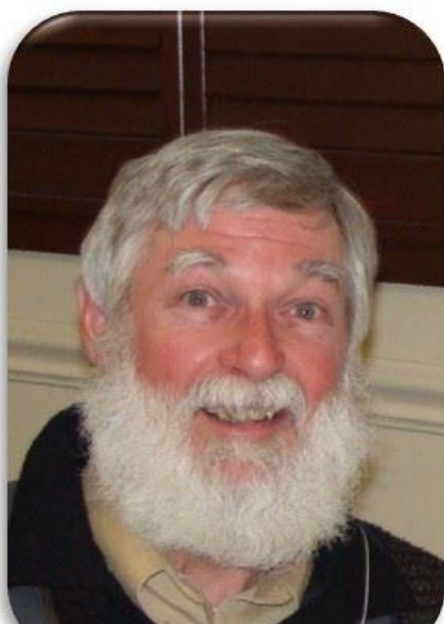


MOT DU PRÉSIDENT

30 ans!



Denis Guay, président

L'AREQ Louis-Fréchette fêtera ses trente ans en 2017. Trente ans c'est jeune pour une organisation, mais que de chemins parcourus depuis la toute première réunion du secteur. De quarante-trois personnes présentes à leur première assemblée, nous sommes maintenant mille cent quarante-quatre membres inscrits sur le registre officiel de notre secteur en 2016.

Vous souvenez-vous comment, au début de la trentaine, nous étions tous pleins d'énergie, de confiance en l'avenir. Nous nous sentions capables de changer le cours des choses. Nous débutons notre carrière en éducation, probablement aussi notre vie de couple et notre vie familiale. Nous étions en pleine possession de nos moyens et nous croyions en nous et en nos capacités. Nous avions l'audace de notre jeunesse. Rien ne pouvait nous arrêter. Nous étions confiants en l'avenir qui était là, devant nous.

Aujourd'hui, nous pouvons sentir la même énergie et la même volonté d'aller de l'avant avec les membres qui composent notre secteur en 2016. Nous les voyons se serrer les coudes afin de garder vivant,

énergique, créateur, accueillant le secteur Louis-Fréchette que des personnes généreuses ont mis sur pied en 1987. Tous, nous voulons poursuivre ce beau travail commencé par quelques personnes courageuses et offrir aux membres actuels un lieu où ils peuvent venir fraterniser, communier avec les autres et même se faire de nouveaux amis. Le loisir est le moyen par excellence pour regrouper les personnes et nous nous efforçons de nous maintenir à la hauteur.

Vous trouverez dans les trois prochains numéros du Nouvel Envol, soit celui de décembre 2016 et ceux de mars et juin 2017, quatre pages centrales qui vont vous résumer les faits importants de ces trente années. Je vous invite à conserver dans vos archives personnelles les renseignements qui vont vous être dévoilés sur ces premières années de vie de notre secteur.

Nos textes sur le 30^e arrivent comme un cadeau surtout que dans quelques semaines nous serons à Noël. J'en profite donc pour souhaiter à toutes et à tous un très Joyeux Noël et que cette période de réjouissance nous donne l'occasion d'exprimer à nos proches que nous les aimons et qu'ils ont une place privilégiée dans nos cœurs. Nos êtres aspirent à vivre, jour après jour, dans un climat d'amour et de bien-être qui favorise l'épanouissement, la croissance, la confiance aux autres et dans la vie. Je nous souhaite de nous laisser habiter par cet Amour qui nous transporte et nous fait traverser les écueils de la vie.

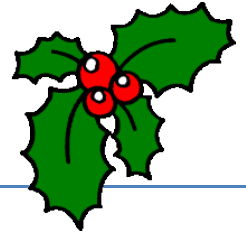


Denis Guay, président

TABLE DES MATIÈRES

Babillard	p. 2
Mot de la présidente régionale	p. 3
Demande spéciale	p. 3
Hommage à Claire Buteau	pp .4-5
Remerciements de Claire B.	p. 6
La violence dans le couple	p. 7
Assurances	p. 8
Système de santé	p.8
Les Grands Explorateurs	p. 8
Fondation Laure-Gaudreault	p.9
Bourses de l'AREQ	p. 9
Osez le donner	p. 10
Activités 2016-2017	pp.11-12
Patinage pour les 40 et +	p. 13
Déjeuners anglais et espagnols	p. 14
Salon des Loisirs créatifs	pp.15-16
Projets de voyages	p. 17
Coupons-réponse	p. 18-19
Nos membres disparus	p. 20
Une sortie très appréciée	p. 21
Conférence de M. Lizotte	pp. 21-22
Belle journée	p. 23
La bonne conduite n'a pas d'âge	pp. 23-24
Angleterre, Irlande et Écosse	pp. 24-25
AREQ en spectacle	p.25
Hommage à nos Sages	p. 26
Informations utiles	pp. 27-28.

BABILLARD



<u>8 décembre</u>	<u>Social de Noël</u>
<u>18 janvier 2017</u>	<u>Début de l'An nouveau (quilles et cinéma)</u>
<u>20 février 2017</u>	<u>Ski de fond</u>
<u>8 mars</u>	<u>Journée internationale des femmes</u>
<u>21 mars 2017</u>	<u>Cabane à sucre</u>
<u>23 mars 2017</u>	<u>Rencontre régionale « Assurances »</u>
<u>7 avril 2017</u>	<u>Michel Louvain et l' OSQ de Québec</u>
<u>8 et 9 avril 2017</u>	<u>Salon des loisirs créatifs</u>
<u>20 avril 2017</u>	<u>Assemblée générale de secteur AGS</u>
<u>3 mai 2017</u>	<u>Musée des Augustines</u>
<u>8 au 23 mai 2017</u>	<u>Budapest, Vienne et Prague</u>
<u>17 mai 2017</u>	<u>Assemblée générale régionale AGR</u>
<u>12 juin 2017</u>	<u>Victoriaville</u>
<u>29 juin</u>	<u>Théâtre Beaumont-St-Michel</u>
<u>6 juillet 2017</u>	<u>Île St-Bernard</u>
<u>15 au 21 août 2017</u>	<u>Manic 5, Manic 2 et les îles Mingan</u>



MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Dernier droit du triennat 2014-2017



Pierrette Simoneau

On dit que le temps passe vite et c'est très vrai. Nous voici dans notre dernière année de ce triennat. En juin 2014, nous étions à Sherbrooke pour notre Congrès et nous sommes rendus à nous préparer pour notre grande rencontre de juin 2017 à Lévis.

Durant cette année, le régional et les secteurs sont à l'œuvre pour présenter des activités diverses pour les membres. Notre plan d'action adopté en début de triennat est la toile de fond et l'objectif final de cette année. Tous seront fiers, j'en suis certaine, d'en faire l'évaluation et de présenter ce bilan lors des assemblées générales.

L'AREQ continue de suivre l'actualité et de faire valoir notre point de vue. L'actualité québécoise ne manque pas de sujets.

La région prévoit plusieurs activités : la journée internationale des hommes, la journée internationale des femmes, la journée assurances et notre assemblée générale. Vos bulletins sectoriels vous les annonceront.

La relève se veut un aspect super important en cette année d'élection. Dans les secteurs, 4 postes seront en élection : à la présidence, à la 2^e vice-présidence, au secrétariat et au 2^e conseiller ou conseillère. Au régional, c'est le poste de la présidence régionale qui est à combler. Au national, plusieurs postes seront en élection au Congrès de juin 2017. Beaucoup de mouvements en perspective. C'est le temps aux personnes qui croient à l'AREQ de s'y investir.

Je vous souhaite une période riche et satisfaisante. L'automne est généreux et nous donne une bonne dose d'énergie pour entrevoir l'hiver qui va nous arriver de toute façon. Profitez bien de ce temps.

Au plaisir de vous rencontrer!

Pierrette Simoneau, présidente régionale

DEMANDE SPÉCIALE

Explication de la page couverture du livre LAISSONS DES TRACES



Tout au long de son existence, chaque personne suit un chemin qui lui est propre.

Le long de ce périple, elle laissera des preuves de son passage. Vous avez deviné que les pistes dans le sable représentent ces traces que chacun (chacune) laisse derrière soi.

Certaines seront profondes, certaines superficielles, d'autres pourront s'estomper avec le temps.....

La mer peut facilement les faire disparaître et symbolise l'oubli qui guette tous et chacun.

Jeanne-d'Arc Turcotte



HOMMAGE À CLAIRE BUTEAU



Comment rendre hommage à une femme qui a consacré dix-huit ans de sa retraite à servir les autres au sein de l'AREQ Louis-Fréchette. Il est impossible d'énumérer de tout ce qu'elle a fait sans risquer d'en oublier.

Heureusement, plusieurs personnes ont tenu à y mettre leur grain de sel, ce qui m'a facilité la tâche.

18 ANS

La première fois que l'on rencontre Claire et qu'on la voit à l'œuvre, on se dit : « Mon Dieu! où prend-elle toute son énergie, je ne serai jamais capable d'en faire autant! » C'est

une boulimique du travail. Elle n'arrête jamais. On a l'impression qu'elle ne dort pas cette femme-là. Vous savez tous et toutes que ce n'est pas le cas. Où trouve-t-elle le temps pour être présente à toutes les activités? Apporter un peu de bonheur aux gens autour d'elle, voilà ce à quoi elle s'est dévouée.

Claire est une femme déterminée. Lorsqu'elle entreprend quelque chose, elle va jusqu'au bout et avec un souci de perfection s'il vous plaît. Elle aime s'assurer que chaque personne qui participe à une activité en reparte satisfaite.

