

JOURNÉE DES FEMMES JEUDI 8 MARS 2018



Louise Langevin, conférencière

notre journée. Les membres présents ont beaucoup apprécié ce groupe.

Madame Langevin a débuté sa conférence en présentant cette définition du féminisme : *Le féminisme est une forme d'analyse de la société issue de et nourrie par le mouvement des femmes, un mouvement social à plusieurs voix/voies qui vise la transformation en profondeur des rapports sociaux en vue d'une société égalitaire.*

L'égalité des femmes est un mythe, a dit madame Langevin. Les chiffres ne mentent pas, l'écart salarial entre les femmes et les hommes doit être corrigé. Les femmes doivent être sur le marché du travail afin de ne pas dépendre d'un autre, de souscrire à un fonds de retraite, d'utiliser les garderies. Ainsi, elles contribuent à la croissance économique du



pays. Heureusement, le gouvernement Trudeau propose un budget qui tient compte de la réalité des femmes.

Ensuite, elle nous a présenté un historique du droit des femmes. Depuis 1929, année où les femmes ont été reconnues comme personnes, en passant par 1964, où la femme mariée obtient la personnalité juridique, poursuivant en 1988, l'année de la décriminalisation de l'avortement; on en a fait du chemin pour arriver en 2017 au mouvement de dénonciation!

Il reste beaucoup à faire, ce qui justifie le slogan **FÉMINISTES TANT QU'IL LE FAUDRA!**



Dans le contexte actuel, il faut tenir compte de la diversité culturelle et de l'intersectionnalité. Le mouvement féministe doit être inclusif. Il n'y a pas qu'une expérience de femme. Comment rallier toutes les femmes? La discrimination remet en question le sexe/genre comme source principale d'oppression des femmes.

On ne naît pas femme, on le devient. -- Simone de Beauvoir

Les déjeuners du mois



Le premier mardi de chaque mois

Pour réservation :

Gisèle Boudreault
418 844-3925
gisboudreault2008@hotmail.com

Diane St-Laurent
418 652-3553
dstla@icloud.com

***N.B. Il est très important de réserver pour les déjeuners du mois.
S.V.P. Réservez pendant la semaine précédant le déjeuner. Merci!***

3 avril 10 h
Restaurant Pacini Lebourgneuf
1280, boul. Lebourgneuf, Québec,
G2K 0H1
418 626-8383
N.B. : POUR LE 3 AVRIL, RÉSERVER
UNIQUEMENT AUPRÈS DE DIANE
ST-LAURENT.

1^{er} mai à 10 h
Restaurant Saint-Germain
2750, chemin Ste-Foy, QC,
G1V 1V6
(Centre commercial Plaza Laval,
face à l'IUCPQ)
418 658-6067

5 juin à 10 h
Club de Golf de Lorette Inc.
12986, Mgr-Cook, Québec,
G2A 3B6
418 842-8441

Dans ce numéro :

Journée des Femmes	1
Les déjeuners du mois.....	2
Message de la présidence	3
Activités.....	4-10
Consignes d'inscription.....	4
Activité conjointe	4
Marches.....	5
Rappel : Exposition	6
Visite Monastère des Augustines ..	6
Visite Port de Québec.....	6
Voyage Côte-Nord/Mingan	7-8
Visite éoliennes.....	8
Séjour au Lac Taureau.....	9
Partage littéraire.....	9
Journée des Femmes (suite)	10
Comité d'entraide.....	10
Convocations	11-13
Ass.générale AREQ Chauveau....	11
Assemblée générale régionale	12
Assemblée générale FLG.....	13
Vie de l'AREQ.....	14-17
ASSUREQ	14
Comité sociopolitique	14
La solidarité.....	15
La maltraitance chez les aînés.....	16
Le RANQ.....	16
Les hommes et leur santé.....	17
Nos membres s'expriment :	
Activité enrichissante	17
Une invitation.....	17
Informations.....	18-20
Conférences Grand Public.....	18
Activités régulières.....	18
À mettre à votre agenda.....	18
In memoriam	18
Responsables	19
Agenda (calendrier).....	20

POUR TOUT CHANGEMENT À VOS COORDONNÉES

Veillez, dans les meilleurs délais, communiquer du lundi au vendredi avec l'AREQ nationale et l'AREQ Chauveau.

AREQ nationale

Adresse postale
AREQ (CSQ)
a/s Luce Laverdière
320, rue Saint-Joseph Est
Québec (Québec) G1K 9E7
Téléphone : 418 525-0611 ou
1 800 663-2408 (sans frais)
Courriel : laverdiere.luce@csq.qc.net
ou areq@csq.qc.net

AREQ Chauveau

(à Renelle Nicole)
Téléphone : 418 847-8781
Courriel :
renelle.nicol@gmail.com
Heures ouvrables : 9 h à 16 h du lundi
au vendredi

AREQ Région 03 Québec-Chaudière-Appalaches

Carole Pedneault, présidente régionale

Tél. : 418 853-2916 Courriel : caroleareq@gmail.com

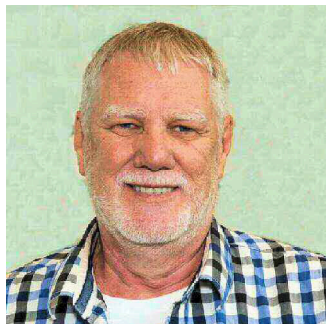
Adresse de courrier électronique

L'AREQ Chauveau utilise le courrier électronique pour communiquer avec vous. Il est important de nous faire connaître votre adresse de courrier électronique ainsi que les changements, si ce n'est déjà fait.

COMMENT ? En communiquant avec Renelle Nicole : 418 847-8781 ou renelle.nicol@gmail.com

Votre association

Message de la présidence



Le printemps qui arrive sera-t-il plus clément et plus stable que l'hiver que nous venons de quitter? Quoi qu'il en soit, la vie suivra son cours et nous offrira tout ce qui nous est nécessaire pour vivre heureux; il faut par contre

être vigilant et y mettre du nôtre, ce qui n'est pas toujours évident et facile, mais toujours possible.

Les prochains mois seront importants pour notre association. L'assemblée générale de secteur (AGS) se tiendra le 27 avril à l'hôtel-musée Premières Nations de Wendake. Inscrivez-vous en grand nombre, car c'est le moment idéal pour se mettre au courant de ce qui s'est vécu, se vit et se vivra chez vous (AREQ Chauveau). Si vous voulez proposer de nouvelles façons de faire, des activités différentes, poser des questions, c'est le moment privilégié pour le faire, car les membres de votre conseil sectoriel (CS) seront là pour accueillir vos propos, questions ou suggestions.

Suivra en juin l'assemblée générale régionale (AGR). Celle-ci aura lieu le 6 juin et joue le même rôle que l'AGS au niveau de la région Québec-Chaudière-Appalaches où chaque secteur est représenté pour nous permettre de mettre en commun, à plus grande échelle, informations, idées et changements potentiels. De plus, lors de ce rassemblement, la fondation Laure-Gaudreault (FLG) tient son assemblée générale annuelle et, cette année, une période d'une heure lui sera consacrée avant le dîner. Cette nouveauté est un grand pas vers la reconnaissance de l'importance que nous accordons à cet organisme pour lequel nous nous

impliquons tout au cours de l'année. *L'AGR : oui j'y participe !* Les avis de convocation et la façon de s'inscrire pour les différentes assemblées sont publiés dans les pages qui suivent. On vous y attend.

