saviez-vous que…

Numéro 48 • Été - Automne 2023

Le bien-être, c'est…

- éprouver une satisfaction des besoins du corps et de l'esprit;
- posséder le bonheur d'être en vie et pouvoir en profiter;
- se sentir bien et en santé;
- avoir une vie équilibrée en toute chose;
- réaliser ses objectifs et s'épanouir.

Afin d'y réussir, voici quelques pistes…

- soigner sa santé en faisant attention à sa nutrition;
- bien relaxer et profiter de son sommeil;
- éviter le stress en pratiquant certains sports et habitudes de vie;
- s'entourer de vrais amis avec lesquels nous aimons nous divertir;
- profiter de la famille le plus possible;
- donner de son temps, de son énergie aux œuvres de charité;
- jardiner afin d'égayer notre quotidien;
- voyager, à long ou court terme, dans la mesure du possible;
- faire les bons choix.

Pour la nouvelle année, optons pour le bien-être et profitons pleinement de 2024.

Je le souhaite à chacune et à chacun d'entre vous.

Clémence Neault

La Présidente de l'ARUQSS
Clémence Neault

Fête de la reconnaissance

Le 18 mai 2023, nos collègues Simon Lebrun et André G. Roy, aux termes de carrières bien remplies, prenaient une retraite pleinement méritée.

Simon Lebrun et André G. Roy, en compagnie de Martin Hudon, secrétaire général, et d' Alexandre Cloutier, président.

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, Fernand Racine, Madeleine Potvin
Mise en page : Denis Savard
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/

CANCERTO

Une première pour l'ARUQSS, des membres ont pu se rejoindre au Palais Montcalm, le 10 novembre dernier pour entendre l'*Orchestre du Septième Art* interpréter des musiques de films à succès comme *La marche de l'empereur*, *La couleur pourpre*, etc.

Comme si la musique à elle seule ne suffisait pas, les organisateurs de cet événement, intitulé *Cancerto* et réalisé au profit de la Société québécoise du cancer, ont réservé aux spectateurs l'heureuse surprise d'adjoindre les voix d'un choeur à la projection sur grand écran d'extraits de ces films pour rehausser le tout.

Malgré le fait que nous occupions les dernières rangées de cette salle de spectacle, nous avons pleinement profité de l'ensemble de l'oeuvre.

Enfin, il est très important de souligner que la somme de 140 000 $ a été accumulée pour la Société québécoise du cancer grâce à la vente de billets pour cette soirée spéciale. Aussi modeste soit-elle, l'achat de nos 17 billets n'en demeure pas moins une contribution à cet organisme.

Dominique Légaré

Repas de Noël

Chaque année, le repas de Noël est l'une des rencontres les plus attendues. C'est le 14 décembre dernier, dans la joie et la bonne humeur, que 51 de nos membres se sont retrouvés. Encore cette année, l'atmosphère chaleureuse de l'Hôtel des Premières Nations nous a permis de partager un magnifique repas où les rires et les conversations enjouées nous permettent de croire que vous avez apprécié.

Soyez assurés, que nous essaierons à nouveau l'an prochain, d'améliorer et de combler vos attentes.

Bonne année à vous tous!

Activités à venir

Visite du Diamant, soirée jazz, visite guidée de la ville, l'île Pozer en Beauce, activités de cuisine, concert, etc.

À nos cher(e)s disparu(e)s

Je rends hommage à nos cher(e)s disparu(e)s et plus particulièrement à celles qui ont œuvré au sein de notre organisation.

Louise Lapointe

Joviale et disponible, elle a donné de son temps et de son énergie, par son implication au conseil, l'organisation d'activités, sa présence et son apport à tous les voyages.

Julie Veilleux

Chaleureuse et un brin taquine, elle a démontré son appartenance à l'association en assistant aux activités, aux réunions et aux voyages proposés.

Suzanne Gauvreau

Souriante et pimpante, elle a suivi nos activités, a assisté aux réunions et à plusieurs voyages de notre groupe.

Ces personnes nous manquent car elles étaient des membres actifs. Nous aimons nous rappeler leur dynamisme et leur support constant pour la continuité de l'association.

De lourdes pertes ...

Voyage au Royaume-uni

C'est du 3 au 19 mai 2023 que nous avons visité l'Angleterre, l'Écosse et l'Irlande. Nous avions un beau groupe composé de 11 de nos membres, 6 invités et 15 personnes du réseau.

