

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTENCE

Depuis le 21 avril dernier, j'ai le privilège d'être votre nouveau président. Issu du milieu de l'éducation et ayant fait carrière dans le domaine de l'enseignement, j'ai accepté la présidence avec la conviction ferme de vous représenter et de diriger notre association, soit l'AREQ Chauveau, dans la continuité. Avec une équipe engagée et représentative au conseil de secteur, nous saurons travailler à satisfaire vos besoins et vos attentes.

Je profite aussi de cette occasion pour assurer tous les membres des autres secteurs, notamment celles et ceux des secteurs de la santé, des services sociaux, des communications et du loisir, du milieu communautaire et du monde municipal, que je serai là pour bien vous représenter et répondre à vos besoins.

Les dossiers sur la table sont nombreux et importants. Les orientations prises lors de notre congrès au début de juin sont majeures et comportent deux axes avec une même volonté quant au développement, à savoir « la vie associative » et « les services à nos membres ». Ces orientations régissent notre vie interne dont nos services, l'amélioration au régime d'assurance collective, la participation aux activités, aux débats des instances, l'implication et la participation quant à veiller au respect de la dignité des personnes âgées, lutter contre l'âgisme, etc. Le deuxième axe regroupe des orientations qui visent la défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société, dont la revendication des services publics de qualité accessibles, universels et gratuits, un meilleur soutien aux personnes proches aidantes ainsi que l'amélioration de l'indexation des rentes, etc. Ces orientations seront suivies d'un plan d'action avec des moyens concrets qui sera élaboré par le Conseil national au cours de l'année. Nous vous en informons dès qu'il sera disponible. Je mettrai donc toute l'énergie et les efforts nécessaires pour assurer la réalisation de nos actions.

Nul doute que l'association s'est bâtie sur la volonté et l'engagement de ses membres de se doter d'outils répondant à leurs besoins. La force d'un groupe est toujours dans la concertation et l'engagement de ses membres. Je vous invite à être présentes et présents dans nos activités et dans la vie de notre association. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour nous faire part de vos attentes.

Merci pour la confiance que vous m'avez accordée à la présidence. La prochaine année s'annonce fort intéressante et bien remplie. Je vous assure de mon plein engagement.

Gaston Leclerc, président



CV abrégé de Gaston Leclerc

J'ai d'abord été enseignant en choix de carrière et conseiller pédagogique en information scolaire et professionnelle (ISEP) à la CS de la Capitale. J'ai été vice-président du syndicat des professionnels de l'éducation du Québec. Cofondateur de la Caisse d'économie de l'Éducation ainsi que chargé de cours en ISEP à l'UQAM et en orientation scolaire et professionnelle à l'Université Laval. J'ai présidé l'Association québécoise d'information scolaire et professionnelle (AQISEP) pendant 40 ans.

Dans ce numéro :

Message de la présidence1
 Les déjeuners du mois 2
 Hommage à Réjean Lemelin 3
 Votre participation à une activité . 3
Activités.....4-12
 La Non-Rentrée 2023 4
 Consignes 4
 Au royaume de la canneberge 5
 Déjeuner en anglais 5
 Aux trois couvents 6
 Sortie automnale 6
 Fête de Noël..... 7
 Concours Non-Rentrée..... 7
 Communications et sondage 7
 Marches8
 Partage littéraire9
 Découvrir la Citadelle 10
 ViActive 11
 Plaisirs, sourires et sucreries 12
 Comité d'entraide 12
 Reconnaissance des bénévoles..... 12
 NOVUM..... 12
Vie de l'AREQ 13-20
 Mot du président régional..... 13
 Nouvelles du Congrès national... 13
 Journée régionale Environnement14
 Fête des artistes et artisans..... 14
 Sociopolitique 15
 Fondation Laure-Gaudreault..... 15
 ASSUREQ..... 16
 Les hommes sont bons et gentils 17
 Comité des hommes 17
 Une assemblée générale... 18
 Comité environnement 19
Nos membres s'expriment 20-21
 Proche aidant 20
 Le Saint-Ambroise20-21
 Accueil Saint-Ambroise 21
Informations 22-25
 Conférences Grand Public 22
 Conseil sectoriel 2023-2024..... 22
 In memoriam 22
 Coordonnées utiles 23
 Responsables 24
 Calendrier..... 25



Le deuxième mardi de chaque mois

Pour réservation :

Gisèle Boudreault
 418 844-3925
 gisboudreault2008@hotmail.com

Ou

Claire Ennis
 418 843-3611
 ennisclaire17@yahoo.ca

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

Déjeuners du mois

12 septembre 10 h
Golf de Lorette
12986 Mgr Cooke
Loretteville
418 842-8441

10 octobre 10 h
Tutti Frutti
Lebourgneuf
(entre Canadian Tire et Village des Valeurs)
418 624-1199

14 novembre 10 h
Eggsquis
1270 boul. Duplessis
(entre Cinéplex et Dollorama)
418 877-5554

12 décembre 10 h
Oeuforie
850 boul. Pierre-Bertrand
418 681-4419

9 janvier 10 h
Pacini
2013 boul. Lebourgneuf
418 626-8383

Au plaisir de vous accueillir.

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)

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.

AREQ Chauveau

(à Renelle Nicole)
 Téléphone : 418 847-8781
 Courriel :
renelle.nicol@gmail.com

AREQ Région 03 Québec-Chaudière-Appalaches

Réjean Lemelin, président régional
 Tél. : 418 843-3420 Courriel : rejlemelin@sympatico.ca

HOMMAGE À RÉJEAN LEMELIN

Un président sans reproche

Cher Réjean,

Peut-être n'avais-tu pas en tête, quand tu t'es retiré de la vie active, de travailler de nouveau dans la catégorie « humains ». Ton rôle d'enseignant a sans doute été un tremplin pour te propulser ailleurs. Te voilà à la présidence régionale sans même avoir exécuté un mandat de trois ans dans le secteur. Pour parodier la sentence, je dirais *Aux âmes bien nées, la valeur n'attend pas le nombre de mandats*. Toi, ton mandat de trois ans, tu es allé le chercher à la tête de la région. Bravo pour cette audace!

Tout au cours des deux dernières années, tu auras été un président d'une belle efficacité et d'une accessibilité sans reproche, ne craignant pas de livrer ton vécu, si ça pouvait aider la cause et entraîner à ta suite. Ce titre de président ne t'est jamais monté à la tête, la fierté n'étant pas un orgueil mal placé chez toi. Tu as pour l'humain le plus grand respect, sans doute parce que tu sais te mettre à la place de l'autre. Ton sens de la justice est aiguisé ; c'est tout en ton honneur dans un monde où la corruption en tout genre semble institutionnalisée.

En septembre dernier, lors de l'hommage rendu au grand Viateur Dupont- président des enseignantes et enseignants du comté de Québec et directeur à la CSQ - tu affirmais « C'est lui qui m'a donné le goût

de m'impliquer en devenant délégué syndical dès mon entrée dans l'enseignement ». Depuis, jour après jour, tu glisses tes pas dans les siens.

Comme la justice a toujours prévalu chez toi, nous ne craignons pas d'être oubliés ou négligés après ton départ. Dorénavant, les sourires et le dévouement auxquels tu nous as habitués, tu les distribueras à travers les douze secteurs de notre région, de façon égale, prouvant ainsi la richesse de ton cœur surdimensionné.

Afin de démontrer notre reconnaissance pour les services rendus à l'AREQ Chauveau, nous te disons d'abord merci et t'assurons d'une belle continuité dans notre participation active dans le secteur. Pour les services que tu rendras à la région, nous te remercions déjà.

Enfin, nous te soutenons en tant que secteur dans ton désir de voir en ta mandature une réussite et nous te souhaitons bonne chance dans tes nouvelles tâches à la présidence régionale. Puisses-tu y trouver l'épanouissement que le dévouement réserve à celles et ceux qui font don de leur personne au bénéfice de leurs semblables.

Merci Réjean.

Pauline Gagnon

VOTRE PARTICIPATION LORS DES ACTIVITÉS

Être absent d'une activité après s'y être inscrit entraîne différents problèmes au conseil sectoriel.

