



ARUQSS

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

Édition et rédaction
Clémence Neault

Collaborateurs
Jacques Bachand
Madeleine Delisle
Hélène Laplante
Dominique Légaré
Robert Poliquin
Grant Regalbuto
Marielle Tardif

Mise en page
Robert Poliquin

Adresse postale:

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

Téléphone :
(418) 847-7097
Courriel :
helene49laplante@hotmail.com

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

Saviez-vous que...

Numéro 39

Hiver 2019

Message de la Présidente

Que nous réserve 2019 ?

Si on se fie aux prédictions de Nostradamus, dans l'année 2019, il y aura, entre autres, inondations, hausse d'immigration, guerre, assassinat du pape, grand tremblement de terre aux États-Unis et j'en passe ...

du côté positif:

une éclipse totale solaire le 23 juillet, augmentation de l'espérance de vie humaine, un nouveau langage mondial.

Ce ne sont que des prédictions, vivons de **concrets** SVP...

Dans notre vie communautaire, dans notre association, j'y vois:

des gens de cœur;

des retraités actifs;

des gens attentionnés et à l'écoute...

et qui suivent avec enthousiasme les activités diversifiées de l'Association,

des bons vivants quoi.

Autrement dit, de bonnes personnes qui veulent se retrouver, se divertir, voyager, se dépenser et surtout s'épanouir avec les possibilités offertes.

À ce propos, je vous invite à lire les récits de quelques retraités qui ont généreusement acceptés de nous renseigner sur une facette de leur vie : le **bénévolat**. Voilà le concret dont je pense et qui me réchauffe le cœur en **2019**.

Clémence

Le bénévolat

Le **bénévolat** est une activité non rétribuée et librement choisie qui s'exerce en général au sein d'une organisation sans but lucratif (OSBL). Celui ou celle qui s'adonne au bénévolat est appelé « bénévole ». L'étymologie du mot vient du latin « *benevolus* » qui signifie « bonne volonté ».

Il contribue à améliorer la qualité de vie et la santé des collectivités. Selon certaines études, les bénévoles se portent mieux physiquement et ont une meilleure qualité de vie que les non bénévoles.

Plus de 2,2 millions de Québécoises et Québécois âgés de 15 ans et plus réalisent annuellement du bénévolat au Québec. Ces personnes ont contribué, au cours de l'année 2013, pour 268 millions d'heures auprès des organismes québécois. Une estimation de la valeur des heures de bénévolat réalisées au Québec et qui seraient rémunérées au salaire moyen versé au sein des organismes communautaires représenterait 7 milliards de dollars.

En ce qui concerne le nombre total de bénévoles au Québec, les personnes de 65 ans et plus comptent pour 26 % alors que les 55-64 ans représentent 17 %. Les principales activités se déroulent dans le domaine de la culture et des loisirs (37 %), en services sociaux (28 %) et en éducation (19 %). 52 % des bénévoles déclarent y consacrer de 1 à 10 heures par mois tandis que 18 % y consacrent de 11 à 20 heures par mois. Parmi les principaux motifs d'implication, on retrouve : contribution à la communauté 55 %, mise à profit ses compétences et son expérience 45 %, être personnellement touché par la cause de l'organisme 36 %, constituer un réseau et rencontrer des gens 21 %.

On en fait tous, à certains niveaux... envers la famille, les démunis, la communauté et également nos collègues. Dans le cas de notre Association, c'est la joie de se retrouver, le sentiment du devoir accompli, le partage des idées et l'intérêt des activités.

Nous pouvons le dire, haut et fort, c'est valorisant et enrichissant. Nous donnons ici la parole à quelques membres de l'ARUQSS qui ont accepté de partager leur expérience.



L'importance du bénévolat (ou de l'ouverture aux autres)

À la demande de notre Présidente, j'ai accepté de rédiger ce texte pour parler du bénévolat. Le mot bénévole signifie : « qui fait quelque chose sans être rémunéré, sans y être tenu ». Sur cette base, la majorité d'entre vous devez être des bénévoles qui s'ignorent.

Je pense entre autres ici à tous les grands-parents qui acceptent de laisser tomber une activité pour faire du dépannage lorsqu'un petit-enfant est malade ou lors d'un congé de tempête obligeant la fermeture des écoles et que les parents travaillent, etc.

Il y a différentes formes de bénévolat. Plusieurs pensent, en premier lieu, aux visites auprès de personnes âgées dans les résidences ou des malades dans les hôpitaux. Ce type de bénévolat est d'une importance capitale mais il ne convient pas à tous, pour différentes raisons. Mais il y en a bien d'autres...