Bien sûr, dans ce même journal, vous êtes conviés à beaucoup d'autres activités où il nous fait toujours plaisir de vous rencontrer, vous accueillir et échanger avec vous. Merci de participer en grand nombre et avec enthousiasme. Vous faites le bonheur des organisatrices et organisateurs.

Cette année, il n'y a pas d'élection prévue lors de l'AGS. Je profite tout de même de cette édition de votre journal pour vous parler de relève. Vous n'êtes pas sans savoir qu'un jour les membres du CS et les responsables de différents comités céderont leur place et passeront à autre chose. Beaucoup plus vite qu'on ne le pense, de nouveaux membres seront appelés pour occuper des postes vacants. Nous savons qu'il y a parmi vous des personnes très compétentes pour les remplacer. Manifestez-vous, nous prendrons bonne note de vos intérêts et nous vous contacterons le moment venu pour votre entrée en action. Mon rêve : avoir des élections pour chaque poste qui s'ouvrira dans le futur. Tant et aussi longtemps qu'il y aura de la relève, l'AREQ Chauveau sera en santé.

Je termine en vous souhaitant un printemps rempli de soleil et de joie de vivre et en vous citant une phrase qui me fait toujours réfléchir face aux événements de la vie : *Les gagnants se battent et trouvent des solutions, les perdants se plaignent tout le temps et trouvent des excuses.* Ne vous en faites pas, il m'arrive à moi aussi d'être perdant, mais je suis heureux de connaître la recette pour redevenir gagnant.

René Moisan, président



Conseil sectoriel

Président	René Moisan	418 622-3762	remo@videotron.ca
1 ^{er} vice présidente	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
2 ^e vice-président	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@hotmail.com
Trésorier	Jacques Dubé	418 872-1768	jdube@videotron.ca
Secrétaire	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
1 ^{er} conseiller	Gilles Duchesne	581 741-7390	duchesne.gilles1@gmail.com
2 ^e conseiller	Jacques Tessier	418 875-2672	jacques777tessier@gmail.com

ACTIVITÉS

CONSIGNES S'APPLIQUANT LORSQU'ON S'INSCRIT À UNE ACTIVITÉ

Libellez votre chèque à **AREQ Chauveau**.

Faites un chèque pour chacune des activités et inscrivez-y le nom de l'activité. Informez-nous, en même temps, de toute allergie alimentaire et/ou régime végétarien.

Dans le cas d'un paiement pour plus d'une personne, mentionnez, au verso du chèque, le nom des personnes concernées en indiquant membre ou non-membre.

Indiquez votre numéro de téléphone sur le chèque.

La date de votre chèque ne doit pas dépasser celle de la fin des inscriptions.

Les chèques sont encaissés, ordinairement, à la date de la fin des inscriptions.

Annulation

Il est convenu par le CS que la politique concernant la date maximale du chèque pour une activité soit celle de la date d'échéance des inscriptions.

Après cette date, les annulations ne seront plus acceptées.

À moins d'avis contraire, les chèques sont expédiés à :

AREQ Chauveau

1376 Faucher

Québec, QC G2G 1P4

Inscrivez-vous tôt.

Tirage d'une gratuité pour l'activité parmi les 40 premiers membres inscrits avant la date limite d'inscription ; la date de réception du chèque en fera foi.

Lorsqu'une activité mentionne qu'il y a un nombre maximum d'inscriptions, la présence va aux membres et la date où ce nombre est atteint constitue la date limite d'inscriptions.

Note pour le transport

Par son comité d'entraide, le secteur peut offrir, dans la mesure du possible, le transport aux membres qui seraient dans l'impossibilité de se rendre à une activité.

Contacteur : Claire Ennis : tel : 418 843-3611

courriel : ennisclaire17@yahoo.ca

ACTIVITÉ CONJOINTE SOCIOPOLITIQUE ET ENVIRONNEMENT

Quand : le vendredi 6 avril 2018

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

Horaire de l'activité :

9 h : Accueil

9 h 30 : Pièce de théâtre dont le thème sera *La maltraitance des aînés* par le *Théâtre des Aînés de Charlesbourg*.

Première conférence avec monsieur Robert Simard (ministère de la Famille)

Sujet : La maltraitance, définition et comment la prévenir?

La bientraitance

La vidéo *Ce n'est pas correct*.

10 h 30 : Pause-santé

10 h 45 : Deuxième conférence avec madame Claudia Beaudoin (*Institut du Nouveau-Monde*)

Sujet : Milieux et qualité de vie
Emploi et retraite
Politique et services publics
Démocratie et participation citoyenne.

11 h 45 : Dîner

13 h : Troisième conférence avec madame Émilie Robitaille (de la *Fondation Monique-Fitzback*)

Sujet : Mon climat et moi; agir sur les changements climatiques

14 h : Quatrième conférence avec monsieur Tommy Bureau (conseiller en environnement et développement durable AREQ)

Sujet : Développer une conscience citoyenne face aux événements qui perturbent notre environnement.

15 h : Départ

Coût : membre : 12 \$ non-membre : 17 \$

Fin des inscriptions : 28 mars 2018

Pour envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité, ci-dessus**.

Il n'y aura aucune inscription sur place.

ACTIVITÉS

MARCHE... MARCHE... MARCHE...

C'est un RENDEZ-VOUS, les responsables du groupe de marche **LES PIEDS DANS LE VENT** sont toujours au poste, il ne manque plus que TOI. Pas besoin de t'inscrire, il suffit de te présenter au stationnement prévu, le départ est à 13 h 30 exactement. Après une marche d'environ 90 minutes, nous allons dans un café *pour jaser comme dirait Louise*. Si tu as des questions, n'hésite pas à téléphoner à l'une des personnes responsables. Ce sera un plaisir de t'accueillir.

<i>AVRIL Il marchait sans bruit, comme un poisson . Jules Renard</i>			
DATE	RESPONSABLES	ENDROIT	STATIONNEMENT
3	Henriette Claire	L'Ancienne-Lorette	Parc-O-Bus, 1625, rue Notre-Dame, près de la bibliothèque
10	Henriette Rolande	Loretteville Sud	Place de L'Ormière, 9550, boul. de l'Ormière (Mikes)
17	Jean-Pierre Claire	Saint-Émile Nord	Familiprix, 1200, rue de la Faune
24	Rolande Henriette	Val-Bélair	Dans la rue Geysler, VIA boul. Pie XI et avenue du Golf de Val-Bélair
<i>MAI Délaisse les grandes routes, prends les sentiers. Pythagore</i>			
1	Jean-Pierre Francine	Neufchâtel	Tigre Géant, 2264, boul. Bastien
8	Francine Henriette	Parc linéaire de la rivière Saint-Charles	Rue Bourdages, coin Isabelle Aubert via boul. Hamel
15	Rolande Francine	Vanier	Maxi, 400, rue Soumande
22	Francine Jean-Pierre	Parc linéaire de la rivière Saint-Charles	Aréna de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
29	Claire Rolande	Marais du Nord	1100, chemin de la Grande Ligne, Stoneham
<i>JUIN Si tu marches doucement, la terre te portera. Proverbe</i>			
5	Rolande Henriette	Promenade Champlain	Face au Cageux, 2795, boul. Champlain
12	Jean-Pierre Rolande	Montagne des Roches	9213, des Lièvres VIA Henri-Bourassa, des Grizzlis, gauche, ave des Coyotes, droite des Mouflons, gauche des Marsouins, droite des Lièvres (retour, voir plus bas)

RESPONSABLES

Henriette Nellis	418 842-5525
Jean-Pierre Lachance	418 843-5167
Claire Gervais	418 844-2844
Rolande Drouin	418 842-4262
Francine Bélanger	418 872-1188

12 juin : Chemin du retour

Des Lièvres, gauche des Marsouins, droite des Mouflons,
gauche des Coyotes, droite des Grizzlis

ACTIVITÉS

RAPPEL EXPOSITION

Si tu es un artiste ou un artisan et que tu veux exposer tes œuvres, il est encore temps de le faire.

