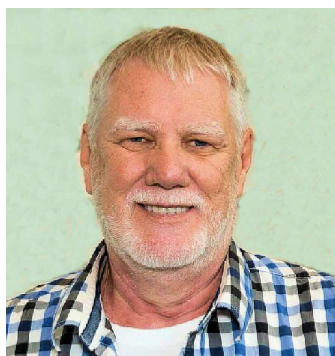


## MESSAGE DE LA PRÉSIDENTENCE

Bonjour à toutes et à tous nos membres,



**E**h oui! un peu plus d'une année en pandémie avec tout ce que cela comporte en restrictions de toutes sortes. Une année sans se côtoyer, festoyer ensemble, se faire des câlins, avoir une vie sociale normale, quoi ! Une année

de grosse diète en ce qui a trait à nos activités nombreuses et intéressantes et on peut même dire de jeûne. Mais... mais on se dirige vers la lumière, un regain de vie plus normale comme nous choisirons de la vivre chacun à notre manière. Le printemps est là, les vaccins sont arrivés et leur injection est amorcée avec un rythme qui s'accroît, de telle sorte que — selon monsieur Legault — toutes les Québécoises et tous les Québécois qui le veulent seront vaccinés d'ici le 24 juin, journée de notre fête nationale.

Quelle nouvelle rafraîchissante!

Pour ce qui est de notre association, voici des dates importantes pour les prochains mois :

1. 30 avril : assemblée générale sectorielle (AGS)
2. 10 mai : assemblée générale régionale (AGR)
3. 1<sup>er</sup>, 2, 3 et 4 juin : congrès

Bien entendu, toutes ces activités se dérouleront en virtuel, mais doivent atteindre le quorum pour avoir lieu. Alors **INSCRIVEZ-VOUS (AGS et AGR)** et nos délégués au congrès, ne nous lâchez pas. Bien sûr, nous espérons que ce soit la fin du virtuel et que, par la suite, nous revenions au présentiel mais, pour l'instant, c'est la seule façon de faire.

Pour nous, lors de notre assemblée générale, il y aura des élections. Tous les postes électifs sont mentionnés dans les pages qui suivent et la procédure pour les personnes intéressées à se présenter y est aussi expliquée. Vous avez également le bulletin de mise en candidature. Je veux de plus vous rappeler que nous avons toujours besoin d'une représentante ou d'un représentant au comité de l'environnement. On aimerait beaucoup que quelqu'un se manifeste en disant *présent*. Merci à l'avance.

Pour ma part, contrairement à l'an passé, c'est vraiment la dernière fois que j'écris dans notre journal à titre de président. J'ai aimé ce passage de ma vie qui m'a permis de contribuer, pour chacune et chacun d'entre vous qui le désirait, à l'organisation d'activités socialisantes qui reprendront bientôt, j'en suis assuré. Cette fonction m'a également fourni l'occasion de travailler avec une équipe formidable tant au niveau du CS que de tous les responsables de dossiers. Chacun et chacune m'a permis de réaliser la force du travail d'équipe. En travaillant seul on va plus vite mais en travaillant en équipe, on va plus loin. Merci à toutes et à tous d'avoir été là. Je pars avec le sentiment du devoir accompli et souhaite une bonne continuation au futur président ou à la future présidente. Je suis assuré que nous continuerons toutes et tous d'être de fières Aréquiennes et de fiers Aréquiens de Chauveau.

Je termine avec une petite citation de Bouddha qui est très profonde (du moins pour moi) et que je vous partage : «Ce qui fait la vraie force d'un individu, ce n'est pas sa capacité à soulever un poids mais son aptitude à alléger celui des autres.»

Chacun et chacune d'entre nous, sans exception, a

(Suite de la page 1)

reçu des forces qui lui permettent d'avancer. Ces forces peuvent aussi nous permettre, tout en continuant d'avancer, de détecter des gens qui nous entourent et qui auraient besoin qu'on les aide à se relever après une mauvaise chute, ou encore qu'on leur tende la main pour les aider à se remettre en route, et ce, malgré toutes les forces qu'ils ont eux-mêmes reçues. Ayons cette vraie force d'alléger leur poids et parfois de les accompagner pour un petit bout de chemin. Ils retrouveront leur aplomb et à leur tour pourront alléger le poids d'autres qui en auront besoin. Nous pouvons toutes et tous être fort(e)s mais chacun dans son domaine.

Soyons attentifs à ceux et celles qui nous entourent comme l'ont été certains dans nos moments plus difficiles.

Je vous laisse sur un espoir de se revoir en chair et en os le plus tôt possible. D'ici là, inscrivez-vous à nos assemblées générales (sectorielle et régionale). Je tiens à vous remercier de la confiance que vous m'avez accordée au cours des quatre dernières années.

*René Moisan, président*

## MERCI RENÉ!

Au nom des membres du conseil sectoriel, je tiens à souligner le travail exceptionnel de notre président sortant, René Moisan.

Cordialité, empathie, bon sens de l'humour, chaleur humaine, générosité et esprit taquin : voilà quelques-unes de tes qualités appréciées de tous.

« Le Message de la présidence » révèle ton talent à exprimer avec sensibilité la réalité vécue dans notre association.

Tu te préoccupes du bien-être de tous et toutes et tu reconnais de belle façon le travail bénévole des personnes engagées dans les différents comités.



Merci, René, pour toutes ces belles activités que tu as organisées dans le cadre de la non-rentrée.

Merci pour ton implication, ton dévouement.

L'an dernier, tu as généreusement accepté de prolonger ton mandat d'un an, vu les conditions extraordinaires de l'année 2020.

Ton passage à la présidence aura laissé sa marque. Nous nous ennuierons de ton rire, de tes blagues qui avaient le mérite de détendre l'atmosphère ainsi que de ta grande humanité.

Bonne continuité dans tes projets de vie!

*Claire Ennis,  
collègue du CS*

## Joyeuses Pâques !

### Dans ce numéro :

Message de la présidence .....	1-2
Merci René .....	2
Sommaire.....	3
Brin d'espoir.....	4
J'ai dans l'âme .....	5
Journée int. des droits des femmes	6
L'art nous manque .....	7-8
Partage littéraire.....	9
Comité retraite.....	9
Viactive .....	10
<b>Convocations .....</b>	<b>11-15</b>
Assemblée générale de secteur.....	11
Ordre du jour AGS.....	12
Bulletin de prés. de candidature ...	13
Assemblée générale régionale .....	14
Vidéoconférence ZOOM.....	15
Fondation Laure-Gaudreault .....	16
Comité d'entraide.....	16
Comité sociopolitique .....	17
ASSUREQ.....	18
Jacques Brodeur .....	19
Service d'accompagnement .....	20
Chez moi pour la vie .....	21
Mémoire contre la maltraitance ....	21
Liratoutâge.....	22
In memoriam .....	22
Coordonnées utiles .....	23
Responsables .....	24



« La vie est la plus belle des fêtes »

Julia Child

## BRIN D'ESPOIR

Carole Lessard

Brin d'espoir

En ce temps de confinement,  
D'incertitudes,  
Regardons le firmament,  
Avec sollicitude.

