

Bulletin sectoriel :

Secteur Louis-Frédette, région Québec-Chaudière-Appalaches

Volume 19, Numéro 3 – Décembre 2019

## MOT DU PRÉSIDENT



Il m'arrive parfois de me faire demander par l'un ou l'autre d'entre vous ce que l'AREQ fait pour répondre à nos besoins. J'arrive justement de quatre jours au Conseil national pendant lequel nous avons reçu les rapports de tout ce qui s'est fait au cours des derniers mois pour le bien-être de nos membres et spécialement les besoins de nos aînés.

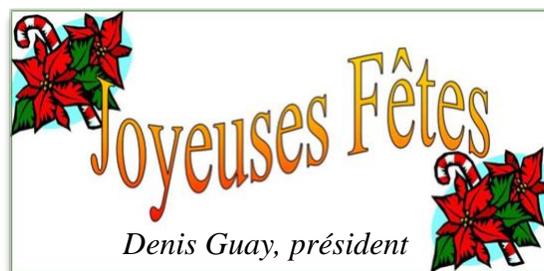
Vous savez que nous pouvons tous et toutes nous abonner gratuitement à « l'Infolettre » qui est le moyen qui a été créé pour que tous et chacun puisse suivre régulièrement ce que font les membres de notre exécutif. Il y a également « Facebook » pour les gens qui y sont familiers. Et n'oubliez pas le « Quoi de Neuf » qui nous renseigne sur les grands enjeux des personnes retraitées.

L'aspect qui touche tout le monde c'est le « portefeuille », c'est-à-dire notre pouvoir d'achat. Alors voici : en 2017, le gouvernement accepte, à la demande des retraités, de mettre sur pied une table de consultation. Six groupes y sont invités et ensemble, ils représentent plus de 300 000 retraités. Cette table ne devait exister que pendant deux ans. Mais en juin 2019, le Conseil du trésor a demandé à ce qu'elle se poursuive. Il a apprécié les suggestions positives qui y ont été apportées. Ce qui donne espoir de trouver ensemble des avenues qui viendraient combler le manque à gagner des retraités.

Nos représentants ne négligent pas les autres besoins tels les soins à domicile, dans les CHSLD, le transport, les assurances, les fraudes dont les aînés sont victimes, leur environnement, les médicaments etc. Tous les membres du CA et de l'exécutif ont pris en charge un ou plusieurs dossiers qu'ils suivent religieusement. Nous pouvons lire sur l'Infolettre ou Facebook chacun des écrits qu'ils produisent et qui sont envoyés à notre gouvernement ainsi qu'à la population afin qu'ils soient renseignés sur ce qui se passe. Ils essaient de faire en sorte que ces écrits soient le reflet de la pensée des 57 000 membres de l'AREQ.

Les 1<sup>er</sup>, 2, 3 et 4 juin 2020, au Centre des Congrès de Lévis, se tiendra le congrès de l'AREQ. C'est le lieu où nous pouvons nous exprimer et dire à nos dirigeants ce que nous attendons d'eux. Notre secteur a droit à 11 représentants. Actuellement sept personnes se sont montrées intéressées. Nous avons encore le temps d'en inscrire quatre autres. Et c'est l'AGS d'avril prochain qui va officiellement donner à ces gens le pouvoir de parler en notre nom. Vous êtes intéressé(e)s, communiquez avec moi.

Au moment où vous allez recevoir le Nouvel Envol, nous allons être tous et toutes dans la féerie de Noël. Aussi je profite de l'occasion pour souhaiter à chacune et chacun un Joyeux Noël, un très beau temps des Fêtes. Je fais le rêve que chaque membre vive cette période entouré de personnes qui lui sont chères. Laissons l'Amour et la Tendresse animer ces rencontres.



## SOMMAIRE

<a href="#">La Grande plée Bleue</a> .....	p. 3
<a href="#">Déjeuner d'accueil 2019</a> .....	p. 4
<a href="#">Hommage à nos Sages</a> .....	p. 5
<a href="#">Environnement</a> .....	p. 5
<a href="#">Assurances et Sociopolitique</a> .....	p. 6
<a href="#">Activités 2020 et Invitation aux artistes, AREQ en spectacle</a> .....	p. 7,8,9
<a href="#">Déjeuners anglais et espagnols</a> .....	p.10
<a href="#">Patinage pour les ainé(e)s</a> .....	p.11
<a href="#">Journée internationale des femmes</a> .....	p.12
<a href="#">Activité sociopolitique et environnementale</a> .....	p. 13,14
<a href="#">Voyages et autres sorties culturelles</a> .....	p. 15,16
<a href="#">Texte « J'ai des rides »</a> .....	p. 16
<a href="#">Bourses de l'AREQ</a> .....	p. 17
<a href="#">Mot de Madeleine</a> .....	p. 18
<a href="#">Jeu de mots</a> .....	p. 19
<a href="#">Coupons-réponse</a> .....	p. 20,21
<a href="#">Nécrologie</a> .....	p. 22
<a href="#">Informations utiles</a> .....	p. 23,24

## ACTIVITÉS À VENIR

22 janvier	Début de l'An nouveau
17 février	Ski de fond
9 mars	Journée internationale des femmes
31 mars	Cabane à sucre
7 avril	Activité régionale sociopolitique et environnementale
18 avril	Carnavals du monde
23 avril	Assemblée générale sectorielle
28 avril	Visite au Parlement de Québec
5 mai	Assemblée générale régionale et FLG
7 mai	Journée santé et bien-être
12 au 28 mai	Suisse, Bavière, Autriche
12 juin	AREQ en spectacle
14 au 17 juin	Boston et Salem
Fin juin	Théâtre Beaumont-St-Michel
10 juillet	Lac Mégantic et la Maison du Granit
3 au 7 octobre	Les Montagnes Blanches

## MERCI! De Lucette Tanguay

Un petit mot pour remercier les personnes qui ont donné des articles scolaires, souliers et autres lors du déjeuner de la Non-rentree. L'argent ramassé, initialement 232 \$, mais augmenté à 432 \$ par un don au montant de 200 \$ de la part d'une dame, ira à deux projets différents, soit le Guatemala et le Costa Rica. Pour les dons de 20 \$ et plus, vous recevrez un reçu de charité, en janvier je crois.



Bye! Lu 7

Pour ma part, je serai au Guatemala du 12 septembre au 28 décembre 2019 et au Costa Rica du 4 janvier au 5 février 2020 avec Gaston et amis responsables du projet dans ce pays.

Bravo! Merci!

Mille mercis pour la parution! Merci pour tout ce que vous faites!



## LA GRANDE PLÉE BLEUE

Le 14 juin dernier, nous étions une quinzaine de braves à oser défier Dame Nature. En effet, nous nous sommes rendus visiter la GRANDE PLÉE BLEUE à Lévis dans le secteur Pintendre.

Notre guide, monsieur Jean-Claude Nadeau, accompagné du président de la Société de conservation et de la mise en valeur de la GRANDE PLÉE BLEUE, nous ont accompagnés tout au long de notre randonnée.



