

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AREQ CHAUVEAU

Le déroulement de cette journée du vendredi 26 avril 2024 s'est fait, selon moi, en trois grands moments de partage.

- 1-Partage des talents des membres : artistes et artisans ;
- 2-Partage formel des informations et responsabilités du conseil et des comités ;
- 3-Partage autour d'un bon repas.

### Premier partage:

Arrivée tôt le matin, dès 8 heures 30, à l'hôtel Double Tree de la rue Marigot, je remarque que déjà des artistes et artisans sont au travail pour exposer leurs œuvres et les mettre en valeur dans le hall d'entrée. Ça augure un bon résultat, car cet aspect misant sur les talents et les forces des membres me plaît beaucoup. Joindre l'agréable, l'utile et le formel c'est, je crois, un beau tour de force que réalisent depuis quelques années la présidence et son équipe en jumelant ces événements lors de l'assemblée générale de l'AREQ, et cela, sans sacrifier au protocole nécessaire au bon fonctionnement d'une telle réunion.



### Deuxième partage:

Le projet d'ordre du jour a été remis à chaque personne participant à la rencontre et les quinze

points inscrits à l'ordre du jour seront parcourus et votés avec un proposeur et un appuieur pour ensuite être adoptés s'il y a lieu. Mais d'abord, un mot de bienvenue de madame Claire Ennis, suivi du mot du président, monsieur Gaston Leclerc, et celui de monsieur Réjean Lemelin, président de l'AREQ, région 03.

Après le retour sur le procès-verbal de l'an dernier, un compte-rendu des différents comités et activités est donné par chacun des responsables, bien connus pour toujours mieux informer les membres. Aussi, comme il se doit, un bilan financier détaillé est présenté par madame Camille Vallée, la trésorière, et ensuite voté et adopté.

Le procès-verbal de cette réunion sera produit plus tard. Je ne vais pas élaborer davantage sur cette partie formelle.

### Troisième partage:

Je passe donc après la levée de l'assemblée aux prix de présence qui seront tirés dont deux voyages d'une journée « Un vent d'Ecosse souffle sur Gould » d'une valeur de 279 \$ chacun. Denis Paul, un voisin de table, fut l'un des heureux gagnants. L'autre personne gagnante est Françoise Allard. Félicitations à eux deux. Un prix de 75 \$ est offert par l'hôtel qui nous reçoit et la personne gagnante est Marthe Boudreault.

D'autres prix seront gagnés et c'est toujours avec le sourire aux lèvres que se présentent les personnes pour recevoir leur prix.

Nous profitons du temps libre pour voir ou revoir les exposants et faire des trouvailles et des achats, si désiré. Pour ma part, des linges à vaisselle d'une grande qualité et des cartes de fête joliment décorées ou cartes d'accueil de nouveau-nés ont attiré mon attention. De jolis bijoux, tricots et autres articles étaient aussi présentés, car les membres ont plein de talents et de ressources. C'est beau et stimulant de voir des retraités s'activer à des passe-temps variés, utiles ou décoratifs. Un vote parmi



Le deuxième mardi de chaque mois

## Déjeuners du mois

**10 septembre 10 h**  
**La Sagamité**  
**10 boul. Bastien Wendake**  
**418 847-6999**

**8 octobre 10 h**  
**Paris Grill**  
**2820 boul. Laurier Ste-Foy**  
**418 658-4415**

**12 novembre 10 h**  
**Eggsquis**  
**1270 boul. Duplessis L'Ancienne Lorette**  
**(entre Odéon et Dollarama)**  
**418 877-5554**

**10 décembre 10 h**  
**Pacini Lebourgneuf**  
**2013 boul. Lebourgneuf**  
**418 626-8383**

**14 janvier 2025 10 h**  
**Restaurant Le Dijon Hotel Double Tree by Hilton,**  
**7900 Marigot Charlesbourg**  
**418 627-8008**

**11 février 10 h**  
**Oeuforie**  
**850 boul. Pierre-Bertrand**  
**418 681-4419**

### Dans ce numéro :

Assemblée générale AREQ .....	1
Les déjeuners du mois .....	2
<b>Message de la présidence .....</b>	<b>3</b>
Conseil sectoriel.....	3
<b>Activités.....</b>	<b>4-11</b>
Consignes d'activités .....	4
Les retrouvailles 2024 .....	4
Ciné-club «Les Bobino et .....	5
Sucreries, sourires et sirop .....	5
Visite de la résidence du .....	6
Fête des aînés .....	6
ViActive.....	7
Découverte dans Charlevoix .....	8
Visite au Parlement .....	8
Les marches .....	9
Assemblée gén. (suite de la une) .	10
Déjeuners en anglais .....	10
Partage littéraire .....	11
<b>Vie de l'AREQ .....</b>	<b>12-16</b>
Mot de la présidence régionale....	12
Fondation Laure-Gaudreault.....	12
Activité sociopolitique .....	13
Journée régionale environnement	14
ASSUREQ .....	15
Comité d'ers femmes .....	16
<b>Informations .....</b>	<b>17-20</b>
Conférences Grand Public.....	17
À mettre à votre agenda .....	17
In memoriam.....	17
Coordonnées utiles.....	18
Responsables .....	19
Calendrier.....	20

### 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

Veuillez, 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



**B**onjour à toutes et à tous,

C'est avec une grande fierté que je m'adresse à vous aujourd'hui. Après plus de quarante ans comme président de mon organisation professionnelle, je dois vous dire à quel point j'ai apprécié ce premier mandat en votre compagnie et remercier en même temps mon nouveau conseil qui m'a accueilli avec générosité. Il s'agit d'une équipe formidable, dynamique et créative ayant à cœur le mieux-être des membres et avec laquelle il est plaisant de travailler.

Dans le même élan, je tiens à souligner tout le travail qui est accompli tout au long de l'année qui par le conseil sectoriel, qui par les responsables de nos activités, qui par les responsables des comités locaux et régionaux. Un sincère merci à l'ensemble de ces bénévoles qui nous permet d'obtenir autant de succès lors de nos activités. Qu'il s'agisse des dîners de rencontre, de l'assemblée générale ou de la fête de nos aînés, vous avez été nombreuses et nombreux à y participer. Toutes ces activités sont mises en place pour favoriser une vie agréable et diversifiée à vous, nos membres. Votre présence en grand nombre nous permet de faire le plein d'énergie et nous donne des ailes pour recommencer une autre année.

Bien que conscient de vous voir participer aux activités dites sociales, je n'en remarque pas moins votre intérêt pour la vie associative et la vie politique. La société évolue et vous jetez votre coup d'œil sur l'environnement, sur le sociopolitique ou sur la condition des hommes et des femmes. Cet intérêt vous honore et souligne des préoccupations qui vous animaient déjà dans votre vie active. Restons sensibles au sort de nos semblables tout en ayant une vie de partage.