L'incompréhension,  
La compassion,  
Une alerte, un son,  
Tout résonne au fond.

La beauté,  
La communauté,  
L'entraide,  
S'envole un papillon Danaïde.

Aimons nos personnes âgées,  
Réconfortons,  
Offrons de belles douceurs,  
Du fond du cœur.

Prenons le temps  
De se poser,  
De lire un bon roman,  
De s'intérioriser.

L'Amour à l'état pur,  
Un meilleur futur,  
Nous définir,  
Soutenir.

Amitié partagée,  
Rencontres animées,  
Patience incarnée,  
Retour à la normalité.

Câlins réinventés,  
Regard nouveau,  
Bisous soufflés,  
Au-delà des maux.

Pluies de feuilles automnales,  
Dansent,  
Se balancent,  
Un tourbillon matinal.



Carless  
24 novembre 2020  
Québec

## J'AI DANS L'ÂME

### J'ai dans l'âme

treize lunes nous ont tenus éloignés  
aujourd'hui  
je crains les détours de chaque route  
m'inquiète encore l'ombre du vent

ma vie est sujette à changement  
je souffre un peu  
partageant ma plaie avec la terre

j'ai dans l'âme un creux d'enfant  
que les photos s'entêtent à guérir  
je ne suis pas seule avec moi-même  
mon herbier d'hiver regorge  
de fenêtres ZOOM et d'instantanés

cette année l'hiver est resté blême  
il quitte  
sans emporter avec lui  
l'écho de l'an maudit  
demain reste une veille  
qui toujours se répète  
le futur ne cesse de se redéfinir

le visage du temps se décolore  
le doute est sur tous les seuils  
avec courage  
les infirmières n'en finissent plus  
de rassurer les épaules offertes

dans la rue il y a de tout  
des chiens qui louchent  
des chiens jaunes  
des chiens sans queue  
chacun claironne sa joie d'être chien

à la maison  
le chat n'a de frontière  
que sa gourmandise de caresses

partout on fait l'éloge de la paresse  
sans toutefois rester le front contre la vitre  
à user son âme

quand cesse le jour  
les rues ne courent plus  
elles se figent  
laissant aux oiseaux libre quartier

autour de nous  
les départs ont fait trembler  
pour un temps l'on a cru  
qu'il ne resterait plus assez de bois  
pour les cercueils

que penser quand tout est déjà arrivé?

mais peu à peu le fond de l'air s'apprivoise  
le temps est toujours là  
je le sais  
bientôt l'on se prendra à dire  
*la fin du monde est retardée*  
on saura alors que la vie quitte la tranchée  
pour fréquenter les prisonniers d'hier

et ce sera très bien ainsi

*Pauline Gagnon*  
16 mars 2021



## JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

**Marche par bouts** : activité proposée par les responsables des secteurs de la région 03. Très peu de membres de notre secteur ont répondu à l'appel. Les participants ont marché 153.2 km du 1er au 8 mars. Félicitations à Henriette Nellis pour ses 38 km !

Il est important de lire les messages que vous recevez de l'AREQ afin d'être au courant des activités même si elles sont rares en ce temps de pandémie.

**Conférences** : Françoise David, Véronique Hivon et Monique Richard, trois femmes engagées qui ont partagé leurs valeurs, leurs espoirs et leurs réalisations. Chacune a un parcours très intéressant.

J'ai assisté à la conférence de madame Hivon. Nous étions plus de 500 membres en ligne. Elle a d'ailleurs félicité les femmes de l'AREQ qui ont fait beaucoup pour l'évolution des femmes.

J'ai découvert une femme dynamique qui travaille fort sur ses dossiers parce qu'elle est en politique pour avoir des résultats.

Ses convictions profondes de justice sociale et d'indépendance et le désir de voir plus de femmes « modèles » en politique ont motivé son adhésion. Selon elle, il est urgent de changer le modèle de politique au Québec, de combattre le cynisme et de lutter pour que les gens s'engagent.

Elle prône la « transpartisanerie » dans ses combats. Pour l'aide médicale à mourir, elle est fière du résultat. Sur le fond des choses, Québec s'est entendu et la « transpartisanerie » a tenu jusqu'au bout du processus. Le travail des femmes sur ce comité

a teinté la démarche; une complicité et un respect se sont établis. Même si elle n'a pas été réélue, les libéraux ont ramené le projet de loi au stade où il était et il a été adopté.

Ses prochains combats porteront sur la demande d'aide médicale à mourir anticipée, le respect de la personne qui veut mourir et l'aide à apporter aux proches aidants.

Elle travaille déjà à adapter la justice pour accompagner les victimes de violences conjugales et sexuelles jusqu'à la fin. Les mouvements de dénonciation ont eu pour effet de faire comprendre que le système de justice actuel ne répond pas aux besoins des victimes.

Sonia Lebel (CAQ), Hélène David (PLQ), Christine Labrie (QS), ont répondu à l'appel car la cause est plus grande que les partis politiques. En décembre, elles ont déposé un rapport contenant 190 recommandations.

Madame Hivon envisage de travailler en comité pour la petite enfance. Elle dit qu'il faut faire mieux pour les enfants et pour les intervenants. Est-ce qu'on va attendre de frapper le mur comme dans les CHSLD? Elle martèle qu'il faut valoriser l'éducation, reconnaître pleinement le travail des enseignants et des éducatrices.

Enfin, elle s'attend à ce que les Québécois ne tolèrent plus les violences, dénoncent et interviennent si nécessaire. Les hommes ont aussi un grand rôle à jouer dans l'éducation des jeunes. Il faut qu'ils s'en mêlent! .

Pétition: réforme de l'accompagnement des victimes d'agressions sexuelles et de violences conjugales.

<https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-843/index.html>;

Capsules intéressantes à regarder :

Vidéo 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=jqHdTvP-sy8>

Vidéo 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=zJm6DwXXS6k>

Vidéo 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=j3j-XPfX9eM&feature=youtu>

Vidéo portant sur la Journée internationale des droits des femmes :

<https://www.facebook.com/intersyndicaledesfemmes/>

<https://www.pauvrete.qc.ca/>

Ce lien nous conduira à divers outils préparés par le Collectif pour un Québec sans pauvreté.



*Hélène Leclerc, comité des femmes*

## L'ART NOUS MANQUE !

Bonjour à vous,

Une année sans assemblée générale de secteur et une année en réunion virtuelle Zoom de secteur, ça veut dire deux ans sans exposition annuelle de nos artistes.

Le conseil sectoriel m'a demandé s'il y avait une possibilité de souligner le travail de nos artistes et de publier leurs œuvres dans le journal *Le Nouveau Jalon*.

