

NOËL, ENFIN!

Le vendredi 9 décembre, en fin d'avant-midi, plus de quatre-vingts membres et conjoints ont rendez-vous à l'hôtel Double Tree pour participer à la fête des fêtes, celle des enfants comme des grands. Ce dîner de Noël a décidément des airs de dîner de Noël, avec sa *parade* de gens bien mis, son cocktail de circonstance et ses valeureux représentants de la Société Saint-Vincent-de-Paul de Loretteville. C'est sans compter les décorations de la saison.



Dès notre arrivée dans le hall de l'hôtel, la fondation Laure-Gaudreault agite les grelots pour solliciter la générosité des donateurs. La SVDP, de son côté, essaie d'attirer l'attention par l'entremise de Denis Paul et de Louis-Philippe Gaudreault. Après le repas, nous apprendrons que les dons en argent atteignent 875 \$. Cette société de bienfaisance s'active ainsi pendant plusieurs semaines pour donner un répit aux défavorisés pendant la période des fêtes. Et ce, depuis plusieurs années. Le temps de signaler notre présence, et nous voilà un verre d'apéro à la main à saluer des connaissances, des amis. La bonne humeur est au rendez-vous.



Même si notre enfance est loin derrière nous, ce moment de l'année est l'occasion de ramener une certaine magie. Ainsi, celles et ceux qui ont fait le déplacement seront fort aise de prendre un bon repas, d'être interpellés pour la remise d'un cadeau – le

père Noël est généreux cette année – et d'assister à un moment culturel d'exception. Nul doute que chacun y trouvera son plaisir. Ils auront également plaisir à revoir des amis et à célébrer un Noël qui a

tant manqué les années précédentes. Les paillettes ont libre cours au dîner, autant que le rouge à la cote. Dans le hall d'entrée, c'est un déferlement de mots et de rires. Ce dîner est décidément bienvenu.

Une fois tout le monde attablé, les membres du conseil sectoriel s'adressent à nous à tour de rôle. Il y a longtemps qu'on les a vus réunis. Pendant ce temps, le père Noël est dans les coulisses, impatient de faire des heureux dans cette salle un peu fébrile. Une variété de cadeaux sont distribués, des mains attentives et joyeuses d'un père Noël rouge de contentement. Et nous le croyons quand il nous confie qu'il fait chaud sous son costume. C'est sans son appareil qu'il s'assoit avec nous pour déguster un repas remarquable.



On le sait, cet événement inclut toujours une partie spectacle. Et Dany Laferrière ne nous rappelle-t-il pas tous les jours sur les ondes radio de Radio-Canada qu'il *restera toujours la culture*? L'après-repas nous dérouté, nous dépayse, nous transporte avec son côté culturel. Julie Pichette – plus hindoue que ne le laisse croire son nom – nous emmène en Inde, avec son costume rutilant, tout en nous invitant à participer. Elle nous *entraîne* d'abord, debout, avec des exercices et des mouvements de doigts, de jambes et de bras. Une fois les gestes intégrés, l'on se rassoit et elle se donne en spectacle devant une foule conquise au dépaysement.

C'est au cœur de l'après-midi que nous repartons avec, dans la tête, non pas des airs traditionnels de Noël, mais plutôt les couleurs vives et les gestes élégants d'une danseuse de *Bharatanatyam*. Un clin d'œil à un certain Justin Trudeau, quoi!

Pauline Gagnon

Dans ce numéro :

Noël, enfin	1
Les déjeuners du mois	2
Message de la présidence	3
Votre participation à une activité .	3
Activités.....	4-11
Accueil des nouveaux membres ...	4
Consignes.....	4
Journée inter. du droit des femmes	5
Marche consciente.....	6
Cabane à sucre	7
La Citadelle.....	7
Croisière aux mille pingouins	8
Conférence des Patriotes	9
Exposition artistes et artisans.....	9
Marches	10
ViActive	11
Partage littéraire	12
Convocations	13-15
Assemblée de secteur.....	13
Assemblée régionale	14
Assemblée générale de la FLG....	15
Vie de l'AREQ	15-20
Mot de la présidente régionale	15
ASSUREQ.....	16
Sociopolitique	17
Fondation Laure-Gaudreault.....	17
Environnement.....	18
Souvenir JIH	19
Bourses de l'AREQ.....	20
Congrès de l'AREQ.....	20
Informations	21-24
Conférence Grand Public	21
Conférence en santé mentale	21
In memoriam	21
Coordonnées utiles	22
Responsables	23
Calendrier.....	24



Le deuxième mardi de chaque mois

Pour réservation :

Gisèle Boudreault
418 844-3925
gisboudreault2008@hotmail.com

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

14 février 10 h
Restaurant Le Dijon
Hôtel Double Tree by Hilton
7900 Marigot Charlesbourg
(boul. Laurentien N sortie de la
Faune)
418 627-8008

14 mars 10 h
Ben et Florentine
3321 boul. Carrefour Beauport
(boul. Capitale sortie St-David, viaduc à
gauche)
418 661-6222

11 avril 10 h
Mikes
1191 Duplessis
L'Ancienne-Lorette
418 872-4867

9 mai 10 h
Batifol
995 Boulevard du Lac
Lac Beauport
(Laurentien N sortie Lac Beauport)
418 841-0414

13 juin 10 h
Golf de Loretteville
12986 Mgr-Cooke
Loretteville
418 842-8441

Au plaisir de vous accueillir.

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

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

Vous êtes invité à utiliser le site internet de l'AREQ : <https://areq.lacsq.org/nous-joindre/> pour nous communiquer vos nouvelles coordonnées.

La réponse à quelques questions permettra de mettre votre dossier à jour.

Vous pouvez également communiquer par téléphone, si vous n'avez pas accès à internet :

Téléphone : 418 525-0611 ou
1 800 663-2408 (sans frais)

AREQ Chauveau

(à Renelle Nicole)

Téléphone : 418 847-8781

Courriel :

renelle.nicol@gmail.com

Heures ouvrables : 9 h à 16 h du lundi au vendredi

AREQ Région 03 Québec-Chaudière-Appalaches

Carole Pedneault, présidente régionale

Tél. : 418 853-2916 Courriel : caroleareq@gmail.com

Adresse de courrier électronique

L'AREQ Chauveau utilise le courrier électronique pour communiquer avec vous. Il est important de nous faire connaître votre adresse de courrier électronique ainsi que les changements, si ce n'est déjà fait.

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

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE



Nous y voilà !

Nous sommes rendus à la seconde partie de notre année *aréquiennne*.

Plus que quatre mois avant la tenue de notre Congrès national. D'ailleurs, notre délégation s'est déjà mise à la tâche en lisant et décortiquant divers documents,

dont les propositions seront mises en débat lors de la tenue de ce dernier au tout début de juin prochain.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez des informations sur nos activités réalisées dernièrement ainsi que sur celles à venir qui, je l'espère, ne manqueront pas de vous donner le goût d'y participer.

N'hésitez pas à nous faire connaître vos idées et merci d'être là : vous êtes notre bougie d'allumage, notre carburant et par-dessus tout notre raison d'être.

Lors de notre assemblée générale de secteur (AGS) d'avril prochain, il y aura des élections aux postes suivants : la présidence, la deuxième vice-

présidence, le secrétariat ainsi que le deuxième conseiller. Comme vous le savez, le secteur ne peut fonctionner sans ses bénévoles. Vous trouverez toutes les informations en lien avec cette assemblée à l'intérieur du présent numéro de notre journal.

En ce qui me concerne, je ne renouvellerai pas mon mandat à la présidence du secteur Chauveau. Je vais plutôt solliciter le poste de présidence au niveau de la région 03. Et je compte sur vous pour venir m'appuyer lors de notre assemblée générale régionale (AGR), au tout début de mai prochain. Je m'engage à assurer un suivi auprès de la personne qui me remplacera au secteur, si elle le désire, pour faire en sorte d'opérer une bonne transition. Je demeure disponible pour répondre à vos questions, si l'aventure vous tente. Dans les faits, il nous faudra ABSOLUMENT trouver une personne pour occuper ce poste.