Notre premier contact a été de faire la connaissance du canard branchu dont nous avons vu un nichoir installé dans un arbre. C'est un canard qui fait son nid dans un arbre.



La GRANDE PLÉE BLEUE est une tourbière qui couvre plus de 1500 hectares. Elle est âgée de 9500 ans et elle compte plus de 650 mares. Elle est un énorme puits de carbone à l'image d'un réservoir. Les micro-organismes et les plantes captent les gaz de l'atmosphère dont les gaz carboniques provenant de la respiration des vivants et de la combustion. Cette tourbière est un milieu naturel très efficace pour emmagasiner les polluants et ainsi contribuer à réduire les gaz à effets de serre dont le CO<sub>2</sub> responsable du réchauffement de la planète (réf. : dépliant publicitaire).

Tout au long de la visite, monsieur Nadeau nous a montré différentes essences d'arbres dont la pruche et le mélèze qui ont servi à faire le trottoir sur lequel nous avons circulé.

Nous avons vu différentes plantes : une petite graminée appelée linaigrette ayant une belle coiffe plumeuse blanche; un grand arbuste de la famille des rhododendrons, le rhodora à fleurs roses; l'andromède à fleurs rosées en clochette : le thé du Labrador appelé lédon. Nous avons aperçu une mousse abondante à la surface de la tourbière, le sphaigne (c'est une plante sans racine qui croit par la tête), des feuilles de nénuphars, une magnifique orchidée appelée cyripède avec sa magnifique fleur rose.



Ce fut un après-midi très agréable et très instructif dans un milieu calme et reposant, accompagné d'un guide passionné. Je vous invite à visiter cet endroit surprenant, intéressant et mystérieux. Vous pouvez consulter leur site Internet à l'adresse suivante : <https://grandepleebleue.ca/documentation/>



Merci à notre guide, monsieur Jean-Claude Nadeau, pour son grand intérêt pour la nature et sa capacité à communiquer ses connaissances! Merci à madame Claire Buteau, l'organisatrice de cette sortie très enrichissante et, merci à madame Madeleine St-Hilaire, responsable du dossier environnement au sein de l'AREQ Louis-Frédéric!

Nicole Morissette

## DÉJEUNER D'ACCUEIL 2019

En ce beau matin du 30 août (qui s'est transformé par la suite en pluie), les gens sont arrivés d'excellente humeur pour l'activité du déjeuner d'accueil 2019.

Comme par les années passées, tout s'est déroulé à la Maison des Aînés de Lévis. Quel plaisir ce fut de revoir tout ce beau monde ragaillardi par un été, somme toute, agréable. Les tables étaient bien décorées de belles fleurs apportées par Claire Buteau.

Les membres du conseil sectoriel ont accueilli 175 participants.

Notre président, Denis Guay, nous a invités à prendre place pour qu'on puisse déguster notre copieux repas, préparé cette année par le traiteur Guay Banquet Service Inc de Lévis. C'était tout simplement délicieux!

Après avoir été bien rassasiés, Denis a invité les membres du conseil sectoriel à se lever afin qu'on puisse bien les identifier. Il nous a aussi parlé de Lucette Tanguay, à qui nous pouvons remettre des dons en argent et du matériel scolaire venant en aide aux enfants du Guatemala et du Nicaragua.



Puis, Claude Couture a enchaîné avec l'accueil des nouvelles personnes retraitées en mentionnant leur parcours professionnel. Il s'agit de Guylaine Arsenault, Sylvie Bégin, Lucie Bélanger, Martine Bélanger, Claire Boilard, Sylvie Goupil, Suzanne Larochelle, Martine Lemieux, Louise Longchamps et Line Painchaud.

Ensuite, Louise Guay a effectué les tirages de 19 coupons-cadeaux de 10 \$ ainsi que trois abonnements aux Grands Explorateurs que Denise Leclerc a la gentillesse de nous donner à chaque année.

Madeleine St-Hilaire, qui depuis plusieurs années est fidèle au poste pour la formule tirage partage (moitié-moitié) de la Fondation Laure-Gaudreault, a récolté un montant de 432 \$. Elle a donc fait tirer la somme de 216 \$ qui fut remportée par Marthe Lamontagne et Robert Hins.

Vers la fin, il y a eu un merci spécial à Viviane Gonneville pour la réalisation du petit agenda distribué à l'entrée.

Enfin, n'oublions pas Yvan Gravel qui, comme toujours, a fait son travail de photographe officiel avec brio!

Les activités de l'AREQ-03G vont se continuer pour l'année 2019-2020. Ce n'est que le début! Bravo à tous et toutes pour l'énergie à préparer de si belles activités.



Marthe Lamontagne

### RESPONSABLE : [FONDATION LAURE-GAUDREULT](#)

Nous sommes à la recherche d'une personne désireuse de **prendre en charge ce dossier**.  
Si le défi vous intéresse, communiquer avec monsieur Denis Guay au 418-837-3265  
ou [guaydeni@hotmail.com](mailto:guaydeni@hotmail.com)

## HOMMAGE AUX SAGES

À la fin du mois d'août, j'ai reçu des bons vœux d'anniversaire d'une ex-collègue du début de ma carrière à Saint-David. Elle m'a aussi invité à l'activité consacrée à un « Hommage aux Sages » qui aurait lieu à l'aréna de Saint-Henri le 19 septembre 2019. Merci Jeanne-d'Arc pour ton invitation.

Dès l'arrivée à ce rendez-vous mémorable, les organisateurs ont fleuri les Sages, anciens et nouveaux. Puis, on a eu le temps de serrer la pince à nos connaissances et un baiser aux charmantes dames présentes. Cet échange nous a permis de renouer avec d'anciens et anciennes collègues.



Le président, Denis Guay, nous a adressé la parole et a désigné chacun des 14 nouveaux Sages. Ensuite, monsieur Guay nous a présenté l'artiste invité, Christian Leclerc qui a fait carrière à la Polyvalente Benoît-Vachon.

Doué d'une longue expérience en tant que musicien-interprète, ce communicateur chevronné nous a conviés à un voyage dans le temps en nous invitant à participer vocalement à ses pièces musicales issues de la France et du Québec.

Puis, le traiteur, *Guay Banquet Service Inc.* de Lévis, a continué à émoustiller nos sens. Les mets servis étaient attrayants et savoureux. Un régal!

Quelles sympathiques retrouvailles! Bravo aux 103 participants dont 57 Sages.

Merci aux organisateurs, aux anciens et aux nouveaux Sages ainsi qu'au président pour leur accueil. C'est un rendez-vous pour l'an prochain.



André Lavallée

---

## ENVIRONNEMENT

**ACTION NATIONALE 2019** : SQRD (Semaine Québécoise de Réduction des Déchets) et du projet de « Trousse d'animation ». Par « Trousse », il s'agit d'un guide d'informations générales et de suggestions d'activités à réaliser avec des personnes de tout âge. Si vous consultez les liens suggérés sur notre site de l'AREQ, VOUS NE LE REGRETTEREZ PAS!!!

Semaine du 19 octobre au 27 octobre 2019, le mode de vie « Zéro déchet ».

