

NON-RENTÉE DE SEPTEMBRE 2018

VISITE D'UNE BASE MILITAIRE SUR LE MONT SAINTE-MARGUERITE AU TEMPS DE LA GUERRE FROIDE



Que de souvenirs me reviennent au nom de "base de radar", moi qui ai travaillé dans une base de l'Air Force dans une station radar de la zone de protection contre les Russes appelée *Mid Line* l'année de mes vingt ans.

La matinée semble nuageuse mais, dans

un autobus confortable se rendant à Saint-Sylvestre, le soleil a percé les nuages. En route les ami(e)s échantent, discutent, rien ne vaut mieux que l'oubli des premiers jours de préparation de nos classes. Le soleil frappe les champs de culture de maïs, de blé, d'avoine et les magnifiques champs de canola couleur or. Étant fils de cultivateur, ces paysages m'ont vraiment touché. La culture représente 50% de l'activité beauceronne.

Au détour apparaissent les premières éoliennes en action. Se rappelle-t-on quel est leur sens de rotation? Nos amis de l'autobus # 1 ont eu le plaisir de faire un peu de tourisme avant d'atteindre notre destination.

Arrivés au domaine du radar, on nous attend avec un repas des plus généreux : potage aux légumes, poulet, porc et boeuf succulents suivis de gourmandise et café. Pendant le repas et au dessert, il y a sept tirages, fait remarquable: les sept prix sont gagnés par des dames. La visite de l'ancienne base de radar, aujourd'hui base de plein air, a débuté pour le groupe #2 par une randonnée



en autobus militaire au lieu de l'autobus confortable du départ. La première partie de la visite a commencé par une courte randonnée montrant la totalité du complexe et identifiant la position des installations principales dont la guérite, et en imaginant les soixante maisons des militaires, le parc de roulettes, les baraques des célibataires, l'hôpital, la clinique dentaire et l'école. La plupart de ces installations ont disparu; cependant, quelques-unes ont été rénovées et améliorées.

Un premier arrêt se fait au bunker, un endroit souterrain secret pour la protection en cas d'attaque ennemie. L'impression laissée en est une de froideur et d'humidité.

Ces corridors, qui ont été détruits lors de la fermeture de la base, donnent une idée de l'ampleur de la structure.



Le deuxième arrêt, au sommet du mont Sainte-Marguerite (2225 pieds, 678 mètres), nous réserve une vue magnifique de la vallée environnante. Les éoliennes font un ballet incessant tout autour de la station. Tout au loin apparaissent les hauts édifices de la ville de Québec ainsi que les pylônes de soutien du pont Laporte. Le soleil, avec toute sa chaleur, nous protège du léger froid du sommet. Nous visitons l'intérieur de la structure restante de la vaste bâtisse. Elle nous permet d'imaginer le personnel traitant les données reçues des équipements électroniques du radar. La coupole sphérique n'est plus là; cependant, on peut voir les colonnes de bé-

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!

6 novembre 10 h
La Cohue
3440, chemin Quatre-Bourgeois, Québec
G1W 2L3
418 659-1322

4 décembre 10 h
Cochon Dingue
Place Ste-Foy
2450, boul Laurier
418 684-2013

8 janvier 10 h
Pacini Lebourgneuf
1280, boul. Lebourgneuf
418 626-8383

5 février 10 h
Soleil Rouge
441, rue Soumande, Vanier
(entre Super C et la Fruiterie 440)
418 527-7917

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

Dans ce numéro :

Non-entrée 2018	1
Les déjeuners du mois	2
Message de la présidence	3
Activités.....	4-12
Consignes d'inscription	4
ViActive	4
Marches	5
Transport gratuit : conférences	6
Conférence à venir.....	6
Accueil des nouveaux membres ...	7
Liste des nouveaux membres	7
Journée int. des hommes	7
Fête de Noël	8
Partage littéraire.....	8
Remerciement	9
Le vent dans les pales... ..	9
Deux jours en Lanaudière.....	10
Suite: Lanaudière,Non-Rentrée	11
2600 km: activité dynamique.....	12
Vie de l'AREQ.....	13-17
ASSUREQ.....	13
FLG	14
Cultiver son jardin	15
Merci Madame Payette.....	15
Comité environnement.....	16
Suite du calendrier	16
Informations.....	17-19
Lire et faire lire	17
Références importantes	17
Conférences CEVQ.....	18
Activités régulières.....	18
Recrutement.....	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



On repart après un merveilleux été qui fut un peu chaud pour certains, mais qui a probablement été apprécié par la majorité d'entre nous, surtout par celles et ceux qui peuvent profiter d'un air climatisé. Enfin! il n'y a rien de parfait. Bienvenue maintenant dans l'automne qui vient à notre rencontre avec ses belles journées fraîches, son soleil toujours aussi radieux et la magnificence de ses couleurs qui projette un spectacle toujours nouveau année après année.

À l'AREQ, les activités sont au rendez-vous encore cette année et se poursuivront tout au long de l'année 2018-2019. Les Éoliennes et la Non-Rentrée ont déjà été réalisées et semblent avoir été appréciées par les participantes et les participants.

Place maintenant à la suite. Conférences, accueil des nouveaux membres, fête de Noël et toutes les activités hebdomadaires et mensuelles dont on vous parle dans le présent journal. Nous souhaitons votre participation en grand nombre car, sans votre présence, comment pourraient-elles se répéter d'année en année.

Comme dans chaque journal, je ne peux m'empêcher d'aborder un sujet d'une importance capitale pour notre association : LA RELÈVE. Cette année, le mandat de trois membres de votre conseil de secteur (CS) ar-

rive à terme. Notre trésorier (Jacques Dubé) doit quitter son poste puisqu'il a réalisé deux mandats. Notre première vice-présidente (Claire Ennis) nous a informés qu'elle quitte le CS en avril prochain. Elle ne se représentera pas sur son poste qui est en élection. Finalement, un de nos conseillers (Gilles Duchesne, notre père Noël) est encore discret quant à son avenir. Il nous faut donc au moins deux nouveaux membres sur notre CS. Avril semble loin, mais il sera bientôt à nos portes et c'est à ce moment qu'il faudra procéder. Je fais encore une fois appel aux personnes qui seraient intéressées aux postes en élection à se manifester. Ce serait rassurant et les personnes déjà en place pourraient vous renseigner sur le travail à faire.

