

## NOTRE VILLE, NOTRE HISTOIRE

En cette journée du 8 septembre, la météo a un air de déjà-vu, l'air de dire *Apportez votre parapluie, je suis là pour rester*. Les retraités de l'enseignement ont connu suffisamment de rentrées sous un tel ciel pour faire fi de ce détail. La non-rentrée se vivrait de toute façon à l'abri. Et ce n'est pas la pluie qui empêcherait quiconque de parler dans le bus! La bonne humeur du conducteur est de nature à faire fondre la moindre résistance.



La première descente est à l'Observatoire de Québec, pour réaliser le *Parcours Horizons*. Bien sûr, la connaissance de notre ville n'atteint pas le même degré pour tous. Le tour d'horizon de 360 degrés du haut des 221 mètres du complexe Marie-Guyart nous le révèle bien mieux qu'un tour de ville en calèche. Malgré la densité des nuages à cette hauteur,

l'essentiel nous est révélé. Des précisions et des anecdotes ponctuent la visite. Ainsi, nous apprenons que l'édifice Price est en quelque sorte une réplique à l'échelle un-huitième du si célèbre *Empire State Building*. Pour l'époque, on peut dire que Québec *tirait du grand*. Une question de classe et de fortune est à l'origine de l'écart existant entre l'ouest et le nord de la ville. Plus loin, il nous est suggéré que le manque de sous explique peut-être la présence de nombreux toits plats – moins coûteux à réaliser – dans la partie nord de la ville. Nul doute qu'il faudra bien plus que le centre Vidéotron avec toute sa rondeur pour racheter la différence entre l'ouest et le nord.

Mais il n'y a pas que les fenêtres panoramiques qui nous renseignent sur Québec : des pans de notre histoire se dévoilent sur les murs de l'Observatoire.

Il faut avoir des yeux tout le tour de la tête pour apprécier cette visite à sa juste valeur.

En quittant le 31<sup>e</sup> étage, nous reprenons le bus pour la rue Dalhousie. Là aussi le regard sera sollicité. En préambule, disons que le Musée de la civilisation sait recevoir. Au deuxième étage, nous nous régalaons des plats du *Café 47*. Le potage poire-poireaux donne à lui seul le ton au repas. Une fois réalisés les tirages de circonstance et les besoins satisfaits, le groupe de 85 retraités se scinde pour faire la visite qui de l'exposition *Le temps des Québécois*, qui de *C'est notre histoire*. Grâce aux audiophones, nous ne manquerons rien des commentaires de la guide. Quelques questions surgissent de temps à autre, histoire de valider nos acquis. Malgré nous, notre esprit migre vers les cours d'histoire de notre enfance. Notre jeune âge nous cachait à l'époque une part de la compréhension de ces choses de même que les liens à faire entre les événements.



C'est sous un temps resté gris que nous quittons, mais ce gris s'accorde bien avec les éclats de couleurs de cette journée. Nous qui pensions vivre une non-rentrée, n'avons-nous pas vécu une sortie scolaire avec l'objectif non avoué de nous faire assimiler nos connaissances vieilles de quelques décennies? Quoi qu'il en soit, le résultat est là avec, en prime, la bonne humeur et la cordialité. Que demander de plus?

Pauline Gagnon

## Les déjeuners du mois



Le premier mardi de chaque mois

**Pour réservation :**

*Gisèle Boudreault*

418 844-3925

[gisboudreault2008@hotmail.com](mailto:gisboudreault2008@hotmail.com)

*Diane St-Laurent*

418 652-3553

[dstla@icloud.com](mailto: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!***

**1<sup>er</sup> novembre 10 h**

**La Cohue**

**3440, chemin Quatre-Bourgeois G1W 2L3**

**(carrefour de la Pérade)**

**418 659-1322**

**6 décembre 10 h**

**Toscanos**

**1445 Jules-Vernes G2G 2R8**

**(face à Walmart, Duplessis)**

**418 877-7200**

**10 janvier (2<sup>e</sup> mardi) à 10 h**

**Cosmos Lebourgneuf**

**5700 boul. des Galeries G2K 2H6**

**418 628-2013**

**7 février Restaurant le Dijon à 10 h**

**Hôtel Four Points Sheraton**

**7900, rue Marigot G2G 6T8**

**Québec, district de Charlesbourg (par le boul. Laurentien nord, sortie de la Faune)**

**418 627-8008**

### Dans ce numéro :

Notre ville, notre histoire .....	1
Les déjeuners du mois .....	2
Message de la présidence .....	3
Conseil sectoriel .....	3
Activités .....	4-10
Consignes d'inscription .....	4
Conférence sécurité routière.....	4
Accueil des nouveaux.....	5
Journée des hommes .....	6
Fête de Noël .....	6
Marchés.....	7
Voyage annuel 2017 .....	8
Sondage.....	8
Partage littéraire .....	9
Activités régulières.....	9
Conférence et visite de Limoilou.....	10
<b>Vie de l'AREQ .....</b>	<b>11-12</b>
Des échos de la table de concertation	11
Crédit d'impôt .....	11
ASSUREQ .....	12
Action sociopolitique.....	12
<b>Nos membres s'expriment.....</b>	<b>13</b>
La non-rentree, c'est quoi?.....	13
Les « Tamalou » .....	13
<b>Informations .....</b>	<b>14-16</b>
Conférences grand public .....	14
In memoriam .....	14
À mettre à votre agenda .....	14
Responsables .....	15
<b>Agenda (calendrier) .....</b>	<b>16</b>

