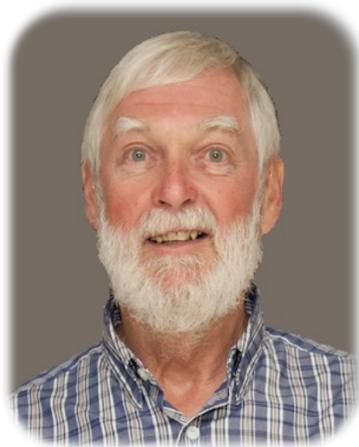


MOT DU PRÉSIDENT



Votre conseil sectoriel est à vous préparer une autre année très intéressante. Ce Nouvel Envol vous en donne un aperçu.

Je vous disais dans mon rapport sur l'assemblée générale sectorielle (voir page 10) que votre bien-être est au cœur de nos préoccupations et c'est vrai. Regardez attentivement chacune des activités proposées et vous allez trouver un petit quelque chose qui vous aidera dans votre vie de tous les jours.

Grâce aux avancées de la médecine, entre autres, nous vivons plus longtemps et en meilleure santé. Cependant, avec l'âge surgissent des petites difficultés qu'il nous faut surmonter. Votre conseil en est bien conscient et il consacre beaucoup d'énergie et de créativité pour vous permettre de trouver des solutions efficaces à tous ces aléas de la vie.

Nous entourons chacune de nos activités d'une bonne dose d'amitié, de convivialité, de douceur, pour que vous puissiez en faire une bonne provision en vue des jours plus sombres.

Nous avons eu un printemps qui tardait à nous apporter le soleil et la chaleur dont nous avons grandement besoin. Nous sommes comme la nature; c'est en été que nous emmagasinons toute l'énergie nécessaire pour affronter la froidure de l'hiver.



Bon été à chacun et chacune et au plaisir de vous revoir dans l'une ou l'autre des activités offertes.

Denis Guay, président

SOMMAIRE

Journée de la femme	p. 3
Compte-rendu « Journée régionale sociopolitique et environnementale » ..	p. 3
Un p'tit bec sucré!	p. 4
Message aux personnes-amies	p. 5
Salon des Loisirs créatifs	p. 6
Commanditaires : liste des gagnants ...	p. 7,8
Visite chez les Sœurs du Bon-Pasteur ..	p. 9
Assemblée générale sectorielle et Journée internationale de l'homme	p.10
Assurances et Sociopolitique	p.11
Environnement	p.12
Fondation Laure-Gaudreault	p. 13
Activités - Mot de Lucette Tanguay...	p.14,15,16
Un rendez-vous avec la chanson	p. 17
Déjeuners anglais et espagnols	p. 18
Patinage et Journée « Bouger et Jouer »	p. 19
Inscription journée sportive et sociale ..	p. 20
Voyages et autres sorties culturelles ...	p. 21
Collecte de soutiens-gorge	p. 22
Jeu de mots	p. 23
Coupons-réponse	p. 24,25
Nécrologie	p. 26
Informations utiles	p. 27,28

ACTIVITÉS À VENIR

14 et 15 août	Fabuleuse Histoire d'un Royaume
22 août	Visite du Domaine à l'Héritage
30 août	Déjeuner d'accueil 2019
12 septembre	Déjeuner des responsables de dossiers
19 septembre	Hommage à nos sages
29 septembre	Une nuit sous les ponts de Paris
8 octobre	Déjeuner en Beauce
4 novembre	Messe des défunts
15 novembre	Journée sportive et sociale
19 novembre	Journée de l'homme
5 décembre	Social de Noël
22 janvier 2020	Début de l'An nouveau
17 février	Ski de fond
9 mars	Journée de la femme
31 mars	Cabane à sucre
23 avril	Assemblée générale du secteur
5 mai	Assemblée générale régionale
7 mai	Journée « Santé et bien-être »
12 juin	AREQ en spectacle

Mot de la présidente régionale



La 2^e année du triennat vient de se terminer et déjà, à l'aube de la 3^e année, nous sommes à préparer la fin de notre mandat qui se clôturera par le Congrès, en 2020.

Je tiens à remercier les membres des conseils sectoriels pour leur engagement et leur excellent travail. Lors des assemblées générales sectorielles, j'ai pu remarquer la grande implication des membres aux nombreuses activités proposées. Votre participation à ces dernières est une source de motivation pour votre conseil sectoriel.

On parle beaucoup de relève. Lors des élections dans les assemblées générales sectorielles, de jeunes personnes retraitées se sont jointes à l'équipe de leur secteur. Certains de nos comités profitent aussi de leur collaboration. Je leur souhaite la bienvenue.

À vous, chers membres, je vous souhaite du soleil et de la chaleur. Rien de mieux pour refaire le plein d'énergie et reprendre nos activités après un bref répit.

AREQuement vôtre,

Carole Pedneault, présidente régionale

JOURNÉE DE LA FEMME (8 mars 2019)



Par : Éva Turcotte

NDLR : Cette journée porte maintenant le nom de JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES et le thème de 2019 était : LE RESPECT, ÇA SE MANIFESTE!

Nous étions une dizaine de personnes de notre secteur à se rendre à l'Hôtel Québec, le 8 mars. En avant-midi, la conférencière et auteure Pascale Navarro nous a entretenus sur la place des femmes en politique et dans les entreprises. L'égalité est loin d'être acquise. L'argument le plus couramment utilisé pour s'opposer à la parité, c'est présumer de l'incompétence des femmes et la crainte qu'elles ne méritent pas leur place. Après son exposé, elle a répondu aux questions du public.

En après-midi, Danielle Pinsonneault nous a parlé des ***Filles du Roy***, ces 769 femmes qui sont arrivées entre 1663 et 1673 en Nouvelle-France. En 1660, cette nouvelle colonie comptait 200 femmes pour 2 500 hommes. Ces « filles à marier » (orphelines ou veuves) étaient recrutées dans les maisons de charité ou les hôpitaux généraux. On voulait des femmes en santé, fortes, habiles de leurs mains, de ferventes catholiques et jolies si possible... La moyenne d'âge était de 24 ans. Une fois remises sur pied après la traversée, on leur donnait des conseils sur les critères à retenir dans le choix de leur mari. Ceux qui avaient une terre et qui avaient construit une habitation avaient de meilleures chances d'être choisis. Elles ont trimé dur et mis au monde de nombreux enfants. Quel courage!

Pour ceux et celles qui voudraient en savoir davantage :

<https://www.fondationlionelgroulx.org/Les-Filles-du-Roy-1663-1673.html>

JOURNÉE ENVIRONNEMENT ET SOCIOPOLITIQUE

Le **9 avril 2019**, monsieur Serge Fortier, vulgarisateur de l'approche « Respect Nature » a réussi par ses deux conférences, à nous faire comprendre que **le monde végétal est autonome et pérenne** parce qu'il fonctionne dans une intelligence bien supérieure à ce que l'homme sait faire. Est-ce possible de vulgariser ces grands principes pour mieux les comprendre? C'était là son objectif et il a réussi, si j'en juge par le nombre élevé de personnes présentes qui sont allées le consulter pendant la pause-détente.

Il a enchaîné ensuite, lors de sa conférence suivante, avec un autre sujet : « **Zéro mauvaises herbes, aucun désherbage, oui c'est possible!** » Qui ne souhaite pas s'éviter des tâches de désherbage? Impossible, diront plusieurs! Pourtant, en respectant les principes énoncés à la conférence précédente, c'est non seulement possible mais aussi très facile! Comme si ce n'était pas suffisant, plusieurs autres bienfaits deviennent accessibles, tel zéro déchet et zéro dépense liés à l'entretien. Monsieur Fortier nous a également communiqué son « savoir-faire », par la fabrication de certains objets, tout en utilisant du matériel recyclé, qui sont d'une grande utilité dans la réussite de l'application des huit principes mentionnés lors de la première conférence.

En plus, j'ai une belle nouvelle à vous communiquer : **le 23 avril 2020, M. Serge Fortier sera notre invité (en p.m.) lors de notre AGS.** Autres informations plus précises à venir...



Madeleine St-Hilaire, responsable dossier environnement

UN P'TIT BEC SUCRÉ!



Le mardi 2 avril 2019 fut une superbe journée car nous étions conviés à l'Érablière du Cap à St-Nicolas. Le soleil était présent ainsi que la bonne humeur de tous les participants. Nous avons été chaleureusement accueillis par les sourires de Louise, Lise et Claude. D'abord, on a donné plusieurs p'tits becs aux ami(e)s retrouvée(s) mais... ils n'étaient pas encore... sucrés! Ensuite, nous avons beaucoup jaser et il a été facile de s'entendre sur le même constat, l'hiver a été très rude! Vivement l'arrivée du printemps et le plaisir de revoir notre grande famille de l'AREQ à la cabane à sucre.