Pour toutes sortes de raisons, cet été fut pour moi un été plutôt ordinaire. Je dis souvent à qui veut l'entendre : « La vie est belle à 95% et le 5% plus embêtant est là pour nous faire apprécier le 95% ». J'ai probablement vécu dans le 5% cet été. Par contre, j'ai une excellente nouvelle : l'automne est arrivé. Alors le 95% est revenu en force et je l'apprécie pleinement.

Dans la vie, il y a de bons moments et d'autres plus difficiles. Sachons profiter au maximum des bons pour faire le plein d'énergie afin de pouvoir passer à travers les plus difficiles. Je vous souhaite donc un bel automne 2018 rempli de moments délicieux. On se reparle à l'hiver 2019.

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.
Contacter : Claire Ennis : tel : 418 843-3611
courriel : ennisclaire17@yahoo.ca



Le programme  bat son plein.

Depuis la semaine du 17 septembre 2018. Nous sommes une vingtaine de personnes à faire de l'activité une ou deux fois par semaine tout en y prenant un grand plaisir.


 est un programme d'activités physiques pour les aîné(e)s qui désirent garder la forme en faisant partie d'un groupe actif.

Quelques bienfaits de l'activité physique :

- Contrôle le poids;
- Retarde la perte osseuse;
- Aide à soulager les douleurs arthritiques;
- Aide à prévenir les chutes;
- Aide à réduire les risques de :
- Obésité;
- Ostéoporose;
- Mort prématurée;
- Cholestérol.

La session actuelle se terminera à la fin de novembre. **Il y aura une autre session qui débutera dans la semaine du 14 janvier 2019.**

Si vous désirez vivre l'expérience dès maintenant, n'hésitez pas à vous joindre à nous. Si, par contre, vous souhaitez débiter à la session de janvier 2019, vous pouvez vous inscrire d'ici la fin de décembre 2018. **N'hésitez pas à me contacter pour information.**

Le programme  se déroule sur 10 semaines à raison de deux fois par semaine, lundi et mercredi de 13 h 30 à 14 h 30.

Lieu : local scout à côté de l'école de Château d'Eau, 3137, rue du Golf, Québec (Loretteville)
Coût : membres : 10 \$ non-membres : 15 \$
Pour envoi du chèque, voir **Consignes d'inscription à une activité, page 4.**

Renelle Nicole, responsable
418 847-8781
renelle.nicol@gmail.com

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.

OCTOBRE			
DATE	RESPONSABLES	ENDROIT	STATIONNEMENT
16	Francine Henriette	Parc linéaire, vers Parc Chauveau	Maison O'Neil, 3160, boul. Wilfrid-Hamel
23	Claire Jean-Pierre	Parc linéaire de la rivière Beauport	Bureau en Gros, 843 Clémenceau
30	Rolande Francine	Golf de Val-Bélaïr	1250, av. du Golf
NOVEMBRE			
6	Rolande Claire	Piste cyclable Jacques-Cartier, Portneuf	Tim Hortons, 601, boul. Jacques-Cartier, via Henri IV
13	Claire Jean-Pierre	Corridor des Cheminots, vers Val-Bélaïr	rue Irving, via avenue Industrielle, gauche rue du Petit-Vallon
20	Henriette Jean-Pierre	Montchâtel	rue Duhamel, au bout, via boul. des Cimes
27	Claire Rolande	Neufchâtel	Métro, coin Robert-Bourassa et Bastien
DÉCEMBRE			
4	Jean-Pierre Henriette	Wendake	rue de l'Ours
11	Henriette Claire	Trait-Carré, Charlesbourg	Église Saint-Charles Borromée, boul. Louis XIV
JANVIER 2019			
15	Henriette Claire	Lac-Beauport	Caisse Populaire, 1020, boul. du Lac
22	Jean-Pierre Rolande	Limoilou, Charlesbourg	Les Galeries Charlesbourg, (à l'arrière du 4250, 1 ^{re} Avenue), près du IGA
29	Rolande Henriette	Petit-Vallon	Parc Saint-Raphaël, 3535, rue de la rivière Nelson
FÉVRIER			
DATE	RESPONSABLES	ENDROIT	STATIONNEMENT
5	Jean-Pierre Rolande	Saint-Émile Nord	Métro, 1200, rue de la Faune
12	Francine Claire	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles	Aréna de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
19	Francine Jean-Pierre	Quartier Chauveau	IGA, Coin Robert-Bourassa et Chauveau
26	Rolande Henriette	Loretteville	24, rue Gabriel-Lalemant

RESPONSABLES

Henriette Nellis
Jean-Pierre Lachance
Rolande Drouin

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

Claire Gervais **418 844-2844**
Francine Bélanger **418 872-1188**

ACTIVITÉS

TRANSPORT GRATUIT POUR LES CONFÉRENCES DU CEVQ

Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ) vous invite à sa première conférence portant sur les droits des usagers dans le contexte de l'aide médicale à mourir. Contrairement à ce qui a été annoncé, ce sera monsieur Jean-François Leroux qui en sera le conférencier. Le CEVQ nous propose trois conférences dont voici les dates et les sujets. La première aura lieu **le mardi 30 octobre de 13 h 30 à 15 h 30**. La deuxième visant à donner des trucs et astuces pour communiquer avec un proche atteint d'un trouble cognitif se tiendra **le mercredi 3 avril 2019 de 10 h à 12 h**. La troisième et dernière conférence aura pour thème les soins palliatifs de fin de vie à domicile et sera donnée **le mercredi 1er mai 2019 de 10 h à 12 h**.

