

NOËL

Le jeudi 14 décembre 2023, plus de 100 membres et conjoints se donnent rendez-vous à l'hôtel Double Tree pour participer à la fête de Noël organisée par l'AREQ Chauveau.

À l'arrivée, un cocktail est offert pour souligner cette rencontre tant attendue par les participants. Denis Paul de l'Accueil Saint-Ambroise nous souligne sa présence d'une tenue lumineuse, en acceptant des denrées alimentaires et de l'argent.

Des échanges de bons vœux pour la nouvelle année font partie du rituel.

Réjean Lemelin, président de l'AREQ régionale, nous fait un court résumé des objectifs du comité national.

Les échanges se continuent à chacune des tables.



Au dessert, la chorale La Clé des Saisons apparaît et divertit les participants. La directrice de la chorale, Nadia Labbé, nous divertit par son entrain et sa joie de vivre contagieuse.



Gaston Leclerc, président du secteur, remercie les participants pour leur présence et les membres du conseil sectoriel pour leur implication à ce comité. C'est Francine Perron qui anime cette fête pour les tirages d'une variété de cadeaux.

L'heure du dîner approche, le service aux tables commence, le son des voix diminue, la faim apparaît.



Les membres sont toujours heureux de l'accueil chaleureux et des commentaires positifs lors de cette fête. Cette chorale est composée de plusieurs membres de l'AREQ Chauveau.

C'est sous ces dernières notes de musique que les invités se dispersent en chantonnant quelques paroles.

Merci pour votre participation à cette activité annuelle.

Louis-Marie Pichette

Dans ce numéro :

Noël.....1
Les déjeuners du mois 2
Message de la présidence3
Conseil sectoriel..... 3
Activités.....4-13
Consignes d'activités..... 4
Paiement INTERAC 4
Cabane à sucre 5
Nouveaux clubs 5
Visite au Parlement 6
Fête des aînés 6
Un vent d'Écosse souffle sur..... 7
Marches 8
Partage littéraire 9
Accueil des nouveaux membres . 10
Exposition d'artistes, artisans..... 11
Déjeuners en anglais 11
Viactive, témoignage 11
Sortie du 28 septembre ... 12
Sortie à Kamouraska 12
Aux trois couvents 13
Convocations 14-16
Assemblée générale sectorielle 14
Assemblée générale régionale..... 15
Assemblée générale FLG 16
Vie de l'AREQ 17-20
Comité d'entraide 2024 17
Mot de la présidence régionale.... 17
Invitation Journée int.des droits...18
Sociopolitique 19
Comité environnement 19
ASSUREQ..... 20
Journée régionale 5 octobre 20
Informations 21-23
Conférences Grand Public 21
Reconnaissance 21
In memoriam 21
Coordonnées utiles 22
Responsables 23
Calendrier..... 24



Le deuxième mardi de chaque mois

Déjeuners du mois

12 mars 10 h
Normandin Neufchâtel
2355 boul. Bastien
418 842-0601

9 avril 10 h
Mike Duplessis
1191 Duplessis
L'Ancienne Lorette
418 872-4867

14 mai 10 h
Batifol
995 boul. du Lac
Lac Beauport
418 841-0414
(Boul. Laurentien N sortie Lac Beauport)

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

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!

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

MOT DU PRÉSIDENT



Bonjour à toutes et à tous,

Au moment où vous lirez ces lignes, l'année 2024 sera déjà bien installée. Permettez-moi de profiter de ce début d'année pour vous souhaiter une bonne année remplie de joie, de paix et surtout de santé.

Maintenant, je veux vous rappeler l'importance de notre journal. C'est un outil qui doit être considéré comme l'élément fort sur lequel peut exister le lien entre vous, les membres, et nous, votre conseil de même que les responsables des comités et des activités. Ces personnes travaillent très fort pour vous, elles investissent temps et énergies bénévolement pour vous assurer une information de première main sur l'ensemble de vos services, privilèges et activités à la hauteur de vos attentes. Elles méritent, à cet effet, que vous portiez une attention particulière quant à la lecture attentive de votre journal et de toute l'information sur l'ensemble des activités de notre organisation et votre participation essentielle à nos activités.

Aussi, portez une attention particulière aux directives émises pour votre participation à nos activités. Souvent des membres perdent une activité ou

ont une pénalité par manque de suivi des consignes. Vos représentants font énormément de travail pour vous afin que chaque activité offerte soit agréable avec une plus-value pour vous.

Dans cette foulée, je vous annonce qu'à compter d'aujourd'hui, nous avons mis en place un nouveau service afin de faciliter votre paiement lors de votre prochaine participation à l'une ou l'autre de nos activités. Vous pourrez désormais payer le coût de votre inscription par INTERAC et nous envoyer les informations concernant votre activité par courriel. Voilà, nous sommes très attentifs à vos besoins et nous mettons en place les moyens pour vous faciliter la tâche. Notre intérêt est de rendre votre participation à nos activités le plus agréable possible. Dans cet esprit, je vous invite à être attentives et attentifs aux consignes émises sur le sujet dans votre journal.

Enfin, mon dernier message est une invitation toute spéciale pour notre prochaine assemblée générale qui se tiendra le 26 avril prochain à l'hôtel Double Tree à Charlesbourg. Votre présence en grand nombre sera fort appréciée par tous vos représentants. Cette rencontre vous permettra de constater le travail réalisé et elle sera le moment pour vous d'exprimer vos commentaires, vos revendications, de formuler vos demandes, de proposer des actions à entreprendre, des tâches à effectuer, des activités à réaliser, etc. Elle sera surtout un moment privilégié pour transmettre votre degré de satisfaction à l'égard de vos représentants. C'est donc une rencontre à ne pas manquer. Nous vous y attendons en grand nombre. Merci d'avance d'être au rendez-vous.

Au plaisir de vous y rencontrer.

Gaston Leclerc, président AREQ Chauveau

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

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

Pour le paiement, deux choix s'offrent à vous :

- Soit faire un chèque pour CHACUNE des activités et un chèque par PERSONNE qui s'inscrit (membre ou non-membre)
- Soit payer par INTERAC : un paiement par personne par activité.

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

DÉMARCHE POUR LE PAIEMENT PAR INTERAC

Vous pouvez maintenant vous inscrire aux activités en utilisant INTERAC.

Pour faire un virement INTERAC :

1. Se connecter sur le site de son institution financière
2. Cliquer ensuite sur l'onglet VIRER
3. VIREMENT INTERAC
4. Cocher adresse courriel
5. Inscrire le courriel du destinataire soit : (tresorerie-areqchauveau@hotmail.com)

Pour plus d'informations sur la procédure à suivre pour faire le virement INTERAC, consulter votre institution financière.