Le présent journal vous permet déjà de consulter les activités prévues pour l'automne prochain et de vous y inscrire dès aujourd'hui. Nous prendrons un peu de repos, mais sachez que la vie reste toujours active dans notre association.

Au plaisir de vous revoir à l'automne!

**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

### LES RETROUVAILLES 2024



Cette année, nous vous proposons l'activité Retrouvailles - nouveau nom de la Non-entrée. Votre CS et moi-même vous invitons à une visite de la Grosse-Île. Longtemps interdite d'accès, Grosse-Île dévoile maintenant ses mystères. Accompagnés par des guides de Parcs Canada, venez visiter ce qui fut une station de quarantaine humaine pour contrer les épidémies et où s'effectua le transit de dizaines de milliers d'immigrants entre 1832 et 1937.

**Quand : le jeudi 5 septembre 2024**

**Le départ se fera à 7 h 30** du centre commercial Neufchâtel, 4545 de l'Auvergne Québec (près du super C) en autocar de luxe pour le quai de Berthier-sur-mer où nous prendrons le bateau (traversée d'environ 30 minutes) d'où nous repartirons **vers 16 h pour le retour au super C**. Prendre note que cette activité ne comporte pas de longs déplacements à la marche.

**Coût : membre : 50 \$ non-membre : 110 \$**

Nous avons fixé un maximum de 75 personnes, mais il y aura une liste d'attente et on pourra peut-être en ajouter s'il y a encore des places sur le bateau après le 16 août.

#### **Menu :**

Boîtes à lunch accompagné d'un breuvage (bouteille d'eau en carton)

1. Boîte à lunch régulière : sandwichs jambon, dinde ou œufs et accompagnements.
2. Boîte sans gluten régulière : sandwichs à la dinde dans un pain sans gluten et accompagnements.
3. Boîte sans gluten et végétarienne : sandwich aux légumes croquants, fromage et mayo au pesto avec accompagnements.

**Vous faites un choix, sur le coupon-réponse. en vous inscrivant.**

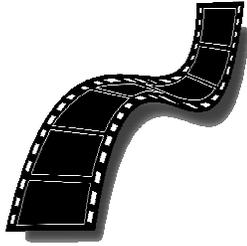
**Date limite des inscriptions : le vendredi 16 août.**

Les premiers arrivés seront les premiers servis. Celles et ceux qui seront sur la liste d'attente auront confirmation dès le début de la semaine du 19 août. Inscrivez-vous rapidement si vous y tenez vraiment, même si je suis confiant qu'il y aura des places après le 16 août.

Bon été

*René Moisan, responsable*

## ACTIVITÉS



### CLUB Les BOBINO et les BOBINETTE

3, 2, 1 ACTION !!!

#### CINÉ-CLUB - « LES BOBINO ET LES BOBINETTE » NOUVEAUTÉ DE L'ANNÉE 2024-2025

Que dirais-tu qu'on se rencontre une fois par mois pour visionner un film ensemble et pouvoir en discuter après autour d'une bonne consommation ??? Bonne idée ??? Allez, on se lance !!

Où : cinéma le Clap de Loretteville  
Début : 12 septembre 2024

Quand : 2e jeudi de chaque mois

Durée : de septembre à mai (9 mois)

Coût : 72 \$ donc 8 \$/représentation

Qui : toi et un invité de ton choix (si tu le veux).

Nombre limite d'inscription : 25

Fonctionnement : Pour les membres, nous vous remettons une carte « Abonne-clap régulière » qui vous donne droit à 9 représentations pour la modique somme de 72 \$ au lieu de 93 \$.

#### Avantages de l'abonnement :

- > 10% de rabais au comptoir de rafraîchissement et à la librairie du Clap
- > 10% de rabais chez des marchands participants (voir sur le site du Clap)
- > Le lundi et le jeudi, il en coûtera 6,75 \$ pour un invité de votre choix (c'est pour cela que nous avons choisi le jeudi).



- > Le mercredi, l'entrée vous revient à 8 \$ avec la présentation de la carte.
- > Si vous ne pouvez pas vous rendre à un jeu-di ciné-club, vous pouvez quand même utiliser la carte (l'abonnement dure 1 an).

**Mais encore :** Vous pouvez assister à un ciné-club sans avoir la carte, votre entrée sera alors au tarif régulier de 11,50 \$.

**Enfin :** Après la représentation, on se retrouve au bistro du Clap pour une petite causerie sur votre appréciation du film. C'est toujours enrichissant et tellement agréable !!

**Aussi :** Tapageur, Télécino et Camério se feront un plaisir de choisir un excellent film, enfin c'est leur souhait. Tu seras informé du titre du film au début de chaque mois par courriel.

T'embarque ??? Génial !!!

**Inscris-toi en remplissant le coupon-réponse.**

Au plaisir de te rencontrer et partager avec toi !!!

*Votre distingué comité :*

*Tapageur*

*Télécino*

*Camério*

## SUCRERIES, SOURIRES ET SIROP

Le mercredi 3 avril dernier, 56 personnes participaient à la sortie cabane à sucre à l'érablière CHABOT à Neuville.

Déjà au départ une ambiance de plaisir et de bonne humeur flottait dans l'autobus. Un accueil chaleureux, un repas chaud à volonté, la musique et la danse ont comblé une grande partie de notre visite. Pour terminer, la dégustation de tire, la visite de la

bouilleuse et le magasinage ont complété cette belle sortie.

Une journée qui s'est déroulée dans une ambiance festive avec un air de printemps et des gens heureux et comblés. Quoi demander de mieux! Merci de votre participation et à l'an prochain.

*Francine Perron, responsable*

## ACTIVITÉS

### VISITE DE LA RÉSIDENCE DU GOUVERNEUR GÉNÉRAL ET DÎNER AU MESS DES OFFICIERS.



C'est avec plaisir que je vous invite à visiter la résidence du gouverneur général à la Citadelle de Québec. Une visite guidée d'environ une heure nous permettra de comprendre son rôle et de découvrir ses salles d'expositions et autres trésors. Après la visite, nous serons accueillis au Mess des Officiers par le sergent Gilles Bélisle et son épouse, où nous aurons le temps de prendre l'apéro tout en découvrant ce beau bâtiment.

Un succulent repas suivra, soit :

- potage,
- porc sauce chasseur et légumes du jardin
- dessert surprise du chef,
- thé, café.

**Date** : le vendredi 20 septembre 2024

**Départ** : à 9 h 30 du Super C,  
4545 boulevard de l'Auvergne Neufchâtel

**Retour** : 14 h 15

**Coût** : membre : 15 \$ non-membre : 30 \$

**Date limite d'inscription** : le vendredi 11 septembre.

Faites vite : disponibilité de 50 places seulement.