Londres, merveilleuse ville, nous avons beaucoup apprécié notre tour dans la London Eye qui nous a permis de voir la ville de haut et de prendre plusieurs photos. Nous assistons malgré nous à l'effervescence des préparatifs pour le couronnement du *Roi Charles III*, le 6 mai. Notre visite de l'Abbaye de Westminster est compromise mais ça nous permet de voir les installations de sécurité, les caméras et tout le déploiement policier. Nous avons même la chance de prendre des photos avec le Roi lors de notre tour en bateau sur la Tamise.

Moment émouvant : nous avons visité la cathédrale St-Paul le jour du couronnement du Roi Charles, les cloches sonnaient à toute volée et au cours de notre visite on annonce au micro que le Roi Charles est maintenant le chef de l'Église. On demande un moment de recueillement pour faire une prière. C'était très émouvant d'assister à ce moment unique.

Nous visitons *Stone Edge*, *Oxford* et *Christ Church College* où furent tournées plusieurs scènes du film *Harry Potter*. Les visites se poursuivent vers *Liverpool*, musée des Beatles, York et sa cathédrale.

L'Écosse, coup de cœur pour plusieurs, ses paysages, les champs avec les moutons, les musées. C'est à Édimbourg que nous avons pris l'apéro dehors après une journée bien remplie. Les joueurs de golf ont beaucoup apprécié notre visite de St-Andrews et son terrain de golf si réputé ce qui a même permis à un fan d'en embrasser le sol. Nous avons aussi assisté à un spectacle folklorique, à notre descente d'autobus, un joueur de cornemuse nous accueillait en jouant pour nous. Puis ce fut la traversée en bateau vers l'Irlande du nord.

L'Irlande du nord, dont nous avons tous déjà entendu parler était à ce moment encore plus réelle et nous a permis de réaliser à quel point des siècles d'histoire étaient encore présents. Des murs, des drapeaux identifient, encore aujourd'hui, les groupes de catholiques et de protestants. *Belfast* c'est aussi l'histoire du Titanic, le musée est très impressionnant, nous assistons à la construction du bateau, c'est un magnifique musée. Que dire de la chaussée des géants, site immense où nous aurions pu faire de belles randonnées pédestres.

L'Irlande du sud, sans frontière marquée, sauf pour les lignes sur les autoroutes qui changent du blanc au jaune. Nous arrivons à *Dublin*, ville de la *Guinness*, visite de la distillerie et dégustation. De notre hôtel nous marchons pour assister à un spectacle irlandais qui ressemble énormément à nos soirées canadiennes. Nous poursuivons notre route vers le monastère de *Clonmacnoise* dont les origines remontent à l'an 545. Puis, nous nous rendons aux ***Falaises de Moher,*** malheureusement le brouillard est si épais que nous ne pouvons profiter de la vue, mais 5 minutes après notre départ le soleil brille ce qui nous permet d'apprécier la vue sur cette route sinueuse entre mer et montagne qui nous conduit vers notre dernier hôtel avant le retour.

Quelques anecdotes, les douches ! à chaque changement d'hôtel il fallait comprendre comment ça fonctionnait, eau trop chaude ou trop froide, incapable d'utiliser la douche à main ou la poignée trop fermée serrée incapable de l'ouvrir.

Notre groupe à Londres le midi

PHOTOS : HÉLÈNE LAPLANTE

Dans une chambre, il n'y avait que de l'eau chaude. L'une de nous a même vu sa baignoire déborder! Nous avons aussi rencontré un problème avec la remise de carte à des chambres déjà occupées, première chambre occupée par un américain à chapeau de cowboy, la deuxième par deux dames du groupe et finalement la dernière fut la bonne.

Nos guides, Howard grand M. Anglais aux cheveux blancs il parle français mais ne nous comprend pas. En Écosse c'est Janet, personne compétente qui aime la vie, nous chante quelques airs et nous parle de son chien. En Irlande c'est Rachel, elle connaissait bien l'Irlande, nous a bien expliqué les guerres entre les catholiques et les protestants. Elle nous a beaucoup expliqué la politique, nous parle des celtes, des pirates, des gaéliques donne beaucoup d'informations si bien qu'on ne s'y retrouve plus.

C'était un beau voyage où nous avons mangé comme des rois d'Angleterre!...

Hélène Laplante

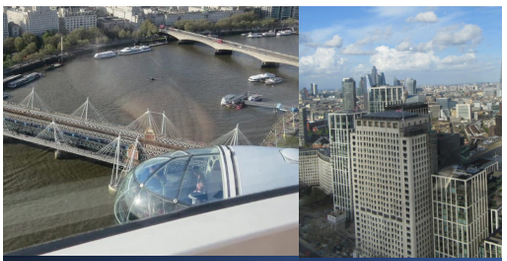
Tour de Londres et Pont de Londres

Le British Museum!

