulonge, comptait cinq enfants maintenant décédés : Laurier, Gertrude (feu Lorenzo Leclair), Jeanne [June] (feu Lionel Labine), Rose de Lima [Lima] (feu Merrill Dunlop) et Roger (feue Denise Morin).

Épouse de feu Alfred Regalbuto d'Ottawa, Fleurette a eu six enfants Grant (Jocelyne Côté), Faye (feu Roger Dumouchel), Brian (Elizabeth Hogan), Joyce (Dave Berry), Brenda et Wayne (Joanne Longo).

Flo a 11 petits-enfants et 15 arrière-petits-enfants.

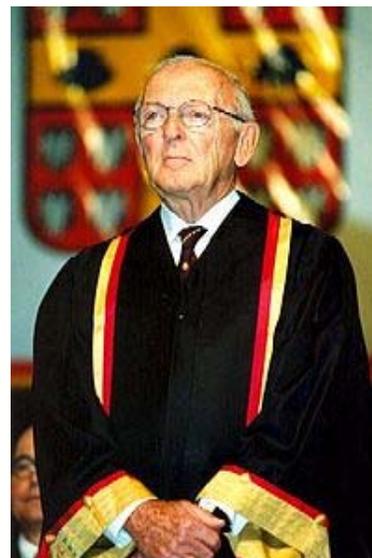
Toute sa vie durant, elle était fort active dans la communauté de la ville d'Ottawa notamment dans les Filles d'Isabelle et le Patro d'Ottawa.



Nécrologie

Robert Després, né le 27 septembre 1924, est décédé le 14 juin 2016. Jusqu'à son décès, il était, depuis 2006, président du conseil d'administration de fonds de placement immobilier Cominar.

Il a été président des conseils d'administration de plusieurs des plus importantes sociétés canadiennes, tant privées que publiques. En 1969, le gouvernement du Québec lui confie la tâche de mettre sur pied la Régie de l'assurance maladie du Québec. En seize mois, il structure l'organisme. De 1973 à 1978, il est président de l'Université du Québec.



Vieillir



*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son coeur;
Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure;
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.*

*Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour;
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.*



Textes à déchiffrer

C'est impressionnant, comme le cerveau peut s'adapter !

CUOCUO

Si vous pouvez lire ceci, vous avez aussi un rôle de cerveau. Pouvez-vous lire ceci? Seulemment 56 personnes sur cent en sont capables. Je n'en croyais pas mes yeux que je sois capable de déchiffrer ce que j'écris.

Le pouvoir phonématoire du cerveau humain. Selon une recherche faite à l'Université de Cambridge, il n'y a pas d'importance sur l'ordre dans lequel les lettres sont, la seule chose importante est que la première et la dernière lettre du mot soit à la bonne place. La raison est que le cerveau humain ne lit pas les mots par lettre mais plutôt comme un tout. Étonnant n'est-ce pas? Et moi qui ai toujours pensé que savoir déchiffrer était impossible!

Voici un deuxième texte

UN B34U JOUR D'373,
 J'37415 5UR L4 PL4G3 37 J3 R3G4RD415 D3UX J3UN35 F1LL35 JOU4N7
 D4N5 L3 54BL3. 3LL35 CON57RU15413N7 UN CHÂ734U D3 54BL3, 4V3C
 7OUR5, P4554G35 C4CH35 37 PON7-L3V15. 4LOR5 QU'3LL35 73RM1N413N7,
 UN3 V4GU3 357 4RR1V33 37 4 7OU7 D37RU17, R3DU154N7 L3 CH4734U 3N
 UN 745 D3 54BL3 37 D'3CUM3.J'41 CRU QU'4PR35 74N7 D'3FFOR7, L35
 F1LL37735 COM3NÇ3R413N7 4 PL3UR3R, M415 4U CON7R41R3 3LL35
 COURRUR3N7 5UR L4 PL4G3, R14N7 37 JOU4N7 37 COMM3NÇ3R3N7 4
 CON57RU1R3 UN 4U7R3 CHÂ734U. J'41 COMPR15 QU3 J3 V3N415 D'4P-
 PR3NDR3 UN3 GR4ND3 L3ÇON. NOU5 P455ON5 UN3 GR4ND3 P4R713 D3
 NO7R3 V13 4 CON57RU1R3 D35 CHO535 M415 LOR5QU3 PLU5 74RD UN3
 V4GU3 L35 D3MOL17, L35 53UL35 CHO535 QU1 R3573N7 5ON7 L'4M1713,
 L'4MOUR 37 L '4FF3C71ON 37 L35 M41N5 D35 G3N5 QU1 5ON7 C4P4BL35
 D3 NOU5 F41R3 5OUR1R3.

Rire, 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 ?
 On est déjà « *cuit* » de toute façon.



Si tu choisis 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.

Homographes non homophones

En français : deux mots composés des mêmes lettres se prononcent toujours de la même façon ! En êtes-vous bien sûr ? Voici quelques exemples d'homographes de prononciations différentes !

Sortant de l'abbaye où les poules du couvent couvent, je vis ces vis. Nous portions nos portions, lorsque mes fils ont cassé les fils. Je suis content qu'il vous content cette histoire. Mon premier fils est de l'Est, il est fier et l'on peut s'y fier, ils n'ont pas un caractère violent et ne violent pas leurs promesses, leurs femmes se parent de fleurs pour leur parent. Elles ne se négligent pas, je suis plus négligent. Elles excellent à composer un excellent repas avec des poissons qui affluent de l'affluent. Il convient qu'elles conviennent leurs amis, elles expédient une lettre pour les inviter, c'est un bon expédient. Il serait bien que nous éditions cette histoire pour en réaliser de belles éditions.

Projets d'activités 2016-2017

Depuis la tenue de l'assemblée générale le 16 juin dernier à la maison Boivin de la Base de plein-air de Sainte-Foy, voici les activités proposées pour la prochaine année :

11 août 2016	Tournoi de golf Club de golf Métropolitain ARUQSS-ENAP-INRS-TELUQ
20 octobre	Géo-rallye
Novembre	Visite du nouveau pavillon du Musée des Beaux-Arts et dîner
15 décembre	Dîner de Noël (Bistango)
Mars 2017	Dîner gastronomique au Domaine Cataractique
Avril	Visite du Musée des Augustines avec Jacques Bachand et dîner
Mai	Clinique de golf
Mai	Voyage en Espagne
15 juin	Assemblée générale
Juin	Vallée secrète — Party Papy-Mamy (avec petits-enfants)



Les activités énumérées ci-devant, sans date précise, vous sont transmises qu'à titre informationnel seulement afin de vous permettre de nous faire part de vos remarques et suggestions.

Elles sont sujettes à modifications (date et lieu).

L'argent



- peut acheter un lit mais pas le sommeil
- peut acheter une horloge mais pas le temps
- peut acheter un livre mais pas la connaissance
- peut acheter une position mais pas le respect
- peut payer le médecin mais pas la santé
- peut acheter du sang mais pas la vie
- peut acheter du sexe mais pas l'amour.