Pour cette sortie, prenez note des deux précisions suivantes :

**Code vestimentaire** : Les jeans et espadrilles blanches ne sont pas acceptés. Pour ceux qui le désirent, la tenue de ville pour les hommes est très appréciée.

**Pourboires** : Ce repas n'inclut pas le service; vous êtes donc invités à donner le pourboire en argent. Les pourboires sont répartis une fois par année à l'ensemble du personnel concerné.

Au plaisir de partager cette journée avec vous en ce début d'automne.

Inscrivez-vous en remplissant le coupon-réponse.

*Francine Perron, responsable*

### FÊTE DES AÎNÉS DU SECTEUR CHAUVEAU

Quelle belle rencontre que celle que nous a permis de vivre l'AREQ Chauveau, ce vendredi 31 mai dernier, à l'Hôtel Double Tree de Charlesbourg.

Près de 80 membres étaient présents.

Nos 21 aînés de 85 ans et plus furent comblés; même le soleil était de la fête. Quoi de mieux pour la photo de groupe à l'extérieur.



De ce nombre, les 18 aînés présents pour l'occasion furent l'objet d'une présentation spéciale par notre dynamique président Gaston Leclerc et l'habile animation de Claire Ennis.

Une attention particulière fut accordée à notre doyenne, madame Marielle St-Laurent, originaire de la Haute-Gaspésie; une nonagénaire encore très

alerte et allumée, retraitée depuis 1990, qui a pendant plusieurs années occupé diverses fonctions au sein de la direction de notre association.

Elle a travaillé pendant la majeure partie de sa carrière, à la Polyvalente de Neufchâtel.

Après un copieux repas et le tirage de nombreux prix de présence, le groupe musical « La Relance » nous a fait revivre, par

leurs chansons, de doux souvenirs de notre passé et parfois même des moments de nostalgie.

Notre gratitude et notre appréciation à l'équipe d'animation de cet événement, qui a tout mis en œuvre pour agrémenter ces beaux moments.

*Georges Lauzier*

## ACTIVITÉS



Une autre session de  a pris fin le 1<sup>er</sup> avril 2024. Tous les lundis, pendant 12 semaines, nous étions environ 20 personnes très heureuses de se retrouver, partager et bien sûr faire de l'exercice dans la bonne humeur.

Pour celles et ceux qui auraient le goût de vivre l'expérience de ce programme d'exercices, je vous invite à me contacter avant la session d'automne qui débutera **le 23 septembre 2024**. Nous nous retrouverons encore tous les lundis de 13 h 30 à 14 h 30 au sous-sol de l'Église St-Émile, 1620, ave Lapierre, Québec, QC G3E 1C1.

Aujourd'hui, j'aimerais vous partager quelques éléments d'une conférence à laquelle j'ai assisté lors de la journée reconnaissance de ViActive pour les formatrices et formateurs.

Un sujet m'a particulièrement impressionnée; pour moi, ce fut une découverte.

Avez-vous déjà entendu parler des « Zones Bleues... et leurs secrets? **Okinawa, Japon - Ile D'Icarie, Grèce - Sardaigne, Italie – Nicoya, Costa Rica – Loma Linda, Californie (Adventistes)**

Le terme *zone bleue* est un [néologisme](#) créé pour identifier les quelques régions du monde où la longévité des habitants est très nettement au-dessus de la moyenne.

**C'est en 2017 que ces cinq zones bleues ont été identifiées.** Dans ces régions du monde on a constaté que la longévité des habitants est très nettement au-dessus de la moyenne **et le nombre de centenaires seraient exceptionnels.**

Qu'ont en commun les gens de ces différentes régions? Les gens bougent beaucoup, ils ont une mobilité naturelle et constante (bougent pour tout). Ils mangent 80% de leur appétit, peu de viande (blanche surtout) et privilégient les légumineuses, fruits, légumes et grains entiers. Consomment de l'alcool avec modération surtout le vin rouge. Vivent lentement, sont animés d'une vie spirituelle (chaque journée a son sens) et sont positifs. Les liens familiaux et les relations sociales très étroites sont au centre de leur vie. Ils ont un sentiment d'appartenance à leur communauté et des amitiés fidèlement nourries.

Il y a bien plus à apprendre de ces zones bleues. J'espère avoir piqué votre curiosité par ces

quelques informations. Je vous invite à consulter **les sites internet suivants pour en savoir plus.**

<https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2948277-zone-bleue-longevite-monde-centenaire/>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Zone\\_bleue\\_\(long%C3%A9vit%C3%A9\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Zone_bleue_(long%C3%A9vit%C3%A9))

<https://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Zones-bleues-les-secrets-de-ces-territoires-ou-l-on-vit-plus-longtemps>

« Plus globalement, les habitants des zones bleues se déplacent pour la plupart à pied. Ils ont une vie active sans pratiquer nécessairement une activité sportive en tant que telle. D'après le professeur Philippe Amouyel, spécialiste des maladies du vieillissement au micro d'Europe 1, " le fait que l'on vive plus longtemps, c'est une très bonne nouvelle. Malheureusement, on tombe alors bien plus malade que lorsqu'on était jeune ". Alors, il est important de préparer tôt sa vieillesse et pour cela « rien ne vaut l'activité physique. Pas besoin d'être un sportif olympique : un temps de marche quotidien entretient déjà la machine. Si on aime le sport, bien sûr, c'est encore mieux », conclut-il. (Psychologies.com)

**BOUGER, SOCIALISER ET ÉPROUVER DU PLAISIR : UNE COMBINAISON GAGNANTE POUR VIEILLIR EN SANTÉ!**

Je vous souhaite un bel été et surtout prenez bien soin de vous.

Renelle Nicole,  
responsable du programme



418 847-8781

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



## ACTIVITÉS

### CHARME ET DÉCOUVERTE DANS CHARLEVOIX LE 11 OCTOBRE 2024

Nous vous proposons de découvrir les magnifiques couleurs de l'automne dans la région de Charlevoix.

**Départ à 8 h 30 du Maxi Les Saules**

**5150 boulevard de l'Ornière**

**Programme de la journée**

**En avant-midi**

On se dirige vers Saint-Urbain près de Baie-Saint-



Paul où l'on visitera le Centre de l'Émeu de Charlevoix. Ce centre met en évidence un savoir-faire unique : élevage, transformation et mise en

marché de produits de qualité. Les propriétaires, monsieur et madame Tremblay, gèrent cette entreprise québécoise. Le dîner se fera sur place et vous permettra de goûter à ce plat exotique.

