

FÊTE DE NOËL

La fête de Noël a débuté par un accueil chaleureux accompagné d'un succulent cocktail avec ou sans alcool.

Cent cinq personnes ont répondu à l'invitation; même le père Noël nous a fait l'honneur de participer. Toute une surprise appréciée aussi des grands. Ce bon personnage était représenté par monsieur Gilles Duchesne.



Une fois le cocktail terminé, invitation à passer à la salle à manger, toute décorée, pour se rendre à la table assignée.

Madame Claire Ennis souhaite la bienvenue à cette fête de Noël, présente les membres du Conseil sectoriel ainsi que madame Pierrette Simoneau, présidente de l'AREQ, Région Québec-Chaudière-Appalaches qui s'adresse à l'assemblée.

Le service du repas rapide et discret nous offre des plats succulents. Temps privilégié pour agréments des moments heureux, des conversations amicales, des fous rires et créer des liens. Un moment apprécié a été la participation de tous par l'attribution de chants de Noël différents interprétés en équipe de deux tables à la fois. Activité réjouissante et cordiale.



Plusieurs cadeaux de Noël ont été remis, soit comme prix de présence ou tirage au sort. Un forfait d'une nuitée, offert par l'hôtel Four Points Sheraton, a été gagné par madame Odette Lepage.



La vente de billets «Tirage de Partage» (moitié-moitié) a recueilli la somme de 300 \$. La moitié de cette somme va à la *Fondation Laure-Gaudreault*.

L'autre partie a fait quatre gagnants, soit mesdames Sylvie Cormier et Monique Moisan, messieurs Yvon St-Pierre et Jacques Caron.

Pendant toutes ces réjouissances, les plus démunis demeurent dans nos pensées. Monsieur Denis Paul de la Saint-Vincent-de-Paul de Saint-Ambroise a remercié les nombreux membres qui ont contribué abondamment, semble-t-il, à la collecte de nourriture.



Les anniversaires de naissance de décembre ont été soulignés. Un magnifique poème de Louis Fréchette, présenté par madame Colette Bouchard, marquait la

profondeur de cette fête de Noël et reflétait la sérénité espérée au temps des fêtes, prélude aux festivités et au désir d'amener l'Amour et la Paix à nos portes. Pour terminer, madame Claire Ennis, le père Noël et monsieur Jacques Tessier ont souhaité de JOYEUSES FÊTES aux membres présents.

Remerciements sincères à madame Ennis, monsieur Duchesne et à leur équipe pour l'organisation de cette activité. Tous les éléments étaient réunis pour créer cette magie qui procure de grandes joies.

SANTÉ BONHEUR
À L'AN PROCHAIN !

Odette Lepage

Les déjeuners du mois



Le premier mardi de chaque mois

Pour réservation :

Gisèle Boudreault
418 844-3925
gisboudreault2008@hotmail.com

Diane St-Laurent
418 652-3553
dstla@icloud.com

N.B. Il est très important de réserver pour les déjeuners du mois.

S.V.P. Réservez pendant la semaine précédant le déjeuner. Merci!

7 février 10 h
Restaurant le Dijon
Hôtel Four Points Sheraton
7900, rue Marigot
G2G 6T8
Québec, arrondissement Charlesbourg (par le boul. Laurentien nord, sortie de la Faune)
418 627-8008

7 mars 10 h
Restaurant Bénédicte.
441, rue Soumande, Québec (Vanier)
G1M 2X6 (près du Super C)
581 981-8849

4 avril 10 h
Restaurant Pacini Lebourgneuf
1280, boulevard Lebourgneuf
G2K 2N1
418 626-8383

Dans ce numéro :

Fête de Noël	1
Les déjeuners du mois	2
Message de la présidence	3
Conseil sectoriel	3
Activités	4-12
Consignes d'inscription	4
Viactive	4
Activités régulières	4
Taï chi	5
Conférence Sault Montmorency ..	5
Marches	6
Journée int. des femmes	7
Rencontre régionale ASSUREQ ..	8
Exposition d'artistes et artisans ..	8
Cabane à sucre	9
Fête des Aînés	9
Assemblée générale sectorielle ..	9
Partage littéraire	9
Dîner d'accueil des nouveaux ..	10
Journée des hommes	11
Retour sur l'activité du 7 oct. ...	12
Vie de l'AREQ	13-16
Fondation Laure-Gaudreault	13
Merci Sophie	13
Comité action sociopolitique	14
ASSUREQ	15
Congrès AREQ	15
Droit à l'oubli	16
Nos membres s'expriment	17
Appréciation Fête de Noël	17
Un merci de partage de Noël	17
Un peu, beaucoup de bénévolat ..	17
Informations	18-20
Conférences grand public	18
À mettre à votre agenda	18
In memoriam	18
Responsables	19
Agenda (calendrier)	20

POUR TOUT CHANGEMENT À VOS COORDONNÉES

Veillez, dans les meilleurs délais, communiquer du lundi au vendredi avec l'AREQ nationale et l'AREQ Chauveau.

AREQ nationale
Adresse postale :
AREQ (CSQ)
a/s Luce Laverdière
320, rue Saint-Joseph Est
Québec (Québec) G1K 9E7
Téléphone : 418 525-0611 ou 1 800 663-2408 (sans frais)
Courriel :
laverdiere.luce@csq.qc.net
ou areq@csq.qc.net

AREQ Chauveau
(à Renelle Nicole)
Téléphone : 418 847-8781
Courriel :
renelle.nicol@gmail.com
Heures ouvrables : 9 h à 16 h du lundi au vendredi

AREQ Région 03 Québec-Chaudière-Appalaches

Pierrette Simoneau, présidente régionale
495, rue de la Girouille, Québec G1C 8K4
Téléphone: 418 667-1927 Courriel : simoneauareq03@bell.net

Adresse de courrier électronique

Depuis l'abandon de la chaîne téléphonique, l'AREQ utilise le courrier électronique pour communiquer avec vous. Il est important de nous faire connaître votre adresse de courrier électronique, si ce n'est déjà fait.

COMMENT ? En communiquant avec Renelle Nicole 418 847-8781 ou renelle.nicol@gmail.com

Votre association

Message de la présidence



Chers membres du secteur Chauveau,

L'année 2016 s'en est allée et la prochaine s'annonce des plus prometteuses.

En 2017, nous aurons le Congrès du 29 mai au 1^{er} juin, où seront étudiées de nouvelles orientations (voir p. 16); incidemment, 12 de nos membres y ont été délégués. Ce sera aussi une année d'élection qui se tiendra en avril lors de l'Assemblée générale du secteur. Nous avons ajouté à nos nombreuses activités le Tai-Chi, nous vous avons aussi proposé un long séjour en Sicile. Les sorties d'une ou deux journées vous seront aussi offertes comme par le passé; de même sont maintenues toutes les activités existantes qui ont votre faveur.

Notre secteur participe à toutes les formations thématiques régionales et aux différents comités sectoriel, régional ou national. Je suis reconnaissant à tous nos bénévoles pour leur implication; ils font ainsi rayonner notre secteur qui bénéficie de ces retombées.