Cette exposition se tiendra le 27 avril 2018 à l'hôtel-musée Premières Nations, Wendake, lors de l'assemblée générale de secteur.

Nouveaux retraités, vous êtes intéressés à participer à cette exposition, vous devez communiquer avec :

Bienvenue à tous!

*Louis- Marie Pichette au 418 871-4079
ou par courriel : pichette.lm@hotmail.com*

VISITE ET DÎNER AU MONASTÈRE DES AUGUSTINES



Au Monastère des Augustines, l'histoire touche chaque visiteur qui se promène dans les couloirs de l'ancien cloître du 18^e siècle. Nous vous invitons à une visite commentée de ce lieu historique. Nous aurons accès à une exposition personnalisée de documents et d'objets de collection. Le parcours d'une durée de 60 minutes sera suivi d'un dîner au réfectoire historique.

Au menu :

Entrée santé

Plat principal : cuisse de volaille à la moutarde, purée de panais et oignons, carottes rôties aux herbes
Verrine dégustation dessert

Thé, café ou tisane

Quand : le jeudi 10 mai 2018

Coût : membre : 20 \$ non-membre : 35 \$

Transport par autobus : départ à 9 h 30 du centre commercial Neufchâtel, 4605, boul. de l'Auvergne Québec à proximité du Super C.

Pour ceux qui ne prennent pas l'autobus, vous devez être arrivés sur place à 10 h 30. La visite commence à 10 h 45.

Fin des inscriptions : 30 avril 2018

Inscrivez-vous rapidement, car le nombre de places est limité à 45. Pour envoi du chèque, voir

Consignes d'inscription à une activité, page 4.

Claire Ennis, responsable

VISITE DU PORT DE QUÉBEC

Avez-vous déjà visité le Port de Québec? Si vous répondez affirmativement, cela doit faire des lunes, car le Port de Québec est inaccessible depuis une quinzaine d'années : c'est une question de sécurité. Pour cette raison, on doit fournir une preuve d'identité lors de la visite. Soit une photocopie de sa carte d'assurance maladie ou de son permis de conduire, ou de son passeport. Vous devez la faire parvenir avec votre chèque au montant de 5 \$ pour les membres et de 10 \$ pour les non-membres.

On doit fournir ce document à l'avance pour fin de vérification et l'avoir avec nous lors de la visite, au cas où il y aurait contrôle. Nous profiterons



des commodités d'un autocar pour la visite et nul ne peut en sortir lorsque nous serons sur les lieux.

Date : 16 mai 2018

Heure du départ : 9 h

Heure de retour : 12 h

Lieu : Carrefour Neufchâtel, stationnement du Super C, 4605, boul. de l'Auvergne; le plus loin possible, en

face du magasin.

Fin des inscriptions : 15 avril ou dès que le nombre de 50 participants sera atteint.

Pour envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité, page 4.**

*Jacques Tessier,
responsable des sorties, conférences et voyages*

ACTIVITÉS

LA CÔTE NORD ET LES ÎLES DE MINGAN

Cette année, nous vous convions à prendre la route avec nous, en direction de la Côte Nord et des Îles de Mingan, du 6 au 12 juillet 2018, soit 7 jours et 6 nuitées.

Voici le descriptif de cette belle aventure :

Jour 1 Québec/Tadoussac/Forestville

- 7 h Départ du Super C au 4605 rue de l'Auvergne
- Route vers Tadoussac, pause-café libre en route
- 11 h 30 Dîner buffet inclus au restaurant *Le Bateau* de Tadoussac. Arrêt photo et promenade à Tadoussac. Village connu internationalement par la beauté de ses paysages et la présence de plusieurs espèces de baleines. Vous aurez une vue imprenable sur le fleuve Saint-Laurent. Vous pourrez admirer la chapelle des Indiens, la plus ancienne chapelle d'Amérique du Nord, et le grand *Hôtel Tadoussac*, symbole de la ville avec son toit rouge à clocheton.
Route vers Forestville
- 16 h 30 Installation à l'hôtel *Éconolodge* à Forestville. Cet hôtel est situé sur la route 138, à deux kilomètres de la traverse Rimouski-Forestville et à une courte distance en voiture d'attractions régionales populaires, dont le musée *La Petite Anglicane*. À cet endroit, pas de manutention de bagages.

Jour 2 Forestville/Sept-Îles

- 6 h Petit-déjeuner continental inclus à l'hôtel
- Route vers Baie-Comeau
- Tour de ville de Baie-Comeau effectué par un guide local. Vous serez ébahi par l'une des plus belles fenêtres sur le fleuve dans la région de Manicouagan. Direction Sept-Îles.
- 12 h 30 Dîner inclus au restaurant *Le 5-60* de Sept-Îles. Tour de ville de 2 heures de Sept-Îles; Vous y découvrirez les secteurs de Clarke City, de Moisie, de Gallix et des plages de la Côte Nord. Au fil de la visite, découvrez chronologiquement les 300 ans d'histoire qui ont marqué le passé, le présent et le futur de la ville de Sept-Îles. L'arrivée des Français, la rencontre avec les Innus, la traite des fourrures, l'arrivée des Anglais, la pêche commerciale de la baleine puis des autres poissons, l'industrie forestière, le début de l'ère du fer puis de l'aluminium.
- 16 h 30 Installation à l'*Hôtel des Gouverneurs*

- 18 h Souper-buffet inclus au restaurant *Chez Carlos*, retour à l'hôtel et soirée libre

Jour 3 Sept-Îles / Havre-Saint-Pierre

- 7 h Déjeuner américain à l'hôtel (*restaurant Alouette*)
- Route vers Mingan
- 10 h 45 Arrêt à l'église montagnaise de Mingan, construite au début du siècle par John Malney, "le Jack Monoloy" de Vigneault, la petite église est entièrement décorée avec des œuvres produites par les artistes de Mingan. À notre arrivée au Havre, dîner style boîte à lunch sur le bord de l'eau ou à bord du bateau.



- 13 h Croisière guidée d'une durée de 3 h 30 incluse dans l'Archipel-de-Mingan au départ du Havre, souper libre au restaurant *Chez Julie*.
- 18 h 30 Installation à l'Hôtel Motel du Havre
- Soirée libre

Jour 4 Havre-Saint-Pierre/Natashquan/Havre-Saint-Pierre

- 7 h Petit-déjeuner continental à l'hôtel et route vers Natashquan
- 10 h Tour de ville de Natashquan accompagné d'un guide local : durée 1 h 30. Repas inclus au restaurant *Le Goût du Large* et retour au Havre.
- 16 h Tour de ville du Havre effectué par un guide local. Fondée en 1857 par des pêcheurs madelinots, la ville s'est industrialisée en 1951 grâce à un gisement d'ilménite (oxyde de fer et titane). Présentement, la mine ne fonctionne que quelques mois par année. En 1984, ouverture de la Réserve de Parc Canada de l'Archipel-de-Mingan. Souper inclus au restaurant *La Promenade de Havre-Saint-Pierre*
- 18 h 30 Retour à l'hôtel et soirée libre

ACTIVITÉS

(Suite de la page 7)

Jour 5 Havre-Saint-Pierre/Sept-Îles/Baie-Comeau

- 7 h Petit-déjeuner continental inclus à l'hôtel.
Route vers Baie-Comeau
- 9 h 30 Arrêt à Sheldrake, petit village côtier; son nom provient d'une ancienne appellation britannique "sawbill" désignant le harle d'Amérique souvent appelé "canard bec-scie".
- Dîner libre à la *Rôtisserie St-Hubert* de Sept-Îles
- 13 h 30 Visite industrielle de l'*Aluminerie Alouette*, une des plus grandes au Québec. Consignes très sévères à observer lors de cette visite, informations à venir. Route vers Baie-Comeau
- 17 h 45 Installation à l'hôtel *Le Manoir* de Baie-Comeau, souper inclus.