### 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 9 E7

Téléphone : 418 525-0611 ou

1 800 663-2408 (sans frais)

Courriel :

[laverdiere.luce@csq.qc.net](mailto:laverdiere.luce@csq.qc.net)

ou [areq@csq.qc.net](mailto:areq@csq.qc.net)

#### AREQ Chauveau

(à Renelle Nicole)

Téléphone : 418 847-8781

Courriel :

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

# Votre association

## Message de la présidence



**C**hers membres de l'AREQ Chauveau,

Près de six mois se sont écoulés depuis la refonte de votre Comité sectoriel, auquel s'est ajouté un nouveau conseiller en la personne de Gilles Duchesne, à qui nous souhaitons longue vie parmi nous.

Tout au long des vacances, les membres de l'équipe ont continué de cogiter des projets à venir afin d'entretenir votre intérêt pour notre association.

Nous avons pris une orientation face aux nouveaux défis qui se rapprochent. À cet effet, vous avez eu la possibilité d'assister à une présentation sur le mandat d'inaptitude et une autre est prévue le 10 novembre sur : *La bonne conduite n'a pas d'âge*. Cette conférence sera livrée par monsieur Yvon Lapointe de la Fondation CAA.

L'année 2017 sera celle du prochain congrès; onze membres de notre secteur ont été délégués lors de l'AGS d'avril dernier. Le congrès se tiendra à Lévis du 29 mai au 1<sup>er</sup> juin.

Permettez- moi de remercier chacun de vous, responsables de secteur, bénévoles ou membres pour votre appui et votre participation à une vie associative que l'on souhaite des plus enrichissantes pour chacun de nous.

*Jacques Tessier, président*

**Retrouvez-nous sur  
le WEB!**

[chauveau.areq.ca](http://chauveau.areq.ca)

### Conseil sectoriel

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

## 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](mailto:ennisclaire17@yahoo.ca)

### CONFÉRENCE SÉCURITÉ ROUTIÈRE LA BONNE CONDUITE N'A PAS D'ÂGE!

Objectifs de la conférence:

- ◆ discuter de la situation des personnes en perte de capacités et des aînés en rapport avec les autres groupes, relativement à la sécurité routière.
- ◆ connaître divers moyens permettant de conserver son autonomie au volant le plus longtemps possible.

Autres sujets:

- ◆ Fondation CAA-Québec et la sécurité routière;
- ◆ quelques statistiques et données;
- ◆ des questions en lien avec les aînés au volant;
- ◆ les capacités et les difficultés relatives à la conduite;
- ◆ le privilège du permis de conduire;
- ◆ la dénonciation et le retrait du permis de conduire.

**Quand :** le jeudi 10 novembre 2016

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

**Heure:** 10 h

**Coût:** GRATUIT, mais il faut absolument s'inscrire auprès de Jacques Dubé, de préférence par courrier électronique [jdube@videotron.ca](mailto:jdube@videotron.ca)



*Jacques Tessier,  
responsable visites, conférences et voyages*

# ACTIVITÉS

## ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES

Un plaisir renouvelé à chaque année. Accueillir nos nouveaux membres tout en partageant un excellent repas et vivre des moments d'émotion en musique et chansons.

**Quand :** le vendredi 11 novembre 2016

**On demande aux personnes nouvellement retraitées et aux nouveaux membres de notre secteur d'arriver pour 10 h 30.**

**11 h 15:** Accueil des membres actuels

**11 h 45:** Présentation et hommage aux nouveaux membres de notre secteur

**12 h 30:** Dîner

**13 h 30:** Prestation musicale offerte par la formation : *Duo Vive la Vie* composée de madame Estelle Demers et monsieur Robert Laroche

**Où :** Hôtel Four Points Sheraton  
7900, rue Marigot G2G 2H6  
Québec, district de Charlesbourg  
(par le boul. Laurentien nord, sortie de la Faune)

**Coût :** membre : 28 \$ non membre : 38 \$  
membres de 80 ans et plus : 19 \$

**Pour tous les nouveaux membres du secteur : gratuit.** Cependant, afin de confirmer votre présence, faire parvenir un chèque de 10 \$ que nous vous remettrons au moment de notre rencontre.

