

JOURNÉE DE LA CONDITION FÉMININE



Près de cent cinquante personnes ont participé à cette belle journée internationale de la femme. La température était propice au déplacement pour les gens qui venaient des douze secteurs de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches. Plusieurs hommes sont venus nous appuyer dans nos revendications; on les en remercie.

La présidente régionale de la condition féminine, madame Pierrette Bouchard, nous a expliqué le thème retenu : *Les femmes en marche pour l'égalité, solidaires contre l'austérité*. Sur place, une affiche rappelait ce thème; on nous a également remis une épinglette. Madame Bouchard a terminé son introduction en soulignant qu'«on ne s'aperçoit pas toujours qu'on parcourt chaque jour un nouveau chemin». Elle a ensuite présenté le premier conférencier invité, monsieur Jacques Goulet, agronome et professeur retraité de l'Université Laval. Le thème retenu est d'actualité : *Les probiotiques : des alliés remarquables pour la santé*. On retrouve des microbes dans l'alimentation. Certains sont nuisibles, tandis que d'autres sont inoffen-



Madame Pierrette Bouchard

sifs. La troisième catégorie -- les microbes utiles -- est celle qui intéresse ici. Ces derniers sont reconnus comme facteur important dans la composition du microbiote nécessaire au bien-être intestinal. C'est là qu'ils se montrent indispensables. On peut les trouver en compléments alimentaires, mais l'idéal est de les rechercher surtout dans notre alimentation.

Pour bien faire saisir l'importance de les rechercher, monsieur Goulet nous a rappelé que les probiotiques sont comme des touristes : ils passent et s'en vont, donc il faut les renouveler régulièrement.



Monsieur Jacques Goulet

En conclusion, les bactéries sont nos alliées utiles en mode de prévention en dose importante, mais il ne faut pas voir de miracle dans leur utilisation.

En après-midi, on a reçu madame Véronique Couillard du Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles (Calacs) de Charlevoix. Le but de cet organisme est d'outiller les femmes âgées pour qu'elles puissent agir à titre de formatrices et être à l'affût de personnes qui peuvent être abusées de différentes façons, soit par négligence ou par violence physique, émotionnelle, financière, sexuelle ou médicale. La conférencière nous a rappelé que très souvent les agressions sont une lutte de pouvoir : de là la vulnérabilité des aînées.

On retrouve des Calacs dans plusieurs régions du Québec. Ils peuvent supporter les aînées dans les démarches de dénonciation.

Les femmes et les hommes présents ont bien profité de cette belle journée. On prend conscience qu'on a toujours quelque chose à apprendre, même à notre retraite.

Pierrette Morin, responsable de la condition féminine

Dans ce numéro :

Journée de la condition féminine	1
Les déjeuners du mois	2
Message de la présidence	3
Conseil sectoriel	3
Activités	4-13
Consignes d'inscription	4
Exposition artistes et artisans	4
Marches	5
Rappel :conférence L. Lacoursière	6
Visite de Saint-Roch	6
Visite St-Léon-Le-Grand	6
Fête des bénévoles	7
Hommage à nos personnes aînées	7
Activités hebdomadaires	7
Histoire de la monnaie	8
Viactive	8
Souvenirs dans les Cantons	9
Le Saguenay et le Lac St-Jean	10
Croisière 34 jours	11
Conférence Jean Provencher	12
Voyage dans les Caraïbes	13
Convocations	14-17
Ass. générale AREQ Chauveau	14
Assemblée régionale	15
Ass. Générale FLG	16
Ass. Caisse de l'éducation	17
Vie de l'AREQ	18-20
Hommage à Sophie Perreault	18
Condition des femmes	18
ASSUREQ...impôt	19
Fondation Laure-Gaudreault	20
Comité en environnement	20
Femmes en marche pour l'égalité	21
Comité sociopolitique	21
Informations	22-24
Conférences grand public	22
Besoin de bénévoles	22
In memoriam	22
Responsables	23
Agenda (calendrier)	24

Les déjeuners du mois



À mettre à votre agenda :
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

7 avril 2015 à 10 h
Cosmos Lebourgneuf
5700, boulevard des Galeries
Québec, Qc G2K 2H6
418 628-2013

5 mai 2015 à 10 h
Paris Grill
2820, boulevard Laurier
Complexe Jules-Dallaire
Québec Qc G1V 2M1
418 658-4415

Exceptionnellement 2^e semaine:
9 juin 2015 à 10 h
Club de Golf Lorette
12986 Mgr Cook
Québec (Loretteville) G2A 3B6
418 842-8441

N.B. Il est très important de réserver pour les déjeuners du mois.
S.V.P. Réservez pendant la semaine précédant le déjeuner.
Merci!

POUR TOUT CHANGEMENT À VOS COORDONNÉES PERSONNELLES

Veuillez, 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 9 E7
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

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 PRÉSIDENTE



Le printemps réveille notre goût d'entreprendre et de revisiter la maison. Tout l'hiver, nous avons évalué nos besoins et établi notre plan d'action. Nos objectifs pour l'année 2015-2016 sont ambitieux : nous avons besoin de vous pour les

réaliser. Soyez au rendez-vous le 7 mai pour la tenue de notre assemblée générale annuelle.

Bienvenue dans nos comités

Nos comités vous invitent à vous impliquer dans votre association. Nous souhaitons combler un poste de responsable du comité sociopolitique à la suite de la démission de madame Jocelyne Tremblay. Merci Jocelyne pour ton implication au cours des dernières années. Nous avons tous et toutes gagné à te connaître.

Nous invitons aussi les personnes intéressées à nous contacter pour joindre l'un ou l'autre de nos nombreux comités locaux. Nos responsables actuels seront heureux de vous accueillir à titre de personnes collaboratrices.

Communications : un dossier en mouvance !

Notre objectif à moyen et à long terme : un site web moderne, convivial et en constante évolution. Un bulletin sectoriel revisité à la lumière des progrès de l'édition et des technologies. À court terme : une période de recrutement. À la suite des rencontres de responsables tenues depuis novembre, nous élargissons nos équipes de travail

afin de transférer l'expertise actuelle et d'y intégrer de nouvelles approches. Si les communications vous intéressent, n'hésitez pas à me contacter par courriel ou par téléphone. Ce sera un plaisir de vous accueillir dans nos équipes et de mettre vos compétences au service de nos membres.

Un plan de développement et de nouvelles technologies

De nouveaux outils de formation et de travail seront mis à la disposition de nos comités des communications (Nouveau Jalon et site web) au cours de la prochaine année. Des ateliers seront offerts aux personnes intéressées. Au programme : partage des savoirs et acquisition de nouvelles compétences. Venez joindre nos équipes de bénévoles. Faites-nous connaître votre intérêt si vous désirez plus d'informations à ce sujet, n'hésitez pas à nous contacter.

Un rendez-vous annuel important

D'ici là, retrouvons-nous au Four Points Sheraton, le 7 mai, pour notre assemblée générale. Nous aurons l'occasion d'y présenter notre bilan et notre plan d'action pour la prochaine année. Nous espérons que vous y serez en très grand nombre. Nous avons compté sur votre participation au cours de la présente année et nous avons été émerveillés par votre réponse. Surprenez-nous encore le 7 mai par votre participation nombreuse à notre assemblée générale.

Jocelyne Auclair, présidente



Conseil sectoriel

Présidente	Jocelyne Auclair	418 657-1660	areq.jauclair@videotron.ca
1 ^{re} vice présidente	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
2 ^e vice-président	René Moisan	418 622-3762	remoiss@videotron.ca
Trésorier	Jacques Dubé	418 872-1768	jdube@videotron.ca
Secrétaire	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	louismariepichette@outlook.com
1 ^{er} conseiller	Jacques Tessier	418 875-2672	jacques24tessier@live.ca
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

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

Cette année, l'Exposition d'artistes et artisans se tiendra lors de l'Assemblée générale de Secteur qui aura lieu le 7 mai 2015 à l'Hôtel Four Points Sheraton (sortie de la Faune).

Les membres présents à l'assemblée générale du secteur seront invités à voter pour leur coup de cœur parmi les œuvres exposées. Les auteurs des œuvres retenues pourront exposer lors de l'assemblée générale de la région 03 qui se tiendra le 3 juin 2015.

Nous invitons les membres intéressés à présenter leurs œuvres à s'inscrire le plus tôt possible. L'ex-

position serait aussi 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 innovons depuis l'an dernier. Parmi nos membres, plusieurs ont un passe-temps (hobby). Si vous êtes collectionneur (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 lors de l'Assemblée générale de secteur.