Engagée

Les premières fois que je l'ai côtoyée, je me suis dit : « Elle n'est pas humaine comme nous autres cette femme-là. Elle ne se fatigue jamais. Fonctionne-t-elle avec des piles Duracell pour avoir tant d'énergie? »

Lorsque l'on accepte de s'asseoir à la même table du conseil que Claire, on s'aperçoit vite que c'est une femme qui aime travailler en équipe. Elle partage les tâches facilement tout en laissant aller cette petite phrase : « Si tu as des problèmes, appelle-moi, je vais t'aider. » Et Dieu sait que c'est vrai qu'elle trouve toujours le temps nécessaire pour venir à ta rescousse.

Claire sait reconnaître les talents de chacun, ce qui lui permet d'apprécier toutes les personnes qu'elle rencontre. Elle porte en elle de très belles valeurs qu'elle met au profit de tous. C'est une femme de justice et d'équité. En exemple, on peut citer qu'elle reçoit beaucoup de gratuités dans les voyages qu'elle prépare. Mais ces gratuités sont toujours réparties de façon équitable entre chaque participant. Elle ne les garde pas pour elle; en plus, elle a toujours un petit bonbon à offrir à son monde.

Au service de tous

Claire, vous l'avez tous et toutes constaté, est une femme accueillante et chaleureuse. Elle est toujours la première arrivée afin de préparer la salle à son goût et

voir à ce que rien ne manque pour que l'accueil soit des plus chaleureux. Il est important que chaque membre se sente reçu avec cette chaleur humaine qui la caractérise.



Comme vous l'avez constaté également, Claire a une mémoire des noms et des visages. Elle sait reconnaître la majorité des membres et elle les appelle par leur nom. Quelle belle qualité!



Claire quitte la table du conseil mais elle ne quitte pas l'AREQ. Elle demeure prête à nous donner un coup de main en tout temps. Elle conserve ses voyages qu'elle aime tant et bien d'autres fonctions qui vont nous permettre de la revoir de temps à autre.

Claire, tu as prêché par l'exemple pendant toutes ces dix-huit années, motivant l'un et l'autre à aller de l'avant, à sortir de son isolement, à fraterniser avec les autres, à faire de nouvelles connaissances et j'en passe.

Je peux affirmer aujourd'hui, et cela sans exagérer, que tous les membres se joignent à nous pour te dire un GROS MERCI pour tout ce que tu as fait pour les membres de l'AREQ Louis-Frédette.

Claire, nous t'aimons et profite de ce petit répit que tu t'accordes enfin.

Denis Guay, pour le conseil sectoriel

Mille mercis! La cueillette d'articles scolaires ira au Paraguay et la somme de 190 \$ additionnée à celle du marché aux puces de cet été nous donne un total de 4 200 \$. Ce montant sera réparti entre le Guatemala, le Costa Rica et le Nicaragua et toujours dans le but de faire étudier les enfants de la génération du changement du futur. Et j'y crois. Je pars le 17 septembre pour le Guatemala jusqu'au 28 décembre puis le Nicaragua du 5 janvier 2017 au 16 avril 2017. Ainsi va la vie...

Lucette Tanguay



UNE PETITE BRISE DE MERCIS

Comme il est agréable de se souvenir et d'avoir en mémoire ce 1^{er} septembre 2016. Merveilleuse date et combien inoubliable alors que plus de 190 personnes se sont montrées reconnaissantes à mon égard pour mes 18 ans d'implication. Les sourires, les échanges et les mots chargés d'émotion étaient au rendez-vous.

Denis, un animateur très articulé et chevronné a assuré le bon déroulement de la rencontre. Son magnifique écrit fut une pluie, une brise d'éloges à mon endroit. Viviane ne fut pas en reste avec son montage digne d'une professionnelle qui relata mes principales actions au sein de notre Association.

Cette belle journée a bien commencé grâce aux membres du CS : Micheline, Louise, Lise et Claude qui ont accueilli chaleureusement les nouvelles et nouveaux retraités.

Chers bénévoles, je vous retourne la gratitude exprimée avec générosité de la part de Denis et Viviane. Vous avez été ma source d'énergie tout au long de ces années. Vous avez été des gens merveilleux et votre collaboration a été sans limite.

Je remercie spécialement les membres des conseils sectoriels, les responsables des dossiers et les téléphonistes. Il ne faut pas oublier que la force du secteur se situe au niveau de l'équipe.

Une brise, une pluie de mercis pour vous toutes et tous!



Claire Buteau



LA VIOLENCE DANS LE COUPLE, UNE AFFAIRE D'HOMMES?

Il est difficile, voire impossible, de justifier la violence dans nos rapports soit avec les humains soit avec les animaux. Et avec les humains, hommes, femmes, enfants cela est davantage exécrable. Que l'on pense à l'enfant qui est le souffre-douleur de ses pairs ou encore pis d'un adulte. Il portera ces gestes de violence toute sa vie.

Toutes et tous sont convaincus de l'effet négatif de la violence. Et pourtant, on remarque chez l'homme d'aujourd'hui des attitudes semblables. Et, dans le couple, sa violence est présente et doit être dénoncée inévitablement. Certains diront que sa plus grande force physique y est pour quelque chose.

Toujours des hommes en cause?

Même si dans la société il est généralement admis que les victimes de violence conjugale sont majoritairement des femmes, tous ne partagent pas cet avis.

La femme identifiée à un être plus doux, est-elle portée aussi à être violente? Dans la Presse, Sophie Allard fait remarquer que chez la femme, la violence est moins flagrante et plus sournoise. On doit accepter selon Don Dutton, psychologue à UBC, que la société a du mal à admettre qu'il y a autant d'hommes victimes de violence conjugale que de femmes. On aimerait que la population accepte l'inadmissible.

Quelques chiffres (La Presse)

- Nombre de Canadiens victimes d'au moins un épisode de violence de la part de leur partenaire en cinq ans : 418 000 hommes et 342 000 femmes.
- Victimes étranglées, agressées sexuellement, battues : hommes : 16 %, femmes 34 %.
- Victimes ayant eu des blessures (ecchymoses, coupures, os brisés) : hommes 24 %, femmes 40 %.
- Victimes de violence psychologique ou d'exploitation financière : hommes 15 %, femmes 13 %.

Et 80% des victimes qui portent plainte sont des femmes, 20% des hommes.

Alors que les ressources pour hommes aux comportements violents sont nombreuses, les services sont à peu près inexistantes pour les femmes ayant cette problématique. Il n'existe aucun refuge pour les hommes battus et la formation des policiers tient pour acquis que l'agresseur est l'homme.

Changement

Pierrette Cliche, pionnière dans l'intervention auprès des femmes violentes, a vu son travail susciter un lot de préjugés et de critiques. Il y a 20 ans, c'était très mal perçu de parler de violence au féminin. Ce déni a été loin d'aider la cause des femmes déplore M^{me} Cliche, directrice du centre de réinsertion sociale Expansion-femmes de Québec. À Montréal, ce fut la même controverse, on s'est fait lancer des tomates lors de la création d'un groupe pour femmes Option.

Les femmes n'acceptent plus de se faire écraser dans un coin, elles sont fières de participer à la violence **mutuelle**, d'en assumer la responsabilité.

Les hommes peuvent voir la lumière poindre au bout du tunnel car il y a maintenant certains groupes d'hommes qui organisent et qui veulent se faire entendre par le gouvernement.

Michel Jacques, responsable de la Condition des hommes



ASSURANCES

Le **23 mars 2017**, nous aurons une rencontre régionale « ASSURANCES » à l'Hôtel Québec.

Quand on doit se servir de son assurance, il est indispensable de connaître : nos protections (Santé, Santé Plus, Assurance voyage, Assurance vie), ce qui est couvert, ce qui n'est pas couvert, les services offerts, la manière de réclamer, les changements possibles, les coûts...

À la rencontre du 23 mars, nous aurons la présence de notre conseillère à l'AREQ, Madame Johanne Freire, une personne de la SSQ et une personne de l'Ordre des pharmaciens.

Pour votre santé et votre tranquillité d'esprit, on vous attend en grand nombre à cette rencontre qui répondra à plusieurs questions pertinentes.

LIENS UTILES : Nicole Talbot :819-604-7004 n-talbot@videotron.ca AREQ : 418-525-0611 ou 1-800-663-2408 www.areq.qc.net RAMQ : 418-646-4636 ou 1-800-561-9749 www.ramq.gouv.qc.ca SSQ : 418-651-6962 ou 1-888-833-6962 www.ssq.ca



Nicole Talbot, comité des Assurances

NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ EST MALADE

Ça ne va pas très bien dans le système de santé et des services sociaux à la suite des différentes réformes et coupures du gouvernement Couillard. Il ne faut pas tout mettre sur la faute de la rémunération des médecins, c'est trop facile alors que le vrai problème c'est plutôt la réorganisation des effectifs et des services.

Dans les CLSC, plusieurs personnes qualifiées ont été congédiées. Dans la région de Québec, plus de 440 personnes attendent une place en hébergement et présentement, au Québec, 40 000 personnes âgées sont en attente de soins à domicile car le gouvernement libéral a investi trois fois moins dans ces services.

Après avoir coupé plus de six milliards de façon drastique, comme l'a dénoncé la vérificatrice, tout en ne touchant pas à la bureaucratie, le gouvernement va redonner 2,2 milliards qu'il a pris dans la poche du contribuable par différentes augmentations. Comme le disait Josée Legault : « Après avoir saigné les services publics à blanc, Carlos Leitaó, se contente d'une mini-transfusion pour leur éviter le coma ».