Depuis la pandémie, des frais sont exigés par les fournisseurs de services que nous utilisons. Nous devons respecter 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. Vu la difficulté d'approvisionnement des denrées un écart de 21 jours est maintenant exigé. 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.

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.*

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

SVP, pensons-y !

Conseil sectoriel

ACTIVITÉS

LA NON-RENTRÉE 2023



Cette année, l'événement aura lieu le mardi 29 août 2023. Nous nous dirigerons vers la Malbaie à **La Maison du Bootlegger**. Résidence centenaire, cette maison fait revivre à travers son architecture particulière l'histoire d'une époque où la prohibition était à l'honneur. Le visiteur restera surpris devant cette demeure colorée, truffée de portes secrètes, de bars camouflés et de chambres privées, toutes et tous reliés par les corridors exigus d'un étonnant labyrinthe. Ne manquez pas cette occasion unique d'en apprendre sur le côté ingénieux et un peu rebelle de nos ancêtres.

Quand : le mardi 29 août

Où : Départ en autobus à 8 h 30 du centre commercial Neufchâtel, 4605 de L' Auvergne, Québec (à proximité du Super C) pour la Malbaie. Le retour se fera à 15 h de la Malbaie jusqu'au centre commercial Neufchâtel.
N.B. Il n'y aura pas d'arrêt en route.

Coût : membre : 20 \$ non-membre : 40 \$
Un maximum de 95 personnes est prévu

Menu offert :

Table d'hôte 3 services.

Plat principal : Tournedos de bœuf ou tournedos de poulet (vous aurez un choix à faire sur votre coupon-réponse)

Dessert : Le choix du chef

Fin des inscriptions : le vendredi 18 août 2023. Pour envoi du chèque, voir coupon pages centrales.

Concours: S'il y a lieu, le nouveau nom de la Non-Rentrée sera dévoilé et un prix de 50 \$ sera remis à la gagnante ou au gagnant.

Vous retrouvez, à la page 7, l'annonce du concours.

René Moisan, responsable

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

AU ROYAUME DE LA CANNEBERGE LE 28 SEPTEMBRE 2023



Nous vous proposons une incursion au Centre d'interprétation de la canneberge situé à Saint-Louis-de-Blandford dans la région du Centre-du-Québec.

Cette journée se déroule pendant l'événement annuel « Canneberge en fête » et les producteurs nous invitent dans leurs champs pour une visite guidée à bord d'une charrette lors de la récolte de ces petits fruits. Ce guide-interprète saura nous surprendre par ses connaissances et toutes les histoires entourant cette culture. Ensuite, un dîner (dégustation de produits du terroir) nous sera servi. Puis nous ferons une balade dans la région avec quelques arrêts pour prendre des photos. Retour à Québec par la route du fleuve en fin d'après-midi.

Le forfait comprend : repas incluant taxes et service, visites prévues au programme, transport par

autocar, service d'un guide accompagnateur, pourboires aux guides et au chauffeur.

Pour faire cette sortie, un **minimum de 35 personnes** devra s'inscrire. Si ce nombre n'est pas atteint, la sortie sera annulée. Nous faisons affaire avec l'agence Voyages Plein Soleil. On nous demande de remettre les chèques 60 jours à l'avance. Donc, ne tardez pas à envoyer votre inscription.

Départ : 8 h du Maxi Les Saules

5150 boulevard de l'Ormière (ne pas confondre avec le Maxi qui a remplacé Provigo au 9550 boulevard de l'Ormière à Neufchâtel).

Coût : 189 \$ (même prix pour membres et non-membres)

Date limite d'inscription : le 26 juillet 2023

Votre chèque doit être libellé au nom de **Voyages Plein Soleil**.

Vous trouverez le coupon d'inscription dans les pages centrales du 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 G2C 1H2*

DÉJEUNERS EN ANGLAIS

À l'AREQ Chauveau, les déjeuners en anglais sont toujours d'actualité. Tout au long de l'année, nous avons pu échanger en anglais de façon très conviviale.

Évidemment, le taux de participation dépend de la santé de chacune et de chacun, certains voyagent, alors que d'autres ont divers engagements. Nous pouvons compter entre dix et quinze personnes qui se réunissent tous les lundis de 9 h à 11 h au restaurant Eggsquis sur le boulevard Hamel. De nouveaux membres se sont ajoutés au groupe. Nous étions bien fiers de les accueillir.

Juin étant à nos portes, les activités se termineront le 11 de ce même mois pour reprendre en septembre. Nous espérons alors recruter de nouveaux membres.

Que cette période estivale soit bénéfique à vous toutes et tous. Ce n'est qu'un au revoir.



Claudette Raynault, responsable

ACTIVITÉS

AUX TROIS COUVENTS À CHÂTEAU-RICHER

Bonjour à toutes et à tous,



C'est avec plaisir que nous vous invitons à découvrir un site rempli d'histoire : *Aux Trois Couvents* de Château-Richer. Une visite guidée d'environ 90 minutes vous permettra de découvrir l'évolution et l'occupation humaine de ce territoire depuis 1535. Vous verrez défiler au-delà de 500 ans d'histoire. Nous aurons également accès à l'église historique.

Ensuite, nous nous rendrons en autobus à la micro-brasserie *Des Beaux Prés* pour un bon dîner et vous permettre d'échanger sur cette belle visite.

Date : le vendredi 13 octobre 2023

Heure du départ : 9 h du centre commercial de Neufchâtel, 4605 de l'Auvergne, près du Super C

Retour prévu : 14 h 30

Date limite d'inscription : le 26 septembre

Nombre de participants : 47

Coût : membre : 25 \$ non-membre : 50 \$

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

Faites vite. Je vous attends avec plaisir pour cette belle journée.

Francine Perron responsable

SORTIE AUTOMNALE EN CHAUDIÈRE-APPALACHES LE 18 OCTOBRE 2023

En octobre, les oies blanches préparent leur migration vers le Sud. Elles font une halte à Montmagny. Nous y faisons un premier arrêt où nous rencontrerons un naturaliste qui nous entretiendra de cet événement spectaculaire. Puis, nous allons visiter le Musée maritime du Québec à L'Islet. Différentes expositions y sont présentées : maquettes, chaloupes, beautés et richesses du fleuve, histoires de navigation, etc.



Pour faire cette sortie, un **minimum de 35 personnes** devra s'inscrire. Si ce nombre n'est pas atteint, la sortie sera annulée. Nous faisons affaire avec l'agence Voyages Plein Soleil. On nous demande de remettre les chèques 60 jours à l'avance. Donc, ne tardez pas à envoyer votre inscription.

À la suite de cette visite, une auberge de la région nous accueillera pour un dîner 3 services.

Nous poursuivons notre balade jusqu'à la municipalité de Saint-Roch-des-Aulnaies où nous découvrirons la Seigneurie des Aulnaies qui est un site historique protégé comprenant un manoir et un moulin banal classés immeubles patrimoniaux. Ensuite, on suit la route panoramique jusqu'à Kamouraska. Plusieurs arrêts photos sont prévus. Retour à Québec en fin d'après-midi.

Le forfait comprend : repas incluant taxes et service, visites prévues au programme, transport par autocar, service d'un guide accompagnateur, pourboires au guide et au chauffeur.

Départ : à 7 h du **Maxi Les Saules** 5150 boulevard de l'Ormière (ne pas confondre avec le Maxi qui a remplacé Provigo au 9550 boulevard de l'Ormière à Neufchâtel).

Votre chèque doit être libellé au nom de **Voyages Plein Soleil**.

Coût : 209 \$ (même prix pour les membres et les non-membres)

Date limite d'inscription : le 16 août 2023

Vous trouverez le coupon d'inscription dans les pages du journal. Indiquez si vous avez une allergie ou une intolérance alimentaire. Vous envoyez le tout à :

Claire Ennis
8470 de l'Amazonie
Québec G2C 1H2

ACTIVITÉS

FÊTE DE NOËL

À mettre à son agenda

Activité : Fête de Noël

Date : le jeudi 14 décembre 2023

Lieu : Hôtel Double Tree by Hilton

Adresse : 7900 rue du Marigot, Québec, QC, G1G 6T8

NB Plus d'information dans le Nouveau Jalon d'automne 2023.