Les conférences gratuites du CEVQ se tiennent à la salle St-Augustin du Montmartre. Toutes ces informations apparaissent à la page 18. Ce qui est **nouveau**, c'est que votre conseil sectoriel a décidé

de vous offrir le transport gratuit. Nous faisons une première expérience et, si elle s'avère pertinente, nous la réitérerons pour les deux autres conférences. Pour rentabiliser, nous devons atteindre le nombre de 40 participants. Vous devez faire parvenir à Jacques Dubé un chèque de 10 \$ qui vous sera remis lors de l'activité (voir p.4 pour consignes). Les départs se feront à 12 h le 30 octobre et à 9 h pour les deux autres événements. Les départs se feront à l'endroit habituel, i.e. au stationnement de Super C, boul. de l'Auvergne.

Profitez de cette occasion qui vous est donnée d'épargner temps et déplacement pour y rencontrer et échanger avec les autres membres de notre association.

*Jacques Tessier,
responsable des activités*

CONFÉRENCE À VENIR



Pour le mois de janvier ou de février 2019, nous aurons une conférence sur les bonsaï avec un maître du bonsaï qui a remporté plusieurs premiers et deuxièmes prix internationaux au fil des dernières années ; c'est-à-dire qu'il est reconnu par des sommités japonaises. Monsieur Brian Donnelley, professeur d'écologie à la retraite, saura vous emballer par sa passion contagieuse.

Comme le prochain journal paraîtra en février, nous ferons l'impossible pour vous informer à temps.

À mettre à votre agenda 2019.

*Jacques Tessier
responsable des conférences, sorties et excursions*



ACTIVITÉS

ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES DE L'AREQ CHAUVEAU

Cette année, l'accueil des nouveaux membres se fera différemment. Les personnes présentes lors de l'événement seront les responsables des activités et des comités régionaux ainsi que les membres du conseil sectoriel. Nous voulons privilégier une approche plus personnelle afin de répondre à toutes les questions reliées à l'implication des nouveaux inscrits dans notre secteur Chauveau.

*Renelle Nicole, responsable
AREQ secteur Chauveau
418-847-8781*

Nouveaux membres en 2018

NOM	ÉTABLISSEMENT	NOM	ÉTABLISSEMENT
Allaire Line		Leblanc France	CS Portneuf
Arvisais Joane	L'Orée-des-Bois	Leclerc Micheline	
Bouffard Luce	Centre Louis-Jolliet	Légaré Jean-François	Des Compagnons
Brassard Yvan		Lessard Céline	L'Orée-des-Bois
Côté Pierre	Saint-Sacrement	Lessard Josée	É. s. Jean-de-Brébeuf
Dufour Sylvain	CFP Neufchâtel	Loignon Pierre	
Dumais Doris	AREQ	Michaud Diane (retraîtée 2017)	Jules-Émond
Fortin Julie		Paquin Josette	
Godbout Martine	É.s. Ancienne-Lorette	Rainville André	EMOICQ
Grenier Cécile	L'Apprenti-Sage	Rouleau Robert MA	
Guay Hélène	CRDQ	Sarra-Bournet René	CFP Neufchâtel
Guay Raymonde	Arc-en-Ciel	Senger Patricia	
Hinse Linda	CFP Marie-Rollet	Thériault Anne	De la Chanterelle
Hunter Linda	Beau-Séjour	Thériault Line	
Jobin Marlène		Tremblay Marco	
Laflamme Diane	Jules-Émond	Vézina Claud	

Membres ayant rejoint notre secteur

Aspirot Marie-Anne	Lacombe Louise
Delaney Yvonne	Lebrun Marie
Gros Thierry	Lessard Carole
Hallé Lise	Tawell Lina

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Date : Lundi 19 novembre 2018

Thème : Bâtisseurs et engagés

Lieu : Hôtel Québec

Présentement, ce sont les données que nous avons concernant cette importante activité. Le secteur prendra les moyens de vous transmettre des informations additionnelles, y compris les modalités d'inscription. À mettre à votre agenda.

ACTIVITÉS

FÊTE DE NOËL



Eh bien oui! Il faut déjà penser à notre dîner de Noël. Celui-ci aura lieu le 18 décembre 2018 à l'ancien Four Points by Sheraton qui se nomme maintenant Signature Québec et qui est situé au 7900, rue du Mari-

got (boulevard Laurentien Nord sortie de La Faune).

C'est avec un immense plaisir que nous vous y accueillerons entre 10 h 30 et 11 h. Un apéro vous sera offert (avec ou sans alcool).

Nous aimerions encore une fois vous demander de bien vouloir apporter quelques denrées alimentaires non périssables qui seront recueillies par un membre bénévole de la Saint-Vincent-de-Paul de Loretteville. Il va sans dire que les dons en argent sont aussi acceptés.

Pour notre grand bonheur, le père Noël nous honorerait de sa présence. Il nous a avisés que sa générosité fera de nombreux heureux. De plus, le duo « Vive la vie » interprétera avec brio plusieurs chansons de Noël que vous pourrez chanter avec eux.

Quand : le mardi 18 décembre 2018

Coût : comprend le repas, l'apéro et l'animation spéciale (taxes et service inclus).

Membre : 30 \$ Non-membre : 40 \$

Membre de 80 ans et plus : 20 \$

Inscrivez-vous rapidement avant le 8 décembre 2018. Le maximum de participants est fixé à 120. Si vous désirez former un groupe à une même table (8 personnes par table), veuillez inscrire les noms dans votre envoi.

