

FRÉQUENTATION DOUTEUSE

Ce matin, il faut un petit tricot pour se sentir confortable. Normal, quand on arrive à l'antépénultième jour du mois d'août. Deux cars sont à notre disposition : l'un, bleu; l'autre, blanc. Il paraît que ce sera plus facile ainsi pour remonter dans le même véhicule en quittant le *Bootlegger*. Quelqu'un douterait-il de la mémoire des personnes aînées? À en juger par le nombre de participants, le *Bootlegger* a bonne réputation. Le clergé de l'époque voyait certainement la maison d'un autre œil. Nous voici en route pour la Malbaie, qui admet dans ses murs une maison née sous le signe de la délinquance, de l'effronterie, de l'impudence. Une maison qu'on prendra plaisir à visiter.



pour construire un établissement aussi tordu, dans le but avoué de se soustraire à la loi qui interdisait la consommation et la vente d'alcool entre les années 1939 et 1964. Les personnes habituées à l'escalade auront un avantage certain pour passer d'un étage à l'autre. En effet, il faut avoir la jambe agile pour se déplacer dans l'escalier tordu qui nous fait circuler de l'illégalité à l'illégalité en passant par l'illégalité. Peu importe le plancher visité, partout nous sommes confrontés à des exemples de sournoiserie, d'illégitimité, de lois bafouées, de tromperie, d'ironie face à la religion, d'absence de scrupules, etc.



Lors de la prohibition, détournant une formule célèbre de Victor Hugo, l'on aurait pu dire « Dis-moi quel établissement tu fréquentes, je te dirai qui tu es ». Après l'accueil sur le seuil de la porte par un guide volubile,

nous circulons dans un lieu qui est tout, sauf lumineux. Une fois rassemblés dans la partie restaurant, notre président s'adresse à nous avec une pointe d'humour. Au tour ensuite de René Moisan, responsable de l'incontournable Non-entrée, qui nous transmet les résultats du concours visant à changer l'appellation de l'activité. Dorénavant, nous parlerons de *Retrouvailles* pour la première rencontre de l'année, nom soumis par Réjean Lemelin, président de l'AREQ régionale.

La visite du lieu commence avant le repas. On se résout à diviser le groupe, vu l'exiguïté des pièces. À l'arrivée, déjà l'on se rend compte qu'il fallait avoir de l'imagination et une soif sans pareille

À l'époque de la prohibition, la popularité de cette maison se mesurait à la soif de ses visiteurs; aujourd'hui, elle se mesure à l'appétit pour voir l'illustration des interdits et au bel accueil que nous fait l'endroit. Et le guide a ce qu'il faut de bagout pour remémorer l'époque avec effronterie et bonhomie. Si ce lieu était jadis maudit, il ne l'est plus aujourd'hui. Devenu restaurant en 1964, il a son atmosphère qui lui est propre, tant par la singularité des tables que par la musique dans laquelle se perdent nos mots et nos rires. Au *Bootlegger*, tout – ou presque – est *ratoureux*, sauf le plaisir que nous avons eu – à quatre-vingts – à partager ce lieu d'exception. Au moment de quitter, une photo vient immortaliser le plaisir de ces Retrouvailles.

Pauline Gagnon





Le deuxième mardi de chaque mois

Dans ce numéro :

Fréquentation douteuse.....1
 Les déjeuners du mois 2
Message de la présidence3
 Conseil sectoriel..... 3
Activités.....4-8
 Fête de Noël..... 4
 Consignes..... 4
 Déjeuner en anglais..... 5
 Comité d'entraide 2024 5
 Marches6
 Partage littéraire7
 Les petits pingouins8
Vie de l'AREQ..... 9-12
 Mot du président régional.....9
 Journée int. des hommes.....9
 ASSUREQ..... 10
 Comité environnement 11
 Sociopolitique 12
Informations13-18
 Félicitations Pauline Gagnon 13
 Conférences gratuites 14
 Le journal sans eux..... 14
 Conférences Grand Public 15
 In memoriam 15
 Coordonnées utiles 16
 Responsables..... 17
 Calendrier..... 18

Pour réservation :

Gisèle Boudreault
418 844-3925
gisbou-
dreault2008@hotmail.com

Ou

Claire Ennis
418 843-3611
ennisclaire17@yahoo.ca

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

Au plaisir de vous accueillir.