**Si vous désirez former un groupe à une même table (8 personnes par table), veuillez inscrire les noms dans votre envoi.**

**Fin des inscriptions :** 4 novembre 2016

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

*Renelle Nicole, responsable*

## NOUVEAUX MEMBRES EN 2016

### Nouvelles personnes retraitées

Nom	Établissement
Audet Isabelle	-----
Banville Nicole	Cégep Garneau
Beaulieu Chantal	École Jules-Émond
Boutet Aline	École Saint-Denys-Garneau
Boutet Monique	École du Beau-Séjour
Brochet Melvin	École du Val-Joli
Cochrane Hélène	Centre Louis-Joliet
Côté Lynne	-----
Coulombe Régine	École sec. de Neufchâtel
Desrochers René	-----
Fillion Christine	École sec. Roger-Comtois
Fillion Martine	École Les Prés-Verts
Garneau Andrée	École du Beau-Séjour
Guilbault Gaston	Fermont
Lavertu Sylvain	Cégep de Sainte-Foy
Michaud Jean-Pierre	École Jean-XXIII
Montminy Manon	-----
Normand Pierre	École sec. La Camaradière

Nom	Établissement
Pouliot Marguerite	-----
Tremblay Janette	École Sainte-Monique
Tremblay Sandra	École Saint-Mathieu
Vachon Louise	École sec. La Camaradière

### Membres ayant joint notre secteur

Fougères Michelyne	-----
Fournier Irène	-----
Labrie Lynn	Centre Saint-Louis
Lemay Nicole	-----
Gagnon Josette	Côte-Nord
Joly René	Université Laval



## ACTIVITÉS

### JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Pour marquer la *Journée internationale des hommes* 2016, l'AREQ région 03 vous offre une activité qui parlera au corps et au cœur, avec le Dr Jacques DeBlois, paraplégique; sœur Louise Bellavance, intervenante auprès de personnes multi-handicapées et le trio de chanteurs *Les Croches* qui nous offrira des chansons françaises toutes colorées de pointes d'humour.

**Quand :** le vendredi 18 novembre 2016

**Lieu :** Hôtel Québec,  
3115, avenue des Hôtels, QC  
G1W3Z6

**Horaire :**

9 h 30 Accueil et inscription  
10 h Exposé du Dr DeBlois suivi de  
l'exposé de sœur Bellavance  
12 h Dîner  
13 h 15 Spectacle du trio *Les Croches*  
15 h Fin de l'activité

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

**Fin des inscriptions :** 11 novembre 2016

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



Dr Jacques DeBlois



Les Croches



Sœur Louise Bellavance

Nous n'avons jamais fini de recevoir la beauté des autres...

Grand merci d'être des nôtres pour vivre avec nous la *Journée internationale des hommes* 2016

*Louis-Marie Pichette,*  
responsable du Comité des hommes.

### FÊTE DE NOËL



Le mois de décembre arrive à grands pas avec ses réjouissances du temps des fêtes. Nous vous convions à notre dîner de Noël le 15 décembre 2016 à l'hôtel Four

Points by Sheraton, situé au 7900, rue du Marigot, Charlesbourg (boul. Laurentien N, sortie de la Faune)

Cette année, nous vous offrons une activité différente des autres années. Nous vous accueillerons entre 10 h 30 et 11 h en vous servant un apéro (avec ou sans alcool).

Aussi, nous vous demandons d'apporter des denrées non périssables qui seront recueillies par un membre bénévole de la Saint-Vincent-de-Paul de Loretteville.

Un personnage bien particulier s'est invité à notre dîner. Il nous fera vivre un moment de partage et de bonne humeur. Nous vous réservons la surprise!!!

De plus, la présidente régionale, madame Pierrette Simoneau, sera parmi nous. Plusieurs prix de présence seront attribués, dont un magnifique forfait offert par l'hôtel Four Points.

**Coût :** comprend le repas, l'apéro et l'animation spéciale (taxes et service inclus) membre : 30 \$  
non-membre : 40 \$ membre 80 ans et plus : 20 \$

**Inscrivez-vous rapidement avant le 1er décembre 2016. Le maximum de participants est fixé à 120. Si vous désirez former un groupe à une même table (8 personnes par table), veuillez inscrire les noms dans votre envoi.**

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

*Gilles Duchesne et Claire Ennis, responsables*

# ACTIVITÉS

## LES PIEDS DANS LE VENT ... MARCHÉ ...

Nous vous invitons à des marches hebdomadaires d'une durée de 90 minutes. Nul besoin de vous inscrire, il suffit de vous présenter au stationnement prévu pour 13 h 30. Là, les responsables vous remettront, s'il y a lieu, les détails écrits du circuit, court ou long selon votre choix. Ainsi, de petits groupes se forment selon les cadences... et parfois, comme dans la fable, les tortues arrivent avant les lièvres. Si vous avez des questions ou en cas de doute sur la température, n'hésitez pas à téléphoner à l'une des deux personnes responsables, dont les noms apparaissent à droite de la date. Les marches seront annulées en cas de fortes pluies ou de tempêtes de neige.