**En après-midi**

On poursuit notre route jusqu'à l'Observatoire de l'Astrolème de Charlevoix à la Malbaie. Nous avons droit à deux visites commentées sur l'origine météoritique de la région et la découverte de la géologie du bord du fleuve.

Après cette journée bien remplie, retour vers Québec. Un arrêt est prévu pour souper au restaurant *Le Marie-Beaupré* à Sainte-Anne-de-Beaupré.

Le forfait comprend :

- ⇒ Transport en autocar de luxe
- ⇒ Services d'un guide
- ⇒ Deux repas incluant taxes et service
- ⇒ Visite guidée et dîner au Centre de l'Émeu
- ⇒ Souper au *Marie-Beaupré*
- ⇒ Visite guidée à l'Observatoire astronomique
- ⇒ Toutes les taxes

**Les pourboires au guide et au chauffeur ne sont pas inclus**

**Coût : 195 \$ par personne (membre et non-membre)**

**Date limite d'inscription : 27 septembre 2024**

Je vous invite à vous inscrire rapidement. Les places sont limitées. Nous faisons affaire avec l'agence de voyage *Plein Soleil*. Vous devez donc faire votre chèque au nom de cette agence.

Remplir votre coupon-réponse et y joindre votre chèque.



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

### VISITE AU PARLEMENT

Lors de la belle journée du 17 mai 2024, nous sommes allés visiter l'Assemblée nationale et sa bibliothèque.

À l'arrivée, on a dû présenter une carte d'identité pour avoir accès à l'intérieur. La visite a commencé par un regroupement dans l'agora où deux guides nous attendaient. Après quelques commentaires sur l'historique de l'institution, le groupe a été scindé en deux.



Tout au long du parcours, la guide nous a expliqué les armoiries et les différentes représentations murales. On s'est ensuite rendu au Salon bleu et

la guide a répondu aux questions des visiteurs. Une fois la visite des lieux complétée, nous nous sommes dirigés vers le restaurant *Le Parlementaire*, tout récemment revampé et repeint en

blanc. Le repas qui nous a été servi était savoureux.

En dernier lieu, nous sommes allés à la bibliothèque et aux archives. Beaucoup de vieux livres y sont présents qui racontent notre belle histoire du Québec. Au cœur de l'après-midi, nous avons repris l'autocar pour revenir au point de départ du matin.

*Carole Lessard*



# ACTIVITÉS

## Club de marche *Les pieds dans le vent*

Depuis plus de 15 ans, nous nous donnons rendez-vous les mardis, au stationnement indiqué, pour une marche de 60 à 90 minutes, départ à 13 h 30.

Après la marche, pour continuer à fraterniser, pour celles et ceux qui le désirent, nous nous rejoignons dans un café. Comme toujours, les responsables se partagent les tâches de préparation et de soutien. La marche est une habitude bien ancrée qui nous aide à garder la forme, dans le plaisir et la bonne humeur.

### Une pluie ou une tempête annule la sortie.

Nous serons heureux de vous accueillir. Bienvenue à toutes et à tous.

## SEPTEMBRE 2024

DATE	ENDROIT	STATIONNEMENT
10	Plage Jacques-Cartier	Parc nautique de Cap-Rouge Rue Saint-Félix
17	Parc de la rivière Beauport Sud	Autoroute 40 est, sortie Saint-David, av. des Cascades, coin rue Cambrone G1E 2J4
24	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles	Coin Chauveau et Saint-Jacques

## OCTOBRE

1	Réserve naturelle du Marais-Léon- Provancher NOUVEAU	151, rue des Ilets, Neuville
8	Base de plein air La Découverte Val-Bélair	1560, de la Découverte, via av. de la Montagne
15	Parc Victoria et rues	Rue Bourdages, près de la passerelle des Trois-Soeurs
22	Parc des Moulins	Parc-O-Bus, 9300, rue de la Faune
29	Cimetière Saint-Charles NOUVEAU	1120, Saint-Vallier Ouest

## NOVEMBRE

5	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles	Maison O'Neil, 3160, boul. Wilfrid-Hamel
12	Corridor des Cheminots, vers Val-Bélair	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
19	Vieux-Beauport	Église de la Nativité, 25, avenue du Couvent
26	Montchâtel, parc et rues	Rue Duhamel, au bout, via boul. des Cîmes

## DÉCEMBRE

3	Parc de l'Escarpement	Walmart Lebourgneuf
10	Trait-Carré, Charlesbourg	Église Saint-Charles Borromée, boul. Louis XIV

## RESPONSABLES

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

## ACTIVITÉS

(Suite de la page 1)

les exposants va déterminer la personne qui représentera l'AREQ Chauveau au Régional et, après avoir été ex æquo avec Louise Brousseau-Caron, c'est Michèle Mainguy qui acceptera de nous représenter. De plus, 50 \$ sera accordé à chacun des



Nos artistes et artisans : Jacques Cantin, Louise Brousseau-Caron, Gisèle Filteau, Hélène Leclerc, Michèle Mainguy, Carole Lessard, Pauline Gagnon..

exposants pour les récompenser de leur participation et les encourager à continuer.

Pendant ce temps, l'équipe du personnel hôtelier s'active pour préparer les tables afin de nous servir un délicieux repas 4-services accompagné d'un

verre de vin rouge ou blanc au goût de chacun. Le tout fut très apprécié et partagé dans la joie. Merci au personnel pour le service courtois et de qualité. Pour terminer, je dirais que l'équipe de l'AREQ



Chauveau est dynamique, engagée et elle a à cœur de nous informer et d'offrir des activités qui rejoignent les membres par la grande variété offerte. Bien que ce soit fait généreusement et bénévolement, je redis aujourd'hui, en mon nom et au nom de la soixantaine de personnes présentes à cette assemblée un MERCI bien senti et partagé.

*Rolande Drouin*

### DÉJEUNER EN ANGLAIS

Bonjour à toutes et à tous,

Au cours de 2023-2024, plus d'une dizaine de personnes se sont présentées tous les lundis matin de 9 h à 11h au restaurant Eggsquis du 5050 boulevard Hamel. Les déjeuners conversation anglaise se sont poursuivis tout au long de l'année. Même si parfois les mots nous manquaient, il y avait toujours quelqu'un ou un outil quelconque qui venait à notre rescousse.

Récemment, nous avons accueilli une nouvelle recrue qui apportait un grain de fraîcheur à notre groupe. Nous sollicitons les nouveaux retraités ou anciens à se joindre à nous pour expérimenter cette activité fort intéressante. Elle nous permet aussi de faire travailler notre mémoire parfois défaillante.



Au cours de ce déjeuner, nous avons partagé de bons moments ensemble, en échangeant soit sur notre vécu, nos bons coups et même nos moins bons pour tout simplement se dire que la vie n'est pas toujours simple. Parfois, le partage peut apporter de nouvelles solutions ou de nouvelles façons de faire.