Déjeuners du mois

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 Dollarama)
418 877-5554

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

9 janvier 2024 10 h
Pacini
2013 boul. Lebourgneuf
418 626-8383

13 février 10 h
Restaurant Le Dijon
Hotel Double Tree by Hilton
7900 Marigot Charlesbourg
418 627-8008

12 mars 10 h
Normandin Neufchatel
2355 boul. Bastien
418 842-6601

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

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTENCE



Bonjour à toutes et à tous,

J'espère que vous avez passé un bel été malgré le temps pluvieux. Il fallait profiter de tous les moments entre deux pluies pour prendre du bon temps et du soleil.

Nous avons entrepris une nouvelle année qui s'annonce fort agréable au niveau de nos activités. Le 29 août dernier, nous avons réalisé notre activité annuelle de la « NON-RENTRÉE » qui fut excellente en matière de participation puisque plus de quatre-vingts personnes étaient présentes. L'endroit choisi était magnifique et nous avons profité de l'occasion pour officialiser notre nouveau nom « Les retrouvailles ».

Toutes les personnes présentes ont reçu la nouvelle avec fierté. Nous nous définissons dorénavant d'une façon positive. Bravo et félicitations à notre président régional, Réjean Lemelin, qui a proposé le thème. Et merci à toutes celles et tous ceux qui ont fait des propositions.

Les autres activités à venir sont prévues au programme dans notre journal du mois de juin dernier. Je vous invite fortement à y participer et à inciter d'autres membres à se joindre à nous. C'est pour vous que nous les réalisons et cela permet de beaux moments d'échange tout en rendant nos vies plus actives. Je vous invite à vous inscrire le plus tôt possible puisque les responsables ont besoin de cette information pour faire les réservations. Ces personnes mettent énormément d'énergie pour vous présenter des contenus originaux afin de plaire à toutes et à tous. Vous me permettrez de remercier les responsables de ces comités pour leur implication et leur engagement.

En plus du volet *activités* très populaire dans notre secteur, l'AREQ revêt une dimension sociale et politique. L'année qui commence en est une qui suit un congrès. Parmi les thèmes qui lui sont chers, l'environnement y tient une place privilégiée. Toutes les plateformes gouvernementales reconnaissent d'ailleurs l'urgence d'agir. En tant que secteur, n'ayons pas peur de nous impliquer pour cette cause à dimension planétaire. De plus, les orientations en lien étroit avec les personnes âgées, tels le logement ou l'aide médicale à mourir, continueront d'alimenter nos rencontres. Nous tâcherons d'être actifs face aux enjeux qui nous concernent.

En tant que nouveau président, j'espère avoir l'occasion de rencontrer tout un chacun d'entre vous.
Au plaisir!

Gaston Leclerc, président

AREQ Chauveau

418 563-3934

Conseil sectoriel 2023-2024



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

ACTIVITÉS

FÊTE DE NOËL



Nous vous invitons à vous joindre à nous pour célébrer la fête de Noël.

Pour notre plus grand bonheur, Le Chœur La Clé des Saisons animera le volet musical.

Celle-ci aura lieu le 14 décembre 2023 à l'Hôtel Double Tree by Hilton qui est situé au 7900, rue Marigot (boulevard Laurentien Nord, sortie La Faune).

C'est avec un immense plaisir que nous vous y accueillerons entre 10 h 30 et 11 h.

Un apéro (avec ou sans alcool) vous sera offert.

Dans ces temps de plus en plus difficiles, nous aimerions encore une fois vous demander de bien vouloir apporter quelques denrées alimentaires non périssables qui seront recueillies par un membre bénévole de la Saint-Vincent-de-Paul de Loretteville. Il va sans dire que les dons en argent sont aussi acceptés.



Quand : le jeudi 14 décembre 2023

Coût : (apéro, repas et animation)

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

Date limite d'inscription : le 29 novembre 2023.

Pour envoi du chèque, voir Consignes d'inscription à une activité, ci-dessous.

Utiliser le coupon Fête de Noël pour votre inscription.

Francine Perron et Louis-Marie Pichette, responsables

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

Faites un chèque pour CHACUNE des activités et un chèque par PERSONNE qui s'inscrit (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 qu'aucune annulation ne sera acceptée après la date limite d'inscription indiquée.

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

DÉJEUNER EN ANGLAIS

Tous les lundis matin se tiennent des déjeuners où nous avons l'occasion de parfaire notre anglais.

Au cours de cette activité, nous échangeons sur divers sujets tels que notre quotidien, les médias, nos expériences de vie et l'actualité.

Cette activité se passe de 9 h à 11 h, au restaurant l'Eggsquis, 5050 boulevard Wilfrid-Hamel. Nous avons le privilège d'être accueillis par une serveuse qui s'adresse à nous en anglais.

Libre à vous de vous présenter chaque semaine ou occasionnellement.