Grand merci pour votre implication personnelle à notre « Semaine québécoise de la réduction des déchets ». Si vous l'avez oubliée, vous pouvez adopter d'autres attitudes afin de réduire vos déchets pendant les dernières semaines de l'année 2019.

INFORMATIONS sur notre site Internet (<http://louisfrechette.araq.lacsq.org/>).

Je vous remercie.



Madeleine St-Hilaire, responsable du dossier environnement

## **ASSURANCES**

Le 17 octobre, nous avons eu une très belle rencontre. Encore merci à notre conseillère à l'AREQ, madame Johanne Freire qui a prouvé de nouveau sa parfaite maîtrise du dossier « ASSURANCES ». Le seul bémol, les interventions sans micro dans la salle.

Notre dépliant « Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil », le site de l'AREQ Louis-Fréchette (très bien fait) et le site de la SSQ sont nos meilleures sources pour des informations personnelles. Notre conseillère à l'AREQ, madame Freire (1-800-663-2408 ou 418-525-0611), peut aussi répondre à vos questions; elle est très disponible et bien renseignée. Au besoin, vous pouvez laisser un message sur sa boîte vocale, elle est fidèle à retourner ses appels.



### **Suite sur le remboursement des frais pour articles médicaux :**

- Appareils d'assistance respiratoire et oxygène : 80 %, les frais de location ou d'achat, lorsque ce dernier mode est plus économique, d'un appareil d'assistance respiratoire et le coût de l'oxygène.
- Glucomètre : 80 %. Achat, ajustement, remplacement ou réparation. 240 \$ / période de 36 mois consécutifs.
- Pompe à insuline et accessoires : 80 %. Les frais d'achat et de réparation d'une pompe à insuline et les frais d'achat d'accessoires pour une telle pompe.

**N.B. :** Pour le remboursement, il est nécessaire d'avoir une ordonnance médicale pour ces articles.

Nicole Talbot, comité des assurances, 03G Louis Fréchette

---

## **SOCIOPOLITIQUE**

### **Sondage CROP**

Voici une partie du sondage effectué par CROP pour l'AREQ sur quelques opinions, préoccupations et réalité des membres.

1. Perception de l'incidence de l'âgeisme : **Souvent** 32 % - **Parfois** 45 %
2. Banalisation du sort des personnes âgées : **D'accord** 75 %
3. Amélioration de la formule d'indexation : **Favorable** 96 %
4. Préoccupation à l'égard des changements climatiques : **Beaucoup** 65 %
5. Types de lacunes rencontrées dans les soins offerts en CHSLD ou en résidence privée :  
**Manque de temps pour l'hygiène** 62 % - **Ennui et solitude** 43 %
6. Nature de la maltraitance constatée : **Négligence** 49 % - **Violence psychologique** 45 %
7. Personne soupçonnée d'avoir infligé de mauvais traitements à une personne âgée :  
**Une personne soignante** 48 % - **Un membre de la famille** 24 %



Jacques Olivier, comité sociopolitique 03 G Louis Fréchette

---

## ACTIVITÉS 2020

### 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 avertir au moins **deux jours à l'avance** sinon, nous ne pourrons 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.**

<b>Début de l'an nouveau</b> (Quilles, dîner et cinéma)		<b>Mercredi, 22 janvier 2020</b>
Lieu : <b>Boule-O-Drome de Lévis</b> , 44, route du Président Kennedy, Lévis (entrée par la rue Pie X)		
Accueil : <b>8 h 30</b>		
Quilles : <b>9 h</b>	Dîner : <b>11 h 45</b>	Cinéma Lido : <b>13 h</b>
Coût : Quilles - <b>8 \$</b> pour les membres	Dîner : <b>15 \$</b>	Cinéma : <b>6 \$</b>
Coût : Quilles - <b>12 \$</b> pour les non-membres	Dîner : <b>18 \$</b>	Cinéma : <b>8 \$</b>
Inscription obligatoire : Louise Guay <b>avant le 15 janvier 2020</b>		
Chèque à l'ordre de : <b>AREQ 03G</b> . Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899 rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2		
Information : 418-833-9809 ou <a href="mailto:camarine@videotron.ca">camarine@videotron.ca</a>		Coupon-réponse : p. 20
<b>Nombre de places limité</b> : la priorité sera donnée aux inscriptions reçues par la poste et payée à l'avance.		
Vous formerez vos équipes sur place. (Maximum 4 personnes par allée)		
Sur le coupon-réponse, préciser si vous êtes <b>membre</b> ou <b>non-membre</b> et indiquer un <b>numéro de téléphone</b> de référence.		



<b>Ski de fond</b>		<b>Lundi, 17 février 2020</b>
Lieu : <b>Club Bord de l'eau</b> , 96, route du Président Kennedy, Saint-Henri		
Accueil : <b>9 h 30</b>		Coupon-réponse : p. 20
Coût : <b>2 \$</b> pour tous, pour le ski ainsi que pour la raquette		
Inscription obligatoire : Claude Couture <b>avant le 10 février 2020</b>		
Dîner : <b>12 h</b>	Coût : <b>12 \$</b> (Membres)	Coût : <b>15 \$</b> (Non-membres)
Repas chaud : Bouillon, lasagne ou pâté au poulet, salade, pain et dessert (Préciser votre choix au moment de l'inscription)		
Chèque à l'ordre de : <b>AREQ 03G</b> . Le faire parvenir à M. Claude Couture, 100, rue de l'Anse, Lévis, QC G6K 1C6		
N.B. : Vous pouvez apporter votre lunch et le déguster au chalet. S'il y a tempête, l'activité sera remise au lendemain		
Sur le coupon-réponse, préciser si vous êtes <b>membre</b> ou <b>non-membre</b> et indiquer un <b>numéro de téléphone</b> de référence.		

<b>Journée Internationale des femmes</b>		<b>Lundi, 9 mars 2020</b>
Lieu : <b>Hôtel Québec</b> , 3115, av. des Hôtels, Québec		
Inscription : <b>9 h 30</b>		Coupon-réponse : p. 21
Conférences : <b>10 h</b> et <b>13 h 30</b> (Voir p.12)	Dîner : <b>12 h</b>	
Coût : <b>15 \$</b> pour les membres	<b>25 \$</b> pour les non-membres	
Inscription obligatoire : Micheline Héroux <b>avant le 25 février</b>		
Chèque à l'ordre de : <b>AREQ 03G</b> . Le faire parvenir à Mme Micheline Héroux, 1393, rue Gaston Miron, Lévis QC G6W 8E8. Information : 418-833-5360		

<b>Cabane à sucre</b>		<b>Mardi, 31 mars 2020</b>
Lieu : <b>Érablière du Cap</b> , 1925, chemin Lambert, Saint-Nicolas (Lévis)		
Accueil : <b>11 h</b>		Dîner : <b>12 h</b> (Tire en après-midi)
Coût : <b>16 \$</b> pour les membres		<b>20 \$</b> pour les non-membres
Inscription obligatoire : Louise Guay <b>avant le 24 mars 2020</b>		
Chèque à l'ordre de : <b>AREQ 03G</b> . Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2		
Information : 418-833-9809 ou <a href="mailto:camarine@videotron.ca">camarine@videotron.ca</a>		Coupon-réponse : p. 21
Animation musicale	Service de bar sur place	Tirage partage
Sur le coupon-réponse, préciser si vous êtes <b>membre</b> ou <b>non-membre</b> et indiquer un <b>numéro de téléphone</b> de référence.		