Comme vous le savez, cette dernière année a été difficile et je dois une fière chandelle à mon imbattable équipe qui m'a épaulé et remplacé au besoin. Je sais que je peux compter sur eux; c'est une équipe solide sur laquelle vous aussi pouvez compter.

Bonne année 2017, je vous souhaite à tous la santé et la sérénité.

Jacques Tessier, président



**Retrouvez-nous sur
le WEB!**

chauveau.araq.ca

Conseil sectoriel

Président	Jacques Tessier	418 875-2672	jacques777tessier@gmail.com
1 ^{re} vice présidente	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
2 ^e vice-président	René Moisan	418 622-3762	remois@videotron.ca
Trésorier	Jacques Dubé	418 872-1768	jdube@videotron.ca
Secrétaire	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	louismariepichette@outlook.com
1 ^{er} conseiller	Gilles Duchesne	581 741-7390	duchesne.gilles@gmail.com
2 ^e conseillère	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca

ACTIVITÉS

CONSIGNES S'APPLIQUANT LORSQU'ON S'INSCRIT À UNE ACTIVITÉ

Libellez votre chèque à **AREQ Chauveau**.

Faites un chèque pour chacune des activités et inscrivez-y le nom de l'activité. Informez-nous, en même temps, de toutes allergies alimentaires et/ou régime végétarien.

Dans le cas d'un paiement pour plus d'une personne, mentionnez, au verso du chèque, le nom des personnes concernées en indiquant membre ou non-membre.

Indiquez votre numéro de téléphone sur le chèque.

La date de votre chèque ne doit pas dépasser celle de la fin des inscriptions.

Les chèques sont encaissés, ordinairement, à la date de la fin des inscriptions.

Annulation

Il est convenu par le CS que la politique concernant la date maximale du chèque pour une activité soit celle de la date d'échéance des inscriptions.

Après cette date, les annulations ne seront plus acceptées.

À moins d'avis contraire, les chèques sont expédiés à :

AREQ Chauveau

1376 Faucher

Québec, QC G2G 1P4

Inscrivez-vous tôt.

Tirage d'une gratuité pour l'activité parmi les 40 premiers membres inscrits avant la date limite d'inscription ; la date de réception du chèque en fera foi.

Lorsqu'une activité mentionne qu'il y a un nombre maximum d'inscriptions, la préséance va aux membres et la date où ce nombre est atteint constitue la date limite d'inscriptions.

Note pour le transport

Par son comité d'entraide, le secteur peut offrir, dans la mesure du possible, le transport aux membres qui seraient dans l'impossibilité de se rendre à une activité.

Contacteur : Claire Ennis : tel : 418 843-3611

courriel : ennisclaire17@yahoo.ca

VIACTIVE

Nous avons débuté une nouvelle session de ViActive le 16 janvier dernier. Chaque semaine le lundi et le mercredi pendant une heure, nous faisons différents exercices qui nous aident à garder notre forme physique tout en ayant du plaisir. Chaque séance débute par un échauffement, suivi d'une phase aérobique, et la séance se termine avec un retour au calme. La condition physique de chaque participant est respectée et tous les mouvements et exercices peuvent se faire autant debout qu'assis.

Vous aimeriez en savoir davantage sur ce programme offert aux personnes âgées? Il est possible



de vous joindre à nous pour une séance, le lundi ou le mercredi, pour vivre l'expérience. Ce qui vous permettra de voir si c'est approprié pour vous.

Vous pouvez communiquer avec moi par courriel ou téléphone afin d'obtenir des renseignements supplémentaires.

Au plaisir de vous accueillir

Renelle Nicole, responsable

418 847-8781

renelle.nicol@gmail.com

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Déjeuners en anglais : lundi 9 h à 11 h

Restaurant Mikes L'Ormière

9700, boul. de l'Ormière, Québec G2B 4C4

Déjeuners en espagnol : mercredi 9 h à 11 h

Restaurant Normandin

986, rue Bouvier, Québec G2J 1A3

Quilles : mardi 9 h 30

Salon de quilles Laval

709, rue Kirouac, Québec G1N 2J5

Club de lecture : 3^e lundi du mois 11 h

Restaurant Roreke

40, rue Morissette, Québec G2A 1S4

ACTIVITÉS

TAÏ-CHI QI GONG HIVER 2017

À l'automne 2016, nous avons mis en place un cours de Tai-Chi. Les participants ont beaucoup apprécié et plusieurs ont décidé de poursuivre à la session d'hiver. Il reste **quelques** places disponibles. Venez découvrir une nouvelle façon de bouger qui apporte bien-être et santé par le mouvement. C'est une gymnastique douce et lente qui se compose d'un ensemble d'exercices associant la pensée, le mouvement et la respiration.



Bienfaits reliés à la pratique du Tai-Chi :

- souplesse dans les articulations;
- renforcement du système musculo-squelettique;
- stimulation du système immunitaire;
- amélioration du système respiratoire, circulatoire et digestif, meilleur sommeil;
- accroissement de l'équilibre, de la concentration et de la mémoire.

Le cours est donné par une personne d'expérience. Il s'agit de madame Louise Déziel qui enseigne cet art depuis plusieurs années à Charlesbourg et à Neufchâtel.

Quand : le mardi de 13 h 30 à 14 h 45
La session, qui dure 11 semaines, débute le 7 février pour se terminer le 25 avril 2017. Il y aura relâche le 11 avril.

Endroit : local des scouts,
3137 rue du Golf, Loretteville (à côté de l'école de Château-d'Eau)

Coût : membre : 20 \$ non membre : 25 \$

Maximum de participants : 25

Stationnement dans les rues avoisinantes.

Si vous êtes intéressés, veuillez communiquer avec madame Claire Ennis au 418 843-3611

Claire Ennis, responsable

CONFÉRENCE : UN SURVOL DES INSTALLATIONS AU BAS DU SAULT-MONTMORENCY DU DÉBUT DU 19^E SIÈCLE À NOS JOURS

L'an dernier, nous avons eu une conférence concernant entre autres les cavernes près des chutes Montmorency avec monsieur Pierre Boily. Par la suite, nous avons visité cet endroit.

Cette année, nous répétons l'expérience avec une conférence offerte par monsieur Roland Bouchard et, en mai ou juin prochain, nous nous rendons sur les lieux pour visiter les sujets expliqués par notre conférencier.

Comme le titre l'indique, l'on parlera des scieries Patterson-Hall, des centrales électriques 1 et 2 et de la Montmorency Cotton Mills (Dominion Textile).

C'est dans ce secteur, compris entre le bas de la côte de Saint-Grégoire et la chute, qu'étaient situées les maisons d'employés ainsi que les installations.

Ensuite, nous nous dirigerons vers le haut de la chute, un incontournable puisque c'est là qu'étaient installées des composantes associées au fonctionnement des installations du bas de la chute. C'est aussi un endroit pour se faire aller l'imaginaire en écou-

tant une brève description de la bataille de Beauport du 31 juillet 1759.