Jour 6 Baie-Comeau

- 7 h Déjeuner continental buffet inclus à l'hôtel et route vers Manic 5
- 11 h Visite de la centrale hydro-électrique de Manic 5, le plus grand barrage à voûtes multiples et contreforts du monde
- 13 h Dîner inclus au *Motel de l'Énergie* situé à Manic 5, retour à Baie-Comeau
- 18 h Souper inclus au restaurant chez Gréco, soirée libre et retour à l'hôtel

Jour 7 Baie-Comeau/Québec

- 7 h 30 Déjeuner continental buffet à l'hôtel et départ de l'hôtel

- 11 h Embarquement à bord du traversier Godbout-Matane, durée : 2 h 30
- Dîner libre à bord du traversier et route vers Pointe-au-Père
- 14 h 30 Visite du sous-marin *Onondaga* avec audio-guide au site historique maritime de Pointe-au-Père. Route pour le retour à la maison
- 18 h Repas libre au restaurant Normandin de St-Jean-Port-Joli
- 21 h Heure d'arrivée approximative à la maison

PRIX : 1279 \$ PAR PERSONNE EN OCCUPATION DOUBLE basé sur un minimum de 40 participants

Rabais de 35 \$ par personne si paiement comptant ou par chèque; rabais carte de membre Sélect : 40 \$

Notez bien qu'il faut inscrire votre numéro de membre au moment de votre inscription sinon le rabais ne pourra être appliqué.

D'autres rabais possibles en fonction du nombre de participants (tirages)

Pour inscription : Envoyez votre chèque au nom de *Voyages Club Sélect* à Jacques Tessier, 2012, Chemin du Tour du Lac Sud, Lac-Sergent, Québec, G0A 2J0

Pour des informations supplémentaires : Jacques Tessier, 418 875-2672

Ne tardez pas à vous inscrire : seulement 50 places disponibles.

UNE JOURNÉE EXCEPTIONNELLE COMBINANT L'EAU, LE VENT ET LA TERRE



Un projet de longue date, qui voit enfin son dénouement. Nous commencerons cette journée en nous rendant sur les terres du séminaire situées au nord de Saint-Ferréol-les-Neiges.

Nous aurons plusieurs visites : visite guidée des éoliennes, une présentation des terres privées du Séminaire de Québec (Seigneurie de Beaupré), une visite guidée de la rivière inventée, l'histoire du *Manoir Brûlé*, ainsi qu'un lunch "Gastronomie et Forêt" servi sur les lieux au Manoir qui fut, voilà plusieurs années, un club privé de l'usine de papier de Québec.

Cette fameuse rivière inventée est une nouvelle rivière-frayère aménagée, qui a permis une augmentation de 300 à plus de 3000 truites prises annuellement dans le lac Brûlé.

Nous pourrions assurément visiter l'une des centaines d'éoliennes de l'intérieur. Donc, une sortie exceptionnelle, remplie de surprises.

Quand : le mardi 21 août 2018

Coût : membre : 50 \$ non-membre : 80 \$

Inscrivez-vous rapidement, car le nombre de places est limité à 50.

Départ : 8 h du Super C,
4605, boul. de L'Auvergne, Québec.

Retour : vers 16 h 30

Fin des inscriptions : 10 août 2018

Pour informations supplémentaires : 418 875-2672

Pour envoi du chèque, **voir Consignes d'inscription à une activité à la page 4.**

Jacques Tessier, responsable

ACTIVITÉS

SÉJOUR DÉTENTE AU LAC TAUREAU LES 8 ET 9 AOÛT 2018



Si vous étiez du voyage au Triton si bien accompagné de l'auteure Louise Lacoursière, vous en avez sûrement gardé un souvenir merveilleux. Cet été,

nous *récidivons* avec la proposition d'un séjour au Lac Taureau dans la région de Lanaudière.

En plus de la détente, du décor enchanteur, de la jouissance des lieux et de ses installations, l'aller et le retour seront ponctués de belles découvertes.

Le jour 1, mercredi 8 août

Départ 7 h du Super C, 4605 de L'Auvergne. Vous pouvez y stationner votre véhicule pour la nuit. Il serait important de garer la voiture le plus loin possible dans l'aire de stationnement.

À l'aller nous ferons une pause santé à mi-chemin pour nous rendre ensuite visiter la maison Antoine-Lacombe et ses jardins. On s'arrêtera pour un pique-nique champêtre avant de reprendre la route pour arriver vers les 14 h à l'Auberge où nous serons reçus avec un cocktail de bienvenue avant de nous installer et profiter du site. À 19 h 30 un souper 3 services nous sera servi à l'hôtel, suivi d'un feu de joie vers 21 h 30.

Le jour 2, jeudi 9 août

Nous profiterons d'un petit déjeuner américain style buffet à l'*Auberge* et de temps libre jusqu'à 11 h, heure du départ en direction du vignoble *St-Gabriel*. À cet endroit nous dînerons d'une boîte à lunch, visiterons leur cave à vin qui est plutôt exceptionnelle et pourrons déguster leurs produits. Nous aurons par la suite du temps libre pour satisfaire notre curiosité aux musées *Du tracteur* et de *La lavande*.

15 h 30 Nous reprenons la route à bord de notre autocar V.I.P. (46 places). À mi-chemin, pause santé et /ou souper aux *Portes de la Mauricie*; le retour est prévu pour 19 h.

Consignes : Libellez votre chèque au nom de : **Mon Agence Voyage** daté du 22 juin 2018.

Postez à : **Jacques Tessier,**
2012 ch. Tour du lac sud,
Lac Sergent, QC G0A 2J0

Veuillez nous indiquer qui sera votre partenaire de chambre.

Prix : 320 \$ si payé par chèque ;
330 \$ par carte de crédit.

Le prix comprend les repas à l'exception de celui du retour, lors de l'arrêt aux *Portes de la Mauricie*.

Date limite d'inscription : 30 avril ou dès que le nombre de 46 est atteint.

Pour plus d'informations : 418 875-2672

Jacques Tessier,
responsable des conférences, sorties et voyages.

PARTAGE LITTÉRAIRE

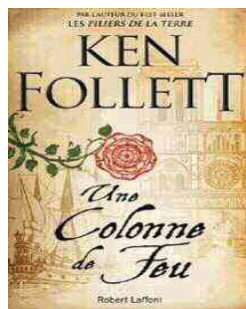
Je vous présente un des derniers livres de Ken Follett : *Une colonne de feu*. Ce livre édité en 2017 fait suite à la saga des *Piliers de la terre* (1990) et du *Monde sans fin* (2008). L'écriture intelligente de l'auteur gallois ainsi que son style journalistique rendent le récit vivant. L'action semble se dérouler sous nos yeux.

On se retrouve au 16^e siècle en Angleterre, à Kingsbridge. Le personnage principal, Ned Willard, connaît des aventures extraordinaires en s'associant à la reine Élisabeth 1^{ère}. Cette dernière crée les premiers services secrets du pays. Ned en fait partie et devient rapidement l'un des plus efficaces.