<b>Assemblée générale sectorielle</b>		<b>Jeudi, 23 avril 2020</b>
Lieu : <b>Aréna de Saint-Henri</b> , 120, rue Belleau, Saint-Henri		
Accueil : <b>9 h</b>		Assemblée générale : <b>9 h 30</b>
Reconnaissance aux bénévoles	Vin au repas	Tirage partage
Coût : <b>10 \$</b> pour les membres	<b>18 \$</b> pour les non-membres	<b>Gratuit</b> pour les bénévoles
Inscription obligatoire : Louise Guay <b>avant le 16 avril 2020</b>		
Chèque à l'ordre de : <b>AREQ 03G</b> . Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2		
Information : 418-833-9809 ou <a href="mailto:camarine@videotron.ca">camarine@videotron.ca</a>		Coupon-réponse : p. 21
Sur le coupon-réponse, préciser si vous êtes <b>membre</b> ou <b>non-membre</b> et indiquer un <b>numéro de téléphone</b> de référence.		

<b>Assemblée générale régionale (AGR et FLG)</b>	<b>Mardi, 5 mai 2020</b>
Lieu : <b>Hôtel Québec</b> , 3115, av. des Hôtels, Québec	
*L'information concernant cette activité vous sera fournie par le biais du réseau téléphonique, sur le site Internet de l'AREQ 03G ainsi que dans le bulletin sectoriel d'avril 2020	
<b>Journée santé et bien-être</b>	<b>Jeudi, 7 mai 2020</b>
<b>L'AREQ en spectacle</b>	<b>Vendredi, 12 juin 2020</b>
*L'information concernant ces activités vous sera fournie par le biais du réseau téléphonique, sur le site Internet de l'AREQ 03G ainsi que dans le bulletin sectoriel d'avril 2020.	

## L'AREQ EN SPECTACLE - INVITATION AUX ARTISTES

Invitation à tous les membres retraités de l'AREQ Louis-Frédette et à leur conjoint, conjointe, ayant un talent musical ou de danse, à venir nous réjouir par leur prestation, dans une soirée des plus conviviales.

L'AREQ en spectacle aura lieu le **12 juin 2020** à l'École de musique de Lauzon (Lévis).

N'hésitez pas à vous inscrire, c'est une des plus belles soirées de l'année!

Donnez votre nom et le titre de vos pièces musicales à :

Viviane Gonneville, **avant le 30 avril 2020**

Courriel : [vivianegonneville@hotmail.com](mailto:vivianegonneville@hotmail.com)

Tél : (418) 259-2562



J'AI TRÈS HÂTE À CET ÉVÈNEMENT ; ET VOUS ?

Viviane xox

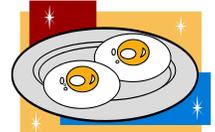




## DÉJEUNERS ANGLAIS ET ESPAGNOLS

Hiver 2020

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 <b>mercredis</b> de 8 h 30 à 10 h 30	Les <b>mardis</b> de 8 h 30 à 10 h 30
15 et 29 janvier	14 et 28 janvier
12 et 26 février	11 et 25 février
18 et 25 mars	10 et 24 mars
<b>Animateur : André Boucher</b>	<b>Animateur : André Boucher</b>

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 <b>mardis</b> de 8 h 30 à 10 h 30	Les <b>mercredis</b> de 8 h 30 à 10 h 30
21 janvier	22 janvier
4 et 18 février	5 et 19 février
3, 17 et 31 mars	4 et 18 mars
	1 <sup>er</sup> avril
<b>Animateur : Claude Cameron</b>	<b>Animateur : Claude Cameron</b>

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

Inscription obligatoire **avant le 20 décembre 2019** auprès de :  
Madame Céline Fréchette au numéro de téléphone 418 837-8914  
ou par courriel : [celine\\_64@hotmail.com](mailto:celine_64@hotmail.com)

Bienvenue aux nouvelles et nouveaux!

**PATINAGE DES AÎNÉ(E)S 2019-2020**  
**Centre Honco St-Romuald**  
**(23<sup>e</sup> 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 séances de patinage **entre le 23 décembre 2019 et le 7 janvier 2020**  
de même qu'aux dates suivantes : **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**

- Le **13 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.araq.lacsq.org/>.
- Le **14 février**, nous célébrerons la « **St-Valentin** » en vous demandant encore de porter un peu de **rouge**.
- Le **3 avril**, nous avons comme projet de réserver la salle de l'**ancien aréna de St-Romuald** pour un dîner, tout en tenant compte des suggestions des membres de notre organisation. Détails à venir...

Merci à tous les responsables : Raynald Brochu, Louise Gallichand, Diane Cameron, Danielle Gagnon, Laval Boucher, Lucien Bélanger, Richard Bertrand et Jean-Marc Richard pour leur précieuse collaboration.

**Pour information** : Claire 418-839-6759.

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

N.B. : Pour ceux et celles qui le désirent, il y a du patinage libre à l'**aréna de St-Romuald** **jusqu'au 19 décembre 2019**, le mercredi de 10 h 30 à 11 h 20 et le jeudi de 10 h 11 h 20 (l'aréna de St-Rédempteur étant en réparation).

**MERCI À NOS COMMANDITAIRES**

**Tirage de prix de présence lors des activités de patinage suivantes :**  
**Halloween, Noël, St-Valentin et dîner en avril**

- Restaurant Ryna; 15 cartes cadeaux de 10 \$
- Restaurant Score; 4 cartes de 10 \$
- Club Voyages Sélect; plusieurs objets promotionnels
- Boule-O-Drome; 4 fois 2 parties de quilles gratuites
- Cinéma Lido ou Des Chutes; 4 fois 2 pour 1



## **JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES**

### **Lundi, 9 mars 2020 à l'Hôtel Québec**

Le Conseil régional Québec-Chaudières-Appalaches et le Comité régional des femmes vous invitent à notre journée où deux conférences vous seront offertes.

**En avant-midi, nous aborderons le délicat sujet de la santé mentale.**

Plusieurs aspects seront traités.



Une intervenante de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) présentera de façon positive, les différents types de troubles de santé mentale, du rétablissement et d'une revue traitant de ce sujet. Nous pourrions mieux comprendre cette réalité et nous y ajuster le cas échéant.

**En après-midi, il sera question de bien s'alimenter pour vieillir en santé.**

Après un bon repas, quoi de mieux pour être à l'écoute d'une nutritionniste. Anne Florence Paris aura comme mandat de démystifier le nouveau guide alimentaire canadien en l'adaptant à nos besoins. Elle nous précisera ce que nous devons manger pour nous garder en santé.



Une journée bien remplie!