Depuis la menace quelque peu éprouvante des dernières années, nous apprécions le bonheur de nous rencontrer dans un lieu commun. Il ne faut pas pour autant baisser la garde car, en hiver, il y a toujours un peu plus de microbes qui cherchent à nous côtoyer de trop près.

Bonne lecture.

Réjean Lemelin, président

VOTRE PARTICIPATION LORS DES ACTIVITÉS

Lorsque que je m'inscris à une activité, si je m'en absente, cela entraîne différents problèmes au conseil sectoriel.

Depuis la pandémie, avec les fournisseurs de services que nous utilisons, des frais sont exigés si nous ne respectons pas les délais prévus dans les contrats signés.

À titre d'exemple, les restaurateurs et les traiteurs ont de nouvelles contraintes concernant la date limite pour garantir le nombre de convives. Vous comprendrez qu'aujourd'hui cet intervalle est plus long qu'autrefois, vu la difficulté d'approvisionnement des denrées - pour l'AGS, l'écart est de 21 jours. Il nous faut apprendre à composer avec ces exigences. Nous devons donc acquitter le nombre de places réservées.

Si, lors d'une activité, les coûts réels sont de 70 \$, c'est la somme que nous devons payer pour

chaque absence. Cela peut représenter des montants considérables si trois ou quatre personnes s'absentent.

Comme conseil sectoriel, nous ne voudrions pas en arriver à adresser des factures aux absents pour compenser la perte réelle causée par une ou des absences : le coût exigé des membres est moindre que le coût réel.

Nous comprenons que des circonstances exceptionnelles puissent se présenter. *Mais les oublis, les changements de programme et les visites imprévues ne font pas partie de cette catégorie.*

En revanche, il est toujours possible d'annuler **avant** la date de la fin des inscriptions.

SVP, pensons-y !

Réjean Lemelin

ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES

Le 10 novembre dernier, le Conseil sectoriel et les responsables des comités accueillent les nouvelles personnes qui se sont jointes à notre association, l'AREQ Chauveau : nouvelles retraitées et nouveaux retraités de l'enseignement, membres de la CSQ, professionnelles et professionnels ou personnes employées de soutien affiliées à la CSQ ou encore des personnes d'autres secteurs qui ont décidé de se joindre à nous.

L'activité s'est déroulée au resto école Le Piolet, organisme qui vient en aide aux jeunes de 18-35 ans à revenu modeste dans le but de leur permettre d'acquérir des compétences, afin de les aider à vivre seuls en logement par la suite. Bravo pour cette belle mission!

Revenons à notre activité. Avant le repas, monsieur Réjean Lemelin, président, et les membres du CS se sont présentés. Ensuite, chaque responsable

de comité a fait de même en décrivant son champ d'action. Les nouveaux membres ont été bien informés de ce qui s'accomplit dans notre secteur et ont été invités à s'impliquer selon leurs talents.

Ensuite un succulent repas a été servi à tout le monde et des tirages ont eu lieu faisant des heures et des heures parmi les membres présents. Les commentaires très élogieux quant au repas et au service ont été transmis aux responsables du restaurant.

Toute cette activité a été organisée de main de maître par madame Renelle Nicole avec la collaboration des membres du CS. Merci Renelle. Je rappelle à tous les nouveaux membres que nous comptons sur vous pour participer à nos activités et vous impliquer dans nos comités.

René Moisan

NOUVEAUX RETRAITÉS

Madeleine	Bergeron	
Jacques	Dumas	Membre associé
Bruno	Fiset	
Claude	Gagnon	Membre associé
Gisèle	Leblond	Membre associé
Anne	Maléza	
Diane	Maranda	
Line	Marceau	
Nancy	Martel	
Hélène	Nadeau	Membre associé
Odette	Pitre	
Claude	Proulx	Membre associé
Lyne	Trudel	

MEMBRES AYANT INTÉGRÉ NOTRE SECTEUR

Daniel	Boucher
Josée	Bureau
Lorraine	Labrecque
Dolores	Leblanc
Andrée	Lelièvre-Pilon
Bernard	Pilon
Martine	Tessier
Huguette	Théberge

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

Faites un chèque pour chacune des activités et inscrivez-y le nom de l'activité. Informez-nous, en même temps, de toute allergie alimentaire et/ou d'un 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.

La modalité des inscriptions peut varier selon l'activité. Lorsque précisé, remplissez le coupon inclus sur la feuille intégrée dans le journal ou à la dernière page de la version internet.

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.

Indiquez votre numéro de téléphone sur le chèque.

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

Inscrivez-vous tôt.

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 : tél. : 418 843-3611

courriel : ennisclaire17@yahoo.com

ACTIVITÉS

INVITATION

Journée internationale du droit des femmes 2023

Le jeudi 9 mars 2023

À l'hôtel Québec – 3115, avenue des Hôtels à Québec – 418 658-5120

Le Comité régional des femmes est heureux de vous inviter à participer à cette journée annuelle en vous offrant un programme des plus stimulant.

Programme de la journée	Coût et inscription
8 h 30 à 9 h 30 : Accueil et inscriptions 10 h : Conférence de Madame Anne-Marie Olivier Dîner sur place 13 h 30 : Conférence de Madame Françoise David 15 h : Fin de l'activité	15 \$ pour les membres 30 \$ pour les non-membres Inscription avant le 24 février à l'aide du coupon-réponse

Anne-Marie Olivier : Comment le médium « des arts » peut contribuer à donner du sens à nos vies.



Connue à la fois comme interprète, et autrice, Anne-Marie Olivier demeure une figure importante du théâtre au Québec.

En 2004, sa pièce solo *Gros et détail*, lui attire un succès tant critique que populaire. Ce premier cru lui vaut le prix d'interprétation Paul Hébert aux Prix d'excellence des arts et de la culture de Québec et le Masque du public Loto-Québec 2005. Elle poursuit son travail de comédienne pour Wajdi Mouawad dans *Forêts*, *Les Trois sœurs* et *Temps* en France, en Russie et au Brésil.

Forte de ces expériences, elle crée les pièces *Mon corps deviendra froid*, *Annette*, *Scalpé*, *Faire l'amour* et *Venir au monde*. Ce dernier texte fut récompensé, en 2018, par le Prix littéraire du Gouverneur général dans la catégorie Théâtre pour le meilleur texte francophone au pays, création qui verra le jour en avril au Théâtre du Trident. Le fil rouge de sa pratique demeure la cueillette d'histoires vraies et le sens que l'on donne à nos vies.

Anne-Marie Olivier a assuré la codirection générale et la direction artistique du Théâtre du Trident pendant 9 ans. Elle est la directrice artistique de la compagnie *Bienvenue aux dames !* Elle compte une douzaine de publications, ainsi que plusieurs prix et distinctions. Elle fait partie du corps professoral du Conservatoire d'Art dramatique du Québec.

Seront notamment abordés dans cette conférence le

pouvoir de la créativité, le sens que l'on donne à nos vies et l'importance de chérir nos liens.

Françoise David : Bilan de son engagement social

et sa vision sur la situation actuelle des femmes



Françoise David est une militante féministe de longue date. Éluë à la présidence de la *Fédération des femmes du Québec* en 1994, elle a proposé la tenue d'une marche contre la pauvreté et un an plus tard, la marche « Du pain et des roses » s'ébranlait vers Québec.

Madame David est demeurée à la tête de la *Fédération des femmes du Québec* (FFQ) jus-

qu'en 2001. Puis elle a participé activement à la fondation d'un parti politique féministe et de gauche, *Québec solidaire*. Elle a été élue députée en 2012 et a quitté la vie politique en 2017. Depuis mars 2018, madame David est vice-présidente du mouvement *Démocratie nouvelle* qui plaide en faveur d'un nouveau mode de scrutin au Québec.