Une inscription (ou dépôt Interac) par personne, par activité en respectant le délai prévu.

Après avoir effectué votre paiement, afin de compléter votre inscription :

- ◆ Faire parvenir un courriel à : tresorerie-areqchauveau@hotmail.com en indiquant les renseignements normalement inscrits sur le coupon-réponse soit : les nom et prénom de la personne inscrite en spécifiant si celle-ci est membre ou non-membre.
- ◆ Indiquer également votre numéro de téléphone.

En cas d'annulation de l'activité, nous vous rembourserons.

Nous espérons que cette nouvelle procédure facilitera votre inscription.

Au plaisir de vous accueillir à nos activités!

ACTIVITÉS

CABANE À SUCRE



Bonjour à toutes et à tous,

Pour souligner l'arrivée des douceurs du printemps, je vous invite cette année à l'Érablière Chabot située à Neuville. Musique, sucreries, plein air et surtout un bon repas servi à la table nous attendent.

Quand : le mercredi 3 avril 2024

Départ : 10 h 15 du Super C, boulevard de l'Auvergne à Neufchâtel.

Retour : vers 14 h

Date limite d'inscription : le lundi 23 mars 2024

Nombre de participants : 50

Coût : membre : 15 \$ non-membre : 35 \$
Je vous attends en grand nombre.

Au plaisir de se revoir.

Francine Perron, responsable

NOUVEAUX CLUBS – NOUVEAUX BÉNÉVOLES

Nous aimerions former d'autres clubs à l'AREQ Chauveau et nous sommes intéressés à connaître vos goûts, vos habitudes ainsi que vos aptitudes à faire partie de nouveaux clubs dans votre association.

Voici quelques suggestions pour un Club qui se tiendrait à l'intérieur : cinéma, danse, cartes, bricolage ou dessin/peinture, tricot, boxe, musique, etc. La liste pourrait être longue et nous aimerions que vous nous aidiez à choisir quel club plairait au plus grand nombre de gens intéressés à y participer.

Vous pouvez nous faire parvenir vos suggestions si elles ne sont pas inscrites plus haut. Vous pouvez aussi nous contacter si vous êtes intéressé à devenir *Responsable d'un Club*. Tout est à créer : le nom, les inscriptions, l'activité et les récompenses s'il y a lieu. Tous les membres du conseil sectoriel seront là pour vous aider.

Pour toute autre information, n'hésitez pas à me contacter; il me fera plaisir de répondre à vos interrogations.

Camille Vallée
camille.robaille@hotmail.com ou
tresorerie-areqchauveau@hotmail.com

ACTIVITÉS

VISITE AU PARLEMENT

Bonjour à toutes et à tous,
Il est toujours agréable de retourner visiter et découvrir notre histoire. C'est pourquoi je vous invite à voir ou à revoir Le Parlement de Québec et sa bibliothèque.



Quand : le vendredi 17 mai 2024

Départ : 9 h 45 du Super C, boulevard de l'Auvergne à Neufchâtel (autocar de luxe)

Retour : vers 15 h

Nous aurons droit à une visite guidée de l'édifice principal qui a été rénové.

Ensuite, nous dînerons ensemble au restaurant Le Parlementaire (proposition de choix de menu à venir) pour finalement terminer par la visite guidée de la bibliothèque et des archives.

C'est une journée qui s'annonce bien remplie et fort intéressante.

Date limite d'inscription : le mercredi 8 mai 2024.

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

Nombre de participants : 50

IMPORTANT : Pour cette sortie, il faudra présenter une preuve d'identité et respecter la date du 8 mai pour s'inscrire.

Merci,

au plaisir de partager cette journée avec vous.

Francine Perron, responsable

FÊTE DES AÎNÉS LE 31 MAI 2024



Au nom du conseil sectoriel, je vous invite à la fête des aînés 2024. Vous êtes conviés à assister à cet événement où nous soulignerons l'apport de nos membres de 85 ans et plus à

titre de bâtisseurs de notre association. Plusieurs d'entre nous souhaitent revoir ces personnes qui ont été très souvent une inspiration pour eux. Nous espérons les accueillir en grand nombre lors de cette rencontre spécialement préparée à leur intention.

Cette année, notre activité se tiendra à l'hôtel Double Tree à Charlesbourg.

Au programme : apéro, repas, animation musicale avec le groupe La Relance.

Quand : le vendredi 31 mai 2024 de 10 h 30 à 15 h

Où : Hôtel Double Tree by Hilton
7900, rue Marigot (boulevard Laurentien Nord, sortie La Faune)

Coût : Pour les personnes de 85 ans et plus, l'activité est gratuite. Cependant, un chèque de 10 \$ est exigé pour garantir votre inscription. Ce chèque vous sera remis le 31 mai.

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

Date limite d'inscription : 30 avril 2024

Pour envoi du chèque, voir Consignes d'inscription à une activité, page 4. Vous devez remplir le coupon-réponse et le joindre à votre chèque libellé au nom de AREQ Chauveau.

Au plaisir de vous accueillir,

Claire Ennis, responsable

ACTIVITÉS

UN VENT D'ÉCOSSE SOUFFLE SUR GOULD LE 14 JUIN 2024



Gould est un hameau du canton de Lingwick dans le Haut-Saint-François en Estrie à environ 45 km de Sherbrooke. James Ross l'a fondé en 1814. Je vous propose d'aller découvrir l'histoire de ce coin de pays le vendredi 14 juin 2024.

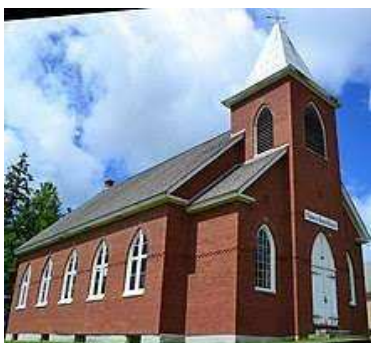
**Départ à 8 h,
du Maxi Les Saules
5150 boulevard de l'Ornière**

En avant-midi :

Histoire du magasin général LA RUÉE VERS GOULD racontée par le fondateur de l'auberge, atelier sur les tartans dont sont faits les kilts et dîner à l'auberge : repas trois services avec fond musical écossais.

En après-midi : visite historique du village se fait en marchant (avec guide-interprète)

- > Église Chalmer's : l'histoire du célèbre hors-la-loi Donald Morrison
- > Marche au cimetière Pionnier : le plus vieux cimetière écossais de la région (1837)
- > Ancien hôtel de ville de Gould (1903)
- > Magasinage au magasin général : découvertes de produits maison.