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

Gilles Duchesne

PARTAGE LITTÉRAIRE



J'aimerais vous faire découvrir une auteure québécoise. Il s'agit de Claire Bergeron. Native du petit village forestier et agricole d'Authier-Nord en Abitibi, elle rêvait de devenir médecin mais comme les études classiques n'étaient pas accessibles aux jeunes filles dans les années soixante, elle choisit de devenir infirmière. Suite à un grave accident d'auto-

mobile, Madame Bergeron, habitant dorénavant Montréal, fonde sa propre entreprise « Le Bureau de conférencier Orizon ». Maintenant retraitée, elle peut enfin se livrer à sa passion, l'écriture de ro-

mans historiques. Elle a eu le bonheur de publier plusieurs titres à travers le monde : au Québec, en Europe, en Afrique du Nord et en Chine. Cette année, **Les amants maudits de Spirit Lake** publié en 2014 a été traduit et édité en Ukraine.

À la lecture de ce roman, j'ai découvert une page d'histoire peu glorieuse du Canada. Au début de la première guerre mondiale, poussé par la xénophobie croissante de la population, le gouvernement canadien érigea 24 camps de concentration à travers le pays, dont celui de Spirit Lake, en Abitibi. Des Turcs, des Allemands mais surtout des Ukrainiens y furent enfermés. C'est autour de ce site peu connu que Claire Bergeron a choisi de camper ce roman captivant, instructif et émouvant.

Claire Ennis

ACTIVITÉS

REMERCIEMENTS



Je voudrais souligner la qualité des articles que nos membres ont rédigés pour témoigner de leur satisfaction à la suite des trois sorties organisées cet été.

Merci à Huguette Bourret pour son beau témoignage pour la sortie de deux jours au Lac Taureau.

Un double merci à Thierry Gros et Marie-Louise Lacombe, nouveaux membres AREQ Chauveau, de nous faire revoyager sur la

Côte Nord et les Iles Mingan. Un voyage mémorable!

Et puis il y a nos précieux Mariette Desgagnés et Réjean Ouellet qui, à quatre mains, nous ont fait un compte rendu des plus exhaustif et qui va sans doute vous inviter à participer, l'an prochain; si nous pouvons l'organiser à nouveau : le nombre était restreint et l'activité très emballante.

Mille mercis à vous cinq ! Vous avez toute notre reconnaissance !

*Jacques Tessier,
responsable des sorties et conférences*

LE VENT DANS LES PALES

Le 21 août dernier, tout près de Québec, un groupe de l'AREQ a le privilège de vivre une aventure unique et exclusive en pleine nature : la découverte du plus grand parc éolien en Amérique du Nord (176 éoliennes). Le directeur de ce grand projet, présent lors de cette visite, nous fournit de l'information sur l'éolienne comme productrice d'énergie, et l'impact de cette énergie comme ressource naturelle renouvelable. Un réseau routier original et très accidenté nous mène sur les plus hauts sommets de cette partie des Laurentides, nous offrant par la même occasion un panorama à couper le souffle.



Le parc éolien se situe sur les terres du Séminaire de Québec. Ce territoire couvre une superficie de 1600 km carrés et s'étend de Québec jus-

qu'à une présentation power point sur l'histoire des terres du Séminaire.

Entreprise fondée par Monseigneur de Laval il y a 350 ans, les terres du Séminaire offrent un potentiel extraordinaire avec quatre grands volets d'exploitation : la production forestière, la sylviculture, le récréotouristique (pêche, chasse, canot, camping) et le parc éolien.



Cette belle aventure nous mène jusqu'au Manoir du Lac Brûlé.

Une courte promenade dans les sentiers forestiers nous conduit jusqu'à une « rivière inventée » où une frayère a été construite de toute pièce pour le réapprovisionnement en truites du lac Brûlé. Ce projet de frayère a été couronné d'une réussite sur toute la ligne. La visite se termine au chalet d'accueil du lac où l'on nous sert un repas gastronomique avec une touche des produits de la forêt et des lacs.

Pour nous, cette excursion a été une occasion unique de nous ressourcer au contact d'une nature intégrale bien protégée. Un gros merci à Jacques Tessier et sa conjointe Sophie de nous avoir ouvert une nouvelle fenêtre sur notre patrimoine.

Mariette Desgagnés et Réjean Ouellet

qu'au nord-est de Baie-Saint-Paul. En présence des dirigeants de l'entreprise du Séminaire, nous avons

ACTIVITÉS

DEUX JOURS EN LANAUDIÈRE



Le 8 août dernier, une quarantaine d'heureux retraités de l'AREQ Chauveau montent à bord d'un autocar ultra chic, tout neuf, en direction de Lanaudière, fin prêts à voir du

pays.

Après une incontournable pause-santé à la Porte de la Mauricie, nous nous dirigeons vers la maison Antoine-Lacombe située à Saint-Charles-Borromée, tout près de Joliette. Un jeune guide, fort sympathique, nous fait visiter et découvrir l'histoire de ce bijou, classé monument patrimonial, construit en 1847, où ont habité la famille Lacombe et leurs six enfants, avant de devenir un poste de traite et comptoir d'échange pour les fourrures. Plus tard, un Juif, originaire de Moldavie, y résidera avec sa famille pendant une

quarantaine d'années. La magnifique porte d'entrée en bois sculpté est une preuve de cette présence. C'est à monsieur Serge Joyal que l'on doit la restauration et l'état impeccable de cette maison au charme d'antan. Ce domaine est acheté, en 1989, par la municipalité de Saint-Charles-



Borromée. Depuis, *Les Amis de la Maison Antoine-Lacombe*, corporation à but non lucratif, veillent au bon fonctionnement de cette vénérable maison qui accueille des expositions d'artistes professionnels et amateurs, où l'on peut assister à des spectacles, des concerts intimes et diversifiés ou, tout bonnement, flâner dans ses jardins.

Après la visite de la maison, une autre guide nous attend pour la visite guidée des jardins. On peut admirer les jardins de styles classique, anglais et français qui côtoient un jardin communautaire où de jeunes enfants d'une garderie voisine découvrent les secrets de la culture des fruits et légumes.