Nous nous sommes enfin attablés pour ce dîner festif. Quelques animaux sauvages naturalisés installés au plafond, des murs en bois rustique et des tableaux représentant des scènes d'autrefois nous ont permis de nous sentir vraiment dans l'ambiance souhaitée du temps des sucres. Oh, surprise! Tout juste avant le repas, plusieurs groupes d'amis fréquentant des garderies ont fait leur entrée. Ces charmants bouts de chou se sont placés tout près de nous dans une pièce attenante à la salle où nous étions. Encouragés par les musiciens et les animateurs de la journée et accompagnés de leurs éducatrices, les bambins ont dansé joyeusement. Quel spectacle magnifique ce fut que de les voir bouger sur des airs rigolos et entraînants! Nous remémorant notre vécu d'enseignants, plein de souvenirs ont monté en nous. Ce fut le rappel touchant qu'il n'y a pas si longtemps, c'était nous qui œuvrions auprès des enfants. Toutefois, cela nous a aussi indiqué que ce temps était révolu, puisque plusieurs d'entre nous n'auraient plus l'énergie nécessaire pour accomplir la tâche exigeante et noble d'enseigner. Nous voilà à une autre étape de notre vie, celle où l'on se doit de jouir pleinement de chaque heure qui passe!



Ce fut ensuite le service des mets traditionnels à chacune des tables : soupe aux pois, oreilles de crisse, fèves au lard, crêpes, etc. Tout ce qu'il fallait pour se régaler! Si on le désirait, les plats pouvaient être arrosés abondamment de bon sirop d'érable; nous nous sommes alors abandonnés au plaisir de nos papilles gustatives si bien qu'on avait tous... le p'tit bec pas mal sucré! Comme à l'accoutumée, après le dîner l'ami Robert fit des chanceux en procédant aux différents tirages.

Puis, le beau temps nous a invités à l'extérieur, histoire de nous dégourdir un peu. En plus du magnifique site de l'Érablière, nous avons accès à une entreprise indépendante, un élevage de chiens de traîneaux. Nous pouvions donc admirer le chenil « La Poursuite » où vivent 250 chiens Husky et Malamute. Ils sont dressés pour offrir des randonnées tant aux gens d'ici qu'aux touristes venus d'ailleurs. En entrant dans une cabane aménagée à cette fin, nous avons eu la chance de visiter trois adorables jeunes chiots, de vraies peluches qu'on avait juste envie de caresser. Vers 14 heures, nos p'tits becs sont devenus encore plus sucrés car ce fut le moment de la dégustation de la délicieuse tire sur la neige. Nous étions vraiment privilégiés de profiter d'un endroit aussi enchanteur!



L'Érablière du Cap est en fonction depuis 1984. Elle fait partie de l'histoire familiale des Tardif mais bien avant, la passion de l'érable coulait déjà dans leurs veines depuis onze générations. De plus, semble-t-il que la relève est assurée pour les années à venir! Il s'agit d'une érablière agrotouristique qui opère surtout en mars et en avril mais aussi ouverte sur réservation durant le reste de l'année. Différentes réceptions y ont lieu : mariages, fêtes familiales, congrès, etc. Il y a même une boutique de cadeaux pour ceux qui souhaitent repartir avec un souvenir ou simplement un succulent produit de l'érable.

Merci infiniment à Robert et à toute son équipe qui ont pris généreusement de leur temps pour la réussite de cette merveilleuse journée. En reconnaissance, nous leur offrons plein de p'tits becs... SUCRÉS!



Par : Liliane Laverdière

MESSAGE AUX PERSONNES-AMIES

Bonjour à chacun et chacune de vous.

C'est avec plaisir que je viens vous saluer par le biais de notre journal sectoriel.

Si vous désirez toujours partager avec nous les nombreuses et belles activités que notre conseil sectoriel nous a préparées pour la prochaine année, je vous rappelle qu'avec l'arrivée du mois d'août, c'est le moment de renouveler votre cotisation. Le coût est toujours de **25 \$**. Votre chèque devra être fait à l'ordre de "**AREQ 03G**".

Merci de me le faire parvenir par la poste à l'adresse suivante :

**Irène Guillemette,
132, rue de la Fabrique, Ste-Claire, QC
G0R 2V0**

N.B. : Si vous le désirez, vous pouvez également profiter du déjeuner de la **Non-rentree**, le 30 août 2019, pour me le remettre personnellement.

De plus, si vous connaissez des personnes qui comme vous ont travaillé dans le secteur de l'éducation et qui pour diverses raisons ne peuvent être membres de l'AREQ, vous pouvez les inviter à devenir personnes-amies de l'AREQ et profiter ainsi tout comme vous de nos activités.



Pour plus d'informations elles peuvent me rejoindre au no. : (418) 883-3742
ou par courriel : ig.marceau@globetrotter.net

Sincères salutations!

Irène Guillemette Marceau

SALON DES LOISIRS CRÉATIFS

27 et 28 avril 2019

Croyez-moi, croyez-moi pas, mais je peux vous dire que les membres et personnes-amies de l'AREQ 03G Louis-Fréchette sont pleins de talent, de créativité et de dynamisme... D'ailleurs, 452 autres personnes peuvent en témoigner : le Salon des Loisirs créatifs 2019 fut un grand succès, salué par nombre de commentaires élogieux tant de la part des visiteurs que des participants. Dès l'entrée au sous-sol de l'église Saint-Joseph, où se tenait l'évènement, le coup d'œil donnant une belle vue d'ensemble des exposants, promettait une visite intéressante pour tous.



Grâce à l'infatigable détermination et à la débrouillardise du comité organisateur formé de mesdames Gilberte Beaudin, Jeanne d'Arc Turcotte, Lise Biron, Pâquerette Brisson-Bard, Madeleine Lantagne, Agathe Lantagne et Claire Buteau, avec le soutien financier du président de l'Assemblée nationale et député de Lévis, M. François Paradis, de même que l'appui de notre conseil sectoriel, les journées des 27 et 28 avril furent bien remplies, permettant à vingt-six (26) exposants de mettre en valeur des œuvres artistiques remarquables

(peinture, sculpture, vitrail, etc.), de l'artisanat de grande qualité (tissage, couture, tricot, bijoux, etc.) et des loisirs enrichissants (lecture, philatélie, musique, etc.) et même des produits de l'érable.

Côté divertissement, nous avons pu apprécier des moments enchanteurs le samedi après-midi, grâce à Michel Morin et sa guitare qui nous a remémoré agréablement de nombreux succès de chansonniers québécois et français, de même que sa formidable interprétation de chansons de Leonard Cohen. Le dimanche après-midi, le duo Pierre et Simone nous a charmés par leur musique et leurs chansons entraînantes. Tout cela s'ajoutait à une ambiance chaleureuse et le coin bistrot nous permettait de profiter des délicieuses gâteries (soupe, muffins, sandwiches, etc.) que le cuisinier Camille Pelletier, assisté de Réjeanne Gosselin nous avaient concoctées. De quoi se régaler à un coût abordable. Les profits (213 \$), de même que ceux



réalisés par la vente de livres usagés, de plantes et de boutures, supervisée par Madeleine St-Hilaire et Gaston Brisson (223 \$), ont été versés à la Fondation Laure-Gaudreault. Merci aux bénévoles qui ont collaboré à cette activité. Finalement, grâce à la diligence extraordinaire de madame Claire Buteau dans la recherche de commanditaires et à la générosité de plusieurs exposants, une cinquantaine de prix de participation furent distribués à des gagnants ravis et reconnaissants, dont vous trouverez la liste à la page suivante.

Oui! Les membres de l'AREQ Louis-Fréchette sont pleins de talents et de dynamisme! Soyons tous au rendez-vous du Salon des Loisirs créatifs 2021... sans oublier l'AREQ en spectacle du 12 juin 2020!

Par : Lise Patoine



MERCI À NOS COMMANDITAIRES!

Liste des gagnant(e)s

Félicitations à tous!