17 h 30 : apéro et Festin d'Écosse : cornemuse et scotch par Sylvain Ross

- > Conférence sur les scotches : dégustation de trois scotches inclus dans le forfait



- > Festin d'Écosse : plus de trente items à déguster (cuisine traditionnelle d'Écosse)

19 h 30 : spectacle *Deux accordéons* : Yves Hélie et Nathalie Décosse

21 h : Départ de Gould (Arrivée à Québec vers 23 h 30)

Je vous invite à vous inscrire le plus rapidement possible. Cette sortie sera sûrement très populaire et les places sont limitées. Le forfait comprend :

- > Transport en autocar de luxe
- > Guide accompagnateur
- > Deux repas écossais
- > Une dégustation de scotch
- > Visites et ateliers
- > Animation musicale écossaise en soirée
- > Toutes les taxes
- > **Pourboires non inclus**

Coût : 279 \$ par personne (membre et non-membre).

Date limite d'inscription : 26 avril 2024

Nous faisons affaire avec l'agence de voyage Plein Soleil. Vous devez donc libeller votre chèque au nom de cette agence. Remplir votre coupon-réponse et joindre votre chèque.

**Envoyez le tout à Claire Ennis
8470 de l'Amazone Québec G2C 1H2**

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.

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'Ormière
AVRIL		
2	Vanier	Normandin, 400, rue Soumande
9	Ancienne-Lorette	Parc-O-Bus, 1625 rue Notre-Dame
16	Montcalm (épigraphes)	Musée des Beaux-Arts (ou rues des Plaines) \$
23	Corridor des Cheminots, vers Québec	Aréna de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
30	Promenade Samuel de Champlain	Face au 2795, boul. Champlain (Les Cageux)
MAI		
7	Cimetière de Sillery	Devant le 1275, av. du Chanoine-Morel
14	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles, vers Québec	Coin Chauveau et Saint-Jacques
21	Parc du Bois-de-Coulonge	1215 Grande-Allée Ouest \$
28	Valcartier, Vallée jeunesse	2355, boul. Valcartier, voisin de l'école Joli-Bois
JUIN		
4	Parc des Moulins	Parc-O-Bus, 9300, rue de la Faune
11	Parc riverain du Lac St-Augustin	Stationnement du parc, rue de l'Hétrière

RESPONSABLES

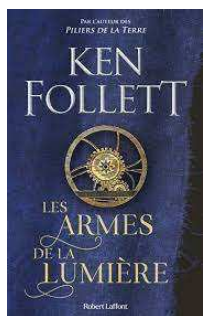
Henriette Nellis	418 750-1255
Hélène Paré	418 527-2238
Claire Gervais	418 844-2844
Réjean Boivin	418 440-5413
Francine Bélanger	581 994-6504

ACTIVITÉS

PARTAGE LITTÉRAIRE

Au nom des membres du club de lecture, je vous souhaite une belle année 2024 remplie de petits bonheurs, de tendresse et de santé. Nous débutons cette nouvelle année en vous présentant nos coups de cœur 2023.

Les armes de la lumière par Ken Follett



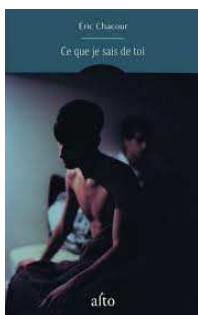
Cinquième et dernier volet du best-seller *Les piliers de la Terre*. On peut le lire même si on n'a pas lu les précédents. L'action se passe à Kingsbridge, Angleterre, lors de la révolution industrielle de la fin du 18^e siècle.

Veiller sur elle par Jean-Baptiste Andrea

« On l'enferme pour la protéger. L'abbé soupçonne que ceux qui l'ont séquestrée ont tenté de se protéger eux. » Roman plein de fougue et de passion sur la vie mouvementée d'un sculpteur en Italie.



Ce que je sais de toi, premier roman d'Éric Chacour



Ce roman raconte l'histoire de Tarek, un jeune médecin égyptien qui doit s'exiler à Montréal après une rencontre qui a bouleversé sa vie bien établie dans une Égypte conservatrice. Un roman remarquable, prix Femina des lycéens 2023.

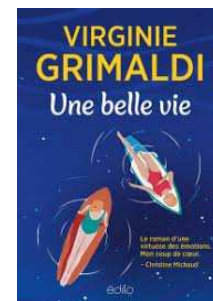
Matrix par Lauren Groff

Ce roman débute en l'an de grâce 1158 et raconte l'histoire hors du commun de Marie de France, contrainte à l'exil dans une abbaye d'Angleterre frappée par la famine et la maladie. A lire absolument si cette période vous passionne.



Une belle vie par Virginie Grimaldi

Deux sœurs se retrouvent le temps d'une semaine dans la maison de leur grand-mère. Le roman alterne entre le présent et le passé en les ponctuant du point de vue des sœurs. Un roman touchant et simple sur la famille et la vie qui passe.



Toute la lumière que nous ne pouvons voir par Anthony Doerr



Les destins de Marie-Laure, une jeune aveugle, et de Werner, jeune allemand formé pour briser la Résistance, se croisent dans les ruines de Saint-Malo en 1944. Ils ignorent qu'un lien antérieur à la guerre les unit.

Du bitume et du vent par Vincent Vallières

L'auteur-compositeur raconte sa vie en tournée. Rempli de poésie.



Claire Ennis, responsable

ACTIVITÉS

ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES

Le 22 novembre dernier, le conseil sectoriel et les responsables des comités accueillent les nouvelles personnes qui se sont jointes à notre association, l'AREQ Chauveau : nouvelles retraitées et nouveaux retraités de l'enseignement membres de la CSQ, professionnelles et professionnels ou personnes employées de soutien affiliées à la CSQ ou encore des personnes d'autres secteurs qui ont décidé de se joindre à nous.

L'activité s'est déroulée au Restaurant Normandin à Val Bélair, section réservée pour notre groupe.

La première heure de l'évènement était consacrée à rencontrer les responsables des différents comités afin de connaître leur besoin. Monsieur Gaston Leclerc, président, et madame Camille Vallée, trésorière, ont répondu adéquatement aux différentes questions.

Un peu avant le dîner, nous avons accueilli les nouveaux membres qui avaient confirmé leur présence. À la suite de leur présentation, le président, monsieur Gaston Leclerc, a exprimé tout le plaisir de partager ces moments avec eux et notre équipe.

La parole a été donnée à madame Pauline Gagnon qui nous a partagé un texte intitulé « Fini l'accoutumance » suivi d'un poème « Temps de présent ». Un MERCI spécial à madame Gagnon qui, chaque année, nous offre le cadeau de son immense talent.