Soyez des nôtres. Nous vous garantissons de beaux échanges.



Claudette Raynault, responsable

COMITÉ D'ENTRAIDE EN 2024



Nous planifions déjà les visites que nous rendrons dans le cadre des anniversaires de nos aînés.

Pour l'année 2024, les visites seront réservées aux personnes membres qui auront 80 ans. Pour celles qui auront 85-90 ou 95 ans, elles recevront une carte d'anniversaire personnalisée.

Nous prévoyons rencontrer 75 personnes de 80 ans et envoyer 34 cartes d'anniversaire.

Notre équipe de bénévoles se compose de onze personnes. Je tiens à les remercier pour leur engagement.

Gisèle Filteau, Céline Lessard, Carole Lessard, Réjean Ouellet, Renelle Nicole, Lise Saint-Pierre, Odette Parent, Hélène Leclerc, Johanne Fontaine-Cossette, Catherine Labrie et moi-même.

Si vous voulez vous joindre à nous, nous vous accueillerons avec grand plaisir.

Claire Ennis, responsable

ACTIVITÉS

CLUB DE MARCHÉ 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.

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
JANVIER 2024		
9	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles, vers Lac St-Charles	Aréna de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
16	Base de plein air de Ste-Foy	Charest-Ouest, sortie Blaise-Pascal, puis à gauche
23	Le Marcheur des Bois	Au bout de la rue John-Simons, via boul. Chauveau O
30	Saint-Augustin	Épicerie Métro, 278, route 138, via autoroute 40, sortie 298 ouest
FÉVRIER		
6	Lebourgneuf, Saint-Jacques (départ vers le viaduc)	Walmart, Lebourgneuf
13	Val-Bélair	Dans la rue Geyser, via boul. Pie XI et av. du Golf
20	Limoilou, Charlesbourg	IGA, derrière le 4250, 1re Avenue
27	Ste-Foy (Parcours corrigé)	Cinéma Odéon (arrière) Coin Hamel et Duplessis

MARS		
5	Base de Plein Air de la Découverte, Val-Bélair	1560, de la Découverte, via av. de la Montagne
12	Marais du Nord	1100, chemin de la Grande-Ligne, Stoneham \$
19	Quartier Lebourgneuf	Face au 1810, boul. de la Morille
26	Loretteville Est (Saint-Maurice)	Mikes, 9550, boul. de l'Ornière

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'automne est déjà amorcé et, avec les soirées plus fraîches, il est bon de se retrouver dans un fauteuil confortable à lire un roman qui nous tient en haleine ou qui nous reconforte. Voici quelques suggestions des membres du club de lecture.



J'aimerais tant que tu sois là par Jodi Picoult

En tout début de pandémie, Diana se retrouve confinée aux Galapagos alors que son conjoint lutte sans relâche pour sauver la vie de nombreux New-yorkais. Qu'apprendront-ils de cette expérience? Un retour à des événements pas si lointains...

Suite inoubliable par Akira Mizubayashi

Une jeune luthière doit démonter un violoncelle d'une grande valeur pour le réparer. Elle y découvre une lettre qui la mènera sur les traces de son passé, de la France actuelle au Japon de 1945. Une saga musicale vibrante d'humanisme!

La Reine aux pieds nus par Ildefonso Falcones

Roman historique très documenté qui se déroule en Espagne (Andalousie) en 1748. Captivant, émouvant, déchirant. Œuvre magistrale, un hymne à la liberté.

Quatre histoires de famille par Bernard Émond

Quatre histoires de famille où le passé revient, pour le meilleur et pour le pire, et où l'on découvre que les liens familiaux, dans leurs paradoxes et leur complexité, recèlent de la beauté et, parfois, libèrent.

Les mots immigrés par Bernard Cerquiglini et Érik Orsenna

Ce livre nous fait voyager à l'origine de certains mots français. Il n'existe aucun mot « de souche ».

Nous étions le sel de la mer par Roxanne Bouchard

Un corps est repêché dans les filets d'un marin et amené au quai. Joaquin Moralis, nouveau comme enquêteur, prend l'affaire en main. Belle histoire parsemée du bleu du ciel et de la mer.

Tout le bleu du ciel par Mélissa Da Costa

Un jeune homme de 26 ans est condamné par un Alzheimer précoce. Il décide de fuir l'hôpital, la compassion de sa famille et de ses amis. Il passe une annonce pour trouver quelqu'un qui l'accompagnerait dans un camping-car pour cet ultime voyage. Une jeune femme répond à son annonce. Elle aussi a une raison de partir... Personnages touchants d'humanité.