1. **Voyages Club Sélect**, 874 Archimède, Lévis, 418-830-0646 : 2 x 4 soupers (2 x 100 \$) à l'Érablière « Le Chemin du Roy » à St-Augustin-de-Desmaures;
Gagnants : A) **Pauline Pouliot** B) **Michel Girard**
2. **CSQ Les protections résAut**, 1-888-476-8737;
A- 2 billets pour la Tournée de nos Idoles au centre Vidéotron : Gagnant : **Rémi Boutin**,
B- Un parapluie : Gagnante : **Pierrette Marchand**
C- Un sac de voyage : Gagnante : **Francine Allard**
D- Stylos et blocs-notes : **Remis aux exposant(e)s**
- 3- **Hôtel Four Points by Sheraton**, Lévis, 418-838-0025 : une nuitée pour deux personnes;
Gagnant : **Pierre St-Laurent**
- 4- **Hôtel Normandin**, 1-800-463-6721 : 2 cartes-cadeaux de 25 \$;
Gagnants : A) **A.-M. Laporte** B) **Robert Paradis**
- 5- **Théâtre Beaumont-St-Michel**, 418-884-3344 : une paire de billets;
Gagnante : **Ghislaine Guay**
- 6- **Boule-O-Drome**, Lévis, 418-837-2461 : 2 forfaits de 2 heures;
Gagnantes : A) **Madeleine Marchand** B) **Carole Demers**
- 7- **Cinéma Lido** ou **Des Chutes** : 4 billets, 2 pour 1;
Gagnantes : A) **Lise Langevin** B) **Claudette Boily**
- 8- **Les Grands Explorateurs** : une paire de billets obtenue par Denise Leclerc;
Gagnante : **Johanne Charest-Peters**
- 9- **Resto-pub Ryna**, Lévis, 418-833-8677 : 2 cartes-cadeaux de 25 \$;
Gagnants : A) **Jocelyne Giguère** B) **Gilles Moreau**
- 10- **Rôtisserie Fusée**, Lévis, 418-833-1111;
A- 15 \$: Gagnant : **Gilles Nicol**
B- 10 \$: Gagnant : **Jean-Yves Grenier**
- 11- **Restaurant Cora**, Lévis, 418-838-838-1330 : 3 montants de 10 \$;
Gagnantes : A) **Yvette Marcoux** B) **Line Gauthier** C) **Mylène Blie**
- 12- **Restaurant Normandin**, Lévis, 418-838-1255 : 3 x 10 \$;
Gagnantes : A) **Diane Bourget** B) **France Fortin** C) **Louise St-Laurent**
- 13- **Restaurant Trésor Chinois**, 106 Kennedy, Lévis, 418-835-3701 : 1 x 2 buffets;
Gagnante : **Camille Caron**
- 14- **Délices D'Angkor**, 418-839-0663;
A- 10 \$: Gagnante : **Lise Blouin**
B- 15 \$: Gagnante : **Gisèle Prévost**

- 15- **Restaurant Cosmos**, Lévis, 418-830-8888 : 25 \$;
Gagnante : **Marguerite Gingras**
- 16- **Délice Resto Lounge**, 146, Président-Kennedy, 418-833-2221 : 2 x 30 \$;
Gagnants : A) **Jim Ferguson** B) **Lise Perreault**
- 17- **Rôtisserie Saint-Hubert** : 1 fois 2 repas quart de poulet;
Gagnante : **Julienne Bédard**
- 18- **Scores** : 2 bons de 10 \$;
Gagnants : A) **S. Boucher** B) **Jocelyne Carrier**
- 19- **Le buffet des continents**, Lévis, 4650 boul. Guillaume Couture, 418-833-9099 : 2 x 2 buffets;
Gagnantes : A) **Francine Barras** B) **Ghislaine Robitaille**

PRIX OFFERTS PAR NOS ARTISAN(E)S

- 20- **Michel Grignon** : un bâton de marche;
Gagnant : **Michel Morin**
- 21- **Gérald Prévost** : une sculpture de bois;
Gagnante : **Angèle Bety**
- 22- **Claudette Sylvain** : une veilleuse (vitrail);
Gagnante : **Camille Caron**
- 23- **Adrienne Sylvain** : napperons;
Gagnante : **Justine Charest**
- 24- **Florence Guay** : deux livres, « *Mes enfants d'école* » et « *La quête de Julia* »;
Gagnant : **Michel Samson**
- 25- **Christine Fortin** : une paire de boucles d'oreilles en verre;
Gagnante : **Huguette Crête**
- 26- **Thérèse Nadeau** : un assortiment de cartes (broderie japonaise);
Gagnante : **Claire Buteau**
- 27- **Claudette Boily** : un bijou;
Gagnante : **Germaine Demers**
- 28- **Lise Biron** : un assortiment de cartes de souhaits;
Gagnante : **Diane Bourget**
- 29- **Ghislaine Goulet** : des sous-plats;
Gagnante : **Méala Després**



LES SERVANTES DU CŒUR IMMACULÉE DE MARIE dites Sœurs du Bon-Pasteur de Québec

<http://www.soeursdubonpasteur.ca/>



Une invitation à y aller....

Le 8 mai, nous sommes allés découvrir la mission des religieuses du Bon-Pasteur à Ste Foy. Nous étions 31 personnes. Quelle grande dame! la Fondatrice a vécu de 1806 à 1885. Nous avons visité les zones d'expositions à travers la **Maison Généralice située au 2550, rue Marie Fitzback à Ste-Foy** (en arrière de Place Ste-Foy).

Deux guides d'expérience, Mélanie et Amélie, sont disponibles si vous le désirez. Que vous soyez deux ou trois ou plus, vous êtes les bienvenu(e)s. Il s'agit de téléphoner au : 418-656-0650 et de demander à parler à Mélanie pour réserver. Une richesse à découvrir! **Claire Buteau**

Vers 1840, les religieuses du Bon-Pasteur ont œuvré tout d'abord auprès des femmes pénitentes. Ces femmes avaient expié des peines d'emprisonnement dans des conditions exécrables à tous points de vue. Par la suite, elles éprouvaient des difficultés énormes à réintégrer la société. Les sœurs leur offraient le gîte et le couvert tout en leur donnant la chance de s'instruire en sachant au moins : lire, écrire, compter et s'adonner aux tâches ménagères de cette époque, afin qu'elles puissent se débrouiller dans leur vie future.

Madeleine St-Hilaire

Rendons hommage à ces grandes dames qui ont accompli un travail colossal auprès des petits, des malades, des démunis. Quel exemple de dévouement! **Suzanne Arsenault**

Quel dévouement et quel altruisme de ces femmes dévouées au bien-être de la société malgré toutes les difficultés de l'époque! **Marthe Lamontagne et Robert Hins**

Une autre communauté présentant des similitudes mais aussi d'intéressantes différences par ses œuvres dont les ex-prisonnières, ses souvenirs et ses œuvres d'art exceptionnelles. **Thérèse Couture**

Les guides, très bien documentées, nous ont fait découvrir la riche histoire et les œuvres de bienveillance de ces religieuses auprès des plus démunis de la société. Des archives très bien conservées et de belles choses à voir. Ça fait du bien à l'âme de voir une mission si bien réalisée. **Nicole Goulet**



La congrégation, connue aussi sous le nom « Les Servantes du Cœur Immaculé de Marie », a été fondée par Marie Joseph Fitzbach native de Saint-Vallier-de-Bellechasse.

Leur mission : s'occuper des femmes qui sortaient de prison en les accompagnant, en les valorisant afin qu'elles puissent se débrouiller dans la société, en plus d'accueillir les jeunes filles enceintes. Elles ont fondé la Crèche St-Vincent-de-Paul. Par : **Nicole Morissette**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE

Je me permets de faire un petit retour sur l'assemblée générale du 25 avril dernier. Elle m'a donné l'impression d'être un peu différente des autres années et cela, grâce aux personnes qui sont venues nous présenter leurs rapports.

J'ai trouvé que cette année particulièrement, la majorité des responsables de dossiers avaient un petit quelque chose de plus à nous présenter. L'année a été fertile et beaucoup ont profité de l'occasion pour nous renseigner sur les trouvailles qu'ils ont découvertes et qui sont de nature à enrichir notre quotidien. Je les en remercie.



Merci aussi à nos nombreux bénévoles qui, année après année, nous sont fidèles et nous assurent de leur soutien et de leur précieux temps. La vie de l'AREQ repose sur vous tous et toutes. Vous facilitez grandement la vie de votre conseil sectoriel. Ne lâchez surtout pas et espérons que d'autres suivront votre exemple.

C'est avec fierté et reconnaissance que nous profitons de l'AGS pour vous rendre hommage et vous rassembler autour d'une bonne table afin que

vous refassiez vos forces certes, mais surtout que vous ayez le temps de fraterniser entre vous.



Denis Guay, président

JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'HOMME

Sous le thème « *Partageons nos forces* », nous recevrons en avant-midi, madame **Émilie Bleau** pour sa conférence : « *La sexualité en contexte de vieillissement* ». Suivra un court moment de détente chanté puis, un bon repas dans une ambiance toute conviviale vous sera servi.