**Coût : 15 \$ membres - 25 \$ non-membres**

**Inscription :** Madame Micheline Héroux, 1393, rue Gaston Miron, Lévis QC G6W 8E8 avant le **25 février 2020**  
Information : 418 833-5360 ou [michelinegagne@hotmail.com](mailto:michelinegagne@hotmail.com)

### **Horaire**

Accueil : 9 h 30

Conférence : 10 h

Dîner : 12 h

Conférence : 13 h 30

Retour à la maison : 15 h 15

---

## **ACTUALITÉS FÉMININES**

Lors de la rencontre des responsables régionales du dossier des Femmes, le 6 septembre 2019, un document très intéressant a été présenté, faisant état d'actions et de situations en rapport avec la condition des femmes dans des pays étrangers et plus près de nous, au Canada et au Québec.

Vous êtes invités à consulter ce document dont le lien est indiqué ci-après :

[http://gestion.areq.lacsq.org/app/uploads/sites/17/2019/10/Journe%CC%81e\\_femme\\_2020.pdf](http://gestion.areq.lacsq.org/app/uploads/sites/17/2019/10/Journe%CC%81e_femme_2020.pdf)

Parmi les sujets abordés, vous découvrirez que des femmes enceintes sont licenciées car la grossesse est contre-productive selon certaines entreprises... Nous ne pouvons que constater que les enjeux de l'égalité entre les hommes et les femmes demeurent constamment sur la sellette...

Bonne lecture!

## ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE ET ENVIRONNEMENTALE

Date : **Mardi, 7 avril 2020**

Lieu : **Hôtel Québec**, 3115 avenue des Hôtels, Québec

9 h : Accueil

9 h 30 : **Le projet Lab-École avec M. Denis Morin, coordonnateur des comités de travail**



Les travaux du Lab-École s'articulent autour de trois chantiers, dirigés par chacun des trois fondateurs. Le chantier de l'environnement physique est piloté par monsieur Pierre Thibault, celui du mode de vie sain et actif par monsieur Pierre Lavoie et celui de l'alimentation par monsieur Ricardo Larrivée. Nous aurons le privilège d'observer les maquettes des projets en cours.

10 h 30 : Pause-santé

11 h : Le projet-École (suite)

12h : Dîner

13 h 30 : **PurNat avec M. Marcel Poiré, président et cofondateur.**

PurNat signifie la pureté et la nature. Le nom découle d'un principe simple : redonner à nos forêts leur pureté et leur état naturel. La mission est de protéger l'environnement en mettant en place et en exploitant un service de nettoyage des dépotoirs illégaux au Canada et, d'éduquer et sensibiliser le grand public par rapport à des enjeux relatifs à la protection de l'environnement, tels que les dépotoirs illégaux, la pollution et le recyclage.



15 h 15 : Conclusion de la journée

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

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03G**

Date limite d'inscription : **Semaine du 20 mars 2020**

Inscription auprès de : Madame **Madeleine St-Hilaire**, 71, rue des Pins, Saint-Anselme G0R 2N0

Madeleine St-Hilaire, responsable du dossier environnement AREQ Louis-Fréchette



### Activité régionale sociopolitique et environnementale

**Mardi, 7 avril 2020**

**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 03G**. Le faire parvenir à Mme Madeleine St-Hilaire, 71, rue des Pins, St-Anselme (Québec) G0R 2N0, **dans la semaine du 20 mars 2020**

Information : 418-885-9232 ou par courriel : [msth1950@hotmail.com](mailto:msth1950@hotmail.com)



\* Information sur PurNat, organisme à but non lucratif à Saint-Jean-de-l'Île-d'Orléans, à la page suivante →



## Notre mission

Protéger l'environnement en mettant en place et en exploitant un service de nettoyage des dépotoirs illégaux au Canada. Éduquer et sensibiliser le grand public par rapport à des enjeux relatifs à la protection de l'environnement, tels que les dépotoirs illégaux, la pollution et le recyclage.

## L'histoire derrière PurNat

Amateur de vélo de montagne et de randonnée pédestres, Marcel Poiré fut constamment confronté, par le passé, à des scènes de négligence et de non-respect de l'environnement. À chacune de ses sorties en forêt, il ramassait les bouteilles et les canettes jonchant son chemin. Malgré ses efforts, il se rendit vite à l'évidence que les dépotoirs illégaux étaient bien présents et qu'il ne parviendrait pas à ramasser tous ces débris (pneus d'automobile, conteneurs d'huile, ferrailles de tout genre, etc...)

Il entama donc une recherche afin d'identifier les organisations pouvant venir nettoyer ces sites pollués. Devant l'absence de ressources, il décida de créer une petite équipe composée de messieurs Jean-Raphaël Poiré et André Côté. Le trio décida de créer une organisation sans but lucratif. Après plusieurs mois de recherche et de consultation, PurNat fut créé en juillet 2013.

**Philosophie** : PurNat repose sur **trois** pierres angulaires :

- Éduquer les jeunes
- Sensibiliser la population
- Mobiliser des bénévoles

PurNat signifie la pureté et la nature. Le nom découle d'un principe simple : redonner à nos forêts leur pureté et leur état naturel.

**Signification** : L'image de marque de PurNat est très significative avec le bleu représentant la pureté de nos cours d'eau, le vert la couleur de nos forêts, le globe la vision à long terme de PurNat et le pied de l'arbre soutenant le globe afin de signaler l'importance de nos forêts dans un contexte de mondialisation.

**Plus qu'un OBNL** : Les termes « organisation socialement responsables » expliquent très bien la mission de notre entreprise qui mobilise les communautés afin de les responsabiliser aux dépotoirs illégaux.

## Objectifs

- Protéger la nature : offrir la chance à tous de pouvoir apprécier la nature
- Améliorer notre environnement : nous avons tous les outils en place afin de faire en sorte que notre monde soit plus propre.
- Aider les générations futures : l'aide que nous offrons aux générations futures vient d'abord par l'éducation et la sensibilisation.
- Gestions des matières résiduelles : le système actuel de gestions des matières résiduelles est désuet. Ensemble, nous pouvons le repenser.

Monsieur Marcel Poiré, 100 Chemin des Érables, Saint-Jean-de-l'île-d'Orléans, Qc, G0A 3W0

Tél. : 581-995-6282

Email : [info@purnat.ca](mailto:info@purnat.ca) et [mpoire@purnat.ca](mailto:mpoire@purnat.ca)

Site Web : <http://purnat.ca/en/>

Média : [media@purnat.ca](mailto:media@purnat.ca)

## PROJETS : VOYAGES ET SORTIES CULTURELLES



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

Courriel : [clairebuteau@hotmail.com](mailto: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 gratuites sont partagées entre tous les participants). Vous pouvez avoir des invité(e)s.