On peut voir là un manque de volonté de maintenir des services publics de qualité afin de favoriser certaines entreprises privées qui ont pris le relais avec, on s'en doute, de coûts plus élevés pour les personnes âgées souvent vulnérables.

Comme le dit si bien Yvon Deschamps : « Vaut mieux être riche et en santé que pauvre et malade ».



Jacques Olivier, comité sociopolitique

LES GRANDS EXPLORATEURS

RENDEZ-VOUS AUTOUR DU MONDE

Voici les magnifiques rencontres que nous proposent Les Grands Explorateurs, début 2017 : escales dans les îles grecques, la Perse, Russie éternelle et bella Italia.

Un appel téléphonique au 1-800-558-1002 et une magnifique soirée vous attend.

Pour plus de renseignements, contactez Denise Leclerc au 418-837-3872



FONDATION LAURE-GAUDREULT

Bonjour à toi! Il me fait plaisir de vous remémorer que Laure Gaudreault a été une "visionnaire" qui a contribué à nous permettre de vivre une retraite sereine et de meilleure qualité. Je vous invite à lire notre revue *Quoi de neuf*, été 2016, p. 27 qui saura vous en convaincre.

Notre Fondation Laure-Gaudreault (F.L.G.) a été fondée, voilà 26 ans, afin de prolonger la mission éducative de cette grande dame.

En reconnaissance envers M^{me} Gaudreault, on pourrait devenir membre à vie (pour seulement 10 \$), par l'achat de cartes de condoléances et des dons personnels (reçus d'impôts fournis). Plusieurs de nos membres et personnes amies ne se rappellent plus s'ils ont payé leur cotisation. J'ai la liste récente des membres à vie de notre secteur. Vous n'avez qu'à m'en parler pour obtenir la réponse.

Pour de plus amples informations, JE VOUS SUGGÈRE FORTEMENT de visiter les sites internet : www.fondationlg.org ou www.arezq.qc.net. On peut utiliser le site de la Fondation pour faire un don sécurisé en ligne.

J'en profite également pour vous remercier de votre participation à nos activités de financement. Pour l'année 2015-2016, 2 demandes d'aide ont été acceptées pour notre secteur 03G.

Notre FLG

1. AIDE LES PERSONNES ÂÎNÉES DANS LE BESOIN;
2. SOUTIENT LA RECHERCHE POUR VAINCRE LES MALADIES AFFECTANT SURTOUT LES PERSONNES ÂÎNÉES;
3. APPUIE LES ORGANISMES CONSACRÉS AUX ÂÎNÉS OU AUX JEUNES.

Madeleine St-Hilaire, responsable de la FLG de notre secteur

BOURSES DE L'AREQ

Pour l'année 2017, l'AREQ offre 1 000 \$ en bourse pour la région 03 dont nous faisons partie.

Voici les conditions d'admissions : ces bourses sont là pour soutenir des membres de l'AREQ ou de leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Ce programme a pour but d'accroître le sentiment d'appartenance des membres de l'AREQ, de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés, de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue.

Ce programme s'adresse aux membres réguliers ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans).

Les membres élus au conseil d'administration de l'AREQ et les membres de leur famille ne peuvent soumettre leur candidature.

Les candidats et candidates doivent être inscrits à un programme d'études offert par une institution publique reconnue par le MEQ ou reconnue par le MELS.

Les gens intéressés doivent remplir le formulaire de mise en candidature. Ce formulaire doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (max. 250 mots) et une lettre de la personne directrice de l'enseignement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant la fréquentation de ladite formation.

Le tout doit être acheminé à l'attention du président du secteur soit Denis Guay entre le 15 janvier et le 1^{er} mars 2017. La région décidera des gagnants.

Les bourses seront remises lors de l'AGR de mai prochain.

Pour vous procurer le formulaire, allez sur le site de l'AREQ régional.

Denis Guay



OSEZ LE DONNER!

Créé en 2008 par la station de radio Rouge (FM), **Osez le donner** est une campagne de financement orchestrée par la Fondation du cancer du sein du Québec. Depuis, plusieurs organismes, dont l'AREQ (Association des Retraité(e)s de l'enseignement et d'autres secteurs publics du Québec), font mouvement pour la cause. **Osez le donner** invite les femmes à faire don de leurs soutiens-gorges à des endroits désignés. Pour chaque soutien-gorge amassé, 1 \$ est versé à la Fondation. Depuis 2008, c'est près d'un million de dollars qui a été remis à la Fondation du cancer du sein du Québec dans le cadre de **Osez le donner**. Les soutiens-gorges recueillis sont offerts à *Renaissance* qui offrira ceux-ci à un prix modique aux plus démunies, à travers son réseau de boutiques communautaires *Fripe-Prix*. Enfin, les soutiens-gorges non réutilisables sont remis à Certex, un organisme de bienfaisance qui œuvre dans le domaine de la récupération et du recyclage de vêtements, souliers et textiles usagés. Aux généreuses donatrices, merci d'aider ainsi à cheminer vers un monde où le cancer du sein ne sera plus qu'un mauvais souvenir.

À TOUTES NOS ACTIVITÉS DE L'AREQ, IL Y AURA UNE BOÎTE ASSIGNÉE ET BIEN IDENTIFIÉE, SUR L'UNE DES TABLES, OÙ ON TROUVE LES FEUILLES D'INFORMATION ET LES AFFICHES DE L'AREQ. À Saint-Anselme et à St-Gervais ainsi qu'à St-Malachie et à Ste-Claire, les soutiens-gorges (remis dans un sac de plastique) seront recueillis dans une boîte identifiée à cet effet aux endroits suivants :

- Institut de beauté La Fine Pointe au 132, rue Principale St-Gervais (418-887-1002)
- Centre de santé et Massothérapie La Victorienne, au 145, rue Principale, St-Anselme (418-885-1569)
- Presbytère de Saint-Anselme (durant les heures d'ouverture).
- Pharmacie Mathieu Rousseau & Ass. Au 704, rte Bégin, St-Anselme (418-885-9641)
- Pharmacie PHARMAPRIX au 90, boul. Bégin, Ste-Claire (418-883-3345)
- Cercle des Fermières, à St-Malachie

Merci de votre participation à cette cause!

Où ira l'argent recueilli par la Fondation du cancer du sein?

- Au financement de projets de recherches reconnus internationalement axés sur :

-La prévention -Le dépistage -Le diagnostic ou -Le pronostic -Le traitement -L'oncopsychologie (vivre avec le cancer) Le financement de projets de recherches novateurs.

Soutien aux femmes atteintes • Promotion de la santé du sein par le biais d'offensives de sensibilisation et d'éducation (Conférences en entreprises ou en milieux scolaires, animées par une infirmière spécialisée ou par une survivante du cancer du sein.

Voici quelques investissements récents de la Fondation du cancer du sein :

- Contribution financière à la mise à jour des outils et de la formation offerte aux bénévoles œuvrant en soins palliatifs (Albatros);
- Participation à l'amélioration de la qualité des soins de radiothérapie en Estrie (CHUS). La Fondation a financé une partie de l'achat d'un nouvel accélérateur linéaire (appareil de radiothérapie).
- Soutien à l'organisme gaspésien des personnes atteintes de cancer (OGPAC).



Madeleine St-Hilaire



ACTIVITÉS 2016-2017

RAPPEL : POLITIQUE POUR LES PRÉSENCES AUX ACTIVITÉS

- **Il est obligatoire de s'inscrire en tout temps.** Pour les activités de plus de 10 \$, nous vous demandons de nous faire parvenir un chèque à l'ordre de **AREQ 03 G** en y inscrivant le nom de l'activité. N'oubliez pas d'inclure le coupon-réponse avec votre chèque. Nous vous remercions de respecter le délai prévu.
- Vous **pouvez vous inscrire à plus d'une activité à la fois**; les placer dans la même enveloppe, mais **faire un chèque par activité.**
- **Si un imprévu vous empêche de participer à une activité à laquelle vous êtes inscrit**, vous devez nous en avertir au moins deux jours à l'avance sinon, nous ne pourrons vous rembourser.
- **Aussi, si vous vous êtes inscrit et qu'exceptionnellement, nous n'avons pas reçu le paiement à l'avance**, nous vous demandons de nous faire parvenir votre contribution en tenant compte que nous avons commandé et payé un repas pour vous.

*** N'oublions pas que le conseil sectoriel a la responsabilité de gérer l'argent des membres et qu'il prend ses décisions en conséquence.

Début de l'an nouveau (quilles et cinéma)

Le mercredi 18 janvier 2017

Lieu : Boule-O-Drome Lévis, 44, rte du Président Kennedy, Lévis (entrée par la rue Pie X)

Accueil : 8 h 30

Quilles : 9 h

Repas : 11 h 30

Cinéma Lido : 13 h

Coût Membre : Quilles : 8 \$

Dîner : 12 \$

Cinéma : 5 \$

Coût Non-membre : Quilles : 10 \$

Dîner : 15 \$

Cinéma : 6 \$

Inscription obligatoire avant le **10 janvier 2017**

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de **AREQ 03 G** à M^{me} Louise Guay au 3899, rue des Opales, Lévis, G6W 7M2

Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca

Tirage moitié-moitié

Coupon-réponse p.18

Nombre de places limité : la priorité sera donnée aux inscriptions reçues par la poste et payées à l'avance.