Ayant fait un retour au travail depuis la fin de l'automne, j'ai dû réduire mes activités bénévoles mais j'en ai conservé quelques-unes qui ne créent pas de conflit d'horaire, dont le Théâtre Petit Champlain (en soirée) et le Salon du livre (quelques jours en avril).

Le Théâtre Petit Champlain doit avoir recours à des bénévoles les soirs de spectacles pour l'accueil des clients à l'entrée des salles, au vestiaire ou pour le nettoyage des tables une fois que le spectacle est terminé. Bien évidemment, cela nous donne l'occasion d'assister à des spectacles et de faire des découvertes, parfois heureuses, parfois moins. Le plus important est que sans le soutien des nombreux bénévoles, ce bijou de Théâtre pourrait difficilement continuer ses opérations. Et, quelle belle occasion, de rencontrer des gens et d'établir de nouveaux contacts.

Au Salon du livre, qui se déroulera cette année du 10 au 14 avril, plusieurs tâches sont pourvues par des bénévoles, tant à l'accueil, dans les kiosques d'information ou à différents endroits. Encore là, c'est une belle opportunité de se procurer des livres dans un contexte particulier, d'y rencontrer des auteurs et d'y faire des rencontres intéressantes.

Outre ces activités plus structurées et le travail, j'essaie de me garder disponible pour les membres de ma famille ou mes amis(es) qui ont besoin d'aide. Cela ne m'empêche pas d'aller chercher la chienne d'une amie plus âgée, en soirée et les fins de semaines, et de l'amener marcher ou courir au parc avec la mienne (Margaux). Ce geste, qui peut sembler anodin pour plusieurs, permet à cette amie de garder son animal de compagnie qui a beaucoup trop d'énergie pour elle.

Et, à chaque fois que la chose est possible, j'aime bien arrêter saluer Denis, sourd et muet, qui habite dans une résidence pour handicapés près de chez-nous : quand je vois son sourire chaque fois que Margaux lui présente la patte et qu'il flatte son museau, je réalise à quel point un simple geste peut soulager, aider ou encourager.

Semer du bonheur, ça rend heureux et ça ne coûte pas toujours cher!

Marielle Tardif

Lorsqu'on m'a demandé d'écrire un texte sur le bénévolat j'ai été surprise. Je crois que je n'avais jamais réalisé que le travail que j'accomplissais pour l'ARUQSS était du bénévolat. Pour moi, j'avais accepté ce travail pour faire plaisir à mon ami Georges et je me suis prise au jeu. J'aime ce que je fais, ce n'est pas une corvée. Il est évident que j'en retire beaucoup de satisfaction, c'est une occasion de développer ma créativité et mon sens de l'organisation sans oublier le côté social qui m'a permis de faire de belles rencontres et de voir mes collègues de travail sous un autre jour en apprenant à mieux les connaître. Si vous avez l'intention de faire du bénévolat, je vous dirais qu'il faut que le plaisir et l'appréciation que l'on ressent soit plus grand que le travail que ça représente, autrement on arrête.

Hélène Laplante



Le texte qui suit tente de répondre à la demande de notre Présidente qui m'a demandé quelque temps après notre dîner des Fêtes : « Depuis le temps que tu te dévoues, il serait opportun de nous préciser le pourquoi et le comment d'un tel dévouement. » J'ai préparé ce texte en espérant qu'il suscite chez les collègues le désir de s'engager comme bénévole.

Pourquoi faire du bénévolat ?

La réponse à cette question est simple : j'aime ça et, de surcroît, je me sens utile ! Et j'espère que je le suis ! Faire du bénévolat, pour moi, trouve ses racines dans ma famille : ma mère en a fait pendant de très nombreuses années et sans doute pour les mêmes raisons.

Comment en suis-je venu à faire du bénévolat ?

Comme c'est le cas pour plusieurs parents, ce sont d'abord les enfants qui nous entraînent vers le bénévolat. Dans mon cas, il s'agissait de patinage de vitesse. S'en est suivi, le **volontariat** comme marguillier au Conseil de fabrique de notre paroisse ensuite à la fermeture possible de l'église et du presbytère; au conseil d'administration de la caisse populaire du quartier; au conseil d'administration du cégep que fréquentaient nos enfants.