En après-midi, nous accueillerons M. **Nelson Gaudreau** qui offrira son entretien : « *Le rire c'est la santé* ». Le tout se terminera par une courte synthèse de la journée et un chaleureux au revoir.

Bien évidemment, nous aimerions que le plus de personnes possible se présentent à cette activité! Nous suggérons même que les dames se fassent un devoir spécial d'inviter les hommes qu'elles connaissent et qu'elles fréquentent à venir vivre ce joyeux événement, tout à fait particulier, avec tous ceux et celles qui seront de la partie. Parlez-en, transmettez la bonne nouvelle de façon convaincue et convaincante!

✂

Journée internationale de l'homme

Mardi, 19 novembre 2019

Lieu : Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels, Québec

Coût : 15 \$ pour les membres 25 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

L'inscription est obligatoire. Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à monsieur Richard Arcand, 1182, rue Yves-Goulet, Lévis QC G6W 6Y1

Information s'adresser à : Richard Arcand 418 839-5143

(Détails : p. 16)

ASSURANCES

Bienvenue aux nouvelles personnes retraitées!

Pour être avec nous à ASSUREQ (assurance maladie et assurance vie), vous devez être membre de l'AREQ et de la RAMQ (assurance médicaments du Québec).

Pour être avec ASSUREQ, vous devez en faire la demande **par écrit** dans les **90 jours** qui suivent la fin de l'admissibilité à votre régime d'assurance collective à votre travail.

Sur le site www.ssq.ca vous avez les renseignements utiles pour vos assurances et vous inscrire à ACCÈS/assurés.

Pour auto, habitation, entreprise, (assurance facultative), l'AREQ-CSQ a choisi « La Personnelle » partenaire depuis 33 ans. C'est une composante du Groupe Desjardins assurances qui a pour nous des tarifs exclusifs. Pour une soumission tél. : 1-888-476-8737. Il faut magasiner et négocier...

Rappel : Il faut bien connaître ses protections Assurance maladie (Santé, Santé Plus) et Assurance vie (Choix 1, 2 ou 3). En assurance vie, il y a changement à 65 ans : même prime mais prestation de décès diminuée. Il est bon de savoir si la personne désignée comme bénéficiaire est révocable ou non révocable.



N.B. : Activité régionale RETRAITE ET ASSURANCE, le 17 octobre 2019, Hôtel Québec.

Nicole Talbot, comité des assurances, 03G Louis Fréchette

SOCIOPOLITIQUE

Résumé de la conférence du Docteur Denise Audet

La conférence portait sur l'étude et l'analyse du vieillissement de la population au Québec.

La première partie avait pour but de se familiariser avec la réalité du vieillissement au Québec. Dre Audet nous présente des statistiques sur l'amélioration de l'espérance de vie chez les personnes âgées et plusieurs tableaux statistiques nous faisant prendre conscience de la réalité du vieillissement.

Dre Audet signale l'importance des problèmes du vieillissement que sont la démence et l'Alzheimer et nous donne des moyens pour les contrer :

- 1) avoir de bonnes et saines habitudes de vie,
- 2) faire des activités,
- 3) éviter l'alcool et le tabac,
- 4) surveiller les effets secondaires des médicaments sur les pertes de mémoire,
- 5) faire attention au risque de chutes.

En deuxième partie, notre conférencière présente le problème de l'âgisme dans la société. Il faut poser des actions importantes tout au long de la vie pour contrer la perception négative de l'âgisme qui s'appuie sur des stéréotypes et des préjugés qui n'ont rien à voir avec la réalité, sans oublier que cette perception entraîne de multiples problèmes pour les personnes âgées comme l'isolement et la maltraitance.

En terminant, Dre Audet nous fait part de quatre valeurs importantes du vieillissement soit : la solidarité, l'indépendance, l'équité et la dignité.

Jacques Olivier, comité sociopolitique 03 G Louis Fréchette

ENVIRONNEMENT

Voici un bref compte rendu d'une réunion à laquelle j'ai participé le 12 mars 2019 : Rencontre des membres du comité régional de l'environnement et du développement durable Québec-Chaudière-Appalaches. Les informations livrées ci-dessous figuraient sur le compte rendu de ladite réunion, le tout confirmé par monsieur Bernard Croteau, notre responsable régional de l'AREQ 03G.

- Le mode de vie **ZÉRO DÉCHET** par madame Cindy Trottier. Elle favorise l'économie circulaire et durable par l'achat local, l'élimination des emballages et la règle des 4 R (Refuser - Réduire - Remplacer - Recycler) chapeauté par le compostage. La ville de Lévis appuie cette démarche.
- Le mouvement zéro déchet (<https://www.aqzd.ca/zero-dechet-cest-quoi/>) a gagné en popularité ces dernières années et ce n'est pas sans raison. Sachant que près de 80 % du plastique produit dans le monde n'est pas recyclé, que nos dépotoirs débordent et que les changements climatiques se font sentir, il y a effectivement urgence d'agir. Bien que le tri des matières résiduelles soit crucial, le plus important demeure de réduire à la source la production de déchets, car le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas.
- Une action nationale pour 2019, pendant la semaine de la réduction des déchets : insister sur la mise en place de la consigne sur les bouteilles de vin de la SAQ et signer la pétition. Une trousse sera produite par le comité national en environnement pour la situation : une affiche, l'historique de la semaine, présentation des fiches supplémentaires, les communiqués de presse, etc. Cette trousse devrait arriver dès septembre 2019. On s'en reparlera.
- Instauration une bonne fois pour toutes de la consigne concernant les bouteilles de vin au Québec. Conscientisée par cet enjeu environnemental, l'AREQ se rallie de façon officielle aux groupes qui demandent que soit instaurée la consigne des bouteilles de vin au Québec. Le système québécois de consigne date de 1984. Le Québec fait partie des deux seules provinces au Canada qui ne consignent pas ces bouteilles. **Rappelons que près de 100 millions de bouteilles de vin aboutissent au dépotoir chaque année au Québec.**



Je vous remercie d'être fidèle à lire les informations « Environnement » sur notre site de l'AREQ (<http://louisfrechette.araq.lacsq.org/>) et aussi sur celui de l'AREQ nationale (<http://araq.lacsq.org/>).

Par : Madeleine St-Hilaire, responsable du dossier environnement

RESPONSABLE : FONDATION LAURE-GAUDREAU

Je vous informe que je ne suis plus intéressée à prendre en charge la responsabilité du dossier de notre Fondation Laure-Gaudreault pour notre secteur 03G, pour 2019-2020 de même que pour les autres années à venir.

J'ai assumé cette responsabilité avec plaisir pendant huit ans. Le moment est venu pour moi de me faire remplacer par un(e) autre membre de notre association.

Mes salutations!

Madeleine St-Hilaire



Bonjour à tous!

Après la lecture du bulletin d'information d'avril 2019, je vous informe avec joie que le ministère de la Culture et des Communications vient de reconnaître le rôle important de Laure Gaudreault dans l'histoire du Québec, en l'inscrivant au registre du patrimoine culturel, **à titre de personnage historique.**



Lors de notre assemblée générale régionale du 28 mai 2019, M. Samuel Labrecque, personne-ressource de l'AREQ et collaborateur avec notre Fondation, a présenté à l'assemblée notre nouveau site Web (<https://fondationlg.org/accueil>). Plusieurs des membres présents ont ainsi découvert que la FLG a fait des investissements importants dans la refonte du site, afin d'en faire un véhicule intéressant, facile d'utilisation et sécuritaire pour nos donatrices et donateurs. En plus, un film et un livre nous aident à mieux connaître cette dame remarquable. J'ai apprécié regarder et écouter ledit film.

De juin 2019 au 31 décembre 2019, nous aurons une campagne de souscription. Le lancement officiel a été fait pendant ce dernier AGR. Notre présidente régionale, Mme Pierrette Simoneau, s'est exprimée ainsi : « Nous souhaitons recueillir plus d'argent afin de répondre aux nombreuses demandes faites. » Monsieur Robert Gaulin, notre président national était présent à ladite rencontre et il a appuyé madame Pierrette Simoneau dans la formulation du désir manifesté. Il a également répondu d'une façon adéquate, à des questions soulevées en ce qui concerne les règles administratives de la répartition de l'argent recueilli.

Pour notre secteur 03G, les trois demandes que j'ai présentées ont été acceptées, à notre satisfaction et à celles des bénéficiaires (personne aînée, organisme communautaire, adolescente dans le grand besoin). Afin d'assurer un financement, il y aura un tirage national en 2020 avec de nombreux prix à gagner. Informations à venir.