Je réserve cette date.

Francine Perron et Louis-Marie Pichette, responsables



CONCOURS NON-RENTRÉE

JUIN 2023

Voici les noms suggérés dans le cadre du concours de la Non-Rentrée.

Je vous ai écrit les noms tels que reçus :

Non Rentrée
La Pop Rentrée
RÉCRÉ-ACTION
LAREQRÉATION

Après Classe
La Bienvenue
La Première
Bon Départ

La Récolte
La Relance
Retrouvailles

Pour voter, vous encerclez le nom de votre choix (un seul) et vous me le faites parvenir à l'adresse suivante :

René Moisan

9982-10 boul. Savard

Québec (QC)

G2B 2P9

Ou encore, vous me faites parvenir un courriel en mentionnant le nom que vous avez choisi (un seul) à l'adresse suivante :

remo@videotron.ca

N'oubliez pas de vous identifier.

Vous avez jusqu'au 18 août 2023 pour voter. Après, il sera trop tard.

Merci pour votre participation et bon été à toutes et à tous.

René Moisan

COMMUNICATIONS ET SONDAGE

COMMUNICATIONS

En tant que responsable du dossier des communications, je vous rappelle l'importance de faire les changements dans vos coordonnées : adresse postale, adresse de courrier électronique, numéro de téléphone.

Vous pouvez me contacter par courriel : renelle.nicol@gmail.com ou par téléphone au 418 847-8781. Je peux également me charger de faire le changement pour vous à l'AREQ nationale.

Merci de votre attention.

SONDAGE

Nous avons le plaisir d'organiser des sorties d'une journée auxquelles vous êtes invité, et cela, que vous soyez membre ou non-membre. Madame Claire Ennis, responsable de cette activité, nous permet de vivre de bons moments lors de ces journées. J'ai une question pour vous : Si on vous offrait de faire un voyage de 2 ou 3 jours, seriez-vous intéressé à y participer? Si oui, avez-vous des suggestions à nous faire? Vous pouvez partager l'information, car les voyages sont offerts à tous, que vous soyez membre ou pas.

Vous pouvez me laisser un message à l'adresse courriel : renelle.nicol@gmail.com

ou renelle.nicole@yahoo.ca

J'aurai grand plaisir à vous lire. Merci de votre attention

Renelle Nicole

ACTIVITÉS

CLUB DE MARCHE LES PIEDS DANS LE VENT

Nous nous donnons rendez-vous les mardis à 13 h 30 au stationnement indiqué dans le Nouveau Jalon, pour une marche de 90 minutes. Habituellement, nous formons deux groupes : un rapide et un plus lent avec des distances appropriées.

Après la marche, pour ceux et celles qui le désirent nous nous rejoignons dans un café.

Une pluie ou une tempête annule la sortie.

La marche en groupe ajoute la dimension sociale à l'activité physique.

Elle aide à aller plus loin, à persévérer, à favoriser les échanges, le partage d'idées et à maintenir la motivation.

Bienvenue à toutes et à tous.

SEPTEMBRE		
DATE	ENDROIT	STATIONNEMENT
12	Plage Jacques-Cartier	Chemin de la Plage (face au 3530, chemin Saint-Louis) dernier stationnement en bas
19	Parc des Cascades NOUVEAU	Autoroute 40 est, sortie Saint-David, av. des Cascades
26	Parc Victoria et rues	Rue Bourdages, coin Monseigneur-Plessis
OCTOBRE		
3	Parc Belle-Eau NOUVEAU	1194, rue Beau-Milieu, via de la Montagne
10	Parc de la Rivière Duberger	Épicerie Métro, coin Chauveau et Robert-Bourassa
17	Sentiers de la rivière de Cap-Rouge	Mail de Cap-Rouge, 1100, boul. de la Chaudière
24	Corridor des Cheminots, vers Val-Bélair	Aréna de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
31	Domaine de Maizerets	1383, d'Estimauville
NOVEMBRE		
7	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles	Rue Bourdages, coin rue Isabelle-Aubert
14	Petit-Vallon	Parc Saint-Raphaël, 3535, rue de la Rivière Nelson
21	Piste cyclable Jacques-Cartier, Portneuf	Tim-Hortons, 601, boul. Jacques-Cartier, via Henri-IV nord
28	Wendake	100, rue de l'Ours
DÉCEMBRE		
5	Parc des Moulins	Parc-O-Bus, 9300, rue de la Faune
12	Lac-Beauport	1020, boul. du Lac, Caisse Populaire

RESPONSABLES

Henriette Nellis	418 750-1255
Hélène Paré	418 527-2238
Claire Gervais	418 844-2844
Réjean Boivin	418 440-5413
Francine Bélanger	581 994-6504

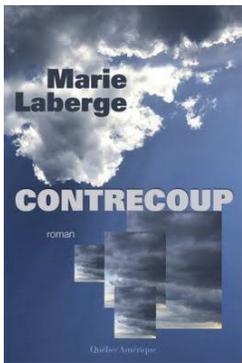


ACTIVITÉS

PARTAGE LITTÉRAIRE

L'été est à nos portes. Le temps propice pour une bonne lecture. Quel bonheur de s'asseoir dans un petit coin ombragé avec un bon livre. Nous vous en proposons quelques-uns qui nous ont plu en espérant que ça rejoindra vos goûts littéraires. Bonne lecture.

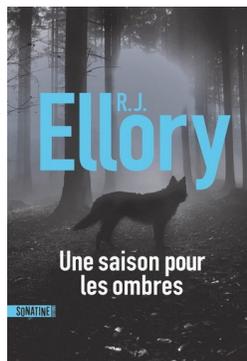
Contrecoup par Marie Laberge (2021)



Trois jeunes femmes sont tuées dans une boutique de vêtements par un assassin qui a un jumeau... Tous les sentiments éprouvés par les proches des victimes, y compris ceux de la famille du tueur, sont explorés. Chacun se relève à sa manière et à son rythme, ou pas. Un livre sur la résilience avec une écriture magnifique. Du grand Marie Laberge.

Une saison pour les ombres par R.J. Ellory (2023)

1972, au nord-est du Canada. À Jasperville, l'hiver dure huit mois. Des jeunes filles sont retrouvées gravement blessées. Qui est l'auteur de ces attaques? Une enquête qui nous tient en haleine. Thriller prenant!

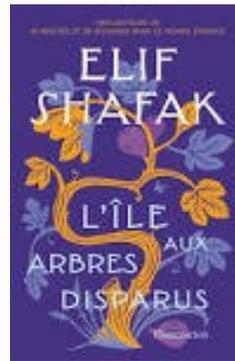


La brillante destinée d'Elizabeth Zott par Bonnie Garnus (2022)



1960, Elizabeth brillante chimiste anticonformiste aidera les femmes américaines à s'émanciper. Cette femme hors du commun n'aura pas peur de relever les défis. Un roman criant de vérité dépeignant avec brio les enjeux de l'époque. Un personnage attachant qui nous habite longtemps après l'avoir quitté.

L'île aux arbres disparus par Elif Shafak. (2022)



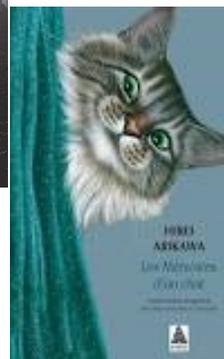
Récit de la rencontre entre un Grec et une jeune fille turque durant la guerre civile qui sévit à Chypre. Un figuier est au centre de leur histoire.

Je ferai le tour du monde par Alexandra Szacka (2023)

Dans ses mémoires Alexandra Szacka partage son parcours journalistique exceptionnel et nous fait revivre des moments marquants de la scène politique mondiale.



Les mémoires d'un chat par Hiro Arikawa (2017)



Un chat de gouttières au Japon est blessé. Un jeune homme le fait soigner et l'adopte.

Le chat au parler franc raconte en langage humain avec commentaires les visites chez les amis de son maître.

Le silence et la colère par Pierre Lemaitre (2023)



Une saga familiale à la sauce Pierre Lemaitre réglée au quart de tour qui mêle habilement la petite et la grande Histoire, moins politique et plus sociale. C'est le deuxième tome de la série

Les années glorieuses.