Quand: le jeudi 23 février 2017

Lieu: Bibliothèque Félix-Leclerc,
1465 de l'Innovation Québec
G3K 2P9, près de l'école secondaire l'Odyssée

Heure: 10 h

Enregistrez-vous rapidement. Seulement 50 places de disponibles

Coût: GRATUIT, vous devez vous inscrire auprès de Jacques Dubé, de préférence par courrier électronique. jdube@videotron.ca

Dans la prochaine édition du journal, vous aurez les informations nécessaires pour la visite des lieux. Nous procéderons avec deux groupes de 25 personnes, l'un en avant-midi et l'autre en après-midi.



L'usine de la Dominion Textile vers 1925, avec la chute Montmorency en arrière-plan. Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Centre d'archives de Québec.

Jacques Tessier, responsable

ACTIVITÉS

MARCHE...MARCHE...MARCHE...

C'est un RENDEZ-VOUS, les responsables du groupe de marche **LES PIEDS DANS LE VENT** sont toujours au poste, il ne manque plus que TOI. Pas besoin de t'inscrire, il suffit de te présenter au stationnement prévu pour 13 h 30. Là, nous te remettons, s'il y a lieu, les détails écrits du circuit. Si tu as des questions, n'hésite pas à téléphoner à l'une des deux personnes responsables. **Les marches seront annulées seulement en cas de pluie ou de tempête de neige.** Ce sera un plaisir de t'accueillir.

FÉVRIER 2017 « Nos premiers maîtres de philosophie sont nos pieds » Rousseau			
DATE	RESPONSABLES	ENDROIT	STATIONNEMENT
7	Claire Francine	Saint-Émile SOCIAL	MÉTRO, 1300 de la Faune
14	Francine Henriette	Val-Bélair	MAXI, coin Pie XI et Etna
21	Jean-Pierre Claire	Lac-Beauport SOCIAL	Caisse Populaire, 1020, boul. du Lac
28	Francine Jean-Pierre	Wendake	Aréna de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
MARS « La marche est une drogue délicieuse et sans danger... » Yves Paccalet			
DATE	RESPONSABLES	ENDROIT	STATIONNEMENT
7	Claire Henriette	Ancienne-Lorette, Sainte-Foy, quartier Laurentien SOCIAL	Rue Auguste-Comte, VIA Chauveau ouest, gauche, Borduas, droite, Pierre-Corneille, gauche, Auguste-Comte
14	Henriette Claire	Sainte-Foy	Cinéma Odéon (arrière), coin Hamel et Duplessis
21	Francine Jean-Pierre	Charlesbourg Ouest SOCIAL	Face au 10077, rue Jourdain VIA Bastien vers Charlesbourg ouest, après le garage Lapierre, droite, la Farinière, droite, Jourdain
28	Jean-Pierre Francine	Duburger	IGA, 2300, boul. Père-Lelièvre
AVRIL « Marcher revient à se mettre en congé de son histoire... » David le Breton			
DATE	RESPONSABLES	ENDROIT	STATIONNEMENT
4	Rolande Henriette	Neufchâtel SOCIAL	MÉTRO, coin Robert-Bourassa et Bastien
11	Henriette Jean-Pierre	Val-Bélair	Dans la rue Geyser, VIA Pie XI et avenue du Golf Val-Bélair

RESPONSABLES

Henriette Nellis
Jean-Pierre Lachance
Claire Gervais
Rolande Drouin
Francine Bélanger

418 842-5525
418 843-5167
418 844-2844
418 842-4262
418 872-1188



ACTIVITÉS

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

8 MARS 2017

OFFREZ-VOUS CETTE BELLE JOURNÉE, POURQUOI PAS?



Isabelle Picard

Titulaire d'un baccalauréat en ethnologie du Québec. Détentrice d'un diplôme de deuxième cycle en muséologie.

Elle-même Huronne-Wendat, elle tente, par ses différentes actions professionnelles et personnelles, de mieux faire connaître les réalités des Premières Nations ainsi que les enjeux associés. Elle souhaite des rapports plus harmonieux entre Autochtones et Allochtones



Les 6-DS

L'ensemble vocal a capella voit le jour en janvier 2006 à Québec.

Sans aucune prétention, six dames sympathiques, dont trois originaires du Témiscouata, partagent une même passion pour la musique. Elles s'unissent et font vibrer leurs jolies voix, fusionnant ainsi, leurs influences respectives. Elles viennent de lancer un troisième album « Traverse de jupes roses ».

Date : 8 mars 2017
Lieu : Hôtel Québec
 3115, avenue des Hôtels
 Québec

Coût : membre : 12 \$
 Non-membre : 17 \$

Fin des inscriptions : 28 février 2017

9 h 15 Accueil
10 h Isabelle Picard, conférencière
11 h 45 Dîner
13 h 30 Les 6-DS en spectacle
15 h Départ

Bernise Pelletier
 Responsable régionale de la condition des femmes

Pour inscription et envoi de votre chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité, page 4.**

ACTIVITÉS

RENCONTRE RÉGIONALE SUR LES ASSURANCES (ASSUREQ) LE JEUDI 23 MARS 2017

Êtes-vous membres d'ASSUREQ ?

Êtes-vous capables de saisir la différence entre le plan d'assurance **Santé** et **Santé Plus** ?

Connaissez-vous le plan de **protection** d'assurance maladie de votre régime ?

Avez-vous des questions concernant les **médicaments et les services** offerts en pharmacie ?

Votre conjoint(e) ou vous-même, participez-vous au régime d'**assurance-vie** ?

Si vous voyagez, connaissez-vous vos protections en **assurance voyage** ?

Pour avoir des réponses à ces questions, nous vous invitons à participer à une rencontre régionale sur les assurances.

Déroulement de la journée

En avant-midi, notre conseillère, Johanne Freire, traitera des sujets suivants:

- * Importance des responsables sectoriels;
- * Principes de base d'une assurance collective;
- * Site Accès SSQ;
- * Principes de base pour le calcul des remboursements SSQ;
- * Distinction entre **Santé** et **Santé Plus**;
- * Principes à l'origine des décisions pour fixer le coût des primes
- * Période de questions

#Dîner

En après-midi, un pharmacien ou une pharmacienne abordera les sujets suivants:

- * Facturation;
- * Médicaments d'origine, médicaments génériques et médicaments d'exception;
- * Services suite à la nouvelle loi sur les pharmaciens;
- * Interactions entre :
 - médicaments et produits naturels
 - médicaments et aliments
 - médicaments et boissons

Période de questions

Nous compléterons par un jeu-questionnaire au cours duquel vous pourrez tester vos connaissances.

Date : le jeudi **23 mars** 2017

Lieu : Hôtel Québec
3115 avenue des Hôtels, QC
G1W 3Z6

Accueil et inscription : de 9 h à 10 h

Coût tout inclus : membre 12 \$ non-membre 17 \$

Fin des inscriptions : le vendredi 10 mars

Pour inscription et envoi de votre chèque, voir *Consignes d'inscription à une activité, page 4*

Citation de Michel Darnug :

«Prendre les devants est le meilleur moyen d'assurer ses arrières»

Camille Paré, comité des assurances



EXPOSITION D'ARTISTES ET ARTISANS ET CHOIX DE L'OEUVRE DU SECTEUR

Cette année, l'Exposition d'artistes et artisans se tiendra lors de l'Assemblée générale de Secteur qui aura lieu le vendredi 28 avril 2017 à l'Hôtel-Musée Premières Nations, Wendake.