J'ai communiqué avec nos artistes et la majorité ont accepté avec plaisir et empressement de m'envoyer des photos et un petit texte expliquant le travail qu'ils ont accompli durant la pandémie.

Voici le résultat.

Merci aux artistes pour leur participation et au plaisir de vous revoir l'an prochain.

*Louis-Marie Pichette,  
responsable de l'exposition des artistes*



Être belle pour une prochaine sortie  
Louise Brousseau



Une partie de golf entre amis 57 cm x 45 cm  
Jacques Cantin



Soufflet pour réchauffer l'atmosphère 40 cm L. x 20 cm l.  
Pierre Brunet

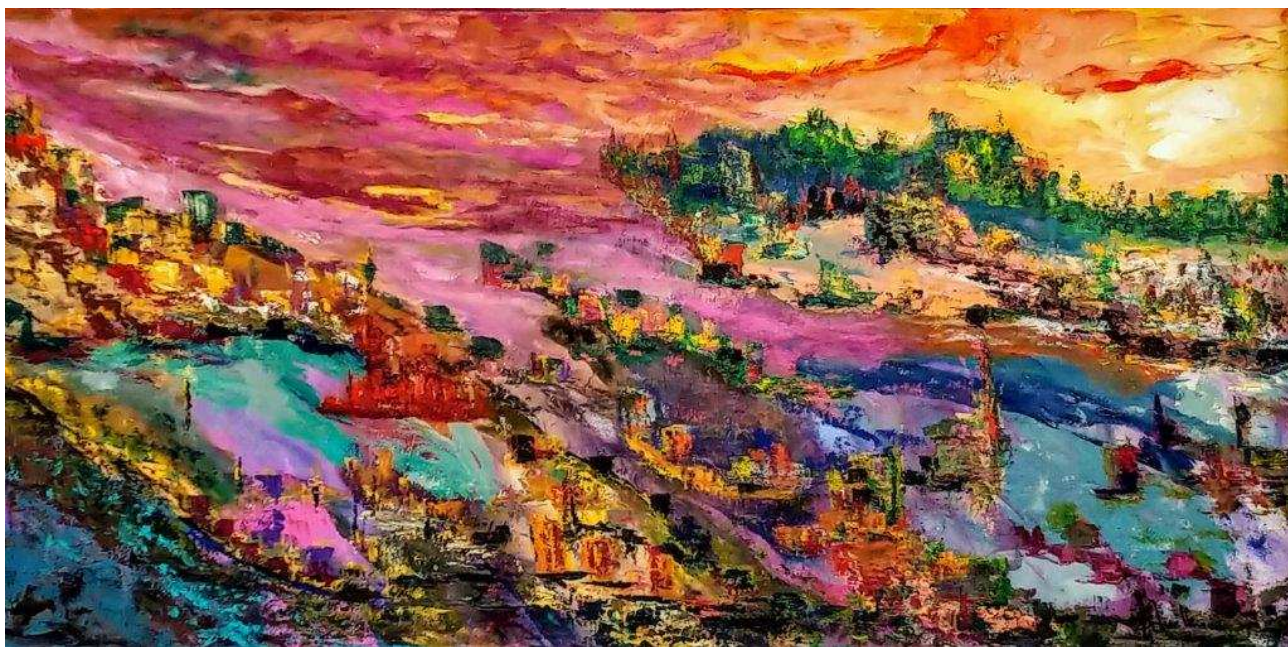
## NOS ARTISTES S'EXPRIMENT



**Automne de feu 14 po H x 11,5 po L  
Michèle Mainguy**



**Un pull sport et chic tout à la fois  
Pauline Gagnon**



**Un monde à reconstruire 24 po X 48 po  
Armelle Pépin**



## PARTAGE LITTÉRAIRE

Voici quelques suggestions de livres pour aider à adoucir les heures de confinement en ce temps de pandémie.

Les membres du club de lecture craquent pour :

- **Tout passe**, Nicole Bordeleau (comment vivre les changements avec sérénité);
- **Em**, Kim Thuy (Em est le fil qui relie les événements de la guerre du Vietnam aux orphelins);
- **Charlotte**, David Foenkinos (récit d'une artiste peintre morte à Auschwitz à l'âge de 26 ans. Savoureux!);
- **Âme brisée**, Akira Mizubayashi (roman lumineux empreint de musique sur le thème de la quête des origines. Prix des libraires 2020);
- **Le lièvre d'Amérique**, Mireille Gagné (fable animalière néolibérale. Livre officiel de : Une ville édition 2021 de la ville de Québec);
- **Changer l'eau des fleurs**, Valérie Perrin (roman à couper le souffle. Prix Maison La Presse 2018. Hymne au merveilleux des choses simples);
- **L'appel du coucou**, Robert Galbraight (personnages intéressants. Intrigue maintenue jusqu'à la fin);
- **Kukum**, Michel Jean (roman incontournable. Aide à comprendre le difficile parcours des autochtones du Québec à travers les yeux de l'arrière-grand-mère de l'auteur);
- **Nickels Boys**, Colson Whitehead (inspiré de faits réels dans une école de réforme de la Floride dans les années 1960. Prix Pulitzer 2020);
- **Le peuple rieur, hommage à mes amis innus**, Serge Bouchard (un peuple qui a foulé les terres de notre province depuis plus de 2000 ans et, tout ce temps, dans le plus grand respect de l'environnement);
- **Boxer la nuit**, Patrice Godin (histoire mêlant tendresse et désespoir).



Nous vous souhaitons une bonne lecture.

*Céline Lessard, Gisèle Boudreault, Jocelyne Gagnon, Claire Gervais, Rolande Drouin, Réjeanne Welsh, Diane Belleau, Chantal Beaulieu, Claire Ennis, Francine Bélanger et Carole Lessard, membres du club de lecture*

## COMITÉ RETRAITE



Bonjour à tous,  
Un an déjà que nous sommes *confinés*, avec tous les aléas que cela implique, surtout pour nous les retraités.

Ne plus avoir d'activités sociales, ne plus se visiter, etc.

Mais la lumière est au bout du tunnel avec les vaccins. Au moins, une fois vaccinés, nous aurons un peu d'anxiété de moins (risque moindre d'avoir de graves conséquences). Avec l'été qui arrive, nous aurons la possibilité de nous voir plus souvent.

Nous savons tous que la pandémie a joué un rôle essentiel sur les marchés boursiers.

Ainsi, l'éventail des prévisions de bénéfices des analystes pour les sociétés dans le monde entier peut s'élargir considérablement et changer rapidement à mesure que de nouvelles informations concernant les interventions du gouvernement sont publiées.

L'occasion finira par se présenter, attendre le bon moment est probablement la meilleure ligne de conduite.

J'en profite pour vous souhaiter Joyeuses Pâques.