Avant que soit servi le repas, les nouveaux membres ont été bien informés de ce qui s'accomplit dans notre secteur par les responsables des comités présents et ont été invités à participer ou/et s'impliquer selon leurs habiletés ou leurs talents.

L'activité s'est terminée sur une note très joyeuse en se souhaitant de se revoir dans un avenir rapproché.

Merci à vous tous qui étiez présents lors de cette activité : nouveaux membres, responsables des différents comités, membres du conseil sectoriel qui m'ont apporté le support nécessaire pour faire de cette journée une réussite. Je fais un petit clin d'œil au personnel du restaurant Normandin qui ont grandement contribué au bon déroulement.

Renelle Nicole, responsable

NOUVEAUX RETRAITÉS

Thérèse Amyot	Membre associé
Lucie Baril	
Louise Bernier	
Micheline Blouin-Laplante	Membre associé
Murielle Boivin-Beaulieu	Membre associé
Johanne Boudreault	
Louise Carrier	
Élaine Côté	
Christian-René Leduc	
Nathalie Léveillé	
Jeannine Maltais	Membre associé
Sylvain Marcotte	
Monique Plourde	
Paul Rioux	
Johanne Robitaille	
Mario Robitaille	
Suzanne Robitaille	Membre associé
François Roy	
Louise Savard	
Chantale Simard	
Renée Thibault	
Daren Wingerter	

MEMBRES AYANT INTÉGRÉ NOTRE SECTEUR

Marcelle	Bélanger
Jocelyne	Blanchet
Yolande	Castonguay
Lucille	Fecteau
Huguette	Lessard
Johanne	Maltais
Lauréat	Mercier
Rolande	Nicole
Joelle	Ouellet
Paul-Eugène	Provencher
Léonide	Richard
Denise	Sasseville
Martine	Turcotte
Bertrand	Voyer

ACTIVITÉS

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

Cette année, *l'Exposition des artistes et artisans* se tiendra lors de *l'Assemblée générale du Secteur* qui aura lieu le vendredi **26 avril 2024** à *l'Hôtel-Double Tree by Hilton, 7900 rue du Marigot*.

Les membres présents choisiront l'œuvre que le secteur présentera à **l'Assemblée générale de la Région 03 fixée au 30 mai prochain**. Les membres seront appelés à visiter l'exposition avant et après l'assemblée générale du secteur. Nous invitons les membres intéressés par cet événement à présenter leurs œuvres et à s'inscrire le plus tôt possible. Cette exposition sera l'occasion pour les nouvelles personnes retraitées de présenter leur talent artistique. L'exposition couvre différents domaines, de l'ébénisterie à la peinture, en passant par la broderie et le vitrail.

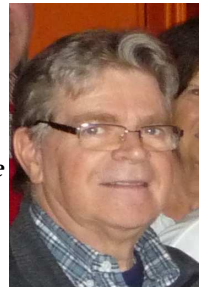
Parmi nos membres, plusieurs ont un passe-temps (hobby). Si vous êtes collectionneurs (timbres, monnaie, cartes de hockey, de baseball, épinglettes, macarons, etc.), nous aimerions vous compter parmi nous lors de l'Exposition des artistes et artisans qui se tiendra lors de notre Assemblée générale.

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

418 871-4079

pichette.lm@videotron.ca

Nous comptons sur vous !



Louis-Marie Pichette, responsable

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

418 265-8986

VIACTIVE, PLAISIR ET BIENFAITS

Dans une petite salle toute simple, j'ai découvert l'activité Viactive, animée par Renelle Nicole, membre du conseil sectoriel de l'AREQ Chauveau. Un peu d'espace et des chaises, c'est tout ce dont nous avons besoin pour nous faire du bien.

Sans prétention, mais toujours bien préparée et avec son énergie contagieuse, Renelle nous présente des exercices variés allant de l'échauffement à la relaxation, en passant par les exercices d'équilibre, le cardio-respiratoire et un peu de musculation. Chaque lundi après-midi, nous sommes une vingtaine à bouger pendant une heure au son de musiques entraînantes, chacun à son rythme et dans le plaisir. De nombreux éclats de rire ponctuent nos efforts; c'est que nous sommes capables de nous moquer de nous-mêmes quand notre

corps nous rappelle que nous avons vu plusieurs printemps!

De ces rencontres, nous sortons énergisés par les exercices, satisfaits de prendre soin de nous et nourris par un contact humain chaleureux.

Martine Turcotte



ACTIVITÉS

SORTIE DU 28 SEPTEMBRE 2023 (CANNEBERGES)

La journée s'annonce magnifique. Nous avons hâte de découvrir comment se fait la récolte des canneberges. En route pour Saint-Louis-de-Blandford. Après une heure et quart dans un autocar confortable, nous débarquons au centre récréatif du village pour une pause. Puis nous nous dirigeons vers le site des canneberges. Petite déception. À cause du temps exceptionnellement doux du mois de septembre, la récolte est retardée. Donc, nous ne voyons que de grands rectangles de verdure. La guide nous explique de façon détaillée le processus de récolte. La visite dure 20 minutes.

Retour au centre récréatif où nous pouvons visiter l'intérieur du bâtiment. Des explications plus détaillées sont présentées sur de grands panneaux. Pour les amateurs de canneberges, des produits sont offerts dans le magasin attenant.

Vers midi nous attend un dîner succulent. Les gens en profitent pour échanger et relaxer. Une petite surprise nous est proposée : sur le chemin du re-

tour, on fera un arrêt au Domaine Joly à Sainte-Croix de Lotbinière.

Donc, on se met en route pour ce site. Arrivés au domaine, nous sommes accueillis par madame Suzanne Lelerc, responsable depuis 45 ans de la conservation de cette magnifique seigneurie. Nous visitons une partie de la demeure où l'on nous présente l'histoire de la famille. Nous passons ensuite à la découverte des jardins environnants. Et tout cela, sous un soleil radieux.

Pour conclure, voici un commentaire d'une participante.

Une très belle journée d'automne. Merveilleux voyage!

Claire Ennis, responsable de la sortie



SORTIE À KAMOURASKA LE 18 OCTOBRE 2023

À bord d'un autobus de luxe, le départ se fait à 7 h par un matin brumeux. Que nous réserve la météo pour cette journée automnale? En route pour Montmagny.

À l'arrivée au quai, au moins un millier d'oies se prélassent déjà sur le fleuve. Le guide, Jocelyn, nous renseigne sur la migration de ces oiseaux. Il nous explique que les oies se nourrissent de scirpe d'Amérique. Les biologistes remarquent que leur nombre a beaucoup augmenté depuis le début du vingtième siècle.