Titre du premier tome **Le Grand Monde**

Bonne lecture!

*Claire Ennis,
responsable du club de lecture*

ACTIVITÉS

DÉCOUVRIR LA CITADELLE

Inspirée par la devise de l'exposition permanente du Musée du Royal 22^e Régiment « JE ME SOUVIENS », je vous résume la sortie du vendredi 19 mai à la Citadelle.



Je me souviens, c'était un matin assez frisquet qui s'est vite réchauffé. Le mercure a oscillé entre 2 et 23 degrés en cette journée.— Je me souviens de l'accueil dynamique des deux guides qui ont partagé la cinquantaine de participants en deux groupes afin de nous permettre de mieux suivre et surtout de bien entendre les informations durant le parcours d'environ 60 minutes. Un arrêt dans une ancienne poudrière et un passage dans d'étroits couloirs furent des privilèges de notre visite guidée.

Je me souviens des informations suivantes :

1- La Citadelle a été construite entre 1820 et 1850. Les plans de la forteresse avec sa forme étoilée sont de l'ingénieur Vauban.

2- Le Royal 22^e Régiment est l'unique régiment d'infanterie francophone du Canada.

3- La Résidence du gouverneur général est située dans l'enceinte et différents événements protocolaires s'y déroulent.

4- La Citadelle de Québec est la plus importante forteresse britannique en Amérique du Nord et elle est située à l'intérieur du Vieux Québec qui est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1985.



5- Encore aujourd'hui, certaines traditions militaires perdurent dont le tir du canon quotidien à midi.

6- Construite dans un but défensif, la forteresse n'a jamais eu à jouer ce rôle. Je me souviens qu'un temps de visite libre fut accordé pour explorer le Musée, ce qui nous a permis d'en apprendre davantage selon nos intérêts et notre curiosité. Cela mettant fin à la première partie.

Je me souviens ensuite avoir rejoint, en autobus, le restaurant *Le Café du monde* situé près du port de Québec pour y déguster un bon repas que nous



avons préalablement choisi. C'est dans la section verrière qui nous était réservée que nous nous sommes installés confortablement. Un service attentionné combiné avec des mets délicieux, entourés de nos voisins de table, c'est la joie. Que demander de mieux !

Mais hop! c'est déjà le temps de quitter, car notre chauffeur et son autobus ont un horaire précis et un temps de stationnement limité. Toutes et tous sont fidèles à respecter les consignes du temps, c'est important. Je me souviens, pour terminer, du dicton : Tout est bien qui finit bien.

Il ne me reste donc qu'à remercier les responsables qui ont planifié et organisé cette visite et aussi les participants qui en ont fait un beau succès.

Merci à toutes et à tous.



Rolande Drouin

ACTIVITÉS



Une autre session de  a pris fin le 3 avril 2023. Tous les lundis, pendant 12 semaines, nous étions entre 15 et 20 personnes très heureuses de se retrouver, partager et, bien sûr, faire de l'exercice dans la bonne humeur.

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

Voici quelques bienfaits des séances d'activités

physiques 

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

Les douleurs aux genoux sont présentes chez plusieurs personnes. En cliquant sur le lien suivant, vous trouverez des exercices qui vous permettront de soulager les douleurs: <https://lebelage.ca/videos/yoga-soulager-les-douleurs-aux-genoux-video/>

Le lien suivant vous offrira des exercices de yoga pour réduire les douleurs articulaires: <https://www.youtube.com/watch?v=kun3hir13CY>

Enfin, je vous invite à vous rendre sur le lien suivant. Vous y trouverez une quantité d'informations qui pourront peut-être vous inviter à vous mettre en action.

<https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/zone-viactive-2>

Pour celles et ceux qui auraient le goût de vivre l'expérience de ce programme d'exercices, je vous invite à me contacter avant la session d'automne qui débutera en septembre 2023. Étant donné qu'il y a des détails à régler pour la prochaine session, je vous informerai personnellement de la date du début de la session, du local et de l'heure.

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.

Je vous souhaite un bel été et au plaisir de se voir en septembre.



Renelle Nicole,
418 847-8781,
renelle.nicol@gmail.com



Connaissez-vous Vie Active? J'ai découvert cette activité en parcourant le dernier Jalon. J'ai accroché sur l'article de Renelle Nicole qui décrit bien cette activité et cela a capté mon attention. J'adore cette activité et l'animatrice est vraiment super, beaucoup de fous rires et ce n'est pas une compétition. Le rythme et la capacité de chacun est respecté. Exercices simples mais bénéfiques pour le corps. Je suis très contente d'avoir essayé. Ça vaut le coup de participer.

Merci Renelle pour ta disponibilité.

Francine Beaulieu

ACTIVITÉS

PLAISIRS, SOURIRES ET SUCRERIES!

Le mercredi 29 mars dernier, 31 personnes profitaient d'une belle journée ensoleillée pour se rendre à l'Érablière du Lac Beauport.

Les participants ont pu chanter, danser et partager un succulent repas. Une dégustation de tarte a couronné le tout. Ensuite, le temps libre a permis aux gens de se balader sur le site, visiter le musée et magasiner différents produits de l'érable, dont la délicieuse tarte au sirop maison.

En résumé, ce fut une très belle journée. Tous ont pu se régaler, s'amuser et surtout se sucrer le bec. Merci et à l'an prochain!

Francine Perron, responsable

COMITÉ D'ENTRAIDE



Je reviens solliciter votre aide. Je ramasse les sacs cadeaux de grandeur approximative 7 pouces par 9 pouces. Vous savez que nous visitons les personnes fêtant leur anniversaire de 80-85-90 ou 95 ans. Les bénévoles du comité ont besoin de ces sacs cadeaux pour remettre leur cadeau (une œuvre de Michèle Mainguy, membre de notre secteur). Je prends aussi les plus petits. Vous pouvez me les apporter lors d'une activité ou les déposer chez moi : 8470 de l'Amazone à Neufchâtel. Merci de votre générosité!

Claire Ennis, responsable du comité d'entraide

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

Encore cette année, l'AREQ a voulu remercier les bénévoles actifs au sein de son association. Depuis quelques années, c'est à l'École hôtelière de la Capitale que se rencontrent les personnes concernées. Autour d'un repas gastronomique très apprécié, les discussions s'animent et tous les sujets sont accueillis dans la jovialité. Un moment pour découvrir dévouement et générosité. Mon petit mot est pour remercier les membres du Conseil sectoriel, et particulièrement Louis-Marie Pichette qui s'est occupé d'organiser cette activité alléchante. Un grand merci.

Francine Bélanger

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)

VIE DE L'AREQ

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Nous y voilà !

Le congrès de l'AREQ, sous le thème « Une voix pour les personnes âgées », est déjà chose du passé. Lentement, l'été se pointe à l'horizon.

Mais votre conseil régional sera encore à l'œuvre jusqu'à la fin du mois de juin. Par la suite, quelques semaines de repos seront de mise et surtout bien méritées.

Qu'à cela ne tienne, les membres de votre conseil devront très rapidement tout mettre en œuvre afin de relancer au plus tôt nos activités pour l'an un du triennat 2023-2026.

Plusieurs nouvelles personnes se sont jointes à nos équipes respectives. Je souhaite à ces nouvelles recrues une intégration rapide à leur équipe, ainsi que beaucoup de plaisir à travailler avec les autres membres.

À vous toutes et tous, je souhaite un été exceptionnel; profitez-en pour faire le plein d'énergie autant au niveau physique que mental. Et surtout, faites ce qu'il faut pour rester en santé.

Dès septembre prochain, nous serons là pour vous accueillir, nombreuses et nombreux, lors de nos activités.

Bon été !

Réjean Lemelin, président régional

DES NOUVELLES DU CONGRÈS NATIONAL

Le Congrès national s'est tenu à Lévis du 5 au 8 juin 2023. Quelque 455 déléguées et délégués des dix régions du Québec, dont les membres de votre conseil et Clément Cormier (substitut), étaient présentes et présents à cette assemblée majeure de notre association. Les grandes décisions sont les suivantes :

Nouveau nom pour notre association – AREQ/CSQ – et une nouvelle image sera élaborée sous peu.