*Marie-Hélène Thomas,  
responsable sectorielle  
du comité retraite*


## COMMUNICATIONS ET L'AREQ CHAUEAU



Bonjour,  
Déjà un an que nous vivons une période pleine de soubresauts et de beaucoup d'émotion,  
J'espère que vous allez bien et que le soleil du printemps qui arrive va nous redonner l'énergie dont nous avons besoin pour nous sentir vivants.

J'ai toujours le privilège de communiquer avec plusieurs d'entre vous, soit pour des informations ou messages de notre président, ou pour annoncer le départ d'un membre.

Je vous rappelle qu'il est toujours très important de me faire parvenir tout changement à vos coordonnées en m'acheminant un message, par téléphone ou par courriel.

Bien sûr,  a été sur pause et soyez assurés que vous aurez de mes nouvelles dès qu'il sera possible de reprendre nos activités.

D'ici là, je vous encourage à ne pas abandonner vos saines habitudes de vie.

Ci-dessous, vous trouverez le lien pour le site de la FADOQ :

<https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/zone-viactive>

Aussi, deux adresses internet offrant des contenus des plus intéressants pour notre bien-être.

### DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 H POUR LES PERSONNES ÂGÉES DE 65 ANS ET PLUS.

<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/FMfcgxxwLsmpJmclbBvjdvRgXLDnLbjs?projector=1&messagePartId=0.1>

Je vous partage également un lien Zoom de la routine SPORTS, tirée du guide



### VIACTIVE DOUBLE ACTION.

De plus, celle-ci est complétée par quelques étirements et des exercices effectués à l'aide d'une balle. Il vous sera donc possible de réaliser cette séance au moment le plus opportun.

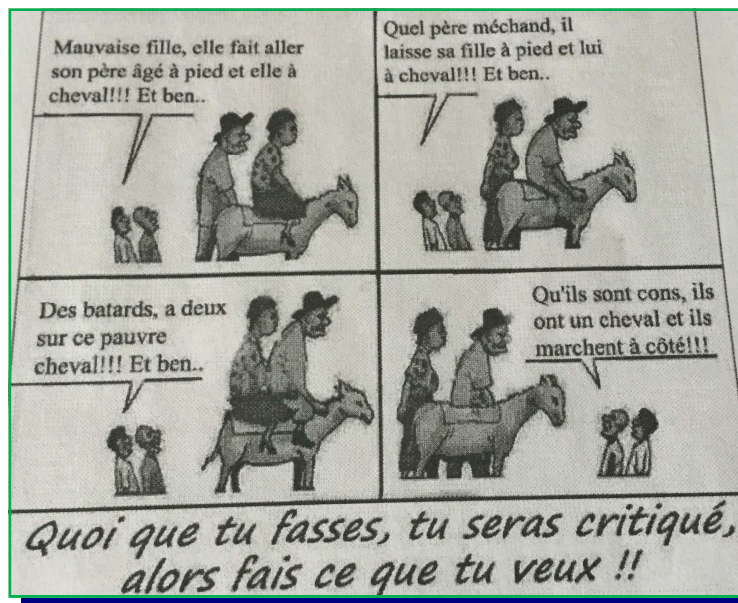
[https://zoom.us/rec/share/273e04d7ZssY4JV6rrOM4aVftLD1xPiKc97l\\_zmRhcJlQlmaWqrG8Q2aj0HVOY.Na5kYr2FosOrdQuf](https://zoom.us/rec/share/273e04d7ZssY4JV6rrOM4aVftLD1xPiKc97l_zmRhcJlQlmaWqrG8Q2aj0HVOY.Na5kYr2FosOrdQuf)

Je nous souhaite un beau printemps dans notre cœur, dans notre corps et surtout le bonheur de retrouver et de toucher les êtres qu'on aime.



Renelle Nicole  
418 847-8781

**Voici, selon René Moisan, quoi faire lorsque tu as de la difficulté à prendre une décision.**



René Moisan

# CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AREQ CHAUVEAU

30 AVRIL 2021 À 9 H



## CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2021

Par la présente, je vous convoque officiellement à l'assemblée générale sectorielle (AGS) de l'AREQ 03F secteur Chauveau

**Date : le 30 avril 2021**

**Heure : 9 h**

En raison de la pandémie et des mesures gouvernementales en vigueur, l'AGS aura lieu exceptionnellement cette année par vidéoconférence ZOOM.

Les points traités seront les suivants : rapport du président, rapport financier, élections au conseil sectoriel, délégation au Congrès et signature des effets bancaires.

Veuillez noter qu'une allocation de 35 \$ sera versée aux personnes participantes. De plus, votre Conseil sectoriel a pensé vous gâter cette année. En effet, de nombreux prix de présence seront tirés au hasard parmi les membres présents à la fin de la rencontre.

### Élections

Je vous invite à présenter votre candidature à l'un des postes en élection (présidence, 2<sup>e</sup> vice-présidence, secrétariat, personne 2<sup>e</sup> conseillère et, étant donné la démission de la 1<sup>re</sup> vice-présidence, il y aura aussi élection à ce poste en complétant le bulletin de candidature que vous trouverez dans la présente parution du NOUVEAU JALON et à me le transmettre à [remois@videotron.ca](mailto:remois@videotron.ca).

### Inscription

Pour participer à l'AGS, nous vous invitons à communiquer avec nous :

par courriel à [renelle.nicol@gmail.com](mailto:renelle.nicol@gmail.com)

ou

par téléphone à Renelle Nicole : 418 847-8781

Date limite d'inscription : **le 18 avril 2021**

Une fois votre inscription complétée, vous recevrez un hyperlien et le mot de passe 48 heures avant l'AGS pour vous connecter à la réunion.

*René Moisan, président*

# CONVOCATION



**Assemblée générale sectorielle (AGS) 30 avril 2021**

**Par vidéoconférence — Durée approximative : 120 minutes**

- 8 h 30 :** Période de branchement
- 9 h :** Explication des règles de fonctionnement
- 9 h 10 :** Présentation de la présidence d'élection

## ORDRE DU JOUR

- 9 h 20 :** Nomination à la présidence d'assemblée
- 9 h 30 :** Présentation et adoption de l'ordre du jour
- 9 h 40 :** Présentation et réception du rapport du président du conseil sectoriel
- 10 h :** Présentation et réception des rapports financiers
- 10 h 15 :** Élections statutaires au conseil sectoriel
- 10 h 45 :** Nomination de la délégation au Congrès 2021
- 10 h 55 :** Nomination des signataires des effets financiers
- 11 h :** Mot de la présidence régionale
- 11 h 10 :** Tirages
- 11 h 20 :** Levée de l'assemblée

***René Moisan, président***

# CONVOCAATION



## BULLETIN DE PRÉSENTATION DE CANDIDATURE

Présidence :   
Deuxième vice-présidence :   
Secrétariat :   
Deuxième personne conseillère :

Personne candidate :

Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ numéro de membre : \_\_\_\_\_

Candidature proposée par :

Prénom et nom : \_\_\_\_\_

Numéro de membre \_\_\_\_\_

Candidature appuyée par :

Prénom et nom : \_\_\_\_\_

Numéro de membre : \_\_\_\_\_

J'accepte de poser ma candidature et, advenant mon élection, d'exercer cette fonction.

