

L'AREQ CHAUVEAU FÊTE NOËL

Le mardi 18 décembre, c'était jour de fête pour les personnes retraitées de l'AREQ Chauveau. **Vive Noël, Vive le père Noël et Vive la vie** agrémentèrent la journée.



Vive Noël!

Quelque 130 personnes se sont inscrites à la fête. La joie, la détente et le bonheur d'être là se lisaient sur les visages. Toutes et tous étaient contents de revoir de vieilles connaissances ou de nouer de nouvelles amitiés. La fête battait son plein et l'atmosphère était on ne peut plus détendue. La bonne humeur régnait partout. Il y avait du bonheur dans la place. Le dîner fut très apprécié et le service était à la hauteur. Je mentirais si quelqu'un m'avait avoué être insatisfait de sa journée.

Vive le père Noël!



Le bon vieux bonhomme était présent. La rumeur a couru qu'il s'appelait père Noël Gilles. Il avait fière allure. Ceux qui disent que le père Noël n'est pas généreux ont tout faux. Il s'est présenté avec un plein baluchon

de présents : gâteries et enveloppes généreuses qu'il a fait tirer pendant toute la durée de la fête. J'allais oublier sa bonne humeur et son humour de joyeux luron. Ah oui! il nous a proposé de jouer avec lui, le **ratoueux**. Il a demandé aux convives de reconnaître les interprètes de certaines chansons de Noël. Disons que le jeu a donné du fil à retordre

aux élus du tirage et que le père Noël a dû tricher. Puis, il s'est même permis de faire entendre des hymnes nationaux dont il fallait identifier le pays d'origine. Cela n'a été guère mieux : le taux de réussite fut anémique. Bref, disons que le père Noël a su se montrer généreux et qu'il a fait de nombreux heureux!



Vive la vie!

La présence du duo **Vive la vie** a égayé l'atmosphère en interprétant de très belles chansons de circonstance. Il nous a proposé les mélodies de John Lennon, de Robert Charlebois, de Pauline Julien, de Michel Barrette et de Gilles Vigneault, entre autres.



En fait, ce fut une belle façon de célébrer la force des liens qui nous unissaient. Tout cela a permis d'évoquer en nous-mêmes quelques inoubliables souvenirs de notre vie antérieure. Ce fut donc une belle occasion de vivre l'ambiance de la fête.

Je crois bien que toutes et tous sont repartis le cœur joyeux. On pense déjà à l'an prochain! Un gros merci à celles et ceux qui ont organisé cette belle fête!

Dans ce numéro :

L'AREQ fête Noël 1
Les déjeuners du mois..... 2
Message de la présidence 3
Activités.....4-13
Consignes d'inscription 4
Journée internationale des femmes 4
Marches..... 5
Conférence Alain Deneault..... 6
Érabièrè 7
Activité régionale... 7
Conférences à venir 8
Exposition artisanale 8
Journée conférence..... 9
Comité d'entraide..... 9
Visite Musée et Château 10
Fête des aînés..... 10
Accueil des nouveaux..... 11
ViActive..... 11
Visites et Voyages 12
Voyage en Gaspésie..... 12-13
Partage littéraire..... 13
Convocations :..... 14-16
Ass. générale AREQ Chauveau... 14
Assemblée générale régionale 15
Assemblée. générale. FLG..... 16
Vie de l'AREQ..... 17-21
Comité environnement 17
FLG 17
ASSUREQ..... 18
Retraite nouvelles, questions 19
Retraite: indexation..... 19
Informations..... 20-22
Directives médicales anticipées .. 20
Coordonnées utiles 21
Message Caisse Desjardins 21
Activités régulières..... 22
Recrutement..... 22
Conférences Grand Public..... 22
In memoriam 22
Responsables 23
Agenda (calendrier)..... 24

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!

5 mars 10 h
Cosmos Lebourgneuf
5700, boul. des Galeries, Québec
G2K 2H6 418 628-2013

2 avril 10 h
Restaurant Le Dijon
Hôtel Signature Québec
7900, rue Marigot, Charlesbourg
G1G 6T8
418 627-8008
(Laurentien nord sortie de la Faune)

7 mai 10 h
Au Petit Coin Breton
Place de la Cité, Ste-Foy
2600, boul. Laurier
G1V 4T3 418 653-6051

4 juin 10 h
Golf du Lac St-Joseph
5292, Fossambault, Ste-Catherine
G3N 2T8 418 875-2078

3 septembre 10 h
Batifol, Lac Beauport
995, boul. du Lac, Lac Beauport
G3B 0W6
418 841-0410
(Laurentien nord sortie Lac Beauport)

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

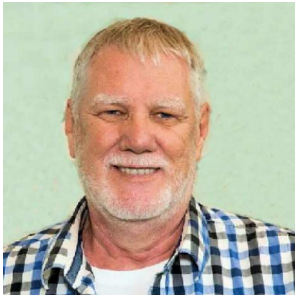
Carole Pedneault, présidente régionale
Tél. : 418 853-2916 Courriel : caroleareq@gmail.com

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



L'année 2019 est en cours depuis un bon petit bout, mais je tiens quand même à vous souhaiter à toutes et à tous une année à la hauteur de vos souhaits et de vos réalisations. Que ce qui vous tient à cœur vous comble et que ce que vous désirez accomplir se réalise.

Pour ce qui est de votre association, les activités d'ici juin sont au rendez-vous.

Je veux d'abord vous inviter à votre assemblée générale sectorielle (AGS) qui est prévue pour le vendredi 26 avril 2019 à l'Hôtel-Musée des Premières Nations à Wendake. Nous vous y attendons en grand nombre, car c'est à ce moment plus particulier que vous pouvez nous faire part de vos suggestions et nouvelles idées pour l'année à venir. De plus, cette année il y a élection au CS pour trois postes : première vice-présidente, Claire Ennis; trésorier, Jacques Dubé; premier conseiller, Gilles Duchesne. Deux parmi eux quittent le CS. Il s'agit de madame Claire Ennis et de monsieur Jacques Dubé. Quant à monsieur Duchesne, il m'a manifesté son intérêt d'en faire partie pour un autre mandat. Pour les personnes intéressées par le CS, manifestez-vous et, si vous voulez en savoir plus sur son fonctionnement, faites-le-nous savoir et on vous invitera à vous joindre à nous pour une réunion. La relève est parmi vous.

Aussi, cette année, il faut nommer nos représentants pour le congrès de juin 2020 qui aura lieu à Lévis. C'est une magnifique expérience pour en savoir plus et participer aux décisions de votre AREQ nationale. De plus, on vous prépare à cette rencontre pendant l'année 2019-2020. Vous voulez vivre une belle expérience, c'est l'occasion.

L'assemblée générale régionale (AGR) se tiendra cette année le mardi 28 mai à l'Hôtel Québec. Votre présence est toujours grandement appréciée à cette rencontre annuelle qui regroupe tous les membres de la région 03 qui viennent pour partager leur

point de vue ou encore ce qu'ils vivent chacun chez eux. C'est aussi là qu'on vous informe sur ce qui se passe dans notre grande région et qu'a lieu l'assemblée générale annuelle de la Fondation Laure Gaudreault (FLG). Inscrivez-vous.

Je suis heureux aussi de vous faire penser qu'il y a plein d'autres activités organisées par votre secteur ou un secteur voisin qui sont toutes présentées dans le présent journal et auxquelles on vous invite à assister avec tout votre enthousiasme et votre joie de vivre. Je vous les laisse découvrir. Bienvenue à toutes et à tous.

À travers tout ce qui s'offre à nous, il y a notre quotidien qu'on organise de la façon que l'on veut bien ou que l'on peut bien. Notre temps nous appartient. La vie peut quand même parfois nous donner quelques jambettes pour nous embêter et nous rendre un peu plus bougons. C'est comme ça. Par contre, une certitude existe : Jamais nous ne serons plus jeunes que nous ne le sommes aujourd'hui. Alors, profitons-en pour faire tout ce que nous pouvons encore faire dans cette jeunesse retrouvée et n'attendons pas 10, 15, 20 ans ou encore plus pour dire : J'aurais donc dû m'amuser à 60, 70, 80, 90 ans alors que je me pensais vieux sans l'être vraiment. On a l'âge de son cœur, mais il faut accepter de le laisser battre à son rythme et tout faire pour comprendre que, même si ce rythme a changé, il nous garde bien vivant.