Il y a même un clin d'œil ludique un peu partout dans les jardins, pour enchanter petits et grands. On y voit une originalité dans les agencements, une floraison aux coloris variés, des sculptures originales qui charment tous nos sens. Le jardin anglais, avec ses formes libres et fluides nous rappelle la nature. Le jardin français, plus structuré, nous rappelle les châteaux, avec ses fontaines, son rideau d'eau, ses rosiers et la manipulation artistique du buis : un petit Versailles. C'est dans ce lieu magnifique que nous prenons notre dîner en plein air : un goûter préparé par un traiteur de la région et servi dans une boîte.

Après le repas, en route vers l'Auberge du Lac Taureau. À notre arrivée à l'auberge, les chambres n'étant pas prêtes, on a le temps, avant le cocktail de bienvenue, prévu à 17 h, de découvrir cet endroit de villégiature et s'adonner à diverses activités: la marche, le canot, le pédalo, ou tout bonnement la détente...



À 17 h, tout en dégustant notre succulent daiquiri, on s'en donne à cœur joie dans un karaoké animé suivi du délicieux souper et du feu de camp près du lac. Le lendemain, quelques-uns font la grasse matinée, tandis que d'autres arrivent tôt pour les activités nautiques. On se retrouve à la piscine ou sur le lac en kayak, en canot ou en pédalo. C'est maintenant l'heure du départ de cet endroit où il fait bon vivre malgré les petites mouches noires voraces. On y serait restés plus longtemps.

Au retour, Jacques en éminent géographe, nous explique les diversités de la flore de cette région.

À midi, nous arrivons à notre 3^e destination : le vignoble Saint-Gabriel. On nous avait dit qu'on aurait droit à un apéro mais, surprise, c'est une assiette des produits du terroir (fromages, pâtés, fruits, craquelins, pain-maison, chocolat) qui nous sera servie pendant la dégustation commentée des 7 vins de la maison. Petit cadeau apprécié : chacun repart avec son verre à dégustation identifié au logo du vignoble. Encore là, l'endroit nous séduit par

ACTIVITÉS

(Suite de la page 10 **Deux jours en Lanaudière**)

la beauté des murs tapissés de plusieurs œuvres d'artistes du paysage : des vignes à perte de vue..

Nous découvrons ensuite la cave à vin vraiment originale, construite à partir d'un tronçon de viaduc routier aux dimensions impressionnantes. Incroyable que les propriétaires, enseignant et travailleuse sociale à la retraite, néophytes dans la consommation et la fabrication de vin, en arrivent à fabriquer des vins certifiés biologiques. Le secret

réside dans l'absence de pesticides et le désherbage à la main. Comme complément à la visite, le propriétaire, collectionneur de tracteurs, nous permet de visiter sa collection impressionnante de tracteurs anciens qui rappellent à plusieurs de doux souvenirs.



Et voilà, en route pour Québec avec en tête de belles découvertes, des paysages variés, de belles images et le goût d'y retourner. Merci Jacques et Sophie pour l'organisation de ce séjour en Lanaudière.

Huguette Bourret



(Suite de la page 1 **Non-entrée septembre 2018**)

ton en hexagone qui soutenaient les mécanismes de l'antenne.

De retour à la salle qui servait de théâtre à l'époque, nous visionnons un court métrage commenté par Richard sur la vie militaire au plus fort de la guerre froide. Cette base construite au coût de 5 millions faisait tout pour prendre en compte le bien-être des employés et leur rendre la vie agréable (piscine, gymnase, salle de quilles, terrain de balle et même un bar). Une anecdote : lors de mon emploi dans une base de Radar, nous avions le *Friday happy hour*, steak et boissons. Pour un jeune célibataire de 20 ans, une bière à 10¢ et un cognac à 25¢, c'était toute une expérience.

La base Radar est aujourd'hui transformée en base de plein air grâce aux qualités d'entrepreneur de monsieur Richard St-Laurent. De multiples activités y sont offertes : la luge autrichienne, la raquette, le vélo de montagne, les sentiers pédestres et beaucoup d'autres. Des chalets et des emplacements de camping sont à la disposition des vacanciers. Des salles multifonctionnelles accueillent les groupes.

Déjà 16 heures, nous retournons à Québec en admirant de nouveau la nature beauceronne.

Merci aux organisateurs

Clément Cormier



DE BASE MILITAIRE À BASE PLEIN AIR

ACTIVITÉS

2600 KM EN UNE PETITE SEMAINE... UNE ACTIVITÉ DYNAMITE POUR GENS ACTIFS ET CURIEUX !

Partis aux aurores de Québec le 6 juillet, les 32 passagers de l'autobus faisaient connaissance tandis que l'autobus filait pour attraper la traverse de Tadoussac et rejoindre Forestville pour un premier dodo. Le voyage s'annonçait bien. Les jours suivants le confirmèrent : ce fut intense, riche en découvertes, en rencontres et en anecdotes.

Dès le lendemain, après une «visite» chamboulée par les nombreux cônes oranges de Baie-Comeau, on passait aux choses sérieuses : la forêt boréale et les tourbières à perte de vue se révélaient. Puis le franchissement du 50e parallèle nous annonçait l'arrivée à Sept-Îles. Après avoir fait un tour de ville et visité le magnifique Musée régional de la Côte-Nord, tout le monde s'est retrouvé au sympathique resto Chez Carlos, nom évocateur sauf que le proprio, grand parleur et bon vivant, est un Québécois pure laine.

Le lendemain, c'était la visite des fabuleuses îles de l'Archipel-de-Mingan. La nature dans toute sa splendeur et sa fragilité, malgré un ciel un peu chagrin, la seule fois de tout le voyage. Sur le bateau, notre gentille guide nous fit sourire par son humour et son bel accent des Îles de la Madeleine. Encore une fois, la journée s'est achevée au restaurant. Cette fois-ci, c'était au réputé Chez Julie où les poissons et fruits de mer règnent depuis des décennies.

Après Havre-St-Pierre, nous atteignons le bout de notre voyage : Natashquan ! Visiter le village en compagnie du guide local, monsieur Landry, fut un grand bonheur. Nous avons été surpris d'apprendre que la majorité des villageois sont autochtones.