Puis, on se met en route vers L'Islet. Arrêt au Musée maritime Bernier. Deux expositions permanentes, *Racines de mer* et *Défis et dangers*, nous font découvrir 15 000 artefacts et documents anciens. Le capitaine Bernier, mort en 1934, était le plus jeune capitaine du monde de l'époque. Passionné de découvertes, il finance personnellement plusieurs de ses expéditions. Tout un personnage!

Après cette visite intéressante, nous nous dirigeons vers l'Oiselière où nous attend un excellent repas.

Bien sustentés, nous pouvons poursuivre notre périple.

La Seigneurie des Aulnaies est notre prochaine étape. Choyés par dame nature, un soleil radieux nous accompagne. Le manoir de la seigneurie nous dévoile son histoire. Une guide chevronnée nous raconte les faits se rapportant à sa construction. Amable Dionne en a été le maître d'œuvre en 1837. Le moulin toujours en fonction depuis 1842 possède la plus grande roue à godets du Québec.

Dernière étape : Kamouraska. La guide de l'agence nous explique l'environnement particulier de cette région. De petits monts appelés cabourons servent de repères aux marins du fleuve. Arrivés au village, une chocolaterie fait le bonheur de nos papilles gustatives. On y fait quelques provisions et on se prépare à retourner à Québec.

Après cette journée mémorable et bien remplie, on se laisse charmer par le paysage rural du bas du fleuve jusqu'à Québec.

Claire Ennis, responsable de l'activité

ACTIVITÉS

AUX TROIS COUVENTS



Pour les personnes intéressées par l'histoire, la généalogie et les beaux paysages colorés de la Côte de Beupré, cette journée du vendredi 13 octobre 2023 fut des plus mémorable...

Pas de chats noirs, pas de sorcières mais un beau soleil et un autobus très confortable avec un chauffeur courtois et prudent nous conduit *Aux trois couvents*, 7976, avenue Royale, Château-Richer.

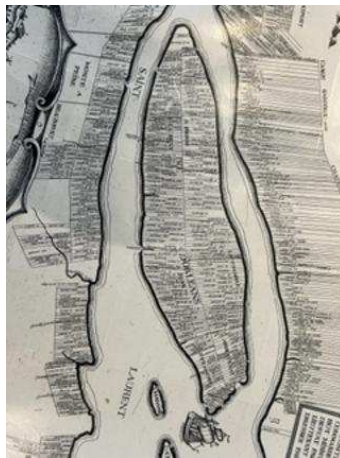
Par des expositions et des animations, ce musée nous invite à découvrir le patrimoine et l'archéologie de cette magnifique région depuis le 17^e siècle jusqu'à aujourd'hui.

À l'aide de photos, d'artefacts, d'explications et de commentaires, les guides nous racontent le parcours patrimonial exceptionnel de la Côte de Beupré depuis 1535, de l'Ange Gardien à St-Tite des Caps.

Si, comme moi, vous pensiez que trois couvents cohabitaient, sachez que c'était une erreur.

À l'aide d'une structure de type hologramme, notre guide nous explique quand, comment et pourquoi le couvent fut construit, agrandi, rénové à trois reprises pour réaliser le bâtiment actuel qui sert de lieu de découvertes historiques et archéologiques.

Une salle de classe à l'ancienne nous rappelle de beaux souvenirs par son mobilier, ses livres et ses cahiers à dessins.



Une section du deuxième étage est réservée à la généalogie des familles souches de la Côte de Beupré et de l'Île d'Orléans.

Je suis donc ressortie de là avec en main des informations précieuses sur mes ancêtres ayant vécu ici. À l'étage inférieur (sous-sol), des fouilles archéologiques ont permis la présentation d'artefacts et de différents éléments historiques.



Après cette visite des plus instructive, nous nous dirigeons au restaurant de la micro-brasserie *Des Beaux-Prés* pour un bon dîner où nous avons fait un pré-choix pour faciliter le service à l'équipe. Une mention spéciale qui rallie tout le monde : le dessert était fabuleux, délicieux et généreux.

Puis, vers deux heures, c'est le retour à la maison enrichis d'informations sur ce coin de pays qualifié de berceau des premiers habitants de la Nouvelle-France.

Un merci particulier à la responsable de cette activité et merci à toutes celles et tous ceux qui ont contribué à la réalisation de cette belle journée y incluant toutes les personnes participantes pour en faire un vendredi 13 inoubliable...



Rolande Drouin

CONVOCATIONS

**Assemblée générale sectorielle
Secteur Chauveau A2324-AGS-OJ-1
Le vendredi 26 avril 2024 à 9 h
À l'Hôtel Double Tree by Hilton Resort
7900, rue du Marigot (boulevard Laurentien nord sortie La Faune)
Projet ordre du jour**

1. Accueil et mot de bienvenue de la présidence
2. Nomination d'une présidence des débats et d'une présidence d'élection
 - 2.1 Nomination de la présidence d'élection (recommandation) et de deux scrutateurs
3. Adoption de l'ordre du jour A2324-AGS-OJ-01
4. Adoption du procès-verbal A2223-AGS-PV-01
5. Rapport de la présidence
6. Compte rendu des comités régionaux 2022-2023
7. Compte rendu des activités sectorielles 2022-2023
8. Compte rendu des activités de la Fondation Laure-Gaudreault
9. Rapports financiers
10. Allocution de monsieur Réjean Lemelin, président de l'AREQ région 03
11. Élection s'il y a lieu
12. Signature des effets bancaires
13. Autorisation pour nommer une troisième personne habilitée à signer les chèques
14. Assemblée générale régionale 2024
15. Questions diverses
16. Tirage : Nombreux prix de présence dont deux voyages d'une journée *Un vent d'Écosse souffle sur Gould* (une valeur de 279 \$ chacun).
17. Levée de l'assemblée

Gaston Leclerc, président

Louis-Marie Pichette, secrétaire

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

L'activité est gratuite et seuls les membres peuvent s'inscrire.

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

Fin des inscriptions : le 12 avril 2024.

Pour inscription, remplir le coupon.

CONVOICATIONS



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

Québec-Chaudière-Appalaches

A2324-AGR-OJ-01

CONVOICATION

34^e Assemblée générale des membres de l'AREQ

Région Québec–Chaudière-Appalaches

Date : **le jeudi 30 mai 2024**

Accueil : 9 h

AGR : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région Québec–Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu à l'**Hôtel Plaza, 3031, boul. Laurier Québec G1V 2M2**

SVP Apportez votre carte de membre

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Nomination de la présidence et d'une personne au secrétariat d'élection (s'il y a lieu)
4. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 34^e Assemblée générale A2324-AGR-OJ-01
5. Présentation et adoption du procès-verbal de la 33^e Assemblée générale A2223-AGR-PV-01
6. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique à notre région
7. Réception du rapport de la présidence et des responsables de comités
8. Rapport de la trésorière
 - 8.01 Présentation et réception du rapport financier régional 2022-2023
 - 8.02 Présentation et dépôt du rapport régional 2023-2024 (au 30 avril 2024)
9. Élections (s'il y a lieu art. 14.02 a et b)
10. État de réalisation du plan d'action régional (art. 14.02c)
11. Présentation des artistes et tirage de participation
12. Prix de présence
13. Levée de l'assemblée

Réjean Lemelin, président

Huguette Lamontagne, secrétaire

Pour inscription, remplir le coupon.