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

louismariepichette@outlook.com 418 871-4079

Nous comptons sur vous !

Louis-Marie Pichette, responsable



ACTIVITÉS

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

Les responsables du groupe de marche LES PIEDS DANS LE VENT vous invitent à des rencontres hebdomadaires d'une durée de 90 minutes. Vous n'avez pas besoin de vous inscrire, il suffit de vous présenter au stationnement prévu pour 13 h 30. Là, nous vous remettons, s'il y a lieu, les détails écrits du circuit. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à téléphoner à l'une des deux personnes responsables. Les marches seront annulées seulement en cas d'intempérie.

Bienvenue à tous ainsi qu'aux nouvelles retraitées et nouveaux retraités. C'est toujours un plaisir de revoir les marcheurs assidus.

MARS

DATE	RESPONSABLES	ENDROIT	STATIONNEMENT
24	Francine Henriette	St-Émile Nord SOCIAL	Familiprix, 1200, de la Faune
31	Jean-Pierre Claire	Loretteville	305, Racine

AVRIL

7	Jean-Pierre Rolande	Val-Bélair SOCIAL	Av. du Golf de Val-Bélair, dans la rue Geysler
14	Rolande Jean-Pierre	Ancienne-Lorette, Ste-Foy, quartier Laurentien	Chauveau ouest, gauche, Borduas, droite, Pierre-Corneille, gauche, Auguste-Comte, face au 1577 Église
21	Rolande Claire	Corridor des Cheminots, vers Québec SOCIAL	1013, boul. Lapierre (face au club vidéo Chalou)
28	Claire Jean-Pierre	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles, vers Québec	Maison O'Neil 3160, boul. Wilfrid-Hamel

MAI

DATE	RESPONSABLES	ENDROIT	STATIONNEMENT
5	Henriette Rolande	Boischatel SOCIAL	Félix-Leclerc, sortie boul. des Chutes, à gauche, après le pont, 3 ^e rue à gauche : rue Garneau
12	Jean-Pierre Claire	Domaine de Maizerets	Félix-Leclerc, sortie Bourg-Royal, 1395 d'Estimauville (arboretum)
19	Francine Rolande	Sentiers de la rivière Cap-Rouge SOCIAL	Église de Cap-Rouge, 1460 Provancher
26	Claire Francine	Valcartier	1895, boul. Valcartier (école Joli-Bois)

JUIN

DATE	RESPONSABLES	ENDROIT	STATIONNEMENT
2	Francine Claire	Parc de la Découverte, Val-Bélair SOCIAL	1560 de la Découverte, via av. de la Montagne
9	Rolande Henriette	L'Ancienne-Lorette SOCIAL	Parc-O-Bus, 1625 Notre-Dame (près de la bibliothèque)

RESPONSABLES

Henriette Nellis

Jean-Pierre Lachance

Claire Gervais

418 842-5525

418 843-5167

418 844-2844

Rolande Drouin

Francine Bélanger

418 842-4262

418 872-1188

ACTIVITÉS

RAPPEL : CONFÉRENCE LOUISE LACOURSIÈRE

L'an dernier, Louise Lacoursière nous présenta sa première trilogie, *Anne Stillman*. Par la suite, elle nous accompagna lors de notre voyage en Haute-Mauricie sur les lieux mêmes où se déroula cette fameuse saga. Ce fut un succès total.

Pour ceux et celles qui ont vécu l'aventure de l'an dernier et pour ceux qui n'ont pu y assister, vous êtes conviés à une rencontre (conférence et retour aux sources) à l'endroit même où se déroula l'action principale de cette nouvelle aventure.

Nous aurons l'honneur de recevoir cette prolifique auteure, Louise Lacoursière, qui nous entre-

tiendra de sa deuxième trilogie, *La Saline*, qui se déroule cette fois-ci à St-Léon-le-Grand à quelques kilomètres de Louiseville en Mauricie.

Quand : le jeudi 16 avril 2015

Lieu : Bibliothèque de Neufchâtel,
4060, rue Blain Québec, QC G2B 5C5

Coût : membre : 6 \$ non-membre : 8 \$

Début de la conférence : 10 h

Fin des inscriptions : le 9 avril 2015

Pour envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité**, page 4

Jacques Tessier, responsable

VISITE DE LA RÉGION OÙ SE DÉROULA LA SAGA HISTORIQUE : LA SALINE

Le jeudi 14 mai 2015, on vous propose une escapade à St-Léon-Le-Grand afin d'y visiter les lieux où se déroulent l'action et les intrigues de la trilogie de La Saline.

Louise Lacoursière nous accompagnera et nous fera revivre toutes les péripéties dévoilées dans ce roman. Plus de détails seront fournis à toutes les personnes inscrites à la rencontre-conférence de Louise Lacoursière du jeudi 16 avril 2015, dont vous trouvez le rappel ci-dessus.

Si vous étiez des nôtres l'an dernier pour notre escapade en Haute-Mauricie, en compagnie de Louise Lacoursière, vous serez enchantés de renouveler l'expérience d'une deuxième journée semblable, le 14 mai prochain. Ceux et celles qui n'ont pu être des nôtres pour cette aventure de deux jours, vous avez l'occasion de rencontrer Louise le 16 avril prochain à la bibliothèque de Neufchâtel. Pour les autres, ce sera un vrai bon-

heur de renouer avec cette captivante auteure québécoise. Sa conférence portera justement sur cette deuxième trilogie de La Saline.

Quand : le jeudi 14 mai 2015

Coût : membre : 45 \$ non-membre : 55 \$

Le prix comprend : le transport en autocar, le dîner (repas, taxes et pourboire), les visites comprises et la présence de Louise Lacoursière.

Heure du départ : 7 h 30

Lieu du départ : Centre commercial Neufchâtel,
Près du Super C, 4605, boul. de l'Auvergne,
Québec G2C 1H7

Heure de retour : vers 18 h 30

Fin des inscriptions : 1^{er} mai 2015 (inscrivez-vous rapidement : seulement 48 places de disponibles).

Pour envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité** page 4

Jacques Tessier, responsable de l'activité

VISITE DE SAINT-ROCH

L'an dernier, une des visites de Saint-Roch a dû être annulée pour cause de mauvaises conditions climatiques. Nous reprenons donc cette activité exceptionnellement un mardi au lieu d'un jeudi, soit le 12 mai prochain. Nous avons présentement quelques places de disponibles. Inscrivez-vous rapidement. Une nouveauté : les personnes inscrites à cette activité pourront recevoir par courriel, sur demande, des informations qui leur permettront de mieux se préparer à la sortie. Nous verrons tout ce secteur commercial des années 1850 à 1960 où régnait une activité économique très fébrile. Saviez-vous qu'un retraité de notre secteur a été à l'origine

du Bonhomme Carnaval issu des étalagistes des vitrines de chez Paquet?

Quand : le 12 mai 2015

Départ : 8 h 45 précises

Retour : vers 12 h 30

Départ de l'autobus: stationnement du Super C, Centre commercial Neufchâtel, 4605, boul. de l'Auvergne, Québec, G2C 1H7

Coût : membre : 8 \$ non-membre : 12 \$

Fin des inscriptions : le 4 mai 2015

Pour envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité** page 4

Jacques Tessier, responsable de l'activité

ACTIVITÉS

FÊTE DES BÉNÉVOLES

Au nom du Conseil sectoriel, nous avons le plaisir d'inviter nos bénévoles à un dîner-reconnaissance pour souligner leur implication dans l'organisation des activités de l'AREQ Chauveau. Les membres du Conseil sectoriel accueilleront à cette occasion les personnes responsables d'activités, les membres des comités, du journal et du site web.

Quand : le 2 juin 2015, à 12 h 15.

Lieu : École hôtelière de la Capitale
7, rue Robert-Rumilly, Québec (près du stade municipal)

Stationnement : Attention, le stationnement est payant. Le covoiturage vous permet de minimiser le coût, si vous le désirez.

Un chèque de 20 \$ est exigé pour confirmer votre présence. Il vous sera remis à votre arrivée.

Date limite d'inscription : le 15 mai 2015

Pour envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité page 4**

*Jocelyne Auclair, présidente et
Jacques Dubé, responsable de l'activité*

DÎNER-HOMMAGE À NOS PERSONNES ÂINÉES (80 ANS ET PLUS)



Nous voulons souligner par cet événement l'apport de nos MEMBRES DE 80 ANS ET PLUS à titre de membres bâtisseurs de notre association. Nous souhaitons revoir ces personnes qui ont été très souvent une source

d'inspiration pour nous. Nous espérons les accueillir en grand nombre lors de cette rencontre spécialement préparée à leur intention. C'est en pensant à chacun et chacune de nos 92 membres qui ont atteint l'âge vénérable de 80 ans et plus que nous préparons avec soin cet événement.