S'ensuivit un retour rapide sur Havre-St-Pierre et Sept-Îles où nous étions attendus pour faire une impressionnante visite de l'Aluminerie Alouette. Par la suite, l'autobus nous déposa à l'hôtel Le Manoir de Baie-Comeau, un décor parfait pour relaxer et se détendre le reste de la journée.

Le voyage reprit son rythme le lendemain. La visite des colossales installations de Manic 5 nous attendait au bout d'une longue route sinueuse de trois heures. Parlez-en à notre chauffeur Robert qui se rappellera encore longtemps des 418 virages, aller et retour ! Toutefois, le spectacle était au rendez-vous à l'arrivée: Comment des fourmis de

notre taille ont-elles pu réussir à ériger une telle structure ?

De Baie-Comeau, il nous restait une dernière journée avant de rejoindre Québec en soirée. Embarqués sur le traversier à Godbout pour Matane, le spectacle des animaux marins nous attendait sur le Saint-Laurent, transformé pour l'occasion en mer d'huile. Sitôt sur le sol gaspésien, le fameux sous-marin Onongada attendait notre visite à Pointe-au-Père. Disons, pour faire court, qu'aucun d'entre nous n'a exprimé le souhait de séjourner à bord d'un tel engin au confort plutôt... spartiate.

Avant d'arriver en soirée à Québec, un arrêt était prévu à Saint-Jean-Port-Joli pour un dernier repas communautaire. Nous en avons profité pour remercier chaleureusement nos gentils organisateurs -accompagnateurs : Jacques Tessier et son efficace compagne, Sophie Perreault. Un immense merci.

P.S. Une mention toute spéciale à notre super chauffeur, Robert-le-flegmatique. Il a fini par nous confesser son amour pour le groupe. On a bien ri de tes blagues de chauffeur, Bob !

Marie-Lou Lacombe et Thierry Gros



VIE DE L'AREQ

ASSUREQ

Si vous êtes assurés avec ASSUREQ, faire l'exercice qui suit vous permettra d'être mieux informés sur quelques-uns de vos droits de réclamation en assurance.

Voici 3 cas où je vous invite à mettre vos connaissances à jour en essayant de voir si vous êtes bien informés sur les protections offertes par votre régime d'assurance collective ASSUREQ.

Je vous recommande d'essayer de répondre à chacun des cas avant d'aller voir la réponse qui est écrite en italique.

Lorsque je fais référence à la « brochure », il s'agit du fascicule « Votre régime d'assurance collective -- ASSUREQ -- personnes retraitées » que chaque membre d'ASSUREQ a en sa possession.

Si vous l'avez perdue, communiquez avec le Service à la clientèle de SSQ au 418 651-6962 (avec en main votre carte SSQ).

Premier cas :

Diane n'est pas inscrite à Accès aux personnes assurées. Elle se dit que c'est trop compliqué et qu'elle ne voit pas les avantages.

A-t-elle raison?

Réponse :

Il est simple et facile d'y adhérer. Il suffit d'aller sur internet à www.ssq.ca et de cliquer sur le lien Accès/assurés dans la section services en ligne; ensuite de suivre les directives.

Diane pourrait accéder au dépôt direct, consulter le relevé électronique de ses prestations, imprimer un formulaire personnalisé de demande de prestations d'assurance maladie, faire des réclamations directement sur le web, ce qui évite des coûts de poste et permet un remboursement dans les 48 heures suivant la demande.

Il faut aussi conserver ses reçus pour une période d'un an si SSQ effectue des mesures de contrôle.

Diane peut aussi vérifier et modifier le nom du ou des bénéficiaires de son assurance vie, effectuer un changement d'adresse et connaître le solde de compte pour les garanties.

En somme, il est avantageux de s'y inscrire.

*Brochure p.50 5.10

Deuxième cas :

L'épouse de Stéphane souffre d'un cancer incurable. Elle est hospitalisée et sa famille demande un transfert dans un établissement qui offre des soins palliatifs.

Peut-on réclamer un remboursement?

Pendant combien de temps?

Doit-on fournir des documents, lesquels?

Réponse :

Il faut d'abord obtenir une ordonnance médicale et s'assurer que l'établissement soit reconnu par SSQ avant de demander un transfert. Les soins doivent être fournis dans un hôpital ou dans un centre de soins palliatifs.

Seuls les frais d'hébergement seront remboursés jusqu'à concurrence de la différence entre le coût d'une hospitalisation en salle et l'hospitalisation en chambre semi-privée selon le même tarif que pour les frais admissibles pour séjour à l'hôpital (100%).

La durée maximale est de 180 jours à vie.

Une ordonnance médicale et une facture des coûts d'hébergement de l'établissement sont exigées.

*Brochure p.19 2.2.4-6

Troisième cas :

Denise souffre de l'apnée du sommeil.

Le médecin lui recommande une évaluation pour confirmer la nécessité d'un appareil.

Suite à cette évaluation, un appareil lui est prescrit. SSQ participera-t-elle au remboursement?

Réponse :

Oui, Denise doit faire des démarches afin de connaître le coût de l'achat ou de la location de l'appareil et en informer SSQ qui en autorisera soit l'achat ou la location selon le mode le plus économique.

80% du coût sera remboursé

Une ordonnance médicale est exigée.

Brochure p. 23 2.2.8

Camille Paré, comité des assurances

VIE DE L'AREQ

FONDATION LAURE-GAUDREULT



Bonjour,

J'espère que vous avez profité de ce bel été. Voici quelques nouvelles de la Fondation Laure-Gaudreault.

Tout d'abord, six demandes avaient été soumises au comité.

Quatre ont été acceptées, soit:

- Saint-Vincent-de-Paul de Loretteville
- Partage Chrétien de Loretteville
- L'adoasis à Duberger
- Signe d'Espoir, Québec

Comme l'an dernier, j'ai remis les chèques directement aux personnes responsables qui ont accueilli avec grand plaisir cette aide financière.