C'est la question de la tolérance religieuse qu'explore Ken Follett avec trois femmes puis-

santes : Élisabeth 1^{re}, Catherine de Médicis et Marguerite de Parme. Les ennemis réels ne sont pas les religions rivales. La véritable bataille oppose les adeptes de la tolérance et du compromis aux tyrans décidés à imposer leurs idées à tous les autres à n'importe quel prix.

En ce demi-siècle tourmenté, l'extrémisme attise la violence d'Édimbourg à Genève, en passant par Paris. Ayant pour cadre une des périodes les plus mouvementées et les plus révolutionnaires de l'histoire, *Une colonne de feu* est un ouvrage des plus captivants avec ses 928 pages.



À lire absolument!

Claire Ennis

ACTIVITÉS

JOURNÉE DES FEMMES

(Journée des femmes Suite de la page 1)

Madame Langevin a insisté sur la dénonciation de la violence sexuelle. Il y a peu de plaintes déposées à la police, donc peu d'accusations. S'il y a procès, il y a peu de condamnations et de petites peines. 90% des agressions sexuelles ne sont pas rapportées à la police. Pourquoi? Le travail des policiers, les stéréotypes à l'égard des victimes d'agression sexuelle, le rôle de l'avocat de la défense qui attaque la crédibilité des victimes en posant des questions gênantes, même dégradantes, sont quelques explications à la réticence des femmes à porter plainte.

En conclusion, madame Langevin demande comment le droit peut être au service des femmes dans l'atteinte de l'égalité. Les femmes doivent être présentes en droit, car le droit est un lieu de pouvoir. Les femmes doivent réclamer des changements dans les lois, les procédures et le fonctionnement des tribunaux. Le droit doit s'adapter aux besoins des femmes. Il devrait y avoir plus de femmes juges. Avec un meilleur financement du système de justice, on avancera vers l'égalité.

Dénonciation : mouvement #moiaussi.

En contournant les institutions officielles et en utilisant les médias sociaux, les femmes ont pris la parole et porté atteinte à la réputation des agresseurs. Ce mouvement féministe intéressant incite à trouver des solutions et aura un effet dissuasif.

En ce qui concerne la disparition de plusieurs femmes autochtones, le Canada est blâmé de ne pas avoir mis l'enquête en marche plus tôt.

Il faut dénoncer toute forme d'oppression et prendre la parole.

Le mouvement féministe est un mouvement de déconstruction du savoir pour le reconstruire.

Hélène Leclerc



Carole Pedneault, présidente AREQ région 03

COMITÉ D'ENTRAIDE

Tout au long de l'année 2018, les bénévoles du comité d'entraide visiteront quarante aînés qui fêtent leur anniversaire (80, 85, 90 ou 95 ans).

Chaque personne visitée reçoit un cadeau : un stylo (pour les messieurs) fabriqué par Pierre Brunet ou une belle fleur en vitrail (pour les dames) réalisée par Jacques Cantin. Ces deux artisans sont membres de notre association.

Nous accueillons deux nouvelles personnes bénévoles. Il s'agit de mesdames Nicole

Giroux et Sophie Perreault. Bienvenue dans notre équipe.



Je veux en profiter pour remercier les personnes qui, chaque année, acceptent de poursuivre leur bénévolat : mesdames Nicole Brissette, Gisèle Filteau, Renelle Nicole et monsieur Gilles Duchesne. Chacune et chacun retire beaucoup de plaisir à rendre visite aux personnes fêtées.

Claire Ennis, responsable

CONVOCAATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AREQ-CHAUVEAU

27 avril 2018 à 9 h



Par la présente, nous vous convoquons à l'assemblée générale de l'AREQ Chauveau le vendredi 27 avril 2018 à 9 h à l'Hôtel-Musée Premières Nations, 5, place de la Rencontre, Wendake, Québec G0A 4V0

Projet d'ordre du jour (A1718-AG-OJ-01)

1. Ouverture de l'assemblée générale
2. Nomination d'une présidence des débats
3. Adoption de l'ordre du jour A1718-AG-OJ-01
4. Adoption du procès-verbal A1617-AG-PV-01
5. Rapport de la présidence
6. Compte rendu des comités régionaux 2017-2018
7. Compte rendu des activités sectorielles 2017-2018
8. Compte rendu des activités du comité de la Fondation Laure-Gaudreault
9. Rapport financier
 - a) Rapport sectoriel au 30 juin 2017
 - b) Rapport sectoriel au 1^{er} avril 2018
 - c) Rapport détaillé des activités du secteur en date du 1^{er} avril 2018
10. Allocution de madame Carole Pedneault, présidente de l'AREQ région 03
11. Élections s'il y a lieu
12. Signature des effets bancaires
13. Autorisation pour nommer une troisième personne habilitée à signer les chèques
14. Questions diverses
14. Hommage à notre bénévole de l'année
15. Tirage - prix de présence dont un voyage au Lac Taureau, valeur de 300 \$ ainsi qu'un voyage d'une journée, valeur à déterminer
16. Levée de l'assemblée

René Moisan, président AREQ-Chauveau

Renelle Nicole, secrétaire

INVITATION À DÎNER

À 12 h, à la suite de l'assemblée, nous vous invitons à dîner à l'hôtel-musée Premières Nations. Le coût pour le dîner est de 10 \$ pour les membres assistant à l'assemblée générale et de 25 \$ pour les personnes non-membres.

C'est aussi l'occasion d'admirer les œuvres des artistes et des artisans de notre secteur et de faire votre choix de l'œuvre que le secteur présentera à l'assemblée générale de la région 03.

Fin des inscriptions : le 13 avril 2018.

Pour envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité, page 4**

CONVOCAATION

Assemblée générale régionale



CONVOCAATION
29^e Assemblée générale régionale (AGR)
Des membres de l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches
Date : le mercredi 6 juin 2018
Heure : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mercredi 6 juin 2018 à l'Hôtel-Québec situé au 3115, avenue des Hôtels, Québec, QC.

S.V.P. Inscrivez-vous **avant le 23 mai** à la personne responsable de votre secteur et apportez votre carte de membre.

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Adoption de l'ordre du jour de la 29^e Assemblée générale régionale
4. Adoption du procès-verbal de la 28^e Assemblée générale régionale
5. Présentation et mot d'une représentante du Conseil exécutif régional
6. Rapport de la présidente et des responsables de comités.
7. Rapport de la trésorière:
 - 7.01 Présentation et dépôt du rapport financier régional 2016-2017
 - 7.02 Présentation et adoption de l'état des produits et charges 2017-2018
8. Élections (s'il y a lieu).
9. Questions diverses
 - 9.01
 - 9.02
10. Présentation des artistes et remise des prix « coup de cœur »
11. Tirage de prix de présence
12. Levée de l'assemblée.

Carole Pedneault
Présidente régionale

Michel Caron
secrétaire régional

Horaire de la rencontre régionale

- | | |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 h 00 | Accueil et inscription |
| 9 h 30 | Assemblée générale régionale |
| 11 h 15 | Point Fixe : Ajournement de l'AGR
Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) |
| 12 h 15 | Dîner |
| 13 h 30 | Reprise de l'AGR |

Inscription : membres du secteur Chauveau à l'Assemblée générale AREQ Région 03

Coût pour le dîner : membre : 7 \$ non-membre : 25 \$

Fin des inscriptions : 23 mai 2018.