Vous formerez vos équipes sur place. (Maximum 4 personnes par allée)

Ski de fond

Le lundi 20 février 2017

Lieu : Club Bord de l'eau, 96, route Kennedy, Saint-Henri

Accueil : 10 h

Coût : 2 \$ pour tous pour le ski ainsi que pour la raquette

Dîner : vers 12 h Coût : Membre : 10 \$

Non-membre : 13 \$

Repas chaud : bouillon chaud, lasagne ou pâté au poulet, salade, pain et dessert.

Inscription obligatoire avant le **13 février 2017**. Préciser votre choix lors de l'inscription à Claude Couture au 100, rue de l'Anse, Lévis, G6K 1C6

Coupon-réponse p.18

N.B. Vous pouvez apporter votre lunch et le déguster au grand ou petit chalet. S'il y a tempête, l'activité sera remise au lendemain. (Veuillez noter votre numéro de téléphone sur votre inscription)



Journée internationale des femmes

Le mercredi 8 mars 2017

Hôtel Québec au 3115, avenue des Hôtels

À suivre

Cabane à sucre

Le mardi 21 mars 2017

Lieu : Érablière Réal Bruneau, 830, route Campagna (rte 277) Saint-Henri

Accueil : 10 h 30

Dîner : vers 11 h 30

Tire en après-midi

Musique et danse en après-midi

Coût : 15 \$ pour les membres

18 \$ pour les non-membres

Inscription obligatoire avant le **13 mars 2017**

Nombre de places limité

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de **AREQ 03 G** à Mme Louise Guay au 3899, rue des Opales, Lévis, G6W 7M2

Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca

Vous pouvez apporter vos consommations d'alcool.

Coupon-réponse p.19

Salon des loisirs créatifs

Les 8 et 9 avril 2017

Lieu : Maison des Aînés, 10, rue Giguère, Lévis

Renseignements supplémentaires aux pages 15 et 16

Assemblée Générale de Secteur (AGS)

Le jeudi 20 avril 2017

Lieu : Aréna de St-Henri, 120, rue Belleau, Saint-Henri

Accueil : 9 h

Assemblée générale : 9 h 30

Reconnaissance aux bénévoles

Vin au repas

Coût : 10 \$ pour les membres

18 \$ pour les non-membres

Gratuit pour les bénévoles

Inscription obligatoire avant le **10 avril 2017**

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de **AREQ 03 G** à M^{me} Louise Guay au 3899, rue des Opales, Lévis, G6W 7M2

Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca

**Assemblée générale régionale
AGR et FLG**

Le mercredi 17 mai 2017

Lieu : Hôtel Québec

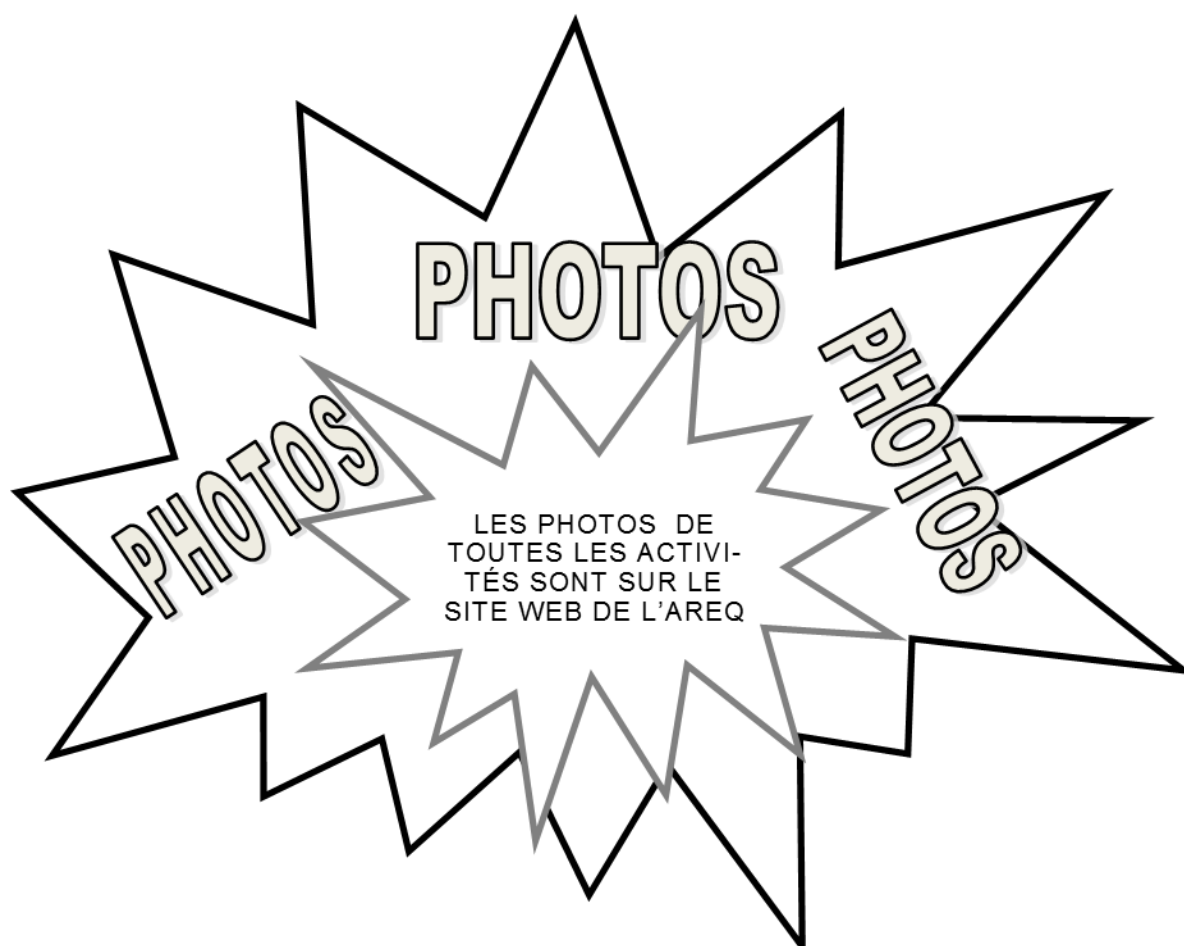
Tous les détails seront fournis dans le bulletin sectoriel du mois d'avril.



Patinage pour les adultes de 40 ans et plus

Coût : gratuit

Patinage libre avec animation		Mercredi	Vendredi
Nouvel aréna de Saint-Romuald Centre Honco 535, 4^e Avenue Saint-Romuald Responsable : Claire Buteau (418-839-6759) Activités spéciales	Début : 3 février 2017 Fin : 31 mars 2017 Sauf le 17 mars 16 décembre Repas de Noël 10 février	14 h à 15 h 20 Restaurant Les Délices d'Angkor Nous soulignons la Saint-Valentin	8 h 30 à 10 h 50 Vérifier l'horaire sur le site de l'AREQ Bienvenue à tous! Une note de rouge serait appréciée. Une note de rouge serait appréciée. Tirage de prix
Merci spécial à Laval et à Lucien pour leur belle musique			

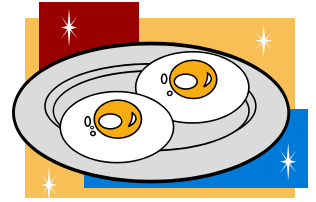
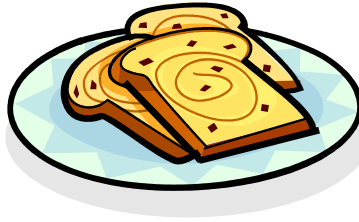


DÉJEUNERS ANGLAIS ET ESPAGNOLS

HIVER 2017

Projet AREQ en action

Déjeuners anglais pour les débutants et intermédiaires	Déjeuners anglais pour avancés
Au Normandin de Lévis au 206, Président Kennedy de 8 h 30 à 10 h 30 les mercredis	Chez Resto Délice Lévis (salon français) 8 h 30 à 10 h 30 les mardis
18 janvier	17 et 31 janvier
1 ^{er} et 15 février	14 et 28 février
1 ^{er} , 15 et 29 mars	14 et 28 mars
Animateur : André Boucher	Animateur : André Boucher



Projet AREQ en action

Déjeuners espagnols pour débutants et intermédiaires	Déjeuners espagnols pour avancés
Chez Ryna (St-David) de 8 h 30 à 10 h 30 les mardis	Chez Ryna (St-David) de 8 h 30 à 10 h 30 les mercredis
24 janvier	25 janvier
7 et 21 février	8 et 22 février
7 et 21 mars	8 et 22 mars
4 avril	5 avril
Animateur : Claude Cameron	Animateur : Claude Cameron

Un montant de 15 \$ sera demandé pour la session d'hiver, payable lors de la première rencontre. Inscription obligatoire avant le 21 décembre auprès de M^{me} Céline Fréchette au numéro de téléphone 418-837-8914 ou par courriel : celine_64@hotmail.com.

SALON DES LOISIRS CRÉATIFS 2017

Invitation spéciale pour le Salon des loisirs créatifs les 8 et 9 avril 2017

Notre Salon vous offrira encore cette année l'occasion de développer vos talents de créateur. Plusieurs types d'**ateliers** vous sont proposés.

