



Nous voilà rendus à nos dix dernières années. Vous avez eu le plaisir de lire le *Nouvel Envol* de novembre 2016 qui relatait la vie des années 1987-1997 et le *Nouvel Envol* de mars 2017 pour les années 1997-2007. Nous poursuivons aujourd' hui notre tour d'horizon de nos trente ans.



Vous remarquerez dans ces dernières pages que notre secteur est créatif et qu'il cherche toujours à s'améliorer et à bonifier les sujets d'actualités qui rapportent des dividendes à nos membres.

### **Programme Nouveaux Horizons.**



De 2007 à 2012, toutes nos demandes de subventions ont été acceptées pour des sommes variant entre 7 200 \$ et 19 800 \$ ce qui nous a permis de toucher à plusieurs volets tels le culturel, le social, le sportif, la santé physique et mentale.

En 2007, le projet « Génération » a mis en priorité, le volet *Santé* par l'activité physique, les exercices, les conférences...

En 2008, le projet « Sécur-Aidant » (s'aider pour mieux aider les autres), a été réalisé en collaboration avec Edith Dumont de Kino-

# 30

Québec second e par Francine Sénéchal et les membres du comité directeur. Les thèmes de la sécurité routière et de l'ambulance St-Jean ont répondu aux attentes des participants. Même le théâtre a pris sa place dans ce projet pour mieux en faire saisir l'importance dans nos vies.



En 2009, le projet « S'entraider pour mieux vieillir » a permis d'aborder les thèmes de «gérer son temps », « prévention du suicide chez les personnes retraitées », «retraite », « aller au bout de ses rêves », «sexualité après 50 ans »...

En 2010, le projet « S'informer » a été réalisé avec la collaboration d'un avocat, de deux policiers, d'une pièce de théâtre humoristique et d'une personne bénévole à la Maison Michel Sarrasin.

En 2011, le projet « Vieillir en beauté et en santé » nous a permis d'accéder aux thèmes suivants : vivre seul ( e) et heureux (se), améliorer sa santé physique et mentale pour une meilleure qualité de vie et comment vivre heureux à deux.

En 2012, le projet «Agir...pour mieux vivre» a été doté de la plus grosse subvention. Ainsi, nous en avons profité pour publier le livre « Avec le temps » dans lequel trente-deux de nos retraités ont publié des textes. Michel Jacques a été d'une grande utilité pour mieux gérer ce travail. Des conférences sur les deuils quotidiens, le règlement de la succession, une journée santé ont complété cette belle année.



En 2014-2015, nous n'avons pas eu de subvention *Nouveaux Horizons* mais cela n'a pas empêché les membres du conseil sectoriel de préparer des activités sur le diabète, le marché financier, les aspects juridiques, la maladie Alzheimer, comment vivre en sachant qu'il ne nous reste que quelques mois à vivre et vieillir n'est pas p ch . Une journée

santé a clôturé le tout. Les gens présents pouvaient se renseigner sur la santé de leur dos, la santé auditive, la maladie veineuse, la gymnastique respiratoire et l'aspect physique.

Les subventions se sont faites rares par la suite. Cependant de belles activités, telles vivre en résidence, Services Canada, les urgences cardio-vasculaires et l'ostéoporose ont été offertes.

### **Place à nos artistes**

Notre secteur a toujours voulu donner une place importante à nos artistes. A l'assemblée générale, nous leur offrons d'exposer leurs œuvres et c'est au public de choisir l'œuvre gagnante. Le Salon des loisirs créatifs ouvre la porte à un plus grand nombre d'entre eux et leur permet d'être admiré par toute la population. L'*AREQ en spectacle* donne la chance aux musiciens et chanteurs de se produire à leur tour devant leurs pairs. Depuis quelques années, ces deux activités se font en alternance.

Un autre projet de livre collectif a vu le jour avec la collaboration de Michel Jacques, membre et  diteur. « Laissons des Traces » est n  et a permis à plus de soixante



auteurs ( quatre-vingts textes) de parler de ce qui animait leur enfance, des valeurs qui leur sont chères, des réalisations passées, des coutumes et des découvertes qui les passionnent.



### **Les voyages**

Ils prennent un essor considérable sous la gérance de Claire Buteau. On visite le Québec de long et en large, la province et même le pays. Les  tats-Unis, l'Europe, les croisières attirent ces assoiffés de voyage. Les gens se bousculent pour écrire leur nom sur les feuilles de réservation.

## Congrès

Un congrès permettant aux membres de dire leur mot sur les grandes orientations de l'AREQ ainsi que sur les statuts et règlements à appliquer pour la bonne marche de l'organisation a lieu tous les trois ans. Notre secteur se fait un devoir d'y participer.

## Patinage de 50 ans et plus

Cette activité a commencé en 1997 avec 7 membres. Aujourd'hui elle est plus vivante que jamais et ne cesse de croître. Sur une belle musique, plus de quatre-vingts personnes exercent leur activité favorite. Le 31 mars 2017, l'activité patinage fêtait sa 20<sup>e</sup> année de vie.



## Site internet AREQ

Sous la responsabilité de Martine Lagacé et Jacques Brochu, notre site internet se porte à merveille et est fréquenté par plusieurs personnes de notre secteur et des secteurs environnants. C'est un excellent moyen de connaître tout ce qui se passe en notre secteur. Nos deux webmestres ne ménagent pas leurs efforts pour le garder à jour et attrayant à visiter. Merci à nos deux spécialistes qui ne cessent de le renouveler constamment!

## Nouvel Envol

Une équipe fantastique de collaborateurs nous aide à produire un bulletin sectoriel de grande qualité. Les articles sont soignés et agréables à lire tout en renseignant les membres sur la vie du secteur. Merci   Claire Simoneau qui en assure la mise en page et l'agrémente d'images appropriées depuis plusieurs années!

Enfin, nous terminons ces quatre pages avec des informations qui peuvent être utiles.

- Le conseil sectoriel se renouvelle à tous les trois ans. Tout membre en règle peut y accéder et apporter sa collaboration à la vitalité du secteur.
- Le déjeuner de la non-rentree est l'activité la plus populaire. Elle permet à tout ce monde de se retrouver, de recevoir l'agenda des activités de l'année (nous le devons à la créativité de Vivianne Gonneville) et d'accueillir les nouveaux et nouvelles retraités(es).
- La santé, la vivacité, la pérennité de notre secteur dépend des 1 151 membres qui le composent.

Votre comité du 30<sup>e</sup>,

Agathe Couture, Clémence Prévost, Madeleine Cormier, Francine Sénéchal, Claire Buteau, Michel Jacques et Denis Guay