Alors, bougeons, soyons fous, soyons heureux, accomplissons tout ce qui nous épanouit en respectant le rythme de cette nouvelle jeunesse qu'on redécouvre et disons merci à la vie qui nous fait cadeau de notre temps, afin de l'utiliser de la meilleure façon que l'on peut. On ne peut plus tout faire, mais on peut faire en sorte d'être le plus heureux possible. Je termine par une phrase que j'ai déjà entendue : « On n'a pas le choix de vieillir mais on n'est pas obligé de devenir vieux. »

Bonne jeunesse retrouvée

René Moisan, président



Conseil sectoriel

Président	René Moisan	418 622-3762	remo@videotron.ca
1 ^{re} 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 préséance 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

LE VENDREDI 8 MARS 2019 - JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Le vendredi 8 mars, vous êtes toutes (et tous) invitées à vivre une journée intéressante et stimulante qui se tiendra à l'Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels Québec, Québec.

Pascale Navarro

Journaliste et chroniqueuse renommée, Pascale Navarro est l'auteure des essais féministes *Interdit aux femmes* (en collaboration avec Nathalie Collard), *Pour en finir avec la modestie féminine*, *Les femmes en politique changent-elles le monde ?* et *Femmes et pouvoir : les changements nécessaires*.



Elle sera avec nous le 8 mars prochain. Son entretien portera sur le pouvoir féminin en politique, sur les raisons qui motivent l'engagement des femmes, sur les enjeux stratégiques auxquels elles sont confrontées ainsi que la place du féminin dans ce monde constitué encore en majorité d'hommes. Elle abordera aussi les solutions possibles pour augmenter la place des femmes dans les différentes instances décisionnelles.

Danielle Pinsonneault

Après une carrière comme conseillère à l'éducation syndicale à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), Danielle Pinsonneault est maintenant formatrice des jumelées (femmes qui incarnent une fille du Roy) de la Société d'histoire des Filles du Roy (SHFR), organisme dans lequel elle s'implique beaucoup. Elle donne très souvent des



conférences.

Au début de la colonie, l'arrivée massive des femmes en Nouvelle-France a permis la colonisation du pays. Quel était leur rôle ? Comment, au cours des années, ont-elles pris le pouvoir dans plusieurs domaines? C'est d'une façon interactive que cette animatrice hors pair nous le fera découvrir.

Programme de la journée

9 h 30 : Inscription

10 h : Conférence de Pascale Navarro
Dîner sur place

13 h 30 : Conférence de Danielle Pinsonneault

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

Fin des inscriptions : le 28 février 2019 :

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

ACTIVITÉS

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

Les responsables du groupe de marche *LES PIEDS DANS LE VENT* vous invitent à des rencontres hebdomadaires d'une durée de 90 minutes. Vous n'avez pas besoin de vous inscrire, il suffit de vous présenter au stationnement prévu pour 13 h 30. Là, nous vous remettons, s'il y a lieu, les détails écrits du circuit. Si vous avez des questions ou en cas de doute sur la température, n'hésitez pas à téléphoner à l'une des deux personnes responsables.

Bienvenue à tous ainsi qu'aux nouvelles retraitées et nouveaux retraités. C'est toujours un plaisir de revoir les marcheurs assidus.

MARS 2019			
DATE	RESPONSABLES	ENDROIT	STATIONNEMENT
5	Henriette Francine	Neufchâtel Est	Méto intersection Robert-Bourassa et boul. Bastien
12	Jean-Pierre, Claire	Golf de Val-Bélair	1250, av. du Golf
19	Rolande Claire	L'Ancienne-Lorette	Parc-o-bus 1625, rue Notre-Dame (près de la bibliothèque)
26	Jean-Pierre Francine	Loretteville Sud	Place de l'Ormière 9550, boul. de l'Ormière (Mikes)
AVRIL			
2	Henriette Rolande	Neufchâtel Est	Tigre Géant 2264, boul. Bastien
9	Claire Francine	L'Ancienne-Lorette	1577, rue Auguste-Comte via av. Chauveau Ouest, à gauche : rue Borduas, à droite : Pierre-Corneille, à gauche : Auguste-Comte
16	Jean-Pierre Rolande	Charlesbourg Ouest	Face au 10077, rue Jourdain
23	Francine, Rolande	Vanier	Maxi : 400, rue Soumande
30	Henriette, Claire	Loretteville	Face au 24, rue Gabriel-Lalemant
MAI			
7	Henriette Jean-Pierre	Domaine Maizerets	Baie de Beauport Domaine Maizerets 1395, rue d'Estimauville
14	Francine Rolande	Parc linéaire, vers le lac Saint-Charles	Entre le 14975, boul. de la Colline et avant le feu de signalisation, via boul. Robert-Bourassa
21	Jean-Pierre Claire	Neufchâtel Ouest	Place de l'Ormière 9550, boul. de l'Ormière (Mikes)
28	Rolande Francine	Promenade Samuel-De Champlain	Face au 2795, boul. Champlain (Les Ca- geux)
JUIN			
4	Henriette Claire	Parc linéaire de la rivière Beauport	Bureau en Gros, 843, rue Clémenceau
11	Henriette Francine	Place Jacques-Cartier	Rue Saint-Félix, près du Parc nautique de Cap-Rouge
18	Jean-Pierre Rolande	Montagne des Roches chemin du retour des Lièvres, gauche des Marsouins, droite des Mouflons, gauche des Coyotes, droite des Grizzlis	9213, rue des Lièvres via Henri-Bourassa, des Grizzlis, gauche, ave des Coyotes, droite des Mouflons, gauche des Mar- souins, droite des Lièvres (chemin du retour, voir à gauche)

Responsables :

Henriette Nellis
Jean-Pierre Lachance
Rolande Drouin

418 842-5525
418 843-5167
418 842-4262

Claire Gervais
Francine Bélanger

418 844-2844
418 872-1188

ACTIVITÉS



UNE RENCONTRE UNIQUE AVEC ALAIN DENEULT

CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET PAUVRETÉ:
OÙ TROUVER ESPOIR ?

QUÉBEC—CHAUDIÈRE-APPALACHES



CAISSE.
D'ÉCONOMIE.
SOLIDAIRE.

Entrée libre

Inscriptions par courriel : conferencedeneault@gmail.com
ou sur coupon-réponse ci-dessous

Le vendredi 1^{er} mars 2019 à 13 h 30

Centre Le Montmartre

1669, chemin Saint-Louis, Québec (Québec) G1S 1G5

Grand Stationnement gratuit / Autobus 25 accès direct ou 11 à deux coins de rue.

Alain Deneault a écrit :

« [...] On en est à chercher du pétrole dans la boue en Alberta ; du gaz dans les cailloux ; de l'or dans des cratères immenses dans lesquels on pourrait insérer la tour Eiffel. On va chercher quelques lingots après avoir tout détruit sur son passage, on voit bien qu'il y a un désespoir du capital pour maintenir son régime. Le capitalisme ne va pas disparaître, mais il va se contracter au profit d'une poignée de privilégiés. Il faudra repenser les choses. Je suis enjoué dans cette idée que dans l'effritement de ce système dysfonctionnel, il y aura une chance de générer autre chose. »

Alain Deneault a signé de nombreux livres dont *La médiocratie*, *les médiocres au pouvoir* et *Faire l'éco-*

nomie de la haine. Voici un philosophe québécois ancré dans la réalité. Docteur en philosophie de l'université Paris-VIII et directeur de programme au Collège international de philosophie de Paris, il est régulièrement invité comme spécialiste à des émissions d'affaires publiques ou d'actualités au Québec et en France. En février 2019, il va compléter une série d'interventions dans l'Ouest canadien et au Québec, avec des haltes énergisantes à Drummondville, Victoriaville, Trois-Rivières. Avant de prendre la parole à Ottawa, pour une énième fois, il sera l'hôte de l'AREQ de la région de Québec. Une date à inscrire à nos agendas pour une rencontre inédite avec l'un des nôtres dont nous avons toutes les raisons d'être fiers.