Avec l'automne qui arrive, nous reprendrons nos tirages moitié-moitié lors de certaines activités, à commencer par la Non-Rentrée de septembre. Je vous rappelle le prix des billets :

♦ un billet pour 2 \$; 3 billets pour 5 \$.

Si vous croyez connaître des personnes, familles ou organismes qui pourraient avoir besoin de l'aide de la Fondation Laure-Gaudreault, je vous invite à me communiquer leurs coordonnées, s'ils sont consentants. Je ferai, le cas échéant, le suivi nécessaire au comité de décision, en temps et lieu.

Au plaisir de vous revoir et merci au nom de tous ceux que vous aidez grâce à votre générosité.

Francine Perron
responsable Fondation Laure-Gaudreault

SÉLECTION DES BÉNÉFICIAIRES 2018 DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT



Nous avons 14 448 \$ à distribuer parmi les demandes reçues. Trois groupes se sont partagé le montant disponible :

Individus : 2 998 \$, soit 20%

Organismes de personnes âgées : 3 000 \$, soit 20%

Organismes de groupes de jeunes : 8 800 \$, soit 60%

Les demandes pour les jeunes étaient plus nombreuses, ce qui explique en partie la proportion. 11

secteurs ont reçu des subventions. Beau travail à poursuivre.

Votre générosité nous permettra de répondre à plus de demandes. Toutes les sommes avant le 31 décembre seront comptabilisées pour 2019.

Merci d'encourager votre Fondation.

Pierrette Simoneau
Présidente régionale
Fondation Laure-Gaudreault région 03

VIE DE L'AREQ

CULTIVER SON JARDIN

Nous sommes des retraité(e)s, mais nous ne sommes pas dépourvus(e)s de pouvoir agir, penser et nous engager.

Même si parfois nous trouvons que la distanciation entre nous et les jeunes générations s'élargit, ce constat ne doit pas nous empêcher de nous impliquer et d'avoir des projets, qu'ils soient environnementaux, politiques ou sociaux.

D'abord, nous pouvons cultiver notre jardin en prenant soin de l'environnement. Joignons-nous aux jeunes pour le faire. Parfois, il faut les mettre en garde contre certains comportements ; parfois, il faut participer à leurs projets, si petits soient-ils. Nos conseils seront bien accueillis si nous aidons ceux qui habitent notre quartier, notre rue, notre ville. Les projets ne manquent pas : je suis certain que leurs initiateurs attendent beaucoup de nous, les aîné(e)s.

Ensuite, nos politiciens ont besoin de guides, de conseils. Notre expérience de vie peut parfois bien orienter les programmes des partis politiques municipaux et nationaux. Parfois, nous pouvons tous ensemble lever la main et intervenir pour mieux centrer les débats qui nous tiennent à cœur. Dans

les décennies 2030 et 2040 nous, les aîné(e)s, allons représenter tout près de 30% de la population. C'est aujourd'hui qu'il faut penser orienter les débats et les futures politiques pour que ces derniers respectent nos valeurs et nos milieux de vie. Bref, cultiver notre jardin, c'est semer pour l'avenir.

Enfin, cultiver notre jardin, c'est nous impliquer dans notre milieu de vie. Les besoins sont tellement grands que nous devons absolument participer au mieux-être de ceux qui nous entourent, que ce soient nos enfants, nos petits-enfants et parfois nos grands-parents. Participer à de multiples activités enrichira nos rapports sociaux avec toutes et tous. Le bénévolat nous enrichit en tant que personne. Tant de gens autour de nous ont besoin de nous. N'oublions jamais cela!

Puis-je vous rappeler que nous ne sommes jamais trop vieux pour nous créer une vie harmonieuse et pleine de belles rencontres et de beaux gestes.

Lévis Bouchard
responsable sociopolitique AREQ Chauveau

MERCI MADAME PAYETTE



Le 5 septembre dernier, une grande «dame de cœur» nous a quittés. Lise Payette était intelligente, déterminée et exigeante dans tout ce qu'elle faisait. Elle a travaillé fort pour nous, les femmes, qui étions la source de son inspiration.

Journaliste, animatrice, ministre, auteure, chroniqueuse, réalisatrice de téléromans, elle eut une longue et riche carrière. À chacune des étapes de sa vie, elle incitait les femmes à s'exprimer, à « brasser la cage » pour être reconnues les égales des hommes et à prendre leur place. Avec finesse et humour, elle défendait bien ses positions.

De sa grand-mère Marie-Louise, elle a retenu et appliqué cette sage parole: « Ce n'est pas plus fatigant de vivre debout que de vivre à genoux ». Elle a choisi d'avancer et de nous faire avancer, debout et fières d'être ce que nous sommes.

J'espère que, pour longtemps encore, nous dirons: « Je me souviens de madame Lise Payette ».

Hélène Leclerc
Comité Condition des femmes

VIE DE L'AREQ

COMITÉ ENVIRONNEMENT



Petit rappel de la campagne "Osez le donner"

Combien des 268 796 soutiens-gorge amassés lors de la campagne 2018 proviennent de la collecte de l'AREQ Chauveau?

4690 ! Je vous encourage à continuer à participer à cette gigantesque collecte qui croît en nombre chaque année. La cueillette se fait à chacune de nos activités.

Un gros merci à vous et à *La Vie en Rose* qui a donné 200 000 \$. Plusieurs individus ont également fait des dons en ligne et par textos (2866 \$).

Rouge FM initie chaque année une campagne média pour faire rayonner la campagne "Osez le donner". C'est grâce à l'effort de chacun que l'événement connaît un succès grandissant chaque année.