Le pacte du silence par Martine Delorme

Taire la vérité ou pas... Préserver les apparences et les réputations ou pas... Le passé qui rattrape...



Claire Ennis, responsable

ACTIVITÉS

LES PETITS PINGOUINS



Quelle journée plate on va avoir! me suis-je dit, en me rendant au lieu de rendez-vous sous la pluie. Eh bien! Non. Comme l'a si bien dit le capitaine Lachance, ce fut le plus beau jour gris de la semaine... J'ajouterais *gris souris*. Notre groupe de 102 personnes a embarqué sur le *Vent des îles* à Berthier-sur-mer vers 10 h 30. On pouvait profiter au premier pont d'une salle à manger et d'un salon. Au deuxième se trouvaient la timonerie et une verrière nous permettant de rester à l'abri du vent et des embruns tout en admirant le paysage. Les plus audacieux sont montés sur le pont promenade affronter le vent.

Départ vers les îles nombreuses et variées – il y en a 21 – dont Grosse île et son histoire de quarantaine, l'Île aux Grues rappelant Riopelle, l'Île au Canot, patrie de la famille Lachance, etc. Mais celle qui nous intéressait, c'était l'Île au Pilier de bois, l'île des petits pingouins. Toute petite, elle abrite une multitude de pingouins qui viennent y nicher. Vous auriez dû voir tout le monde se précipiter pour pouvoir prendre une photo. Pas évident! Le bateau bougeait et le pingouin est petit. Il mesure environ 40 cm du bout de la queue au bout du bec. Il est noir sur le dos et blanc sur le ventre. L'adulte se reconnaît aux lignes blanches sur le bec. Se nourrissant de poissons, il plonge à partir de la surface de l'eau et peut descendre jusqu'à sept mètres. Mais il peut aussi voler. Il ne pond qu'un œuf que les parents couvent à tour de rôle environ 30 jours. Les petits peuvent se débrouiller seuls après huit semaines. C'est très lent pour des oiseaux. En hiver, les pingouins migrent vers la Nouvelle-Écosse et la baie de Fundy.

Merci à Sylvain Lessard, l'ornithologue qui nous a renseignés sur ces fabuleux oiseaux. Et merci aussi à Jean-Marc Cossette qui a réussi à prendre des photos incroyables.



Ce fut plus calme pour le retour au port. Enfin, nous nous sommes dirigés vers Montmagny bénéficiant d'une courte visite libre du centre-ville. Un repas savoureux nous attendait au restaurant l'Oiselière.

Nous sommes revenus à Québec vers 19 h, enchantés et fatigués de notre journée.

Nicole Auger



Photos : J.-M. Cossette

VIE DE L'AREQ

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Un beau « Bonjour » à chacune et à chacun,

À peine sortis de l'effervescence du dernier congrès sous le thème « Une voix pour les personnes âgées » (qui, soit dit en passant, a été exceptionnel autant par ses décisions et ses conférenciers que par sa soirée 'reconnaissance'), nous voici de nouveau plongés dans nos activités sectorielles et régionales.

Certaines activités au plan régional sont déjà prévues et planifiées. Ainsi, le 5 octobre prochain, nous tiendrons la rencontre du comité de l'envi-

ronnement. Et le 17 novembre, on se rassemblera pour la « Journée internationale des Hommes ». Bientôt, vous aurez également vos propres rencontres sectorielles.

En ce qui me concerne, comme président régional fraîchement élu, j'aurai la chance de compter sur douze présidences sectorielles engagées dont certaines cumulent, en plus de leur tâche réclamée par le secteur, des responsabilités au CER (comité exécutif régional). Comme le passé est garant de l'avenir, le travail ne manquera sûrement pas pour toutes ces personnes.

En terminant, laissez-moi vous redire que « le salaire des élu.e.s, c'est votre participation ». Et le mien, c'est d'avoir le plaisir de vous y rencontrer.

Réjean Lemelin, président régional

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES ÉMOTIF... MOI ???



C'est sous ce thème, peut-être un peu dérangent, que nous vous invitons à notre activité régionale qui marquera, pour une 9^e année, la *Journée internationale des hommes*.

Nous vous attendons avec grand plaisir, hommes, femmes et autres personnes intéressées, Nous voulons que cette journée soit des plus captivantes et des plus divertissantes pour vous.

Le vendredi 17 novembre 2023,
Hôtel Québec, 3115 av. des Hôtels, Québec.
L'inscription débutera dès 8 h 30.