Coupon-réponse

« *Changements climatiques et pauvreté:
Où trouver espoir ?* »

Nom : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Compléter et adresser à : Michel Caron,
1470, avenue du Maire-Beaulieu, app.204
Québec (Québec) G1S 4T9

ACTIVITÉS

ÉRABLIÈRE DU CAP

À dix minutes des ponts sur la rive sud se trouve une cabane à sucre qui longe l'autoroute 20. Plusieurs d'entre vous l'ont sûrement déjà aperçue. Cette érablière nous offre une belle occasion de célébrer l'arrivée du printemps. Un repas traditionnel sera servi. Animation et musique d'ambiance l'agrémenteront. Un rendez-vous à ne pas manquer.



Vous trouverez une boutique où sont offerts des produits de l'érable ainsi que des souvenirs. Il y aura une courte vidéo sur l'interprétation de l'érable.

Lieu : Érablière du Cap

Quand : le mercredi 27 mars 2019

Coût : membre : 15 \$ non-membre : 25 \$

Transport par autobus : départ à 11 h du centre commercial Neufchâtel, 4605 de L' Auvergne Québec à proximité du Super C. Retour vers 15 h 30.

Fin des inscriptions : 15 mars 2019

Inscrivez-vous rapidement car le nombre de places est limité à 48.

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

*Claire Ennis,
responsable*

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE ET ENVIRONNEMENTALE



Le monde végétal est autonome et pérenne parce qu'il fonctionne dans une intelligence bien supérieure à ce que l'homme sait en faire. Est-ce possible de vulgariser ses grands principes pour mieux

les comprendre?

Qui ne souhaite pas s'éviter des tâches de désherbage. Impossible! diront plusieurs. Pourtant, en respectant les principes énoncés plus tôt, c'est non seulement possible, mais aussi très facile! Comme si ce n'était pas suffisant, plusieurs autres bienfaits deviennent accessibles, tel zéro déchet et zéro dépense liés à l'entretien

Horaire :

9 h : Inscription

9 h 30 : Sujet : Pelouse jardin et aménagement, huit principes naturels pour cultiver sans effort!

10 h 30 : Pause-santé

11 h : Sujet : Zéro mauvaises herbes; aucun désherbage, oui, c'est possible!

Serge Fortier, vulgarisateur de l'approche Respect Nature.

12 h : Dîner

13 h 30 : Sujet : étude et analyse du vieillissement de la population au Québec.

Docteure Denise Audet, médecin conseil Institut national de santé publique du Québec Direction Développement des individus et des communautés.

Sujets :

- Se familiariser avec la réalité du vieillissement au Québec.
- Repérer les actions pertinentes pour favoriser la qualité du vieillissement:
- Des actions importantes tout au long de la vie
- Des actions pertinentes au cours de la vieillesse
- Distinguer les leviers individuels et collectifs
- Alimenter la réflexion sur *comment agir globalement*

15 h 15 : Conclusion de la journée

Date : le mardi 9 avril 2019

Lieu : Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

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

Fin des inscriptions : 29 mars 2019

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

ACTIVITÉS

CONFÉRENCES À VENIR



Conférencier : Brian Donnely.
Sujet : les bonsaïs
Le jeudi 14 mars 2019

Pour une seconde fois, nous recevons notre confrère Brian. Rappelez-vous, nous nous étions rendus à St-Alphonse-de-Rodriguez où

l'on fait la production de bonsaïs et avons culminé la journée avec Les Lanternes chinoises au Jardin Botanique. Brian est un maître reconnu dans la culture du bonsaï; mais c'est par des conférences et des ateliers qu'il démystifie et la rend accessible à tous, cet art millénaire.



Conférencier : Jean-Claude Bellavance.
Sujet : L'histoire de la Croix-Rouge.
Le jeudi 12 septembre 2019

Apprenons comment cet organisme international a été créé pour améliorer les conditions d'existence des personnes vulnérables en mobilisant le pouvoir de l'humanité, au Canada et partout dans le monde. On pourra, entre autres, faire le survol d'événements majeurs dont Haïti en 2010 et le Lac Mégantic en 2013.



Monsieur Bellavance œuvre bénévolement à la société canadienne de la Croix-Rouge depuis 2002. Il est le président sortant pour la division de Québec. Étant issu du domaine scolaire, il fut aussi le confrère de plusieurs enseignants.



Con- **signes**
concernant toutes les conférences

Le lieu de nos conférences est toujours à la Bibliothèque Félix Leclerc, sise au 1465 de l'Innovation, Québec G3K 2P9

Elles se tiennent à 10 h et sont toutes gratuites; à vous d'en profiter.

Réservez votre place auprès de Jacques Dubé, de préférence par courriel : jdube@videotron.ca ou par téléphone au 418 872-1768

Enregistrez-vous rapidement.

Jacques Tessier
responsable des conférences

EXPOSITION D'ARTISTES ET ARTISANS ET CHOIX DE L'OEUVRE DU SECTEUR

Cette année, l'Exposition d'artistes et artisans se tiendra lors de l'Assemblée générale de Secteur qui aura lieu le vendredi 26 avril 2019 à l'Hôtel-musée Premières Nations (Wendake).

Il y aura le choix, par les membres présents, de l'oeuvre que le secteur présentera à l'Assemblée générale de la Région 03 qui est fixée au 28 mai 2019. Les membres seront appelés à visiter l'exposition avant et après l'assemblée générale de secteur. Nous invitons les membres intéressés à présenter leurs oeuvres, à s'inscrire le plus tôt possible. Cette exposition serait l'occasion pour les nouvelles retraitées et les nouveaux retraités de présenter leur talent artistique. L'exposition couvre différents domaines, de l'ébénisterie à la peinture, en passant par la broderie et le vitrail.

Parmi nos membres, plusieurs ont un passe-temps (hobby). Si vous êtes collectionneurs (timbres, monnaie, cartes de hockey, de baseball, épinglettes, macarons, etc.), nous aimerions vous compter parmi nous lors de l'Exposition des artistes et artisans qui se tiendra à l'Assemblée générale de secteur.

Si vous voulez participer à cet événement, contactez Louis-Marie Pichette qui vous donnera les informations nécessaires.

Nous comptons sur vous !

Louis-Marie Pichette, responsable
418 871-4079

pichette.lm@hotmail.com

ACTIVITÉS

JOURNÉE-CONFÉRENCE

Le jeudi 18 avril 2019 de 9 h à 12 h au Manoir Montmorency

Les comités femmes et hommes du secteur Beauport-Côte-de-Beaupré s'associent pour vous proposer un avant-midi portant sur deux sujets intéressants :

-Les directives médicales anticipées, par Ginette Plamondon.

-Le proche aidant, par Suzanne Girard.

Ginette Plamondon, conseillère à l'action sociopolitique et à la condition des femmes à l'AREQ, nous présentera les directives médicales anticipées de la loi concernant les soins de fin de vie. Les directives médicales anticipées sont une forme d'expression des volontés de soins en prévision de l'inaptitude à consentir à des soins. Plus précisément, les directives médicales anticipées consistent en un écrit par lequel une personne majeure et apte à consentir à des soins indique à l'avance les soins médicaux qu'elle accepte ou refuse de recevoir dans le cas où elle deviendrait inapte à consentir à des soins dans des situations cliniques précises.

Suzanne Girard, présidente de l'Association des proches aidants de la Capitale-Nationale (APACN) et vice-présidente du regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ), nous présentera les

objectifs de son Association ainsi que ses ressources et services.

Cette conférence porte sur divers thèmes liés à la vie des proches aidants :

- ◆ les maladies de la personne âgée (étapes, symptômes, médicaments et soins),
- ◆ les comportements de la personne malade,
- ◆ les services offerts et disponibles dans la Capitale-Nationale,
- ◆ les droits des proches aidants,
- ◆ les crédits d'impôt pour les personnes âgées et les personnes aidantes,
- ◆ la planification et les impacts possibles des changements de milieu de vie,
- ◆ les parcours de la personne aidante et les services pouvant lui venir en aide,
- ◆ la séparation ou le divorce involontaire,
- ◆ la demande d'aide au CLSC,
- ◆ etc.

Une activité conjointe des comités femmes et hommes de l'AREQ, secteur Beauport-Côte-de-Beaupré.