Quand : le 11 juin 2015, de 11 h à 15 h

Lieu : Aquarium de Québec,
1675, avenue des Hôtels, Québec

Au programme : Accueil, repas, animation musicale et plus encore...

Coût : Pour les personnes de 80 ans et plus, un coût minime de 10 \$ est demandé. Ce coût comprend le dîner et l'animation musicale, etc. Le coût pour votre invité, si vous le choisissez, est de 25 \$ pour les membres, 35 \$ pour les non-membres et 17,50 \$ pour les membres de 75 à 80 ans. Ces coûts s'appliquent à tous les membres et non-membres qui se joignent à nous à cette occasion.

Date limite d'inscription : 25 mai 2015

Pour envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité page 4**

Au plaisir de vous y rencontrer en très grand nombre

*Jocelyne Auclair, présidente et
Claire Ennis, responsable de l'activité*

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Déjeuners en anglais : lundi 9 h à 11 h	Restaurant Mikes L'Ornière 9700, boul. de l'Ornière, 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

ACTIVITÉS

UN VOYAGE DANS LE TEMPS ET PAR ICI LA MONNAIE!



« L'argent n'a pas d'odeur » provient de l'empereur Vespasien (9 - 79 J.-C.) en réponse à son fils qui lui reprochait d'avoir instauré une taxe sur l'urine, ingrédient très utilisé par les teinturiers de l'époque. En mémoire de cet empereur les urinoirs publics portent le nom de «vespasiennes».



Monnaie en «carte à jouer» utilisée en Nouvelle France à la fin du XVI^{ème} siècle.

Vous connaissez le dicton « l'argent n'a pas d'odeur », mais connaissez-vous son origine ?

Ceux qui ont bravé cet hiver qui s'accroche l'ont appris de M. Pierre Boily. Ce dernier a captivé une quarantaine de personnes présentes à la bibliothèque de Neufchâtel le 26 février dernier. L'assistance a pu remonter dans le temps et suivre l'évolution des diverses formes de monnaie.

Elle fut tour à tour des nœuds sur une ficelle, des encoches sur une tige de bois, des coquillages, des bêtes à cornes, des pièces d'argent frappées à l'effigie d'un monarque, des cartes à jouer et bien d'autres choses encore. Aujourd'hui, elle prend des formes de plus en plus virtuelles dans les cartes de crédit et les transferts électroniques.

Graduellement la monnaie s'est dématérialisée. Elle n'est plus

garantie par une valeur équivalente en lingot d'or. Avec son entrain habituel, le conférencier a su guider son auditoire



Gigantesque pièce de monnaie, appelée Palaos, utilisée sur l'île de Yap en Micronésie.

entre les pays, les civilisations et les époques. Celle de Crésus qui a su amasser une fortune colossale en frappant des pièces en or qui contenait beaucoup moins d'or, celle du peuple de l'île de Yap qui utilise ce qui pourrait bien être la plus volumineuse

pièce de monnaie jamais produite ou encore l'époque de la monnaie en "cartes à jouer" du début de la colonie.

Après la conférence, le groupe se rassemble autour de Pierre pour discuter et examiner de plus près les échantillons disponibles. Somme toute, une conférence comme on les aime : intéressante et instructive. Gageons que M Boily sera sollicité à nouveau pour d'autres sujets. Il ne faudra pas manquer ça.

Jean Jibouleau

VIACTIVE



Une deuxième session s'achève. Depuis le début de janvier 2015, nous sommes une vingtaine de femmes et d'hommes à faire de l'activité physique chaque semaine. Différentes routines agrémentent nos séances d'exercices. La routine BUNGEE (avec élastiques) vise l'amélioration de la force et de l'endurance musculaires. La routine TAÏ CHI agit particulièrement sur l'équilibre et la flexibilité. Le ZUMBA nous fait danser et travailler la coordina

tion. Les SPORTS qu'on pratique virtuellement font augmenter notre rythme cardiaque. Chaque semaine, c'est une nouvelle aventure. Nous avons beaucoup de plaisir à nous retrouver. J'ai même entendu dire à travers les branches qu'on souhaiterait...deux séances par semaine. Depuis le début de l'aventure en septembre 2014, j'ai pu voir des changements chez plusieurs participants. Les commentaires reçus me confirment l'importance de ce programme.



Merci à toutes et à tous, vous êtes ma motivation et on se dit *À l'automne 2015.*

Renelle Nicole, responsable

ACTIVITÉS

RAPPEL

SOUVENIRS DANS LES CANTONS — 27 ET 28 MAI 2015

RAPPEL

Les Cantons vous présentent de magnifiques destinations à découvrir ou à redécouvrir. Voici ce que cette escapade nous propose.

Un tour guidé théâtralisé de Sherbrooke d'une durée de 2 h 30. Des personnages attachants du 19^e siècle vous accompagnent. Installez-vous confortablement à bord de l'autobus qui remonte le temps. En compagnie de Mary O'Malley, une Irlandaise colorée, vous rencontrez des personnages historiques et fictifs représentatifs du passé des Cantons de l'Est, Gilbert Hyatt, loyaliste fier et vaillant, Géraldine Molins, fougueuse femme de colon, Grace Thompson, une séduisante et riche commerçante de Lennoxville et Andrew Paton, dirigeant de la plus grosse usine de lainage au Canada. Vous vivrez des moments touchants et humoristiques sur les sites de nos ancêtres.

À Compton, nous découvrirons des personnages qui ont marqué l'histoire de la région de Coaticook dans un autre attrait original et unique : la voix des Pionniers nous attend.

Une visite guidée et dégustation incluse au *Domaine Ives Hill* de Compton.



Visite des champs de cassis. Dégustation des trois produits alcoolisés accompagnés de petites bouchées incluses.

Visite commentée du vignoble *Le Cep d'Argent* et dégustation de cinq de leurs produits.

Une croisière sur le lac Memphrémagog d'une durée de 3 heures et un dîner à bord.

Quand : les 27 et 28 mai 2015

Coût : 369 \$ occupation double (le prix inclut le transport en autocar, l'hébergement à l'hôtel Chéribourg d'Orford, un déjeuner, deux dîners, un souper, le pourboire au chauffeur).

Nombre de places limité : 50 personnes

Départ : à 7 h le 27 mai du stationnement entre Walmart et Super C sur Jules-Verne.

Retour : vers 18 h 30, le 28 mai

Rabais : membre sélect: 18,45 \$ occupation double (vous devez inscrire votre numéro de membre sur votre chèque pour ce rabais, sinon le rabais ne pourra être appliqué)

Fin des inscriptions : le 20 mai 2015 ou lorsque le nombre de personnes admises est atteint.

Votre chèque doit être daté du 1^{er} avril 2015 quelle que soit votre date d'inscription, vous le libellez au nom de : **Voyages Club Sélect** et l'expédiez à :

Jacques Tessier,
2012, Chemin Tour-du-Lac-Sud,
Lac-Sergent QC G0A 2J0

Pour informations supplémentaires:
Jacques Tessier, 418 875-2672

Jacques Tessier

Gratuités offertes

Il y aura une ou plusieurs gratuités, offertes par l'agence, de la valeur du coût de l'inscription soit 369 \$ ou 345 \$ selon qu'il s'agit de la sortie *Souvenirs dans les Cantons* ou *Le Saguenay et le Lac Saint-Jean*. Le nombre de gratuités sera déterminé à la fin des inscriptions. Le tirage aura lieu lors du départ.

ACTIVITÉS

RAPPEL

LE SAGUENAY ET LE LAC SAINT-JEAN — 18 ET 19 JUIN 2015

RAPPEL



Voici ce que nous réserve cette deuxième escapade de deux jours, dans la même année : une première pour notre secteur.

Visite du village historique de Val-Jalbert incluant le téléphérique. Nous voilà au coeur des années vingt, dans un village mono-industriel. Du couvent au bureau de poste en passant par les "placoteux" du magasin général et le moulin à pâte, vous découvrirez le quotidien animé des familles ouvrières de l'époque. Du haut du téléphérique, vous pourrez admirer la chute Ouatouchouan. Dîner inclus sur le site.

Visite en petit train du Zoo sauvage de St-Félicien. Quand vous serez à bord de la baladeuse grillagée, des animaux grandioses vous tiendront tête dont les majestueux orignaux, le troupeau de bœufs musqués, la meute de loups... Comprend également le spectacle multi-sensoriel Le Boréalium ainsi que le film sur la boréale.