Je vous remercie de m'avoir lue. Votre collaboration, lors de nos activités, m'a encouragée à persévérer dans ce bénévolat, afin de faire rayonner la mission éducative de cette femme de coeur et de tête qu'était madame Laure Gaudreault.

Notre campagne couvre la période de juin au 31 décembre 2019. Vous faites votre don par courrier ou par le site Internet de la Fondation (<https://fondationlg.org/campagnes-de-financement/quebec-chaudiere-appalaches-5>) sous l'onglet **campagnes et événements / Québec-Chaudière-Appalaches**. C'est pourquoi nous faisons appel une fois de plus à votre générosité. **Nous avons besoin de vous.**

Madeleine St-Hilaire, responsable Fondation Laure-Gaudreault. AREQ 03G

Campagne région 03 Chaudière-Appalaches

À découper et à joindre avec votre don

Nom et prénom _____ secteur _____

Adresse _____ Ville _____

Code postal _____ Courriel _____

Je fais un don au montant de _____ Un reçu sera émis pour un montant de 15 \$ et plus.

Dons sur le site internet : fondationlg.org

Poster à : FLG, 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7

ACTIVITÉS 2019

Politique pour les présences aux activités

- **Il est obligatoire de s'inscrire en tout temps.** Pour les activités de plus de 10 \$, veuillez 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. Merci de respecter le délai prévu.
- Vous **pouvez vous inscrire à plus d'une activité à la fois**; placer vos inscriptions dans la même enveloppe, mais **faire un chèque pour chaque activité**.
- **Si un imprévu vous empêche de participer à une activité à laquelle vous êtes inscrit**, vous devez nous en avvertir au moins **deux jours à l'avance** sinon, nous ne pourrions vous rembourser.
- **Si vous vous êtes inscrit et qu'exceptionnellement, nous n'avons pas reçu le paiement dans le délai prévu**, nous vous demandons de nous faire parvenir votre contribution en tenant compte du fait que nous avons commandé et payé un repas pour vous.

*** Les **coupons-cadeaux seront désormais valides en tout temps**, peu importe leur date de péremption. De plus, vous pouvez les **transférer à la personne de votre choix**.

Déjeuner d'accueil 2019 (Retrouvailles et accueil des nouveaux)		Vendredi, 30 août 2019	
Lieu : Maison des Aînés , 10, rue Giguère, Lévis			
Accueil : 9 h		Déjeuner : 9 h 30	
Coût : 15 \$ pour les membres	20 \$ pour les non-membres	10 \$ pour les nouveaux	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 23 août 2019			
Chèque à l'ordre de : AREQ 03G . Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899 rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2			
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p. 24	
Solidarité internationale : Madame Lucette Tanguay vous invite à faire un don.		Tirage partage	

MESSAGE de Madame Lucette Tanguay



Comme à chaque année, je fais paraître un message dans le Nouvel Envol pour aviser les participant(e)s à la Non-rentree que je recueillerai à cette occasion, des articles scolaires (pas de cahiers à anneaux) de toutes sortes que je pourrai envoyer par conteneur au Guatemala, au Paraguay et au Nicaragua.

Je ramasse aussi souliers, petits, moyens ou grands, propres. Des boîtes et sacs seront à l'entrée de la Maison des Aînés pour recueillir ces articles. Pour les dons en argent, l'organisme CASIRA émet des reçus pour un montant de 20 \$ et plus.

Merci! Merci! Merci!

Rencontre des responsables de dossiers	Jeudi, 12 septembre 2019
Lieu : Resto-Pub Ryna (salle Des bâtisseurs), 4300, boul. Guillaume Couture, Lévis (St-David)	
Déjeuner : 8 h 30	
Déjeuner-échange pour tous les responsables des dossiers à l'AREQ Louis-Fréchette	
Inscription avant le 5 septembre 2019 : Louise Guay 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca	

Hommage à nos sages	Jeudi, 19 septembre 2019	
Lieu : Aréna de Saint-Henri , 120, rue Belleau, Saint-Henri (salle Etchemin)		
Accueil : 9 h 30	Activité : 10 h	Invité : M. Christian Leclerc
Coût : 15 \$ pour les membres	20 \$ pour les non-membres	10 \$ pour les membres de 75 ans et +
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 12 septembre 2019		
Chèque à l'ordre de : AREQ 03G . Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2		
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p. 24
Tirage partage		Vin inclus au dîner
Si vous êtes né avant le 31 décembre 1944 , vous êtes un sage (75 ans et plus) et, si vous êtes né en 1944, vous êtes considéré comme « Nouveau sage ».		

Déjeuner en Beauce	Mardi, 8 octobre 2019
Lieu : Club de Golf de Beauce , 1425, rang Saint-Étienne, Sainte-Marie (entre Scott et Sainte-Marie, à l'ouest de la rivière Chaudière. Si vous arrivez par l'autoroute 73 ou par la route 173, vous devez traverser le pont).	
Accueil : 8 h 30	Déjeuner : 9 h
Coût : 15 \$ pour les membres	20 \$ pour les non-membres
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 1^{er} octobre 2019	
Chèque à l'ordre de : AREQ 03G . Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2	
Récital : Chansons françaises (Voir information : p. 17)	Chansonnier : M. Daniel Normand
Coût : Récital seulement : 5 \$ (Vous devez vous inscrire auprès de madame Louise Guay)	Tirage partage
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca	
Coupon-réponse : p. 25	

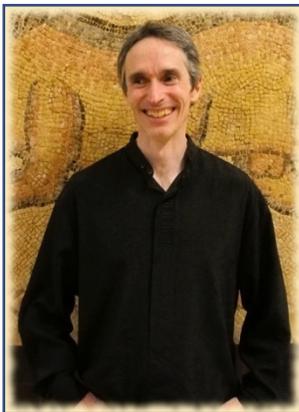
Messe des défunts		Lundi, 4 novembre 2019	
Lieu : Église de Pintendre , 815, chemin Pintendre, Pintendre			
Accueil : 9 h 30		Messe : 10 h	
Dîner : 11 h 45 au Resto-Pub Ryna , 4300, boul. Guillaume Couture, Lévis (St-David)			
Coût : 15 \$ pour les membres		20 \$ pour les non-membres	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 28 octobre 2019			
Chèque à l'ordre de : AREQ 03G . Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2			
Conférence : 13 h 15 (nombre de place limité)		Conférencière : M ^e Caroline Pouliot	
Thème : Les directives médicales anticipées (DMA)		Tirage partage	
Coût pour la conférence seulement : 5 \$ (Il faut vous inscrire auprès de madame Louise Guay)			
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p. 25	

NOUVEAU!!! Journée sportive et sociale		Vendredi, 15 novembre 2019	
Lieu : Polyvalente de Saint-Anselme , 825, route Bégin, Saint-Anselme (stationnement côté ouest, à gauche. Entrée no. 8)			
Accueil : 9 h		Début des activités : 9 h 30	Dîner sur place
Coût : 15 \$ pour les membres		20 \$ pour les non-membres	
Inscription obligatoire : Lise Patoine avant le 1^{er} novembre 2019			
Chèque à l'ordre de : AREQ 03G . Le faire parvenir à Mme Lise Patoine, 33-D, route 275 Nord, Frampton, QC G0R 1N0			
Information : Lise Patoine 418-479-2900 ou lisepatoine@globetrotter.net			
Détails et feuille d'inscription : p. 19, 20 ou http://louisfrechette.areq.lacsq.org/agenda/activites/			
Les espadrilles sont obligatoires pour accéder au gymnase. Apporter votre gourde d'eau.			
* La tenue de cette activité est conditionnelle à un nombre minimal d'inscription			

Journée de l'homme		Mardi, 19 novembre 2019	
Lieu : Hôtel Québec , 3115, av. des Hôtels, Québec			
Accueil : 9 h		Début : 9 h 30	
Coût : 15 \$ pour les membres		25 \$ pour les non-membres	Thème : Partageons nos forces
Inscription obligatoire : Richard Arcand avant le 12 novembre 2019			
Chèque à l'ordre de : AREQ 03G . Le faire parvenir à M. Richard Arcand, 1182, rue Yves-Goulet, Lévis, QC G6W 6Y1			
Information : Richard Arcand 418-839-5143		(Coupon-réponse et ordre du jour : p. 10)	

Social de Noël		Jeudi, 5 décembre 2019	
Lieu : Aréna de Saint-Henri , 120, rue Belleau, Saint-Henri			
Accueil : 17 h 30		Cocktail de bienvenue et vin au repas	Souper : 18 h
Coût : 25 \$ pour les membres		30 \$ pour les non-membres	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 26 novembre 2019			
Chèque à l'ordre de : AREQ 03G . Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2			
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca			Coupon-réponse : p. 25
Animation musicale : M. Jacques Saint-Amant			

UN RENDEZ-VOUS AVEC LA CHANSON AUTOUR D'UNE BONNE TABLE



Le Club de golf de Sainte-Marie-de-Beauce vous ouvre ses portes afin que vous puissiez venir y rencontrer vos amis beaucerons dans un décor champêtre, tout en partageant un succulent déjeuner.