Pierrette Simoneau et Bernard Deschênes, responsables

Journée-conférence

Le jeudi 18 avril 2019

Nom _____ Prénom _____

Nom (conjoint /ami) _____ Prénom _____

Courriel _____ Téléphone _____

Faites votre chèque à la date limite d'inscription le 1^{er} avril 2019.

Coût : 5 \$ Faites votre chèque à l'ordre de : AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré

COMITÉ D'ENTRAIDE



Tout au long de l'année 2019, les bénévoles du comité d'entraide visiteront quarante-trois aînés qui fêtent leur anniversaire (80, 85, 90 ou 95 ans). Chaque personne visitée reçoit un cadeau : un stylo (pour les messieurs) fabriqué par monsieur Pierre Brunet ou une belle fleur en vitrail (pour les dames) réalisée par monsieur Jacques Cantin. Ces deux artisans sont membres de notre association.

Nous accueillons deux nouvelles personnes bénévoles. Il s'agit de mesdames Carole Lessard et Pierrette Morin. 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, Sophie Perreault et monsieur Gilles Duchesne. Chacune et chacun retire beaucoup de plaisir à rendre visite aux personnes fêtées.

*Claire Ennis,
responsable*

ACTIVITÉS

MUSÉE DES URSULINES ET CHÂTEAU FRONTENAC



Le Musée des Ursulines de Québec est un musée d'art et d'histoire qui met en valeur le patrimoine d'une communauté religieuse enseignante installée à Québec depuis 1639. 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.

La visite débutera à 10 h pour une durée de deux heures. Puis, nous irons dîner au Château Frontenac situé à 5 minutes à pied du musée. Le menu 3 services est encore à déterminer.

Quand : le jeudi 23 mai 2019

Coût : membre : 25 \$ non-membre : 40 \$

Transport par autobus : départ à 9 h 15 du centre commercial Neufchâtel, 4605 de l'Auvergne Québec à proximité du Super C.

Retour prévu vers 15 h.

Pour ceux qui ne prennent pas l'autobus, vous devez être arrivés sur place à 9 h 45. La visite commence à 10 h. L'adresse est 12, rue Donnacona.

Fin des inscriptions : 10 mai 2019

Inscrivez-vous rapidement car le nombre de places est limité à 48.

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

*Claire Ennis,
responsable*

FÊTE DES AÎNÉS 2019



Au nom du conseil sectoriel, je vous invite à la fête des aînés 2019. **Tous** sont conviés à assister à cet événement où nous soulignerons l'apport de nos membres de 85 ans et plus à titre de bâtisseurs de notre association. Plusieurs d'entre

nous souhaitons revoir ces personnes qui ont été très souvent une inspiration pour nous. Nous espérons les accueillir en grand nombre lors de cette rencontre spécialement préparée à leur intention.

Cette année, notre activité se tiendra sur le site enchanteur du lac Delage. Je vous invite à regarder les magnifiques photos sur le site web du Manoir. Après le dîner, des chansons tirées du répertoire des années 60 seront interprétées par un groupe dynamique que plusieurs connaissent déjà. Il s'agit du groupe La Relance.



Quand : le jeudi 13 juin 2019

Lieu : Manoir du Lac Delage
40, avenue du Lac, Lac Delage, Québec

Au programme : Apéro, repas, animation musicale avec le groupe La Relance

Coût : membre : 25 \$ non-membre : 35 \$

Pour les personnes de 85 ans et plus, l'activité est gratuite. Cependant, un chèque de 10 \$ est exigé pour garantir votre inscription. Ce chèque vous sera remis le 13 juin.

Départ en autobus : 10 h du centre commercial Neufchâtel, 4605 de L'Auvergne Québec à proximité du Super C.

Indiquez sur votre chèque si vous prenez l'autobus.

Date limite d'inscription : 31 mai 2019

Inscrivez-vous rapidement, car le nombre de places est limité à 110 personnes.

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

Au plaisir de vous accueillir,

Claire Ennis, responsable

ACTIVITÉS

ACCUEIL DES NOUVEAUX



Le 19 octobre dernier, au Manoir du Lac Delage, une journée tout à fait spéciale a été présentée afin de souligner l'arrivée des nouveaux membres retraités. Un cocktail suivi d'un repas nous ont été offerts dans une atmosphère chaleureuse afin de pouvoir échanger avec nos collègues et ainsi faire connaissance. Pour certains, ce furent de belles retrouvailles; pour d'autres, de nouvelles rencontres intéressantes et amusantes.

À tour de rôle, des responsables très impliqués nous ont transmis avec beaucoup d'enthousiasme des explications précises sur les nombreuses activités offertes par l'AREQ. À la suite de cette belle présentation, chacun a pu découvrir une activité qui lui ressemble. L'AREQ est aussi un lieu d'échanges qui nous permet de connaître d'autres personnes qui ont la même passion que nous. Enfin, ces activités proposées seront autant d'occasions de socialiser et de continuer à nous épanouir.

Grâce à ces personnes dévouées et impliquées, nous avons l'opportunité de vivre des moments inoubliables tout au long de notre retraite. J'ai remarqué que les organisateurs n'hésitent pas à donner de leur temps afin que chacun de nous se sente considéré comme un individu à part entière tout au long de son passage à l'AREQ.

Je tiens à remercier très sincèrement toutes les personnes responsables qui nous ont permis de faire partie de cette belle organisation. Merci du fond du cœur à Renelle pour son accueil et sa simplicité ainsi qu'à tous ceux qui ont organisé cette belle rencontre. Nous sommes heureux de faire partie de votre famille, celle qui accueille les personnes avec beaucoup de respect.

Comme l'a si bien dit Pauline Gagnon dans l'hommage qu'elle nous a présenté :



Heureuse retraite à chacun et chacune d'entre nous : on le mérite bien!

Anne Thériault

OUILLE! AYOYE! AIE!

Ces mots font-ils partie de votre vocabulaire matinal? Bien moi, oui. Quelle difficulté d'activer la machine au quotidien!

L'automne dernier, j'ai décidé de décrocher ma carcasse en participant au programme ViActive. Mes proches me demandent : Qu'est-ce que tu fais comme exercices? Je pratique tous les sports assis ou debout. Je rame et je nage sans eau, je botte un ballon imaginaire, je patine sans glace et c'est ainsi pour tous les sports d'hiver et d'été. Sur une musique entraînante, la danse me chatouille les orteils et les pieds, un peu gourds quelquefois. Un partenaire invisible m'invite à valser, à danser la polka, la mambo, la cha-cha, etc. Quelques exercices de

musculature s'ajoutent à l'heure bien remplie. Mon petit mou de bras me remercie.

Ce programme conçu par des kinésiologues est adapté aux conditions physiques des aînés et libre à chacun de faire ce qui lui convient. Toutes les parties du corps sont mises à contribution. Ouf! Il fait chaud!

Je retire un grand bienfait de cette période d'exercices autant au point de vue social que physique. Il faut dire que la séance est dirigée de main de maître par Renelle qui sait nous stimuler et nous taquiner.

Vive l'exercice !

Louise Le Guerrier

ACTIVITÉS

VISITES ET VOYAGES.



20 JUIN 2019 : Visite d'une école de rang à Rivière-Ouelle.

Alors que les élèves quittent pour la saison estivale, reprenons le chemin de l'école le temps d'une journée. Venez revivre des souvenirs d'une époque révolue, dans le décor d'une école de rang traditionnelle, ayant aussi servi de lieu de tournage du téléroman *Cormoran*. Rare vestige ayant marqué l'enfance de plusieurs générations, l'école Delisle, dite *la petite école rose*, a bien des histoires à raconter avec son décor d'époque (1931-1965) : pupitres anciens, manuels scolaires et divers objets liés à son quotidien.

Nous nous rendrons à Rivière-Ouelle et, chemin faisant, découvrirons d'autres lieux d'intérêt qui n'ont pu être définis à ce moment de la parution de notre Nouveau Jalon. Des surprises à venir...

INFORMATIONS CONNUES :

Lieu de départ : Stationnement du Super C : 4605, boul. de l'Auvergne.