Hébergement à l'hôtel de la Boréale de St-Félicien et souper inclus dans la région. Déjeuner continental inclus à l'hôtel.

Visite commentée du Moulin des Pionniers à La Dorée. Voyez fonctionner l'un des derniers moulins à scie hydraulique toujours en activité, et ce, depuis 1889. Visitez la maison ancestrale, la petite ferme et le camp du draveur en compagnie de Gonzague, Ti-Thur et Marie et peut-être Monique si elle nous accompagne, qui vous invitent à venir partager la vie quotidienne de nos premiers arrivants. Dîner inclus dans la région de Dolbeau.

Visite guidée du Jardin Scullion de l'Ascension de Notre-Seigneur, dans la même veine que celui de l'an dernier à Mirabel, *Les Gerbes D'Angélica*. Ce jardin vous offre les plus beaux aménagements paysagers du Saguenay-Lac St-Jean. Reconnue pour la diversité de ses attraits et la qualité de son accueil, l'entreprise nous offre la chance de vivre une expérience inoubliable en milieu agricole et forestier. Considéré comme l'un des plus beaux jardins du Québec par les horticulteurs professionnels, le site dispose également de plusieurs écosystèmes particuliers. Plus de 3 km de sentiers contournent les lacs, chutes et ruisseaux. On y retrouve des aménagements paysagers exceptionnels, avec plus de 900 espèces de plantes ornementales. De plus, vous pourrez admirer à l'intérieur du bâtiment principal une magnifique fresque représentant la faune et la flore du Québec selon les diverses saisons, réalisée par des artistes de la région. Souper libre à vos frais au retour à l'Étape.

Quand : les 18 et 19 juin 2015

Coût : 345 \$ occupation double

Rabais de 10 \$, si vous payez par chèque.

Rabais additionnel : carte de membre sélect de 17,25 \$ par personne en occupation double. Vous devez inscrire votre numéro de membre sélect sur votre chèque au moment de votre inscription, sinon le rabais ne pourra être appliqué.

Nombre de places limité : 50 personnes

Départ : à 7 h le jeudi 18 juin du stationnement entre Walmart et Super C sur Jules-Vernes

Retour : environ 21 h 30 le vendredi 19 juin

Fin des inscriptions : le 18 mai 2015 ou lorsque le nombre de personnes admises est atteint.

Votre chèque doit être daté du 1^{er} avril 2015 quelle que soit votre date d'inscription, vous le libellez au nom de : **Voyages Club Sélect** et l'expédiez à :

Jacques Tessier,
2012, Chemin du Tour-du-Lac Sud,
Lac-Sergent, QC G0A 2J0

Pour informations supplémentaires ou pour recevoir un dépliant : 418 875-2672

jacques24tessier@live.ca

Jacques Tessier

ACTIVITÉS

RAPPEL

CROISIÈRE 34 JOURS DU 27 FÉVRIER AU 31 MARS 2016

RAPPEL

LA GRANDE AVENTURE SUD-AMÉRICAINNE, de Buenos Aires à Los Angeles via le Cap Horn.

Vous ne pourrez résister aux merveilles de ce continent, rythmé par les envolées de tango et de samba, bercé par les eaux de l'Atlantique et du Pacifique dans une ambiance unique au monde.

Ce voyage aux mille facettes vous permettra de découvrir la nature spectaculaire d'Ushuaia, du Cap Horn, du détroit de Magellan et des fjords chiliens ainsi que la faune et la flore spécifiques du Grand Sud comme les colonies de manchots. Vous découvrirez la forêt équatoriale du Costa Rica et du Nicaragua.

Vous arpentez des villes sublimes, empreintes de leur glorieux passé et promises à un avenir radieux. Buenos Aires et son charme italien, Lima et ses trésors précoloniaux, Montevideo petite mais tellement agréable, la bouillonnante Santiago, Valparaiso et ses couleurs magiques! Que dire des trésors de Granada et La Serena, sinon que vous serez sans nul doute subjugués par tant de beauté... Alors n'attendez plus, larguez les amarres et embarquez avec nous pour cette aventure d'une vie!



Croisières Franco-Fun et Princess Cruises, voyage accompagné et guidé en français.

Les prix comprennent :

- les vols de Montréal et possiblement...de Québec;
- la croisière sur le Start Princess, ses repas et ses activités;
- tous les transferts, une nuit d'hôtel 4* à Buenos Aires avec déjeuner;
- l'assistance d'un accompagnateur francophone;
- toutes les taxes.

Les prix ne comprennent pas :

- les frais de passeport et de visas;
- les visites et excursions facultatives (Croisières Franco-Fun vous proposera un choix d'excursions exclusives en français);
- les consommations et dépenses de nature personnelle;
- les assurances et les pourboires;
- les frais de bagages éventuels des compagnies aériennes.

LE PRIX PAR PERSONNE EN OCCUPATION DOUBLE

Cabine intérieure : à partir de 6599 \$
 Cabine extérieure obstruée : à partir de 6959 \$
 Cabine avec balcon : à partir de 8169 \$
 Autres catégories et prix individuels disponibles sur demande.

NOUVEAU : EXTENSION IGUAZU

Possibilité de visiter les plus belles chutes au monde, incluant une nuit à Buenos Aires avec déjeuner et 2 nuits à Iguazu dans un hôtel 4*, le vol Buenos Aires-Iguazu aller-retour, les transferts et visite guidée de 2 h le 1^{er} jour et visite d'une journée complète le 2^e jour. PRIX : 1950 \$

Parmi les 40 premières personnes inscrites avant le 30 mai 2015, Croisières Franco Fun offre une gratuité complète en cabine balcon catégorie BD en base-double d'une valeur de 8169 \$.

Tirage de 8000 \$ parmi les participants :

Nous procéderons par tirage de 8 prix de 1000 \$ parmi les 40 premières personnes inscrites avant le 30 avril 2015, lors d'une rencontre préparatoire à la croisière dont il reste à déterminer le lieu et la date. Pour officialiser votre participation au tirage, communiquez par téléphone au 418 875-2672 pour remplir votre formulaire d'inscription et les modalités de paiement prévues.

Autres informations disponibles sur demande (itinéraire complet) jacques24tessier@live.ca

*Jacques Tessier,
responsable des conférences, sorties et voyages*

ACTIVITÉS

CONFÉRENCE DE JEAN PROVENCHER, HISTORIEN : LE VIEUX-QUÉBEC DEPUIS LA PRÉHISTOIRE.

Le 22 janvier, nous avons eu la joie de recevoir M. Provencher qui nous a entretenus du Vieux-Québec depuis la préhistoire.

Dans un premier temps, M. Provencher a délimité le territoire étudié : rue Honoré-Mercier, côte d'Abraham, rue Saint-Vallier, rue Saint-Paul dos à la falaise, rue Dalhousie et boulevard Champlain jusqu'à Notre-Dame-de-la-Garde. C'est plus grand que le territoire traditionnel reconnu à l'intérieur des murs.

Lorsque Champlain s'installe à «Place Royale», il constate qu'il y a déjà eu des installations de nomades amérindiens à cet endroit. Lors de fouilles archéologiques d'une parcelle de cette place, on découvre 10 squelettes antérieurs à l'arrivée de Champlain (4 hommes, 4 femmes et 2 enfants) à la dentition sans carie, signe qu'ils ne mangeaient pas de maïs... Lors des mêmes fouilles, on trouve aussi un grain de maïs de 1200 ans...

La cour du séminaire contient également des traces d'installations amérindiennes.

À Place d'Youville, on découvre un foyer de «chert» de 4000 ans (pierre silicieuse proche du silex que les Autochtones utilisaient pour fabriquer des outils).

Cependant, lorsque Champlain s'installe à Québec, il n'y a plus de traces des Amérindiens «Iroquoiens du St-Laurent» présents sur les rives du Saint-Laurent lors de l'arrivée de Jacques-Cartier en 1534.

M. Provencher nous fait une liste de dates et d'évènements importants dans le développement du Vieux-Québec :

1617 : Louis-Hébert arrive à Québec avec sa femme et 3 enfants – il entreprend de défricher et cultiver sa terre qui deviendra plus tard le domaine du Séminaire;

1620 : construction du premier Fort Saint-Louis;

1632 : première attestation d'un pont de glace -- selon M. Provencher, un tel pont ne se formait pas tous les hivers;

1639 : arrivée des Ursulines et des Hospitalières à qui l'on concède des terres en Haute-Ville;

1682 : incendie de 55 des 88 maisons de la Basse-Ville (au pied du Cap) - elles étaient construites en bois, habituellement d'un étage et avaient des murs mitoyens;

1690-1692 : construction de la maison Jacquet où l'on retrouve aujourd'hui le restaurant *Les Anciens Canadiens*;

Vers 1700 : on développe davantage la Haute-Ville;

1725 : incendie à la Haute-Ville. On impose alors la construction de maisons en pierre;

1749- 1752 : construction des Nouvelles Casernes. Ce bâtiment de plus de 160 mètres de long doit servir de logement pour les troupes, d'entrepôt et de salle d'armes;

1759 : bombardement de la ville, bataille des Plaines d'Abraham.