Comme d'habitude, notre journée sera divisée en quatre étapes :

1^{re} étape, conférence, 9 h :

Vincent Chouinard, de l'organisme *AutonHommie*

« *Voir les hommes autrement, pour modifier son savoir-être* »



4^e étape : animation, 13 h 15

Gilles et André Carrier « *Les frères Carrier* »
Duo musical (chansons et animation participative)

Nous vous rappelons que le coût pour assister à cette activité est fixé :

Pour les membres : 20 \$;

pour les non-membres : 40 \$.

2^e étape, conférence, 10 h 30 :

Paul Boisvert, kinésologue,
coach poids santé

« *Mieux gérer votre intelligence émotionnelle* ».



La date limite pour votre inscription « obligatoire », est fixée au **3 novembre 2023**.

Vous pouvez déjà vous inscrire, selon les procédures habituelles de votre secteur et garder le tout en mémoire, jusqu'au 17 novembre 2023.

3^e étape : dîner sur place, 12 h

Bienvenue spéciale à toutes et à tous ; merci d'en parler

Jean-Noël Laprise

Responsable régional du Comité des hommes

VIE DE L'AREQ ASSUREQ

RAMQ : Régime d'assurance médicaments du Québec.

Ajustement des tarifs pour les personnes assurées par le régime public

Le 1er juillet 2023, l'ensemble des paramètres de contribution des personnes assurées inscrites au régime public d'assurance médicaments a été modifié. Alors que la prime, la franchise et la contribution mensuelle maximale augmenteront légèrement, la coassurance diminuera de 2 %. Cette diminution de la coassurance fera en sorte d'amoindrir le fardeau financier des personnes au moment de l'achat de médicaments d'ordonnance.

L'inscription de médicaments génériques et biosimilaires à la Liste des médicaments a permis en grande partie de modérer la hausse des tarifs, et ce, malgré l'augmentation du nombre de personnes assurées et de la consommation de médicaments.

Les tarifs seront en vigueur du 1^{er} juillet 2023 au 30 juin 2024.

Soulignons que ce régime public d'assurance médicaments est unique au Canada et il couvre plus de 3,9 millions de personnes. De ce nombre, environ 33 % ne paient aucune prime annuelle et 21 % bénéficient de la gratuité totale des médicaments.

*Prime annuelle

La prime annuelle maximum à payer à Revenu Québec lors de la production de la déclaration de revenus passe de 710 \$ à 731 \$. Cette prime varie en fonction du revenu.

*Contribution en pharmacie

La franchise mensuelle passe de 22,25 \$ à 22,90 \$.

La coassurance diminue de 35 % à 33 % du coût de l'ordonnance (duquel on aura préalablement soustrait la franchise, s'il y a lieu).

La contribution mensuelle maximale s'établit à 99,65 \$ pour les personnes de 18 à 64 ans et pour celles de 65 ans ou plus qui ne reçoivent pas le Supplément de revenu garanti (SRG).

Elle est fixée à 56,17 \$ pour les personnes de 65 ans ou plus qui reçoivent le SRG au taux de 1 à 93 %.

ASSUREQ

*Suggestion d'un membre d'ASSUREQ concernant notre assurance-voyage.

Cette personne prévoit faire un voyage au coût de 7 500 \$, mais notre assurance couvre un maximum de 5 000 \$. Comme voyager est de plus en plus cher et le maximum assuré est stagnant, elle se demande s'il n'y aurait pas lieu de l'augmenter.

Il faut d'abord savoir que toute augmentation provoque une hausse des primes de cotisation. Comme la grande majorité de nos membres ne voyagent pas, ces derniers seraient sans doute en désaccord même s'ils savent que les voyages sont plus dispendieux qu'auparavant.

C'est un dossier à suivre...

*Dissolution de la corporation ASSUREQ

Le 23 oct. 2023, il y aura l'assemblée générale annuelle de la corporation ASSUREQ. Cette assemblée ordinaire sera suivie d'une assemblée générale extraordinaire qui portera sur une *proposition de dissolution de la corporation ASSUREQ*.

Cela veut dire que, dorénavant, c'est l'AREQ et la CSQ qui en seront les maîtres d'œuvre et non un CA indépendant comme c'est le cas actuellement.

Notons aussi que la proposition de dissolution concerne uniquement la corporation ASSUREQ et non pas le régime d'assurance collective qui, dans tous les cas, continuera d'être offert aux membres de l'AREQ.

Message de votre responsable du comité des assurances :

« Au niveau du secteur AREQ Chauveau, je suis votre responsable du comité des assurances depuis au moins une quinzaine d'années.

Mon but a toujours été de vous informer de la façon la plus claire et pertinente sur les sujets reliés à vos droits et responsabilités.