Madame David fera un retour sur ce qui a marqué sa vie militante, dans le monde syndical puis communautaire et féministe : les motivations à la base de son engagement, les enjeux et les obstacles rencontrés. Elle proposera des bilans tirés de son expérience de luttes sociales et politiques. Elle jettera aussi un regard sur la situation des femmes actuellement, au Québec, en accordant une attention particulière aux jeunes femmes.

ACTIVITÉS

MARCHE CONSCIENTE

Une invitation vous est faite de participer à la MARCHE CONSCIENTE pour la journée internationale des droits des femmes 2023 « **Résistances féministes !** »

Nous faisons pour la 3e année une marche qui s'appelle MARCHE CONSCIENTE pour les droits des femmes.

Rappelons-nous que nous marchons « pour redire l'importance de poursuivre des luttes pour éliminer la violence faite aux femmes, pour lutter contre la pauvreté, pour le respect dans la sexualité, pour le droit des femmes de gérer leur propre corps, pour le droit d'être sensible, pour le droit d'être vulnérable et forte à la fois, pour l'équité salariale, pour une solidarité avec les hommes ».

Déroutement de l'activité, seul(e) et/ou en secteur :

Vous pouvez marcher seul(e) ou avec des amis, selon votre horaire, durant la période du 1er au 8 mars.

Si vous le désirez :

Portez un ruban ou un foulard blanc pour être visibles.

Affichez votre ou vos slogans : *Nous marchons pour...*

Prenez-vous en égoportrait avec votre slogan si ça vous plaît.

Complétez le formulaire (joint en annexe) et retournez-le à mon adresse courriel avant le 10 mars.

Mon adresse : coulec2010@videotron.ca

Les responsables de secteur additionneront les kilomètres parcourus, preuve de notre volonté d'exprimer notre leadership féminin pour un futur égalitaire, car nous démontrerons « **notre résistance féministe** ». !

Activité de secteur :

Le mardi 7 mars à 13 h 30, nous nous joindrons au *Club de marche* de notre secteur. Le rendez-vous est au stationnement du Mikes, **9550 boul. de l'Ornière**.

Hélène Leclerc, responsable

Additionnons nos pas pour le droit des femmes – Marche consciente 3^e édition (2023)

Secteur : 03 F Chauveau

→ Si vous êtes accompagnée, ajoutez, le ou les noms des personnes qui vous accompagnent

Date	NOM	Distance parcourue (en km, en pas, si vous avez un cellulaire) Sinon, indiquez la durée			Municipalité ou secteur de la ville	Égoportrait (selfie)	
						Oui	Non
		Pas	KM	durée			
		Total :	Total :	Total :			

Faites parvenir le formulaire rempli à l'adresse courriel suivante :
Hélène Leclerc, coulec2010@videotron.ca au plus tard le 10 mars 2023.

ACTIVITÉS

LE PRINTEMPS ARRIVE ET LE TEMPS DES SUCRES AUSSI



Eh oui! le printemps ravive les plaisirs de l'érable.

Pour une deuxième année, je vous invite à venir vous amuser et déguster un bon repas à l'ÉRABLIÈRE DU LAC BEAUPORT. Un repas agrémenté d'animation et de musique ainsi qu'une bonne dégustation de tire vous y attendent. Après le tout, vous aurez le loisir de profiter du site : marche, visite du musée, magasinage et rencontre de petits animaux.

Date : le mercredi 29 mars 2023

Coût : membre : 30 \$ non-membre : 46 \$

Transport par autobus : départ à 11 h du Centre commercial de Neufchâtel, 4605 de l'Auvergne, près du Super C

Retour prévu vers 14 h 30

Date limite d'inscription : le 8 mars

Nombre de places : 47 participants

Important : un nombre minimum de 40 personnes est requis pour la réalisation de cette sortie.

Allergie alimentaire à indiquer si nécessaire, sur le coupon-réponse.

Je vous attends avec plaisir.

Francine Perron, responsable

DÉCOUVRIR LA CITADELLE

C'est avec plaisir que nous vous invitons à venir découvrir l'impressionnante forteresse du Royal 22e régiment. Cette visite guidée d'environ 60 minutes vous permettra de connaître son histoire, son architecture ainsi que son rôle défensif de l'époque.

Par la suite, nous aurons accès au musée du Royal 22e régiment pour visiter l'exposition JE ME SOUVIENS.

Finalement, nous nous déplacerons en autobus au CAFÉ DU MONDE, rue Dalhousie, pour un bon dîner et échanger entre nous.



NOTE IMPORTANTE: La visite de la Citadelle se fait en grande partie à l'extérieur (beau temps, mauvais temps). Il faudra donc prévoir un habillement en conséquence et avoir de bonnes chaussures pour la marche

Date : le vendredi 19 mai

Coût : membre : 30 \$ non-membre : 60 \$

Transport par autobus : départ à 9 h 15 du Centre commercial de Neufchâtel, 4605 de l'Auvergne, près du Super C

Retour : prévu vers 14 h 30

Date limite d'inscription : le vendredi 5 mai

Nombre de places : 47 participants

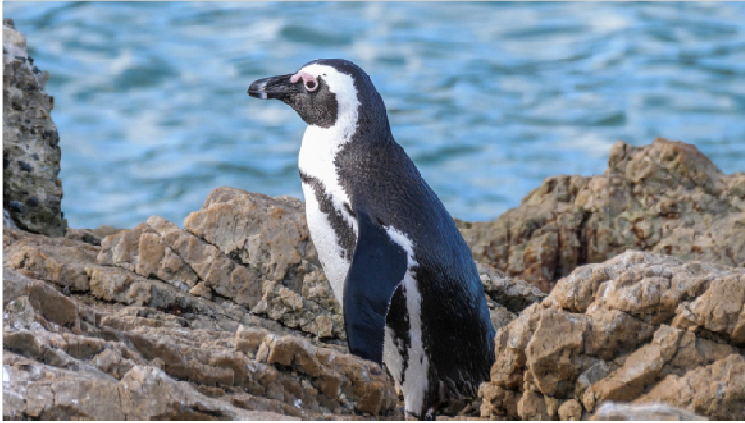
S.V.P. indiquer sur votre coupon-réponse les allergies alimentaires s'il y a lieu.

Faites vite. Au plaisir de partager cette découverte avec vous.

Francine Perron, responsable

ACTIVITÉS

CROISIÈRE AUX 1000 PETITS PINGOUINS



Vous voulez vivre une expérience unique? Venez observer les Alca Torda, des petits pingouins de l'extrême Est du Saint-Laurent. Ils viennent par milliers sur les îlots de l'archipel de l'Isle-aux-Grues pour y effectuer leur couvainon. Une occasion exceptionnelle de les découvrir en compagnie d'un guide spécialisé en ornithologie.

Quand : le jeudi 15 juin 2023

Départ : 9 h du Maxi Les Saules, 5150 boulevard de l'Ornière

Arrivée à Berthier-sur-mer et embarquement sur le navire « Vent des Îles » de AML/ Croisière La-chance.

Départ pour une croisière de 4 h 30 heures dans l'archipel composé de 21 îles. L'activité est commentée par un ornithologue qui explique les ri-

chesses naturelles qu'on y retrouve. Un dîner de type « boîte à lunch » est servi sur le bateau.

Retour en après-midi au quai de Berthier-sur-Mer. La journée découverte se poursuit avec un souper dans un restaurant de la région.

Retour en début de soirée.

Coût : 249 \$ par personne (même prix pour membres et non-membres)

Le forfait comprend : le transport en autocar de luxe, la croisière, la boîte à lunch, le souper, la présence de l'ornithologue, le guide accompagnateur de l'agence, tous les pourboires et les taxes.

Nous faisons affaire avec Voyages Plein Soleil. Donc, pour votre inscription, libellez votre chèque au nom de **Mon Agence Voyages Plein Soleil** et remplissez le coupon-réponse dans le journal.

N'oubliez pas d'indiquer si vous avez une allergie ou une intolérance alimentaire. Vous envoyez le tout à :

Claire Ennis 8470 de l'Amazone
Québec QC
G2C 1H2

Date limite d'inscription : 12 mai 2023

Claire Ennis

L'AREQ est fière de s'allier à Novum afin d'offrir un service de consultations juridiques **gratuites** et **illimitées** à ses membres.