Date : 20 juin 2019

INFORMATIONS À VENIR :

Heure du départ : **Heure d'arrivée prévue :**

Coût : Nous voyagerons en autocar de luxe

Les autres points d'intérêt à visiter.

N. B. Pour les personnes ne recevant pas les informations via Internet, contactez-nous (Jacques et ou Sophie : 418 875-2672). Cela nous fera plaisir de

vous donner les détails lorsque connus. Pour les autres, dès que les informations seront disponibles, vous les recevrez via Internet. Nous vous invitons à donner votre nom pour que l'on puisse vous contacter. Lorsqu'il sera temps, vous enverrez votre chèque à :

Jacques Tessier, 2012 ch. Tour du lac sud,

Lac Sergent P.Q. G0A 2J0

Libellez votre chèque au nom de AREQ Chauveau. Datez-le du 7 mai 2019.

SAMEDI 20 JUILLET 2019 : Excursion d'une journée.

On vous proposera la découverte d'un jardin privé exceptionnel qui n'est ouvert au public que 4 fins de semaine par année : Le jardin Harmonia à Saint-Bruno de Montarville.



Une visite virtuelle pour une première impression peut-être? Visitez le site Harmonia sur le web. C'est l'un des plus impressionnants qu'il nous ait été donné de découvrir et que nous aimerions partager avec vous. La visite guidée du propriétaire, peaufinant depuis 35 ans ses sept espaces thématiques, est davantage commentée sous forme d'anecdotes que de noms de fleurs et d'espèces. Les sculptures et les structures, remarquables et assez particulières, réunissent l'Orient et l'Occident.

Plus de détails dans le prochain journal de juin.

VOYAGE EN GASPÉSIE DU 25 AU 30 AOÛT 2019

Nous vous avons concocté une belle évasion de six jours en Gaspésie. Bien sûr, tout le monde y est allé au moins une fois, mais la belle péninsule vaut certainement une revisite de ses lieux.

Nous vous enverrons l'itinéraire dès que vous manifesterez votre intérêt en nous téléphonant ou via nos courriels : 418 875-2672 et/ou soperreault2012@gmail.com et/ou jacques77tessier@gmail.com. Lors de votre inscription, vous adresserez votre envoi à :

Jacques Tessier

2012, chemin tour du lac sud,

Lac-Sergent QC. G0A 2J0.

Vous libellerez votre chèque au nom de *Mon Agence Voyage*; ce mode de paiement s'avère plus



économique. Si vous désirez payer par carte de crédit, c'est possible également en communiquant avec Nora Garrabino (418 686-0049). Ne tardez pas. Nous ne disposons que de 45

places. Le paiement doit être daté au plus tard du 10 juillet 2019, soit 45 jours avant la date de l'activité.

Voici une nomenclature des endroits que nous vous proposons:

- Visite guidée de la maison Lamontagne : seule représentation de ce style d'architecture en Amérique du Nord ;

ACTIVITÉS

(Suite de la page 12)

- En route : visite guidée des murales de Mont-Joli ;
- Dîner et visite guidée au Jardin de Métis ;
- Arrêt et dégustation au Vignoble Carpinteri ;
- Visite guidée des jardins de Doris ;
- Visite du phare de Matane et de son musée ;
- Exploramer, visite guidée de l'aquarium, du bassin tactile et visite libre du musée ;
- Temps libre au Parc Forillon ;
- Visite guidée de la ville de Percé et de son histoire ;
- Croisière : Parc de l'Île Bonaventure et du Rocher Percé ;



- Visite guidée du Magasin Général datant de 1928 ;
- Visite guidée du site historique et dîner au Banc-de-pêche de Pasbépiac ;
- Visite avec audio guide du musée Acadien ;
- Dîner à la Microbrasserie La Captive d'Amqui.

Le tarif en occupation double est de 1319 \$ par carte de crédit; par contre, appliquez un rabais de 15 \$, si vous réglez par chèque et un second rabais de 5 \$, si vous êtes membre de l'AREQ.

En occupation simple, le prix est de 1469 \$.

Ce prix comprend :

- Le transport en autocar de luxe ;
- 5 petits déjeuners - 4 dîners - 6 soupers ;
- Les visites et activités au programme ;
- Les pourboires au chauffeur et les taxes.

Jacques Tessier et Sophie Perreault

PARTAGE LITTÉRAIRE

Le poids de la neige et *Le fil des kilomètres* de Christian Guay-Poliquin



Le poids de la neige... que ces mots nous parlent au Québec! Et cela s'imprégnera encore plus après avoir lu le magnifique roman (déjà très primé) du jeune auteur Christian Guay-Poliquin.

Le ton donné dès les premières pages nous tiendra captifs jusqu'à la fin. Reclus dans une maison éloignée de tout, isolés par la tempête et privés d'électricité, les deux protagonistes devront apprendre à se faire confiance mutuellement et à s'entraider pour s'en sortir. Dans un climat d'incertitude (le *quand* et le *où* jamais précisés), le lecteur vivra ce huis clos : en soi un journal de survie au rythme des centimètres de neige qui s'accumuleront.

Sombre et envoûtant à la fois, ce roman laisse filtrer un côté plus lumineux lorsque les personnages anticiperont l'espoir d'une fuite, dans ce que l'humain peut avoir de plus rugueux, mais aussi de plus tendre.

Après avoir remporté plusieurs prix, dont celui du Prix littéraire du Gouverneur général en 2017, ce livre vient de gagner, le 14 février dernier, à Paris, le Prix Libr'à Nous, catégorie Littérature francophone.



Je vous propose de lire également *Le fil des kilomètres*, roman qui a précédé dans le temps l'écriture du poids de la neige.

Autant nous étions dans un univers clos dans le premier ouvrage, autant on se retrouve sans repères dans *Le fil des kilomètres*. On y accompagne dans sa petite voiture pour un très long 5000 kilomètres un mécanicien qui revient au chevet de son père qu'il n'a pas vu depuis dix ans. L'atmosphère est inquiétante, angoissante, mais à aucun moment on ne veut abandonner « notre conducteur » seul à ses problèmes. On se plaît à vivre avec lui l'oppression qui l'habite et à anticiper son désir d'arriver à son but.

L'écriture de Poliquin est directe, fine et claire. Ses phrases courtes et vivantes font image. C'est un jeune auteur qu'il importe de découvrir à condition de se laisser emporter dans son « univers ».

Je vous incite à monter en voiture avec lui puis à vous inviter à partager un coin de son chalet sous le poids de la neige...

Les deux livres peuvent être lus indépendamment l'un de l'autre. Toutefois, je conseille de débiter par *Le fil des kilomètres* afin de favoriser une meilleure compréhension des intrigues.

Chantal Beaulieu

CONVOCAATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AREQ-CHAUVEAU 26 AVRIL 2019 À 9 H



Par la présente, nous vous convoquons à l'assemblée générale de l'AREQ- Chauveau le vendredi 26 avril 2019 à 9 h à l'Hôtel-Musée Premières Nations, 5, Place de la Rencontre, Wendake, Québec G0A 4V0

Projet d'ordre du jour (A1819-AGS-OJ-01)

1. Ouverture de l'assemblée générale
2. Nomination d'une présidence des débats
3. Adoption de l'ordre du jour A1819-AGS-OJ-01
4. Adoption du procès-verbal A1718-AGS-PV-01
5. Rapport de la présidence
6. Compte rendu des comités régionaux 2018-2019
7. Compte rendu des activités sectorielles 2018-2019
8. Compte-rendu des activités du Comité de la Fondation Laure-Gaudreault
9. Rapport financier :
 - a. Rapport sectoriel au 30 juin 2018
 - b. Rapport sectoriel au 1^{er} avril 2019
 - c. Rapport détaillé des activités du secteur en date du 1^{er} avril 2019
10. Allocution de madame Carole Pedneault présidente de l'AREQ région 03
11. Élection aux postes suivants : 1^{re} vice-présidence, trésorier, 1^{er} conseiller
12. Signature des effets bancaires
13. Autorisation pour nommer une troisième personne habilitée à signer les chèques
14. Congrès 2020 (11 personnes déléguées et 2 à 4 personnes substitués)
15. Questions diverses
16. Hommage à nos bénévoles de l'année
17. Tirage – prix de présence d'une voyage d'une journée (visite de jardin) pour 2 personnes ainsi que 2 places pour la sortie au Musée des Ursulines
18. Levée de l'assemblée

René Moisan, président AREQ-Chauveau

Renelle Nicole, secrétaire

INVITATION À DÎNER

À 12 h, à la suite de notre 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 12 avril 2019.