Date limite d'inscription : 17 mai 2024

Coût : gratuit et seuls les membres peuvent s'inscrire.

Le dîner se prendra à la salle à manger de l'hôtel.

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

CONVOICATIONS



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

Région Québec Chaudière-Appalaches

Hôtel Plaza jeudi 30 mai 2024, heure à déterminer

Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la Présidente
2. Nomination à la présidence et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la Présidence et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
 - 4.1 Intervention de la présidence d'élection : mises en candidature
5. Adoption du procès-verbal du 5 mai 2023
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2023
8. Élections : secrétariat et trésorerie
9. Mot de Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires

Marie Nadeau, présidente

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Bonjour,

Juste un mot pour vous rappeler que, si vous désirez effectuer un don, vous pouvez le faire directement sur le site : fondationlg.org

N'oubliez pas de spécifier Région 03F secteur Chauveau Québec/Chaudière Appalaches

Merci beaucoup

Francine Perron, responsable

VIE DE L'AREQ COMITÉ D'ENTRAIDE 2024

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter une bonne année 2024. Notre équipe de bénévoles est toujours fidèle au poste pour cette nouvelle année de visites à nos aînés. Je veux leur rendre hommage pour leur grande générosité qui contribue à semer de la joie auprès de ces personnes de notre association.

Je vous présente ces bénévoles que j'ai rencontrés lors de notre dîner annuel le 15 décembre dernier. Notre président, Gaston Leclerc, et notre trésorière, Camille Vallée, étaient présents. Carole Lessard, Hélène Leclerc, Johanne Fontaine, Odette Parent, Lise Saint-Pierre, Renelle Nicole, Gisèle Filteau, Catherine Labrie et moi-même apparaissions sur la photo. Réjean Lemelin et Céline Lessard étaient absents.



Claire Ennis, responsable

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Un beau bonjour à chacune et à chacun, Que le temps passe vite! Nous en sommes déjà à mi-parcours de la première année du triennat 2023-2026.

Ce qui n'a pas empêché l'AREQ de se doter d'un nouveau visuel (le dernier datait de plus ou moins 10 ans) pour tenir

compte du changement de nom voté lors du dernier Congrès. Ce devrait être une occasion en or pour que notre association, l'AREQ (CSQ), soit de plus en plus reconnue d'abord par nos membres puis par les partenaires avec lesquels nous travaillons, ainsi que par les gouvernements, sans avoir à dicter tout au long ce que signifie chacune de ces lettres.

L'AREQ est donc là pour rester avec son nom et sa vocation première qui est de veiller au mieux-être des personnes âgées que nous sommes.

2024 aura certainement son lot d'activités. Et au volet régional, je me permets de vous rappeler, entre autres, deux moments importants que nous vivrons en ce début d'année, soit la « journée internationale des droits des femmes » le 8 mars prochain (un rendez-vous à ne pas manquer) et la tenue de notre «AGR» (notez que l'endroit est diffé-

rent de celui des années précédentes, soit l'Hôtel Plaza).

Toujours à l'œuvre, nos personnes responsables régionales planifient des rencontres intéressantes, comme celle déjà tenue en environnement et celle organisée par le comité des hommes à l'automne dernier.

En continuant la lecture de ce bulletin, vous trouverez des activités offertes par votre secteur, activités disponibles grâce à des membres qui s'impliquent avec amour dans la gestion de votre secteur. Et rappelons-le, selon le Réseau de l'Action Bénévole du Québec, faire du bénévolat augmente l'espérance de vie !

Vous observerez sûrement une plus grande variété d'activités offertes. Comme je le disais dans un article précédent, le seul salaire de vos représentantes et représentants, c'est votre participation.

Comme c'est la tradition d'offrir des vœux en ce début année, je n'en ferai qu'un seul, bien que des confrères et consœurs du front commun aient obtenu un règlement satisfaisant, que les guerres n'en finissent pas et que des habitants de notre région souffrent de la faim ou se cherchent un logement.

Je souhaite à chacune et chacun de vous de rester en bonne santé, car le reste vous pourrez le négocier.

Bonne année 2024.

Réjean

VIE DE L'AREQ

INVITATION

Journée internationale des droits des femmes 2024

Le vendredi 8 mars 2024

Vous êtes toutes et tous invités à l'activité régionale de la Journée internationale des droits des femmes, qui se tiendra à l'hôtel Québec, au 3115, avenue des Hôtels à Québec.

Programme de la journée

8 h 30 à 9 h 15 Accueil

9 h 30 : Conférence « Maître de sa vie et de ses biens » Jean-Michel Roux et Guylaine Chenard de la caisse Desjardins Des Rivières.

Cette présentation a pour but de fournir des outils afin de prévenir l'exploitation financière.

Les deux intervenants identifieront les différentes formes de maltraitance en vue de définir ce qu'est de la maltraitance financière. À l'aide de capsules vidéo, on présentera des situations pouvant mener à de l'exploitation financière, comme par exemple, l'utilisation inappropriée de carte de paiement, l'usage abusif d'une procuration, le chantage affectif et l'arnaque amoureuse. Avec ces informations, vous serez davantage outillés pour faire respecter vos droits.



11 h : Conférence : « Une rencontre avec une députée engagée pour les femmes et les jeunes ». Madame Isabelle Lecours, adjointe gouvernementale à la ministre de la Condition féminine.

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, Madame Isabelle Lecours, adjointe gouvernementale à la ministre de la Condition féminine, nous offre un entretien empreint d'espoir, non seulement pour valoriser et promouvoir la place des femmes en société, mais aussi pour encourager celles-ci à développer leurs pleins pouvoirs sur leur vie personnelle. Lors de cette rencontre non partisane, elle parlera de son parcours personnel, de l'importance de croire en ses rêves et d'autres sujets qui lui tiennent à cœur, comme la place des femmes en politique et dans des postes de direction, la violence conjugale, l'intimidation et la violence chez les jeunes. Isabelle Lecours est une femme déterminée et un exemple de

persévérance. Mère de deux jeunes adultes, diplômée en science politique et en relations publiques, artiste-peintre, elle cumule plus de 20 ans d'expérience dans l'industrie financière.