À l'Université du Québec, j'ai été désigné « responsable » de la campagne *Centraide* pour le siège social; pour les constituantes de la région et enfin, du Cabinet de campagne de financement pour l'ensemble du secteur Éducation.

En 1995, un curé m'a demandé de mettre sur pied, avec d'autres, une conférence Saint-Vincent-de-Paul. Comme volontaire toujours, je suis devenu un membre fondateur, un président; un président régional; et maintenant, dans le quartier Saint-Sauveur, le président de la *Conférence Saint-Joseph de Saint-Sauveur* (la conférence de Roger Lemelin).

En fin d'année 1990, je me suis associé à la *CSTF* (développement et vente de régimes d'épargne étude) à Toronto et à la *Fondation communautaire du Grand Québec* et, ensuite, à l'organisme parapluie les *Fondations communautaires du Canada* à Ottawa.

Ce que m'a apporté le bénévolat ?

L'engagement sur une longue période auprès des démunis m'a permis d'affiner mes compétences et mes habilités en relation d'aide et m'a éveillé à la réalité des multiples visages de la pauvreté et de l'exclusion sociale. C'est en côtoyant les gens que j'ai développé une certaine expertise qui me permet de continuer à être utile sans pour autant être naïf !

Avec le temps et dans le cadre de mes fonctions à l'Université du Québec et dans mon bénévolat, j'ai acquis une certaine expertise dans la gestion corporative et dans la sélection de boursiers; cette expérience m'a permis de contribuer au développement des organismes auxquels je me suis associé. Elle me permet, encore aujourd'hui, de participer à la sélection de boursiers à tous les cycles pour la *Fondation UQ*, la *Fondation Desjardins* et la *CSTF*.

Il y avait un secteur dans lequel je n'avais aucune expérience : le secteur culturel. Il y a une dizaine d'années, je me suis donc associé à l'*Institut canadien de Québec*, qui assure la gestion du réseau de bibliothèques publiques de la Ville de Québec et de la *Maison de la littérature*.

Peut-être un peu par nostalgie, j'ai décidé de joindre la *Literary and Historical Society of Québec* qui opère, entre autres, une belle bibliothèque mettant ainsi mon expertise au service de cette petite communauté.

Voilà comment je me suis trouvé engagé dans un certain nombre d'organismes et comment cet engagement m'a, en contrepartie, aidé personnellement et professionnellement. En profitant des occasions offertes par ma participation à ces organismes pour accroître mon expertise, j'espère avoir contribué au développement de « la » communauté qui est devenue mienne en 1970.

Grant Regalbuto



L'implication bénévole est, selon moi, évolutive, et ce, en trois phases. La première, que je qualifierais de « fréquentations », nous invite à se joindre à différents organismes afin d'y découvrir si les buts poursuivis et les actions mises de l'avant correspondent à nos goûts et nos valeurs. La seconde, « les fiançailles », survient lorsque l'on accepte de s'impliquer concrètement en devenant, petit-à-petit, responsable de tâches. Enfin, la dernière, « le mariage », survient lorsqu'on épouse totalement une organisation, ses buts et ses actions en s'impliquant dans la prise de décision et l'orientation des actions.

Peu importe le domaine où l'on s'implique, il faut d'abord être à l'aise avec les personnes avec qui on est appelé à travailler, croire en la cause poursuivie et surtout aimer le travail que l'on y accomplit et ne pas s'attendre à recevoir en retour. Souvent, la gratification n'est pas tangible, elle survient au niveau du cœur et de la satisfaction du travail accompli.

Ayant œuvré dans le domaine sportif (école de ski, patrouille de ski alpin, vélo de montagne), culturel (chorale paroissiale, société de concerts d'orgue, Musée des Beaux-Arts) et social (club Corvette, ARUQSS, FRUQ), mon implication visait à donner le meilleur de moi-même voire même à me dépasser dans la réalisation des mandats qui m'étaient confiés. Mes modestes connaissances en informatique ont souvent été sollicitées afin de faciliter certaines tâches administratives si peu attirantes pour certains bénévoles.

L'action bénévole nous aide à rester actif surtout à la retraite et vient combler notre désir de « donner au suivant ».

Robert Poliquin

Expressions savoureuses

La langue française a de ses expressions colorées qui s'insèrent dans nos conversations de chaque jour, mais en connaissons-nous souvent la provenance ? En voici quelques unes.