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

NOVEMBRE			
DATE	RESPONSABLES	ENDROIT	STATIONNEMENT
1	Henriette Rolande	Parc linéaire de la Rivière St-Charles	Bourdages, coin Isabelle-Aubert, via boul. Wilfrid-Hamel
8	Jean-Pierre Francine	Parc linéaire de la Rivière St-Charles SOCIAL	Aréna de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
15	Henriette Rolande	L'Ancienne-Lorette	Parc-O-Bus, 1625, Notre-Dame, près de la bibliothèque
22	Jean-Pierre Henriette	Petit-Vallon SOCIAL	Parc Saint-Raphaël, 3535, rue de la Rivière Nelson
29	Francine Jean-Pierre	Village de Saint-Augustin	Épicerie MÉTRO, 278, route 138, via 40, sortie 298 ouest
DÉCEMBRE			
6	Henriette Francine	Loretteville	305, rue Racine
13	Henriette Jean-Pierre	Trait-Carré, Charlesbourg SOCIAL	Église Saint-Charles-Borromée, boul. Louis XIV
JANVIER 2017			
10	Jean-Pierre Rolande	Neufchâtel SOCIAL	Mikes, 9700, boul. de l'Ormière
17	Claire Jean-Pierre	Parc de la Découverte	1560, de la Découverte, via de la Montagne
24	Henriette Claire	Vanier SOCIAL	Normandin, 400, Soumande, près du centre Fleur-de-Lys
31	Francine Jean-Pierre	Montchâtel	Parc Montchâtel, rue Duhamel via boul. des Cîmes

### 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

### VOYAGE ANNUEL 2017: UN LONG SÉJOUR EN SICILE

Le secteur Chauveau vous convie à un voyage de 31 jours qui se déroulera du 25 mars au 26 avril 2017. Nous résiderons dans des unités de 4 condos, entourés de jardins : 2 appartements au rez-de-chaussée avec terrasse et 2, à l'étage, avec balcon. Le complexe fait face à la Méditerranée et aux Îles Éoliennes.

Ce dernier est situé au centre du village Gliaca di Piraino et offre différents divertissements (tennis, piscine, etc.)

Une navette nous amène plusieurs fois par jour aux différents centres d'intérêt : cinéma, église, épiceries, boutiques, etc.



**Maximum 38 places, dans le groupe. Au 30 septembre, 18 places étaient encore disponibles. Si vous vous inscrivez avant le 30 octobre 2016, vous bénéficiez d'un rabais de 100 \$ par couple. Le prix de ce séjour, en occupation double, est de 2799 \$ et comprend :**

- les taxes d'aéroport, sécurité et frais de services;
- le vol par Air Canada, départ de Montréal (escale de 3 heures à Rome et arrivée à Palerme);
- l'aller-retour pour Montréal, en autocar de luxe, si le nombre de participants est atteint;
- 4 repas inclus : soupers de bienvenue, d'au revoir, un BBQ, et un typique souper sicilien;
- des soirées musicales et folkloriques;
- 3 visites de villages, 3 visites industrielles, 6 dégustations locales;
- les services des représentants locaux et de l'agence qui nous accompagnent tout au long de notre séjour;
- manutention de 1 bagage par personne;
- des écouteurs de grande qualité seront à votre disposition lors des excursions.

**Le voyage ne comprend pas :**

- les repas et les boissons non indiqués comme inclus;
- le nettoyage de l'appartement;
- les excursions optionnelles;
- les assurances voyage et annulation;
- les frais de contribution au Fonds d'indemnisation (1 \$ par 1000 \$).

Pour informations supplémentaires, contacter Jacques Tessier au 418 875-2672 .

Pour s'inscrire et réserver sa place : [jacques777tessier@gmail.com](mailto:jacques777tessier@gmail.com)

*Jacques Tessier*

### SONDAGE : HOMMAGE À NOS ARTISTES

Cette année, le Conseil sectoriel voudrait reprendre l'activité *Hommage à nos artistes* qui se tiendrait lors de l'Assemblée générale de secteur le 28 avril 2017.



Nous invitons les artistes qui aimeraient exposer leurs œuvres, peu importe le domaine, à communiquer avec Louis-Marie Pichette — responsable de l'activité *Hommage aux artistes*.

Louis-Marie Pichette  
[louismariepichette@outlook.com](mailto:louismariepichette@outlook.com)  
418 871-4079



# ACTIVITÉS

## PARTAGE LITTÉRAIRE

Les membres de notre club de lecture ont le désir de partager avec vous leurs découvertes littéraires. Cette rubrique paraîtra à chaque édition du journal *Nouveau Jalon*. Un auteur y sera présenté avec une de ses œuvres. Dans cette chronique, madame Réjeanne Welsh nous fait découvrir l'auteure Marie Ndiaye, prix Femina 2001.