Samedi		
9 h	Fabrication de pain avec André Lacasse (maximum de 10 personnes) gratuit	
	Matériel à apporter	grand plat pour préparer la pâte, un linge à vaisselle, une tasse à mesurer de 2 à 4 tasses
13 h 30	Fabrication de foulards de soie avec Huguette Allen (coût environ 10 \$)	
	Il y aura trois groupes de 7 personnes : 13 h 30, 14 h 15 et 15 h. Vous devrez préciser l'heure au moment de votre inscription.	
	Matériel à apporter	Un plat moyen en pyrex transparent de forme rectangulaire si possible (il doit rentrer dans un micro-ondes), un pinceau de 1/4 à 3/8 pouce, des gants jetables, un tablier
Dimanche		
10 h 30	Atelier démonstratif avec Gérald Prévost Sculpture d'une pièce de jeu d'échec en bois. Gratuit et inscription obligatoire	
13 h 30	Atelier démonstratif avec Yves Bouvrette Sculpture d'une statuette faite de tissu Gratuit et inscription obligatoire	

Pour les ateliers et démonstrations, s.v.p vous inscrire **pour le 1^{er} mars** à M^{me} Jeanne-d'Arc Turcotte au 418-885-4067 ou jeannetur@globetrotter.net.

Musique d'ambiance pendant le Salon : Tout au long du Salon, nos musiciens seront présents pour vous divertir.

Vous pourrez entendre **Danielle Lambert** au piano, **Michel Morin** accompagné de sa guitare, **Cécile Gosselin** au piano et le duo **Pierre Bilodeau et Simone Labbé**.

L'horaire définitif sera annoncé ultérieurement.

Nous fêterons en 2017 la **11^e édition** de notre Salon. Venez nous rencontrer! Votre présence nombreuse assurera encore une fois le succès de cet événement.

Jeanne-d'Arc Turcotte



SALON DES LOISIRS CRÉATIFS 2017

Le Salon des Loisirs créatifs sera de retour le 8 avril 2017 de 12 h à 17 h et le 9 avril de 10 h à 16 pour une **onzième édition**, à la Maison des Aînés, 10, rue Giguère à Lévis.

Comme par les années passées, le Salon offre aux membres de l'AREQ, à leur conjoint, à leurs enfants et petits-enfants, la possibilité de partager leur savoir-faire avec les nombreux visiteurs. Ces derniers prennent toujours un grand plaisir à admirer les créations de tous les exposants. Les domaines sont très variés : aquarelle, artisanat, bijoux, bricolage, broderie, cartes, courtepointes, ébénisterie, herboristerie, livres, peinture à l'huile, peinture sur bois, verre et porcelaine, photographie, produits de l'érable, sculpture, tissage, tricot, vitrail, etc.

Des **ateliers et ateliers démonstratifs** seront également offerts mais on doit s'inscrire étant donné le nombre limité de participants.

Camille Pelletier et **Réjeanne Gosselin** vous accueilleront au casse-croûte pour vous servir : soupe, petites collations et diverses gâteries, toujours à prix minime.

Madeleine St-Hilaire, assistée de **Gaston Brisson**, vendront livres usagés en bon état et les plus récents possible, plantes et graines bien identifiées au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. (svp, les apporter au début du Salon)

L'entrée sera gratuite et de nombreux prix de participation seront attribués par tirage parmi les visiteurs et les exposants.

Votre présence contribuera à faire, de ce **onzième Salon des loisirs**, un succès.

Bienvenue à tous!

Gilberte Beaudin-Poiré



N.B. Pour les inscriptions aux ateliers, voir le texte : [Invitation spéciale à la page précédente.](#)

Pour plus d'information concernant les inscriptions (artistes, artisans) lire et [remplir le coupon-réponse suivant.](#)



Salon des loisirs créatifs		Les 8 et 9 avril 2017
Nom de l'exposant.....	téléphone :	
Courriel :		
Ce que j'exposerai.....		
Besoin : un emplacement 1 panneau (4 x8)	et/ ou une table.....	20 \$
Table ou panneau supplémentaire (selon nos disponibilités)		10 \$.....
		Montant total.....
Chèque à l'ordre de AREQ 03 G , posté à : Jeanne-d'Arc Turcotte, 403, rue St-Jean, Honfleur, G0R 1N0 avant le 1 ^{er} mars 2017		



PROJETS DE VOYAGES POUR 2017



Claire Buteau au 2315, rue Bellevue
Lévis (Québec) G6W 2T9 tél. : 418-839-6759



Courriel : clairebuteau@hotmail.com

Je vous remercie de placer le dépôt et le paiement final dans le même envoi et de bien noter sur vos chèques le nom du voyage. SVP, m'indiquer votre numéro de téléphone. (Les gratuités sont repartagées entre tous les participants.) Vous pouvez avoir des invités.

[Vous pouvez ne faire qu'un chèque pour voyage d'un jour si vous préférez. SVP placer les deux chèques dans le même envoi.](#)

N. B. Vous trouverez tous les détails sur le site Internet de l'AREQ Louis-Fréchette : <http://louisfrechette.araq.lacsq.org>
Merci à Martine et à Jacques pour la mise à jour!

MICHEL LOUVAIN ET L'OSQ

« 60 ans de bonheur avec vous » (Complet)

Vendredi, 7 avril 2017

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DES AUGUSTINES

Mercredi, 3 mai 2017

Départ de Lévis en autobus scolaire, à 9 h, arrêt à St-Romuald à 9 h 10 au 420, Taniata, Liquidation Conteneur, visite, dîner, puis temps libre.

Coût 45 \$ tout inclus, minimum 30 participants. Chèque au nom de Claire Buteau

BUDAPEST, VIENNE ET PRAGUE

8 au 23 mai 2017

UNE JOURNÉE À VICTORIAVILLE

Le lundi 12 juin 2017

Visite guidée de Victoriaville et Arthabaska, dîner, souper, spectacle de Sylvain Laporte 145 \$.

S'inscrire avant le 10 février et me faire parvenir le chèque daté du 1^{er} mars au nom de « Hôtel le Victorin ».

LES TRÉSORS DE L'ÎLE SAINT-BERNARD

Le jeudi 6 juillet 2017

Départ : Génie Bleu à 7 h 30

Visite guidée du : [Tertre des Soeurs Grises](#)

Dîner inclus au : [Manoir d'Youville](#)

Croisière animée : sur la rivière Châteauguay d'une durée d'une heure.

Visite commentée de la : [Maison Lepailleur](#)

Souper libre en route.

Coût : 133 \$ Chèque à l'ordre de : *Voyages Club*

Sélect Dépôt : 20 \$

COMÉDIE MUSICALE MARY POPPINS

Le vendredi 4 août 2017

Salle Albert-Rousseau. S'inscrire avant le 18 janvier 2017 et faire parvenir le chèque à Claire Buteau au montant de 119 \$ à l'ordre de : *Voyages Club Sélect* (pas de dépôt).

MANIC 5, MANIC 2 ET LES ILES MINGAN

15 au 21 août 2017

Croisières aux Îles Mingan, nombreuses visites sur la Côte-Nord et sur la Rive-Sud : centre d'interprétation, musée, centrale hydro-électrique etc..

Consulter le site de l'AREQ Louis-Fréchette pour de plus amples renseignements Coût : 1432 \$ en occupation double

Projets à venir :

2018 la Grèce



COUPON-RÉPONSE

Les coupons serviront à vous inscrire à chacune des activités. Nous vous remercions de respecter la date limite d'inscription; cela facilite une bonne administration et un meilleur accueil. Votre téléphoniste vous communiquera de plus amples renseignements pour certaines activités et pour les autres, les détails sont dans le *NOUVEL ENVOL* ou sur le site Internet.

Faire votre chèque à l'ordre de AREQ 03 G.

N.B. Faire un chèque séparément pour chaque activité en y précisant le nom de cette activité.



Début de L'An nouveau (quilles + cinéma)

Le mercredi 18 janvier 2017

Coût pour les membres : quilles 8 \$, repas 12 \$, cinéma 5 \$

Coût pour les non-membres : quilles 10 \$, repas 15 \$, cinéma 6 \$

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Choix : Grosses quilles ☐ Petites quilles ☐ Repas ☐

Cinéma ☐ Cinéma seulement ☐

L'inscription est **obligatoire** par courrier en incluant le chèque à l'ordre de **AREQ 03 G** à M^{me} Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis (Québec) G6W 7M2 **avant le 10 janvier 2017**. Pour information, communiquez par téléphone au 418-833-9809 ou par internet camarine@videotron.ca



Ski de fond

Le lundi 20 février 2017

Lieu : Club Bord de L'Eau, 96, route Kennedy à St-Henri

Coût : 2 \$ le ski ou raquette et 10 \$ le repas pour les membres

2 \$ le ski ou raquette et 13 \$ le repas pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐ Numéro

de téléphone : _____

Choix pour le repas chaud : lasagne ☐ pâté au poulet ☐

Ou j'apporterai mon lunch ☐

L'inscription est **obligatoire**. Faites parvenir votre chèque à l'ordre de **AREQ 03 G** à M. Claude Couture au 100, rue de l'Anse Lévis (Québec) G6K 1C6 **avant le 13 février 2017**. Pour information, communiquez par téléphone au 418-831-7181.





Cabane à sucre

Le mardi 21 mars 2017

Lieu : Cabane à sucre à Réal Bruneau, au 830, rue Campagna sur la route 277 à Saint-Henri

Coût : 15 \$ pour les membres

18 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____

Membre chèque à l'ordre de **AREQ 03 G**

Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____

Membre ☐ Non-membre ☐

L'inscription est obligatoire. Faites parvenir votre chèque **avant le 13 mars** à l'ordre d'AREQ 03 G à M^{me} Louise Guay, au 3899, rue des Opales, Lévis (Québec) G6W 7M2. Pour information, communiquez par téléphone au 418-833-9809.