Le rapport sur la situation financière permet d'apprécier l'ensemble des actions concrètes réalisées par nos représentantes et représentants au cours des deux dernières années. De plus, notre situation financière est très bonne.

De nouveaux statuts et règlements ont été adoptés. Ce point a fait l'objet de plusieurs débats, mais ils ont été acceptés avec diverses modifications. Nous vous les ferons connaître dès qu'ils seront disponibles après les corrections.

Micheline Germain est la nouvelle présidente de l'AREQ. Elle remplace Lise Lapointe qui a présidé pendant les six dernières années. Elle vient de la région Mauricie-Centre-du-Québec.



Les grandes orientations pour les trois prochaines années ont été adoptées et vous ont été présentées dans mon mot de président. Un plan d'action sera élaboré par le Conseil national avec des moyens concrets. Je reviendrai sur ce sujet dans un prochain journal.

Un nouveau conseil exécutif a été nommé, à savoir :

Présidence : Micheline Germain (Mauricie-Centre-du-Québec)

1^{re} vice-présidence : Martin St-Pierre (Saguenay-Lac-Saint-Jean)

2^e vice-présidence : Francine Tremblay (Saguenay-Lac-Saint-Jean)

Secrétariat : Brigitte Roy (Estrie)

Trésorerie : Carole Pedneault (Québec-Chaudière-Appalaches)

En terminant, permettez-moi de remercier d'une façon toute particulière nos représentantes et représentants à ce congrès. Ces personnes bénévoles n'ont pas compté les heures qui furent longues et bien remplies. Elles méritent notre appréciation. Ce sont nos membres qui en sont les premières et premiers bénéficiaires.

Merci à vous toutes et tous!

*Gaston Leclerc, président
AREQ Chauveau*

VIE DE L'AREQ

Journée régionale Environnement

Jeudi 5 octobre 2023

Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec (QC) G1W 3Z6

Le comité Environnement vous invite à assister à deux conférences qui nous permettront de réfléchir à notre rapport à la planète et d'échanger, à l'aide de deux conférencières, sur des pistes de solution pour cheminer vers un monde meilleur.

Avant-midi : Madame Vickie Pedneault



Biologiste, entrepreneure et fondatrice de l'entreprise *La Baleine nomade* créée en 2017, madame Pedneault (lauréate des bourses d'honneur pour les jeunes entrepreneurs du Québec) abordera deux thématiques : les baleines et l'environnement. *La Baleine no-*

made assure une éducation récréative à la biologie marine. En traitant ces sujets, elle a touché plus de 15 000 jeunes dans les écoles du Québec avec plus de 200 animations.

Après-midi : Madame Inês Lopez



Psychologue depuis dix ans, madame Lopez s'intéresse aux impacts des changements climatiques sur la santé physiologique, psychologique et communautaire. Elle nous parlera de l'éco-anxiété, qui atteint toutes les générations. En plus de décrire le phénomène, elle présen-

tera les stratégies d'adaptation individuelles et collectives, et développera la littératie sur le sujet (i.e. l'aptitude à lire, à comprendre et à utiliser l'information écrite dans la vie quotidienne) que les grands-parents peuvent utiliser avec leurs petits-enfants.

Date : le jeudi 5 octobre 2023

Inscription : 8 h 30

Conférence en avant-midi : 9 h 15

Conférence en après-midi : 13 h 15

Coût (incluant le repas) : membre : 20 \$

non-membre : 40 \$

Date limite d'inscription : le 21 septembre 2023

Libeller son chèque à AREQ Chauveau, remplir le coupon et poster le tout à :

Camille Vallée

8491 des Aîeux Québec (QC)

G2K 0C5

On vous attend en grand nombre !

FÊTE DES ARTISTES ET DES ARTISANS

À l'Assemblée générale de secteur du 21 avril 2023 se tenait l'exposition de nos artistes et artisans.

Mesdames Gisèle Filteau, Pauline Gagnon, Hélène Leclerc et Michèle Mainguy ainsi que messieurs Pierre Brunet et Jacques Cantin ont présenté leurs œuvres toutes différentes les unes des autres.

Ayant obtenu le plus de votes des personnes présentes, madame Michèle Mainguy s'est mérité un prix en argent de 100 \$. Avec son œuvre, elle a re-

présenté le secteur Chauveau à l'Assemblée générale régionale du 5 mai 2023 à l'Hôtel Québec.

Madame Gisèle Filteau a remporté un prix de participation de 50 \$ parmi les exposantes et exposants participants.

Félicitations à nos artistes et artisans!

Au plaisir de vous revoir en 2024.

Louis-Marie Pichette

Responsable de l'exposition des artistes et artisans

VIE DE L'AREQ

ACTIVITÉ SOCIOPOLITIQUE

À la suite de notre rencontre du comité régional sociopolitique du 21 février 2023 à l'hôtel Normandin à Québec, voici quelques sujets de conférences qui pourraient vous intéresser lors d'une prochaine journée.

Qu'est-ce qui préoccupe nos membres ?

Qu'est-ce qui insécurise nos personnes âgées ?

Comment goûter et apprécier la vie avec l'âge ?

Voici une énumération des sujets qui pourraient vous intéresser :

- Le désœuvrement et la solitude chez les personnes âgées ;
- La flambée des prix des Résidences pour personnes âgées (RPA) ;
- L'importance de l'activité physique chez les personnes âgées ;
- Les services communautaires et le réseau de la santé (c'est comme un liant entre les aspects cliniques et sociaux de la santé pour les personnes âgées). Il existerait quatre Centres de gériatrie sociale au Québec : Bas-St-Laurent, Capitale Nationale, Laval et Montréal ;
- Le point sur le développement des Maisons des aînés au Québec ;
- L'aide médicale à mourir ;
- Un meilleur accès aux services à domicile ;

- La promotion et l'amélioration de l'accès aux soins palliatifs à domicile ;
- La situation de la pauvreté chez les personnes âgées ;
- La médecine à deux vitesses : comment arrêter ce mouvement ou comment composer avec ?
- Le point sur l'accès aux ressources avec les municipalités amies des aînés (MADA) ;
- Les échanges sur les expériences de voyage de nos membres.

Faites-moi part de vos préférences ou ajoutez un sujet qui vous tient à cœur.

Merci pour votre attention. Au plaisir de vous informer.



Clément Cormier
clecormier@videotron.ca
 Responsable sociopolitique
 Secteur Chauveau

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Bonjour à toutes et à tous,

Voici quelques nouvelles de la FLG.

La fondation a tenu son assemblée générale le 5 mai dernier. Il y a eu élection d'une nouvelle présidente ainsi que d'une nouvelle conseillère. Il reste encore un poste à combler, soit celui de secrétaire.

Malgré une période plus difficile, le bilan pour l'aide financière est positif et plusieurs organismes recevront de l'argent pour aider leur communauté.

Pour notre secteur, les organismes retenus sont la Maison de Job, la Maison de la famille Saint-Ambroise de Loretteville et la Maison des Jeunes Pilier Jeunesse.

C'est grâce à votre générosité que nous pouvons continuer à donner notre soutien à la fondation. Encore une fois merci.

Je souhaite à toutes et à tous un été de chaleur et de plaisirs.

Au plaisir de se revoir à l'automne.



Francine Perron, responsable

VIE DE L'AREQ

ASSUREQ

Si vous avez le goût de prendre une petite pause, je vous suggère de faire ce test pour évaluer si vous êtes à jour concernant vos protections en assurances (maladie, voyage, vie).

Vrai ou faux?

Les réponses sont à la fin du questionnaire

a) L'assurance vie est payable, quelle que soit la nature du décès.

b) Élisabeth est membre de l'AREQ mais en exemption des primes d'assurance maladie, car elle est couverte en protection familiale par son conjoint Philippe, aussi membre de l'AREQ.