De plus un organisme communautaire, à qui l'on a confié le soin de faire le tri, engage des travailleurs en difficulté de réinsertion sociale. Par leur travail, ces derniers minimisent l'enfouissement. Selon la condition du vêtement, celui-ci est revalorisé, revendu dans des friperies ou même expédié dans des pays en voie de développement. On vous demande de les remettre tels quels, sans les modifier. Les plus mal en point serviront à faire du rembourrage et auront aussi une deuxième vie. Cet organisme se nomme Certex, et il est dans mes projets d'aller visiter ce centre avec vous un jour, si cela est possible.

Où va l'argent? À la recherche prioritairement mais aussi au dépistage et au soutien psychologique par voie téléphonique trilingue. Continuons à faire notre part. Parlons-en.

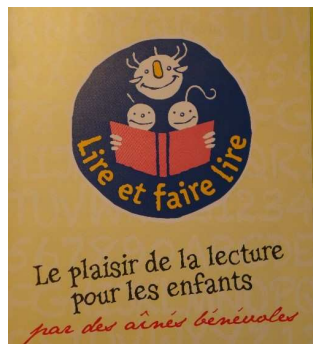
*Sophie Perreault,
Comité Environnement*

Suite du calendrier de la page 20

février				
4 Anglais ViActive	5 Déjeuner du mois Marche Quilles	6 Espagnol ViActive	7	8
11 Anglais ViActive	12 Marche Quilles	13 Espagnol ViActive	14	15
18 Anglais ViActive Club de lecture	19 Marche Quilles	20 Espagnol ViActive	21	22
25 Anglais ViActive	26 Marche Quilles	27 Espagnol ViActive	28	
Mars				
4 Anglais ViActive	5 Déjeuner du mois Marche Quilles	6 Espagnol ViActive	7	8
11 Anglais ViActive	12 Marche Quilles	13 Espagnol ViActive	14	15
18 Anglais ViActive Club de lecture	19 Marche Quilles	20 Espagnol ViActive	21	22
25 Anglais ViActive	26 Marche Quilles	27 Espagnol ViActive	28	29

INFORMATIONS

LIRE ET FAIRE LIRE



Vous aimez la lecture ?
 Vous aimez les enfants ?
 Vous aimeriez faire un peu de bénévolat ?

Si vous avez répondu *oui* à ces trois questions, l'activité *Lire et faire lire* est pour vous.

Une fois par semaine, durant huit semaines, des re-

traités lisent des histoires à un groupe restreint d'enfants (2 ou 3) C'est le programme *Lire et faire lire*.

C'est une formule simple et gagnante pour développer le plaisir de lire chez les enfants, tout en dé-

veloppant un lien intergénérationnel. Ces deux aspects sont les buts du programme.

Pour en savoir plus, vous communiquez avec Marie Rancourt au numéro 418 845-1002 ou par courriel: rancourt.marie@gmail.com.



RÉFÉRENCES IMPORTANTES

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 : Carole Pedneault	ou 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	www.ramq.gouv.qc.ca
SSQ	1 888 833-6962 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
CANAssistance Assistance-Voyage 24/7 (Canada-USA) (Ailleurs dans le monde) Assurance-Voyage (règlements)	1 855 908-5056 1 514 908-5056 1 800 264-1852	

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

Les conférences grand public du CEVQ • Vieillir en santé

Gratuit!

Saison 2018-2019

PROGRAMMATION

Les droits des usagers dans le contexte de l'aide médicale à mourir
 Mardi 30 octobre 2018
 de 13 h 30 à 15 h 30
 Me Jean-François Leroux, avocat

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
 Entrée et stationnement gratuits

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

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

- ### 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 11 h 30
 Restaurant Roreke
 40, rue Morissette, Québec G2A 1S4

À mettre à votre agenda

19 novembre : Journée internationale des hommes

Conférence sur les bonsais en janvier ou février

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.

Les membres de l'équipe du journal

In memoriam

*Julien Pépin, père d'Armelle Pépin;
 Adélaré Nicole, frère de Renelle Nicole;
 Pierre Dorval, frère d'Albert et Jean Dorval et beau-frère de Luce Auclair;
 Rémy Prémont, frère de Yolande et Denise Prémont;
 Michel Carrier, frère de Yvon Carrier.*



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 11 février 2019 à Robert St-Denis
Téléphone : 418 845-2662
Courriel : pau.rob@videotron.ca

Expédition du Nouveau Jalon:
par courriel : 21 février
par la poste : 27 février

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	Lévis Bouchard	418 843-4089	levis.b1@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	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

Octobre 2018

15 Anglais ViActive Club de lecture	16 Marche Quilles Taï Chi	17 Espagnol ViActive	18	19
22 Anglais ViActive	23 Marche Quilles Taï Chi	24 Espagnol ViActive	25 Conférence historique	26
29 Anglais ViActive	30 Marche Quilles Taï Chi	31 Espagnol ViActive	1	2

Novembre

5 Anglais ViActive	6 Déjeuner du mois Marche Quilles Taï Chi	7 Espagnol ViActive	8 Conférence écoles de rang	9
12 Anglais ViActive	13 Marche Quilles Taï Chi	14 Espagnol ViActive	15	16
19 Anglais ViActive Club de lecture Journée internatio- nale des hommes	20 Marche Quilles Taï Chi	21 Espagnol ViActive	22	23
26 Anglais ViActive	27 Marche Quilles Taï Chi	28 Espagnol ViActive	29	30

Décembre

3 Anglais	4 Déjeuner du mois Marche Quilles	5 Espagnol		7
10 Anglais	11 Marche Quilles	12 Espagnol	13	14
17 Anglais Club de lecture	18 Fête de Noël Quilles	19 Espagnol	20	21

Janvier 2019

7 Anglais	8 Déjeuner du mois Marche Quilles	9 Espagnol	10	11
14 Anglais ViActive	15 Marche Quilles	16 Espagnol ViActive	17	18
21 Anglais Club de lecture ViActive	22 Marche Quilles	23 Espagnol ViActive	24	25
28 Anglais	29 Marche Quilles	30 Espagnol ViActive	31	1

Suite du calendrier à la page 16