Rencontre régionale « Assurances »

Le jeudi 23 mars 2017

Lieu : Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec G1W 3Z6

Inscription : 9 h

Coût : 12 \$ pour les membres, 17 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ membre ☐ non-membre ☐

Nom et prénom : _____ membre ☐ non-membre ☐

L'inscription est obligatoire. Faites parvenir votre chèque à l'ordre **AREQ 03G** à Nicole Talbot au 40, rue des Glaïeuls, Victoriaville, G6T 2J5 **avant le 9 mars 2017.**



Assemblée générale de secteur (AGS)

Le mercredi 20 avril 2017

Lieu : Aréna de St-Henri, 120 rue Belleau (près de l'Église)

Coût du repas et de la conférence : 10 \$ pour les membres

gratuit pour les bénévoles

18 \$ pour les non-membres

Vin au repas

Nom et prénom : _____

Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____

Membre ☐ Non-membre ☐

L'inscription est obligatoire. Faites parvenir votre chèque avant le 1^{er} avril 2016 à l'ordre de AREQ 03 G à Mme Louise Guay, au 3899, rue des Opales, Lévis (Québec) G6W 7M2. Pour les bénévoles, s'inscrire au 418-833-9809 ou par courriel à camarine@videotron.ca.



NOS MEMBRES DISPARUS

Le mardi, 12 janvier 2016, à l'âge de 80 ans, est décédée madame **Marina Dugas**. Celle-ci a œuvré dans le domaine de l'enseignement pendant plus de 40 ans dans des endroits comme la Gaspésie, Baie-Comeau, Montréal, l'Outaouais et Québec. Elle demeurait à Lévis.

Le mardi, 2 février 2016, à l'âge de 89 ans et 4 mois, est décédée Sœur **Thérèse Guimont**. Celle-ci a enseigné au primaire à Lauzon et à Pintendre. De plus, elle fut aussi directrice au Couvent De Jésus-Marie de Lauzon. Elle demeurait à Lévis.

Le vendredi, 13 mai 2016, à l'âge de 76 ans, est décédé monsieur **Jean-Pierre Veilleux**. Celui-ci a enseigné la catéchèse aux écoles l'Aubier et l'ESLE des Etchemins. De plus, il nous a fait bénéficier des ses talents d'organiste à notre messe de l'AREQ durant de nombreuses années. Il demeurait à Lévis.

Le vendredi, 15 juillet 2016, à l'âge de 72 ans, est décédé monsieur **Roger Beaudoin**. Celui-ci a enseigné les mathématiques à la Polyvalente Benoît-Vachon. Il demeurait à Saint-Isidore.

Le mercredi, 20 juillet 2016, à l'âge de 85 ans, est décédé le **frère Lucien Julien**. Celui-ci a enseigné en technologie à la Polyvalente de Saint-Anselme. Il demeurait au Centre Marianiste de Saint-Anselme.

Le samedi, 13 août 2016, à l'âge de 75 ans, est décédé **M. Roger Robert**. Celui-ci a enseigné le français à la Polyvalente de Lévis. Il a passé une partie de sa vie à Charny et il vivait depuis quelques temps à Saint-Gervais.

Le mercredi, 5 octobre 2016, à l'âge de 69 ans et 10 mois, est décédé monsieur **Jacques Lacasse**. Celui-ci a été enseignant en éducation physique au secondaire à Saint-Anselme, Sainte-Marie, Lévis et Saint-Damien. Il demeurait à Frampton.

Le samedi, 8 octobre 2016, à l'âge de 81 ans, est décédée dame **Édith Jacques**. Celle-ci a enseigné au secondaire entre autres à Tring-Jonction, Saint-Foy, Sherbrooke et Lévis. Elle demeurait à Lévis.

NOS CONDOLÉANCES À



M^{me} Clémence Koenig, **sa sœur M^{me} Gaétane Koenig**.
M^{me} Danielle Lapointe, **son père M. Fernand Lapointe**.
M^{me} Rose Bernier Perreault, **sa sœur M^{me} Pierrette Bernier**.
Messieurs André et Jacques Dutil, **leur frère M. Clément Dutil**.
M. Honorius Fournier, **sa conjointe M^{me} Yvette Servant**.
M. Armand Doiron, **sa sœur M^{me} Alvénia Doiron Chamberland**.
M^{me} Rose-Ange Brousseau, **sa sœur M^{me} Pauline Brousseau**.
M^{me} Lise Nolin, **sa mère M^{me} Adrienne Blouin Nolin**.
M^{me} Pierrette Lechasseur, **sa mère M^{me} Jeanne-Alice Saint-Laurent**.

Dorénavant, seuls les avis de décès des membres, de leurs parents (père et mère), enfants, conjoint ou conjointe, frères et sœurs seront mentionnés dans le journal. Vous pouvez nous les faire connaître en communiquant avec Jacques Brouard au 418-882-0715 ou par courriel à : brouard.j@videotron.ca



UNE SORTIE TRÈS APPRÉCIÉE



Le 21 avril dernier, grâce à l'initiative de madame Claire Buteau, une organisatrice de voyages hors pair, mon mari (Michel L'Hébreux) et moi avons participé à une activité de groupe très enrichissante dans la vieille capitale.

Dès le départ de la rive sud en autobus, nous avons profité des informations pertinentes d'un guide expérimenté, M. Clément Latulippe, qui nous a entretenus tout au long du trajet, et ce, jusqu'à l'arrivée devant le château Frontenac.

En descendant de l'autobus, nous nous sommes d'abord rendus au Musée des Ursulines où un guide local a pris le relais. Nous avons découvert à cet endroit des richesses insoupçonnées d'objets précieux : statues, tableaux, vitraux, etc. Cette exposition nous a permis de retracer l'histoire de cette communauté de religieuses depuis leur arrivée en Nouvelle-France en 1639. Nous avons appris beaucoup concernant leur mode de vie ainsi que celui de leurs élèves autrefois.

Après avoir nourri notre esprit, nous nous sommes dirigés au café Buade pour déguster un repas savoureux servi par des gens très sympathiques.

Notre journée s'est poursuivie par la visite de la Maison de la littérature, une autre belle découverte pour la plupart d'entre nous. Là aussi, nous avons été accueillis à bras ouverts par le personnel de l'endroit qui nous a expliqué les différents services qu'on peut y trouver.

Pour terminer notre excursion dans la belle ville de Québec, nous avons fait un arrêt devant l'horloge du Jura, où M. Latulippe a su captiver notre attention avec des informations appropriées. Comme l'horloge nous a indiqué qu'il était l'heure de retourner à l'autobus, nous y sommes montés la tête remplie de belles images et de connaissances nouvelles.

Merci encore une fois à Claire pour cette merveilleuse journée si bien organisée!

Nicole Goulet



CONFÉRENCE DE MONSIEUR CLAUDE LIZOTTE

(des Serres Claude Lizotte inc.)



Claude Lizotte, éminent professeur de théologie, est aussi le fondateur des Serres Claude Lizotte inc. Ceux et celles qui ont eu le bonheur de suivre ses cours ou d'assister à ses conférences conviendront qu'il n'a pas besoin de présentation supplémentaire.

En humour, monsieur Lizotte nous raconte comment, dès son jeune âge, il a commencé à s'intéresser à la culture : « Mon père m'avait donné des graines de haricot que j'avais semées. J'avais tellement hâte d'apercevoir les pousses que, chaque jour, j'allais les déterrer pour voir. »

Jardins et plantes sur mon balcon

Si on n'a pas de jardin, et qu'on vit à Balconville (!), on peut quand même cultiver quelques plants de fleurs ou de légumes. Avoir un balcon fleuri permet de garder contact avec la vie, avec la nature. Il ne faut pas semer pour épater le voisin. Pas non plus pour épargner de l'argent. Mais avoir des plantes à portée de la main, à portée du cœur, ça c'est important. Un peu comme de regarder la photo de quelqu'un qu'on aime nous fait du bien. Si, sur mon balcon, je cultive les plantes, les fleurs que j'aime, j'ai quelque chose de très concret sous les yeux, quelque chose de vivant, un microcosme, comme un jardin.



Voici, en résumé, quelques notes et conseils de notre conférencier.

Les catalogues sont souvent trompeurs, les photos étant prises la plupart du temps loin du climat de chez nous.

Quand on sème ou qu'on plante, penser à la localisation du balcon : au soleil, à l'ombre, au vent ?

Penser aussi aux dimensions de notre balcon. On a tendance à semer trop de choses, ce qui est souvent cause d'échecs.

Disposition : des plants écrans sont utiles pour conserver l'intimité sur le balcon.

Prévoir les hauteurs des plantes afin de les bien disposer : les plus courtes au premier plan en allant vers les plus hautes, afin de permettre à toutes l'accès au soleil.

Savoir aussi agencer les couleurs pour un meilleur coup d'œil.

Les contenants : les prévoir assez grands pour ne pas avoir à arroser plusieurs fois par jour. Le contenant se réchauffe plus vite que le sol. Plus la couleur du contenant est foncée, plus il chauffe au soleil.

Le drainage est essentiel : Ne pas oublier de faire des trous dans le fond du pot, d'y mettre du concassé recouvert de géotextile.

Arroser abondamment. Attendre que la surface soit sèche pour arroser à nouveau. Pour éviter les champignons : arroser le matin et non le soir. Arroser le sol et non le feuillage.

Le sol : Ne jamais prendre la terre du jardin qui contient des éléments nuisibles pour mes nouvelles plantes. Ne pas acheter non plus de terre noire, une terre ingrate, ou celle trop bon marché qui nous décevra par ses résultats. Les terres Pro-Mix et cie demeurent le meilleur choix.

Ne pas se resservir de la même terre l'année suivante. Elle est devenue pauvre (trop de sels minéraux, trop de tout!). Commencer en neuf à chaque année.