*Claire Ennis,  
responsable du club de lecture*

### MARIE NDIAYE ÉCRITURE DE GRANDE QUALITÉ

Marie NDiaye  
Trois femmes  
puissantes



Marie Ndiaye, née en 1967 dans le Loiret (moins de cent kilomètres au sud de Paris), est une femme de lettres française, ayant remporté le prix Femina en 2001 pour **Rosie Carpe**, et le prix Goncourt en 2009 pour *Trois femmes puissantes*.

Marie Ndiaye est africaine de père (Sénégal) et française de mère. Elle refuse l'image de métisse ou d'africaine que de nombreuses personnes ont d'elle. Jusqu'à la publication de *Trois femmes puissantes* elle n'avait jamais évoqué l'Afrique dans son oeuvre pourtant abondante et variée. Elle dit que la seule chose qui change quand on a une origine africaine, c'est qu'on est noir, c'est visible mais c'est tout....

Ce très grand roman, ce sont trois récits, trois portraits de femmes, trois destins de femmes, trois

femmes solides, trois femmes puissantes, de leur misère, de leur endurance et de leur capacité de résilience. **Norah**, une avocate née en France, abandonnée par son père sénégalais parti faire fortune en fondant un village de vacances au Sénégal mais qui, à la fin de sa vie, est devenu un homme aux manières de goinfre. **Fanta**, battue par un mari faînéant, ancien professeur de lycée, une belle Sénégalaise pauvre mais instruite, enseignant elle aussi dans un lycée au Sénégal. Elle se laisse attirer par les belles paroles de ce Blanc européen qui l'emène en France. **Khadr Demba**, expulsée par sa belle-famille quand son jeune mari meurt. C'est l'histoire terrible d'une jeune femme devenue veuve et d'un poids inutile pour sa belle-famille car elle n'a pas d'enfant.

L'auteur décrit à merveille toutes les impressions, le ressenti de ses personnages, leurs angoisses, leurs sensations et leurs pensées profondes

*Réjeanne Welsh*

### 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<sup>e</sup> lundi du mois 11 h

Restaurant Roreke  
40, rue Morissette, Québec G2A 1S4

## ACTIVITÉS

### CONFÉRENCE ET VISITE DE LIMOILLOU AVEC M. RÉJEAN LEMOINE



M. Lemoine est historien et chroniqueur urbain à Québec. De 1989 à 1997, il a été conseiller municipal du quartier Saint-Roch, ville de Québec

Un brin d'histoire :

Dans la première moitié du XIX<sup>e</sup> siècle, l'industrie de l'exportation du bois et de la construction navale sont florissantes à Québec. Sur les rives de la rivière Saint-Charles s'installent, principalement dans le quartier Saint-Roch, une trentaine de chantiers de construction navale qui emploient des milliers de travailleurs. Cette activité entraîne la formation de petits hameaux urbains sur la rive nord de la rivière dont le village de Stadacona et celui de Saint-Charles.

Limoilou est un milieu rural et campagnard au XIX<sup>e</sup> siècle, isolé par la rivière Saint-Charles et contrôlé par de grands propriétaires terriens anglophones et par des communautés religieuses.

La ville de Québec connaît une crise économique et démographique profonde dans les années 1870-1880. La deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle est marquée par le retrait des militaires britanniques de même que le départ des Anglais, vu la fin du commerce du bois et de la construction navale destinée à l'Angleterre.

La fin du XIX<sup>e</sup> siècle marque le début de l'ère de l'urbanisation.

À Québec : arrivée massive de migrants ruraux francophones, vu l'augmentation du nombre d'emplois dans le secteur manufacturier.

Les 2/3 de la population ouvrière travaillent dans les domaines de la chaussure, de la tannerie, de la corsetterie et du tabac. La croissance dans le domaine de l'électricité entraîne une transformation de la vie urbaine avec l'arrivée du téléphone, de l'éclairage des rues et du tramway électrique. Cinéma, journaux et grands magasins apparaissent.

Les quartiers Limoilou et Montcalm prennent forme avec l'expansion de la ville et surtout

avec l'arrivée du tramway électrique en 1897. Les gens peuvent maintenant habiter en banlieue et travailler au centre-ville.

Au printemps 1893, une nouvelle municipalité est

formée : Limoilou, qui regroupera les 1 500 résidents de la rive nord de la rivière Saint-Charles. Le premier défi de cette municipalité : la construction d'un aqueduc municipal pour alimenter les résidents en eau potable et les protéger du feu. La possibilité d'avoir de l'eau courante à domicile provoque la migration de dizaines de familles de la ville de Québec vers Limoilou.

L'urbanisation accélérée du quartier va commencer en 1906 avec la création d'une compagnie immobilière, la *Quebec Land*.

La Ville de Québec et le maire Georges Garneau lancent le projet de créer un *Greater Quebec* qui regrouperait toutes les petites municipalités autour de Québec. Le quartier Limoilou décide en 1909 d'unir sa destinée à celle de Québec. Limoilou deviendra alors le quartier le plus peuplé de la ville de Québec.