Au décès de Philippe, Élisabeth ne doit pas adhérer à ASSUREQ en tant que personne conjointe survivante, mais doit plutôt communiquer avec SSQ pour demander la terminaison de son exemption pour être, dorénavant, assurée en tant que membre régulier de l'AREQ et d'ASSUREQ.

c) Le médecin autorise Philippe à partir en voyage à la suite d'une chirurgie qu'il a subie. Il peut partir l'esprit en paix puisqu'il a en main un document de son médecin qui autorise le voyage, en cas de problème avec l'assureur.

d) Si un pharmacien accepte de vendre un médicament à Juliette pour une période de 3 mois, elle doit payer 3 fois le montant de la franchise plutôt qu'une seule fois.

e) L'assurance voyage est offerte en 2 volets :

- 1) l'assurance voyage avec assistance
- 2) l'assurance annulation de voyage.

Seul le régime Santé Plus offre une couverture complète, c'est-à-dire les 2 volets.

f) L'assurance voyage couvre pratiquement tout ce qui peut survenir lors d'un voyage, y compris la perte et le vol des bagages.

g) Il est possible de participer à l'assurance vie en protection familiale si on participe à l'assurance maladie en protection individuelle.

h) Le coût d'une assurance voyage avec assistance et annulation de voyage en *assurance individuelle privée* pour une personne âgée de 65 ans est en général **plus élevé** que l'ensemble de toutes les garanties que l'on retrouve dans le *régime d'assurance maladie d'ASSUREQ* (y compris les deux volets de l'assurance voyage).

Réponses:

a) Vrai

b) Vrai

c) Faux

L'avis médical du médecin va bien sûr être pris en considération par l'assureur, mais c'est ce dernier qui a le dernier mot sur votre assurance voyage. Il est impératif de communiquer avec CanAssistance avant le départ en voyage si vous avez des doutes sur votre état de santé.

d) Vrai

e) Faux

L'assurance voyage offerte aux assurés de l'AREQ est identique, quel que soit le régime auquel le membre participe. Un seul élément diffère : la durée maximum de la couverture d'assurance voyage, soit Santé = 90 jrs/voyage, alors que Santé Plus = 182 jours consécutifs.

f) Faux

ASSUREQ est une assurance de personnes et non une assurance de biens. L'assurance voyage d'ASSUREQ ne couvre pas la perte ou le vol de bagages. C'est l'assurance de vos biens (assurance résidentielle) qui couvre le vol ou la perte de vos bagages.

g) Vrai

Les deux régimes sont indépendants l'un de l'autre en matière de protection.

h) Vrai

Souhaitons-nous de belles et reposantes vacances estivales.



*Camille Paré,
comité des assurances AREQ Chauveau*

VIE DE L'AREQ

LES HOMMES SONT BONS ET GENTILS, AUSSI...

Depuis trop longtemps déjà, nous nous faisons bombarder, jour après jour, mois après mois, par toutes sortes de dénonciations ou de condamnations visant des hommes de tout acabit, tout près de nous, très loin de nous, pour des gestes ou des comportements incroyables et, faut-il le dire, trop souvent inadmissibles... Mais, malgré tous ces tsunamis de mauvaises nouvelles qui n'arrêtent pas de nous scandaliser et de nous habiter l'esprit, ne pouvons-nous pas, un tant soit peu, développer l'attitude de poser nos regards ailleurs, parfois, en dehors de toutes ces catastrophes, histoire de réaliser qu'il y a plein de beau et de bon chez la majorité des hommes, histoire de redorer leur blason...

Osons, puisqu'il le faut bien si nous voulons survivre, faire état de tous ces hommes qui ont belle allure et qui se comportent, dans leur quotidien, comme des personnes irremplaçables, superbement bien intégrées à notre société...

Par exemple, pensons à tous ces hommes qui intensifient et renouvellent, au fil des ans, les amours qu'ils portent à leurs conjointes, à leurs conjoints, et qui n'en finissent plus d'inventer de nouvelles façons de les rendre heureux, jusqu'à, pour certains, offrir le plus beau de leur vie personnelle qui avance trop vite, à les accompagner jusqu'à la triste dégradation et de leur corps, et de leur esprit...

Pensons à tous ces hommes qui sont proches, on ne peut plus, de leurs enfants, et ce, dans toutes sortes de circonstances, et quels que soient les âges qu'ils atteignent...

Pensons à tous ces hommes qui se font un devoir sacré de s'engager régulièrement, généreusement et bénévolement, auprès de toutes ces personnes qui demandent présence, réconfort et compréhension...

Pensons à tous ces hommes qui s'attachent à redonner le goût de vivre à celles et ceux qui meurent dans leur cœur, qui meurent dans leurs projets, qui meurent dans leurs maladies qui les affligent dans des maux qui s'installent à demeure chez eux...

Pensons à nous tous qui voulons le meilleur pour toutes les personnes qui nous entourent et qui s'ouvrent à l'amitié de présence que nous leur offrons; et, à y regarder de près, convenons qu'il y a encore plein d'hommes qui sont bons et gentils; puissions-nous les découvrir et les recevoir dans ce qu'ils vivent et dans ce qu'ils donnent sans compter...

*Jean-Noël Laprise
Responsable régional
Comité des Hommes*

COMITÉ DES HOMMES

Nous avons eu une rencontre du comité des hommes le 26 mai 2023 pour la préparation de la Journée Internationale des Hommes 2023.

Le thème retenu est : *L'homme émotionnel que je suis.*

Nos échanges ont porté sur d'éventuels conférenciers à recruter pour la prochaine journée des hommes.

Je réserve le vendredi 17 novembre 2023 pour la journée des hommes à venir.

*Louis-Marie Pichette
Responsable du comité des hommes*



VIE DE L'AREQ

UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SOUS LE SIGNE DES BILANS

Ça nous fait du bien encore cette année de nous retrouver en chair et en os pour vivre notre 37^e assemblée générale sectorielle. En ce matin du 21 avril, des 1210 membres, une soixantaine viennent s'enquérir de leurs affaires associatives. Et le lieu de la rencontre est devenu familier à celles et ceux qui sont fidèles aux activités de l'AREQ : personne ne se plaint du service au *Double Tree by Hilton*. Pour la circonstance, les membres sont accueillis dans un hall décoré de tables chargées de créations manuelles : ça sent l'art sous plusieurs formes. Et le déplacement se fait d'une table à l'autre avec des *OH!* d'admiration et des réponses des artistes qui se prennent à expliquer leur art.

Et la salle de se remplir quand arrive l'heure de la rencontre. Une fois nommé le président des débats – Pierre Brunet, qui jouera également le rôle de président d'élection – les points à l'ordre du jour défilent rondement. Les bilans, les comptes rendus et les rapports sont des réguliers attendus lors d'une assemblée générale. Dans le domaine financier, les chiffres sont tels qu'on se propose de réduire l'encaisse en offrant des gratuités aux membres ou, à tout le moins, en diminuant le coût des activités au cours de l'année à venir.

Comme nous sommes en congrès à la fin de l'année et que la mandature de Carole Pedneault achève, cette dernière s'adresse à nous de façon bien sentie. N'est-ce pas sa dernière occasion, en tant que présidente régionale, de saluer notre conseil sectoriel et de dire le bonheur qui a été le sien de travailler avec les sept élus? Elle se montre élogieuse également auprès des membres de l'assemblée qui prennent part aux activités, entretenant ainsi le dynamisme et la vie de l'AREQ. Tout en formulant ses adieux, elle réitère qu'elle reviendra dans notre secteur, pour le seul plaisir de revoir ses *connaissances*.

On sent que l'ordre du jour avance, quand se présente le point *élection*. C'est sur place que nous apprenons qu'une seule candidature se rattache à chacun des quatre postes vacants dans le secteur Chauveau. Réjean Lemelin, le président sortant, sera salué pour le travail accompli à la tête de l'équipe sectorielle. Gaston Leclerc devient notre nouveau président. Les postes de secrétaire et de deuxième vice-présidence sont permutés et le 2^e conseiller reste à son siège. Une fois reconnu

comme président, Gaston Leclerc s'avance au micro pour se présenter. Comme il a parole en bouche, il ne compte sur personne d'autre pour livrer son parcours *professionnel*. Après cinq ans à la trésorerie, Céline Lessard quitte son poste, qui sera repris par Camille Vallée. Avec ces deux nouvelles nominations, le visage du conseil sectoriel se trouve quelque peu modifié.