1763 : on reconstruit la ville.

Voilà un résumé des 90 minutes de la conférence. Bien sûr, M. Provencher y a ajouté d'autres détails historiques et des anecdotes que je vous laisse le plaisir de découvrir lors de ses prochaines conférences.

Denis Paul

ACTIVITÉS

VOYAGE SOUS LE SOLEIL DES CARAÏBES

Dans la nuit du 6 au 7 février, par un froid de -23 degrés C, 21 membres de l'AREQ et leur accompagnatrice, Solange, s'embarquent pour un voyage vers le soleil. Nous arrivons à l'aéroport de La Ro-



mana, en République Dominicaine, sous un beau ciel bleu et 25 degrés C. Cet écart de 48 degrés produit à la fois un choc et un plaisir chez les voyageurs. Très rapidement, on oublie la grisaille et le froid.

À bord d'un petit autobus, nous partons vers Saint-Domingue, capitale de la République Dominicaine, pour notre embarquement sur le navire *l'Horizon*. Celui-ci sera notre demeure pour la prochaine semaine. Le bateau nous amènera d'île en île sur la mer des Caraïbes. Mais nous nous arrêtons d'abord à La Romana, petite ville portuaire qui doit son nom à une grande balance romaine qui servait à peser les marchandises transitant par ce port important du XVI^e siècle.

Le lendemain nous accostons sur l'île de Saint-Martin. Cette île a la particularité d'appartenir à deux pays, soit les Pays-Bas et la France. Nous sommes amarrés du côté néerlandais tout près de sa capitale Philipsburg. Saint-Martin est très appréciée des vacanciers pour ses plages de sable blanc. Puis c'est au tour de la Guadeloupe et le jour suivant de la Martinique. Nous sommes maintenant en territoire français. Ces deux îles se démarquent

par leurs forêts luxuriantes. On y fait la culture de la canne à sucre et des bananes.

Dernière île mais non la moindre, c'est Margarita (Venezuela). Là, les plages de sable blanc, le désert et ses cactus ainsi que les mangroves se côtoient.

Toutes les îles sont accueillantes, ensoleillées et produisent le meilleur rhum au monde.

Le samedi 14 février, notre croisière se termine et nous devons dire au revoir à neuf de nos compagnes et compagnons qui repartent vers le Québec. Les autres continuent leur séjour au BeLive Canoa, un tout inclus à La Romana. C'est une belle semaine de farniente. Le site est très bien aménagé avec un cours d'eau visité par de nombreux oi-

seaux, des palmiers de toutes les tailles, des bosquets de fleurs et un super coq qui s'égosille à toute heure du jour. Nous avons le choix de prendre du soleil à la plage ou au bord de la piscine. Il y a différentes activités dont l'aquaforme, les cours de salsa, les cours d'espagnol...

Nous terminons notre séjour par un souper de groupe dans l'un des restaurants du site. Nous en profitons pour souligner l'anniversaire de notre présidente, Jocelyne.

Puis le lendemain, c'est à notre tour de faire le voyage de retour après deux semaines de chaleur, de bonne bouffe, de découvertes et d'échanges en excellente compagnie.

*Johanne et Jean-Marc
Cossette*



CONVOCAATION



**Assemblée générale de l'AREQ Chauveau
7 mai 2015 à 9 h 30**

Par la présente, nous vous convoquons à l'assemblée générale de l'AREQ Chauveau, le jeudi 7 mai 2015, à 9 h 30, à l'Hôtel Four Points Sheraton, 7900, rue Marigot, Charlesbourg Qc (par le boul. Laurentien N, sortie de la Faune). G1G 6T8

Projet d'ordre du jour (A1415-AGS-OJ-01)

1. Ouverture de l'assemblée générale
2. Nomination d'une présidence des débats
3. Adoption de l'ordre du jour A1415-AGS-OJ-01
4. Adoption du procès-verbal A1314-AGS-PV-01
5. Rapport de la présidence
6. Compte rendu des activités et des comités de l'année 2014-2015
7. Rapport financier
 - a. Rapport annuel sectoriel
 - b. Bilan financier au 31 mars 2015
 - c. Prévisions budgétaires 2015-2016
8. Plan d'action 2015-2016
9. Présentation des activités du secteur pour l'année 2015-2016
10. Allocution de Pierrette Simoneau, présidente AREQ région 03
11. Congrès AREQ-juin 2014-suivi
12. Questions diverses
13. Hommage à notre bénévole de l'année
14. Prix de présence : forfait d'une nuitée pour deux personnes avec déjeuner au Four Points Sheraton, voyage d'un jour à St-Léon-Le-Grand avec l'auteure et guide accompagnatrice Louise Lacoursière, 8 certificats cadeaux de participation à nos activités d'une valeur de 25 \$ chacun, associés à 8 recueils *Des hommes racontent*.
15. Levée de l'assemblée

Jocelyne Auclair,
Présidente

Louis-Marie Pichette
Secrétaire

Invitation à dîner

Après l'assemblée, un dîner chaud sera servi. La rencontre est aussi l'occasion d'une exposition des œuvres de nos artistes et artisans. Votre contribution pour le dîner est de 10 \$ pour les membres présents à l'AGS et de 20 \$ pour les personnes non-membres.

Fin des inscriptions : 1er mai 2015

Pour l'envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité p. 4**

CONVOCAATION



Québec-Chaudière-Appalaches

A1415-AGR-OJ-01

CONVOCAATION

26^e Assemblée générale des membres de
l'AREQ Région 03, Québec-Chaudière-Appalaches
Date : le mercredi 3 juin 2015
Heure : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région 03, Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mercredi 3 juin 2015 à l'Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec, QC
S.V.P. Apporter votre carte de membre.

PROJET D'ORDRE DU JOUR

Bienvenue

Nomination de la présidence d'assemblée

Nomination de la présidence d'élection et au secrétariat d'élection

1. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 26^e Assemblée générale A1415-AGR-OJ-01
2. Présentation et adoption du procès-verbal de la 25^e Assemblée générale A1314-AGR-PV-01
3. Rapport de la présidence et des responsables de comités
4. Rapport de la trésorerie
 - 4.1 Présentation et adoption du rapport financier régional 2013-2014
 - 4.2 Présentation et dépôt de l'état des produits et charges 2014-2015 (au 30 avril 2015)
5. Élections : (s'il y a lieu)
6. Reconnaissances
7. Présentation et mot d'un membre du Conseil exécutif national
8. Présentation des artistes et résultat du vote du « Coup de cœur » :
(3 artistes par secteur présentent chacun 1 œuvre)
9. Tirage des prix de présence
10. Autres sujets
11. Mot de la présidence régionale
12. Levée de l'assemblée

Québec, le lundi 24 novembre 2014

Pierrette Simoneau
Présidente régionale

Pierre Asselin
secrétaire régional

Horaire de la rencontre régionale

9 h 30	Accueil et inscription	Dîner : inscription obligatoire auprès de votre Conseil sectoriel.
10 h 00	Assemblée générale régionale	
11 h 15	Point Fixe : Ajournement pour la tenue de l'Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault	
12 h 00	Dîner	
13 h 30	Reprise de l'Assemblée générale régionale	

Coût du dîner : 7 \$ pour les membres de l'AREQ Chauveau

Fin des inscriptions : 14 mai 2015

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

CONVOCAATION

Assemblée générale de la fondation Laure-Gaudreault Région Québec-Chaudière-Appalaches



Par la présente, vous êtes convoquées et convoqués à l'assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu le 3 juin 2015 à l'Hôtel Québec, situé au 3115 avenue des Hôtels à Québec à 11h15.

Il y aura élection aux postes suivants :

Présidence

Secrétaire

Le mandat des personnes élues sera d'une durée de deux(2) ans.

Une période de mise en nomination sera prévue lors de l'assemblée.