Fertilisation. Le compost, c'est bien, mais chimiquement pauvre. Le fumier favorise surtout le feuillage. Penser engrais liquide et granulaire qui indiquent (par les 3 chiffres) le besoin de la plante et ce qu'on veut en obtenir: feuillage ou floraison.



Quand acheter nos plants? Pas trop tôt, car certaines plantes supportent mal les temps de délais de remisage avant la mise en terre.

Ne pas acheter nos plants de tomates trop hauts. Il est même préférable de les choisir avant qu'ils soient en fleurs. Les prendre en pleine croissance. *Think green!*

Il est bon de noter : dates, espèces, engrais utilisés, afin d'améliorer d'une année à l'autre, sinon on oublie.

Insecticides : le meilleur est le savon. Recette : 2 parts de savon pour 98 d'eau.

Un temps propice aux questions de l'assistance permet d'éclairer davantage certains aspects de la culture sur balcon. En terminant, monsieur Lizotte nous informe que, malgré l'incendie qui a ravagé les serres de St-Jean-Chrysostôme, tout est reconstruit et les serres sont à nouveau remplies de fleurs pour les amoureux de verdure et de couleur.



Florence Guay



QUELLE FUT BELLE CETTE JOURNÉE EN BELLECHASSE!

Ce jour est inscrit dans ma mémoire de visiteur. Le 8 mai, sous la gouverne habile de Madeleine St-Hilaire, l'AREQ 03 G proposait une incursion dans la région de Bellechasse pour y découvrir patrimoine, entreprises et saveurs. Le site pommicole du vignoble Casa Breton, à St-Henri, offre un produit du terroir de plus en plus prisé notamment le cidre de glace. S'y ajoutent dans la boutique des boissons variées et nombreuses concoctées par des passionnés.

L'usine Prévost, le plus important fabricant nord-américain d'autocars, est à la fine pointe du design et de la technologie. Le circuit complet nous a permis de voir toutes les étapes de fabrication d'un autocar. Très impressionnant!

La maison de Eugène Prévost, fondateur de l'entreprise actuelle, retrace l'histoire de la grande marque Prévost car. Et lorsque le guide est le fils de ce monsieur Prévost, les paroles énoncées ont une importance plus grande.

La maison du Docteur J.A.N. Chabot, construite en 1925, a conservé son état original. On découvre le cabinet médical du docteur avec ses instruments médicaux du temps. Le guide est fort compétent et passionné. C'est un beau séjour dans notre passé.

Les personnes qui n'ont pas eu l'occasion de voir ces sites, déplacez-vous. Cela vaut le coup!



Michel Jacques

LA BONNE CONDUITE N'A PAS D'ÂGE



Le 12 octobre dernier, plusieurs membres de l'AREQ 03 G se sont réunis au Club de golf de Ste-Marie pour un copieux déjeuner et une conférence donnée par M. Yvon Lapointe, représentant de la Fondation CAA-Québec. Retraité depuis 2014, M. Lapointe, qui a consacré sa carrière à la cause de la sécurité routière, continue son rôle de sensibilisation et d'éducation auprès des personnes âgées et des jeunes.

Dans sa conférence, LA BONNE CONDUITE N'A PAS D'ÂGE, il nous a présenté divers moyens permettant de conserver notre autonomie au volant le plus longtemps possible et a analysé la situation des aînés en rapport avec les autres groupes relativement à la sécurité routière. Il a actualisé nos connaissances à l'exécution de certaines manœuvres et a essayé de dédramatiser le moment de cesser de conduire en proposant d'accompagner la personne en lui offrant des alternatives et en abordant la question de façon positive.

Il nous a mentionné que le bilan routier en Chaudière-Appalaches s'est amélioré de 12,8 % entre 2010 et 2015. De plus, les aînés titulaires d'un permis sont de plus en plus nombreux. Il y a eu une augmentation de 17,2 % pendant la même période. Raison de plus pour avoir du plaisir à conduire et ceci de façon sécuritaire.

M. Lapointe nous a parlé des effets du vieillissement sur la conduite automobile en ce qui a trait aux trois étapes du processus : la perception, la décision et la réaction. Il faut composer avec la détérioration de la vue et de l'ouïe, la capacité à prendre des décisions et le temps de réaction. Conduire moins vite est une bonne solution.



Il nous a proposé divers moyens pour pallier certaines difficultés. Pour les jours ensoleillés : porter des verres fumés, bien nettoyer son pare-brise, baisser le pare-soleil, gérer ses déplacements afin d'éviter d'être face au soleil. Pour la vision nocturne : vérifier l'état des phares, baisser la luminosité lors d'une rencontre, porter son regard du côté droit de la route, emprunter des chemins connus, augmenter la distance entre les véhicules. Il est conseillé d'avoir un examen de la vue au moins tous les deux ans. Pour les angles morts : les réduire en ajustant les miroirs latéraux pour qu'ils soient plus ouverts vers l'extérieur. Pour les dépassements : s'assurer d'en avoir vraiment besoin, d'être dans la légalité, mettre son clignotant, faire preuve de vigilance. Pour la marche arrière : être capable de se tourner, de bien voir par la lunette arrière, s'organiser pour partir vers l'avant le plus souvent possible. Pour les carrefours giratoires : ralentir, observer la vitesse et la signalisation, s'engager par la droite, choisir la bonne sortie, signaler son choix. Celui qui doit céder, c'est toujours celui qui veut entrer. Tourner en rond si on se trompe. S'il y a deux voies, garder la droite pour pouvoir sortir. Pour entrer sur l'autoroute : sur la voie d'accélération, se glisser entre les autres véhicules après avoir bien regardé et sans hésiter. Pour freiner d'urgence avec ABS : enfoncer la pédale le plus fort possible et tenir malgré le bruit ce qui évite de bloquer les roues et permet de diriger le véhicule. Regarder où on **veut** aller et non où on va. Pour dépasser des cyclistes laisser une distance de 1,5 m, si possible changer de voie ou ralentir et attendre.

M. Lapointe nous a indiqué que la fatigue au volant est la troisième cause d'accident après la vitesse et l'alcool. Il est donc important de céder sa place à un autre ou de faire une pause. La prudence au volant est toujours de mise afin d'assurer notre sécurité et celle des autres. Pour en savoir plus, un guide pratique est offert par le CAA : *Comment aider un aîné au volant pour des déplacements sécuritaires*.



Sylvie Gagnon

ANGLETERRE, IRLANDE, ÉCOSSE



Non, le principal objectif de ce voyage n'était pas de rencontrer sa majesté la Reine d'Angleterre, bien que nous ayons pu contempler des signes de sa richesse : son palais, le Royal Britannia yacht, ses collections d'œuvre d'art...

Malgré la déception de ne pas avoir aperçu Élisabeth II, notre groupe de voyageurs a reçu un traitement royal tout au long de son périple de 16 jours par la qualité et la diversité de nos copieux déjeuners, par le confort de nos chambres, par la variété du programme qui nous a été offert.

Nous avons parcouru près de 2 800 kilomètres en autocar, pris un traversier pour rejoindre l'Irlande et un autre bateau pour revenir au pays de Galles.

Notre guide principale (Monique) nous a éblouis par son flot d'informations historiques, par ses anecdotes croustillantes, tout cela sans document de papier ou électronique pour alimenter sa phénoménale mémoire. Cette dame d'origine française habite maintenant Londres depuis plusieurs années.

Nous avons bénéficié d'un climat tempéré variant entre 13 et 20⁰ Celsius, parsemé de journées nuageuses à ensoleillées. Dame Nature nous a bien arrosés lors de deux activités, soit lors de la visite des monuments à Stonehenge et dans les falaises de Moher en Irlande qui étaient masquées par la bruine et les nuages gris. Souvent les matins brumeux laissaient pointer des rayons de soleil durant la journée.

Le Royaume-Uni compte plusieurs villes universitaires célèbres : Oxford, York, Cambridge qui se font compétition pour la plus grande renommée. Nous avons pu visiter les endroits célèbres par leurs personnages : Waterville (lieu de naissance de Charlie Chaplin), New Liverpool (lieu du premier concert des Beatles), la ville natale de Shakespeare, le tombeau de Churchill. La famille Kennedy est originaire de l'Irlande.



Nous avons passé deux jours en Écosse en visitant les villes d'Édimbourg et de Glasgow. Les monuments sont plus gris à la suite du chauffage au charbon durant les années antérieures. Nous avons eu la chance d'entendre et de regarder des joueurs de cornemuse, parés de leur costume typique et portant fièrement leur kilt.

Durant notre séjour, nous avons eu droit à des visites guidées et à des dégustations fort appréciées. Nous avons connu les étapes de la fabrication du célèbre whisky écossais qui vous laisse un goût très distinct dans la gorge. Nous avons également passé quelques heures au « Guinness Storehouse » qui s'étend sur plusieurs étages; on y fabrique une bière réputée et délicieuse au goût. De plus, le fondateur de ce commerce a redonné dans son milieu par un appui financier dans plusieurs projets culturels.

L'Irlande nous a particulièrement séduits par ses paysages verdoyants, par ses décors champêtres, par ses moutons à flanc de montagne, par ses attraits touristiques. C'est d'ailleurs dans cette contrée que le Titanic a été construit. L'anneau de Kerry, une route qui serpente à travers les rochers et en voyageurs.

Nous avons terminé notre séjour à Londres, avons poursuivi par une croisière sur la grande cité. Visite de la Tour de Londres, tour aérien dans la grande roue « London incursion dans le « British Museum »....