Voir **Consignes d'inscription à une activité**, page 4

CONVOCAATION

Assemblée générale de la fondation Laure-Gaudreault



Assemblée générale de la fondation Laure-Gaudreault (FLG) Région Québec-Chaudière-Appalaches

Par la présente, vous êtes convoquées et convoqués à l'assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu le mercredi 6 juin 2018 à 11 h 15, à l'Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels à Québec.

Il y aura élection aux postes suivants :
 Vice-présidence
 Trésorerie
 Publiciste

Le mandat des personnes élues sera d'une durée de trois (3) ans.
 Une période de mise en candidature sera prévue lors de l'assemblée.

Les personnes intéressées à se présenter, à l'un des postes, devront compléter un bulletin de présentation de candidature qui sera disponible sur place. Toutefois, si un membre veut obtenir un bulletin de présentation de candidature avant l'assemblée, elle ou il peut en faire la demande à l'une des personnes suivantes :

Pierrette Simoneau : 418 667-1927 ou flg03@bell.net
 Pierre Asselin : 418 335-6471 ou p.asselin@cgocable.ca

Seules les mises en candidature présentées sur le bulletin de présentation de candidature seront acceptées au moment de l'élection.

Marielle Raymond, présidente.

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du comité régional
2. Nomination d'une présidence et d'un secrétaire des débats et d'élections
3. Adoption de l'ordre du jour
4. Adoption du procès verbal du 17 mai 2017
5. Rapport de la présidente
6. Rapport de la trésorière
7. Présentation du plan d'action 2017-2020
8. Questions diverses
9. Élections : Vice-présidence, trésorerie et publiciste
10. Présentation des nouvelles personnes élues
11. Levée de l'assemblée

Pierrette Simoneau, présidente
 PS/pa

VIE DE L'AREQ

ASSUREQ

CAPSULES SITE ACCÈS/ASSURÉS CSQ

L'AREQ a réalisé, conjointement avec la CSQ et SSQ Groupe financier, une série de capsules à l'intention de ses membres qui souhaitent utiliser le site Accès / assurés de SSQ.

Ces capsules présentent les différentes facilités du site Accès / assurés de SSQ. Elles sont faites pour convenir autant à nos membres (Assureq) qu'aux membres CSQ. De nouvelles capsules seront ajoutées graduellement au cours des prochains mois. Rappelons que le site Accès / assurés permet notamment aux membres d'ASSUREQ d'effectuer des réclamations en ligne, de profiter du dépôt direct ou encore de consulter leurs protections et le pourcentage de remboursement.

Voici la nomenclature des 7 capsules publiées à ce jour :

- Capsule 1 – Comment s'inscrire au site Accès / assurés de SSQ

- Capsule 2 – Relevés pour fins d'impôt
- Capsule 3 – Comment réclamer au site Accès / assurés de SSQ
- Capsule 4- Comment modifier ses informations personnelles
- Capsule 5- Comment produire une déclaration de fréquentation scolaire
- Capsule 6- Comment se procurer une preuve d'assurance
- Capsule 7- Consultation de la brochure et des frais couverts

Pour plus d'informations à ce sujet, n'hésitez pas à visionner les [capsules vidéo explicatives](#) sur le site Internet de l'AREQ à l'adresse suivante :

<http://areq.lacsq.org/services/assurance-collective-assureq/capsules-site-acces-assures-ssq/>

Camille Paré, comité des assurances

UN ÉTAT FORT POUR LE BIEN-VIVRE DES ÂÎNÉS

Dans les prochains mois, voire dans les prochaines années, le Québec pourrait vivre de profondes transformations sociales, politiques et économiques. Par conséquent, l'État pourrait en subir les conséquences, lesquelles pourraient s'avérer désastreuses pour nous, les aînés.

Certains ont commencé à crier comme des orfraies : les Québécoises et les Québécois paient trop d'impôts et de taxes. Ces quidams veulent à tout prix diminuer la taille de l'État. Ils s'agglutinent autour de cet argument.

Mais voilà où le bât blesse. Si certains veulent charcuter l'État, ils entraîneront une grande partie de la population québécoise vers un appauvrissement certain. Et celles et ceux qui en subiront d'abord et avant tout les effets pervers seront, nous, les aînés.

Présentement, l'anarchie a cours dans le système de santé. On ne sait plus quoi faire pour remettre le système sur la bonne voie. Question : qui a le plus besoin d'un système de santé en bon ordre et efficace ? Qui a besoin d'avoir un suivi dans des conditions maximales ? Qui a besoin d'être rassuré ? Les aînés.

Tout le monde sait que l'austérité en est la cause première. Et si l'on y ajoute la volonté politique de diminuer les impôts et les taxes, on va *foutre* le système dans la paralysie la plus complète.

Aujourd'hui et demain, il faut de toute urgence établir des politiques en santé qui vont permettre aux aînés de bien vivre. Il est grand temps de remettre le tout entre les mains des personnes responsables, celles qui doivent œuvrer au bien-être des aînés. Il faut rétablir les services de base, tels les soins à domicile, le suivi quotidien ou hebdomadaire et le recours aux aidants naturels, entre autres.

Et pour ce faire, il faut un État fort. Ce n'est pas vrai qu'il faille professer l'orthodoxie néolibérale, à savoir qu'il faut remettre aux citoyens la responsabilité de se prendre charge à tous les niveaux. Jetez un petit coup d'œil de l'autre côté de la frontière sud, informez-vous et vous serez vite convaincus qu'il vaut mieux un État fort pour assurer le bien-vivre et le bien-être à tous les citoyens. Un État fort et prévoyant sécurise sa population.

En conclusion, nous serons, en tant qu'aînés, appelés à prendre des décisions de la plus haute importance, voire cruciales pour notre bien-vivre. Et nous n'avons pas le droit de nous tromper. Voilà pourquoi il faut, dès maintenant et pour le futur, nous faire entendre et poser **un geste** ou **des gestes** qui feront réfléchir les tenants du néolibéralisme.

Lévis Bouchard,

responsable du sociopolitique AREQ Chauveau

VIE DE L'AREQ

DOSSIER DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Normand Bourgeois

La solidarité: un levier pour l'équité intergénérationnelle *

La *Conversation publique sur la solidarité et l'équité intergénérationnelles*, en cours depuis quelques mois, porte sur un enjeu social de toute première importance. Elle prend forme dans une consultation citoyenne organisée par l'Institut du Nouveau Monde (INM) et financée par le Secrétariat à la jeunesse du Québec.

L'AREQ région 03 a participé à cette consultation le 14 décembre 2017 au cours d'une rencontre qui a eu lieu au Monastère des Augustines à Québec. Notre intervention s'est articulée autour d'une des valeurs clés de l'association, la solidarité. Il y avait question :

- de l'ampleur de la solidarité intergénérationnelle qui se manifeste dans toutes les régions du Québec, tantôt par des gestes de simples citoyens, tantôt grâce à des actions d'innombrables organisations sociales et communautaires;

- du fait que ces gestes et ces actions représentent une imposante valeur économique qui contribue concrètement à une meilleure équité entre les générations;

- de la nécessité pour le gouvernement de soutenir cette équité en appuyant davantage les acteurs de la société civile qui font la promotion de diverses formes de solidarité sociale.

Le Comité national de l'action sociopolitique s'intéresse à cette démarche et a invité l'INM à organiser une activité d'information et de consultation le 13 février 2018, journée consacrée aux responsables régionaux de l'action sociopolitique.