Les personnes intéressées à se présenter, à l'un des postes, devront compléter un « Bulletin de présentation de candidature » qui sera disponible sur place. Toutefois, si un membre veut obtenir un « Bulletin de présentation de candidature » avant l'assemblée, elle ou il peut en faire la demande à l'une des personnes suivantes :

Marielle Raymond : 418-862-5130

Maryvonne Thébault : 418-853-2165 ou 418-862-6520(répondeur)

Seules les mises en candidature présentées sur le 'Bulletin de présentation de candidature' seront acceptées au moment de l'élection.

Marielle Raymond, présidente.

Projet d'ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du comité régional
2. Nomination d'une présidence des débats et d'élections
3. Adoption de l'ordre du jour
4. Adoption du procès verbal du 21 mai 2014
5. Rapport de la présidente
6. Rapport de la trésorière
7. Les 25 ans de la Fondation : ses Noces d'Argent
8. Questions diverses
9. Élections
10. Présentation des nouvelles personnes élues
11. Levée de l'assemblée

Marielle Raymond, présidente

CONVOCAATION

INVITATION

AUX MEMBRES DE LA CAISSE DES JARDINS DE L'ÉDUCATION

VOUS ÊTES, PAR LA PRÉSENTE, CONVOCUÉS À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE VOTRE CAISSE QUI AURA LIEU : MARDI LE 29 AVRIL 2015 À 17 H

MONTRÉAL AUBERGE UNIVERSEL 5000, RUE SHERBROOKE EST, MONTRÉAL (QUÉBEC) H1V 1A1, SALLE COUBERTIN/OLYMPIQUE
 QUÉBEC HÔTEL GRAND TIMES, 5100, BOULEVARD DES GALERIES, QUÉBEC (QUÉBEC) G2K 2M1 SALLE TRIBECA

AUSSI EN DIFFUSION SIMULTANÉE!

Où que vous soyez au Québec, joignez-vous à l'assemblée à partir de la maison par le lien web suivant : www.vpsolution.tv/caisseeducation

SOIRÉES D'INFORMATION PRÉCÉDANT L'ASSEMBLÉE*

ROUYN-NORANDA
mardi 14 avril 2015

TROIS-RIVIÈRES
mercredi 22 avril 2015

*Lieux de rassemblement à venir. Surveillez le site web de la Caisse ainsi que votre boîte de messages dans AccèsD.

Les membres pourront prendre connaissance du rapport annuel et du rapport du conseil de surveillance, décider de la répartition des excédents annuels, de l'intérêt payable sur les parts permanentes et sur les parts de placement et sur les parts de ristourne, élire les membres du conseil d'administration et du conseil de surveillance et traiter de tout autre sujet inscrit à l'ordre du jour. Deux périodes de questions sont également prévues, l'une pour les questions destinées aux membres du conseil d'administration et l'autre pour les questions destinées aux membres du conseil de surveillance.

MODIFICATION AUX STATUTS DE LA CAISSE LIEN COMMUN

Pour consulter l'avis de convocation officiel, ou pour de l'information supplémentaire, veuillez accéder à notre site Internet à l'adresse www.desjardins.com/caisseeducation ou adressez-vous au centre de services de votre région.

Tous les membres de la Caisse sont cordialement invités à participer à cette assemblée.

Signé le 9 mars 2015

René Parenteau

René Parenteau, secrétaire

Un léger goûter sera servi
après l'assemblée.

VEUILLEZ CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE, EN COMPOSANT LE 1-877-442-ÉDUC (3382) OU BIEN EN VOUS ADRESSANT AU CENTRE DE SERVICES DE VOTRE RÉGION, AU PLUS TARD LE 17 AVRIL 2015, AFIN QUE NOUS PUISSONS SERVIR LES MEMBRES INTÉRESSÉS.

 **Desjardins**
Caisse de l'éducation

 Votre passion,
notre devoir!

VIE DE L'AREQ

HOMMAGE À UNE PERSONNE BÉNÉVOLE

SOPHIE PERREAULT, RESPONSABLE DU COMITÉ DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAULT



Ma chère Sophie,
Non, nous ne parlerons pas du travail à venir mais plutôt de celui que tu as accompli au cours de la dernière année au sein du comité Laure-Gaudreault. Le Conseil sectoriel a été impressionné par ta créativité, ta force de mobilisation autour de ton mandat. Si le lancement de la gamme des produits *La couleur de Laure* a été un si grand succès, si tu as réussi à rassembler autour de toi autant de collaborateurs et de collaboratrices, c'est parce que tu as mis tout ton talent, tout ton cœur et tout ton enthousiasme dans le mandat que le Conseil sectoriel t'a confié.

En son nom, je te félicite et je te remercie. S'il est un moment que j'apprécie dans mon nouveau rôle, c'est bien celui de reconnaître le travail et l'engagement de personnes généreuses comme toi. Tu peux compter sur ma collaboration pour soutenir ton travail de même que celui de tes collaborateurs et collaboratrices. Grâce à vos efforts concertés, le montant que nous avons fait parvenir à la FLG en 2015 a battu un record de participation. Et nous savons que tu continues à développer des produits pour surprendre nos membres, ce qui a des retombées positives sur nos personnes âgées ou nos jeunes en difficulté. Remerciements et félicitations à toi et aux membres de ton équipe.

Jocelyne Auclair
Présidente

COMITÉ DE LA CONDITION DES FEMMES

Quelques nouvelles de la 1^{re} rencontre régionale tenue le 22 janvier 2015

Madame Pierrette Bouchard, responsable régionale, souhaite la bienvenue aux déléguées de la Région 03 et souligne la présence de madame Pierrette Simoneau, présidente régionale.

Conférence de madame Patricia Côté, femme d'affaires

Madame Côté est propriétaire de « l'atelier de Pénélope » à L'Ancienne-Lorette depuis 2003 et se spécialise dans la vente de matériel d'artisanat relié à la broderie à l'aiguille. Elle a partagé avec nous les joies et les difficultés de la vie quotidienne d'une entreprise et mentionne qu'elle n'a pas rencontré d'obstacles dans l'obtention de subventions, parce qu'elle est une femme. Son enthousiasme nous confirme que, pour elle, l'entrepreneuriat est une vocation.

Journée de la femme du 10 mars 2015

Une vingtaine de personnes du secteur Chauveau ont participé à cette journée.

Marche mondiale des femmes

Le lancement international y compris à Québec a eu lieu le 8 mars 2015.

Les activités se poursuivront avec la tenue du « 24 heures » d'activités féministes, le 24 avril.

Le rassemblement final sera à Trois-Rivières, le 17 octobre 2015.

Idées et suggestions

Chacune des responsables de secteur fait part des activités vécues ou à venir dans son milieu. Ce moment est fort apprécié et se définit comme un temps de ressourcement, de regain d'énergie pour mieux regarnir la banque d'idées et de renseignements.

Il est suggéré que madame Sylvie Marion nous fasse vivre un atelier sur « l'art de bien vieillir ».

Il est demandé qu'il y ait une personne substitut, pour chaque secteur.

Prochaine rencontre le 9 avril 2015

Louise Linteau - Turgeon, collaboratrice pour Pierrette Morin, responsable.

VIE DE L'AREQ

ASSUREQ...IMPÔT

En prévision de la déclaration de revenus que nous devons toutes et tous produire, voici de l'information qui pourrait vous permettre d'obtenir un *allègement fiscal sous forme de crédit d'impôt pour frais médicaux*.

Ce crédit est possible pour des frais médicaux engagés pour vous-mêmes et vos personnes à charge. À titre de participante ou participant au régime d'assurance collectif ASSUREQ, vous pouvez inclure à vos dépenses en soins médicaux les **primes** que vous avez payées à l'égard de l'assurance maladie (Santé ou Santé Plus)

Lors de la production de votre déclaration de revenus, il sera utile d'avoir le relevé des primes ainsi que le relevé des prestations d'assurance maladie pour l'année concernée, soit 2014.

Voici, comme personne retraitée, de quelle manière vous pouvez vous les procurer :

*1 = Relevé de primes

Les personnes dont les primes d'assurance sont prélevées à partir de leur rente de retraite versée par la CARRA ne reçoivent pas de reçu d'impôt puisque le montant total des primes légalement admissible à une déduction pour frais médicaux pour l'année civile concernée apparaît sur le document « État des dépôts » émis par la CARRA pour chaque prestataire au début de janvier. Une photocopie de ce document peut être annexée à la déclaration de revenus, si nécessaire.

Il est aussi possible d'obtenir son relevé de primes de l'une des deux façons suivantes :

a) **gratuitement** : en faisant la demande par l'intermédiaire du site ACCÈS | assurés de SSQ au www.ssq.ca et en cliquant sur le lien rapide « Reçu d'impôt » disponible dans la page d'accueil. La commande est enregistrée et le document disponible au même endroit sur le site après 24 heures. Il suffit alors d'imprimer le relevé qui est produit en trois copies. Ce service est accessible aux personnes

qui sont déjà inscrites aux services automatisés offerts par SSQ.

b) sur réception d'un appel ou d'une demande écrite, le relevé peut être préparé manuellement par le service à la clientèle de SSQ. **Des frais** peuvent être exigés.