Nous quittons toujours avec le sourire.

Alors, pensez-y au cours de l'été pour vous joindre à notre groupe et venir fraterniser avec nous en anglais, et ce, dans une ambiance des plus cordiales.

Bonnes vacances à tous. On se revoit en septembre.

*Claudette Raynault, responsable*

# ACTIVITÉS

## PARTAGE LITTÉRAIRE

Chaque mois, de septembre à juin, les membres du club de lecture se rencontrent afin d'échanger sur leurs découvertes littéraires. Voici quelques titres de livres que nous vous recommandons.



**La collection 3**, dirigée par Danielle Laurin, propose des récits inspirés de trois souvenirs marquants d'une autrice ou d'un auteur. Dans ce livre, « Pourquoi les larmes ont-elles le goût salé de la mère? » vous découvrirez des facettes méconnues de Lorraine Pintal, comédienne, réalisatrice et directrice artistique du TNM.

**La liste 2 de mes envies** par Grégoire Delacourt  
La vie de Jocelyne a basculé après avoir gagné le gros lot à l'Euromillion. On la retrouve, ici, qui s'inscrit aux gagnants anonymes où elle rencontre des personnes qui, comme elle, ont vu leur existence changer drastiquement. Un livre à partager !!!

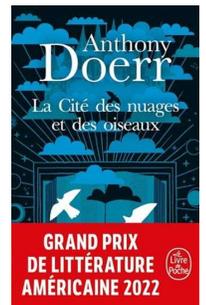
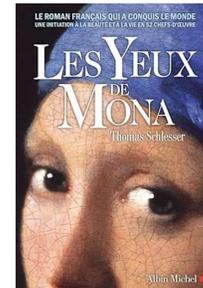
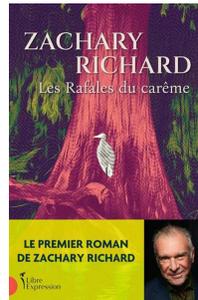
**Le parfum des poires anciennes** par Ewald Arenz  
Deux femmes très différentes qui ont eu une enfance difficile éprouvent de la colère. Elles apprennent à se connaître, à s'apprivoiser et à découvrir leurs similitudes. Roman lumineux...hymne à la nature et à l'amitié.



d'un fait divers vécu par l'arrière-arrière-grand-père de l'auteur après la guerre de Sécession. Une très belle découverte!

**Les yeux de Mona** par Thomas Schlessor  
Roman d'apprentissage entre Mona qui risque de perdre la vue et Henri, son grand-père adoré. C'est un parcours initiatique à travers 52 œuvres d'art. Belle découverte qui relie l'art, l'écriture et une certaine pensée philosophique.

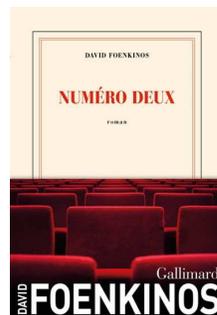
**La Cité des nuages et des oiseaux** par Anthony Doerr.  
Un texte ancien traverse les époques et sert de trame au destin de cinq personnages.



**Quand les femmes étaient des ombres** par Claire Bergeron  
Au début du 20<sup>ème</sup> siècle, alors que les hommes contrôlent tout, deux femmes font entendre leur voix.

**Numéro deux** par David Foenkinos  
En 1999, Martin, 10ans, est repéré par un producteur de cinéma. Cependant, il n'est pas choisi pour le rôle. Réflexion sur le destin.

**Ce qui est tu** par Caroline Dawson  
Récit court et douloureux mais très poétique.



**Les rafales du carême** par Zachary Richard  
Premier roman écrit en français depuis 1894 par un auteur louisianais. L'histoire s'enracine autour

Claire Ennis, responsable

## VIE DE L'AREQ

### MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Nous en sommes à un mois à peine de la fin de cette première année du triennat 2023-2026.

Et au moment d'écrire ces lignes, il ne reste que trois assemblées générales sectorielles à avoir lieu et qui seront suivies de notre AG Régionale.

Au niveau national, deux dossiers impor-

tants sont toujours en attente de règlement : celui de l'indexation supplémentaire qui connaîtra son dénouement au plus tard le 1<sup>er</sup> juillet prochain et celui de la Coalition pour la dignité des aînés, sur le maintien à domicile. Dans ce dernier cas, même si la Ministre des Aînés soutient qu'il sera impossible d'éliminer les listes d'attente, le gouverne-

ment aurait avantage à élargir l'aide à domicile, car cela réduirait considérablement les coûts de système. Le « rendez-vous national » fait quatre recommandations au gouvernement. Je vous invite à relire celles-ci dans l'infolettre du 10 mai dernier.

Avec la période estivale qui se pointe à l'horizon, c'est le moment idéal pour se rapprocher de la famille et des gens qui nous sont chers. Des moments privilégiés pour se détendre qui créeront des souvenirs inoubliables avec notre famille, nos petits-enfants ainsi qu'avec nos ami.e.s. C'est aussi un moment mérité pour se gâter, se reposer, se ressourcer, explorer de nouveaux horizons et voyager.

Ces moments ne reviendront pas : profitez-en bien et au plaisir de se revoir.

*Réjean Lemelin, président régional*

### FONDATION LAURE-GAUDREAU



Le jeudi 31 mai dernier, la Fondation Laure-Gaudreault a tenu son assemblée générale annuelle. La présidente régionale, Marie Nadeau, ainsi que la trésorière, Céline Clavet, ont présenté leur bilan. L'année a été plutôt positive,

malgré qu'il reste deux postes à combler : celui de vice-présidence et celui de la trésorière qui quitte son poste à l'été.

Par la suite, monsieur Robert Gaulin, président national, nous a fait part de l'ensemble des actions de la Fondation et, bonne nouvelle, des démarches en

cours avec Loto Québec pour le possible retour des tirages moitié-moitié à l'automne. Monsieur Gaulin nous rappelle que les dons en ligne sont toujours acceptés.

Dans notre secteur, la demande d'aide financière de LA VILLA DES JEUNES ayant été acceptée, l'organisme recevra une aide. Un chèque leur sera donc envoyé.

À l'automne, je pourrai vous donner d'autres nouvelles, s'il y a lieu.

Pour les dons en ligne, rendez-vous sur le site web de la Fondation : [fondationlg.org](http://fondationlg.org) en n'oubliant pas de spécifier : Région 03 F secteur Chauveau.

Merci.

*Francine Perron, responsable*

# VIE DE L'AREQ

## ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

### MERCREDI 9 OCTOBRE 2024

#### L'HÔTEL QUÉBEC 3115 AVENUE DES HÔTELS QUÉBEC G1W 3Z6

Vous êtes invités à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique. Cette rencontre se veut un retour à l'être humain dans ses rapports avec les autres.