L'entente de deux ans découle d'un projet-pilote apprécié par les membres de l'Association. Elle couvre la période de juillet 2021 à juin 2023.

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel.



NOVUM
UN NOUVEL ACCÈS
À LA JUSTICE

1 844 745-4714

Novum – Votre Accès À La Justice (novumlegal.ca)

ACTIVITÉS

CONFÉRENCE DU TEMPS DES PATRIOTES

Nous vous invitons à participer à une conférence donnée par monsieur Pierre Boily. Le sujet portera sur l'épopée des Patriotes au 19^e siècle. Il s'est dit beaucoup de choses sur cette période incroyable. Nous ferons des découvertes captivantes comme : la création d'une monnaie spécifique ainsi que l'histoire du leader patriote vainqueur de la bataille de Saint-Denis exilé aux Bermudes qui, de retour au Québec, est devenu maire de Montréal.



Quand : jeudi 16 mars 2023

Endroit : Bibliothèque Félix-Leclerc, 1465, rue de l'Innovation Val Bélair.

Heure : 13 h 30

Durée : 90 minutes

Date de fin d'inscription : vendredi 10 mars 2023

Cette activité est gratuite, mais vous devez quand même vous inscrire. Remplissez le coupon-réponse avec vos coordonnées et envoyez le tout à :

Claire Ennis

8470 de l'Amazone Québec, QC

G2C 1H2

Claire Ennis

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

Cette année, l'Exposition des artistes et artisans se tiendra lors de l'Assemblée générale du secteur qui aura lieu le vendredi 21 avril 2023 à l'hôtel Double Tree by Hilton, 7900 rue du Marigot.

Les membres présents choisiront l'œuvre que le secteur présentera à l'Assemblée générale de la région 03 fixée au 5 mai prochain. Les membres seront appelés à visiter l'exposition avant et après l'assemblée générale du secteur. Nous invitons les membres intéressés à présenter leurs œuvres à s'inscrire le plus tôt possible. Cette exposition sera l'occasion pour les nouvelles personnes retraitées de présenter leur talent artistique. L'exposition couvre différents domaines, de l'ébénisterie à la peinture, en passant par la broderie et le vitrail.

Parmi nos membres, plusieurs ont un passe-temps ou hobby. Si vous êtes collectionneurs — timbres, monnaie, cartes de hockey, de baseball, épinglettes, macarons, etc. — nous aimerions vous compter parmi nous lors de l'Exposition des artistes et artisans qui se tiendra lors de notre Assemblée générale.

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

Nous comptons sur vous !

Louis-Marie Pichette, responsable
pichette.lm@videotron.ca
418 871-4079

ACTIVITÉS

CLUB DE MACHE « LES PIEDS DANS LE VENT »

Aujourd'hui, on te propose un défi, celui de choisir un parc, un sentier ou une rue avoisinante à découvrir en marchant en groupe, en te joignant à nous, selon les lieux annoncés ci-dessous, et nul besoin de s'inscrire.

Si tu veux relever le défi, nous te donnons rendez-vous les mardis à 13 h 30 au stationnement indiqué, pour une marche de 90 minutes. Au départ, de petits groupes se forment spontanément selon le rythme rapide, modéré ou lent.

Si tu marches doucement la terre te portera, dit un proverbe indien. Alors n'hésite pas à venir essayer un parcours de ton choix. De plus, la marche est une activité agréable qui se pratique durant les quatre saisons dans notre magnifique Québec et qui ne demande pour tout équipement qu'une paire de chaussures confortables.

Après la marche, pour celles et ceux qui désirent se retrouver autour d'un café afin de continuer à socialiser, un endroit est proposé au départ.

N.B. Une grande pluie ou une tempête annule la sortie.

MARS		
7	Neufchâtel Ouest	Mikes, 9550, boul. de l'Ormière
14	Le Marcheur des Bois	Au bout de la rue John-Simons, via boul. Chauveau Ouest.
21	Domaine de Maizerets	1383, d'Estimauville
28	Neufchâtel	Métro, coin Robert-Bourassa et Bastien
AVRIL		
4	Boischatel	Rue Garneau, Boischatel
11	Ste-Foy	Cinéma Odéon (arrière) coin Hamel et Duplessis
18	Parc Victoria et quelques rues avoisinantes NOUVEAU	Rue Bourdages, coin Monseigneur-Plessis
25	Les maisons anciennes, SUITE	305, rue Racine
MAI		
2	Base de plein air de Ste-Foy	Charest-Ouest, sortie Blaise- Pascal, puis à gauche
9	Vieux-Beauport	Église de la Nativité, 25, avenue du Couvent
16	Petit-Vallon, Neufchâtel	Parc Saint-Raphaël, 3535, rue de la Rivière Nelson
23	Parc du Bois-de-Coulonge	1215 Grande-Allée Ouest \$
30	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles	Coin Chauveau et Saint-Jacques
JUIN		
6	Promenade Samuel de Champlain	Face au 2795, boul. Champlain (Les Cageux)
13	Parc riverain du Lac St-Augustin	Stationnement du parc, rue de l'Hêtrière, QC G3A 2Z4

RESPONSABLES

Henriette Nellis 418 750-1255
Claire Gervais 418 844-2844

Rolande Drouin 418 842-4262
Francine Bélanger 581 994-6504

ACTIVITÉS



Bonjour,



Je souhaite sincèrement vous retrouver en bonne santé et que le soleil de l'hiver, qui nous donne une merveilleuse lumière, vous fasse du bien au cœur et au corps.

Le programme **VIACTIVE** est offert dans notre secteur depuis septembre 2014. Eh oui! j'ai le bonheur et le privilège d'accompagner de 20 à 30 personnes chaque semaine pour faire de l'exercice et aussi échanger, rire, se raconter, etc. Depuis le début, nous avons vécu des départs : raison de santé et départ pour un monde meilleur. C'est la Vie. Le souvenir de ces personnes reste.

J'ai le goût de vous partager un peu l'histoire de ce programme : le programme **VIACTIVE** s'appelait au départ « Kino-Or ». C'est en 1984 qu'un conseiller Kino-Québec de l'Estrie développe, avec le Conseil régional de l'Âge d'or de l'Estrie, un programme ciblant les aînés, animé par et pour les aînés. C'est en 1988 que **VIACTIVE** est né. Et depuis, le programme ne cesse de croître. Au milieu des années 1990, la FADOQ devient partenaire de Kino-Québec et fait la promotion de **VIACTIVE** sur le plan régional.

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

Je vous fais un petit rappel du contenu d'une séance. Toutes les routines d'exercices sont élaborées selon la même structure : échauffement, période d'intensité, aérobie et musculation, retour au calme, étirements et relaxation.

Quelques bienfaits des séances d'activités physiques **VIACTIVE** :

1. Diminuer la crainte et le risque de chutes qui peuvent provoquer des blessures.
2. Permettre de profiter davantage des diverses activités de la vie, notamment celles liées aux tâches quotidiennes.



« Plusieurs considèrent, à tort, que la perte de la masse, de l'endurance et de la force musculaires n'est qu'une conséquence normale du vieillissement. Or, elle résulte en grande partie d'une inactivité physique chronique qui accompagne habituellement l'avancement en âge »(E.W.Kligman et E.Pepin(1992) « Prescribing Physical Activity for Older Patients Geriatrics ».

Je vous partage un petit secret pour rester en santé plus longtemps : socialiser et bouger sont des incontournables. Avec **VIACTIVE**, on a un *deux pour un*, soit bouger en groupe, et ce, de façon régulière.

Je vous propose une petite vidéo pour le renforcement des chevilles et l'amélioration de l'équilibre.

www.youtube.com/watch?v=jvbyliFAxMw&list=PL6CnHIzCNy8K6H3i7vDREUrUulpEKqIU t 3&=3s

www.youtube.com/watch?v=jvbyliFAxMw&list=PL6CnHIzCNy8K6H3i7vDREUrUulpEKqIU t 3&=3s

Après un arrêt bien involontaire, nous avons repris les séances de **VIACTIVE** en septembre 2022. D'ailleurs, une nouvelle session a débuté le lundi 16 janvier 2023 et se terminera le lundi 3 avril 2023.