*2 = Relevé de prestations

Il est également possible de se procurer **gratuitement** le « Reçu pour fins d'impôt (frais médicaux) » sur lequel on retrouve le montant total des frais réclamés ainsi que celui des frais remboursés, le tout selon la période demandée. Pour ce faire, la demande doit être faite par l'intermédiaire du site ACCÈS | assurés de SSQ au www.ssq.ca et en cliquant sur l'onglet « Documents » et choisir « **Relevé pour fins d'impôt** ». Sur la page principale du relevé, vous pouvez sélectionner les noms des personnes à inclure au relevé. Cochez les noms des personnes qui devront faire partie du relevé puis appuyez sur *Soumettre*, pour avoir le relevé, ou sur *Visualiser le relevé détaillé*, pour voir les transactions incluses dans celui-ci. Seuls les noms des personnes assurées sélectionnées ayant des transactions pour la période concernée apparaîtront sur le relevé fiscal. Ce service est accessible aux personnes qui sont déjà inscrites aux services automatisés offerts par SSQ.

Sur réception d'un appel ou d'une demande écrite, le relevé peut être préparé manuellement au service à la clientèle de SSQ. **Des frais peuvent être exigés.**

Nous espérons que ces renseignements vous seront utiles.

Ce texte est un résumé d'un envoi courriel de Mme Johanne Freire, conseillère en sécurité sociale à l'AREQ (CSQ).

Camille Paré, comité des assurances à l'AREQ Chauveau.

VIE DE L'AREQ

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Le 20 juin prochain, quelques organismes et individus de notre secteur se partageront les sommes que nous avons amassées au cours de cette année. Il est valorisant de souligner que nous avons pratiquement doublé nos dons, soit 4270 \$ en comparaison de 2215 \$ l'an dernier. Il faut s'en féliciter car c'est tout notre secteur qui a contribué à ce succès. Merci à vous!

Nous vous proposerons de nouvelles avenues de campagne de financement tout en reconduisant nos formules gagnantes. À ce propos, je réitère la demande de retour de bocaux Mason que nous réutiliserons à coup sûr. À l'occasion de l'AGS, le 7 mai, nous vous proposerons d'acheter des plantes. Vous pouvez en apporter et vous en procurer.

Un autre moyen de soutenir notre organisme est la formule des dons. Un reçu sera émis pour fin d'impôt à celles et ceux qui feront un don personnel de 15 \$ ou plus à la Fondation. Vous pouvez aussi acheter des cartes de sympathies au coût de 10 \$. Elles sont très jolies et contiennent le message-texte suivant :

Il restera de toi

Ce que tu as donné.

Au lieu de le garder dans des coffres rouillés.

Il restera de toi de ton jardin secret,

Une fleur oubliée qui ne s'est pas fanée

Ce que tu as donné

En d'autres fleurira

Celui qui perd sa vie

Un jour la trouvera

Simone Veil

Vous pouvez me contacter au 418 875-2672 pour les formulaires de dons et les cartes de sympathies. Ces montants s'ajouteront aux profits partagés (moitié-moitié) et aux sommes amassées lors des campagnes de financement.

Nous prévoyons offrir des ateliers de popote collective et un atelier de tricot pour mitaines feutrées.

Nous vous contacterons par le courrier électronique. Celles qui le préfèrent, contactez-moi au numéro de téléphone mentionné ci-haut.

Sophie Perreault, responsable du comité FLG

COMITÉ EN ENVIRONNEMENT

Parmi les causes que nous épaulons, outre la Fondation Laure-Gaudreault, il y a la campagne pour le cancer du sein qui nous tient à cœur. À cet effet, je suis heureuse de vous annoncer que, en date du 9 mars, nous en sommes au nombre de 3095 pour ce qui a trait à la cueillette des soutiens-gorges usagés. La campagne se poursuit jusqu'en mai où il y aura le grand dévoilement. L'an dernier, nous nous sommes rendus à 5476 !

Le printemps est propice au grand ménage; alors, lorsque vous ferez le tri dans vos tiroirs, ne jetez pas vos soutiens-gorges. Vous pouvez aussi remettre aux organismes caritatifs les vêtements ou objets dont vous ne faites plus usage. Ils auront ainsi une deuxième vie.

Si vous êtes intéressés à participer à la manifestation du 11 avril prochain contre la construction du pipeline, voici le site à consulter pour de plus amples renseignements.

Actionclimat.ca

Ne baissons pas la garde : l'économie d'eau potable et d'énergie, le recyclage doivent toujours se retrouver au cœur de nos préoccupations citoyennes.

Je ne suis malheureusement pas encore en mesure de vous donner les lignes directrices de l'AREQ régionale. Nous serons, espérons-le, fixés lors d'une prochaine rencontre et, à ce moment-là, je pourrai plus adéquatement vous informer.

Sophie Perreault, responsable du comité environnement.



DOSSIER SOCIOPOLITIQUE

UN JUGEMENT HISTORIQUE

La Cour suprême du Canada a rendu, le 6 février dernier, un jugement très attendu concernant le droit d'obtenir l'assistance médicale pour mettre fin à sa vie.

Rappelons qu'en 1993, cette Cour a refusé de reconnaître le droit au suicide assisté dans l'affaire Sue Rodriguez. Un des arguments mis de l'avant par les juges était que cet acte va à l'encontre des valeurs canadiennes. L'opinion publique a radicalement changé depuis vingt-deux ans. Des sondages montrent en effet que la grande majorité des Canadiens est dorénavant favorable à cette pratique.

Le jugement unanime de la plus haute Cour du pays vise précisément les « adultes capables » ayant des « problèmes de santé graves et irrémédiables qui leur causent des souffrances persistantes et intolérables ». Il reconnaît leur droit d'obtenir l'assistance d'un médecin pour mettre fin à leur vie et autorise ce dernier à prescrire et à administrer une substance requise à cette fin. Il s'agit là d'un revirement complet de la situation. En effet, le Code criminel prévoit que « quiconque conseille à une personne de se donner la mort ou l'aide à passer à l'acte » est passible d'un maximum de 14 ans de pénitencier. Cet article a été invalidé parce qu'il va à l'encontre de la Charte des droits et libertés.

Le gouvernement du Québec s'est réjoui de ce dénouement car il valide la loi concernant les soins de fin de vie promulguée le 5 juin 2014. En fait, la Cour suprême va plus loin que cette loi car elle élargit le droit à l'assistance médicale à toutes personnes, qu'elles soient en fin de vie ou non.

Malgré cet avancé, il reste des étapes à franchir avant de pouvoir librement exercer ce droit. Au

Québec, la loi concernant les soins de fin de vie sera mise en vigueur au plus tard au mois de décembre 2015. Aussi, le gouvernement fédéral dispose de douze mois pour mettre au point une réponse législative.

Les observateurs ont remarqué que le gouvernement conservateur n'est pas pressé d'agir. Il a refusé de convoquer un comité parlementaire spécial qui aurait permis de dégager une position cohérente et éclairée sur la suite à donner au jugement. Aussi, les élections attendues pour le mois d'octobre 2015 risquent de retarder la prise de décisions. Déjà, du côté gouvernemental, on évoque une demande de prolongation du délai accordé.

Le plus souvent, la reconnaissance de droits comme celui de mourir dans la dignité se gagne à la suite de chaudes luttes qui exigent du temps, de l'énergie, des ressources de divers ordres et une solidarité exemplaire. Ce constat nous rappelle que tout droit individuel est une réalité sociopolitique. Car il est invariablement tributaire de forces sociales et politiques qui à terme déterminent si oui ou non les citoyens peuvent l'exercer.

Le dernier mot n'étant pas dit, il faudra continuer à suivre les événements de très près.

Pour en savoir plus : L'association du barreau canadien division Québec (ABC-Q) a publié une analyse du jugement.:

<http://abcqc.qc.ca/fr/Publications/Articles/ABC-Quebec/2015-02/La-Cour-supreme-du-Canada-et-l-aide-medicale-a-mourir>

Normand Bourgeois

AREQ, secteur Cap-Diamant

VIE DE L'AREQ

FEMMES EN MARCHÉ POUR L'ÉGALITÉ, SOLIDAIRES CONTRE L'AUSTÉRITÉ

Le thème retenu par l'Intersyndicale des femmes pour la Journée internationale des femmes 2015 est « Femmes en marche pour l'égalité, solidaires contre l'austérité ».