- *Faire un froid de canard*

Cette expression ferait allusion au temps glacial qu'il fait normalement au moment de la chasse aux canards, l'automne et l'hiver. Quand le froid s'installe, les oiseaux s'envolent vers le sud, vers leurs quartiers d'hiver. Pendant cette migration, ils sont toutefois la cible de chasseurs. Comme ceux-ci doivent attendre de longues heures au grand froid qu'un oiseau se pointe dans l'eau gelée des marais ou des étangs pour boire ou se reposer, ils ont, croit-on, imaginé cette expression.

- *Il y a un « hic »*

Cette expression, qui indique qu'on vient de découvrir un problème, vient de la locution latine *hic jacet lepus* (qui se prononce *ik yaket lépouss*) et qui signifie « c'est ici que gît le lièvre ». *Hic* indique qu'un problème existe à cet endroit. *Lepus* signifie que c'est inattendu, comme quand on croise un lièvre par hasard dans le bois.

- *Avoir « carte blanche »*

Jouir d'une liberté. Curieusement, l'origine de cette locution vient justement d'une carte sur laquelle les gens devaient écrire. Donner carte blanche à quelqu'un, courant dans le vocabulaire militaire dans le temps, signifiait « laisser à l'autre le soin de dicter ses conditions ». On donnait ainsi à l'ennemi une feuille de papier sur laquelle il pouvait écrire ses exigences. Une signification qui a duré jusqu'en 1451. L'expression a pris le sens de « donner les pleins pouvoirs » au XVII^e siècle.

- *Y aller « mollo »*

Alors que certains l'utilisent pour inviter les gens à faire les choses tranquillement, à « faire attention », en vrai, y aller mollo serait un synonyme de moindre effort. En langage marin, on peut dire « aller à la molle eau », ce qui veut dire se déplacer sur l'eau à marée basse, en l'absence de courant. Ça serait le meilleur moment pour gagner la terre ferme à la rame, sans trop forcer.

- *Bailler aux corneilles*

Avez-vous déjà « bâillé aux corneilles » ? Pourtant, cela n'a absolument rien à voir avec le fait de « bâiller » à cause de la fatigue ou de l'ennui. Il faut d'ailleurs écrire « bayer aux corneilles ». « Bayer » est un mot de vieux français apparu au XI^e siècle. Il signifie être bouche bée. Avoir la bouche ouverte. Ça fait référence à une stupeur un peu naïve. Bref, ceux qui bayent en direction de corneilles posées sur une branche d'arbre, ceux qui « bayent aux corneilles », auraient le regard tourné vers le haut, la bouche ouverte, ce qui leur donne un air un peu nono. En gros, bayer aux corneilles, c'est perdre son temps stupidement !

- *Avoir un nom à coucher dehors*

Cette expression remonterait au Moyen-Âge. Dans le temps, pour pouvoir dormir dans une auberge, il fallait se nommer aux tenanciers... qui avaient tendance à donner priorité aux nobles. Plus votre statut était mal vu, plus vous vous faisiez refuser l'accès. Ainsi, plusieurs devaient donc dormir dans l'écurie ou dehors. D'abord liée aux noms indésirables, cette expression s'est métamorphosée au fil du temps pour dire de quelqu'un qu'il a un nom imprononçable.



Retour sur nos activités

Dîner gastronomique Domaine Cataraqui, 1^{er} mars 2018

28 personnes étaient présentes.

« Succulent, copieux, délicieux, raffiné, sans contredit le meilleur repas à vie » : voici quelques commentaires émis à la sortie de cette activité. On pourrait continuer encore longtemps tellement les mets étaient à la hauteur de nos attentes et même plus. Nous en sommes sortis repus et contents.

Quelle bonne table! Notre Association nous a permis d'en profiter à un prix très avantageux. Merci.

Clémence Neault



Dîner gastronomique grec Restaurant Le Mezzé, 25 avril 2018



C'est au restaurant grec *Le Mezzé*, situé sur le Chemin Sainte-Foy coin Cartier, que des membres de l'ARUQSS se sont présentés pour un dîner à saveur grecque : entrées froides et chaudes, olives, pieuvre, côtelette d'agneau, moussaka, yogourt, vin, huile, etc.

Débutant en parlant grec pour ensuite poursuivre en français, le propriétaire, Andreas Papa-deas, nous a fait découvrir les Îles grecques par les us et cultures de son pays. Pour finir, il a répondu à nos questions.



Ce fut très enrichissant. Certains en ont même profité pour se procurer quelques gourmandises et des aliments grecs au comptoir. Une belle activité nous permettant de nous familiariser avec la destination du prochain voyage, en mai 2019, la Grèce.