Il y aura le choix, par les membres présents, de l'oeuvre que le secteur présentera à l'Assemblée générale de la Région 3 qui est fixée au 17 mai 2017. Les membres seront appelés à visiter l'exposition avant et après l'assemblée générale de secteur. Nous invitons les membres intéressés à présenter leurs oeuvres à s'inscrire le plus tôt possible. Cette exposition serait l'occasion pour les nouvelles retraitées et les nouveaux retraités de présenter leur talent artistique. L'exposition couvre différents domaines, de l'ébénisterie à la peinture, en passant par la broderie et le vitrail.

Nous revenons après l'absence de l'an dernier. Parmi nos membres, plusieurs ont un passe-temps (hobby). Si vous êtes collectionneurs (timbres, monnaie, cartes de hockey, de baseball, épinglettes, macarons, etc.), nous aimerions vous compter parmi nous lors de l'Exposition des artistes et artisans qui se tiendra à l'Assemblée générale de secteur.

Nous comptons sur vous. Si vous voulez participer à cet événement, contactez Louis-Marie Pichette qui vous donnera les informations nécessaires.

418 871-4079

louismariepichette@outlook.com

Louis-Marie Pichette, responsable

ACTIVITÉS

CABANE À SUCRE

Cette année, nous retournons à la cabane à sucre le jeudi **20 avril 2017**.

Nous irons à la cabane **Le Chemin du Roy** située à Saint-Augustin-de-Desmaures..



Mettez cette date à votre agenda. Plus de détails dans votre journal Nouveau Jalon édition printemps 2017.

Claire Ennis, responsable

FÊTE DES AÎNÉS



Nos aînés occupent une place importante dans notre association. Afin de leur rendre hommage, nous planifions une rencontre qui se tiendra le mercredi **7 juin 2017** au Manoir Montmorency.

Plusieurs personnes s'interrogent quant à l'admissibilité à cette activité. **Tous** les membres sont invités à participer. Surveillez votre prochain journal Nouveau Jalon où l'on vous donnera tous les détails. Une invitation personnelle sera lancée à nos aînés de 80 ans et plus.

Sur le site enchanteur du Manoir, nous accueillerons avec grand plaisir ceux et celles qui se joindront à nous. Mettez cette date à votre agenda.

Claire Ennis, responsable

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE SECTEUR

L'Assemblée générale de notre secteur aura lieu le vendredi 28 avril 2017 à l'Hôtel-Musée des Premières Nations.

Le repas sera sous la gouverne du restaurant « La Traite ».

De plus amples renseignements dans le prochain bulletin.



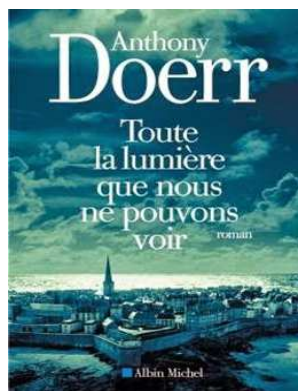
PARTAGE LITTÉRAIRE

TOUTE LA LUMIÈRE QUE NOUS NE POUVONS VOIR

Anthony Doerr est né le 27 octobre 1973 à Cleveland dans l'Ohio. Il a remporté le prix Pulitzer en 2015 avec son livre **Toute la lumière que nous ne pouvons voir**.

Magnifiquement écrit, captivant du début à la fin, ce livre nous entraîne du Paris de l'Occupation à l'effervescence de la Libération avec ses deux personnages principaux : Marie-Laure, jeune française aveugle, et Werner, orphelin allemand.

L'auteur entrecroise avec une maîtrise éblouissante le destin de ces deux personnages ennemis malgré eux, dessinant une fresque d'une beauté



envoûtante. Bien plus qu'un roman sur la guerre, ce livre est une réflexion profonde sur le destin et la condition humaine.

Toute la lumière que nous ne pouvons voir est en cours de traduction dans une quarantaine de langues et sera prochainement adapté au cinéma.

À lire absolument! Magistral, intelligent, enlevé. «La force émotionnelle d'un chef-d'œuvre» (Library Journal)

Claire Ennis

ACTIVITÉS

DÎNER D'ACCUEIL POUR LES NOUVEAUX MEMBRES DE L'AREQ CHAUVEAU.

Le vendredi 11 novembre dernier, nous étions conviés au dîner offert aux nouveaux membres de l'AREQ Chauveau. Ce dîner a eu lieu au Sheraton Four Points de Québec, sur la rue Marigot.

Nous avons été accueillies par des membres du conseil sectoriel de l'association que nous avons choisi d'intégrer. Des personnes dynamiques, souriantes et impliquées nous avaient préparé une séance d'informations pertinentes concernant l'AREQ Chauveau. Les membres du CS nous ont été présentés, de même que les activités nombreuses et diversifiées auxquelles nous aurons la possibilité de participer. Chacun des responsables de ces différents comités nous a décrit et expliqué la mission de chacun. Quelqu'un qui désire rester actif et s'impliquer n'a donc que l'embarras du choix !

Ensuite, ce fut un agréable moment de retrouvailles avec les membres actifs présents. Ce moment nous a permis de revoir d'anciens et anciennes collègues. Ayant été précaires de nombreuses années, nous avons eu la chance de côtoyer plusieurs de ces enseignants et enseignantes, des gens d'expérience, qui ont enrichi notre parcours avant que nous acquérions notre permanence. Ce fut donc un grand plaisir de les retrouver, la retraite leur sied bien.... Nous souhaitons vivre le même bien-être après avoir accompli notre mission dans l'enseignement !



Puis ce fut au tour de madame Pauline Gagnon de nous faire la lecture de son *Hommage aux retraités*, sous la forme d'un texte poétique de son cru. Quel talent ! Elle a ensuite remis, à chacune et chacun des nouveaux, une copie de ce texte, que nous pourrions lire et relire ...

Vint le moment du délicieux dîner où les conversations furent agréables et animées. La joie était au rendez-vous. L'animation a continué pendant le repas avec la vente de billets moitié-moitié, au profit de la Fondation Laure Gaudreault, et le tirage de nombreux prix de présence.

Pour compléter ce premier contact avec l'association et notre nouveau statut de retraitée, nous avons eu droit à une prestation musicale offerte par la formation *Duo Vive la Vie*, composée de notre collègue madame Estelle Demers et de monsieur Robert Larochelle. Le répertoire varié a rappelé de bons souvenirs à l'auditoire. L'humour et le talent étaient au rendez-vous.



En notre nom et en celui des nouveaux membres, nous disons merci aux organisateurs de nous avoir accueillis à bras ouverts dans l'association qui ressemble à une grande famille. Nous étions chez nous avec vous.

Au plaisir de se revoir très bientôt !

Andrée Garneau et Monique W. Boutet



Par la suite, nous nous sommes dirigés vers la salle à dîner où un somptueux repas nous a été servi. On nous a tout d'abord présentés à l'assemblée.