L'année 2023 en est une de congrès. On connaît les huit personnes déléguées ainsi que les trois substitués qui iront débattre des orientations nationales de notre association à Lévis en juin.

À la fin de la rencontre, Réjean Lemelin tient à nous parler des bourses d'étude parrainées par l'AREQ. Ainsi, nous apprenons que trois montants de 100 \$ ont été remis à des étudiants de notre secteur.

C'est un classique à l'AREQ Chauveau de rendre hommage à un membre qui s'est distingué par son dévouement au sein de l'association ou au sein de la communauté. Cette année, les projecteurs sont sur Robert St-Denis qui a pris la direction du Nouveau Jalon en 2005 et l'a laissée à l'automne 2022. Robert est ému dans tout son être lors des remerciements formulés après l'écoute de son hommage suivi de la remise d'une plaque-souvenir.



L'assemblée générale est toujours suivie d'un repas pris sur place. Ce moment, outre le côté festif qu'on lui connaît, est l'occasion de procéder à des tirages de prix de présence, d'un moitié-moitié de la FLG de même qu'à la remise d'un montant de 100 \$ à l'artiste Michèle Mainguy dont le talent et la popularité ne se démentent pas, elle qui remporte le vote populaire parmi les participantes et participants. Afin d'encourager la poursuite des travaux dans le domaine des arts, un montant de 20 \$ est versé à chacune et chacun des artistes qui ont à cœur de voir fleurir les arts au sein de leur milieu.

C'est sur cette note artistique que prennent fin les activités entourant l'assemblée générale. Avec un conseil sectoriel partiellement renouvelé, on est certain que le secteur continue d'être en bonnes mains. La participation des membres ne le confirme-t-il pas?

Pauline Gagnon

VIE DE L'AREQ

COMITÉ ENVIRONNEMENT



Aujourd'hui je viens vous parler de la règle des 5 R. Ces conseils sont appliqués en particulier au travers du concept de « Zéro Déchet » qui vise à réduire le gaspillage de ressources, la quantité de déchets émis, en s'opposant entre autres à l'utilisation d'objet unique.

Il ne s'agit pas de se priver de confort, mais de reconnaître ce qui est superflu.

Refuser : Produits à usage unique, prospectus, publisac, publicité, coupon de caisse, emballages, etc. en achetant en vrac, en disant « Non merci »

Réduire : Le gaspillage alimentaire (acheter moins mais mieux), la consommation de biens, les emballages jetables en achetant d'occasion, en

achetant en vrac, etc. Vous connaissez l'adage : « Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas »

Réutiliser : Acheter d'occasion, utiliser les pots en verre, les vieux meubles ; en consommant moins mais mieux, nous nous rendons compte de l'importance des objets.

Rendre à la terre (composter) : Nous avons la possibilité de retourner à la terre les matières organiques, utilisons nos sacs mauves. Redonnons à la terre tout ce qu'elle nous donne.

Recycler : Il s'agit d'un dernier recours quand aucune autre option n'est possible. Ayons le souci de faire le tri et de diriger les articles au bon endroit : bac, poubelle, écocentre.

En terminant, je vous invite à consulter internet en inscrivant « Zéro déchet ». Vous y trouverez une impressionnante quantité d'information sur le sujet et peut-être l'invitation à modifier certaines habitudes de vie, si ce n'est pas déjà fait.

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

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
renelle.nicol@gmail.com*

NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

PROCHE AIDANT

Tu es, toi si altruiste,
Donnant donnant
De l'Amour à profusion,
Pour un être cher.

Tu es, toi si généreuse,
De son temps,
De son écoute,
De ses soins.

Tu es, toi si courageuse,
Affrontant la réalité,
Jour après jour,
Sans compter.

Tu es, toi de tout âge,
De tout milieu,
Ayant besoin de soutien,
De tisser des liens.



Tu es, toi avec un lien
Familial ou non,
Soutien temporaire ou continu,
À court, moyen ou long terme.

Tu es, toi la personne qui offre,
De manière libre,
Éclairée,
Révocable.

Tu es, toi personne favorisant
Le rétablissement,
L'amélioration de la qualité de vie,
Physique ou mentale.

Tu es,
Alliée au système de santé,
De la famille,
Ou de l'entourage.

*Carless
9 novembre 2022*

Le St-Ambroise

Jun 2023 / Volume 6 / No 8

Bilan 2022

Conférence St-Ambroise

La St-Vincent de Paul, Conférence St-Ambroise-de-la-Jeune-Lorette (SSVP) a pour mission de vivre le message de l'Évangile en servant le Christ à travers les pauvres avec amour, respect, justice et joie.

En grande collaboration avec l'Accueil St-Ambroise, la Conférence St-Ambroise participe à la distribution alimentaire une fois par mois aux familles démunies de la paroisse. Nous sommes ouverts du lundi au jeudi de 8 h 30 à 11 h. Des bénévoles assurent la distribution de la nourriture et ce gratuitement.

Nous avons reçu **84 072 kg de nourriture** de Moisson Québec et des mets préparés à la limite de la date de péremption de IGA Convivio. La **Conférence St-Ambroise SSVP a acheté pour 46 968 \$** pour combler les produits manquants. Cette nourriture a été distribuée gratuitement aux bénéficiaires. Nous avons récolté en dons **23 568 \$**.

Nous avons servi **310 familles qui peuvent venir chercher de la nourriture une fois par mois** : soit 408 adultes, 60 adolescents, 180 enfants, 7 bébés; un total de 653 personnes.

Nous avons distribué **1360 Paniers** soit **10 184 Sacs d'épicerie** (moyenne de 50 \$ le sac; 8365 kg de viande, 3564 litres de lait, 2042 douzaines d'œufs.

Journal des bénéficiaires

La SSVP a fait pour 98 934 \$ de chèques et récolté en dons 54 580 \$.

Nous vivons de nos réserves et des recettes des ventes du Vestiaire St-Ambroise 60 560 \$.

Quelques dépenses

Nourriture : 46 968 \$,

Meubles : 11 920 \$ dont le Frigo partage

Produits sanitaires : 2480 \$,

Aide scolaire : 10 170 \$

Médicaments-Prothèses : 2846 \$, Transport : 373 \$

Téléphone : 398 \$, Bureau : 1357 \$,

(Loyer 2023 : 4223 \$)

Nous avons versé 10 000 \$ à la Fabrique pour l'utilisation du sous-sol de l'église.

Paniers de NOËL 2022

206 paniers distribués

29 230 \$ en bons d'achat (120 \$ -140 \$ - 160 \$- 260 \$)

700 boîtes de nourriture (350 par les Chevaliers de Colomb)

Dons spéciaux :

La Caisse Desjardins des Rivières 14 100 \$

Le député Sylvain Lévesque 2000 \$



Vestiaire St-Ambroise

NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

(Suite de la page 20)

Sacs à 10 \$, IGA-CONVIVIO : 7570 \$ en cartes cadeaux

Le Vestiaire St-Ambroise a donné des jouets aux enfants et des cartes cadeaux aux adolescents.

Merci pour vos dons! Merci aux nombreux bénévoles!

Nouveauté : DON EN LIGNE

<https://www.jedonneenligne.org/ssvpq/DCONF/>
Choisissez la Conférence St-Ambroise-de-la-Jeune-Lorette

Le reçu pour votre don vous sera acheminé par courriel.

Le Conseil sectoriel Chauveau a fait un don de 500 \$ à Partage St-Ambroise et St-Vincent-de-Paul afin d'aider la communauté dans le besoin.

ACCUEIL SAINT-AMBROISE DE LORETTEVILLE

Un des objectifs de l'Accueil Saint-Ambroise est : De voir à la mise en place de services d'entraide alimentaire, matérielle, financière et d'écoute pour les personnes vivant des difficultés économiques et sociales.

Une quarantaine de bénévoles forme l'essentiel des ressources actives de l'Accueil Saint-Ambroise. Aussi les frais d'administration sont maintenus au minimum. Un conseil d'administration formé de cinq membres voit à la gestion des bénévoles et des ressources matérielles.