\_\_\_\_\_  
Signature

\_\_\_\_\_  
Date

N.B. Transmettez le bulletin complété à René Moisan selon le moyen qui vous convient :  
par Courriel : **remo@videotron.ca**  
ou par téléphone : **418 622-3762**  
**avant le 23 avril 2021.**

Le *Bulletin de présentation* se trouve sur le site web : **chauveau.areq@lacsq.org**

# CONVOCATION



Québec–Chaudières–Appalaches

## CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE 2021

Par la présente, nous vous convoquons officiellement à l'assemblée générale régionale (AGR) de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches (03).

**Date : 10 mai 2021**

**Heure : 9 h 30**

En raison de la pandémie et des mesures gouvernementales en vigueur, l'AGR aura lieu exceptionnellement cette année par vidéoconférence Zoom.

Les points traités seront les suivants : rapport de la présidence, rapport financier, élections au conseil régional, signatures des effets bancaires.

Un tirage aura lieu parmi les personnes présentes.

Veillez également noter qu'une allocation de 25 \$ sera versée aux personnes participantes.

### Élections

Les personnes qui désirent présenter leur candidature au poste de la présidence régionale, peuvent obtenir un bulletin de candidature auprès de la présidence d'élection de la région à [remois@videotron.ca](mailto:remois@videotron.ca) avant le 1<sup>er</sup> mai 2021.

### Inscription

Pour participer à l'AGR, nous vous invitons à communiquer avec nous par courriel à [carole.pedneault@hotmail.com](mailto:carole.pedneault@hotmail.com) au plus tard le 1<sup>er</sup> mai 2021.

Une fois votre inscription complétée, vous recevrez un hyperlien et le mot de passe **48 heures avant l'AGR** ainsi que les documents nécessaires.

*Carole Pedneault, présidente régionale*



# CONVOCATION



## VIDÉOCONFÉRENCE ZOOM

**Comment participer à l'une de nos rencontres pour la 1re fois si vous n'avez jamais utilisé Zoom ?**

Vous devez d'abord télécharger l'application sur l'appareil que vous utiliserez pour rejoindre la rencontre. Nous vous invitons à consulter le tutoriel explicatif qui vous convient en le téléchargeant :

### 1. Télécharger ZOOM iPad

- Aller dans le App Store
- Appuyer sur Rechercher (petite loupe)
- Dans le rectangle, écrire ZOOM
- Choisir ZOOM Rooms
- Choisir OBTENIR (si déjà installé, ce sera écrit OUVRIR).

### 2. Télécharger ZOOM ordinateur PC (Windows 10) :

- Aller dans le magasin de Microsoft (petite valise)
- Cliquer sur recherche (petite loupe)
- Dans le rectangle, écrire ZOOM
- Choisir ZOOM Rooms
- Choisir *télécharger* (ou flèche vers le bas).

### 3. Télécharger ZOOM tablette et téléphone Android

- Aller dans le Google Play Store et choisir Applis
- Dans le rectangle *rechercher*, écrire ZOOM
- Choisir ZOOM Cloud Meetings
- Choisir *Installer*.

## FONDATION LAURE-GAUDREAU

Bonjour à tous,

C'est tout en douceur et avec détermination que la Fondation continue ses activités.

Tout d'abord, la Fondation a contribué financièrement à différentes banques alimentaires cette année, afin d'aider certains organismes dans le contexte de pandémie. Ce fut grandement apprécié.

Comme chaque année, nous sommes présentement dans la période de demandes d'aide financière. Les demandes de notre secteur, soit la *Maison de Job* et *Amélie et Frédéric*, ont été envoyées au comité responsable d'étudier et de distribuer les dons. Les réponses seront connues au mois de mai 2021.

Finalement la vente des billets de la loterie nationale se poursuit jusqu'au 22 mai 2021. Si vous désirez en acheter, vous pouvez le faire via le site de la

Fondation soit : écrire FLG dans GOOGLE. Plusieurs options d'achats vous sont proposées. Le tirage final aura lieu lors du congrès le 4 juin 2021.



Pour terminer, je désire vous remercier de votre collaboration et vous souhaiter un printemps lumineux et chaleureux. Au plaisir de se revoir bientôt.

*Francine Perron,*  
*responsable sectorielle*  
*de la Fondation Laure-Gaudreault*

## COMITÉ D'ENTRAIDE 2021

Dans l'édition du journal de l'automne 2020, je vous parlais du cadeau (une œuvre de fusion de verre) que l'on remet à nos personnes visitées. Vous avez eu l'occasion de voir quelques réalisations de madame Michèle Mainguy lors de nos assemblées générales des dernières années. Voici la photo de cette œuvre qui a été créée spécialement pour nous par madame Mainguy (artiste verrier). Le thème exploité est celui de « L'Arbre de vie ».

La pièce de verre est montée sur de la pierre du Québec.

Les 35 personnes qui auront 80, 85, 90 ou 95 ans au cours de l'année 2021 recevront ce magnifique cadeau offert par votre association.

*Claire Ennis, responsable*





## COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Mars 2021

Bonjour les ami(e)s,

Nous sommes depuis le mois de mars 2020 dans une pandémie à plusieurs vagues. Mais il faut rester positif, nous voyons une lueur au bout du tunnel. Les chercheurs ont découvert des vaccins que vous avez reçus ou que vous recevrez bientôt. Il faut continuer à s'occuper, à faire des marches et à garder nos activités intellectuelles. Il faut surtout respecter les consignes.

Je prends aujourd'hui un peu de votre temps pour vous entretenir au niveau de notre comité sociopolitique. Dans le dernier *Nouveau Jalon*, je vous avais énoncé les grands thèmes qui préoccupaient les aînés. Je veux aujourd'hui vous sensibiliser sur seulement deux de ces thèmes qui me préoccupent plus particulièrement : la tragédie des CHSLD et les soins à domicile.