Vous trouverez tous les détails sous l'onglet « Agenda/Voyages » du site Internet de l'AREQ Louis-Fréchette : <http://louisfrechette.areq.lacsq.org>

### Carnavals du monde

**Samedi, 18 avril 2020**

Spectacle haut en couleur; plus de 40 artistes sur scène. Au programme ; calypso, limbo, masques, chanteurs, danseurs, jongleurs... Carnaval de Rio, Carnaval de Trinidad et Tobago, La Nouvelle-Orléans, et le Carnaval de Venise. Coût : **159 \$**. Chèque au nom de : **Groupe voyages Québec** pour le **10 janvier 2020**

### Parlement de Québec

**Mardi, 28 avril 2020**

Départ : 9 h de l'ancien Walmart de Lévis, en autobus scolaire; arrêt à Saint-Romuald vers 9 h 15. Visite guidée du Parlement à 10 h 15. Dîner au restaurant le Parlementaire à 11 h 30 (menu : potage du moment, noisettes de porc sauce moutarde, carottes glacées, haricots verts, purée de pommes de terre à l'ail confit, café, thé, tisane). On assiste à la période de questions à 14 h. Départ à 15 h. Coût : **40 \$** (visite, repas, taxes, transport, pourboires inclus). Minimum de 26 personnes. Chèque au nom de : **Claire Buteau** pour le **15 décembre 2019**; le dater du 15 janvier 2020. Veuillez me donner votre **# de téléphone** et votre **date de naissance** au moment de votre inscription (documents obligatoires pour entrer au Parlement).

### Suisse, La Bavière, l'Autriche (sans Vienne)

**Du 12 au 28 mai 2020**

Départ de l'agence en autocar pour l'Aéroport de Québec. Au programme : visite de Genève, Lausanne, Montreux, Gruyère, Sion, Zermatt, Berne, Lucerne, Zurich, la région de Lindau, Innsbruck, Salzbourg. Munich, Dachau. Tous les détails : [louisfrechette.areq.lacsq.org](http://louisfrechette.areq.lacsq.org) \* **Deux places disponibles**.

### Boston et Salem

**Du 14 au 17 juin 2020**

Départ de Lévis à 7 h et dîner libre en route. Temps libre aux jardins publics de Boston. Souper inclus à 16 h 45 puis départ pour l'ascension de la Prudential Tower. Installation à l'Hôtel Ramada à 20 h. Déjeuner continental inclus. Visite libre de l'aquarium. Découverte de la Freedom Market. Tour de Ville de 3 heures avec un guide local, en français. Souper-croisière. Visite du Château The Breakers. Souper inclus au restaurant Cheers de Boston. Traversée de Boston à Salem en catamaran haute-vitesse. Visite en français du Salem Witch Museum et bien plus... Coût : **1199 \$** en occupation double. **Dépôt de 250 \$** pour le **15 décembre 2019**, dater votre chèque du 15 janvier 2020 (n'oubliez pas d'inclure votre feuille d'inscription). **Paiement final pour le 30 avril 2020**. Chèque au nom de **Voyages Club Sélect**. (**Une personne seule aimerait être jumelée en occupation double**)

### Théâtre Beaumont-St-Michel

**Fin juin 2020**

Détails à venir dans le Nouvel Envol d'avril 2020 ainsi que sur le site Internet de l'AREQ Louis-Fréchette.

## Lac Mégantic et la Maison du Granit

Vendredi, 10 juillet 2020

Départ de Lévis à 7 h 30. Tour guidée de Lac Mégantic avec un guide local. Dîner inclus au restaurant Le Renato. Visite commentée de l'exposition temporaire à la Maison du Granit « La Pierre qui voyage ». Souper inclus au restaurant Le Moulin de Weedon. Le coût est de : **147 \$** tout inclus. Un **dépôt de 50 \$** pour le **15 décembre 2019**, daté du 15 janvier 2020 et le **paiement final pour le 26 mai 2020**. Chèque au nom de **Voyages Club Sélect**.

## Les Montagnes Blanches

3 au 7 octobre 2020

Visite guidée du Musée Olympique de Lake Placid. Visites : Fort Ticonderoga, Craig's Factory, Spirit of Allen II, Observatoire du Mont Washington, Omni Mount Washington Resort. Excursion en téléphérique avec le Cannon Mountain Tramway. Visite de Flume George en autocar, etc. Le coût est de : **1565 \$** en occupation double. Un **dépôt de 250 \$** pour le **30 janvier 2020**, daté du 28 février 2020 et le **paiement final pour le 16 août 2020**. Chèque au nom de **Voyages Club Sélect**. Tous les détails : [louisfrechette.areq.lacsq.org](http://louisfrechette.areq.lacsq.org).

## Projets :

2021 ???

- La Russie (croisière fluviale)
- La Nouvelle-Écosse

## J'AI DES RIDES, texte de Marinella Canu

J'ai des rides... Je me suis regardée dans le miroir et j'ai découvert que j'avais beaucoup de rides autour des yeux, de la bouche, du front.

J'ai des rides parce que j'ai eu des amis, et on a ri souvent, jusqu'aux larmes, et puis j'ai rencontré l'amour qui m'a fait essorer les yeux de joie.

La vie pourra, au fil du temps, m'imposer des rides sur le visage... mais elle ne fera jamais vieillir mon cœur.



J'ai des rides parce que j'ai eu des enfants, et je me suis inquiétée pour eux dès la conception, j'ai souri à toutes leurs nouvelles découvertes et j'ai passé des nuits à les attendre. Et puis j'ai pleuré.

J'ai pleuré pour les personnes que j'ai aimées et qui sont parties, pour un peu de temps ou pour toujours, ou sans savoir pourquoi.

J'ai veillé aussi, j'ai passé des heures sans sommeil pour des beaux projets pourtant pas toujours aboutis, pour la fièvre des enfants, pour lire un livre, j'ai veillé aussi pour me lover dans des bras aimants.

J'ai vu des endroits magnifiques, de nouveaux endroits qui ont eu tous mes sourires et mes étonnements et j'ai revu également d'anciens endroits qui m'ont fait pleurer.

Dans chaque sillon sur mon visage, sur mon corps, se cache mon histoire, les émotions que j'ai vécues et ma beauté plus intime, et si je devais enlever tout ceci... je m'effacerais moi-même.

Chaque ride est une anecdote de ma vie, un battement de cœur, c'est l'album photo de mes souvenirs les plus importants.

Ce texte savoureux nous a été soumis par Madeleine St-Hilaire.

Références : Interguide (bottin téléphonique) 2018-2019, p. 129

## Bourses de l'AREQ



Les bourses pour le soutien à la formation visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches (enfants et petits-enfants) inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Leur sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel que professionnel.

### Personnes admissibles

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'étude offert par :

- Une institution publique reconnue par le MEES (Éducation et Enseignement supérieur)
- Un organisme d'éducation populaire reconnu par le MEES

Une bourse de 300 \$ sera donnée à chacune des cinq personnes récipiendaires.

### Dossier de participation

Les candidates et candidats doivent compléter 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 (250 mots max.) et une lettre de la personne directrice de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant la fréquentation à ladite formation.

Le formulaire et la lettre d'attestation devront être acheminés à l'attention de Denis Guay\*\* entre le 15 janvier et le 1<sup>er</sup> mars 2020.

### Sélection et remise des bourses

La sélection des récipiendaires est confiée à la région 03 Québec-Chaudière-Appalaches. La remise des bourses aura lieu à notre AGR du mardi 5 mai 2020 (Hôtel-Québec).