Un moment de repos après la visite du bunker de Churchill

Un tour dans le London Eye, c'était magnifique!

• Nous étions tous dans la même nacelle



Quelle vue ...

... et quel voyage, même une photo avec le Roi !

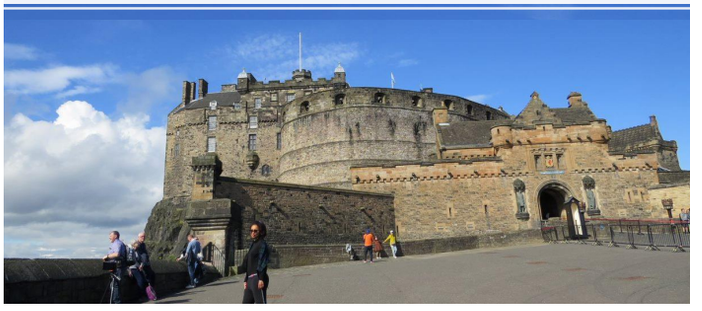
L'Abbaye de Westminster et la porte par où est sorti le nouveau Roi

Cathédrale St-Paul, moment émouvant le jour du couronnement, les cloches sonnaient à toute volée!

À Greenwich on prend une photo devant le monument de Wolfe vainqueur de la bataille des plaines d'Abraham. Nous étions fière de cacher l'inscription et d'y prendre une photo avec notre drapeau

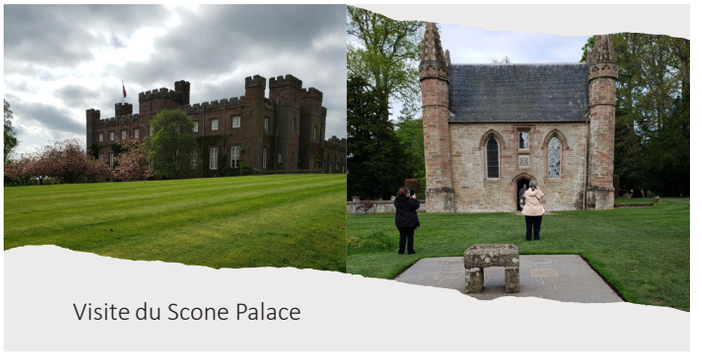
Stonehenge, pas si impressionnant Michel s'y appuie!

Le Château d'Édimbourg



Soirée
Écossaise!
Quel accueil!

Surprise de notre guide Janet. Kelpies chevaux mythiques Écossais
sur le bord d'un canal de transport utilisé au XVIIIe siècle



Visite du Scone Palace

Très beau parc avec des paons en liberté

Château de Sterling

Musée de Glasgow

Paysages d'Écosse

L'impressionnant musée du Titanic à Belfast!

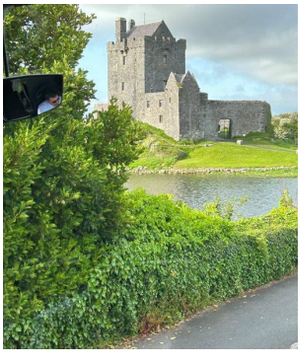
Les ruines du monastère de Clonmacnoise dont les origines remontent à 545

La chausée des géants

Dublin rue où nous avons mangé

Visite des falaises de Moher!

- Dommage! Nous reprenons la route et le temps s'éclairci. Mais la route qui longe la côte nous a permis d'apprécier le paysage sous le soleil.



Château et paysages de l'Irlande

La montagne qui change de couleurs vous indique s'il fera beau ou s'il va pleuvoir.

Les vendanges – Troisième édition

Domaine de l'Ange-Gardien ~ Vignobles et Vergers / wwwvignoblelangegardien.com

Encore cette année, nous avons eu la chance de profiter d'une superbe journée d'automne pour cueillir des raisins produits par le vignoble.

Dès notre arrivée ce 5 octobre, on se voit servir cafés et biscuits gracieusement préparés par Claudette et Fernand.

Après ce chaleureux accueil, on se dirige vers l'espace qui nous a été attribué pour récolter les fruits de la vigne. Au rythme des sécateurs, les échanges vont bon train, les fous rires fusent et les seaux se remplissent presque à notre insu.