Claudia Beaudoin, la responsable du chantier, a accepté l'invitation avec enthousiasme. Elle a d'abord révélé le bilan de la tournée des régions qui s'est déroulée du 1er novembre au 14 décembre 2017. L'analyse des propos recueillis au cours de ce parcours a mené à l'identification de vingt faits saillants liés à cinq grands thèmes: les obstacles à l'intergénérationnelle; les milieux de vie et la qualité de vie; la démocratie et la participation citoyenne; l'emploi et la retraite et les services et les politiques publics. Un rapport synthèse portant sur ces constats est accessible sur le site web de l'INM (1).

Nous avons aussi expérimenté un nouvel outil de consultation. Chaque petit groupe devait choisir un fait saillant parmi ceux mis au jour lors de l'analyse, proposer une description de l'enjeu qui s'y rattache, situer celui-ci par rapport à l'équité et à la solidarité intergénérationnelles et proposer des pistes de solutions concrètes. Les résultats de cet exercice ont été présentés en plénière.

Cette activité s'inscrit dans la dernière phase de consultation. À terme, cela mènera à un Sommet des générations qui aura lieu en novembre 2018 et à la publication d'un Livre blanc au début de 2019.

Il faudra suivre ces développements de près. En particulier, pour savoir s'il y aura ou non redéfinition de l'équité intergénérationnelle. C'est qu'il y est présentement question d'un «principe selon lequel l'État distribue de manière équitable les coûts et les bénéfices associés aux choix collectifs d'une société.» (2) Cette approche unidimensionnelle et «comptable» ouvre la voie à divers arbitrages budgétaires, à une joute entre lobbyistes et décideurs politiques. Cela est tout sauf rassurant.

À ces jeux politiques, il faut préférer une perspective sociale, infiniment plus prometteuse pour les citoyens de tout âge.

Normand Bourgeois

*AREQ secteur Cap-Diamant et membre
du Comité national de l'action sociopolitique.*

1. Institut du Nouveau Monde, *Rapport synthèse de la tournée régionale, Conversation sur la solidarité et l'équité intergénérationnelles*, 2018 <http://inm.qc.ca/intergenerationnel/>

2 Institut du Nouveau Monde, *Document de référence, Conversation sur la solidarité et l'équité intergénérationnelles*, 2017, p.19 <http://inm.qc.ca/intergenerationnel/>

VIE DE L'AREQ

LA MALTRAITANCE CHEZ LES AÎNÉS STATISTIQUES ET FAITSTROUBLANTS

- Nombre de personnes âgées de 65 et plus en 2016 : 18,1% de la population;
- 7% des personnes âgées (105 000) vivant à domicile sont victimes d'une forme ou d'une autre de maltraitance infligée par leurs proches (pointe de l'iceberg);
- La grande majorité des dossiers de maltraitance ouverts chaque année concerne les abus financiers : 32,7%;
- Cas de maltraitance psychologique : 31,5%;
- Dans les situations de maltraitance rapportées, 70% des personnes maltraitées sont des femmes;
- Dans 38% des situations rapportées à la *Ligne Aide Abus Aînés*, c'était l'enfant qui commettait les gestes présumés de maltraitance;
- 55% des situations traitées impliquaient un membre de la famille;

- 80% des fraudes commises par téléphone visent les personnes âgées;
- *Aide Abus Aînés* a traité plus de 18 000 appels depuis 2010.

Source principale de référence : *Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2017-2022*

Ces quelques informations vous interpellent? Nous vous invitons à vous inscrire en grand nombre à l'activité conjointe des Comités régionaux sociopolitique et environnement de l'AREQ régionale du 6 avril 2018. L'activité traitera aussi de *Milieus et qualité de vie chez les retraités* ainsi que *Conscience citoyenne face à l'environnement*.

Carol Beaupré
AREQ secteur Des Deux-Rives

L'AREQ A PARTICIPÉ AU LANCEMENT DE LA STRATÉGIE NATIONALE DU RANQ

1er mars 2018



C'est le 1^{er} mars dernier qu'avait lieu le **lancement** de la **stratégie nationale** de soutien aux proches aidants portée par

le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) dont le thème était : « Valoriser et épauler les proches aidants, ces alliés incontournables pour un Québec équitable ».

Plus de 34 organismes, dont l'AREQ, étaient présents afin de soutenir le RANQ dans sa démarche. L'appel du RANQ visait la création d'un comité interministériel pour soutenir les conditions de ceux et celles qui représentent plus du quart de la population québécoise. Selon le RANQ, le comité devrait s'appuyer sur cinq axes majeurs et reconnus comme des préalables pour une politique de soutien globale et inclusive :

- Le choix libre, éclairé et révocable du rôle de proche aidant;
- La reconnaissance de l'expertise des proches aidants;
- L'évaluation complète, systématique, continue et distincte des besoins des proches aidants en vue d'offrir des services adaptés et continus;
- La lutte contre l'appauvrissement des proches aidants;
- Le développement des connaissances et le soutien de l'expertise et du leadership des organismes pour les proches aidants.

À propos du RANQ

Le RANQ s'est donné pour mission d'améliorer la qualité de vie des proches aidants au Québec. Le regroupement vise notamment à sensibiliser la population et les pouvoirs publics aux réalités et aux besoins des proches aidants au Québec.

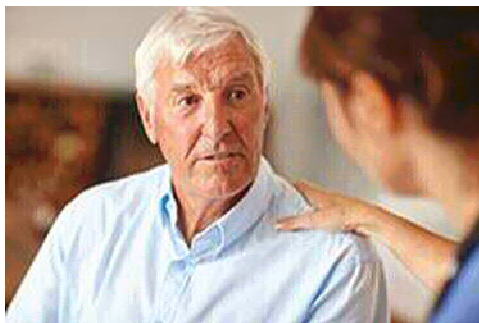
Source : Infolettre AREQ

VIE DE L'AREQ

LE RAPPORT DES HOMMES À LEUR SANTÉ AURAIT BEAUCOUP CHANGÉ AU COURS DES 30 DERNIÈRES ANNÉES

Lors d'une émission spéciale à la première chaîne de Radio-Canada sur la condition des hommes, le psychologue Nicolas Chevrier, l'urgentologue Alain Vadeboncoeur et l'urologue Thierry Lebeau se sont entendus pour affirmer que les nouvelles générations ont un rapport plus proactif à leur santé. Il y aurait cependant « encore un peu de vrai dans le cliché voulant que l'homme soit plus insouciant que la femme à cet égard ou qu'il se montre très vulnérable devant son médecin ».

Ainsi, les jeunes hommes consulteraient plus souvent qu'avant pour leurs problèmes de santé, mais



il reste beaucoup à faire pour qu'ils sachent mieux les prévenir et qu'ils aient le plein contrôle de leur santé.

Depuis plusieurs années, l'AREQ s'intéresse au dossier de la condition des hommes, notamment par un comité national des hommes ayant pour mandat d'étudier les enjeux relatifs aux hommes âgés. Nous vous invitons donc à écouter cette discussion avec des spécialistes et avec des hommes soucieux de prendre soin d'eux-mêmes.

Source : AREQ Infolettre 15 mars 2018

NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

ACTIVITÉ ENRICHISSANTE

Le programme *ViActive* peut se faire en deux séances : **lundi et mercredi** ou en une séance : **lundi ou mercredi** de **13 h 30 à 14 h 30**. Chaque séance est d'une durée d'une heure entrecoupée d'une courte pause.

L'importance de bouger tout en douceur et en respectant nos capacités physiques nous aide à garder la forme. Rencontrer des gens que l'on revoit à chaque séance et échanger avec eux est réconfortant et agréable.

La musique qui accompagne les exercices aide au rythme et au bien-être. On a l'impression de faire moins d'efforts tout en bougeant.

La période de détente présente à chaque fin de séance apporte relaxation et repos.