En 2022, nous avons :

- Coordonné le Projet Rotary Québec-Nord : cuisine créative pour dix familles avec l'aide du Pavois de Loretteville;
- Vu à promouvoir la cuisine créative (cuisine utilisant la nourriture venant de Moisson Québec) en aidant un groupe d'élèves de l'École secondaire de Neufchâtel à apprendre à cuisiner. Les 1500 portions ainsi cuisinées sont rapportées à l'Accueil et au frigo-partage. Les coûts sont assumés par l'Accueil;
- Supporté deux groupes d'élèves de 6^e et un de 2^e année de l'école Château d'Eau dans leur projet entrepreneurial. Avons fourni des surplus de légumes et ingrédients pour cuisiner un potage de légumes (500 pots de 750 ml) à ces groupes ainsi qu'à un groupe de l'école Saint-Claude;
- Continué des collaborations avec les autres organismes du milieu offrant les mêmes services, : Amélie et Frédéric, Maison de Job, Le Piolet et Le Pavois;
- Souligné différentes étapes de l'année pour les bénévoles en offrant des cartes-cadeaux du restaurant-école Le Piolet à Noël; souligné la semaine de l'action bénévole (cadeaux) et souligné les anniversaires (cartes et gâteaux);
- Participé à la planification de la Place Éphémère Racine, en offrant la soupe le mercredi midi, en collaboration avec Le Pavois;

- Supporté des écoles de notre territoire qui avaient des besoins particuliers.

Statistiques de l'année 2022

Les bénévoles de l'Accueil ont traité les 80 072 kg de nourriture venant de Moisson Québec ainsi que les surplus de fruits et légumes et mets préparés à la limite de péremption, provenant de Convivio.

Ils ont partagé la nourriture achetée par la St-Vincent-de-Paul, tels les œufs, le lait, la margarine, la farine, etc. pour compléter l'aide alimentaire.

Ils ont préparé 1 360 paniers (10 184 sacs d'épicerie) aidant 2808 personnes pour une valeur de 509 200 \$.

Ils ont planifié les inscriptions pour les 207 paniers de Noël en collaboration avec les Chevaliers de Colomb conseil Montcalm et la Saint-Vincent-de-Paul St-Ambroise et le Vestiaire St-Ambroise pour la table des cadeaux le 17 décembre dernier.

Ils ont accueilli quatre personnes en travaux communautaires et compensatoires.

Ils ont accordé 12 micro-prêts pour une valeur de 2220 \$ et récupéré plus ou moins 29,73% de la somme grâce à l'implication de monsieur Ghyslain Thorn.

Merci à tous les bénévoles qui nous aident à continuer notre mission.

Notre mission nécessite un soutien financier et matériel. En effet, comme nous répondons à plus de demandes et que Moisson Québec ne comble pas tous nos besoins, vous êtes donc invités à nous supporter en nous apportant de la nourriture non périssable ou des articles, tels que savon, shampooing, protections féminines, à nos locaux du 262 rue Racine, porte #5 (Centre Saint-Louis) entre 8 h 30 et 14 h 15 du lundi au jeudi.

Un don en argent serait aussi très apprécié, ce qui nous permettrait d'acheter le matériel manquant.

Merci d'être sensible à notre mission.

Denis Paul, président

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
2023-2024 DES
CONFÉRENCES
GRAND PUBLIC**

CONFÉRENCES GRATUITES

**La prévention des chutes
chez les aînés en communauté :
un défi à relever ensemble !**
Mercredi 11 octobre 2023, de 10 h à 12 h - En présentiel
Kim-Ly Bui, physiothérapeute, M.Sc, enseignante en Techniques de physiothérapie au Cégep Garneau
et chargée d'enseignement clinique à l'Université Laval

Prendre soin de sa santé cognitive pour bien vieillir
Mardi 27 février 2024, de 10 h à 12 h - Zoom
Mireille Clèche, travailleuse sociale et ressource territoriale du CIUSSS de la Capitale-Nationale dans le
cadre du Plan ministériel sur les troubles neurocognitifs majeurs
Karine Ménard, infirmière clinicienne et ressource territoriale du CIUSSS de la Capitale-Nationale dans
le cadre du Plan ministériel sur les troubles neurocognitifs majeurs
Noémie Robert, ergothérapeute et andragogue, équipe de mentorat du Centre d'excellence sur le
vieillissement de Québec

**Faire équipe avec les professionnels de la santé pour
de meilleurs résultats et une meilleure expérience
de soins : Pour qui, pourquoi et comment !**
Mardi 23 avril 2024, de 10 h à 12 h - En présentiel
Lynda Bélanger, psychologue et responsable du Bureau d'expertise en expérience patient et partenariat
au CHU de Québec-Université Laval

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

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

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

CHU de Québec Université Laval
Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
Québec

Conseil sectoriel 2023-2024



De gauche à droite:
Gaston Leclerc, Claire Ennis, Louis-Marie Pichette, Renelle Nicole, Francine Perron, Camille Vallée et René Moisan

In memoriam

*Monsieur Denis Caron, membre ;
Monsieur Jean Bilodeau, membre ;
Monsieur Léo Labrecque, époux de Lorraine Asselin ;
Monsieur Éric Jutras, époux de Guylaine Croteau ;
Monsieur Yvon St-Pierre, membre et conjoint de Pierrette Bertrand ;
Monsieur Gaston Hamel, frère de Nicole Hamel ;
Monsieur Roger Paquet, époux de Michèle Touzin ;
Monsieur Gilles Boudreault, conjoint de Gisèle Drouin (responsable des déjeuners du mois) ;
Madame Juliette Savard, membre ;
Madame Pierrette Morin, membre (elle a fait partie du conseil sectoriel de 2000 à 2007) ;
Madame Mercedes Paquet-Beaulieu, mère de Ginette Beaulieu ;
Monsieur Jean-Gilles Clèche, membre ;
Monsieur Jacques Côté, beau-frère de Marie-Rose Boucher et d'André Dessureault ;
Madame Céline Bédard-Berger, mère de Madeleine Berger ;
Madame Doris Drolet, membre ;
Monsieur Alfred Laroche, beau-frère de Rollande Savard.*



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 Président régional : <i>Réjean Lemelin</i>	418 843-3420	quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org rejemelin@sympatico.ca
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	Gaston Leclerc	418 563-3934	gaston.leclerc@videotron.ca
1 ^{re} vice présidente	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
2 ^e vice-présidente	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Trésorière	Camille Vallée	418 454-2294	camille.robaille@hotmail.com
Secrétaire	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@videotron.ca
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	Claudette Reynault	418 871-8986	raynaultc1965@gmail.com
Déjeuners mensuels	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
Entraide	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Inscriptions	Camille Vallée	418 454-2294	camille.robaille@hotmail.com
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@bell.net
	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 22 septembre 2023 à Pauline Gagnon.
Téléphone : 418 845-2662
Courriel : pauline.gagnon77@videotron.ca**

Août	29 Non-Rentrée	Septembre		1
4	5	6	7	8
11 Déjeuner anglais	12 Déjeuner du mois Marche	13	14	15
18 Anglais ViActive Club littéraire	19 Marche	20	21	22
25 Anglais ViActive	26 Marche	27	28 Sortie Au royaume de la canneberge	29

Octobre

2 Anglais ViActive	3 Marche	4	5 Journée régio- nale Environnement	6
9 Anglais ViActive	10 Déjeuner du mois Marche	11	12	13 Sortie Aux trois couvents
16 Anglais ViActive Club littéraire	17 Marche	18 Sortie en Chaudière- Appalaches	19	20
23 Anglais ViActive	24 Marche	25	26	27

Novembre

30 Anglais ViActive	31 Marche	1	2	3
6 Anglais ViActive	7 Marche	8	9	10
13 Anglais ViActive	14 Déjeuner du mois Marche	15	16	17 Journée inter- nationale des hommes
20 Anglais ViActive Club littéraire	21 Marche	22	23	24
27 Anglais ViActive	28 Marche	29	30	1

Décembre

4 Anglais ViActive	5 Marche	6	7	8
11 Anglais ViActive Club littéraire	12 Déjeuner du mois Marche	13	14 Fête de Noël	15