Par la suite, vous serez charmés par le chant et la musique de Daniel Normand qui nous fera un récital commenté des grands auteurs de la chanson française.

Ce dernier nous a déjà fait découvrir Georges Moustaki et a également présenté la vie de Brassens.



Inscrivez le **8 octobre** dans votre agenda pour vivre un avant-midi enrichissant.

Claude Couture

NOUVEL ENVOL

NOUS AVONS BESOIN DE RELÈVE : Nous recherchons une personne qui maîtrise le traitement de texte et qui aimerait prendre en charge la **mise en page de notre bulletin sectoriel**.

Si le défi vous intéresse, veuillez communiquer avec madame Lise Patoine au :

1-418-479-2900

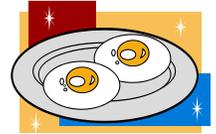
ou par courriel : lisepatoine@globetrotter.net



DÉJEUNERS ANGLAIS ET ESPAGNOLS

Automne 2019

Projet AREQ en action



Déjeuners anglais intermédiaires	Déjeuners anglais avancés
Restaurant Normandin, 206, route du Président Kennedy, Lévis	Resto Délice Lévis (salon français) 146, route du Président Kennedy, Lévis
Les mercredis de 8 h 30 à 10 h 30	Les mardis de 8 h 30 à 10 h 30
18 septembre	17 septembre
2, 16 et 30 octobre	1 ^{er} , 15 et 29 octobre
13 et 27 novembre	12 et 26 novembre
Animateur : André Boucher	Animateur : André Boucher

Déjeuners espagnols intermédiaires	Déjeuners espagnols avancés
Resto-Pub Ryna 4300, boul. Guillaume Couture, Lévis (St-David)	Resto-Pub Ryna 4300, boul. Guillaume Couture, Lévis (St-David)
Les mardis de 8 h 30 à 10 h 30	Les mercredis de 8 h 30 à 10 h 30
24 septembre	25 septembre
8 et 22 octobre	9 et 23 octobre
5 et 19 novembre	6 et 20 novembre
3 décembre	4 décembre
Animateur : Claude Cameron	Animateur : Claude Cameron

Un montant de **15 \$** sera demandé pour la session d'automne, payable lors de la première rencontre.

Inscription obligatoire **avant le 20 août 2019** auprès de :

Madame Céline Fréchette au numéro de téléphone 418 837-8914

ou par courriel : celine_64@hotmail.com

Bienvenue aux nouvelles et nouveaux!

PATINAGE DES AÎNÉ(E)S 2019-2020

Centre Honco St-Romuald
(23^e année)

Dates : - Du mercredi **28 août** au vendredi **20 décembre 2019**
- Du mercredi **8 janvier** au vendredi **10 avril 2020**

Horaire : **Mercredi de 14 h à 15 h 20** - **Vendredi de 8 h 30 à 10 h 50**

Il n'y aura pas de patinage aux dates suivantes :

4 octobre, 15 et 29 novembre 2019

7 février, 4, 6 et 27 mars 2020

* À noter que le vendredi **20 mars 2020**, l'horaire sera de **8 h 30 à 9 h 50**



Voici quelques activités spéciales avec tirage de prix de participation

- En décembre, nous célébrerons « Noël ». Nous vous demandons de porter quelque chose de **rouge**. Vers 11 h, il y aura un dîner au restaurant « **Les Délices D'Angkor** » de Saint-Romuald. Vous pouvez apporter votre vin. Plus de détails à venir sur le site Internet : <http://louisfrechette.areq.lacsq.org/>.
- En février, nous célébrerons la « **St-Valentin** » en vous demandant encore de porter un peu de **rouge**.

Merci spécial à Raynald Brochu pour sa présence assidue ainsi qu'à tous les autres membres du comité : Diane, Louise, Danielle, Laval, Lucien, Richard et Jean-Marc pour leur précieuse collaboration.

Pour information : Claire 418-839-6759

Merci à tous les patineurs et patineuses d'être là! Bienvenue à tous et toutes!

Journée pour BOUGER et JOUER (*dixit* Diane Gravel)

(Journée sportive et sociale 2^e édition)

LE VENDREDI 15 novembre 2019

Par : Lise Patoine

«Journée très agréable : action et relaxation.»

«Animatrices généreuses et respectueuses.»

«À répéter. Grand merci!»

«À reprendre une autre année.»

«Bonne variété d'activités, repas succulent, une activité à reconduire et publiciser.»



Voilà quelques-uns des commentaires recueillis suite à l'activité « Journée sportive et sociale » du 16 novembre dernier. Vous avez manqué cela? Vous aurez l'occasion de vous reprendre cette année. Vous pouvez donc inscrire à votre agenda la date de la deuxième édition de cette activité qui aura lieu **le vendredi 15 novembre 2019**, à l'école secondaire de Saint-Anselme.

Le programme (voir feuille d'inscription, p. 20) sera sensiblement le même que l'an dernier avec des sports et exercices individuels et collectifs (gymnase : badminton, volleyball; piscine : bain libre, aquaforme; salle d'exercices : Vie active, yoga sur chaise, etc.), à la portée de toutes et tous. À la cafétéria, de nombreux jeux de société seront aussi à votre disposition (scrabble, échecs, bridge, etc.), des SUDOKUS de niveaux de difficulté divers et le quiz Québec, Je me souviens sera de nouveau animé par Louise Guay, pour titiller notre mémoire et nos connaissances. Conjointes, conjoints et ami(e)s seront les bienvenus...

Voici donc un autre commentaire dont nous espérons la réalisation : «Ne pas lâcher, la prochaine fois il y aura plus de monde.»

Journée sportive et sociale (BOUGER et JOUER) Vendredi 15 novembre 2019

FEUILLE D'INSCRIPTION

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

Lieu : École secondaire de Saint-Anselme, 825, route Bégin.

Accueil : 9 h à la cafétéria (porte # 8)

Coût pour les membres : 15 \$ Coût pour les non-membres : 20 \$ (Dîner inclus)

N.B. : Selon vos intérêts ou votre condition physique, vous pouvez choisir le nombre d'activités qui vous convient.
N'oubliez pas vos espadrilles et votre gourde d'eau.

Pour chaque période, veuillez indiquer votre 1^{er} (1) ou 2^e (2) choix.

Nom et prénom : _____		Membre _____	Non-membre _____
Numéro de téléphone : _____ (en cas de tempête ou d'annulation d'une activité)			
	GYMNASE	LOCAL A-220	PISCINE
9 h 30 - 10 h 30	Volleyball _____ Badminton _____	Vie active _____	11 h - 12 h Bain libre _____
10 h 45 - 11 h 45	Volleyball _____ Badminton _____	Initiation Yoga _____ (sur chaise)	
11 h - 11 h 45	Quiz Québec Je me souviens à la cafétéria _____		
11 h 45 - 12 h 45	Dîner à la cafétéria.		
12 h 45 - 13 h 45	Volleyball _____ Badminton _____	Vie active _____	
14 h - 15 h	Volleyball _____ Badminton _____	Activité physique _____	Aquaforme _____
+	Nombreux jeux de société à la cafétéria.		

2^e participant (S'il y a lieu)

Nom et prénom : _____		Membre _____	Non-membre _____
Numéro de téléphone : _____ (en cas de tempête ou d'annulation d'une activité)			
	GYMNASE	LOCAL A-220	PISCINE
9 h 30 - 10 h 30	Volleyball _____ Badminton _____	Vie active _____	11 h - 12 h Bain libre _____
10 h 45 - 11 h 45	Volleyball _____ Badminton _____	Initiation Yoga _____ (sur chaise)	
11 h - 11 h 45	Quiz Québec Je me souviens à la cafétéria _____		
11 h 45 - 12 h 45	Dîner à la cafétéria.		
12 h 45 - 13 h 45	Volleyball _____ Badminton _____	Vie active _____	
14 h - 15 h	Volleyball _____ Badminton _____	Activité physique _____	Aquaforme _____
+	Nombreux jeux de société à la cafétéria.		

L'inscription est obligatoire. Faites parvenir votre chèque **avant le 1^{er} novembre** à l'ordre de **AREQ 03 G** à Mme Lise Patoine, 33-D, route 275 N, Frampton QC G0R 1M0.