Elle est députée de la circonscription de Lotbinière-Frontenac depuis 2018. Elle occupe également les fonctions d'adjointe parlementaire du ministre de l'Éducation (volet intimidation et violence chez les jeunes).

Dîner sur place

13 h : Prestation musicale avec l'ensemble Katimini

Nous terminerons cette journée en légèreté avec l'ensemble *Katimini*; deux joyeux musiciens expérimentés; la voix chaude de *Lisette Vallée* qui s'accorde merveilleusement bien avec le son velouté du saxophoniste *Yvon Tardif*.



Ce duo nous offrira une vaste gamme de mélodies inoubliables à travers un répertoire classique, blues, jazz, swing, pop ou rétro.

Coût de l'inscription : gratuit pour les membres
40 \$ pour les non-membres.

Inscription obligatoire avant le 28 février 2024 à l'aide du coupon-réponse.

VIE DE L'AREQ

SOCIOPOLITIQUE SECTEUR CHAUVEAU

Nous entamons présentement une nouvelle année du plan d'action national 2023-2026. Celui-ci prévoit la défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société. Les orientations votées lors du congrès de juin traitaient de plusieurs sujets qui touchent les aînés. Vous retrouverez les principales actions à poursuivre dans le résumé du document d'orientation paru dans la revue *Quoi de neuf* (maintien à domicile, proches aidants, indexation des rentes, soins de fin de vie, etc.).

Je suis depuis quelques années votre représentant sociopolitique pour l'AREQ Chauveau secteur 03F. Mon engagement bénévole consistait à suivre l'ac-

tualité, à assister aux rencontres prévues par notre association et à faire un suivi dans notre journal. Notre secteur aura un nouveau représentant, monsieur Robert Martel, qui me remplacera en tant que responsable sociopolitique au comité sectoriel. Je vous remercie de la confiance que vous m'avez accordée au cours de ces années.

Cependant, mon bénévolat va continuer à titre de remplaçant de monsieur Camille Paré, comme responsable du comité des assurances au niveau du secteur AREQ Chauveau.

Au plaisir

Clément Cormier, responsable sociopolitique
clcormier@videotron.ca

COMITÉ ENVIRONNEMENT

Bonjour,

La protection de l'environnement est un sujet qui nous accompagne au quotidien et qui nous touche, peu importe notre âge et notre rang dans la société. Aujourd'hui, je fais le choix de vous entretenir d'un sujet qui me tient à cœur : « Entretien ménager efficace et écologique », et cela, fait maison.

Percarbonate de sodium ou Percarbonate de soude ou Sodium percarbonate: Agent blanchissant avec un pouvoir détachant et désinfectant. C'est un produit très utile pour la lessive. Il est une excellente alternative à l'eau de Javel, car il n'est nocif ni pour l'environnement, ni pour l'humain, ni pour le linge, contrairement au chlore. Pour plus de détails, voir le site internet suivant :

[Qu'est-ce que le percarbonate de soude ? Recette et utilisation écologique \(eau-vive.com\)](#)

Bicarbonate de sodium ou soda à pâte ou « petite vache » qui a de multiples qualités écologiques et est peu coûteux, que ce soit dans la cuisine, pour les soins corporels, pour l'hygiène et l'entretien de la maison ainsi que pour le jardin et les animaux. C'est une excellente alternative à tous les produits ménagers coûteux et potentiellement dangereux. Vous trouverez plein de trucs à cette adresse internet :

[Bicarbonate de soude : les 37 utilisations à connaître \(astucesdegrandmere.net\)](#)

Vinaigre blanc, vinaigre 12%, etc. Le vinaigre blanc est une alternative saine et écologique aux produits nuisibles pour la santé et l'environnement. De plus, c'est un produit économique et écoresponsable. Il peut servir à nettoyer fruits et légumes, remplacer le vin blanc dans une recette, pour faire pocher les œufs et bien plus. Je vous propose de découvrir d'autres utilités des plus inté-

ressantes à l'adresse internet suivante :

[Vinaigre blanc : 12 façons de l'utiliser pour nettoyer la maison \(noovomoi.ca\)](#)

Sel d'Epsom, sulfate de magnésium hydraté. Le sel d'Epsom est un composé minéral de magnésium et de sulfate. Il se présente sous forme de petits cristaux blancs. Il tient son nom commun de la station saline d'Epsom en Angleterre. Il est utilisé en bains, du fait qu'il est bien absorbé par la peau. Je vous invite à visiter le site internet suivant pour les propriétés et l'usage qu'on peut faire de ce produit miraculeux.

[Les bienfaits du Sel d'Epsom | La Vie Naturelle \(la-vie-naturelle.com\)](#)

En terminant, je vous parle de trois aliments qu'on peut réutiliser en produits ménagers : Enlever les dépôts de calcaire avec du citron, utiliser le marc de café pour éliminer les mauvaises odeurs au frigo par exemple et l'intérieur de la pelure de banane pour nourrir le cuir des souliers et bottes.

Important : Plusieurs références sont tirées d'un livret produit par l'entreprise Osmose : *Entretien ménager efficace et écologique*.

Vous voulez expérimenter l'achat en vrac afin de diminuer les emballages ? Je vous propose deux endroits : Le Minimaliste, situé au 345, rue Racine, Loretteville : [Le Minimaliste - Épicerie zéro déchet à Québec](#)

La Récolte, situé au 885, 3^e Avenue, Québec : [La Récolte | Aliments en vrac & minimaliste \(larecolteenvrac.com\)](#)

[\(larecolteenvrac.com\)](#)

Je vous souhaite un bon printemps et surtout prenez soin de vous.

Renelle Nicole, responsable

VIE DE L'AREQ ASSUREQ

Je serai votre nouveau représentant en assurances pour l'AREQ Chauveau secteur 03F. Mon engagement bénévole consistera à diffuser l'information sur notre assurance Beneva de différentes façons. Je vous présenterai celle-ci dans notre journal et lors de nos rencontres sectorielles. J'assisterai aux rencontres prévues par notre association régionale et ferai un suivi au niveau de notre secteur.

Ma tâche consistera aussi à prendre connaissance des dernières nouveautés en matière d'assurance et à vous les communiquer. Je vous informerai également de certains points spécifiques comme l'assurance voyage. Et vous ferai part des articles du magazine *Quoi de neuf* touchant nos assurances.

Beneva est notre assurance collective (La Capitale et SSQ Assurance qui unissent leurs forces). Après vous être inscrit sur leur site web, vous pourrez consulter votre dossier et ainsi obtenir vos relevés d'impôt et votre preuve d'assurance voyage de même que plusieurs autres informations personnelles.