Dans un article intitulé *Herron : finir sa vie dans l'atrocité* (Le Soleil, 13 avril 2020) Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, a vivement dénoncé les conditions de vie dégradantes imposées aux résidents du CHSLD Herron et la mort de 31 d'entre eux. Ce drame a mis les projecteurs sur les dérapages survenus dans plusieurs CHSLD. L'AREQ avait réclamé, le 17 avril 2020, une commission d'enquête publique sur les CHSLD et des états généraux sur l'offre de soins aux personnes âgées. Le 10 décembre 2020, la protectrice du citoyen sur les CHSLD a produit un rapport d'étape. Celui-ci définit cinq priorités d'action pour faire des CHSLD des modes d'hébergement conformes à leur mission de milieux de vie fournissant des soins continus dans le respect des droits et de la dignité des personnes hébergées :

1. Centrer les soins et les services en CHSLD sur les besoins des usagères et des usagers en misant sur l'humanisation des soins et la valorisation des personnes proches aidantes;
2. Assurer la stabilité des effectifs et la présence de personnel en nombre suffisant dans les CHSLD;
3. Poursuivre la mise en place, dans chaque CHSLD, d'une ou d'un gestionnaire de proximité en mesure d'exercer un leadership local fort;

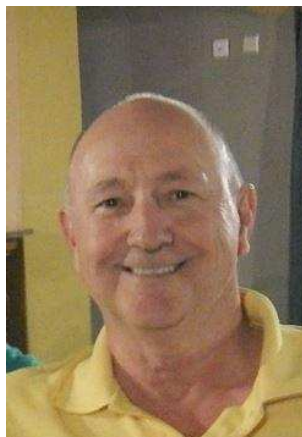
4. Implanter dans les CHSLD une culture rigoureuse en matière de prévention et de contrôle des infections qui soit connue de tous et toutes;
5. Renforcer les canaux de communication, tant au plan local et régional que national, pour diffuser des informations et des directives claires et faciliter le partage des meilleures pratiques.

Aujourd'hui, l'accès aux services de soin à domicile demeure problématique. Ceux-ci sont difficiles à obtenir et donnés au compte-goutte aux personnes dont les besoins sont les plus criants et dont le réseau informel n'est pas à même de fournir l'aide requise. Les proches aidants (loi 56 adoptée) ayant eux-mêmes d'autres responsabilités, ne sont pas toujours à même de pallier au manque. La santé des aînés se détériore et les risques de placements en institution augmentent. Le problème touche particulièrement les personnes à faible revenu qui peuvent difficilement se procurer des soins dans le privé.

Et pourquoi ne pas rester chez soi le plus longtemps possible? Non seulement rester chez soi protège des épidémies mais aussi assure un sentiment de continuité dans sa trajectoire de vie.

À ce jour, *pas de nouvelles* de la transformation des services en matière d'hébergement, de maisons des aînés, de pavillons alternatifs et de soins longue durée pour les adapter davantage aux milieux de vie et aux besoins des résidents. Reste à voir si la volonté politique de mener à terme ces chantiers sera au rendez-vous. Sinon, on risque fort de voir cette crise humanitaire se transformer en crise de confiance.

En attendant, faites attention à vous et gardez la forme.



*Clément Cormier,  
responsable sociopolitique  
secteur Chauveau*

## ASSUREQ

Mercredi dernier, le 10 mars, les responsables sectoriels d'ASSUREQ ont tenu un rencontre virtuelle réunissant au-delà d'une centaine de personnes dont madame Johanne Freire, personne-ressource au niveau national.

Je vais donc vous faire part en vrac de différentes informations qui pourraient être pertinentes.

# Le groupe SSQ a fusionné avec La Capitale pour devenir le groupe : **BENEVA**

# Refonte de la brochure « Votre régime d'assurance collective » prévue au début de 2022.

# Les pharmaciens peuvent poser de nouveaux actes professionnels depuis le 25 janvier 2021 (PL31)... informations sur le Web : [Nouvelles-activités-professionnelles\\_22032020.pdf \(appsq.org\)](#)

# Le principal sujet traité a été : « Assurance voyage avec assistance et assurance annulation de voyage ».

Si vous avez déjà voyagé et que vous avez hâte de reprendre l'aventure du voyage, vous vous devez d'aller consulter ce nouveau document (23 pages) qui se trouve sur le site WEB de L'AREQ :

<https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/Depliant-ASSUREQ-Assurance-voyage.pdf>

Pour votre propre sécurité, n'oubliez pas de consulter le site Web du gouvernement fédéral : [voyage.qc.ca/voyager/avertissements](#) - Recherche Google

Il est aussi souhaitable de communiquer avec le service d'assistance voyage avant votre départ. Le numéro de téléphone se trouve au verso de votre carte SSQ.

*Camille Paré, comité des assurances*



### ET EN EXTRA, EN CE TEMPS ANXIOGÈNE, QUOI DE MIEUX QUE DE L'HUMOUR !

Voici donc quelques petites anecdotes trouvées sur le Web ou dans la chronique de Mylène Moisan du journal *Le Soleil* :

- Un trapéziste s'est tué en ... refusant de serrer la main de son collègue.
- Je suis monté sur la balance et elle a affiché : « Les rassemblements sont interdits! »
- À voir comment les gens portent le masque, je comprends pourquoi la contraception ne fonctionne pas.
- L'épicerie est fermée, mais la cour à bois est ouverte. Je vais me faire un rôti de palette.

- Ma femme de ménage vient de m'appeler pour me dire qu'elle fera du télétravail. Elle va me contacter de chez elle et me dire ce qu'il y a à faire.
- Je commence à m'ennuyer des choses que je détestais.
- Je me sens comme si j'avais 16 ans à nouveau. Mes cheveux sont longs, l'essence n'est pas chère et j'ai interdiction de sortir après 21h.
- 97 % des gens qui ont un abonnement à un gym ne savent pas que leur gym est fermé !

*Camille Paré.*

## JACQUES BRODEUR, UN HOMME DÉTERMINÉ



Je lève mon chapeau pour une vie si bien remplie. Jacques enseigne l'éducation physique durant plus de trente ans à Charlesbourg. Homme d'action et syndicaliste, il milite activement dans son syndicat local, régional et national (CSQ). Il ne laisse personne indifférent.

En 1986, il organise dans les écoles primaires de Charlesbourg une cueillette de jouets militaires destinés à être réutilisés pour ériger un monument en faveur de la Paix.

En 1987, il participe à la création de *Pacijou*, organisme spécialisé dans l'analyse des modèles proposés aux enfants à travers la culture (cinéma, musique, jouets, jeux vidéo, etc.) et collabore à la rédaction du guide pédagogique "*Cessez le feu*" sur les jouets militaires (éditions Fidès).

À partir de 1988, il coordonne durant onze ans plusieurs activités d'éducation à la Paix.

En 1990, il participe, avec le comédien René Caron et le militant pacifiste Richard Proulx, à la fondation de *TROP*, organisme luttant contre l'exposition des jeunes aux écrans de toutes sortes avec des effets sur plusieurs aspects de leur santé psychologique et physique. La même année, il crée le "*Vote des jeunes*" qui permet chaque année à 50 000 jeunes d'écoles primaires et secondaires de choisir, au scrutin secret, les productions les plus toxiques et les plus pacifiques dans six catégories : émissions de télé pour enfants et pour ados, vidéoclips, films, jeux vidéo et messages publicitaires.

En 1995, il rédige le mémoire de la CSQ déposé aux audiences du CRTC sur la violence à la télévision canadienne: « *Nous récolterons demain ce que nous cultivons aujourd'hui chez nos enfants* ».

En 1996, la Fédération des éducatrices et éducateurs physiques enseignants du Québec lui décerne son trophée *Mérites pour sa contribution à l'éducation à la santé*.