L'activité se déroule au local des Scouts de Château-D'eau, 3137 rue du Golf, Québec, G2A 1G1 de 13 h 30 à 14 h 30 et c'est gratuit pour les membres de l'AREQ Chauveau.



Pour celles et ceux qui auraient le goût de vivre l'expérience de ce programme d'exercices, je vous invite à me contacter et ce sera un plaisir de vous accueillir un lundi ou plus, d'ici la fin de la session.

Il n'est jamais trop tard pour commencer! Faire de l'exercice physique régulièrement est une excellente façon d'investir dans sa santé physique, mentale et sociale, et ce, à tout âge. C'est aussi une excellente source de plaisir, de dépassement et de satisfaction.

Au plaisir

Renelle Nicole

418 847-8781 renelle.nicol@gmail.com

ACTIVITÉS

PARTAGE LITTÉRAIRE

Les membres du club de lecture sont heureux de vous proposer des lectures enrichissantes. Lire rapporte certains bienfaits : détente et diminution du stress, amélioration de l'humeur, protection de la mémoire, amélioration de la qualité de vie. Voici nos suggestions :

Le tournesol suit toujours la lumière du soleil par Martha Hall Kelly.

Trois femmes hors du commun sont piégées par les heures sombres de l'Histoire à l'époque de la guerre de Sécession en 1861. Anne May nous révolte par sa cruauté; Jemma, une esclave, nous émeut par sa bravoure et sa résilience; Georgy nous redonne foi en l'humanité. Une saga historique absolument passionnante.



Le train des orphelins par Christina Baker Kline.



Roman inspiré de faits vécus : entre 1854 et 1929, Environ 200 000 enfants orphelins ou abandonnés ont été offerts en adoption au Midwest américain en échange de subventions pour leur offrir gîte et éducation. Plusieurs ne connaîtront que la misère et deviendront une main-d'œuvre gratuite.

Enlève la nuit par Monique Proulx

Un roman lumineux qui raconte l'histoire de Markus, un jeune adulte qui s'enfuit de la communauté fermée où il est né et qui doit découvrir peu à peu les nombreux codes du monde libre.



La maison de l'Orchidée par Lucinda Riley

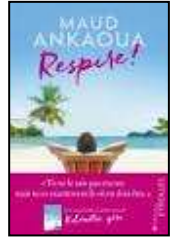


Une pianiste de renommée mondiale, Julia, vit une tragédie qui l'amène à retourner en Angleterre sur le domaine de son enfance. Elle rencontre Christopher, l'héritier du domaine, et découvre le journal intime de son grand-père qui entretenait la serre des Orchidées en 1940.

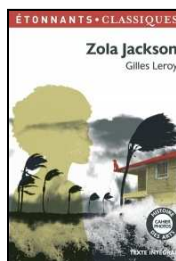
Respire ! Le plan est toujours parfait par Maud Ankaoua Éditeur Édito 2020

Roman philosophique

Malo, trente ans, virtuose de la stratégie, est appelé à Bangkok pour redresser une entreprise en difficulté. Un pacte étrange lui est proposé en échange de trente jours de sa vie. Ce livre contient quelques perles de sagesse.



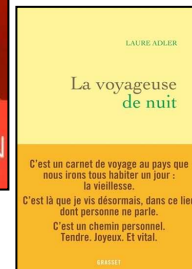
Zola Jackson par Gilles Leroy



Août 2005, l'ouragan Katrina s'abat sur la Nouvelle-Orléans. Zola Jackson ne voudra pas quitter sa maison en y abandonnant sa chienne Lady. On assistera donc impuissant à la catastrophe annoncée en rencontrant une femme déterminée dont le parcours de vie ne laissera personne indifférent.

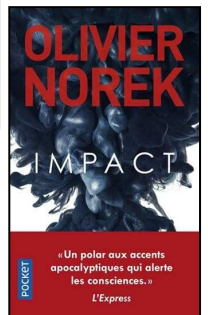
John Lennon une vie par Philip Norman

C'est la biographie de John Lennon de sa naissance à sa mort.



La voyageuse de nuit par Laure Adler

C'est une réflexion sur la vieillesse.



Impact par Olivier Norek

Un document-fiction. C'est l'impact qu'a l'homme sur son environnement. On réalise que si chacun persiste à ne rien faire, l'homme précipite sa propre destruction et ne laissera à ses descendants qu'un champ de ruines. Largement documenté, l'auteur propose des solutions pour sauver ce qui peut encore l'être.

Bonne lecture

Claire Ennis, responsable

CONVOICATIONS

**Assemblée générale sectorielle
Secteur Chauveau A2223-AGS-OJ-01
Le vendredi 21 avril 2023 à 9 h
A l'hôtel Double Tree by Hilton Resort,
7900, rue du Marigot (boulevard Laurentien nord sortie La Faune)**

Projet ordre du jour

1. Accueil et mot de bienvenue de la présidence.
2. Nomination d'une présidence des débats et d'une présidence d'élection
 - 2.1 Nomination de la présidence d'élection (recommandation) et de deux scrutateurs
3. Adoption de l'ordre du jour A2223-AGS-OJ-01
4. Adoption du procès-verbal A2122-AGS-PV-01
5. Rapport de la présidence.
6. Compte rendu des comités régionaux 2021-2022
7. Compte rendu des activités sectorielles 2021-2022
8. Compte rendu des activités de la Fondation Laure-Gaudreault
9. Rapports financiers
10. Allocution de madame Carole Pedneault, présidente de l'AREQ région 03
11. Élection aux postes suivants :
 - Présidence
 - 2^e vice-présidence
 - Secrétaire
 - 2^e conseiller
12. Signature des effets bancaires
13. Autorisation pour nommer une troisième personne habilitée à signer les chèques.
14. Assemblée générale régionale 2023
15. Délégation au congrès 2023 de l'AREQ à Lévis
16. Questions diverses
17. Tirage : Nombreux prix de présence dont 2 croisières aux 1000 petits pingouins le 15 juin 2023, une valeur de 249 \$ chacun.
18. Levée de l'assemblée

Réjean Lemelin, président AREQ Chauveau

Renelle Nicole, secrétaire

N.B. Seuls les membres en règle de l'AREQ Chauveau ont droit au vote. (Le quorum est de 49 membres.)

À la suite de notre assemblée, nous vous invitons à dîner.

Le coût pour l'activité est de 10 \$ pour les membres et 35,86 \$ pour les non-membres.

C'est aussi l'occasion d'admirer les œuvres des artistes et des artisans de notre secteur et de faire votre choix de l'œuvre que le secteur présentera à l'Assemblée générale de la région 03.

Fin des inscriptions : le 6 avril 2023

Voir coupon pour inscription

Élection à l'Assemblée générale de secteur du 21 avril 2023

En conformité avec les Statuts et Règlements de l'AREQ, il y aura, à l'assemblée générale de secteur du 21 avril 2023, élection aux postes suivants :

Présidence	2^e vice-présidence
Secrétariat	2^e conseiller ou conseillère

Les personnes intéressées à se présenter à l'un des postes devront compléter un *Bulletin de présentation de candidature* avant l'assemblée générale. Si un membre veut obtenir un *Bulletin de présentation de candidature* avant l'assemblée, elle ou il pourra en faire la demande au Président d'élection.

Seuls les *Bulletins de présentation de candidature* dûment remplis seront acceptés au moment de l'élection.