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

CONVOCAATION



30^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE



Québec-Chaudière-Appalaches

Les membres de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mardi **28 mai** à partir de **9 h 30** à l'**Hôtel-Québec**, situé au 3115, avenue des Hôtels à Québec.

S.V.P Inscrivez-vous avant le 14 mai 2019 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 à la présidence d'assemblée
3. Adoption de l'ordre du jour* de la 30^e Assemblée générale A1819-AGR-OJ-01
4. Adoption du procès-verbal de la 29^e Assemblée générale A1718-AGR- PV-01
5. Rapport de la présidente
6. Rapports des responsables de comités régionaux
7. Rapport de la trésorière
8. Présentation et mot d'une représentante du Conseil exécutif national
9. Élection
10. Questions diverses A)
 B)
 C)
11. Présentation des artistes et remise des prix « coups de cœur »
12. Tirage des prix de présence
13. Levée de l'assemblée

Carole Pedneault
Présidente

Michel Caron
Secrétaire

***9 h :** Accueil et inscription

***11 h :** Ajournement: Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault

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

Coût pour le dîner: membre : 12 \$ non-membre : 25 \$

Fin des inscriptions : 14 mai 2019

Voir Consignes d'inscription à une activité, page 4

CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT RÉGION QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES



A1819-FLG-AGR-OJ-01

Par la présente, vous êtes convoquées et convoqués à l'assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu le mardi 28 mai 2019 à l'Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels à Québec, à 11 h.

Il y aura élection aux postes suivants :

présidence - secrétariat - publiciste.

Le mandat des personnes élues sera d'une durée de trois (3) ans pour les trois postes.

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.

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 6 juin 2018
5. Rapport de la présidente
6. Rapport de la trésorière
7. Plan d'action 2017-2020 : rapport intérimaire.
8. Questions diverses
9. Élections :
 - présidence,
 - secrétariat
 - publiciste
10. Présentation des nouvelles personnes élues
11. Levée de l'assemblée

*Pierrette Simoneau,
présidente*

VIE DE L'AREQ

VOTRE COMITÉ EN ENVIRONNEMENT



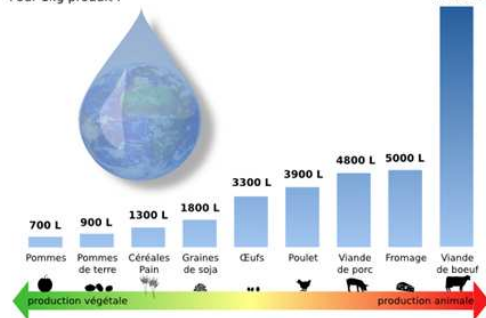
Nous sommes tous de plus en plus concernés par l'environnement, sinon inquiets. Mais nous sommes certainement curieux et intéressés par la question. Une bonne occasion de vous informer sur divers aspects de la question

est la journée du 9 avril, conjointement meublée avec le sociopolitique.

Je vous propose une réflexion : le besoin d'eau pour la production de diverses catégories d'aliments.

Besoin en eau des aliments

Pour 1kg produit :



Source : Water Foot Print <http://www.waterfootprint.org/?page=files/productgallery> Visuel www.L214.com

Nous consommons beaucoup de viande. En manger autant se révèle une aberration pour l'environnement. Bien qu'autrefois la consommation de viande ait été l'apanage des mieux nantis, elle s'est démocratisée et ne cesse d'augmenter dans le monde. La population a doublé, mais sa consommation de viande se multiplie par 5. Sur le plan de la santé, la surconsommation de viande a pour conséquence d'augmenter la prolifération de di-

vers cancers, provoquer des maladies cardiovasculaires et inflammatoires et altérer des cellules cognitives; je vous fais grâce de toute la nomenclature. Je vous invite donc à repenser vos menus et à souscrire au pacte de Dominique Champagne. Sinon, pourquoi ne pas choisir quelques pistes de solutions pour aider notre planète et nous y tenir.

Effet de serre selon l'alimentation

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



Source : Foodwatch, rapport sur l'effet de serre dans l'agriculture conventionnelle et biologique Visuel www.L214.com

Je voudrais remercier la personne qui a laissé plusieurs sacs de soutiens-gorges lors de la fête de Noël et vous inviter à en récolter vous aussi. À chacune des activités, vous pouvez me les remettre; je les acheminerai pour le grand décompte du cancer du sein, en mai, à l'organisme *Certex*.

Certex est un organisme de réintégration sociale qui fait un immense travail pour l'environnement, dont le tri, la récupération et la réutilisation des soutiens-gorges récoltés pour la Société Canadienne du Cancer.

Sophie Perreault,

responsable sectorielle du comité de l'environnement

NOUVELLES DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU



Bonjour.

La Fondation est toujours à l'écoute de vos demandes d'aide financière. Cette année, la date d'échéance des demandes a été devancé au 15 mars. Il faut donc que je reçoive vos demandes d'ici le **8 mars**.

Pour obtenir les formulaires, vous pouvez me rejoindre au 418 877-9381; il me fera plaisir de vous les faire parvenir par la poste.

Je vous invite à visiter le nouveau site internet *Fondation Laure-Gaudreault*:
<https://fondationlg.org/>

Vous y trouverez beaucoup d'informations intéressantes.

Merci beaucoup et à bientôt.



Francine Perron,

responsable sectorielle de la FLG

VIE DE L'AREQ

VOTRE RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ EN 2019

Il est d'abord pertinent de se rappeler que le régime d'assurance ASSUREQ est une assurance complémentaire offerte exclusivement aux membres de l'AREQ.

C'est près de 75 000 personnes, incluant des membres et leur famille, qui sont assurés par le régime d'assurance maladie d'ASSUREQ.

Cette année encore, le contrat a été renégocié avec l'assureur. Le comité de négociation avait pour objectif de déterminer la tarification le plus près possible de la réalité tout en s'assurant de la bonne santé financière du régime. Les conditions du présent régime sont pour une durée d'un an, allant du 1^{er} janvier au 31 décembre 2019.

Bonification du régime d'assurance maladie

Pour répondre à un besoin grandissant des membres assurés, le conseil d'administration d'ASSUREQ a pris la décision de bonifier le régime d'assurance maladie de la façon suivante :

Bonification 1 (Santé Plus) : dé plafonnement des remboursements par visite pour les professionnels de la santé.

Plusieurs scénarios de bonification de la garantie des professionnels de la santé ont été envisagés puis analysés. Le défi à relever était de répondre le mieux possible aux besoins des membres tout en conservant un taux de prime raisonnable. À compter du 1^{er} janvier 2019, les frais par visite chez un professionnel de la santé de la garantie « *Frais pour soins médicaux* » du régime Santé Plus seront remboursables à 80 % du montant soumis à l'assureur*. Le montant maximal annuel remboursé pour l'ensemble de certains professionnels demeure à 750 \$ par personne assurée.

Bonification 2 (Santé Plus) : Possibilité de changer de régime (Santé vers Santé Plus) sous certaines conditions.

Depuis la création du régime Santé et Santé Plus en 2012, il est possible en tout temps de passer du régime Santé Plus au régime Santé mais pas l'inverse. Il sera dorénavant possible pour les participants au régime Santé de changer pour le régime Santé Plus, sous certaines conditions.

Assurance vie

Le régime d'assurance vie comprend deux types de protection : l'assurance vie de la personne adhérente (protection individuelle) et l'assurance vie des personnes à charge (protection familiale).

1- Assurance vie de la personne adhérente Un ajustement à la hausse de la prime aurait été nécessaire pour cette garantie en 2019. Cependant, la surprime versée depuis 2009 n'étant plus requise, la prime à payer pour cette garantie demeure la même qu'en 2018.

2- Assurance vie des personnes à charge. Il n'y a aucun ajustement de la prime requis pour cette garantie en 2019.

Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil 2019

Un exemplaire du dépliant « Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil 2019 » vous est offert dans les pages centrales du magazine publié par l'AREQ « Quoi de Neuf » - Hiver 2019-. Il consiste en un résumé des garanties comprises dans le régime et indique le montant des primes d'assurance maladie et d'assurance vie en vigueur au 1^{er} janvier 2019.

Si voulez des informations plus détaillées, vous pouvez consulter ce même magazine aux pages 16+17 (*Mme Johanne Freire, Conseillère à la sécurité sociale à l'AREQ, signe cet article dont je me suis inspiré*) ou encore vous rendre sur le site internet **areq.csq.org** et cliquez sur l'onglet *publications* où vous trouverez *magazine quoi de neuf*.

Proverbe serbe : « Il n'est pas d'hiver sans neige, de printemps sans fleurs, d'été sans soleil et de joie sans être partagée. »

Camille Paré, comité des assurances.

VIE DE L'AREQ

NOUVELLES DU COMITÉ RETRAITE

Opération « Maintenant »... l'indexation!

L'opération consiste à rencontrer les 125 députés élus à l'Assemblée Nationale le 1^{er} octobre dernier répartis dans les 10 régions de l'AREQ.

Nous voulons :

1. Les informer des activités de l'AREQ dans leur circonscription
2. Les inviter à appuyer les revendications de l'AREQ.

Le but de l'opération est de recueillir le plus d'appuis possible de la part des députés prêts à s'engager. Nos efforts seront concentrés sur une revendication en particulier : Que le gouvernement s'engage à verser sa part de l'indexation lorsque le surplus nécessaire à l'obtention de l'indexation sera atteint.

Vous retrouverez plus bas, deux documents qui seront remis au député ou à son représentant :

1. Celui dans lequel nous posons 3 questions ;
2. La feuille du temps sur le pouvoir d'achat à la retraite et l'indexation au cours des actions de l'AREQ.

De plus, nous remettons au député les principales actions menées par l'AREQ depuis plus de 30 ans. Vous pouvez retrouver ces documents et l'Infolettre sur le site de l'AREQ : www.araq.lacsq.org. La revue **Quoi de neuf** du printemps aura d'autres informations sur la retraite.

À surveiller à l'automne 2019 : une activité régionale du comité retraite avec le comité des assurances.

Marie-Hélène Thomas .

responsable sectorielle du comité retraite.

3 questions à poser à votre député concernant le pouvoir d'achat à la retraite

Au cours des années, les personnes retraitées de l'État ont subi des décisions politiques qui leur ont été défavorables sur le plan financier. En effet, leur pouvoir d'achat s'effrite d'année en année, notamment en raison de la non-indexation de leur rente de retraite pour les années cotisées entre 1982 et 1999.

Pour la première fois au Québec depuis 1982, c'est une nouvelle formation politique qui a été élue au gouvernement. Pour plusieurs de ces nouvelles personnes élues, le dossier de l'indexation et ses impacts négatifs leur sont inconnus. C'est donc le temps de vous faire entendre!

Ainsi, l'AREQ invite ses membres et toutes les personnes qui se sentent interpellées à aller à la rencontre de leur député ou à leur écrire pour leur poser les trois questions suivantes :

1

Lors de la modification de la loi du RREGOP en 2010, le gouvernement ne s'est pas engagé à verser sa part pour contribuer à l'indexation pour les années 1982 à 1999 si le

taux de capitalisation requis est atteint. L'AREQ demande au gouvernement depuis plusieurs années de prendre cet engagement. Appuyez-vous cette demande?

2

Les personnes retraitées de la fonction publique et parapublique québécoise s'appauvrissent d'année en année à cause de la non-indexation de leur rente de

retraite pour les années cotisées entre 1982 et 1999. Que propose votre parti pour remédier à cela?

3

Au cours des dernières années, plusieurs décisions politiques ont effrité le pouvoir d'achat des personnes à la retraite.

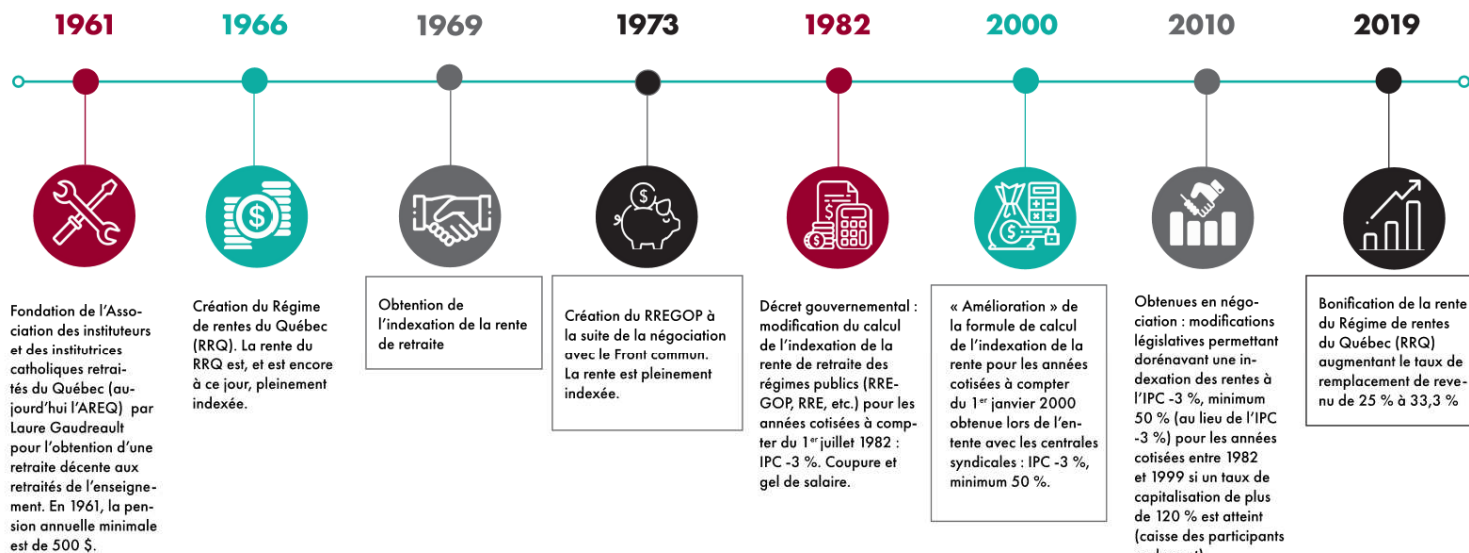
Quelles mesures appuyez-vous pour soutenir davantage les personnes âgées sur le plan financier et leur permettre de vivre décemment?



Pour savoir qui est député dans votre circonscription et obtenir les coordonnées, visitez le www.assnat.qc.ca/fr/deputes/index.html

VIE DE L'AREQ

Le pouvoir d'achat à la retraite et l'indexation au cœur des actions de l'AREQ!



Au fil du temps, plusieurs actions en lien avec le pouvoir d'achat et l'indexation ont été menées par l'AREQ, tant sur les plans national, régional que sectoriel. Différentes approches de sensibilisation, de mobilisation, de dénonciation, de représentations politiques et de discussions ont été tentées en tenant compte de la conjoncture du moment. Des gains ont été obtenus, mais la lutte est loin d'être terminée.

Fort de ses expériences passées, l'AREQ continue d'élaborer de nouvelles approches pour l'amélioration de la sécurité financière de ses membres et des personnes aînées.



Une
FORCE
pour la
SOCIÉTÉ

INFORMATIONS

DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES

Loi concernant les soins de santé

Les directives médicales anticipées sont une forme d'expression des volontés de soins en prévision de l'incapacité à consentir à des soins qui découlent de la *Loi concernant les soins de fin de vie*.

Plus précisément, les directives médicales anticipées consistent en un écrit par lequel une personne majeure et apte à consentir à des soins indique à l'avance les soins médicaux qu'elle accepte ou refuse de recevoir dans le cas où elle deviendrait incapable de consentir à des soins dans des situations cliniques précises.

Les directives médicales anticipées ont une valeur contraignante; c'est-à-dire que les professionnels de la santé qui y ont accès ont l'obligation de les respecter.