**9 h** : Inscription

**9 h 30** : Début de la rencontre

1<sup>re</sup> conférence : **Biais cognitifs : Notre cerveau nous joue des tours!**

Est-ce que c'est grave? Quel impact sur notre vie quotidienne?

Est-il possible que notre cerveau nous joue des tours?

Est-il parfois (souvent?) paresseux?

Sommes-nous un peu moins brillants que nous le pensons?



Isabelle Blanchette est professeure titulaire à l'Université Laval, spécialisée en psychologie cognitive, et chercheuse au centre de recherche CERVO, à Québec.

Isabelle Blanchette est passionnée par la psychologie cognitive, une branche de la psychologie qui vise à comprendre comment le cerveau traite l'information, apprend et utilise les connaissances.

2<sup>e</sup> conférence : **Âgisme : La représentation des aînés dans la culture populaire avec Samuel Labrecque**

Conseiller aux dossiers sociaux, Samuel Labrecque dispose d'une solide expérience dans le milieu des organismes dédiés aux aînés.

Samuel occupe la fonction de conseiller aux dossiers sociaux, lesquels traitent notamment des enjeux liés à l'avenir du système de santé public, à l'hébergement des personnes âgées et aux politiques gouvernementales touchant les personnes âgées.



**En après-midi :**

**Le rire, joie et santé avec Linda Leclerc**

Trucs pratiques pour prendre les choses avec bonne humeur et dédramatiser les situations du quotidien, pour soulager stress et anxiété et rester dans le moment présent.

C'est une excellente façon de prendre soin de sa santé mentale, de développer la complicité entre les personnes et de permettre un moment de détente « santé et positif ».



**Date : le mercredi 9 octobre 2024**

**Lieu : L'Hôtel Québec**

3155, avenue des Hôtels

**Coût : membre : gratuit (inscription obligatoire) non-membre : 40 \$**

**Date limite des inscriptions : 27 septembre 2024**

**Pour inscription : voir le coupon-réponse.**

*Claire Bélanger*  
responsable du comité régional de l'action sociopolitique

# VIE DE L'AREQ

## JOURNÉE RÉGIONALE ENVIRONNEMENT

VENDREDI 25 OCTOBRE 2024

L'HÔTEL QUÉBEC 3115 AVENUE DES HÔTELS QUÉBEC G1W 3Z6

Nous vous invitons à assister à deux conférences qui sauront vraiment vous intéresser. Vous pourrez entendre des conférencières dynamiques et engagées, qui sauront vous donner espoir vers un monde meilleur.



**Inscription: 8 h 30**

**9 h 15 : Mot de bienvenue**

**9 h 30 : Conférence par Camille Defoly *J'aime ma poubelle mais je la quitte***



Qu'arrive-t-il à nos déchets une fois jetés aux bacs? Quels rôles jouent le recyclage et le compostage dans la lutte aux changements climatiques? Comment réduire la taille de notre poubelle et diminuer notre impact au quotidien? Cette conférence offre une introduction à ces problématiques, tout en démystifiant notre système de tri et de valorisation des matières résiduelles. Des solutions concrètes, ludiques et accessibles à tous seront proposées, avec des outils pour passer à l'action. Cette conférence est donnée par l'organisme LE JOUR DE LA TERRE

**10 h 30 : Pause**

**11 h : Animation autour du thème des déchets**

**12 h : Dîner**

**13 h : Conférence par Elsa Moreau sur *Mères au Front***

Elsa Moreau est une membre active du regroupement *Mères au Front* de la ville de Québec depuis 2021. Maman, militante, écologiste, elle s'implique avec détermination pour que ses filles et les générations futures puissent vivre entourées d'écosystèmes en santé, en symbiose avec la biodiversité. Comme des milliers d'autres parents, elle s'inquiète de l'impact des changements climatiques. *Mères au Front* lui permet, en tant que citoyenne, de lever le ton et mettre de la pression sur nos dirigeants en leur demandant du courage politique, les incitant ainsi à prendre les décisions qui s'imposent pour assurer un monde résilient face aux défis à venir. Elle viendra nous parler de cet organisme et de son implication.



Inscription à l'aide du coupon-réponse

**Date limite d'inscription : le 14 octobre 2024**

**Coût de l'inscription :    membre : gratuit (inscription obligatoire)    non-membre : 40 \$**

# VIE DE L'AREQ

## ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ

### Assurance Santé et Santé plus

Si vous êtes inscrits sur Espace client Beneva, vous pouvez alors consulter votre dossier de même que plusieurs autres informations personnelles. Vous pouvez aussi communiquer directement avec Beneva. De plus une personne ressource, madame Johanne Freire (AREQ) pourra répondre à vos interrogations.

Adresse à retenir :

<https://www.beneva.ca/fr/assurance-collective/assurance-voyage>  
<https://www.beneva.ca/fr>  
<https://areq.lacsq.org/>  
[freire.johanne@areq.lacsq.org](mailto:freire.johanne@areq.lacsq.org)

Il faut retenir que Beneva n'exige plus les formulaires. Il s'agit d'envoyer la facture des frais et on ajoute qu'il est important de garder une photocopie de ses factures. Vérifiez l'admissibilité de certains soins avant d'engager des frais (c'est bon à savoir). Soumettez vos réclamations en ligne et obtenez vos remboursements en moins de 48 heures pour la plupart des soins si vous êtes inscrits au dépôt direct. Et dans tous les cas, vous pouvez suivre l'état de vos demandes en ligne, directement dans l'Espace client.

### Assurance Voyage

Je vous rappelle que pour que l'assureur accepte de vous couvrir, la maladie ou l'affection connue doit être maîtrisée avant votre départ. En cas de doute, il est recommandé de communiquer avec CanAssistance pour obtenir des précisions sur la signification de l'expression maladie subite et inattendue ainsi qu'une confirmation que la garantie s'applique ou pas dans votre situation. Cela permet d'éviter de bien mauvaises surprises!

Si vous avez un problème de santé, les frais liés à une condition médicale connue avant le départ pourraient ne pas être admissibles si au cours des derniers mois votre état de santé, votre médication ou votre posologie a changé. Pour joindre CanAssistance, composez le 514 286-8412 (ailleurs dans le monde) et 1 800 465-2928 (Canada-EU) comme indiqué sur la carte d'assurance qui vous a été remise. Vous aurez à fournir votre numéro de contrat pour vous identifier. Si vous êtes à l'étranger et que vous avez un problème, appelez avant même de recevoir des soins de santé et on vous guidera vers les meilleures ressources.