Pour information, communiquez au : 418-479-2900 ou lisepatoine@globetrotter.net.

VENEZ JOUER AVEC NOUS!



PROJETS : VOYAGES ET SORTIES CULTURELLES

Claire Buteau, 2315, rue Bellevue, Lévis G6W 2T9

Courriel : clairebuteau@hotmail.com

Tél. : 418 839-6759



Merci de **placer le dépôt et le paiement final dans le même envoi** et de bien noter sur vos chèques le nom du voyage ou de la sortie. SVP, m'indiquer votre **numéro de téléphone**.

Vous pouvez faire un seul chèque par voyage si vous le préférez. (Les gratuités sont partagées entre tous les participants). Vous pouvez avoir des invité(e)s.

N. B. : Vous trouverez tous les détails sur le site Internet de l'AREQ Louis-Fréchette :

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

La Fabuleuse Histoire du Royaume au Saguenay, Les 14 et 15 août 2019

Départ de l'agence Club Voyages Sélect à 9 h - Tour guidé de Chicoutimi - Souper au restaurant La Normandie à La Baie - Spectacle « La Fabuleuse Histoire d'un Royaume » - Croisière de Ste-Rose-du-Nord jusqu'à l'Anse St-Jean - Visite commentée du Musée du Fjord, etc.

Visite au Domaine à l'Héritage en Beauce Jeudi, 22 août 2019

Départ de Lévis à 15 h (autobus scolaire), arrêt à St-Romuald au 420, Taniata.

Vous apportez votre lunch; nous repartons à 21 h - Coût pour le transport : 12 \$ - Minimum 35 personnes

Une nuit sous les ponts de Paris Dimanche, 29 septembre 2019

Brunch complet à 11 h, chez Ryna (incluant breuvage, taxes et pourboires) - Départ à 13 h pour le Capitole pour assister à 14 h au spectacle grandiose « Une nuit sous les ponts de Paris ». (Nous laissons nos voitures chez Ryna) - Coût : 139 \$ (repas, spectacle et transport en autobus scolaire inclus) - Chèque à l'ordre de : Groupe Voyages Québec. * Détails supplémentaires sur le site de l'AREQ louisfrchette.areq.lacsq.org

Suisse, La Bavière, une partie de l'Autriche Mai 2020

Inf. : Claire : 418-839-6759 - Présentation à la salle de l'aréna de St-Henri, jeudi 26 septembre 13 h 30

Détails à venir sur le site Internet : louisfrchette.areq.lacsq.org

Théâtre Beaumont-St-Michel Juin 2020

Voyage au Lac Mégantic 10 juillet 2020

Incluant une visite commentée de l'exposition « La pierre qui voyage » à la Maison du granit - Dîner et souper
Coût : 147 \$ - Chèque à l'ordre de : Club Voyages Sélect. Tous les détails sur : louisfrchette.areq.lacsq.org

Voyage à Boston Juin 2020

Les Montagnes Blanches Automne 2020

Elles recouvrent près du quart de l'état du New Hampshire - 5 jours : musées, dégustations, croisière, excursion en téléphérique et plus Détails à venir...

La collecte des soutiens-gorge se poursuit comme par les années passées...



Je vous reviens aujourd'hui avec la collecte de ce vêtement usagé.

Notre AREQ 03G (Association des Retraités et retraités de l'Éducation et des autres secteurs publics du Québec) veut poser des gestes concrets pour notre environnement. Elle vous invite, vous les personnes de la gent féminine, à faire don de soutiens-gorge. Pour chaque soutien-gorge, **1 \$ sera versé** à la **Fondation du cancer du sein du Québec**. (www.rubanrose.org).

QUELQUES RAPPELS sont nécessaires :

- Créé en 2008 par la station de radio Rouge FM, la campagne de financement « **Osez le donner** » (osezledonner.com) est orchestrée par ladite Fondation ci-haut mentionnée. Ce sont de grandes entreprises fabriquant ce vêtement féminin qui soutiennent financièrement ce projet.
- Plusieurs associations et organismes, dont l'AREQ font mouvement pour la cause.
- Depuis 2008, **c'est plus d'un million de dollars** qui ont été remis à la Fondation du cancer du sein du Québec.

Cette collecte suscite d'autres questions auxquelles je veux répondre :

OÙ VONT LES SOUTIENS-GORGE?

- Ils sont remis à CERTEX (organisme de bienfaisance et membre du conseil québécois...) qui s'occupe d'en faire la valorisation. CERTEX (<https://certexcanada.com>) permet non seulement de protéger l'environnement en contribuant à diminuer l'enfouissement de ceux-ci par l'opération de ses centres de tri, mais aussi en donnant une deuxième vie à ce vêtement usagé. Comment me direz-vous?
- Celui-ci peut être vendu dans des « Friperies ». S'il y a des imperfections, ou s'il a besoin d'une petite réparation, il sera vendu à prix réduit. Les soutiens-gorge les plus brisés ou défraîchis seront déchiquetés pour faire du rembourrage ou ils iront au recyclage. EN PLUS, cette revalorisation de ce vêtement usagé permet de maintenir à l'emploi de façon permanente, plus d'une centaine de personnes handicapées occupant des postes adaptés à leur réalité et leur permettant de mieux s'épanouir.
- Plusieurs organismes et associations de notre région Chaudière-Appalaches y contribuent également.

OÙ IRA L'ARGENT recueilli par ladite fondation?

Les montants amassés seront utilisés pour le financement de projets de recherche reconnus axés sur la prévention, le dépistage, le diagnostic, le traitement, l'accompagnement à vivre avec le cancer, le financement de recherches novatrices et le soutien aux femmes atteintes.

ÊTES-VOUS INTÉRESSÉ(E)S à participer à ce don?

- Vous n'avez qu'à mettre ces vêtements usagés dans un sac de plastique et ensuite le déposer dans une boîte assignée à cet effet, trônant sur la table des affiches et informations de notre AREQ, à la porte d'entrée de chacune de nos activités.
- En posant ce simple geste, vous deviendrez solidaire pour cette bonne cause. Peut-être pourriez-vous en faire la collecte auprès de vos filles, nièces et amies? Il suffit de penser que ce simple don peut faire une **DIFFÉRENCE** pour les femmes atteintes de ce cancer.

Autre information : Les soutiens-gorge que j'amasse sont remis à la grande responsable de cette collecte au niveau de l'AREQ régionale, madame Gisèle Faucher (AREQ, secteur de l'Amiante). Celle-ci m'a informée que **6 707 soutiens-gorge ont été amassés** de juillet 2018 au 12 mars 2019. Soit, **6 707 \$ pour la Fondation du cancer du sein**. Je vous remercie de votre SOUTIEN à ce projet.

Par : Madeleine St-Hilaire, responsable en environnement, AREQ 03G

Jeu de mots

Par : Agathe Lantagne

Trouver le mot manquant dans les expressions ci-dessous :

- | | | |
|--------------------------------|-------|--------------------|
| 26. Agile comme une ... | _____ | ... sous roche |
| 27. L'état-major de ... | _____ | ... rouge |
| 28. En toute bonne ... | _____ | ... religieuse |
| 29. À bon ... | _____ | ... d'attache |
| 30. Mettre le linge en ... | _____ | ... de liège |
| 31. L'ombre d'un | _____ | ... mort |
| 32. Sacrer à pleine ... | _____ | ... cousue |
| 33. Mourir de ... | _____ | ... de loup |
| 34. Tir à ... | _____ | ... de cercle |
| 35. Colosse aux pieds d'.... | _____ | ... rouge ou jaune |
| 36. Un temps de ... | _____ | ... d'aveugle |
| 37. Chanter | _____ | ... bond |
| 38. Un mandat d' ... | _____ | ... de travail |
| 39. Prendre ... | _____ | ... des haricots |
| 40. Fin comme un ... | _____ | ... sur la soupe |
| 41. Patience d'... | _____ | ... gardien |
| 42. Avoir les muscles en | _____ | ... de billard |
| 43. Donner un coup de | _____ | ... à la patte |
| 44. Amour ... | _____ | ... de naissance |
| 45. Cogner des ... | _____ | ... à tête plate |
| 46. Au nom de la ... | _____ | ... de la jungle |
| 47. Du premier ... | _____ | ... de foudre |
| 48. Avoir le diable à ses | _____ | ... médicales |
| 49. Être au bord des ... | _____ | ... de crocodile |
| 50. Bleu ... | _____ | ... des cieux |

Réponses :

26. anguille	27. armée	28. foi	29. port	30. bouchon
31. arbre	32. bouche	33. faim	34. arc	35. argile
36. chien	37. faux	38. arrêt	39. fin	40. cheveu
41. ange	42. boule	43. fil	44. aveugle	45. clou
46. loi	47. coup	48. trousse	49. larmes	50. azur

COUPONS-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. Prière de ne pas l'agrafer à votre coupon-réponse.