En 1997 et 1998, il partage la présidence de la *Coalition pour une télévision responsable*. De novembre 1998 à la fin de l'an 2000, il anime le *Réseau des Établissements Verts Brundtland*.

À compter de janvier 2001, il œuvre comme consultant, formateur et conférencier, principalement en milieu scolaire et pour divers organismes soucieux de promouvoir de saines habitudes de vie chez les jeunes et de les « protéger contre les matériels audiovisuels qui nuisent à leur bien-être, » comme stipulé dans la Convention internationale des droits de l'enfant. Depuis août 2002, il offre aux écoles et anime le programme de mobilisation communautaire ÉDUPAX afin de prévenir la violence et d'aiguiser le sens critique des jeunes face aux écrans.

En avril 2003, il crée et coordonne le "*DÉFI de la DIZAIN sans télé ni jeux vidéo*". Depuis lors, le DÉFI a été repris dans une centaine d'écoles du Québec et de l'Ontario.

En 2008, le *DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS POUR VOIR AUTREMENT* est repris dans une école de Strasbourg à l'initiative de l'Institut ÉCO-conseil et la Chambre de consommation d'Alsace. Le DÉFI a ensuite été organisé dans quelques autres écoles, villes et communes de France et d'Europe.

**Salut Jacques. Tu étais un homme inspirant et faisais une différence dans ta communauté. Tu nous manques déjà. Ton humanisme, ta sagesse, ta détermination et ton sens de l'humour faisaient de toi un être exceptionnel. Repose en paix.**

L'AREQ de Charlesbourg, reconnaissante.

**Michel Caron, président**

**Note : Jacques Brodeur est décédé à l'hôpital de l'Enfant-Jésus, le 12 décembre 2020, à l'âge de 77 ans et 2 mois, des suites de la Covid.**

## SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT OFFERT GRATUITEMENT AUX PROCHES AIDANTS D'ÂÎNÉS

Les Cliniques de l'AQDR Québec, ouvertes du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h, mettent à la disposition des proches aidants d'âinés des personnes ressources (avocate, stagiaires en droit, ressources d'aide à la communauté) afin de les accompagner dans leur rôle de proche aidant d'âiné.

### La Clinique d'information est là pour :

- aider les proches aidants d'âinés à compléter différents formulaires gouvernementaux ;
- répondre aux questions des proches aidants d'âinés entourant les baux, les différents crédits d'impôt auxquels ils ont droit ;
- assister les proches aidants d'âinés dans la préparation de leurs rapports d'impôt ;
- tout autre sujet qui touche les proches aidants d'âinés.

### La Clinique juridique est disponible pour donner des conseils entourant :

- les aspects juridiques liés à la proche aidance d'âiné ;
- les droits des proches aidants d'âinés dans une situation quelconque.

### COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Les personnes ressources sont expérimentées, connaissent très bien les rouages gouvernementaux et sont au fait des nouvelles réglementations. Ces personnes ressources sont disponibles pour les proches aidants d'âinés!

La marche à suivre est simple : les proches aidants d'âinés qui désirent se prévaloir de ce service gratuit, rendu possible grâce au soutien financier de l'Appui Capitale-Nationale, doivent téléphoner au **418 524-0437, poste 0 avant de se présenter.**

Cette consigne est obligatoire étant donné la situation sanitaire actuelle.

### CE SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT GRATUIT EST OFFERT :

**EN PERSONNE (appeler avant de vous présenter), en se présentant au bureau de l'AQDR Québec situé au :**

4600, boulevard Henri-Bourassa, bureau 125  
Québec (Québec) G1H 3A5

**PAR TÉLÉPHONE : 418 524-0437 poste 0**

Ce service est rendu possible grâce au soutien financier de



## « CHEZ MOI POUR LA VIE », LE CHOIX DES QUÉBÉCOIS SELON UN SONDAGE LÉGER »



17 février 2021

Dans un communiqué du 17 février, le Réseau de coopération des *entreprises d'économie sociale en aide à domicile* (EÉSAD) révélait les résultats d'un sondage Léger sur les soins à domicile. Selon ce sondage, 83 % des personnes interrogées se reconnaissent dans l'affirmation « Chez moi pour la vie », dont 91 % des plus de 55 ans.

Si cette volonté de demeurer et de vieillir chez soi est forte, les répondants sont beaucoup moins nombreux à l'estimer réaliste, soit 63 % d'entre eux. Selon les EÉSAD, la population québécoise semble donc résignée et très consciente du fait que l'accessibilité n'est pas au rendez-vous.

Par ailleurs, 83 % des 65 ans et plus estiment que les impacts négatifs de la COVID-19 auraient eu moins de répercussions pour les aînés avec de meilleurs services de soutien à domicile.

Enfin, près de 90 % des répondants estiment que des services tels que l'aide domestique, la préparation de repas ou encore le soutien pour les proches aidants favorisent et favoriseraient leur maintien à domicile. Or, les EÉSAD rappellent que même si certaines aides existent pour rendre ces services plus accessibles, ce n'est pas suffisant actuellement. En effet, les usagers assument une part importante des frais associés à ces services, ce qui crée un soutien à domicile à deux vitesses. Infolettre AREQ

Tagged Santé, Société

## L'AREQ DÉPOSE UN MÉMOIRE CONTRE LA MALTRAITANCE

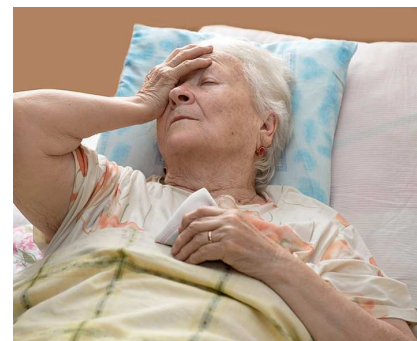
Le 26 février, l'AREQ déposait son mémoire dans le cadre de la consultation en vue de l'élaboration du plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2022-2027.

Dans son mémoire, intitulé *La lutte à la maltraitance : urgence à faire plus et mieux pour la dignité des aînés*, l'AREQ dresse d'abord un portrait de la situation de la maltraitance envers les aînés au Québec, y compris celle vécue spécifiquement par ses membres.

Ensuite, l'AREQ fait plusieurs constats et propose une série de recommandations visant à lutter efficacement contre la maltraitance des aînés sous plusieurs aspects.

L'AREQ demeurera vigilante et ne ménagera aucun effort pour faire entendre les besoins de ses membres et des personnes âgées afin qu'ils puissent vivre dans une société qui respecte leurs droits et leur dignité.

Tagged Santé, Société



# INFORMATIONS

## CONNAISSEZ-VOUS LIREATOUTÂGE ?



Liratoutâge est un magnifique et tout simple projet créé, en janvier 2008, par une membre de l'AREQ, madame Godelieve De Koninck.