Sous l'administration du maire Napoléon Drouin, la ville de Québec veut se doter d'une exposition provinciale annuelle avec des bâtiments permanents (1912). La présence du site de l'Exposition augmente l'attractivité du quartier Limoilou.

La population de Limoilou passe de 3 000 résidents lors de la fusion de 1909 à plus de 34 000 en 1941.



Vieille caserne de pompier qui attend qu'on décide de son sort...

Le quartier va commencer à connaître une baisse de population dans les années 1970 en faveur de l'étalement urbain mais, à l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle, le quartier Limoilou renaît et se revitalise. À nouveau, de jeunes familles achètent une propriété et s'installent dans le quartier.

Agathe Dubois

## VIE DE L'AREQ

### DES ÉCHOS DE LA TABLE DE CONCERTATION DES PERSONNES ÂNÉES DE LA CAPITALE-NATIONALE

La Table de concertation regroupe 71 organismes qui représentent les aînés, leur apportent un soutien et défendent leurs droits et leurs intérêts. En plus de favoriser la concertation de ces regroupements citoyens, elle sert d'instance de consultation régionale et cherche à tisser des liens entre les générations.

Les réunions de la Table abordent les grands sujets de l'actualité. Au-delà des informations diffusées et de l'animation liée à des thèmes de choix, ces rencontres offrent de multiples opportunités de réseautage. Cela permet de se faire connaître par les acteurs du milieu, de partager des informations sur divers dossiers et de susciter des collaborations lors d'événements ponctuels. Ce fut le cas au mois de novembre dernier lorsque de nombreux membres de l'AREQ se sont joints à la Table à l'occasion d'une conférence de Véronique Hivon portant sur les soins de fin de vie.

L'Assemblée générale de la Table a eu lieu le 24 mai 2016. La présidente, Judith Gagnon, y a fait état des nombreuses réalisations de l'organisme et a présenté les orientations qui guideront son action en 2016-2017. Celles-ci visent «la défense des personnes aînées et de leurs proches aidants; la lutte contre l'isolement et la pauvreté des aînés et de leurs proches aidants; le développement de projets intergénérationnels et (le soutien à) la participation sociale des aînés».

Il y a eu élection au conseil d'administration lors de cette assemblée. Robert St-Denis, responsable du dossier de l'action sociopolitique à l'AREQ Région 03, y a été réélu et y assume le rôle de secrétaire.

Marguerite Blais s'est jointe aux délégués à la fin de la réunion. Elle a d'abord évoqué son parcours professionnel, notamment dans les domaines de la communication, des médias et de la politique provinciale. Elle a aussi mentionné le défi qu'a représenté le rôle d'aidante naturelle auprès de son mari, décédé en 2015 d'un cancer au cerveau. Cette épreuve personnelle l'a d'ailleurs amenée à rédiger et à publier un ensemble de récits autobiographiques intitulé *Les lieux de mon cœur* (Marcel Broquet, La nouvelle édition).

Madame Blais a aussi souligné la contribution des aînés à la société et a rappelé l'importance de la lutte à mener pour que les choix politiques les concernant respectent en tout temps les principes de justice et de dignité humaine. Elle a aussi salué les coalitions ponctuelles d'organisations citoyennes qui réussissent par ce moyen à augmenter la visibilité et l'efficacité de leurs actions.

Nul doute qu'il y aura, au cours des réunions de la Table cette année, des activités instructives, des rencontres inspirantes. Je ne manquerai pas d'en faire état lors de prochaines chroniques.

*Normand Bourgeois,*  
*représentant de l'AREQ Région 03*

### CRÉDIT D'IMPÔT POUR ACTIVITÉS DES ÂNÉS

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

- Vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2016;
- Votre revenu (ligne 275 de votre déclaration) ne dépasse pas 40 425 \$;
- Vous ou votre conjoint avez payé en 2016 des frais pour votre inscription à des activités physiques (ViActive et Tai-Chi) ou des activités artistiques, culturelles ou récréatives qui sont offertes par une association ou une organisation semblable à laquelle vous avez adhéré pour une durée d'au moins huit semaines consécutives;
- Vous détenez un reçu attestant notamment des frais d'inscription qui donnent droit au crédit d'impôt.

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 \$.

Un reçu pour fin d'impôt 2016 est disponible auprès de Jacques Dubé, trésorier de l'AREQ Chauveau



## VIE DE L'AREQ

### COMITÉ DES ASSURANCES - ASSUREQ

#### # Rappel : Capsules vidéo

Saviez-vous que 5 capsules vidéo sur les assurances sont maintenant disponibles sur le site Internet de l'AREQ ?