ACTIVITÉS

UNE INCROYABLE JOURNÉE DES HOMMES...

Le 18 novembre dernier, quelque cent trente personnes se sont présentées pour vivre ensemble l'activité régionale proposée pour marquer la **Journée internationale des Hommes 2016** sous le thème : **Partageons ensemble**, et le sous-thème que nous avons ajouté : **Avec nos limites avançons...**

Les personnes présentes ont pu hautement apprécier, tour à tour, les mots et les expériences du Dr Jacques Deblois, de Sr Louise Bellavance et l'animation musicale du trio Les Croches...

Quadruplégique depuis quelques années, le



Dr Jacques Deblois nous a rappelé les circonstances de l'accident de moto qui l'a cloué définitivement, depuis maintenant huit ans, à son fauteuil roulant. Et, même si cette journée fatidique lui a enlevé la capacité de se servir de ses quatre membres, il reste très vivant, très actif et il mord chaque jour dans la vie avec une ardeur

et une conviction qui nous font assez rapidement envie... Entre autres choses, il continue de recevoir les patients qui se réfèrent encore à lui, avec confiance, pour les soins de santé qu'il peut toujours leur prodiguer en tant que médecin. Aidé à longueur de journées par ses « anges », il vit sa vie avec ses limites, bien sûr; mais il a acquis, au fil des années, des perspectives nouvelles et une envie de trouver toujours le beau côté de ladite vie qu'il chérit encore, toujours, et de plus en plus...

Qu'avons-nous comme bobo et comment allons-nous vivre avec?

Pour sa part, Sr Louise Bellavance, des Sœurs de la Charité de Québec, a vite fait d'orienter son engagement religieux auprès de la clientèle des personnes sourdes de Québec, clientèle qui la fascinait. Après moult apprentissages et accompagnements de ces personnes, sur des années, il lui est vite apparu qu'elle devait travailler à mettre en place une maison qui deviendrait une référence et un appui pour les personnes qui vi-



vent avec ce handicap de la surdité que personne ne voit et dont plusieurs ont peur quand l'évidence de cette problématique leur fait face... Inspirée par la réalité du langage gestuel des sourds, la maison enfin rendue disponible pour cette clientèle porte nom **Centre Signes d'Espoir**. C'est un milieu de vie et un milieu d'apprentissage par des ateliers et des expériences mises en place pour apporter un mieux-être et un mieux-vivre à ces centaines de personnes aux prises avec le silence; et, pour certaines, aux prises aussi avec d'autres limitations physiques ou psychologiques... La maison accueille avec plaisir les visiteurs et les bénévoles... **Quant à nous, pouvons-nous garder silence longtemps?**

Enfin, on ne savait rien du trio **Les croches...** Finalement, deux guitaristes et un multi percussionniste nous en ont fait voir de toutes les couleurs dans un genre musical qu'ils qualifient eux-mêmes de « rétro-acoustique-déjanté »... Dans une ambiance toute festive et fort dynamique, ils nous ont servi, comme sur un plateau d'argent, des chansons revisitées de Dassin, Fugain, Bécaud, Lenorman et plusieurs autres, du style **Je n'aurai pas**



le temps; mais, avec combien de couleurs fort originales et très percussives, tout cela habillé d'harmonies vocales superbes... Momentanément, ils nous ont fait dépasser nos grisailles respectives et nos envies de dire que

ça va mal... **Une invitation à les suivre dans leurs clin d'œil à la vie!**

Nous sommes sortis de l'activité qui marquait la **Journée des Hommes 2016** avec le sourire aux lèvres et le cœur content... Nous avons entendu des personnes quasi miraculées, nous avons vu des personnes aux yeux pétillants et attachées à la vie d'une façon qui nous a invités à faire de même dans notre quotidien...

Quelle fut heureuse notre **Journée des Hommes!**

*Jean-Noël Laprise
Responsable régional
du Comité de la condition des hommes*

ACTIVITÉS

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ DU 7 OCTOBRE 2016

Le 7 octobre dernier, les Comités régionaux Re-traité et Action sociopolitique se sont unis pour nous présenter deux conférences portant sur des sujets d'intérêt concernant aussi bien les retraités que la population en général. Les deux conférences portaient sur des sujets bien différents.

L'avant-midi fut tout d'abord employé à nous démontrer la situation actuelle des finances publiques en abordant différentes questions; entre autres : *La situation est-elle catastrophique?*, *Payons-nous trop d'impôts?*, *De quoi avons-nous besoin pour avoir une bonne qualité de vie?* Le contenu de cette conférence pourrait faire l'objet d'un autre article.

L'après-midi fut consacré à un autre aspect de notre vie démocratique : le mode de scrutin. Présenté par le *Mouvement Démocratie Nouvelle* (MDN), cette conférence nous a démontré l'importance de changer le mode de scrutin actuel. Mentionnons que le MDN est une organisation non partisane qui ne reçoit aucune subvention.

Voici très rapidement quelques bonnes raisons de réformer notre mode de scrutin (les références qui se trouvent à la fin de cet article permettront à ceux qui le désirent de compléter l'information très résumée dans le texte qui suit) :

1. Le mode de scrutin actuel engendre des distorsions : aux élections générales de 1886, 1890, 1944, 1966 et 1998, l'opposition officielle a reçu plus de votes à l'échelle du Québec que le parti porté au pouvoir;
2. En 2012 (32% des votes) et en 2014 (42% des votes), par exemple, obtenant une minorité de votes, le parti gagnant récolte une majorité de sièges et gouverne alors qu'il n'a même pas obtenu l'appui de 50% des électeurs;
3. Il n'y a qu'une minorité de pays qui utilisent un système de scrutin comme le nôtre; 85% des pays industrialisés utilisent un modèle à finalité proportionnelle.

Le mode de scrutin actuel :

Au Québec et au Canada, nous avons le « scrutin majoritaire uninominal à un tour ». Ce mode de scrutin fait en sorte que l'électeur vote pour une seule personne dans sa circonscription. L'élu est la personne qui a obtenu le plus de voix, *pas nécessairement la majorité absolue des voix*.

Ce qui est proposé par plusieurs : Le scrutin proportionnel mixte compensatoire

Exemple possible d'un scrutin proportionnel mixte compensatoire :

Il y aurait des sièges réservés aux candidats (comme maintenant) et des sièges réservés aux partis

politiques. L'électeur est appelé à voter à deux endroits sur le bulletin de vote : pour le candidat et pour un parti politique — qui peut être le même ou différent du vote pour le candidat.

1. Ce mode de scrutin permettrait, entre autres, de refléter le mieux possible le vote populaire : tous les votes comptent, pas seulement ceux du candidat gagnant. Il mène à un meilleur équilibre entre les votes exprimés et les sièges obtenus au parlement;
2. L'impact disproportionnel de certains votes serait évité et on ne verrait pas l'élection de gouvernement avec moins de 50% des voix;
3. Une égalité des chances entre les partis existerait; un parti avec 5% des votes pourrait maintenant avoir un représentant au parlement.

Maintenant, où en sont rendues les démarches gouvernementales, provinciales et fédérales?

Malgré les promesses électorales et les démarches gouvernementales entreprises depuis 1979, la réforme du mode de scrutin est loin d'être chose faite.