### Assurance vie de la personne adhérente

Un aide-mémoire en cas de décès d'un membre et d'un conjoint est disponible sur le site ASSUREQ. On y retrouve la documentation sur la marche à suivre et les informations pertinentes. Le régime d'assurance vie de la personne adhérente est accessible seulement si cette dernière participe au régime d'assurance maladie (régime A). Lors du décès d'une personne adhérente assurée en vertu du présent régime d'assurance vie, SSQ s'engage à verser à son bénéficiaire le montant de protection inscrit selon le choix de protection (1, 2 ou 3) effectué par la personne adhérente.

*Clément Cormier,*  
[clecormier@videotron.ca](mailto:clecormier@videotron.ca)  
*responsable assurances secteur Chauveau*



## COMITÉ DES FEMMES

### Denise Bombardier, une femme inspirante

Je commence cet article par une citation d'Esther Bégin, qui décrit en peu de mots qui était cette femme: « Pionnière, audacieuse et décomplexée, Denise Bombardier a été une figure marquante du journalisme au Québec, qui a notamment ouvert des portes pour les femmes dans le métier ».

Le 4 juillet prochain, ça fera déjà un an que Denise Bombardier décédait d'un cancer foudroyant. En moins d'un mois, elle a rendu son dernier souffle, sereine, sans douleur, avec sagesse, a souligné son époux.

Née dans une famille modeste d'un père distant et violent, elle a heureusement été élevée dans un monde de femmes. Entre sa mère, ses tantes et sa grand-mère, Denise a forgé très tôt ses convictions féministes.

Très intelligente, déterminée, elle réussit à s'instruire. Bachelière en arts à l'Université de Montréal en 1964, elle poursuit avec une maîtrise en sciences politiques en 1971 puis un doctorat en sociologie à la Sorbonne en 1974.

Elle commence sa carrière télévisuelle comme recherchiste. Petit à petit, elle fait sa place dans l'univers masculin des communications. À partir de 1975, elle participe à plusieurs émissions d'affaires publiques.

C'est en 1979, grâce à l'émission *Noir sur blanc*, première émission d'affaires publiques animée par une femme, qu'elle est reconnue pour ses entrevues fouillées et sans complaisance. Jusqu'en 1983, elle recevra des premiers ministres, des présidents français, des écrivains et autres célébrités.

Elle a animé *Raison Passion* et elle produira et animera plus tard *Les idées lumières*. Elle a collaboré au TVA 22 heures au côté de Sophie Thibault, à titre d'éditorialiste. Madame Bombardier participait aussi à des émissions de radio et rédigeait différents articles pour la presse écrite. Elle a été chroniqueuse au Devoir de 2001 à 2012 et poursuivait après au Journal de Québec et de Montréal.



Elle a elle-même déclaré être amoureuse de la controverse et de la polémique, par conviction et par plaisir. Denise Bombardier ne plaisait pas à tout le monde, elle avait son franc parler et elle n'avait pas peur de débattre et de confronter quand il le fallait.

Elle fut la seule sur le plateau de Bernard Pivot à affronter Gabriel Matzneff qui présentait ses livres relatant ses activités pédophiles. Sa prise de position a créé une énorme polémique. Elle a confronté ce pédophile et prédateur sexuel devant lequel le milieu littéraire et la presse française s'étaient couchés pendant 30 ans. Cette confrontation mémorable lui a valu des insultes misogynes, et des menaces envers elle et son fils. Elle a été la cible d'appels anonymes et de vandalisme sur sa maison.

Denise Bombardier est une autrice chevronnée qui a signé une vingtaine de romans et d'essais tout en tenant ses chroniques au quotidien. Elle était un bourreau de travail. Elle fut décorée officier de la Légion d'honneur française en 1993, chevalier de l'Ordre national du Québec en 2000, puis membre de l'Ordre du Canada en 2015. On dit d'elle qu'elle était ambassadrice du Québec en France et de la France au Québec.

Madame Bombardier menait son grand combat pour la défense de la langue française et du Québec, un combat qu'elle a porté corps et âme dans les journaux et à l'antenne des chaînes de Québecor. «Pour elle, il fallait à tout prix défendre le Québec et la langue française », dit son époux, indiquant que c'est de cela qu'elle aimerait que l'on se souvienne en poursuivant son combat.

Je crois qu'il faut se rappeler de cette femme intelligente, cultivée, souriante, généreuse, d'une grande gentillesse, dotée d'un bon sens de l'humour aux dires de ses amis et collègues. Marie-Claude Barrette dit : « Je retiens de Denise Bombardier qu'on peut être tout ce qu'on veut dans la vie. On cherche toujours à nous mettre des cases, mais elle n'en avait pas, elle était beaucoup de choses en même temps ».

C'était une femme remarquable qui a fait avancer la condition féminine!

*Hélène Leclerc, responsable du comité des femmes*

## 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  
2024-2025 DES  
CONFÉRENCES  
GRAND PUBLIC**

**CONFÉRENCES GRATUITES**

 **L'isolement social  
des personnes âgées : un enjeu pour tous !**  
Mercredi 16 octobre 2024, de 10 h à 12 h - En présentiel  
Marie-Pier Trudel, travailleuse de milieu pour le service Aînés-nous à vous aider!  
de Centre d'action bénévole du Contrefort (CABC)

 **De la maltraitance à la bientraitance :  
quand un geste simple peut faire la différence**  
Mercredi 19 février 2025, de 10 h à 12 h - Zoom  
Audrey Walsh, Coordinatrice régionale en matière de lutte à la maltraitance,  
Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec

 **Alimentation adaptée aux réalités du vieillissement**  
Mercredi 23 avril 2025, de 10 h à 12 h - En présentiel  
Nancy Presse, Professeure adjointe, Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université de Sherbrooke  
Chercheuse, Centre de recherche sur le vieillissement, CIUSSS de l'Estrie-CHUS  
Directrice de laboratoire, Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal,  
CIUSSS du Centre-sud de l'Île-de-Montréal

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

Si présentiel : Montmartre Canadien  
1669, chemin Saint-Louis

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



### À mettre à votre agenda

#### Journée Internationale des Hommes

Je réserve le **mardi 19 novembre 2024**  
NB D'autres informations suivront un peu  
plus tard.

Merci de placer cette activité à votre agenda.

*Louis-Marie Pichette,  
responsable du comité des hommes*

#### Fête de Noël

Je réserve le **mercredi 11 décembre 2024.**

L'endroit : **le Château Bonne Entente**  
3400 chemin Sainte-Foy, Québec, QC,  
G1X 1S6

L'animation : **La Relance**  
NB D'autres informations suivront un  
peu plus tard.

Merci de placer cette activité à votre  
agenda.