##### \* Capsule 1

Comment s'inscrire au site Accès / assurés de SSQ

##### \* Capsule 2

Comment obtenir un relevé pour fins d'impôt

##### \* Capsule 3

Comment faire une réclamation pour des frais médicaux couverts par le régime d'assurance

ASSUREQ en utilisant le service de réclamation Web du site Accès / assurés de SSQ

##### \* Capsule 4

Comment modifier ses informations personnelles

##### \* Capsule 5

Comment produire une déclaration de fréquentation scolaire

Un document d'information pour chaque capsule est disponible pour les personnes désirant suivre la procédure écrite.

Pour consulter les capsules précédentes ainsi que les documents d'information qui s'y rattachent, rendez-vous à : [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org) dans l'onglet Services.

#### # Annonce : Rencontre régionale sur les assurances le jeudi 23 mars 2017

- Vous êtes membres d'ASSUREQ ?
- Vous faites partie du plan « Santé » ou « Santé Plus » ?
- Vous connaissez le plan de protection d'assurance maladie de votre régime ?
- Les médicaments et les services offerts en pharmacie vous interrogent ?
- Vous ou votre conjoint(e) avez le régime d'assurance-vie ?

- Vous connaissez votre couverture en assurance voyage ?

D'autres informations vous seront communiquées dans la prochaine édition du Nouveau Jalon (édition janvier 2017).

Vous pouvez donc dès maintenant planifier dans votre agenda cette journée du 23 mars 2017.

*Camille Paré, Comité des assurances*

### COMITÉ D'ACTION SOCIOPOLITIQUE

#### Rapport annuel de madame Raymonde St-Germain, protectrice du citoyen

#### Principaux constats concernant le dossier santé et services sociaux

- Le Protecteur du citoyen dénonce le manque de planification de la réorganisation du réseau de la santé et des services sociaux. Cette façon de faire a eu, notamment, pour effet que les offres de services régionales issues de l'intégration des services ont été calquées sur les offres de services locales qui étaient les moins avantageuses. Ainsi, les secteurs qui offraient davantage de services ont diminué leur offre à la population, ce qui constitue un recul dans l'accessibilité aux soins;
- Au plan des services à domicile, le Protecteur du citoyen constate que l'écart entre les besoins et l'offre de services se creuse continuellement. Les solutions qui pourraient être mises en œuvre pour améliorer les soins à domicile tardent à être mises en œuvre;
- Le Protecteur du citoyen signale que des résidents de centres hospitaliers de soins de longue durée doivent subir des comportements violents et agressifs

de la part d'autres résidents. Pourtant, plusieurs établissements banalisent cette situation ce qui crée un climat perçu comme hostile et dangereux;

- En matière de santé mentale, le Protecteur déplore que le plan d'action gouvernemental 2015-2020 ne prévoit aucune mesure particulière à l'intention des personnes âgées qui vivent des problèmes de santé mentale;
- Les tarifs de stationnement jugés nettement excessifs constituent, selon le Protecteur du citoyen, un obstacle indirect à l'accès aux soins de santé et de services sociaux.

Vous pouvez prendre connaissance du rapport complet à l'adresse suivante:

<http://www.myvirtualpaper.com/doc/protecteur-du-citoyen/rapport-annuel-2016/2016091901/#0>

*Ginette Plamondon*

*Conseillère à l'Action sociopolitique à l'AREQ*



## VIE DE L'AREQ

### NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

#### LA NON-RENTRÉE, C'EST QUOI ?

*Une journée où le sourire règne et surtout sans stress!*

Notre journée débute à l'Observatoire de Québec avec un guide passionné, une visite tout simplement agréable et mémorable.



Ensuite, dîner au Café 47 au Musée de la civilisation. Rires et jasettes sont au rendez-vous.

Après cet excellent repas, on est invités à se rendre à l'exposition de notre choix. Accompagnés d'une guide expérimentée, l'histoire est fascinante.

En terminant, un gros merci à notre exécutif pour cette belle journée. L'organisation est très bien structurée et tout le monde semble satisfait de sa NON-RENTRÉE.

Mission accomplie!

*Michèle Mainguy*

#### LES « TAMALOU »

Dans ce court article, je ne veux pas vous parler de l'île de Tamalou, située quelque part près de l'Afrique, ni de cette histoire déjà connue de tous et qui a fait la rigolade de la population durant les dernières années, à nos dépens, nous du troisième âge. Si elle vous est inconnue, allez prendre un café au Tim Horton et vous y rencontrerez de nombreuses personnes qui se feront un plaisir de vous la raconter, s'ils trouvent du temps pour le faire dans leurs échanges sur les terribles maladies qui les concernent.

Vous êtes fatigué(e)s d'être catalogué(e)s dans le club des « Tamalou » de frictionner votre colonne, vos articulations, vos muscles endoloris? Vous désirez améliorer votre qualité de vie et le faire dans une atmosphère agréable et détendue? Venez donc



vous joindre à nous, les lundis et/ou mercredis, de 13 h 30 à 14 h 30 pour les exercices de « ViActive ».

Après deux sessions vécues l'an passé, j'entreprends mes 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> sessions avec hâte et enthousiasme.