« La ministre québécoise responsable de la Réforme des institutions démocratiques n'a aucunement l'intention de replonger le Québec dans un débat sur le mode de scrutin. » (Salvet, 2016)

« Une réforme du mode de scrutin qui rapprocherait le nombre de sièges occupés par chaque parti à l'Assemblée nationale de la proportion des votes qu'ils obtiendraient dans une élection pourrait évidemment changer la donne. Mais comme les partis plus faibles en suffrages obtenus en seraient avantagés et que le PLQ en serait au contraire désavantagé, il est presque certain que le PLQ y sera fermement opposé. Par conséquent, une telle réforme n'aura pas lieu. » (Fortin)

« Le premier ministre Justin Trudeau a été la cible des critiques de l'opposition après avoir laissé entendre qu'il ne garantissait plus une réforme électorale d'envergure. » (Radio-Canada)

À une prochaine fois...

Fortin, Pierre, Comment le PLQ domine les intentions de vote, L'actualité, 2016-09-14

Radio-Canada, Trudeau critiqué pour ses hésitations sur la réforme du mode de scrutin, mercredi 19 octobre 2016 à 12 h 25

Salvet, Jean-Marc, Pas de scrutin proportionnel à l'horizon Le Soleil, jeudi 31 mars 2016

Villeneuve, Claude, Les libéraux et le vote ethnique, vendredi, 16 septembre 2016

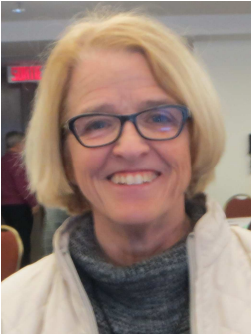
<http://www.democratienuouvelle.ca/>

Carol Beaupré,

AREQ secteur Des Deux-Rives

VIE DE L'AREQ

FONDATION LAURE-GAUDREAU



Bonjour à tous,

Je me présente : Francine Perron, retraitée et membre de l'AREQ Chauveau depuis juin 2009. C'est avec plaisir et en toute simplicité que je prendrai la relève de madame Sophie Perreault en tant que responsable de la *Fondation Laure-Gaudreault*.

Les membres sont invités à référer à la Fondation des personnes —jeunes et retraités —, des organismes, des écoles dans le besoin de soutien financier. Il s'agit de me faire parvenir les informa-

tions pertinentes à leur situation; je me charge de leur acheminer le formulaire prévu pour demander de l'aide à la fondation.

Je tiens à profiter de l'occasion pour remercier madame Perreault de son énergie et de sa grande générosité à l'égard de la Fondation, dont le but est de venir en aide aux jeunes et aux personnes âgées dans le besoin.

Au plaisir de vous voir bientôt et de continuer cette mission importante avec vous. Merci

Francine Perron

418 877-9381

Courriel : francineperron@videotron.ca

MERCI SOPHIE



Notre fondation Laure-Gaudreault s'est retrouvée orpheline pendant plusieurs mois dans notre secteur. En effet, sa maman Chauveau, Sophie Perreault, a dû en laisser la garde à quelqu'un d'autre pour raison de santé. Mais quelle maman elle fut !

Toujours à l'affût de moyens de financement efficaces : petits plats, moitié-moitié, cueillette de soutien-gorge, vente de livres usagés, sacs en cravates et

autres, elle fut très proactive.

Toujours enthousiaste lorsqu'elle en parlait comme d'un organisme apportant des moments de joie, de bonheur et de réconfort pour des gens qui

avaient des besoins spécifiques et ne pouvaient se les offrir.

Toujours très accueillante envers ceux ou celles qui pouvaient amener des projets ou des idées contribuant au mieux-être de la fondation.

Toujours prête à s'impliquer en effort, en temps et en énergie contagieuse et entraînant pour le bon fonctionnement de cette belle œuvre.

Que de soutien-gorge, de petits pots, de sacs, de livres elle a trimballés pour ramasser des fonds et garder bien vivant son bébé.

Sophie, tu as assumé cette maternité avec cœur, intensité et brio. Tu as été une représentante extraordinaire et nous tenons à te dire MERCI SOPHIE car tu as accompli un travail colossal et tu as contribué de façon significative à la vie de cette merveilleuse Fondation.

René Moisan

VIE DE L'AREQ

COMITÉ ACTION SOCIOPOLITIQUE POUR LES 65 ANS ET PLUS

Vous avez 65 ans ou plus? Voici quelques sources potentielles de revenus ou des moyens de réduire votre impôt.

Montant accordé en raison de l'âge

Si vous aviez 65 ans ou plus au 31 décembre (vous devez être né avant le 1^{er} janvier 1951), vous pouvez demander un montant qui réduira votre impôt à payer. Vous pouvez aussi inscrire un montant si votre conjoint au 31 décembre est dans la même situation. Ce crédit en raison de l'âge est disponible au gouvernement fédéral et au gouvernement provincial. Ce crédit décroît à mesure que votre revenu net se bonifie. (1) (2)

Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés

Si vous avez 70 ans ou plus, le régime fiscal vous accorde une aide financière, sous la forme d'un crédit d'impôt remboursable, pour des dépenses liées à des services de maintien à domicile (www.revenuquebec.ca). Ce crédit d'impôt permet de réclamer un remboursement pour les services directs favorisant le maintien à domicile. Dépenses admissibles, entre autres : services infirmiers, services d'entretien, etc. (1) (2)

Crédit pour activités des aînés

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour activités des aînés si

- vous résidiez au Québec le 31 décembre 2015;
- vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2015;
- votre revenu (ligne 275 de votre déclaration) ne dépasse pas 40 425 \$;
- vous ou votre conjoint avez payé en 2015 des frais pour votre inscription à des activités physiques ou des activités artistiques, culturelles ou récréatives qui
 - soit font partie d'un programme d'au moins huit semaines consécutives ou d'au moins cinq jours consécutifs,
 - soit sont offertes par un club, une association ou une organisation semblable auquel vous avez adhéré pour une durée d'au moins huit semaines consécutives;
- vous détenez un reçu attestant notamment des frais d'inscription ou d'adhésion qui donnent droit au crédit d'impôt (conservez ce reçu pour pouvoir nous le fournir sur demande).

Ce crédit d'impôt est égal à 20 % du montant des frais d'inscription ou d'adhésion donnant droit au crédit. Le crédit d'impôt maximal est de 40 \$. (2)

Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales

La subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales vise à compenser en partie l'augmentation des taxes municipales payables à l'égard de votre résidence à la suite d'une hausse significative de la valeur de celle-ci.