Plusieurs raisons justifient le choix de ce slogan. Depuis des mois, le gouvernement multiplie les annonces de coupes budgétaires dans nombre de services et de programmes : modulation des tarifs des services de garde, réduction de budgets dans les services de santé et les services sociaux, coupures dans le réseau de l'éducation, diminution des effectifs dans la fonction publique, retrait de la compensation pour personnes handicapées, pour n'en nommer que quelques-uns.

Or, les femmes, de tout âge, seront les premières affectées par cette réduction de l'intervention gouvernementale. En réduisant ses effectifs, l'État s'attaque davantage aux femmes qu'aux hommes puisque celles-ci sont plus présentes dans les effectifs gouvernementaux.

Les coupes budgétaires dans les services affecteront aussi les conditions de vie des femmes, car elles sont de plus grandes utilisatrices des services gouvernementaux. Qu'il s'agisse des soins de santé, des services à do-

micile, des services aux personnes proches aidantes ou des services d'hébergement, les femmes seront les premières concernées par la diminution des services en raison de leur plus grande longévité et de leur revenu plus faible.

L'Intersyndicale des femmes rappelle que le gouvernement pourrait emprunter d'autres avenues pour équilibrer son budget. Parmi celles-ci, citons la hausse de la contribution fiscale des institutions financières, la réduction des crédits d'impôt pour dividende, l'adoption d'un régime universel public d'assurance-médicaments, etc.

Pour toutes ces raisons, la Journée internationale des femmes constitue un moment privilégié pour rappeler que le gouvernement doit éviter de poser des gestes qui compromettraient la marche vers l'atteinte de l'égalité entre les femmes et les hommes.

Ginette Plamondon,
conseillère à la condition des femmes et à l'action sociopolitique, AREQ

Source Infolettre AREQ 2015-03-01

COMITÉ RÉGIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE RÉGION 03

Le 20 février dernier, les membres du dit comité se rencontraient à l'hôtel Normandin de Québec. J'y ai assisté en tant que représentant de notre secteur et j'y ai vraiment apprécié les sujets abordés.

Après le mot de bienvenue du responsable et les étapes habituelles d'un début de réunion, madame Ginette Plamondon de l'AREQ nous a entretenus de la loi 10, nous précisant que cette loi entraîne un changement de culture et qu'il n'y a pas de consensus quant à son application.

- Est-ce un recul pour l'accessibilité des services? La loi donne-t-elle trop de pouvoir au ministre de la santé ?
- Amènera-t-elle vraiment des économies? Y aurait-il un recul sur l'écoute des plus petits milieux et des aînés?

Voilà des questions qu'il faut se poser et auxquelles nous aurons des réponses au fur et à mesure de son application.

On parle ensuite du rôle du responsable sectoriel de l'action sociopolitique à partir d'un document provenant de l'AREQ. De plus, on se penche sur la question: «L'action sociopolitique, c'est quoi?»

dont on discute à partir d'un document préparé par l'AREQ de l'Estrie.

Il y a énumération d'activités réalisées par des comités régionaux et sectoriels de l'action sociopolitique. On discute du plan d'action régional 2014-2015.

Dans l'immédiat, si vous pouvez témoigner d'un *bon coup* de notre système de santé, faites-le parvenir à Robert St-Denis qui l'acheminera à madame Plamondon à l'AREQ.

On nous fait part d'une conférence de madame Véronique Hivon sur «Mourir dans la dignité» le 17 mars 2015; l'AREQ région 03 se joint à la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale Nationale pour l'organisation de cet événement.

Finalement, il y a préparation en vue d'une activité cet automne. Les détails suivront.

Voilà le résumé de la réunion. Pour ma part, j'ai beaucoup apprécié ma participation; j'en ressors encore plus convaincu de l'importance de l'existence du comité sociopolitique.

René Moisan,
membre du Conseil sectoriel

INFORMATIONS

CHU de Québec
Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec
Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec et le Comité des usagers du CHU de Québec présentent :

Gratuit!
Saison 2014-2015

LES CONFÉRENCES GRAND PUBLIC
« Vieillir en santé »

Mercredi 25 mars 2015 – 10h à 12h
Vieillir: croissance ou naufrage? **Suzanne Bernard, Ph.D.**
Thérapeute du deuil

Vendredi 17 avril 2015 – 10h à 12h
Vieillir avec un cerveau en santé: Les bienfaits de l'activité physique et de la stimulation cognitive **Louis Bherer, Ph.D.**
Professeur
Département de psychologie
Université Concordia

À la salle St-Augustin du **Montmartre Canadien**
1669, chemin Saint-Louis, Québec

Entrée et stationnement gratuits
Réservez au 418 682-7987
www.cevq.ca/enseignement

AMÉRIQUE
UNIVERSITÉ LAVAL

CHU de Québec
COMITÉ DES USAGERS

LA VILLA DES JEUNES A BESOIN DE BÉNÉVOLES

La Villa des Jeunes est un centre d'animation et de formation qui reçoit près de 10 000 élèves par année. Les programmes offerts rejoignent différents objectifs dans le développement des jeunes touchant la promotion du respect, la prévention de l'intimidation, le leadership, l'estime de soi, la connaissance de soi, etc.



En soutien à l'équipe d'animation, nous avons besoin de bénévoles pour superviser et veiller au service des repas durant le dîner ou le souper. Cette implication demande deux heures de votre temps à raison d'une fois par semaine durant l'année scolaire.

L'œuvre se situe dans la région de Québec à Saint-Augustin-de-Desmaures.

<http://www.villadesjeunes.com/>.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Julie Baillargeon, directrice adjointe juliebaillargeon@yahoo.ca
418 872-5831, poste 215

In memoriam

Soeur Françoise Cordeau, soeur de Saint-Joseph de Saint-Vallier, membre

Madame Thérèse Grégoire-Bernard, mère de Daniel Bernard et belle-mère de Gisèle Desmarais

Madame Marie-Ange Morin, mère de Andrée Morin



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 10 juin 2015 à Robert St-Denis

Téléphone: 418 845-2662

Courriel: pau.rob@videotron.ca

Expédition du Nouveau Jalon: Juillet 2015

Équipe du journal

Robert St-Denis, resp.

Huguette Bourret

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

Ligue de quilles	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
Déjeuners en anglais	Paul Doucette	418 843-8769	andy_douc@hotmail.com
Déjeuners en espagnol	Denise Lizotte-Rochette	418 872-3657	dnslzt@gmail.com
Déjeuners mensuels	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
Comité des hommes	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	louismariepichette@outlook.com
Club littéraire	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Communication aux membres	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Fondation Laure-Gaudreault	Sophie Perreault	418 875-2672	soperreault2012@gmail.com
Environnement	Sophie Perreault	418 875-2672	soperreault2012@gmail.com
Comité des femmes	Pierrette Morin	418 842-1411	Fax: 418 842-1411
Assurances	Camille Paré	418 661-2879	camillepare44@hotmail.com
Indexation	René Moisan	418 622-3762	remoiss@videotron.ca
Sociopolitique	(Poste à combler)		
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	jacques24tessier@live.ca
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

avril 2015

Nouveau Jalon 26-3

Printemps 2015

AREQ Chauveau (03F) chauveau.areq.ca

Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
13 Anglais Danse-santé	14 Marche Quilles	15 Espagnol Danse-santé	16 Conférence Louise Lacoursière	17 Danse-santé
20 Anglais Diner littéraire	21 Marche Quilles	22 Espagnol	23	24
27 Anglais	28 Marche, Quilles	29 Espagnol	30	1

mai 2015

4 Anglais	5 Déjeuner du mois Marche,	6 Espagnol	7 Assemblée générale du secteur Exposition	8
11 Anglais	12 Marche Visite de Saint-Roch	13 Espagnol	14 Sortie St-Léon-Le-Grand	15
18 Diner littéraire	19 Marche	20 Espagnol	21	22
25 Anglais	26 Marche	27 Espagnol Sortie Les Cantons	28 Sortie Les Cantons	29

juin 2015

1 Anglais	2 Marche Fête des bénévoles	3 Espagnol AGR (03) AG FLG	4	5
8 Anglais Diner littéraire	9 Déjeuner du mois Marche	10 Espagnol	11 Dîner Hommage à nos personnes âgées (80 ans et plus)	12
15	16	17	18 Sortie Saguenay- Lac St-Jean	19 Sortie Saguenay- Lac St-Jean
22	23	24	25	26
29	30	Nouveau Jalon en juillet		Bonnes vacances!