Pierre Brunet, président d'élection

3, rue Claude-Dablon, Québec, QC G2A 1J7

418 842-8958 pierbru@videotron.ca

CONVOICATIONS



Québec-Chaudière-Appalaches

A2223-AGR-OJ-01

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

CONVOICATION

33^e Assemblée générale des membres de
l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches

Date : le vendredi 5 mai 2023

Accueil : 9 h AGR : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le vendredi 5 mai 2023 à l'hôtel Québec situé au 3115, avenue des Hôtels, Québec, QC

SVP Apportez votre carte de membre

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Nomination de la présidence d'élection et du secrétariat d'élection
4. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 33^e Assemblée générale A2223-AGR-OJ 01
5. Présentation et adoption du procès-verbal de la 32^e Assemblée générale A2122-AGR-PV 01
6. Présentation et mot de la 1^{re} vice-présidente de l'AREQ et marraine de notre région
7. Rapport de la présidente et des responsables de comités
8. Bourses de l'AREQ
9. Rapport de la trésorière
 - 9.01- Présentation et dépôt du rapport financier régional 2021-2022
 - 9.02- Présentation et adoption du rapport annuel régional 2022-2023 (mars)
10. Élections
 - 10.01- Présidence régionale
 - 10.02- 1^{re} vice-présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et trésorerie
(parmi les présidences sectorielles)
11. Reconnaissance
12. Présentation des artistes et tirage de participation
13. Prix de présence
14. Mot de la nouvelle présidence régionale
15. Levée de l'assemblée

Michelle Breton, secrétaire

Carole Pedneault, présidente

Pour inscription, remplir le coupon.

Date limite d'inscription : 25 avril

Coût : 15 \$ et seuls les membres peuvent s'inscrire

Le dîner est inclus dans le coût et se prendra à la salle à manger de l'hôtel

La rencontre de la FLG se tiendra après le repas vers 13 h 15 – 13 h 30

CONVOICATIONS



**Assemblée générale de la
Fondation Laure-Gaudreault
Région Québec-Chaudière-Appalaches
À l'hôtel Québec
Le vendredi 5 mai 2023, heure à déterminer**

Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la Présidente
2. Nomination de la présidence d'assemblée et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la Présidence d'élection et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
 - 4.1 Intervention de la présidence d'élection : mises en candidature
5. Adoption du procès-verbal du 25 mai 2022
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2022.
8. Élections :
 - Présidence
 - Secrétariat
 - Conseillère ou conseiller (publiciste)
9. Mot de Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires

Pierrette Simoneau, présidente

VIE DE L'AREQ

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



La fin de ce biennat approche à grands pas. Il ne reste que quelques rencontres mensuelles : Conseils d'administration (CA), Conseils exécutifs (CER), Conseils régionaux (CR) et à la fin mars, ce sera le conseil national (CN).

En avril, la région verra défilier les douze (12) Assemblées générales sectorielles (AGS), suivies, dès les premiers jours de mai, de l'Assemblée générale régionale (AGR). Le Congrès clôturera la fin des activités de l'année et marquera la fin de mon mandat à la présidence régionale.

Ouf! Il faut garder notre souffle dans cette traversée de rencontres.

Pour vous, membres de l'AREQ, plusieurs activités sectorielles vous seront offertes, mais je vous invite très spécialement à la rencontre régionale de la Journée internationale des femmes (JIF), le 9 mars, à l'hôtel Québec. Hommes et femmes, vous y êtes les bienvenus en grand nombre.

Au cours de ces six (6) années de présidence régionale, j'ai été entourée de personnes exceptionnelles. Je les remercie sincèrement. Sans elles, ce voyage aurait

été impossible. Bonne route à vous toutes et tous.

Merci, membres de la région 03. Votre accueil chaleureux, votre générosité, votre présence et, parfois, votre indulgence m'ont donné l'énergie pour travailler avec et pour vous. Ce fut un réel plaisir de vous côtoyer et de m'impliquer pour cette belle région Québec-Chaudière-Appalaches.

Salutations amicales.

Carole Pedneault, présidente régionale

VIE DE L'AREQ

ASSUREQ

RENOUVELLEMENT ASSUREQ EN 2023

Membres d'ASSUREQ, nous attirons votre attention sur ces deux remarques (*)

*) Dans la revue « Quoi de Neuf » de l'hiver 2023, madame Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale, a produit un article sur le renouvellement de nos assurances pour 2023 aux pages 16 et 17.

Vous trouverez donc de plus amples informations en consultant ces pages.

*) Au même endroit est également inséré un dépliant : « Votre régime en un coup d'œil ».

Nous vous conseillons de conserver en lieu sûr ce document pour consultation en cas de besoin.

Notons enfin que la plupart des informations qui suivent proviennent de madame Johanne Freire dans le « Quoi de Neuf » de l'édition Hiver 2023

Régime d'assurance maladie

Divers facteurs sont pris en compte par les actuaires lors du calcul de la prime en assurance maladie, tels que l'expérience du groupe, l'inflation, le contexte économique et les frais d'administration. Considérant tous ces éléments ainsi que l'excellente santé financière du régime, les primes du régime d'assurance maladie ont été maintenues aux mêmes taux que ceux de 2022, taux qui, rappelons-le, avaient subi une diminution par rapport à l'année précédente. Le congé de prime de 3 \$ par mois a également été reconduit.

En plus du maintien des primes et du congé de prime, le régime Santé Plus a pu être bonifié.

Il y a un changement positif pour les membres qui font partie du Régime Santé Plus. En effet, pour répondre à la demande de plus en plus fréquente de

la part de ceux-ci, le montant par année civile maximal remboursé pour l'ensemble des professionnels de la santé visés est passé de 750 \$ à 1 000 \$ \$ par personne assurée et par année civile.

Régime d'assurance vie

Encore cette année, l'analyse de l'expérience du groupe a entraîné une augmentation de la prime.

La hausse de la prime de la protection individuelle se situe entre 1,14 \$ et 3,42 \$ par mois. Quant à la prime familiale, la hausse varie entre 1,63 \$ et 3,91 \$ par mois.

Le congé de prime de 3 \$ par mois s'applique encore.

Pour toutes questions, vous pouvez communiquer directement avec SSQ au 1 888 833-6962.

Assurance voyage

SSQ Assurance recommande à sa clientèle de se conformer aux avertissements du gouvernement du Canada en matière de voyage. Pour de plus amples informations, nous vous invitons à consulter la Foire aux questions sur le site : ssq.ca/fr/coronavirus/voyage



*Camille Paré,
comité des assurances*

VIE DE L'AREQ

SOCIOPOLITIQUE

Lors des dernières élections, la Coalition Avenir Québec (CAQ) a pris des engagements retenus par l'AREQ. Celle-ci a recensé 72 engagements produits en 2018 et 62 en 2022. La plupart de ces engagements sont restés lettre morte, ce qui interpelle les élus de la CAQ. L'inaction du Gouvernement incite à la méfiance des aînés.

Des 72 engagements de 2018, le gouvernement en a réalisé partiellement 14. Voici 8 engagements de 2022 selon le document de l'AREQ sur les *Engagements de la CAQ*.

7- Offrir des services de proximité aux personnes présentant des troubles mentaux et davantage de partenariat avec les organismes communautaires pour former des pairs aidants.

22- Poursuivre l'ouverture des Maisons des aînés et doter chaque chambre d'une caméra de surveillance.

23- Rénover les CHSLD vétustes.

24- Offrir des repas de meilleure qualité en CHSLD.

26- Appuyer davantage les proches aidants et les organismes communautaires en réinvestissant dans les centres de jour.

27- Investir 900 M\$ de dollars sur quatre ans dans les soins à domicile pour rehausser le nombre d'heures de soins et le nombre d'utilisateurs qui reçoivent des services à domicile.

31- Bonifier le crédit d'impôt pour frais engagés par une personne âgée pour maintenir son autonomie.

36- Bonifier le crédit d'impôt pour le soutien aux personnes âgées de 70 ans et plus, pour que l'aide annuelle maximale passe de 411 \$ à 2000 \$.

La prochaine rencontre du comité régional sociopolitique est fixée au 21 février 2023.



Clément Cormier
clecormier@videotron.ca
 Responsable sociopolitique

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord, permettez-moi de vous souhaiter une bonne année avec du bonheur et de la santé et de vous remercier de votre générosité au dîner de Noël.