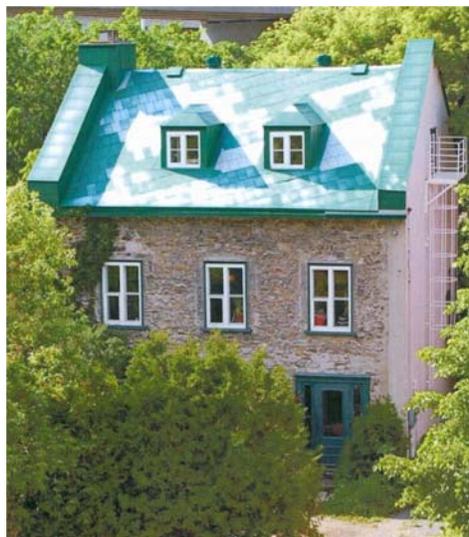
Clémence Neault

Visite du quartier Saint-Roch 23 mai 2018

C'est par un temps plutôt frisquet que s'est déroulée cette activité. Quelques-uns d'entre nous ont débuté l'activité par un concert d'orgue gratuit à l'église Saint-Roch. Le point de rencontre était sous les bretelles de l'autoroute Dufferin-Montmorency. De là, nous nous sommes dirigés vers l'est sur la rue Saint-Vallier.

C'est en 1615 que le fief Notre-Dame-des-Anges est concédé aux Récollets. C'est le début de ce qui deviendra le quartier Saint-Roch. Charles-Aubert de la Chesnay, disposant de presque tout ce qui est le Saint-Roch actuel, se fait bâtir une maison nommée la maison blanche » rue Saint-Vallier. Il y fait aussi construire un chantier naval sur la rivière.

Au cours de l'histoire du quartier, il y a eu plusieurs catastrophes, plusieurs incendies, des épidémies et bien sûr des bombardements lors de la guerre de la conquête par les britanniques. Les incendies qui souvent sont devenues des conflagrations à cause du trop grand rapprochement des maisons mais aussi de la construction des maisons en bois.



Construite entre 1907 et 1909, l'usine F.-X. Drolet, fabrique et répare toute une gamme de mécanismes et machines à vapeur. Ils équipent les tanneries et les manufactures qui se multiplient dans Saint-Roch. L'édifice restauré aujourd'hui contribue à la richesse du quartier.

Au tournant du XIX^e siècle, les tanneries du faubourg Saint-Vallier sont nombreuses avec les maisons de leurs propriétaires et de leur employés. Ce sont de petites entreprises familiales qui fournissent le cuir nécessaire à la fabrication des chaussures et des attelages de chevaux. Ces entreprises quitteront le cœur du quartier à la fin du XIX^e siècle et plusieurs déménagent dans le secteur de la Pointe-aux-Lièvres, sur les rives de la rivière Saint-Charles, où elles profitent d'un accès facile à l'eau. La dernière tannerie, celle de Nazaire Fortier, a fermé ses portes au début de 1990.

Question de se réchauffer, notre activité s'est terminée, par un verre d'amitié et un bon souper au Salon d'Edgar avec, comme activité supplémentaire, quelques parties de billard.

Madeleine Delisle



Le quartier Saint-Roch

Voici un condensé de la présentation du quartier par Jacques Bachand.

Le nom du quartier Saint-Roch vient de l'ermitage des Récollets installé en 1693. L'ermitage est disparu, mais des plans d'époque nous le situent. Je vous montrerai. Un sentier longe l'ermitage vers le nord, puis un chemin, puis une rue, puis... des magasins!

Nous sommes dans le fief du Sault-au-Matlot de Louis-Hébert. C'est ici que son gendre Guillaume Couillard faisait paître ses vaches. Nous verrons la maison de la 1^{ère} métairie de ce site, celle de Charles Aubert de la Chesnaye, gendre de Couillard. La maison a été construite en 1679. Elle a subi toutes les avanies, mais elle est toujours là.



De la Chesnaye, le milliardaire de la Nouvelle-France, ouvre aux environs de 1700 une briqueterie-poterie, puis une tannerie, aux pieds de la falaise, et ça deviendra la rue Saint-Vallier.