\* Ce formulaire est disponible sur le site Internet :

<http://areq.lacsq.org/services-aux-membres/bourses-de-lareq/>

\*\* Denis Guay, 197, rue Tadoussac, Lévis QC G6V 7C8

[guaydeni@hotmail.com](mailto:guaydeni@hotmail.com) ou 418 837-3265

## MOT DE MADELEINE

### La collecte des soutiens-gorge se poursuit...

(Informations, relire : Nouvel Envol, août 2019, p.22)



J'ai décoré une boîte de carton pour les recueillir. Elle se trouve sur la table des affiches lors de nos activités. Je vous suggère ce geste incitatif. Ce vêtement usagé pourrait être recueilli par chacune d'entre nous auprès de nos filles, nièces, cousines, amies, voisines!

Des remerciements vous sont adressés par les femmes atteintes de ce cancer. Car, l'argent ainsi ramassé permet d'apporter des améliorations auprès des patientes atteintes (informations, recherches médicales... et, entre autres, dans l'accompagnement de chacune d'entre elles, pendant et après la maladie).

Toutes solidaires pour une bonne cause!

**Au lieu de jeter vos bouchons de liège**, vous pourriez les apporter en les mettant dans un sac de plastique et en les déposant sur notre table des affiches lors de nos activités. Deux organismes bellechassois les utilisent pour créer des objets décoratifs et/ou utilitaires. Ils vous sont reconnaissants pour votre délicate attention à poser ce geste écologique!



### TIRAGE PARTAGE :

Je vais continuer, lors de plusieurs de nos activités 2019/2020, à faire le tirage partage (moitié-moitié) au profit de notre Fondation Laure-Gaudreault. Je le fais à titre de membre aréquienne, car nous sommes tous et toutes redevables à cette grande dame de l'éducation.

Je vous remercie de votre participation.



**Information importante** : RÉSERVER à votre agenda la date du **23 avril 2020**.



Monsieur Serge Fortier sera notre invité, en début d'après-midi, lors de notre assemblée générale sectorielle (AGS).

Ce vulgarisateur de l'approche « Respect Nature » vous fera connaître des principes qui vous permettront d'entretenir vos jardins de façon simple et naturelle, sans avoir à utiliser de produits toxiques pour l'environnement, tout en économisant beaucoup de temps et d'argent.

Je vous suggère de relire : Nouvel Envol, août 2019, p.3, Journée environnement et sociopolitique.

Pour plus d'informations : ([info@sergefortier.com](mailto:info@sergefortier.com)) ([www.sergefortier.com](http://www.sergefortier.com)).

Merci de votre attention! À suivre sur notre site...

Madeleine St-Hilaire

# Jeu de mots

Par : Agathe Lantagne



Trouver le mot manquant dans les expressions ci-dessous :

- |                             |       |                    |
|-----------------------------|-------|--------------------|
| 51. La part du ...          | _____ | ... de mer         |
| 52. Tour de ....            | _____ | ... de l'âge       |
| 53. Bêtes à ...             | _____ | ... de bélier      |
| 54. Battre le ....          | _____ | ... forgé          |
| 55. Laid à faire ...        | _____ | ... du ridicule    |
| 56. Être con comme la ...   | _____ | ... de miel        |
| 57. Règle du ...            | _____ | ... d'adresse      |
| 58. Planche à ...           | _____ | ... de sucre       |
| 59. Mourir comme des ...    | _____ | ... à feu          |
| 60. Parler comme un ...     | _____ | ... de poche       |
| 61. Serviette de...         | _____ | ... de sang        |
| 62. Veiller au ...          | _____ | ... de beauté      |
| 63. Le mal de ...           | _____ | ... d'huile        |
| 64. Un feu de ...           | _____ | ... de Noël        |
| 65. Linge de ...            | _____ | ... de déesse      |
| 66. Aller en droite ....    | _____ | ... de démarcation |
| 67. La cinquième roue du... | _____ | ... doré           |
| 68. Coeur de ....           | _____ | ... de lune        |
| 69. Le chant du ...         | _____ | ... en pâte        |
| 70. Ne pas souffler ...     | _____ | ... d'ordre        |
| 71. Il pleut des ...        | _____ | ... au cou         |
| 72. Au pied de la ...       | _____ | ... minuscule      |
| 73. Sac de ...              | _____ | ... de cravate     |
| 74. Le coin du ...          | _____ | ... de paille      |
| 75. Cuire dans son ....     | _____ | ... de raisin      |

Réponses :

51. peur	54. fer	53. cornes	52. force	51. lion
60. livre	59. mouches	58. pain	57. jeu	56. lune
65. corps	64. bûche(s)	63. mer	62. grain	61. bain
70. mot	69. coq	68. pierre	67. carrosse	66. ligne
75. jus	74. feu	73. nœud(s)	72. lettre	71. corde

## 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.

✂-----

### **Début de l'an nouveau (Quilles, dîner et cinéma)**

**Mercredi, 22 janvier 2020**

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

**Coût pour les membres :** Quilles : 8 \$ Repas : 15 \$ Cinéma : 6 \$

**Coût pour les non-membres :** Quilles : 12 \$ Repas : 18 \$ Cinéma : 8 \$

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 15 janvier.**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : [camarine@videotron.ca](mailto:camarine@videotron.ca) (Détails : p. 7)

✂-----

### **Ski de fond**

**Lundi, 17 février 2020**

**Lieu :** Club Bord de l'eau, 96, rte du Président Kennedy, Saint-Henri

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

**Coût pour le dîner :** 12 \$ pour les membres 15 \$ pour les non-membres

**Choix** pour le repas chaud : lasagne  pâté au poulet  Ou j'apporterai mon lunch

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 M. Claude Couture, 100, rue de l'Anse, Lévis (Québec) G6K 1C6, **avant le 10 février.**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : [camarine@videotron.ca](mailto:camarine@videotron.ca) (Détails : p. 8)

✂-----

**Journée internationale des femmes**

**Lundi, 9 mars 2020**

**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 03G.**

Le faire parvenir à Mme Micheline Héroux, 1393, rue Gaston Miron, Lévis, QC G6W 8E8, **avant le 25 février.**

Information : 418-833-5360 ou [michelinegagne@hotmail.com](mailto:michelinegagne@hotmail.com) (Détails : p. 12)



**Cabane à sucre**

**Mardi, 31 mars 2020**

**Lieu :** Érablière du Cap, 1925, ch. Lambert, Saint-Nicolas

**Coût :** 16 \$ 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 24 mars.**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : [camarine@videotron.ca](mailto:camarine@videotron.ca) (Détails : p. 8)



**Assemblée générale du secteur (AGS)**

**Jeudi, 23 avril 2020**

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

**Coût :** 10 \$ pour les membres 18 \$ pour les non-membres **Gratuit** pour les bénévoles

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 16 avril.**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : [camarine@videotron.ca](mailto:camarine@videotron.ca) (Détails : p. 9)