✂-----

Déjeuner d'accueil 2019

Vendredi, 30 août 2019

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

Coût : 15 \$ pour les membres 20 \$ pour les non-membres 10 \$ pour les nouveaux

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

L'inscription est obligatoire. Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G.** Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis (Québec) G6W 7M2, **avant le 23 août 2019**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 14)

✂-----

Hommage à nos sages

Jeudi, 19 septembre 2019

Lieu : Aréna de Saint-Henri, 120, rue Belleau, Saint-Henri (salle Etchemin)

Coût : 15 \$ pour les membres 20 \$ pour les non-membres
10 \$ pour les membres de 75 ans et +

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

L'inscription est obligatoire. Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G.** Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis (Québec) G6W 7M2, **avant le 12 septembre 2019**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 15)

* Si vous êtes né **avant le 31 décembre 1944**, vous êtes un sage (75 ans et plus) et, si vous êtes né en 1944, vous êtes considéré comme « Nouveau sage ».

✂-----

Déjeuner en Beauce

Mardi, 8 octobre 2019

Lieu : Club de Golf de Beauce, 1425 Rang Saint-Étienne, Sainte-Marie (entre Scott et Sainte-Marie, à l'ouest de la rivière Chaudière . Si vous arrivez par l'autoroute 73 ou par la route 173, vous devez traverser le pont).

Coût : 15 \$ pour les membres 20 \$ pour les non-membres 5 \$ pour le récital seulement

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

L'inscription est obligatoire. Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis (Québec) G6W 7M2, **avant le 1^{er} octobre 2019**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 15 et 17)

✂-----

Messe des défunts

Lundi, 4 novembre 2019

Lieu : Église de Pintendre, 815, chemin Pintendre, Pintendre

Dîner : Resto-Pub Ryna, 4300, boul. Guillaume Couture, Lévis (St-David)

Coût : 15 \$ pour les membres 20 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

L'inscription est obligatoire. Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis (Québec) G6W 7M2, **avant le 28 octobre 2019**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 16)

✂-----

Social de Noël

Jeudi, 5 décembre 2019

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

Coût : 25 \$ pour les membres 30 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

L'inscription est obligatoire. Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis (Québec) G6W 7M2, **avant le 26 novembre 2019**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 17)

Avis de décès

« Il y a quelque chose de plus fort que la mort,
c'est la présence des absents, dans la mémoire des vivants. (Omeron)



Membres qui nous ont quittés :

- Madame **Marguerite Maranda**, décédée le 26 mai 2019 à l'âge de 77 ans. Elle demeurait à St-Elzéar-de-Beauce.
- Madame **Michelle Bissonnette**, décédée le 19 mai 2019 à l'âge de 73 ans. Elle a enseigné au préscolaire et demeurait à Lévis.
- Madame **Lucille Raymond**, décédée le 18 avril 2019 à l'âge de 78 ans. Elle était l'épouse de monsieur André Tanguay. Elle demeurait à St-Lazare-de-Bellechasse.
- Monsieur **Jean-Marie Vallières** (Ste-Claire), décédé le 15 mars à l'âge de 75 ans. Il a fait sa carrière au primaire, école Morissette, commission scolaire Côte-du-Sud.

Condoléances à :

- Monsieur **Roger Breton** pour le décès de son frère, monsieur Charles-Édouard Breton décédé le 19 mai 2019. Il demeurait à Victoriaville et était âgé de 75 ans.
- Monsieur **Benoit Métivier** pour le décès de sa sœur, madame Louise Métivier décédée le 14 mai 2019. Elle était âgée de 74 ans.
- Madame **Marguerite Naud** pour le décès de son frère, monsieur Bertrand Naud décédé le 8 mai 2019 à l'âge de 73 ans et 7 mois. Il demeurait à St-Hénédine.
- Monsieur **Denis Houde** pour le décès de sa mère, madame Jeanne-d'Arc Gosselin Houde de Lévis, décédée le 2 mai 2019 à l'âge de 98 ans.
- Monsieur **Raymond Dionne** à l'occasion du décès de sa mère, madame Françoise Lemieux Dionne. Elle était âgée de 94 ans et demeurait à Lévis.
- Madame **Colette Arseneau** à l'occasion du décès de sa sœur, madame Madeleine Arseneau. Celle-ci était âgée de 79 ans et résidait aux Iles-de-la-Madeleine (Cap-aux-Meules).
- Monsieur **Yves Lacroix** (Francine Royer); leur fils, monsieur Sylvain Lacroix 47 ans, de Montmagny.
- Monsieur **Rémi Poulin** pour le décès de sa mère, madame Madeleine Cloutier Poulin, décédée à l'âge de 98 ans et 9 mois. Elle demeurait à Saints-Anges (Beauce).
- Monsieur **Jean Létourneau**; son frère, monsieur André Létourneau (St-Elzéar) décédé à l'âge de 84 ans.
- Madame **Louise Rouleau** à l'occasion du décès de sa sœur, madame Marthe Rouleau Langlois de Québec. Elle était âgée de 72 ans.
- Monsieur **Daniel Godbout** pour le décès de sa mère, madame Yvette Girard (Lévis), 92 ans et 4 mois.
- Monsieur **Gilles Moreau** pour le décès de sa mère, madame Rose-Alma Landry de Québec. Elle était âgée de 107 ans.
- Madame **Anita Roy**; son frère, monsieur Lucien Roy, âgée de 94 ans de St-Charles-de-Bellechasse.
- Madame **Jeannine Gagnon** pour le décès de sa sœur, madame Lise Gagnon, âgée de 76 ans de Lévis.
- Madame **Dora Charbonneau**, pour le décès de sa sœur, madame Aimée Charbonneau de Lévis, décédée à l'âge de 83 ans et 5 mois.
- Madame **Monique Lehouillier**, pour le décès de sa sœur, madame Bibiane Lehouillier (Rivière-du-Loup), décédée le 29 décembre 2018. Elle était âgée de 75 ans.

Seuls les avis de décès des membres, de leurs parents (père, mère), enfants, conjoint ou conjointe, frères et sœurs seront mentionnés dans le bulletin sectoriel. Pour la parution d'un avis de décès dans le Nouvel Envol, veuillez en informer Mme Madeleine St-Hilaire au : 418-885-9232 ou par Internet au msth1950@hotmail.com

Informations utiles :

Maison des Aînés de Lévis, un lieu très dynamique à découvrir :
Cours, déjeuners, conférences données 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

Vous aimeriez recevoir les informations concernant les activités de l'AREQ par courriel? 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 retraité(e)s.

Centre de femmes l'Ancrage, 4535, boul. Guillaume-Couture, 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

ÉQUIPE DU JOURNAL
Responsable : Lise Patoine
Mise en page : Martine Lagacé
Photos : Yvan Gravel,
Lise Lemire

AVIS

Les articles n'apparaissant pas dans ce bulletin sont 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 la 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		

Site Internet de l'AREQ 03 G
<http://louisfrechette.areq.lacsq.org/>

Date de tombée des articles pour la prochaine édition : **1^{er} novembre 2019**

Faire parvenir les articles à : Lise Patoine
lisepatoine@globetrotter.net

AREQ LOUIS-FRÉCHETTE
Denis Guay au 197, rue Du Tadoussac
Lévis (Québec) G6V 7C8
Téléphone : 418 837-3265
Messagerie : guaydeni@hotmail.com

Gestionnaires 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 Guay	418 837-3265	guaydeni@hotmail.com
1 ^{ère} vice-présidente :	Louise Guay	418 833-9809	camarine@videotron.ca
2 ^e vice-président :	Robert Hins	418 885-4694	rhins@videotron.ca
Trésorière :	Lise Patoine	418 479-2900	lisepatoine@globetrotter.net
Secrétaire :	Claude Couture	418 831-7181	classeaclaude@hotmail.com
1 ^{ère} conseillère :	France Fortin	418 837-5459	francerose188@hotmail.com

RESPONSABLES DÉLÉGUÉS AUX COMITÉS RÉGIONAUX

Assurances :	Nicole Talbot	819-604-7004	n-talbot@videotron.ca
Environnement :	Madeleine St-Hilaire	418 885-9232	msth1950@hotmail.com
Comité des femmes :	Micheline Héroux	418 833-5360	michelinegagne@hotmail.com
Comité des hommes :	Richard Arcand	418 903-2673	richardarc@hotmail.com
Indexation :	Nicole Talbot	819 604-7004	n-talbot@videotron.ca
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