Vous pouvez demander la subvention pour l'année 2016 au moment de la production de votre déclaration de revenus pour l'année d'imposition 2015 si, entre autres, toutes les conditions suivantes sont remplies :

- au 31 décembre 2015,
 - vous résidiez au Québec,
 - vous aviez 65 ans ou plus,
 - vous étiez propriétaire de votre résidence depuis au moins 15 années consécutives (notez que cette période de 15 ans pourrait inclure une période pendant laquelle votre conjoint a été propriétaire de la résidence avant que vous en soyez devenu le propriétaire);
- votre résidence est une unité d'évaluation entièrement résidentielle comportant un seul logement et elle constitue votre lieu principal de résidence (notez que vous ne pouvez pas demander la subvention si votre résidence constitue un presbytère exempt, en partie ou en totalité, de taxe foncière en vertu de la Loi sur la fiscalité municipale);
- vous avez reçu, ou vous étiez en droit de recevoir, un compte de taxes municipales à votre nom, pour l'année 2016, relativement à cette résidence;
- votre revenu familial pour l'année 2015 ne dépasse pas 50 000 \$ (votre revenu familial correspond au montant de la ligne 275 de votre déclaration **plus**, si vous aviez un conjoint au 31 décembre 2015, le montant de la ligne 275 de sa déclaration).

Le montant de la subvention établi à la suite du **rôle d'évaluation en vigueur** doit figurer sur le compte de taxes municipales pour l'année 2016 ou sur le formulaire *Subvention potentielle relative à une hausse de taxes municipales* transmis par la municipalité. (2)

1. Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale, **Comment faire face aux complications**, 2013
2. www.revenuquebec.ca et www.cra-arc.gc.ca

Carol Beaupré

AREQ secteur des Deux-Rives

VIE DE L'AREQ

COMITÉ DES ASSURANCES

SUIS-JE COUVERT PAR MES ASSURANCES OU PAS?

On rappelle souvent aux membres d'ASSUREQ de communiquer avec l'assureur SSQ avant d'engager des frais importants pour un soin, une fourniture médicale ou un appareil thérapeutique afin de vérifier la protection et les modalités de remboursement prévues au contrat.

Cela évite de mauvaises surprises !

Il existe également une façon simple et rapide de faire la vérification par soi-même en consultant la section *Frais couverts* de la brochure électronique sur le site **Accès/assurés de SSQ.**

Il est même possible de simuler une demande de réclamation pour connaître le montant qui sera remboursé.

Pour plus de détails, consultez la section **Vos protections** du site de SSQ.

Coordonnées utiles

SSQ, Société d'assurance-vie inc.

2525, boulevard Laurier

C.P. 10500, succursale Sainte-Foy

Québec (Québec) G1V 4H6

Téléphone : 418 651-6962

Sans frais : 1 888 833-6962

Site Internet : www.ssq.ca

Cet article est tiré du Focus de décembre 2016

Camille Paré, comité des assurances.

CONGRÈS AREQ

29 mai au 1^{er} juin 2017

Centre des Congrès, Lévis



Le Congrès qui est l'autorité suprême de l'Association, se réunit tous les trois (3) ans.

Il a, entre autres, les pouvoirs suivants :

- déterminer les politiques générales, les objectifs majeurs, les grandes lignes d'action et les grandes priorités qui doivent guider l'Association dans l'élaboration du plan d'action et du budget;
- élire les membres du Conseil exécutif et entériner l'élection comme conseillère ou conseiller au Conseil d'administration des personnes élues à la présidence de leurs régions respectives.

VIE DE L'AREQ

« Droit à l'oubli » : partagez vos témoignages

17 janvier 2017 AREQ Infolettre



Vous avez éprouvé des difficultés à obtenir une assurance (hypothèque, invalidité, vie, maladie grave, etc.) en raison d'une maladie grave vécue dans le passé et dont vous ne souffrez plus aujourd'hui? Peut-être avez-vous obtenu cette assurance, mais celle-ci vous a été accordée à condition d'accepter d'importantes surprimes? C'est le cas de plusieurs personnes ayant reçu, par exemple, un diagnostic de cancer, d'hépatite C ou de trouble de santé mentale.

L'Alliance des patients pour la santé

L'Alliance des patients pour la santé est un organisme à but non lucratif créé en 2013 afin de défendre les droits des patients québécois. Sa mission première est de revendiquer une plus grande place pour les patients au sein des processus de décision, tant pour leurs choix personnels (pour leur santé) que pour l'organisation des services.

L'Alliance des patients pour la santé vous invite à partager votre expérience afin de mettre en lumière cette réalité qui affecte un grand nombre de personnes au Québec et pour favoriser l'adoption d'un projet de loi sur le droit à l'oubli. Une telle mesure, réclamée par l'opposition officielle à l'Assemblée nationale, a été adoptée en France en 2016.

Confidentialité

Veillez noter que *l'Alliance des patients pour la santé* s'engage à assurer la confidentialité des renseignements personnels recueillis par le biais du questionnaire. Ceux-ci ne seront en aucun cas communiqués à une tierce partie sans le consentement de la personne concernée.

Source : *Alliance des patients pour la santé*

NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

APPRÉCIATION Fête de Noël

Pour ma première participation à l'AREQ Chauveau, je suis enchantée. Je suis revenue pleine d'énergie positive suite à l'accueil reçu. Je ne connaissais PERSONNE. Heureuse d'avoir écouté mon désir d'y participer. Beaucoup de liens se sont faits avec les personnes de ma table. Amis en commun, etc.

C'est dans l'amitié que l'on contribue à rendre le monde, notre monde plus beau.

Enjoliver notre quotidien procure toujours de grandes joies. Sortir de la routine, se gâter, s'amuser est un élément prometteur en toute saison, particulièrement à Noël.

Beaucoup de reconnaissance m'habite! MERCI»

Odette Lepage

UN MERCI DE PARTAGE DE NOËL

Lors du dîner de Noël de l'AREQ-Chauveau, les membres du conseil de votre secteur m'ont invité à venir recueillir les denrées non périssables apportées par les participants.

Comme c'était une première expérience, je suis arrivé avec une boîte et 10 sacs d'épicerie. J'ai été agréablement surpris par la générosité des membres car je suis reparti avec une trentaine de sacs.

Au nom de l'Accueil Saint-Ambroise de la Société Saint-Vincent-de-Paul, je vous remercie tous et toutes pour votre grand cœur. Soyez assurés que toute cette nourriture sera distribuée aux plus démunis du secteur Saint-Ambroise-de-la-Jeune-Lorette car la pauvreté, même si on en parle beaucoup au temps des fêtes, se manifeste tout au long de l'année.

Denis Paul,

Président de l'Accueil Saint-Ambroise et de la Fondation Partage chrétien.



UN PEU, BEAUCOUP DE BÉNÉVOLAT...

L'Accueil St-Ambroise, dont Denis Paul est le président, et La Conférence Saint-Vincent-de-Paul St-Ambroise, dont Louis-Philippe Gaudreault est le président, unissent leurs forces à l'année pour dépanner les plus démunis de la paroisse St-Ambroise de la Jeune-Lorette. Avec l'aide d'une trentaine de bénévoles, l'Accueil et la Saint-Vincent-de-Paul fournissent gratuitement des denrées alimentaires provenant de marchés d'alimentation et de Moisson Québec. Plus de 60 000 kg de nourriture ont été distribués en 2016, sans compter les 2400 litres de lait, les 1260 douzaines d'œufs et 2200 livres de bœuf haché achetés par la Saint-Vincent de Paul.