## 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. (Omerson)



### Membres qui nous ont quittés :

- Monsieur **Léopold Labonté**, décédé le 6 mars 2019 à 86 ans et 10 mois. Il a travaillé à la polyvalente de Lévis (ouvrier certifié d'entretien) et demeurait à St-Isidore.
- Monsieur **Claude Rathé**, décédé le 14 mars 2019. Il a enseigné à l'école secondaire les Etchemins à Charny et à l'école l'Aubier de St-Romuald. Il demeurait à Lévis.
- Monsieur **Jean-Yves Godbout**, décédé le 7 mai 2019 à l'âge de 72 ans. Il demeurait à St-Augustin.
- Madame **Suzanne Guillemette**, décédée le 19 juin 2019. Elle était la conjointe de monsieur Marc Roy également membre de notre AREQ. Elle a fait carrière comme enseignante au primaire à l'école Desjardins à St-David (Lévis).
- Madame **Flavie Denis**, notre première présidente en 1987... celle qui a enfanté l'AREQ 03G, décédée le 26 juillet 2019. Elle a terminé sa carrière au secondaire à Amos. Elle demeurait à Québec.
- Madame **Gertrude Bourgault Fortin**, décédée le 11 août 2019 à l'âge de 92 ans. Elle a enseigné le français au secondaire à Lévis et à St-Anselme. Elle habitait à Lévis.
- Madame **Ginette Plante**, décédée le 4 octobre 2019 à l'âge de 71 ans. Elle était la conjointe de monsieur Laurent Bouchard, membre aréquiennais. Elle a enseigné à l'école primaire de Pintendre où elle demeurait.

### Condoléances à :

- Madame **Renée Veilleux** pour la perte de sa soeur jumelle, madame Andrée Veilleux. Celle-ci était âgée de 76 ans et demeurait à Cap-Rouge.
- Monsieur **Jacques Chicoine**, sa soeur madame Agathe Chicoine Hébert. Elle était âgée de 90 ans.
- Madame **Monique Lehouillier**, sa sœur madame Louise Lehouillier, décédée le 8 juin à l'âge de 77 ans.
- Madame **Denise Larochelle**, son frère monsieur Edmond Larochelle survenu le 21 août 2019.
- Madame **Jacqueline Richard** pour la perte de sa soeur, madame Émilienne Richard Charest décédée à l'âge de 76 ans et 10 mois, le 23 septembre 2019.
- Madame **Janine Lachance** et Monsieur **Gaston Lachance** pour le décès de leur frère, monsieur Daniel Lachance survenu le 27 septembre 2019. Il demeurait à Lévis.
- Monsieur **Blaise Breton**, sa sœur madame Suzanne Breton Lacroix décédée le 4 octobre 2019 à l'âge de 82 ans et 11 mois.
- Monsieur **Richard Arcand**, sa mère madame Bruyère Lussier Arcand décédée le 16 septembre 2019 à l'âge de 96 ans. Elle demeurait à Québec.
- Monsieur **Laurent Bouchard**, sa conjointe madame Ginette Plante décédée le 4 octobre 2019 à l'âge de 71 ans. Elle a enseigné et demeurait à Pintendre.
- Madame **Thérèse Perreault**, son conjoint monsieur Robert d'Avignon décédé le 11 octobre 2019 à l'âge de 78 ans. Il demeurait à Lévis, secteur Charny.
- Monsieur **Marcel Leblond**, sa mère madame Bernadette Leblond Leblond décédée le 19 octobre 2019 à l'âge de 92 ans et 5 mois. Elle a habité à St-Lazare.

À NOTER que la liste des « Membres qui nous ont quittés » comprend également nos personnes-amies, alors que « Condoléances à » inclut le décès d'un enfant, conjoint, conjointe, père, mère, frère et sœur. Veuillez en informer Mme Madeleine St-Hilaire au : 418-885-9232 ou par courriel [msth1950@hotmail.com](mailto: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](mailto: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

**AVIS**

Les articles n'apparaissant pas dans ce bulletin sont conservés afin d'être publiés dans une prochaine édition.

**NUMÉROS UTILES**

<a href="#">AREQcsq</a> :	418-525-0611	ou	1 800 663-2408
<a href="#">Assurances RésAut</a> (La Personnelle) :			1 888-476-8737
<a href="#">Retraite Québec</a> :	418-643-4881	ou	1 800 463-5533
<a href="#">RAMQ</a> :	418-646-4636	ou	1 800 561-9749
<a href="#">RRQ</a> :	418-643-5185	ou	1 800 463-5185
<a href="#">SSQ-VIE</a> :			1 800-565-4550
<a href="#">Sécurité de la vieillesse</a> :			1 800 277-9915
<a href="#">SAAQ</a> :	418-643-7620	ou	1 800 361-7620

**ÉQUIPE DU JOURNAL**

**Responsable** : Lise Patoine  
**Mise en page** : Martine Lagacé  
**Photos** : Yvan Gravel

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

Date de tombée des articles pour la prochaine édition : **1<sup>er</sup> mars 2020**

Faire parvenir les articles à : **Lise Patoine**  
[lisepatoine@globetrotter.net](mailto: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](mailto:guaydeni@hotmail.com)

Gestionnaires du site Web Louis Fréchette :  
Martine Lagacé et Jacques Brochu  
[louis.areq03g@gmail.com](mailto:louis.areq03g@gmail.com)



#### MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL

Président :	Denis Guay	418 837-3265.....	<a href="mailto:guaydeni@hotmail.com">guaydeni@hotmail.com</a>
1 <sup>ère</sup> vice-présidente :	Louise Guay	418 833-9809.....	<a href="mailto:camarine@videotron.ca">camarine@videotron.ca</a>
2 <sup>e</sup> vice-président :	Robert Hins	418 885-4694.....	<a href="mailto:rhins@videotron.ca">rhins@videotron.ca</a>
Trésorière :	Lise Patoine	418 479-2900.....	<a href="mailto:lisepatoine@globetrotter.net">lisepatoine@globetrotter.net</a>
Secrétaire :	Claude Couture	418 831-7181.....	<a href="mailto:classeaclaude@hotmail.com">classeaclaude@hotmail.com</a>
1 <sup>ère</sup> conseillère :	France Fortin	418 837-5459.....	<a href="mailto:francerose188@hotmail.com">francerose188@hotmail.com</a>

#### RESPONSABLES DÉLÉGUÉS AUX COMITÉS RÉGIONAUX

Assurances :	Nicole Talbot	819-604-7004.....	<a href="mailto:n-talbot@videotron.ca">n-talbot@videotron.ca</a>
Environnement :	Madeleine St-Hilaire	418 885-9232 .....	<a href="mailto:msth1950@hotmail.com">msth1950@hotmail.com</a>
Comité des femmes :	Micheline Héroux	418 833-5360 .....	<a href="mailto:michelinegagne@hotmail.com">michelinegagne@hotmail.com</a>
Comité des hommes :	Richard Arcand	418 903-2673 .....	<a href="mailto:richardarc@hotmail.com">richardarc@hotmail.com</a>
Indexation :	Nicole Talbot	819 604-7004 .....	<a href="mailto:n-talbot@videotron.ca">n-talbot@videotron.ca</a>
Sociopolitique :	Jacques Olivier	819 604-7004.....	<a href="mailto:n-talbot@videotron.ca">n-talbot@videotron.ca</a>

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](mailto:info@imprimerieguay.ca)