Mais le véritable créateur du quartier Saint-Roch est Henri Hiché. Longtemps, les gens appelaient le quartier: Faubourg Hiché. Il achète la métairie en 1720 et le lotissement commence en 1734. Des maisons apparaissent progressivement sur les actuelles rues Saint-Roch, Saint-Dominique, Saint-François, Saint-Joseph, Des Fossés. Quand Wolfe se pointe à Québec en 1759, on compte déjà près d'une centaine de maisons, donc 600 à 700 habitants.

Après la Conquête, on répare, on reconstruit. Puis, en 1764, l'unique héritière de Hiché, laquelle a fui en France, vend Saint-Roch à un marchand écossais William Grant. Avec le blocus continental de Napoléon en 1806, survient le faramineux développement de l'industrie forestière au Bas-Canada, de l'industrie navale sur la Saint-Charles, et conséquemment le développement démographique miséreux de Saint-Roch. L'industrie navale décline à partir de 1860. Elle est progressivement remplacée par la tannerie et la chaussure.



En 1845 l'incendie d'une tannerie sur la rue Arago détruira 1 600 maisons et 3 000 boutiques et hangars. En 1866, nouvel incendie dans une épicerie de la rue Saint-Joseph, qui s'étend à près de 3 000 bâtiments. Le premier fait 12 000 sans logis, le deuxième 20 000. On s'assoit, on prend une grande respiration, on fait un petit effort d'imagination... et on n'y arrive pas. Il y aura d'autres incendies, heureusement moins tragiques.

Puis, viendront les grands magasins sur la rue Saint-Joseph, le tramway, les parkings, etc. Et les saccages triomphants des maires Lamontagne et Pelletier.

**Le golf
Clinique, en mai et juin 2018
Tournoi (ENAP, INRS, TELUQ, UQ), 8 août 2018**

Les cours, enseignés par le pro Christian Turbide, ont permis à plusieurs membres de s'améliorer pour performer sur les divers terrains du Québec et aussi, peut-être, pour épater et remporter les grand honneurs, lors du tournoi annuel.

Quant à lui, le tournoi annuel, qui regroupe des participants provenant des établissements de la région de Québec, s'est déroulé au Club de golf Lorette.

Au moment de proclamer l'équipe gagnante, il y a égalité entre deux équipes. Après de savants calculs de la part de Magella Cantin, un des organisateurs du tournoi, celle formée de Nick Hamel, Sylvie Lefebvre, Lyse Paquette et Patrick Gagnon a été déclarée gagnante.

Beau défi, belle température, belle participation. Merci aux organisatrices Louise Lapointe et Hélène Laplante (groupe UQ).



L'équipe gagnante avec, au centre, Louise Lapointe et Magella Cantin.

Concert sous les chandelles
Eglise Saint-Rodrigue, 22 septembre 2018

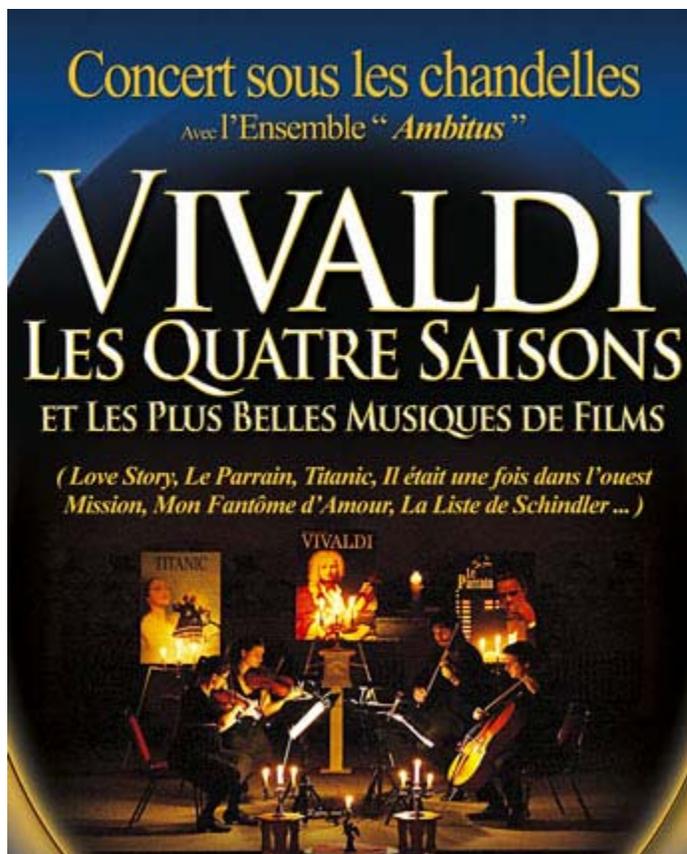
Près de 20 personnes assistaient à un concert sous les chandelles ayant pour titre « Les Quatre Saisons de Vivaldi et les plus belles musiques de films », offert par l'*Ensemble Ambitus*. Quatre jeunes musiciens constituent cet ensemble d'instruments à cordes, lequel comporte un premier et un second violons, un alto ainsi qu'un violoncelle.