C'est déjà l'heure de casser la croûte ! Sur la terrasse ensoleillée, tables et chaises sont rassemblées pour qu'on puisse entamer nos désormais traditionnelles boîtes-à-lunch, accompagnées de verres de vin qui constituent la récompense offerte aux cueilleurs bénévoles. Hélène profite de cette pause pour procéder au non moins traditionnel tirage de trois bouteilles de vin.

Une fois bien repus, on reprend là où on avait laissé pour achever la récolte du rang alloué.

Et voilà, satisfaits de la mission accomplie, on rentre chez-soi !

Dominique Légaré

Dominique Légaré et Jacques Bachand

Claudette Racine, Clémence Neault et Hélène Laplante

Michel Laplante

Fernand et Claudette Racine

Clémence Neault

Dominique Légaré et Madeleine Delisle

Denis Métivier

L'hiver québécois en quelques expressions givrées

Les expressions colorées inspirées de l'hiver sont légion dans le jargon québécois. En voici six parmi les plus courantes.

« ÊTRE VITE SUR SES PATINS »

Utilisée régulièrement dans la parlure québécoise depuis les années 50, cette expression bien de chez nous trouverait ses racines dans le monde du patinage sur glace où les athlètes peuvent atteindre des vitesses de plus de 40 km/h. Par la suite, cette formule se serait développée pour inclure non seulement la rapidité du mouvement physique, mais aussi la vivacité d'esprit. Elle est aujourd'hui souvent employée pour décrire quelqu'un qui s'adapte aisément à une situation inattendue, qui prend des décisions rapidement ou qui possède une répartie vive et intelligente.

« AVOIR (DÉJÀ) VU NEIGER »

Marque de commerce de l'hiver au Québec, la neige a donné naissance à un vocabulaire imagé (gadoue, tapis blanc, poudrerie, blizzard...) ainsi qu'à des expressions colorées telles que « avoir (déjà) vu neiger ». Cette locution typiquement québécoise sous-entend qu'il y a déjà eu plus d'un rude hiver, signifiant ainsi que vous avez de l'expérience dans le domaine. Elle est généralement utilisée comme un avertissement envers quelqu'un qui tente de profiter de nous. Cette formule peut aussi parfois vouloir dire « être avisé » ou « voir venir les choses ».

« AVOIR LA GUÉDILLE AU NEZ »

L'hiver, c'est inévitable : il est fréquent d'avoir le nez qui coule dès que vous mettez le pied dehors, d'où cette expression évocatrice qui rappelle qu'il est grand temps de sortir un mouchoir pour essuyer cette petite goute incommodante qui pendouille. Mais ne soyez pas gêné si quelqu'un vous fait la remarque. Ce phénomène physiologique est tout à fait normal. Quand il fait froid, l'air inspiré est sec, ce qui engendre une production plus importante de mucus afin d'humidifier ce mélange gazeux et de protéger votre muqueuse nasale.

« ON NE VOIT NI CIEL NI TERRE »

L'hiver et ses premières neiges transforment les paysages grissonants de l'automne en merveilleux espaces lumineux. Toutefois, la saison froide peut parfois nous en faire voir de toutes les couleurs ! Or, ne prenez pas le volant si on vous dit qu'« on ne voit ni ciel ni terre », Cette expression québécoise signifie que les précipitations de neige jumelées à de forts vents rendent la visibilité nulle ou presque. Les conditions routières risquent donc de se révéler très mauvaises.

« PELLETER PAR EN AVANT »

Pelleter de la neige relève presque du sport national en hiver au Québec Or, cette activité saisonnière a engendré plusieurs expressions québécoises amusantes, comme « pelleter par en avant ». Cette formule imagée typiquement hivernale veut au fond dire que vous reporter sans cesse un problème à régler ou une décision difficile à prendre. Elle peut aussi être employée pour désigner une répétion d'efforts qui ne mènent à rien ou un travail inutile. Dans tous les cas, vous vous en souviendrez sûrement lors de la prochaine bordée de neige lorsqu'il vous faudra manier la pelle !

« ATTACHE TA TUQUE AVEC DE LA BROCHE »

Cette expression couramment utilisée dans le langage populaire québécois pendant la saison froide sigifie ni plus ni moins d'être prêt à affronter des intempéries hivernales comme de grands vents ou une énorme tempête de neige. Au sens figuré, cette formule – qui peut avoir une connotation positive ou négative, selon le contexte – veut dire de se tenir prêt à faire face à une situation qui sera mouventée ou intense.

SOURCE : *LA PRESSE*