Vous trouverez toutes les informations à l'adresse internet suivante :

www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/soins-de-fin-de-vie/directives-medicales-anticipees/

Pour toute question en lien avec les directives médicales anticipées ou avec les soins palliatifs et de fin de vie, téléphonez à Services Québec :

Région de Québec : 418 644-4545

Région de Montréal : 514 644-4545

Ailleurs au Québec : 1 877 644-4545 (sans frais) 1 800 361-9596 (sans frais)

Il est possible aussi de communiquer avec la RAMQ, Québec : 418 646-4636

Santé et services sociaux du Québec

INFORMATIONS

COORDONNÉES UTILES

AREQ (CSQ) Nationale	418 525-0611 1 800 663-2408 Fax: 418 525-0769	info@areq.lacsq.org Votre numéro de membre est votre nom
AREQ (CSQ) Région 03 Présidente : <i>Carole Pedneault</i>	418 525-0611 1 800 663-2408 418 853-2916	quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org/ caroleareq@gmail.com
RETRAITE QUÉBEC Regroupement de la RRQ et de la CARRA (Depuis le 1^{er} janvier 2016)	Région de Québec: 418 643-5185 Région de Montréal: 514 873-2433 Sans frais: 1 800 463-5185	MON Dossier (accédez à votre dossier en tout temps) www.retraitequebec.gouv.qc.ca
PSV (Pension de la sécurité de la vieillesse)	1 800 277-9915	https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques.html
RAMQ	418 646-4636 1 800 561-9749 (sans frais)	www.ramq.gouv.qc.ca
SSQ	1 877 651-8080 418 651-6962	www.ssq.ca
RÉSAUT– La Personnelle	1 888 476-8737 Réclamation : 1 866 776-8343 Service à la clientèle : 1 877 870-4973	www.lapersonnelle.com
Veillez utiliser les numéros d'assistance apparaissant sur votre carte d'assurance. Si vous n'avez pas votre carte, utilisez les numéros ci-dessous :		
CANAssistance Assistance-Voyage 24/7 (Canada-USA)		1 855 908-5056
Autres pays à frais virés		1 514 908-5056
Assurance-Voyage (règlements) (Canada-USA)		1 800 264-1852
Autres pays à frais virés		1 514 286-8336

MEMBRES DES CAISSES DESJARDINS

Si vous bénéficiez du service Reconnaissance et êtes né avant le 1^{er} avril 1943, veuillez communiquer avec votre caisse pour obtenir votre commande annuelle de chèques gratuits (une seule commande gratuite par année).
Vous recevrez 100 chèques.

*Jacques Dubé,
Trésorier de l'AREQ Chauveau*

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 2018-2019

Les conférences grand public du CEVQ - Vieillir en santé

PROGRAMMATION

Trucs et astuces pour communiquer avec votre proche atteint d'un trouble cognitif
Mercredi 3 avril 2019
de 10 h à 12 h

Stéphane Bouffard, conseiller en soins infirmiers
 Sonia Singamalum, infirmière clinicienne

Les soins palliatifs et de fin de vie à domicile, une option à découvrir...
Mercredi 1^{er} mai 2019
de 10 h à 12 h

Marie-Pier Cadotte, conseillère en soins infirmiers
 Lise Vienneau, conseillère en soins infirmiers

À la salle Saint-Augustin du Montmartre
 1669, chemin Saint-Louis

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale Québec

Entrée et stationnement gratuits

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

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

- **Déjeuners en anglais** : lundi 9 h à 11 h
 Restaurant Mikes L'Ormière
 9700, boul. de l'Ormière, 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 à midi
 Restaurant Roreke
 40, rue Morissette, Québec G2A 1S4

RECRUTEMENT POUR LE NOUVEAU JALON

L'équipe du journal est une équipe dynamique qui a à cœur de vous livrer un journal de qualité. Un peu de sang neuf apporterait de nouvelles idées pour continuer à améliorer votre journal. Nous sommes ouverts à tous. Si nécessaire, nous sommes disposés à donner les formations aux personnes intéressées qui en auraient besoin.

Plus de membres il y a aura dans l'équipe, mieux le travail sera partagé, et ce, dans un esprit de camaraderie et d'ouverture. Bienvenue à ceux et à celles qui répondent à cet appel en communiquant avec le responsable Robert St-Denis par courriel — pau.rob@videotron.ca — ou par téléphone — 418 845-2662.

In memoriam

Monsieur Jean-Luc Beaudoin, frère de Cécile Beaudoin ;
Madame Thérèse Mercier, mère de Jeanne Cantin ;
Monsieur Omer Bourgault, frère de Françoise Bourgault ;
Monsieur Jean Turgeon, époux de Louise Linteau-Turgeon, tous les deux membres ;
Madame Jacqueline Carrier, membre ;
Monsieur Gaétan Boivin, frère de Diane Boivin ;
Madame Madeleine Leroy-Audy, mère de Alain Leroy-Audy ;
Madame Lucie Drapeau, membre ;
Madame Lucille Fiset, sœur de Janine Fiset-Poitras ;
Madame Rita Fortier, épouse de Laurent Garneau ;
Monsieur Réginald Michaud, conjoint de Jeanne St-Onge ;
Madame Ernestine et monsieur Arthur Martel, sœur et frère de Cécile Martel ;
Madame Marie-Paule Gingras, mère de Lyse Gingras, belle-mère de Reynald Cantin ;
Madame Lisette Dessureault, sœur de André Dessureault, belle-sœur de Marie-Rose Boucher ;
Monsieur Gaston Morin, membre ;
Madame Francine Roy, membre.



Si vous êtes au courant d'un décès, veuillez communiquer avec 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 3 juin 2019 à Robert St-Denis

Téléphone : 418 845-2662

Courriel : pau.rob@videotron.ca

Expédition du Nouveau Jalon:

par courriel : 12 juin

par la poste : 19 juin

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@cableshannon.com
Comité Sociopolitique	Clément Cormier	418 843-5103	clecormier@videotron.ca
Comité Environnement	Sophie Perreault	418 875-2672	soperreault2012@gmail.com

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	Claudette Raynault	418 871-8986	raynaultc1965@gmail.com
Déjeuner en espagnol	Denise Lizotte-Rochette	418 872-3657	dnslzt@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	Présentement en reconstruction		
Sorties et voyages	Jacques Tessier	418 875-2672	jacques777tessier@gmail.com
ViActive	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Fondation L.-Gaudreault	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca

Mars 2019

Nouveau Jalon -- 30-2 Hiver 2019
AREQ Chauveau (03F) chauveau.areq.ca

				1 Conférence Alain Deneault
4 Anglais ViActive	5 Déjeuner du mois Marche, quilles	6 Espagnol ViActive	7	8 Journée des femmes
11 Anglais ViActive	12 Marche Quilles	13 Espagnol ViActive	14 Conférence Les Bonsaïs	15
18 Anglais ViActive Club de lecture	19 Marche Quilles	20 Espagnol ViActive	21	22
25 Anglais ViActive	26 Marche Quilles	27 Espagnol ViActive Érablière	28	29

Avril

1 Anglais ViActive	2 Déjeuner du mois Marche, quilles	3 Espagnol	4	5
8 Anglais	9 Marche, Quilles Activité régionale	10 Espagnol	11	12
15 Anglais Club de lecture	16 Marche Quilles Activité régionale	17 Espagnol	18 Journée Conférence voir page 9	19
22 Lundi de Pâques	23 Marche Quilles	24 Espagnol	25	26 AGS Exposition artisanale
29 Anglais	30 Marche Quilles	1 Espagnol	2	3

Mai

6 Anglais	7 Déjeuner du mois Marche Quilles	8 Espagnol	9	10
13 Anglais	14 Marche, Quilles	15 Espagnol	16	17
20 Anglais Club de lecture	21 Marche Quilles	22 Espagnol	23 Visite Musée et Château	24
27 Anglais	28 Marche Quilles AGR, FLG	29 Espagnol	30	31

Juin

3 Anglais Date de tombée NJ	4 Déjeuner du mois Marche, Quilles	5 Espagnol	6	7
10 Anglais	11 Marche Quilles	12 Espagnol	13 Fête des Aînés	14
17 Anglais Club de lecture	18 Marche Quilles	19	20 Visite d'une école de rang	21