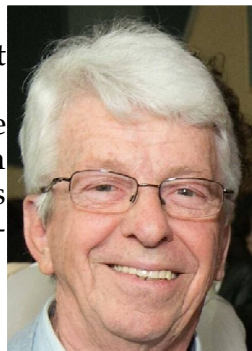
Je l'ai fait par écrit (Nouveau Jalon), par voix téléphonique et par courriel. Aujourd'hui, le temps est venu pour moi de quitter ma fonction pour permettre à une autre personne de pouvoir vivre cette expérience à son tour.

Je quitterai au plus tard le 1^{er} mai 2024 en espérant que l'un ou l'une d'entre nous se manifeste avant cette date.

Je tiens à dire qu'il n'est pas du tout nécessaire d'être un expert en assurances, car les demandes des membres sont souvent d'ordre général; sinon des ressources sont là pour compléter l'information.

Certaines journées de perfectionnement sont aussi offertes.

Si ce rôle vous intéresse, vous pouvez communiquer avec moi ou avec une personne du conseil sectoriel. »



Camille Paré, comité des assurances

VIE DE L'AREQ

COMITÉ ENVIRONNEMENT

Cette fois-ci, je veux vous parler des trésors qui se cachent dans nos poubelles. Vous savez sûrement que nos poubelles sont remplies de choses bonnes à manger. Souvent par ignorance, nous jetons des morceaux de viande, des « déchets » de légumes ou de fruits encore bons à manger et souvent riches en nutriments utiles. Nous savons tous que la moitié de la nourriture jetée par les restaurants et les ménages est encore bonne à être mangée!

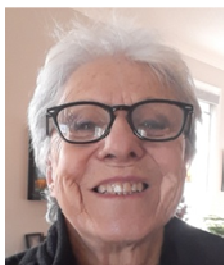
Voici quelques idées pour utiliser des légumes qui nous paraissent moins attirants.

- Légumes à feuilles vertes : Pourquoi ne pas en faire un potage de légumes ou un smoothie avocat, épinard et pomme, et pourquoi pas ajouter la banane noire qui traîne sur le comptoir.
- Pour la salade flétrie : essayer ce truc : laissez-la tremper dans de l'eau chaude pendant un quart d'heure, puis passez-la sous l'eau très froide. Ce choc thermique lui fera retrouver ses couleurs et son croquant.
- Vert de poireau : Cette partie du poireau est riche en chlorophylle. On peut le couper en fines tranches et en faire un excellent potage. On peut aussi l'ajouter à notre soupe aux légumes.
- Les fanes de betteraves : Cette verdure est riche en fer et en fibres. Les tiges peuvent se manger après les avoir coupées en petits morceaux et les fanes se cuisinent comme les épinards, de préférence à la vapeur. Délicieux avec un peu d'ail et d'huile d'olive.
- Les fanes de radis : Cette verdure est riche en acide folique et en potassium. Elles contiennent six fois plus de vitamine C que le radis lui-même. On peut en faire un potage délicieux.
- Les fanes de carottes : Bien sûr on peut en faire une soupe (potage), elles sont riches en chlorophylle et donc en magnésium. On peut en faire un bon pesto (je vous le confirme).
- Les tiges de brocoli : Le brocoli est un aliment merveilleux pour la santé. Pourquoi ne pas utiliser nos retailles de légumes pour en faire un excellent bouillon. (voir le lien)

<https://videfrigo.com/bouillon-de-legumes-antigaspiage-avec-retailles/>

La liste des déchets à récupérer est grande. Il est possible que vous connaissiez d'autres astuces pour recycler vos restes. Ne soyons pas timide à partager nos petits trucs.

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



Renelle Nicole, responsable du comité Environnement
 418 847-8781
 renelle.nicol@gmail.com

VIE DE L'AREQ

ACTIVITÉ SOCIOPOLITIQUE

Le Congrès national s'est tenu à Lévis du 5 au 8 juin 2023. En tant qu'association de défense des droits des personnes âgées, l'action sociopolitique occupe une place centrale dans les activités de l'AREQ.

Les orientations 2023-2026 touchent premièrement la vie associative et les services à nos membres et, deuxièmement, la défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société. J'aimerais vous communiquer mes réflexions sur des orientations discutées et votées lors de cette rencontre. Quelques-unes des orientations me font réfléchir plus particulièrement. Voici les remarques sur celles-ci que je veux partager avec vous.