Liratoutâge, c'est une équipe formée de bénévoles dynamiques offrant des séances de lecture à voix haute aux personnes vivant dans des milieux d'hébergement pour aînés. C'est un service personnalisé qui s'adapte en fonction des intérêts et des capacités des personnes rencontrées et leur fait profiter de lectures stimulantes afin de rester en contact avec le monde qui les entoure, d'être au courant de ce qui se passe chez nous et ailleurs, de rêver, d'apprendre, d'échanger, de rire et quoi d'autre?

Au cours des mois où nous avons dû être confinés en raison de la pandémie mondiale de la COVID-19, ils ont fait preuve de créativité et pris l'initiative de développer une série de séances de lecture virtuelles.

L'AREQ est fière de soutenir l'organisme Liratoutâge et souhaite l'aider à promouvoir une activité organisée en collaboration avec Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

« De belles histoires avec Liratoutâge », c'est une série de trois séances de lectures en ligne qui auront lieu aux mois de mars, avril et mai. Dès le 18 mars à 14 h, venez écouter en grand nombre les premiers textes sélectionnés pour souligner le mois de la poésie et de la Journée internationale des droits des femmes.

Pour de plus de renseignements et pour savoir comment participer à l'activité, rendez-vous à :

<https://www.banq.qc.ca/activites/detail.html?callItemId=118588>

*Huguette Bourret,  
responsable du site web*

### *In memoriam*

*Madeline Pouliot, membre;*

*Pierre Cadeau, membre;*

*Soeur Lucille Roy, membre;*

*Françoise Drouin-Boutin, sœur de Monique Drouin-Beaudoin;*

*Patricia Cloutier, membre;*

*Yolande Lapierre-Demers, mère de Estelle Demers;*

*André Roy, frère de Cécile Roy-Godbout et beau-frère de Jean-Louis Pouliot;*

*Thérèse Pouliot, sœur de Jean-Louis Pouliot et belle-sœur de Cécile Roy-Godbout;*

*Jacqueline Pouliot, sœur de Jean-Louis Pouliot;*

*Jeanne-Mance Lemaire, mère de Margelaine Lemire;*

*André Filteau, membre;*

*Paul-Yvon Perreault, conjoint de Réjeanne Welsh;*

*Jean-Guy Déry, membre;*

*Georges-Henri Turgeon, membre.*



*Si vous êtes au courant d'un décès, veuillez communiquer avec Johanne Fontaine-Cossette 418 659-4102  
jfontainek7@gmail.com:*

*Pour une publication dans le courrier électronique de l'AREQ Chauveau (tôt après le décès), contacter :  
Renelle Nicole par courriel : renelle.nicol@gmail.com*

## COORDONNÉES UTILES

<b>AREQ (CSQ) Nationale</b>	418 525-0611 1 800 663-2408 Fax:418 525-0769	info@areq.lacsq.org  Votre numéro de membre est votre nom
<b>AREQ (CSQ) Région 03</b>  Présidente régionale : <i>Carole Pedneault</i>	418 525-0611 1 800 663-2408  1 418 853-2916 Cell.1 418 714-4572	<u>quebec-chaudiere- appalaches.areq.lacsq.org</u>  caroleareq@gmail.com
<b>RETRAITE QUÉBEC</b> <b>Regroupement de la RRQ</b> <b>et de la CARRA</b> <b>(Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016)</b>	Région de Québec: 418 643-5185 Région de Montréal: 514 873-2433 1 800 463-5185	MON Dossier (accédez à votre dossier en tout temps) www.retraitequebec.gouv.qc.ca
<b>PSV</b> (Pension de la sécurité de la vieillesse)	1 800 277-9915	<u>https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques.html</u>
<b>RAMQ</b>	418 646-4636  1 800 561-9749 (sans frais)	www.ramq.gouv.qc.ca
<b>SSQ</b> <b>ASSUREQ</b>	1 888 833-6962  418 651-6962	www.ssq.ca
<b>RÉSAUT– La Personnelle</b>	1 888 476-8737  Réclamation : 1 866 776-8343  Service à la clientèle : 1 877 870-4973	<u>www.lapersonnelle.com</u>
<b>Veillez utiliser les numéros d'assistance apparaissant sur votre carte d'assurance. Si vous n'avez pas votre carte, utilisez les numéros ci-dessous :</b> <b>CANAssistance Assistance Voyage 24/7</b>  Assurance-Voyage (règlements)		1 800 465-2928 ou 1 855 908-5056  1 800 264-1852

## INFORMATIONS

**Retrouvez-nous sur le  
WEB!**

**chateau.araq.lacsq.org**

### Conseil sectoriel

Président	René Moisan	418 622-3762	remois@videotron.ca
1 <sup>er</sup> vice président	Gilles Duchesne	418 847-6125	duchesne.gilles1@gmail.com
2 <sup>e</sup> vice-président	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@hotmail.com
Trésorière	Céline Lessard		celine.lessard1960@gmail.com
Secrétaire	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
1 <sup>re</sup> conseillère	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
2 <sup>e</sup> conseillère	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca

## LISTE DES DIVERSES ACTIVITÉS ET DE LEURS RESPONSABLES

### RESPONSABLES DU SECTEUR AUX COMITÉS RÉGIONAUX

<b>Condition des hommes</b>	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@hotmail.com
<b>Condition des femmes</b>	Hélène Leclerc	418 845-0016	coulec2010@videotron.ca
<b>Comité des Assurances</b>	Camille Paré	418 661-2879	camillepare44@hotmail.com
<b>Comité Retraite</b>	Marie-Hélène Thomas	418 844-2886	djobin@cableshannon.com
<b>Comité Sociopolitique</b>	Clément Cormier	418 843-5103	clecormier@videotron.ca
<b>Comité Environnement</b>	à venir		

### ACTIVITÉS DE SECTEUR ET LEURS RESPONSABLES

Activité	Responsable	Téléphone	Courriel
<b>Club littéraire</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>Communication membres</b>	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Décès</b>	Johanne Fontaine-Cossette	418 659-4102	jfontainek7@gmail.com
<b>Déjeuner en anglais</b>	Claudette Raynault	418 871-8986	raynaultc1965@gmail.com
<b>Déjeuner en espagnol</b>	Denise Lizotte-Rochette	418 872-3657	dnslztt@gmail.com
<b>Déjeuners mensuels</b>	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
<b>Entraide</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>Ligue de quilles</b>	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
<b>Marche</b>	Henriette Nellis	1 418 750-1255	henrietteb10@yahoo.ca
<b>Nouveau Jalon</b>	Robert St-Denis	418 845-2662	pau.rob@videotron.ca
<b>Site Web</b>	Huguette Bourret	418 843-8769	hbouret@yahoo.ca
	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Sorties et voyages</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>ViActive</b>	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Fondation L.-Gaudreault</b>	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca

### ÉQUIPE DU JOURNAL

Robert St-Denis, responsable  
Huguette Bourret  
Pauline Gagnon

Lisette Godbout  
Maurice Goupil