Le début de l'année est la période où la fondation reçoit les demandes d'aide financière des divers organismes qui soumettent candidature et projets. Ce processus se poursuit jusqu'au début de mars. Par la suite, les demandes sont soumises au comité de décision. Au printemps, je pourrai vous faire part des résultats pour notre secteur.

Lors de notre AGS du 21 avril prochain, nous aurons un tirage de billets moitié-moitié, au coût unitaire de 5 \$. Nous vous invitons à y participer. Le demi des ventes sera remis à la Fondation Laure-Gaudreault.

De plus, il est possible d'acheter, directement auprès de la Fondation, des cartes de condoléances

au coût de 10 \$; pour tout achat de 15 \$ et plus, un reçu pour fin d'impôt est disponible. Votre générosité est nécessaire pour aider les personnes dans le besoin, de l'enfance à la retraite, dans une action de solidarité intergénérationnelle.

Pour faire un don ou devenir membre, visitez le site de la FLG à l'adresse suivante :

[Fondation Laure-Gaudreault > Toutes nos campagnes \(fondationlg.org\)](https://www.fondationlg.org)

Pour joindre la Fondation : 418 525-0611

Téléphone sans frais : 1 800 663-2408



Francine Perron, responsable

VIE DE L'AREQ

ENVIRONNEMENT

Bonjour,

Je suis de retour avec un sujet pour lequel j'ai beaucoup d'intérêt et qui me préoccupe : l'environnement. Depuis que j'ai accepté la responsabilité de ce comité, je suis encore plus à l'affût de tout ce qui est publié soit dans les différentes revues, les journaux, internet, etc.

Dans cet article, j'ai décidé de vous proposer deux activités qui ne demandent pas trop d'effort ni de temps et qui peuvent faire un changement dans notre vie et, par le fait même, dans notre environnement.

Peut-être avez-vous déjà entendu parler du « minsgame », un jeu pour désencombrer. Voici les règles du jeu : Durée : 30 à 31 jours, chez soi. (La durée peut varier bien sûr)

But : se départir de 496 objets exactement un jour à la fois (après 31 jours)

Principe : le 1^{er} jour vous choisissez un objet, le 2^e jour deux objets, le 3^e jour trois et ainsi de suite.

Vous choisissez n'importe quel type d'objet. On peut penser à vêtements, vaisselle, livres, articles de toilette, DVD, CD, etc.

En résumé, le « minsgame » ou jeu de désencombrement, est une façon originale de se désencombrer si vous ne savez pas par où commencer.

Je vous invite à consulter le site internet suivant où j'ai puisé une partie de mes informations.

<https://www.lauraki.ca/minsgame-un-jeu-pour-desencombrer/>

Vous trouverez beaucoup d'autres informations sur le sujet en effectuant quelques recherches sur internet.

Je vous souhaite bien du plaisir et on s'en donne des nouvelles.

Une autre activité dont je vous ai parlé dans mon article du dernier journal : il s'agit du « Détritrotte, plogging, course aux déchets ou éco-course : différentes appellations pour désigner la marche à pied au cours de laquelle on ramasse au passage les déchets qui jonchent le sol.

Cette activité est accessible à tous : famille, jeunes, aînés, marcheurs occasionnels. C'est un exercice physique à part entière, car il exige une flexion à chaque déchet ramassé.



Avec le printemps qui sera à nos portes bientôt, on remarquera de plus en plus de déchets au cours de nos marches (gobelets, bouteilles d'eau, papier, etc.)

Ce petit geste, qui semble bien anodin, peut faire un grand changement dans notre environnement si on s'y met tous ensemble. N'oubliez pas de vous prémunir d'un sac et d'une paire de gants.

Bon printemps

« On se dit trop facilement : ce n'est pas moi qui ai jeté ça, donc je ne le ramasse pas. »

« On n'est pas là pour critiquer les gens qui jettent leurs déchets par terre, ce serait une perte de temps. »

<https://centdegres.ca/ressources/le-plogging-une-tendance-qui-est-la-pour-rester>

Le peu qu'on peut faire, le très peu qu'on peut faire, il faut le faire. (Théodore Monod)

PS : Vous avez le goût de faire équipe avec moi pour ce comité, n'hésitez pas à me contacter.

Merci à l'avance.



Renelle Nicole,
responsable du comité environnement
418 847-8781

VIE DE L'AREQ

SOUVENIR DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Cette année, la *Journée Internationale des Hommes* a eu lieu le 18 novembre 2022 à l'hôtel Québec.

Vous retrouverez, ci-dessous, un compte rendu de cette journée. Le texte a été écrit par monsieur Jean-Noël Laprise, le responsable régional du comité des hommes.

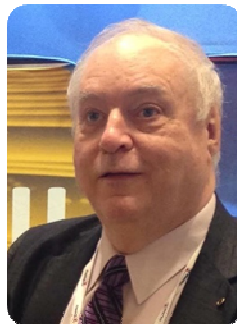
Ce texte résume très bien la *Journée Internationale des Hommes*.

Louis-Marie Pichette, responsable sectoriel du comité des hommes

Une Journée des hommes qui fait du bien...

Le 18 novembre dernier, sous le thème *L'être que je veux être*, l'activité que nous avons vécue et qui marquait, pour une autre année, la Journée internationale des hommes, nous a fait grand bien...

Devenu complètement aveugle à l'âge de 16 ans, à la suite de malheureux accidents, Jacques Côté, notre premier conférencier, nous a présenté, avec beaucoup de simplicité, de vérité et d'humour, les défis incroyables qui attendent, dans son quotidien, la personne non voyante... Malgré tout, il nous a convaincus qu'il mène une vie agréable et qu'il ne se laisse pas abattre par ce handicap et les autres problèmes qui peuvent se présenter dans sa vie... Au fil du temps, après avoir accepté sa condition, petit à petit, il est devenu un pianiste chevronné, a enseigné aux jeunes non-voyants et a fondé sa propre entreprise de traduction en braille du matériel scolaire... Remplie à souhait, sa vie nous questionne sur la facilité que nous avons à nous plaindre trop facilement des inconvénients de notre quotidien...



Psychologue, spécialiste de la réussite scolaire et de l'éducation au Québec, Égide Royer, notre deuxième conférencier, nous a présenté moult graphiques et moult rapports sur l'état de la scolarisation chez les garçons et chez les filles de notre Québec. Selon ce



qu'il en sait et les études qu'il a faites sur le sujet, il peut affirmer que les jeunes garçons ont besoin de supports, d'appuis, de modèles et d'encadrement pour mener à bien une carrière spécifique et pour se définir un mode de vie qui leur convienne... Certaines initiatives sont actuellement mises en place, en ce sens; mais, il reste tellement à faire pour accompagner les garçons sur leur route de bonheur...

Enfin, bien connu qu'il est, Maxime Landry, chanteur, compositeur, écrivain et animateur à ses heures, nous a charmés à plusieurs niveaux, en nous chantant quelques extraits de sa vie, en faisant référence, à cœur ouvert, à son cheminement pas toujours facile et à toute la place qu'a prise la musique, dans sa vie de tous les jours... Avec plusieurs albums de chansons et quelques romans à son actif, il se promène à travers la province pour rencontrer des gens, chanter sa vie et ses convictions et pour faire du bien aux personnes qui viennent s'abreuver à sa fontaine; et, il apprécie éminemment ce rôle qu'il choisit encore de remplir, avec beaucoup de bonheur, selon les nombreux engagements qu'il honore, et qui deviennent son lot quotidien... Avec son large sourire, sa générosité et sa belle simplicité, il nous veut du bonheur à profusion et de la joie au cœur pour longtemps...



Jean-Noël Laprise

Responsable régional du Comité des hommes

Comité des hommes

Le comité des hommes tiendra sa prochaine rencontre le 10 mars 2023. Les sujets abordés seront le retour sur la Journée des hommes 2022 et la planification de la prochaine journée des hommes qui devrait de tenir vers le 18 novembre 2023.

D'autres nouvelles suivront après notre rencontre.

Je réserve cette semaine de novembre 2023.