J'en profite pour remercier personnellement monsieur Camille Paré qui a agi comme responsable du comité des assurances au niveau du secteur AREQ Chauveau et mis tout son cœur et son temps dans ce bénévolat toutes ces années.

*Clément Cormier, comité des assurances AREQ Chauveau
clecormier@videotron.ca*



JOURNÉE RÉGIONALE DU 5 OCTOBRE EN ENVIRONNEMENT

Le 5 octobre dernier, 125 personnes sont venues entendre, à l'hôtel Québec, deux conférencières sur des sujets touchant notre quotidien.

En avant-midi, madame **Vikie Pedneault**, biologiste entrepreneure de **Baleine Nomade**, a su nous informer avec un humour apprécié et enrichir nos connaissances sur les baleines, leur vie, leur système de communication (émission de sons devenant un vocabulaire de communication), leur utilité afin de garder les fonds marins nourriciers, leur façon de se reproduire en y ajoutant beaucoup d'informations au sujet des différents habitants de notre fleuve Saint-Laurent. L'évolution scientifique étudiée depuis 40 ans nous fait connaître différemment ces cétacés.

Sa 2^e conférence a porté sur la rentabilité de l'environnement marin, le comportement humain dans l'écosystème, les déchets nuisibles à la survie des espèces.

Pour le dîner, un buffet a permis aux participants.es d'échanger avec une offre de plats variés et savoureux.

En après-midi, madame **Inès Lopes**, psychologue, engagée en éducation relative à l'environnement

(ERE), à la justice sociale, aux droits humains et en éducation, nous a partagé un Power Point.

Elle nous a informés sur le contexte de la crise socio-écologique actuelle qui a des impacts sur notre santé (psychologique, physiologique) et l'éco-anxiété légitime que l'on retrouve de différentes façons, auprès de toutes les générations. Elle a offert de partager gracieusement son document de présentation dans nos secteurs.

Une femme engagée dans le mouvement « **Mères au Front** » : un regroupement intergénérationnel, amoureux de nos enfants qui agit auprès du gouvernement sur les changements climatiques et les conditions de vie mettant en danger la santé de nos futurs citoyens.nes.

Elle a présenté de la littérature riche en exemples, sur la beauté de la nature, de l'importance de vivre le moment présent et surtout de s'engager en adoptant des stratégies d'adaptation individuelles, collectives et structurelles.

Une journée riche en informations qui a permis à nos membres de rencontrer deux femmes engagées, de belles preuves qu'il y a de l'ESPOIR.

Diane Laflamme, responsable régionale

www.baleinenomade.com

ines,lopes.psy@gmail.com

INFORMATIONS

RECONNAISSANCE

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

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

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

Un gros merci aux membres de l'AREQ Chauveau pour leur générosité à l'occasion du dîner de Noël 2023! Cette année plus de 925 \$ et des caisses de nourriture recueillis ont pu aider à combler les besoins du comité des paniers de Noël Saint-Ambroise.

Au fil des ans, les besoins matériels et alimentaires ont explosé. Pour Noël 2023, nous avons distribué 273 paniers alors que nous en avions prévu 225.

Tout au long de l'année, l'Accueil Saint-Ambroise et la Société Saint-Vincent-de-Paul confèrent Saint-Ambroise de la Jeune-Lorette unissent leurs efforts. Supportés par une cinquantaine de bénévoles nous tentons de combler les besoins quotidiens de ceux et celles qui ont recours soit : à la banque alimentaire où nous avons distribué 1769 paniers de provisions (14 584 sacs d'épicerie) et ainsi aidé 4199 personnes, préparé 449 déclarations de revenus, accueilli 3 personnes en travaux communautaires et accordé 14 prêts sans intérêt (2140 \$).

Depuis août 2023, nous accueillons en moyenne 60 familles de plus par mois qu'en 2022.

Denis Paul, président Accueil Saint-Ambroise

In memoriam

Madame Jacqueline Carrier-Beaulieu, mère de Chantal Beaulieu;
Madame Marie-Marthe Bernatchez (née Chénier), membre;
Monsieur Jacques Leblond, membre et conjoint de Marie-Cécile Laflamme;
Madame Christiane Boudreault, membre;
Monsieur Rosaire Goupil, frère de Maurice Goupil et beau-frère de Daniel et Jean-Claude Morin;
Monsieur Jean-Guy Gaboury, membre;
Monsieur Eddy Labrecque, membre;
Madame Marguerite Girard-Tousignant, sœur de Monique Girard;
Madame Francine Garon-Delisle, sœur de Louise Garon;
Madame Thérèse de L'Étoile, membre;
Monsieur François Amyot, membre et conjoint de Monique Beaudry;
Monsieur René Daigneault, membre;
Sœur Carmelle Couture s.c.s.l., membre.



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

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

COORDONNÉES UTILES

AREQ (CSQ) Nationale	418 525-0611 1 800 663-2408 Fax:418 525-0769	info@areq.lacsq.org Votre numéro de membre est votre nom
AREQ (CSQ) Région 03 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
Beneva ASSUREQ	1 888 833-6962 418 651-6962	https://www.beneva.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	Clément Cormier	418 843-5103	clecormier@videotron.ca
Comité Retraite	Carole Lessard	581 748-5101	carolelessard1961@gmail.com
Comité Sociopolitique	Robert Martel	418 843-1697	martelrobert@gmail.com
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 15 juin 2024 à Pauline Gagnon.**

Téléphone : 418 845-2662

Courriel : pauline.gagnon77@videotron.ca

Mars

Nouveau Jalon -- 35-2 - Hiver-Printemps 2024

26 Anglais ViActive	27 Marche	28	29	1
4 Anglais ViActive	5 Marche	6	7	8 Journée internationale des femmes
11 Anglais ViActive	12 Déjeuner du mois Marche	13	14	15
18 Anglais Club littéraire ViActive	19 Marche	20	21	22
25 Anglais ViActive	26 Marche	27	28	29

Avril

1 Anglais ViActive	2 Marche	3 Cabane à sucre	4	5
8 Anglais	9 Déjeuner du mois Marche	10	11	12
15 Anglais Club littéraire	16 Marche	17	18	19
22 Anglais	23 Conférence Grand Public Marche	24	25	26 AGS

Mai

29 Anglais	30 Marche	1	2	3
6 Anglais	7 Marche	8	9	10
13 Anglais	14 Déjeuner du mois Marche	15	16	17 Visite du Parlement
20 Anglais Club littéraire	21 Marche	22	23	24
27 Anglais	28	29	30 AGR	31 Fête des aînés

Juin

3 Anglais	4 Marche	5	6	7
10 Anglais	11 Déjeuner du mois Marche	12	13	14 Sortie Gould
17 Club littéraire	18	19	20	21