Cette activité avait lieu à l'église Saint-Rodrigue de Charlesbourg. Dans un décor chaleureux, puisqu'éclairé seulement par de simples chandelles, le narrateur Michel Corbeil introduisait les pièces en y ajoutant un peu d'histoire et une touche d'humour, question de multiplier le plaisir.

Quant à la composition du répertoire, le mélange de musique classique et populaire, était dosé de façon à satisfaire les néophytes comme les connaisseurs.

Aux dires des participants, ce concert a été fort apprécié tant pour la musique et ses interprètes que pour la trame narrative qui les unissait. A répéter !

Dominique Légaré.



Quatuor Ambitus

Le quatuor est composé de trois membres de la famille Bouchard : Karine et Isabelle aux violons ainsi que Daniel au violoncelle. Se joint à eux, l'altiste Katia Darisio.

Déjeuner-causerie sur la sécurité informatique Restaurant Le petit coin breton, 31 octobre 2018

Du simple petit virus au vol d'identité, il y a, de plus en plus, une panoplie de situations qui peuvent venir compliquer nos relations avec un appareil électronique de communication que ce soit un ordinateur de table, un portable, une tablette et même un téléphone intelligent. Il devient de plus en plus difficile de déjouer tous ces imposteurs et que dire des efforts et du temps pour réparer les pots cassés.

C'est pour répondre à ces interrogations que **Christian Gingras**, directeur des ressources matérielles et des immobilisations ainsi que responsable de l'Infocentre, à l'UQ, est venu nous entretenir sur les solutions possibles qui pourraient nous éviter bien des maux de tête. Ses connaissances et ses talents d'habile vulgarisateur nous assuraient à l'avance de la pertinence de ses propos. Il était accompagné de **Danny Chouinard** qui œuvre à l'Infocentre.

30 personnes ont assisté à cette activité. C'était salle comble. Les inscriptions ont dû être suspendues vu la capacité de la salle. Une période de questions clôturait cette activité.

Nos grands mercis à l'Université du Québec qui nous a permis de retenir les services de Christian et Danny pour cette activité.

On pourra se rafraîchir la mémoire en allant sur le site internet :

<https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/>



**Dîner de Noël
Restaurant *Le Bistango*, 13 décembre 2018**

La popularité de cette activité ne se dément pas année après année. En effet, nous avons atteint un nombre record de 61 personnes pour le dîner de Noël. En arrivant, l'apéro fut servi, gracieuseté de l'Association, pour ensuite déguster un copieux repas en bonne compagnie.



Les couleurs et votre comportement

Le **rouge** dominant, en résumé

Pour ce qui est de son style de comportement, le rouge a des talents pour décider et résoudre les difficultés qui le stimulent. Il est exigeant et a peu de tolérance pour les sentiments d'autrui, leurs façons de penser ou leurs conseils. Combatif, il aime la compétition et contrôler et seul. Il est orienté vers les résultats, aime prendre des risques et n'aime pas l'inaction.

Le **jaune** dominant, en résumé

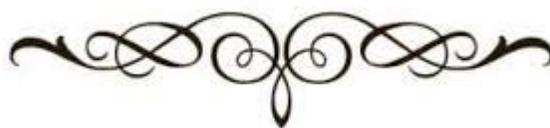
Pour ce qui est de son style de comportement, le jaune aime s'impliquer, exagère et généralise. Il a des talents de séduction et de persuasion. Il aime les actions et les décisions spontanées et originales. Il a tendance à rêver et à entraîner les autres dans ses rêves. Il recherche le plaisir, l'estime et la reconnaissance. Il est optimiste et peut devenir utopique. Il n'aime pas être seul et est expansif, extraverti et très relationnel.

Le **vert** dominant, en résumé

Pour ce qui est de son style de comportement, le vert aime les actions et les décisions prudentes. Il recherche la sécurité et le sentiment d'appartenance, l'harmonie et la stabilité. Il privilégie les relations personnalisées, n'aime pas les conflits et est affectif. Il soutient et écoute activement les autres, aime travailler en équipe et a des talents de conseiller. Il est méthodique et fiable et renforce la cohésion.