Louis-Marie Pichette

Responsable sectoriel du comité des hommes.

VIE DE L'AREQ

BOURSES DE L'AREQ

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50^e anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel (arts, communications, etc.) que professionnel (éducation, santé, etc.).

Ce programme a pour but de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue.

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par :

Une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation (MEQ);

Un organisme d'éducation populaire reconnu par le MEQ, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité (MESS).

Les bourses sont décernées dans les dix régions de l'AREQ, en rotation, sur une base triennale. Pour le triennat 2020-2023, la répartition est la suivante :



Cette année, notre région est admissible. La somme de 1200 \$ est répartie également entre les récipiendaires. Cependant, les bourses sont d'un minimum de 300 \$ et d'un maximum de 500 \$.

Les candidates et candidats doivent remplir le formulaire

[Bourses de l'AREQ - AREQ \(lacsq.org\)](http://Bourses.de.l'AREQ-AREQ(lacsq.org))

Ce formulaire doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (maximum 250 mots) et un document officiel de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant l'inscription à ladite formation.

Le formulaire et le document d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ entre le 15 janvier et le 1^{er} avril.

La sélection des récipiendaires est confiée aux régions. La remise des bourses a lieu lors d'une assemblée générale régionale ou sectorielle.

Voir site de l'AREQ à l'adresse suivante

areq.lacsq.org/services-aux-membres/bourses-de-lareq

CONGRÈS DE L'AREQ



**UNE VOIX POUR LES
PERSONNES ÂÎNÉES**

DEPUIS 1961

AREQ
CSQ

48^e CONGRÈS • 5 AU 8 JUIN 2023

C'est sous le thème « Une voix pour les personnes âgées » que se tiendra le 48^e Congrès de l'AREQ à Lévis, du 5 au 8 juin 2023. Quelque 450 membres provenant de toutes les régions du Québec y participeront pour représenter leur secteur.

Depuis le dernier Conseil National d'octobre dernier, les délégations se préparent en faisant l'étude des modifications aux statuts et règlements ainsi qu'aux orientations pour le prochain triennat.

Réjean Lemelin

INFORMATIONS

Sous le thème « Vieillir en santé », le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), en partenariat avec le comité des usagers du CHU de Québec-Université Laval, présente

LA PROGRAMMATION 2022-2023 DES CONFÉRENCES GRAND PUBLIC

CONFÉRENCES GRATUITES

 **La perte auditive : la reconnaître et s'en occuper, pour une meilleure qualité de vie**
Mercredi 22 mars 2023, de 10 h à 12 h
 Mathieu Hotton, Ph. D. audiologiste, professeur adjoint au Département de réadaptation de l'Université Laval

Pour nous joindre par courriel : cevq.formationcontinue.ciusscn@sss.gouv.qc.ca

Pour savoir si la conférence aura lieu en présentiel ou sur Zoom, appelez au 418 682-7987 deux semaines avant la date prévue.

Si présentiel : Salle Saint-Augustin du Montmartre 1669, chemin Saint-Louis

Si Zoom : Nous fournir votre courriel en appelant au 418 682-7987

CHU de Québec Université Laval Comité des usagers

CEVQ Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec

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

APRQ

Association de professionnelles et professionnels retraités du Québec

Le Conseil régional de Québec de l'APRQ invite les membres et amis des organismes membres de la table de concertation à assister à une conférence gratuite.

Mercredi 1er mars 2023

Protéger sa santé mentale « stratégies pour vaincre le stress et l'isolement »

Conférencière : madame Catherine Harton du Mouvement pour la Santé mentale du Québec

Heure : 13 h 30 par ZOOM

Pour plus d'information et pour vous inscrire : [Inscription à la réunion - Zoom](#)

L'AREQ est membre de la Table de concertation.

In memoriam

Monsieur Yvon Dubois, conjoint de Claudette Grondin;

Madame Yolande Bérubé, membre;

Monsieur Gérard Paquin, père de Pauline Paquin et beau-père de Jacques Brière;

Monsieur Conrad Bluteau, frère de Ginette Bluteau et beau-frère de Jean-Yves Simard;

Madame Madeleine Amyot-Laberge, sœur de Mariette Laberge;

Sœur Madeleine Bérubé, membre;

Madame Marie-Rose Carrier, membre;

Monsieur Richard Langlois, conjoint de Gisèle Drolet-Langlois;

Madame Stella Carrier, membre.

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

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



COORDONNÉES UTILES

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

INFORMATIONS

**Retrouvez-nous sur le
WEB!**

chateau.araq.lacsu.org

Conseil sectoriel

Président	Réjean Lemelin	418 843-3420	rejlemelin@sympatico.ca
1 ^{re} vice présidente	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
2 ^e vice-président	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@videotron.ca
Trésorière	Céline Lessard		celine.lessard1960@gmail.com
Secrétaire	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
1 ^{re} conseillère	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
2 ^e conseiller	René Moisan	418 407-3762	remois@videotron.ca

LISTE DES DIVERSES ACTIVITÉS ET DE LEURS RESPONSABLES

RESPONSABLES DU SECTEUR AUX COMITÉS RÉGIONAUX

Condition des hommes	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@videotron.ca
Condition des femmes	Hélène Leclerc	418 845-0016	coulec2010@videotron.ca
Comité des Assurances	Camille Paré	418 661-2879	camillepare44@hotmail.com
Comité Retraite	Carole Lessard	581 748-5101	carolelessard1961@gmail.com
Comité Sociopolitique	Clément Cormier	418 843-5103	clecormier@videotron.ca
Comité Environnement	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com

ACTIVITÉS DE SECTEUR ET LEURS RESPONSABLES

Activité	Responsable	Téléphone	Courriel
Club littéraire	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Communication membres	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Décès	Johanne Fontaine-Cossette	418 659-4102	jfontainek7@gmail.com
Déjeuner en anglais	Henriette Nellis	418 750-1255	henrietteb10@yahoo.ca
Déjeuners mensuels	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
Entraide	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Inscriptions	Réjean Lemelin	418 843-3420	rejlemelin@sympatico.ca
Ligue de quilles	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
Marche	Henriette Nellis	418 750-1255	henrietteb10@yahoo.ca
Nouveau Jalon	Pauline Gagnon	418 845-2662	pauline.gagnon77@videotron.ca
Site Web	Huguette Bourret	418 843-8769	hbouret@yahoo.ca
	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Sorties et conférences	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
ViActive	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Fondation L.-Gaudreault	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca

ÉQUIPE DU JOURNAL

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

IMPORTANT

**Pour le prochain journal, envoyez vos textes
avant le 15 juin 2023 à Pauline Gagnon.**

Téléphone : 418 845-2662

Courriel : pauline.gagnon77@videotron.ca

Mars

Nouveau Jalon -- 34-2 Hiver-Printemps 2023

27 Anglais ViActive	28 Marche	1	2	3
6 Anglais ViActive	7 Marche,	8	9 Journée interna- tionale des femmes	10
13 Anglais ViActive	14 Déjeuner du mois Marche	15	16 Conférence Les Patriotes	17
20 Anglais Club littéraire ViActive	21 Marche	22 Conférence Grand Public	23	24
27 Anglais ViActive	28 Marche	29 Cabane à sucre	30	31

Avril

3 Anglais ViActive	4 Marche	5	6	7
10 Anglais	11 Déjeuner du mois Marche	12	13	14
17 Anglais Club littéraire	18 Marche	19	20	21 AGS
24 Anglais	25 Marche	26	27	28

Mai

1 Anglais	2 Marche	3	4	5 AGR AG FLG
8 Anglais	9 Déjeuner du mois Marche	10	11	12
15 Anglais Club littéraire	16 Marche	17	18	19 Visite de la Citadelle
22 Anglais	23 Marche	24	25	26
29 Anglais	30	31	1	2

Juin

5 Anglais Congrès de l'AREQ	6 Marche	7	8	9
12 Anglais Club littéraire	13 Déjeuner du mois Marche	14	15 Croisière aux petits pingouins	16
19	20	21	22	23