Cela nous a permis de servir 1920 familles en 2016 dont 1154 enfants de 2 à 12 ans en leur donnant entre 3 et 6 sacs d'épicerie par mois. Nous servons une moyenne de 175 familles par mois. Pour la nourriture, la Saint-Vincent-de-Paul a déboursé plus de 31 000 \$ l'an dernier. De plus, pour Noël,

nous avons donné 244 Paniers de Noël de 3 à 8 boîtes. Merci pour vos dons.

Nous soutenons aussi les gens qui ont besoin de médicaments, lunettes, prothèses, vêtements, meubles, appareils électriques, aide scolaire, terrain de jeux, loyer, chauffage, électricité... Nous accordons des petits prêts d'argent à court terme, aidons à la production des déclarations de revenus et offrons un lieu de travail aux personnes chargées de faire des travaux communautaires.

Pour couronner le tout, nous devons chercher des revenus pour payer tout cela. Comme vous pouvez le voir, Denis et moi n'avons pas le temps de nous ennuyer. Si vous avez du temps à nous consacrer, on ne dit pas non...

Merci de tout cœur pour votre générosité manifestée lors du Dîner de Noël.

Louis-Philippe Gaudreault,

Président Saint-Vincent-de-Paul St-Ambroise



INFORMATIONS

Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), en partenariat avec le comité des usagers du CHU de Québec - Université Laval, présente

Les conférences grand public du CEVQ
Vieillir en santé

Gratuit!
Saison 2016-2017

PROGRAMMATION

 **Comment chasser le mammoth sans y laisser sa peau : mieux comprendre le stress ainsi que ses impacts sur la mémoire**
Mercredi 15 mars 2017
de 10 h à 12 h
Catherine Raymond, doctorante en neurosciences

 **Qui peut parler en mon nom en situation d'incapacité : clarifions le tout pour bien se protéger**
Mercredi 19 avril 2017
de 10 h à 12 h
Dominique Giroux, ergothérapeute, Ph. D.

À la salle Saint-Augustin du **Montmartre**
1669, chemin Saint-Louis, Québec
Entrée et stationnement gratuits

Pour information : **418 682-7987**
www.cevq.ca

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
Québec

À mettre à votre agenda

20 avril 2017 : Cabane à sucre

28 avril 2017 (vendredi) : Assemblée générale de notre secteur à l'Hôtel-Musée des Premières Nations.

17 mai 2017 : Assemblée générale AREQ régionale

29 mai au 1^{er} juin 2017 : Congrès AREQ

7 juin 2017: Fête des Aînés

In memoriam



Lisette Boivin, membre ;

Jacqueline Chevalier, mère de Diane Beaudet ;

Raymond Bertrand, frère de Pierrette Bertrand St-Pierre et beau-frère de Yvon St-Pierre ;

Denise Laroche-Boisvert, sœur de Pierrette Laroche-Wiseman et de Marc Laroche ;

Guy Drouin, frère de Gisèle Drouin-Boudreault ;

Clément Gauvin, père de Diane Gauvin ;

Julie Tardivel, conjointe de Jacques Gosselin.

Si vous êtes au courant d'un décès, veuillez communiquer avec Madame Catherine LaBrie 418 380-1781 ou par courriel : gerardal@bell.net

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

INFORMATIONS

IMPORTANT

Pour le prochain journal, envoyez vos textes **avant le 13 mars 2017** à Robert St-Denis
Téléphone: 418 845-2662
Courriel: pau.rob@videotron.ca

Expédition du Nouveau Jalon:
par courriel : 23 mars 2017
par la poste : 29 mars 2017

Équipe du journal

Robert St-Denis, resp.
 Huguette Bourret
 Jacques Brière
 Pauline Gagnon
 Lisette Godbout
 Maurice Goupil

Mise sous enveloppe du journal

Nicole Brousseau-Brissette
 Lise Landry
 Paul-Émile Robitaille
 et des membres de l'équipe du journal

Liste de diverses activités et de leurs responsables**RESPONSABLES DU SECTEUR AUX COMITÉS RÉGIONAUX**

Condition des hommes	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	louismariepichette@outlook.com
Condition des femmes	Hélène Leclerc	418 845-0016	coulec2010@videotron.ca
Comité des Assurances	Camille Paré	418 661-2879	camillepare44@hotmail.com
Comité Retraite	René Moisan	418 622-3762	remois@videotron.ca
Comité Sociopolitique	René Moisan	418 622-3762	remois@videotron.ca
Comité Environnement	Pierrette Morin	418 842-1411	Fax: 418 842-1411

ACTIVITÉS DE SECTEUR ET LEURS RESPONSABLES

Ligue de quilles	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
Déjeuner en anglais	Raymond Nellis	418 842-5525	raymondnellisgolf@yahoo.ca
Déjeuner en espagnol	Denise Lizotte-Rochette	418 872-3657	dnszlzt@gmail.com
Déjeuner mensuels	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
Club littéraire et Thai Chi	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Communication aux membres	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Décès	Catherine LaBrie	418 380-1781	gerardal@bell.net
Site Web	Daniel Bernard	418 622-4834	berndan@videotron.ca
Sorties et voyages	Jacques Tessier	418 875-2672	jacques777tessier@gmail.com
Nouveau Jalon	Robert St-Denis	418 845-2662	pau.rob@videotron.ca
Entraide	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Marche	Henriette Nellis	418 842-5525	henrietteb10@yahoo.ca
ViActive	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Fondation Laure-Gaudreault	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca

janvier 2017

Nouveau Jalon -- 28-2

Hiver 2017

AREQ Chauveau (03F) chauveau.araq.ca

23 Anglais ViActive	24 Marche Quilles	25 Espagnol ViActive	26	27
30 Anglais ViActive	31 Marche Quilles	1 Espagnol ViActive	2	3

février 2017

6 Anglais ViActive	7 Déjeuner du mois Marche, quilles Taï-Chi Qi Gong	8 Espagnol ViActive	9	10
13 Anglais ViActive	14 Marche Quilles Taï-Chi Qi Gong	15 Espagnol ViActive	16	17
20 Anglais ViActive Club de lecture	21 Marche Quilles Taï-Chi Qi Gong	22 Espagnol ViActive	23 Conférence Sault Montmorency	24
27 Anglais ViActive	28 Marche Quilles Taï-Chi Qi Gong	1 Espagnol ViActive	2	3

mars 2017

6 Anglais	7 Déjeuner du mois Marche, quilles Taï-Chi Qi Gong	8 Espagnol Journée internationale des femmes	9	10
13 Anglais ViActive Tombée NJ	14 Marche Quilles Taï-Chi Qi Gong	15 Espagnol ViActive	16	17
20 Anglais ViActive Club de lecture	21 Marche Quilles Taï-Chi Qi Gong	22 Espagnol ViActive	23 Rencontre régionale ASSUREQ	24
27 Anglais ViActive	28 Marche Quilles Taï-Chi Qi Gong	29 Espagnol ViActive	30	31

avril 2017

3 Anglais ViActive	4 Déjeuner du mois Marche, quilles Taï-Chi Qi Gong	5 Espagnol ViActive	6	7
10 Anglais	11 Marche Quilles Taï-Chi Qi Gong	12 Espagnol	13	14