Le **bleu** dominant, en résumé

Pour ce qui est de son style de comportement, le bleu aime les actions réfléchies et les décisions sûres. Il aime aussi l'organisation et les structures. Il est objectif, analytique et orienté vers la tâche. Précis, il s'intéresse beaucoup aux détails. Il veut être juste et est très dépendant du recueil d'informations. Il a des talents pour analyser les problèmes, il préfère un environnement de travail structuré et réglementaire et il est rationnel, cartésien et factuel. Il n'aime pas être impliqué.



Nécrologie

Depuis la publication de notre dernier numéro, nous déplorons le décès de deux anciens collègues.



France Boivin
11 avril 2018



Pierre Dumas
17 décembre 2018

Nos plus sincères sympathies aux familles.



À votre agenda



* Dates à confirmer.

Ne pas oublier que les membres sont toujours invités à faire des propositions d'activités.

Sujet à modifications.

- | | |
|------------|---|
| 13 mars | Défi-évasion
Inscriptions jusqu'au 1er mars. |
| 25 avril | Concert des Violons du Roy
Palais Montcalm |
| 13-28 mai | Voyage en Grèce
Inscriptions complétées. |
| Juin* | Clinique de golf

La grande plée bleue
Visite guidée de la réserve écologique de Lévis |
| | Assemblée générale |
| 8 août | Tournoi de golf |
| Septembre* | Visite historique du quartier Saint-Roch ouest |

Le mot de la fin

Activité physique et vieillissement

Introduire de l'activité physique dans sa vie quotidienne peut être considéré comme une obligation supplémentaire par certains. Cependant, cela a de nombreux avantages pouvant vous aider à vivre chaque jour de façon plus calme et plus saine.

Pourquoi est-il important de rester actif à tout âge?

L'activité physique à tout âge joue un rôle important en améliorant notre santé et en nous permettant de rester en bonne santé. Elle peut réduire les niveaux de stress et d'anxiété, ainsi qu'aider à prévenir des maladies chroniques comme le cancer, le diabète de type 2 et les maladies cardiaques. D'après un récent essai clinique dont les résultats ont été publiés dans le *Journal of Alzheimer's Disease*, certains exercices augmentent le volume du cerveau et la cognition. Selon le *Canadian Centre for Activity and Aging*, l'activité physique a également été liée à de meilleures attention sélective, résolution de conflit, mémoire associative et structures régionales de la neuroplasticité fonctionnelle.

Le fait d'être physiquement actif peut vous aider à maintenir votre indépendance fonctionnelle, votre mobilité, votre santé osseuse et votre santé mentale. Il vous permet également d'améliorer votre équilibre, de perdre du poids ou de maintenir celui-ci et de vous sentir mieux dans l'ensemble.

Quelle devrait être la durée des séances d'exercices?

La *Société canadienne de physiologie de l'exercice* recommande environ 30 minutes d'activité par jour que vous pouvez diviser en périodes de dix minutes. Il est important de choisir une activité que vous aimez faire et qui est adaptée à votre condition physique. Tout ce qui vous fait bouger de manière continue, réchauffe vos muscles et accélère un peu votre respiration est une forme d'exercice.

En gardant cela à l'esprit, certaines personnes peuvent choisir de marcher avec leurs animaux après le souper, de suivre un cours de danse, d'être actives en famille, de faire de la randonnée ou de se joindre à un groupe de marche dans les centres commerciaux. Au dire de *ParticipACTION*, l'exercice est également une excellente façon de rester socialement actif. Vous pouvez choisir d'intégrer l'activité physique à vos activités sociales, comme aller danser avec des amis et des membres de votre famille, vous joindre à un groupe de danse ou faire participer tous les membres de la famille à une activité qui convient à tout le monde.

Devrais-je prendre des précautions?

Le vieillissement est associé à des soucis de santé. Assurez-vous d'avoir une conversation avec votre fournisseur de soins de santé avant de commencer une activité et de lui signaler tout symptôme, comme des étourdissements, un essoufflement ou des douleurs à la poitrine. Veillez également à l'informer des médicaments que vous prenez actuellement, y compris les suppléments naturels et en vente libre. Lorsque votre fournisseur de soins de santé a indiqué que vous pouvez faire de l'exercice de manière sécuritaire, choisissez des activités que vous aimez, commencez lentement et faites-en une habitude pour une vie plus saine.