Après une visite panoramique de la ville, nous Tamise pour mieux apprécier le charme de cette abbaye de Westminster, relève de la garde royale, Eye », brève

Notre groupe de voyageurs a été ponctuel et respectueux de chaque individu; plusieurs de ceux-ci sont des abonnés aux voyages de l'AREQ, planifiés magnifiquement par Claire Buteau. Il y règne une bonne humeur contagieuse; plusieurs se sont improvisés chanteurs ou conteurs d'histoires dans l'autocar. Que de bons souvenirs viennent encore hanter notre esprit lors de certaines soirées....



Lorraine Corriveau et Claude Couture

AREQ EN SPECTACLE, 10 JUIN 2016

PLAISIR D'AMOUR au son du violon et du piano. Ainsi débute cette soirée magique. Au rendez-vous, 15 artistes et 110 spectateurs. Son chagrin encore tout frais bien camouflé au fond de son cœur, l'animateur Denis Guay nous entraîne dans une soirée centrée sur l'amour. Belle image de courage! J'imagine le stress de chacun des artistes en attente ici et là dans la salle ou dans les coulisses. Piano, violon, guitare, 25 chansons, une Fable de La Fontaine, il y en a pour tous les goûts.

Quel beau choix de chansons! Une symphonie pour les oreilles. Dès les premières notes, on sent l'enthousiasme chez les spectateurs qui forment une immense chorale dirigée par l'artiste Pierre Bilodeau. On dirait que la foule a pratiqué elle aussi le soir de la générale. Ça me fait penser aux belles soirées musicales en famille dans nos salons. Chacun des artistes y met toute son âme afin de nous gâter. Devant un public comblé, ils se rassemblent à la fin dans une dernière chanson pour nous dire qu'il y a une étoile pour chacun de nous. On leur remet un certificat bien mérité.



Après avoir nourri notre cœur, un léger goûter comble les p'tits creux de l'estomac.

Merci aux artistes qui ont su nous *enCHANTER*!

Merci aux spectateurs pour leur participation dynamique!

Merci aux membres du conseil sectoriel pour leur grand dévouement!

Et pourquoi pas merci à moi...pour avoir accepté de faire revivre sur papier le souvenir d'une soirée musicale appréciée de tous!

P.-S. Félicitations à Camille Pelletier, l'heureux gagnant du tirage moitié-moitié!

Jeannine Gagnon



HOMMAGE AUX SAGES



Ce jeudi 29 septembre, environ 80 personnes se rassemblaient à l'aréna de Saint-Henri pour rendre hommage à toutes ces personnes de notre Association qui ont su cumuler expérience de vie et sagesse.

Quel accueil chaleureux au son de la musique! Nos Sages (environ une trentaine) reçoivent d'abord un bouquet de corsage fabriqué par les mains habiles de Micheline Héroux. C'est avec grand plaisir que tous retrouvent des confrères de travail, des ami(es) Que de nouvelles à échanger!

Notre nouveau président, Denis Guay, souhaite ensuite la bienvenue à tous et procède à la lecture d'un texte très approprié : **Les trois portes de la Sagesse**. *Un roi envoie son fils unique rencontrer un vieux Sage afin que son fils puisse parfaire son apprentissage de la Vie. Il fait de multiples découvertes qui donnent à réfléchir.* Voici le lien pour le retrouver sur Internet. (<http://vivrelibre.free.fr/iletaitunefois.html>)

Tout au long de la lecture, Denis fait la présentation d'abord des nouveaux Sages (Rollande Beaudoin-Carrier, Cécile Bilodeau-Breton, Antoine Desmeules, Jeanne-d'Arc Fortin, Dolorès Guillemette et Yolande Leblond) puis des autres Sages présents qui participent à cette activité.

Pierre Bilodeau à la guitare et Simone Labbé au clavier viennent ensuite nous divertir avec des mélodies que tous connaissent. Leur répertoire plait à tous. On chante en chœur, on y va même de quelques pas de danse. Merci à vous deux pour ces moments chaleureux où votre virtuosité et vos chants nous en mettaient plein la vue. Votre sens de l'humour a déridé tous et chacun.

Le Conseil sectoriel nous sert ensuite un délicieux repas pour rassasier tous ces gens affamés. Des bénévoles nous servent une coupe de vin et tous et chacun se régale tout en échangeant. Au moment du dessert, c'est le tirage du moitié-moitié et l'heureux gagnant est Gérard Marcotte.

Merci aux membres du Conseil sectoriel et à tous les bénévoles qui ont fait de cette activité une grande réussite.

Jeanne-d'Arc Turcotte.

LE TEMPS DE LA SAGESSE

Toute la vie, on se prépare à être sage. On devient un vrai sage le jour où l'on comprend que nous ne pouvons pas changer les autres, mais que nous pouvons seulement les écouter avec amour, tendresse et silence. *Le sage enseigne par ses actes et non par ses paroles.*

À la dernière rencontre, nous avons accueilli des nouveaux sages à notre table, pour partager un bon repas. J'étais accompagné de 8 dames qui ont partagé ce qu'elles ont fait avec beaucoup d'amour et de sagesse.

Moi j'ai écouté religieusement. Voilà ma première leçon de sagesse!

Alphonse Godin



Autres informations utiles

Maison des Aînés de Lévis, un lieu très dynamique à découvrir : Cours, déjeuners conférences donnés par l'Université Laval. Information 418-656-3202 ou 1-800-785-2825 Ateliers, Internet, danses, activités diverses. Information 418-838-4100	
Patro de Lévis : Loisirs, entraide communautaire et bénévolat Ateliers, cours pour tous les goûts et autres activités. C'est un milieu à découvrir! Information 418-833-4477	
C'est tellement rapide ! Vous aimeriez recevoir les informations concernant les activités de l'AREQ par courriel, c'est facile. Faites-moi parvenir un message à clairebuteau@hotmail.com et cela me fera plaisir de vous les acheminer.	
Protections RésAUT CSQ et la Personnelle Merci à M. Jocelyn Roy des protections RésAUT CSQ qui nous a fait parvenir de très beaux cadeaux comme prix de présence pour l'accueil des nouvelles et nouveaux retraités.	
Centre de femme l'Ancrage 4535, boul. de la Rive-Sud Lévis Cafés-rencontres, les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30 Information 418-838-3733	
Si vous changez d'adresse, nous vous prions de communiquer avec l'AREQ provincial au 418-525-0611 ou 1-800-663-2408	conservés afin d'être publiés dans une prochaine édition.
	Numéros utiles AREQ : 525-0611 ou 1-800-663-2408 Assurances RésAut (La Personnelle) : 1-888-groupes CARRA : 644-2325 ou 1-800-368-9883 RAMQ : 646-4636 ou 1-800-561-9749 RRQ : 643-5185 ou 1-800-463-5185 SSQ-VIE : 651-6962 ou 1-888-833-6962 Sécurité de Vieillesse : 1-800-277-9915 SAAQ : 643-7620 ou 1-800-361-7620 Maison des Aînés, Lévis : 418-838-4100 Patro de Lévis : 418-833-4477

ÉQUIPE DU JOURNAL

Denis Guay, responsable
Claire Simoneau au montage
Yvan Gravel à la prise de photos.

Les correcteurs du journal sont :
Gérard-Raymond Guay, Louise Guay, Clémence Prévost et Francine Sénéchal.

Site Internet de l'AREQ 03 G

<http://louisfrechette.areq.lacsq.org/>



Date de tombée des articles

Pour la prochaine édition : 1^{er} mars 2017

Faire parvenir les articles à Denis Guay
guaydeni@hotmail.com

AREQ LOUIS-FRÉCHETTE

Denis Guay au 197, rue du Tadoussac
Lévis (Québec) G6V 7C8

Téléphone : 418-837-3265

Messagerie : guaydeni@hotmail.com

Gestionnaire du site Web Louis Fréchette

Martine Lagacé et Jacques Brochu

louis.araq03g@gmail.com

CANADA



POSTES

POST

CANADA

Postage paid

Port payé

Publications Mail

Poste-publications

Convention # 40 739 048

MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL

Président : Denis Guay418-837-3265..... guaydeni@hotmail.com
1^{re} v.-prés. : Louise Guay418-833-9809..... camarine@videotron.ca
2^e v.-prés. : Vivianne Gonneville418-259-2562..... ange003@videotron.ca
Trésorière : Lise Patoine.....418-479-2900..... lisepatoine@globetrotter.net
Secrétaire : Claude Couture418-831-7181..... classeacclaude@hotmail.com
2^e conseiller : Robert Hins418-885-4694..... rhins@videotron.ca

Responsables délégués aux comités régionaux

Les assurances :	Nicole Talbot	819-604-7004 n-talbot@videotron.ca
L'environnement :	Denis Guay	418-837-3265 guaydeni@hotmail.com
La condition féminine :	Micheline Héroux	418-833-5360 michelinegagne@hotmail.com
La condition masculine :	Michel Jacques	418-387-6920 nimic45@globetrotter.net
L'indexation :	Marcel Morin	418-885-4725 mjam45@hotmail.com
Le sociopolitique :	Jacques Olivier	819-604-7004 n-talbot@videotron.ca

Afin de protéger nos droits d'auteur, nous avons obtenu
notre numéro international normalisé des publications en
série :

ISSN 1913-2247 NOUVEL ENVOL (Imprimé)

ISSN 1913-2255 NOUVEL ENVOL (En ligne)

Reproduit par Imprimerie Guay

C.P. 50058, Lévis (Québec)

G6V 4R5 Tél. 418-837-1583

Fax 418-948-9269

Courriel : info@imprimerieguay.ca