Comment ne pas remarquer le prix des résidences pour personnes âgées ! Le marché des RPA est laissé au secteur privé et ce dernier est en expansion rapide. Le coût des loyers dans les RPA est élevé et les procédures d'augmentation dans ce domaine posent de nombreux problèmes sérieux. En 2021, le nombre de RPA au Québec est énorme : 1700 résidences abritent 131 000 retraités dont le revenu moyen est de 30 000 \$. Or, les demandes d'augmentation sont quelquefois abusives. Comme il y a beaucoup de résidences neuves et en construction, le problème a pris de l'ampleur. Avec l'inflation et le manque de main-d'œuvre, de nombreuses résidences pour personnes âgées (RPA) risquent de choisir d'augmenter leurs loyers. À Québec, en 2023, le prix moyen de location d'un logement en résidence pour aînés (RPA) est de 25 104 \$ et le loyer moyen d'un logement avec soins est de 41 440 \$. Comment ne pas être inquiet de cette situation ?

Il faudrait bien vite arrêter l'hémorragie de la non-indexation avec l'inflation qui gruge les pensions de nos membres. L'inflation est de 9 % au Québec en 2023, alors que notre indexation n'est pas au même niveau. Un panier de biens et services qui coûtait 100 \$ en 1982 coûte aujourd'hui 285 \$.

Notre pension, elle, n'a pas augmenté de 185 %. Loin de là.

Nous sommes au début de la mise en place d'une médecine à deux vitesses au Québec. Pas moins de 640 médecins ont quitté le réseau public temporairement pour soigner des malades au privé, à grands frais. Depuis un an, cette stratégie payante pour les soignants et plus populaire que jamais choque plusieurs d'entre nous. Comment ne pas voir cela comme une division des services de santé, une pour les riches (pas de délais d'attente) et une pour des moins bien nantis, dont nous les aînés et les retraités de l'AREQ.

Pour toutes ces raisons, il est important que l'AREQ continue de :

- Réclamer des milieux de vie répondant aux besoins des personnes âgées, peu importe leurs moyens financiers et leur état physique et cognitif.
- Revendiquer et travailler à l'amélioration de l'indexation des rentes de retraite et de la situation financière de nos membres,
- Soutenir les réseaux publics de la santé dont l'accessibilité et la qualité des services.

Merci pour votre attention et au plaisir.

Clément Cormier

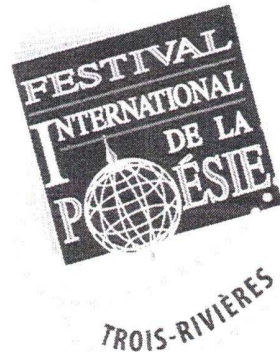
clecormier@videotron.ca

Responsable sociopolitique Secteur Chauveau



INFORMATIONS

FÉLICITATIONS PAULINE GAGNON



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

PRIX NATIONAL DE POÉSIE POUR LES AÎNÉ.E.S 2023

Trois-Rivières, le 13 septembre 2023 - Madame Pauline Gagnon de Québec remporte le premier prix du Concours national de poésie pour les aîné.e.s et la bourse de 1 000 \$, tandis que madame Céline Jodoin de Sherbrooke se mérite le 2^e prix et la bourse de 500 \$.

Le jury était composé de madame Sylvie Poisson et de monsieur André Barette, poètes, ainsi que de monsieur Gaston Bellemare, président du Festival international de la Poésie (FIP). Huit autres finalistes se méritent une bourse de 100 \$. Les voici, nommé.e.s par ordre alphabétique :

Steve Bluteau, de St-Agapit
Anne Chartier, de Québec
Céline Deguire Morris, de Ville Mont-Royal
Ginette Dessureault, de Brossard

Suzanne Dionne, de Québec
Rachel Filiatrault, de Trois-Rivières
Élaine Langlois, de St-Jean-sur-Richelieu
Monique Sanscartier, de St-Jérôme

Rappelons que les poèmes de ces dix lauréat.e.s seront lus en leur présence, vendredi le 6 octobre 2023, à 17 h lors d'un récital au cours duquel seront remis les prix. Leurs poèmes ainsi que ceux des autres participant.e.s flotteront sur la corde à poèmes des aîné.e.s, au Parc Champlain, Place de l'Hôtel-de-ville, centre-ville de Trois-Rivières, tous les jours sans pluie du 30 septembre au 8 octobre. Le prix inclut également une nuitée à l'Hôtel Gouverneur et les frais de repas.

Source :

Gaston Bellemare, président du FIP
gbgaston.bellemare@gmail.com
819 691-7223
www.fiptr.com



INFORMATIONS

CONFÉRENCES GRATUITES AU CIMETIÈRE SAINT-CHARLES

L'histoire des gens illustres qui ont façonné notre belle ville de Québec vous intéresse? Inscrivez-vous aux conférences données par madame Johanne Gagnon au cimetière Saint-Charles.