Ces exercices, tout en douceur, viennent solliciter des muscles dont on ne soupçonnait pas l'importance et, parfois même, l'existence. De plus, le tout se vit dans une atmosphère de détente, accompagnée de musique, de facéties et de rires harmonieux.

Ces exercices, non pénibles si nous le désirons, nous pouvons les répéter à la maison, autant de fois que nous le voulons.

Pourquoi ne pas se détendre dans l'atmosphère et l'air d'un gymnase, plutôt que dans les arômes et fragrances morbides des salles d'attente des hôpitaux ou autres cliniques médicales?

*Pierrette Bertrand-St-Pierre*

*Vous avez le goût de vous joindre au groupe, communiquer avec :*

*Renelle Nicole, responsable de ViActive  
AREQ Chauveau  
418 847-8781 renelle.nicol@gmail.com*

## 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**

**La loi québécoise sur les soins de fin de vie : son application sur le terrain**  
**Mercredi 12 octobre 2016**  
de 10 h à 12 h  
Lucie Misson, infirmière  
René Verreault, médecin

**Comment chasser le mammouth 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

19 janvier 2017 : conférence de Pierre Boily, monnaie et économie sous le régime français.

8 mars 2017 : Journée internationales des femmes : activité régionale.  
Plus d'informations suivront.

23 mars 2017 : Rencontre régionale sur les assurances

### Assemblée générale de secteur

Votre comité sectoriel vous demande de réserver à votre agenda la date du **28 avril 2017** pour la rencontre de l'assemblée générale de secteur.

D'autres informations vous seront communiquées plus tard.

Louis-Marie Pichette, secrétaire

### *In memoriam*

*Joseph Robitaille, époux de Huguette Bélanger ;  
Jean-Claude Boucher, frère de Lucie Boucher ;  
Martin St-Arnauld, fils de Claude St-Arnauld et Monique Turmel ;  
Rita Lemieux Duguay, membre, épouse de Maurice Duguay ;  
Claudette Bédard Demers, membre, épouse de Robert Demers ;  
Gonzague St-Onge, époux de Thérèse Chénard .*



Si vous êtes au courant d'un décès, veuillez communiquer avec Madame Catherine LaBrie 418 380-1781 ou par courriel : [gerardal@bell.net](mailto: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](mailto:renelle.nicol@gmail.com)

# INFORMATIONS

## IMPORTANT

Pour le prochain journal, envoyez vos textes **avant le 16 janvier 2017** à Robert St-Denis  
 Téléphone: 418 845-2662  
 Courriel: pau.rob@videotron.ca

Expédition du Nouveau Jalon:  
 par courriel : 26 janvier 2017  
 par la poste : 1<sup>er</sup> février 2017

## Équipe du journal

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

## 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	dnslzt@gmail.com
Déjeuner mensuels	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
Club littéraire	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	À venir		

# novembre 2016

Nouveau Jalon -- 28-1

Automne 2016

AREQ Chauveau (03F) [chauveau.araq.ca](http://chauveau.araq.ca)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>31</b> Anglais ViActive	<b>1</b> Déjeuner du mois Marche, quilles Taï-Chi Qi Gong	<b>2</b> Espagnol ViActive	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>7</b> Anglais ViActive	<b>8</b> Marche Quilles Taï-Chi Qi Gong	<b>9</b> Espagnol ViActive	<b>10</b> Conférence sécurité routière	<b>11</b> Accueil des nouveaux
<b>14</b> Anglais ViActive	<b>15</b> Marche Quilles Taï-Chi Qi Gong	<b>16</b> Espagnol ViActive	<b>17</b>	<b>18</b> Journée interna- tionale des hommes
<b>21</b> Anglais Club de lecture ViActive	<b>22</b> Marche Quilles Taï-Chi Qi Gong	<b>23</b> Espagnol ViActive	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>28</b> Anglais ViActive	<b>29</b> Marche Quilles Taï-Chi Qi Gong	<b>30</b> Espagnol ViActive	<b>1</b>	<b>2</b>

# décembre 2016

<b>5</b> Anglais ViActive	<b>6</b> Déjeuner du mois Marche Quilles	<b>7</b> Espagnol ViActive	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>12</b> Anglais Club de lecture	<b>13</b> Marche Quilles	<b>14</b> Espagnol	<b>15</b> Dîner de Noël	<b>16</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>

Joyeuses Fêtes 2016

# janvier 2017

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>9</b> Anglais	<b>10</b> Déjeuner du mois Marche Quilles	<b>11</b> Espagnol	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>16</b> Anglais Club de lecture ViActive Tombée NJ	<b>17</b> Marche Quilles	<b>18</b> Espagnol ViActive	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>23</b> Anglais ViActive	<b>24</b> Marche Quilles	<b>25</b> Espagnol ViActive	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>30</b> Anglais ViActive	<b>31</b> Marche Quilles	<b>1</b> Espagnol ViActive	<b>2</b>	<b>3</b>