*Francine Perron et Louis-Marie Pichette*

### In memoriam

*Sœur Carmelle Couture, membre;*  
*Madame Mariette Laberge, membre et sœur de Jacqueline Laberge;*  
*Monsieur Robert Bélanger, membre et conjoint de Rose-Aimée Lemay;*  
*Madame Marguerite (Margot) Thibault-Fougeron, membre;*  
*Monsieur Laval Hébert, membre;*  
*Madame Ange-Aimée Gagné-Gagnon, membre;*  
*Madame Diane Aubin, membre;*  
*Monsieur Jean-Luc Morin, conjoint de Michéline St-Amand;*  
*Monsieur Claude Paré, frère de Réjeanne Paré;*  
*Madame Michéline Boucher, épouse de Claude-André Blais;*  
*Monsieur Réal Fortin, membre et époux de Céline Bédard, frère de Henri Fortin et  
beau-frère de Pauline Béliveau;*  
*Monsieur Paul Beaulieu, membre;*  
*Madame Antoinette Morin-Gagnon, 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

<b>AREQ (CSQ) Nationale</b>	418 525-0611 1 800 663-2408 Fax:418 525-0769	<a href="mailto:info@areq.lacsq.org">info@areq.lacsq.org</a>  Votre numéro de membre est votre nom
<b>AREQ (CSQ) Région 03</b>  Président régional : <i>Réjean Lemelin</i>	418 843-3420	<a href="http://quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org">quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org</a>  <a href="mailto:rejlemelin@sympatico.ca">rejlemelin@sympatico.ca</a>
<b>RETRAITE QUÉBEC</b> <b>Regroupement de la RRQ</b> <b>et de la CARRA</b> <b>(Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016)</b>	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) <a href="http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca">www.retraitequebec.gouv.qc.ca</a>
<b>PSV</b> (Pension de la sécurité de la vieillesse)	1 800 277-9915	<a href="https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques.html">https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques.html</a>
<b>RAMQ</b>	418 646-4636  1 800 561-9749 (sans frais)	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>
<b>Beneva</b> <b>ASSUREQ</b>	1 888 833-6962  418 651-6962	<a href="https://www.beneva.ca/">https://www.beneva.ca/</a>
<b>RÉSAUT– La Personnelle</b>	1 888 476-8737  Réclamation : 1 866 776-8343  Service à la clientèle : 1 877 870-4973	<a href="http://www.lapersonnelle.com">www.lapersonnelle.com</a>
<b>Veillez utiliser les numéros d'assistance apparaissant sur votre carte d'assurance. Si vous n'avez pas votre carte, utilisez les numéros ci-dessous :</b> <b>CANAssistance Assistance Voyage 24/7</b>  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](http://chateau.araq.lacsu.org)**

## Conseil sectoriel

Président	Gaston Leclerc	418 563-3934	gaston.leclerc@videotron.ca
1 <sup>re</sup> vice présidente	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
2 <sup>e</sup> 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 <sup>re</sup> conseillère	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
2 <sup>e</sup> conseiller	René Moisan	418 407-3762	remois@videotron.ca

## LISTE DES DIVERSES ACTIVITÉS ET DE LEURS RESPONSABLES

### RESPONSABLES DU SECTEUR AUX COMITÉS RÉGIONAUX

<b>Condition des hommes</b>	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@videotron.ca
<b>Condition des femmes</b>	Hélène Leclerc	418 845-0016	coulec2010@videotron.ca
<b>Comité des Assurances</b>	Clément Cormier	418 843-5103	clecormier@videotron.ca
<b>Comité Retraite</b>	Carole Lessard	581 748-5101	carolelessard1961@gmail.com
<b>Comité Sociopolitique</b>	Robert Martel	418 843-1697	martelrobert@gmail.com
<b>Comité Environnement</b>	Sonya Fiset	418 558-5330	sonya_fiset@hotmail.com

### ACTIVITÉS DE SECTEUR ET LEURS RESPONSABLES

Activité	Responsable	Téléphone	Courriel
<b>Club littéraire</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>Communication membres</b>	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Décès</b>	Johanne Fontaine-Cossette	418 659-4102	jfontainek7@gmail.com
<b>Déjeuner en anglais</b>	Claudette Raynault	418 265-8986	raynaultc1965@gmail.com
<b>Déjeuners mensuels</b>	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
<b>Entraide</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>Inscriptions</b>	Camille Vallée	418 454-2294	camille.robaille@hotmail.com
<b>Ligue de quilles</b>	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
<b>Marche</b>	Henriette Nellis	418 750-1255	henrietteb10@yahoo.ca
<b>Nouveau Jalon</b>	Pauline Gagnon	418 845-2662	pauline.gagnon77@videotron.ca
<b>Site Web</b>	Huguette Bourret	418 843-8769	hbouret@bell.net
	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Sorties</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
<b>ViActive</b>	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Fondation L.-Gaudreault</b>	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca

### IMPORTANT

**Pour le prochain journal, envoyez vos textes  
avant le 22 septembre 2024 à Pauline Gagnon.**

**Téléphone : 418 845-2662**

**Courriel : pauline.gagnon77@videotron.ca**

### ÉQUIPE DU JOURNAL

Pauline Gagnon, resp.

Huguette Bourret

Lisette Godbout

# Septembre

Nouveau Jalon -- 35-3 - Été 2024

2	3	4	5 Les Retrouvailles	6
9 Déjeuner anglais	10 Déjeuner du mois Marche	11	12 Ciné-Club «Les Bobino et les Bobinette»	13
16 Anglais Club littéraire	17 Marche	18	19	20 Visite Résidence du gouverneur général et dîner au Mess des officiers
23 Anglais ViActive	24 Marche	25	26	27

# Octobre

30 Anglais ViActive	1 Marche,	2	3	4
7 Anglais ViActive	8 Déjeuner du mois Marche,	9 Activité régionale sociopolitique	10 Ciné-Club «Les Bobino et les Bobinette»	11 Découverte dans Charlevoix
14 Anglais ViActive	15 Marche	16	17	18
21 Anglais Club littéraire ViActive	22 Marche	23	24	25 Journée régionale environnement
28 Anglais ViActive	29 Marche	30	31	1

# Novembre

4 Anglais ViActive	5	6	7	8
11 Anglais ViActive	12 Déjeuner du mois Marche	13	14 Ciné-Club «Les Bobino et les Bobinette»	15
18 Anglais Club littéraire ViActive	19 Journée internationale des hommes Marche	20	21	22
25 Anglais ViActive	26 Marche	27	28	29

# Décembre

2 Anglais ViActive	3 Marche	4	5	6
9 Anglais ViActive	10 Déjeuner du mois Marche	11 Fête de Noël	12 Ciné-Club «Les Bobino et les Bobinette»	13
16 Anglais Club littéraire				