L'animatrice, Renelle Nicole, y fait pour beaucoup, car elle est toujours de bonne humeur. Elle prend le temps de bien nous expliquer les mouvements. Son principal objectif est de bien nous faire exécuter les exercices pour ne pas nous blesser. Elle se permet à l'occasion de nous donner quelques conseils santé.

S'inscrire à *ViActive* vaut vraiment la peine pour améliorer ou maintenir notre santé physique et un bon équilibre de vie.

Monique Lévesque

UNE INVITATION...

Plusieurs membres de l'AREQ Chauveau, qui ont comme passe-temps le chant choral, font partie du Choeur La Clé des Saisons. Vous les avez déjà entendus et aimeriez les revoir en concert ? Il est temps de vous procurer des billets.

Sous le thème *Ma vie en chansons*, un premier concert sera présenté le samedi 19 mai à 20 h et, en reprise, le dimanche 20 mai à 14 h à l'Auditorium du Cégep Garneau, 1660, boulevard de l'Entente, Québec. Il nous fera plaisir de chanter pour vous.

Huguette Bourret : 418 843-8769
Louis-Marie Pichette : 418 871-4079

INFORMATIONS

Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), en partenariat avec le comité des usagers du CHU de Québec-Université Laval, présente

Gratuit !
Saison 2017-2018

Les conférences grand public du CEVQ • Vieillir en santé

Comment vieillir en préservant une bonne santé mentale?
Mercredi 25 avril 2018
de 10 h à 12 h
Sébastien Grenier, psychologue clinicien

À la salle Saint-Augustin du Montmartre
1669, chemin Saint-Louis
Entrée et stationnement gratuits

Pour information :
418 682-7987
www.cevq.ca

Centre local de services de santé et de services sociaux de la Capitale-Québec

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

- **Déjeuners en anglais** : lundi 9 h à 11 h
Restaurant Mikes L'Ornière
9700, boul. de l'Ornière, Québec G2B 4C4
- **Déjeuners en espagnol** : mercredi 9 h à 11 h
Restaurant Normandin
986, rue Bouvier, Québec G2J 1A3
- **Quilles** : mardi 9 h 30
Salon de quilles Laval
709, rue Kirouac, Québec G1N 2J5
- **Club de lecture** : 3^e lundi du mois 11 h 30
Restaurant Roreke
40, rue Morissette, Québec G2A 1S4

À mettre à votre agenda Fête des bénévoles

Le Conseil sectoriel, comme à tous les ans, tient à remercier les bénévoles du secteur. Cette fête se tiendra en juin prochain; à ce jour, la date n'est pas arrêtée.
Nous verrons à contacter toutes les personnes concernées aussitôt le moment connu.
Au plaisir de vous rencontrer.

Jacques Tessier, responsable

In memoriam



Monsieur Maurice Paquet, membre;
Sœur Lucille Lampron, sgm, sœur de Roger Lampron et belle-sœur de Monique Moisan;
Madame Ghislaine Gilbert, conjointe de Réjean Lemelin, sœur de Alain Gilbert et belle-sœur de Pierrette Clavet;
Madame Ginette Rousseau, belle-sœur de Catherine Labrie;
Monsieur Paul-Émile Leblond, frère de Jacques Leblond et beau-frère de Marie-Cécile Laflamme;
Madame Ginette Aubé, sœur de Francine Aubé

Si vous êtes au courant d'un décès, veuillez communiquer avec Madame Catherine LaBrie 418 380-1781 ou par courriel : gerardal@bell.net

Pour une publication dans le courrier électronique de l'AREQ Chauveau (tôt après le décès), contacter Renelle Nicole par courriel: renelle.nicol@gmail.com

INFORMATIONS

IMPORTANT

Pour le prochain journal, envoyez vos textes **avant le 4 juin 2018** à Robert St-Denis

Téléphone : 418 845-2662

Courriel : pau.rob@videotron.ca

Expédition du Nouveau Jalon:

par courriel : juillet 2018

par la poste : juillet 2018

Équipe du journal

Robert St-Denis, resp.

Huguette Bourret

Pauline Gagnon

Lisette Godbout

Maurice Goupil

Mise sous enveloppe du journal

Nicole Brousseau-Brissette

Lise Landry

Paul-Émile Robitaille

et des membres de l'équipe du journal

Liste de diverses activités et de leurs responsables

RESPONSABLES DU SECTEUR AUX COMITÉS RÉGIONAUX

Condition des hommes	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@hotmail.com
Condition des femmes	Hélène Leclerc	418 845-0016	coulec2010@videotron.ca
Comité des Assurances	Camille Paré	418 661-2879	camillepare44@hotmail.com
Comité Retraite	Marie-Hélène Thomas	418 844-2886	djobin@cables Shannon.com
Comité Sociopolitique	Lévis Bouchard	418 843-4089	levi.b1@videotron.ca
Comité Environnement	Pierrette Morin	418 842-1411	Fax: 418 842-1411

ACTIVITÉS DE SECTEUR ET LEURS RESPONSABLES

Activité	Responsable	Téléphone	Courriel
Club littéraire	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Communication membres	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Décès	Catherine LaBrie	418 380-1781	gerardal@bell.net
Déjeuner en anglais	Raymond Nellis	418 842-5525	raymondnellisgolf@yahoo.ca
Déjeuner en espagnol	Denise Lizotte-Rochette	418 872-3657	dnslztt@gmail.com
Déjeuners mensuels	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
Entraide	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Ligue de quilles	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
Marche	Henriette Nellis	418 842-5525	henrietteb10@yahoo.ca
Nouveau Jalon	Robert St-Denis	418 845-2662	pau.rob@videotron.ca
Site Web	Daniel Bernard	418 622-4834	berndan@videotron.ca
Sorties et voyages	Jacques Tessier	418 875-2672	jacques777tessier@gmail.com
Taï Chi	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
ViActive	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Fondation L.-Gaudreault	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca

avril 2018

Nouveau Jalon -- 29-3 Printemps 2018
AREQ Chauveau (03F) chauveau.areq.ca

2	3 Déjeuner du mois Marche Quilles Taï Chi Qi Gong	4 Espagnol	5	6 Activité conjointe sociopolitique- environnement
9 Anglais	10 Marche Quilles Taï Chi Qi Gong	11 Espagnol	12	13
16 Anglais Club de lecture	17 Marche Quilles Taï Chi Qi Gong	18 Espagnol	19	20
23 Anglais	24 Marche Quilles Taï Chi Qi Gong	25 Espagnol	26	27 AGS Exposition artistes et artisans
30 Anglais	1 Déjeuner du mois Marche, quilles Taï Chi Qi Gong	2 Espagnol	3	4

mai 2018

7 Anglais	8 Marche Quilles	9 Espagnol	10 Visite au Monas- tère des Augustines	11
14 Anglais	15 Marche Quilles	16 Espagnol Visite Port de Québec	17	18
21 Anglais Club de lecture	22 Marche Quilles	23 Espagnol	24	25
28 Anglais Club de lecture	29 Marche Quilles	30 Espagnol	31	1

juin 2018

4 Anglais Date de tombée Nouveau Jalon	5 Déjeuner du mois Marche, quilles	6 Espagnol AGR et FLG	7	8
11 Anglais	12 Marche Quilles	13 Espagnol	14	15
18 Club de lecture	19	20	21	22
25	26	27	28	29

6 au 12 juillet 2018 : Voyage Côte Nord-Îles de Mingan
8-9 août 2018 :Séjour au Lac Taureau
21 août : Visite des Eoliennes

Bonnes Vacances!