Où : 1460 boulevard Wilfrid-Hamel
Heure : 13 h 30 (durée d'environ 1 h 30)

Dates :
23 octobre 2023 et 21 février 2024 :
Les pionnières courageuses du Belmont

21 novembre 2023 :
Les Mausolées familiaux du Belmont et leurs célèbres habitants.

30 janvier 2024 et 27 février 2024 :
Les personnages illustres du cimetière Saint-Charles.

7 mars 2024 :
Les femmes exceptionnelles inhumées dans nos cimetières

Comme vous le constatez, deux sujets de conférences se répètent afin de s'accommoder à vos disponibilités.

Il est nécessaire de vous inscrire, en communiquant :

Par courriel à : jgagnon@cimetierestcharles.ca

Par téléphone : 418 688-0566

LE JOURNAL SANS EUX

En tant qu'équipe du Nouveau Jalon, nous remercions ici deux de nos collègues qui se sont retirés au cours de la dernière année. Il s'agit de Maurice Goupil et de Robert St-Denis.

Au cours de ses années dans l'équipe, Maurice s'employait souvent dans le travail de précision des photos ou dans les montages du livret quand venait le moment d'honorer un membre ou d'en accueillir de nouveaux. Toutefois, c'est par ses connaissances avancées en informatique qu'il s'est signalé dans l'équipe. En bon pédagogue qu'il était, il assistait les metteurs en pages actuelles pour rehausser les montages, y allant de ses conseils et de ses découvertes. Nous le remercions pour son aide très précieuse et pour la grande discrétion dont il était capable.

Quant à Robert St-Denis, l'infatigable, l'obstiné, le résolu, le responsable, il faut louer son esprit de synthèse et reconnaître la pertinence du plan qu'il a



adopté en prenant la tête du journal, tête qu'il a gardée pendant dix-sept ans. C'est à lui que nous devons la division du journal en thèmes. Son esprit de géographe, il l'a transposé dans le Nouveau Jalon. De plus, il avait le tact nécessaire pour rejoindre les *journalistes* retardataires et mettre juste ce qu'il fallait de pression pour que les textes soient inclus dans le numéro en cours. Comme ex-responsable sociopolitique, il partageait les textes réflexifs produits au sein de la région. Robert a également le mérite d'avoir cumulé parallèlement la présidence au Conseil sectoriel et la responsabilité du journal. Nous ne pouvons qu'être admiratifs devant cet être engagé qui a longtemps pensé et dit *Je ne fais pas de bénévolat, je travaille pour mon association.*

Un merci sincère à nos deux coéquipiers pour leur grand dévouement.

L'équipe du Nouveau Jalon

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 Clûche, 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.ciusscn@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

In memoriam

*Madame Annie Béland, fille de Marie-Marthe Caron;
Monsieur Réjean Beaudet, frère de Diane Beaudet;
Monsieur David Lavoie, fils de Lucie Ducharme;
Monsieur Claude Lavoie, conjoint de Lucie Ducharme;
Monsieur Claude Beaulieu, membre;
Madame Laurette Labrie, membre;
Madame Lise Renaud-Hardy, membre;
Monsieur Roger Lampron, membre, époux de Monique Moisan et beau-frère de René Moisan;
Madame Lorraine Julien, membre;
Madame Lynn Rancourt, membre;
Monsieur Jean-Guy Roy, frère de Francine Roy.*

*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 rejlemelin@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.lacsq.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 Raynault	418 265-8986	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	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.
Huguette Bourret
Lisette Godbout

IMPORTANT

**Pour le prochain journal, envoyez vos textes
avant le 2 février 2024 à Pauline Gagnon.**

Téléphone : 418 845-2662

Courriel : pauline.gagnon77@videotron.ca

Novembre 2023

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 interna- tionale 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 Club littéraire	12 Déjeuner du mois Marche	13	14 Fête de Noël	15

Janvier 2024

1	2	3	4	5
8 Anglais	9 Marche	10	11	12
15 Anglais ViActive Club littéraire	16 Déjeuner du mois Marche	17	18	19
22 Anglais ViActive	23 Marche	24	25	26
29 Anglais ViActive	30 Marche	31	1	2

Février 2024

5 Anglais ViActive	6 Marche	7	8	9
12 Anglais ViActive	13 Déjeuner du mois Marche	14	15	16
19 Anglais ViActive Club littéraire	20 Marche	21	22	23
26 Anglais ViActive	27 Marche	28	29	1