

NOËL 2019

Le 17 décembre avait lieu notre fameux dîner de Noël à l'Hôtel *Double Tree* à Charlesbourg. Plus de cent trente personnes ont pris part à cette rencontre. Les participants ont tout d'abord été invités à prendre une « santé » dans le hall de l'hôtel, pour se diriger ensuite à la salle à manger. Le père Noël – dans une tenue plus estivale qu'hivernale – les y



Comme dessert, une appétissante bûchette au caramel salé a satisfait tous les palais. Quel magnifique et savoureux repas pris en agréable compagnie !

La chorale la *Clé des Saisons* s'est ensuite présentée sur la scène, où plus de soixante choristes ont interprété pour nous une quinzaine de chansons de Noël, dont plusieurs très différentes de ce que nous avons l'habitude d'entendre. Écoutez le chant *des anges*, *Y'a une étoile* et *Un Noël comme autrefois* faisaient partie de leur répertoire. On pourrait facilement parler ici d'un grand professionnalisme. Cette prestation fut grandement appréciée.



Comme lors des Noëls passés, des billets moitié/moitié ont été vendus pour la *Fondation Laure-Gaudreault* et la *Saint-Vincent-de Paul* de Loretteville a récolté des denrées alimentaires et des dons monétaires. Il faut mentionner que ces deux activités ont été pleinement réussies grâce à nos participants. Ces derniers sont repartis heureux, en se souhaitant tous se retrouver l'an prochain.

Gilles Duchesne



attendait. Il en a profité pour faire tirer des cartes cadeaux de la SAQ, du cinéma *Le Clap* et de chez *Archambault*. Deux brunchs dominicaux, que nous avait gracieusement remis l'Hôtel, ont également fait l'objet d'un tirage.

Cette distribution de cadeaux précédait le délicieux dîner qui nous fut servi : crème de légumes, filet de porc avec sauce aux canneberges et à l'érable, légumes du marché et pommes de terre grelot.



Les déjeuners du mois



Le premier mardi de chaque mois

Pour réservation :

Gisèle Boudreault
418 844-3925
gisboudreault2008@hotmail.com

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

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

3 mars 10 h
Le Dijon
Hôtel Double Tree by Hilton
7900, rue Marigot Charlesbourg
(Laurentien N sortie de la Faune)
418 627-8008

Notez bien : Les trois derniers déjeuners auront lieu le 2^e mardi du mois : les 1^{ers} mardis d'avril, mai et juin coïncident avec des activités importantes de l'AREQ

14 avril 10 h
Resto Safari
Village Vacances Valcartier
1860 boul. Valcartier
418 844-2200

12 mai 10 h
Au Petit Coin Breton
Place de la Cité
2600 boul. Laurier Ste-Foy.
418 653-6051

9 juin 10 h
Golf de Loretteville
12986 Mgr Cooke Loretteville
418 842-8441

Dans ce numéro :

Noël 2019	1
Les déjeuners du mois	2
Message de la présidence	3
Activités.....	4-11
Consignes d'inscription	4
Journée internationale des femmes	4
Marches.....	5
Conférence Pierre Boily	6
Cabane à sucre	6
Accueil des nouveaux	6
Activité régionale sociopolitique ...	7
Exposition d'artistes et artisans	7
Musée des Ursulines	7
Visite de Vanier	8
Visite des cimetières	8
Noël à l'AREQ Chauveau	9
Club de lecture.....	9
Comité d'entraide.....	10
Partage littéraire.....	10
Activité retraite et assurances.....	11
Convocations	12-14
AREQ Chauveau	12
AREQ régionale.....	13
FLG	14
Vie de l'AREQ.....	15-23
Message présidente régionale.....	15
Assurance médicaments.....	15
FLG	16
Bourses AREQ.....	16
ASSUREQ.....	17
Nouvelles du comité retraite.....	18
Féminicide	19
La maison des aînés	20
Fiscalité et personnes aînées.....	21
Taux d'indexation.....	22
Les aînés et le logement	22
Élargissement de l'aide médicale.....	23
Nos membres s'expriment.....	24
Informations.....	25-28
Sociétés d'Histoire	25
Conférences Grand Public	26
Activités régulières.....	26
In memoriam	26
Responsables.....	27
Agenda (calendrier).....	28

POUR TOUT CHANGEMENT À VOS COORDONNÉES

Veillez, dans les meilleurs délais, communiquer du lundi au vendredi avec l'AREQ (CSQ) et l'AREQ Chauveau

AREQ (CSQ)
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec QC
G1K 9E7
Téléphone : 418 525-0611 ou
1 800 663-2408 (sans frais)
Courriel : laverdiere.luce@areq.lacsq.org

AREQ Chauveau
(à Renelle Nicole)
Téléphone : 418 847-8781
Courriel :
renelle.nicol@gmail.com

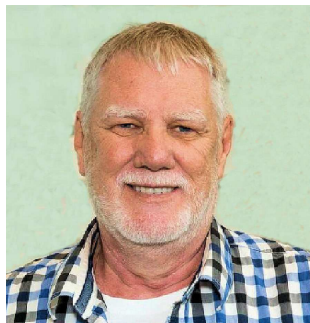
AREQ Région 03 Québec-Chaudière-Appalaches

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

SITE WEB DE L'AREQ CHAUVEAU

Nous vous convions à visiter le site web de l'AREQ Chauveau. Vous y trouverez multiples informations : les bulletins présent et archivés, des photos d'activités, des nouvelles de vos comités...
Notez l'adresse et enregistrez-la dans vos favoris :
chateau.areq.lacsq.org

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTENCE



Trois ans déjà. Trois ans à la présidence de cette dynamique association qu'est l'AREQ Chauveau. Trois années au cours desquelles ce fut un plaisir de travailler avec un CS, des porteurs de dossiers et une équipe de bénévoles d'une grande qualité. Trois années qui ont filé à la vitesse de l'éclair.

Dans les mois qui viennent, des événements très importants pointent à l'horizon.

D'abord, l'assemblée générale de secteur (AGS) le 1er mai prochain, à laquelle vous êtes toutes et tous convoqués en tant que membres. Les détails et le coupon d'inscription se trouvent dans le présent journal. Cette année, il y a quatre postes en fin de mandat : la présidence, la deuxième vice-présidence, le secrétariat et le deuxième conseiller. Louis-Marie Pichette (deuxième vice-président) et Renelle Nicole (secrétaire) se présentent de nouveau à leur poste. Jacques Tessier et moi-même tirons notre révérence. Y aura-t-il élection ? De toute façon, vous aurez à choisir les quatre personnes qui se présenteront aux postes vacants, par acclamation ou non. C'est aussi à ce moment qu'on vous dresse un bilan de la dernière année, que vous pouvez admirer les œuvres de nos artistes et choisir ceux ou celles qui nous représenteront à l'assemblée générale régionale (AGR) et où nous rendrons hommage au bénévole de l'année. Le tout est suivi d'un excellent diner convivial. Voilà donc d'excellentes raisons de vous déplacer en grand nombre pour y assister. On vous attend. Votre présence est importante pour nous.

Il y a aussi l'assemblée générale régionale (AGR) le 5 mai qui veut rassembler les membres de la région 03. C'est à ce moment que vous avez votre mot à dire sur différents aspects de votre AREQ au niveau régional. Il est important d'y assister.

Vient ensuite le congrès en début de juin. Les déléguées et délégués ont déjà été choisis (lors de l'AGS de 2019). Je tiens à les remercier d'avoir si bien participé aux activités préparatoires tenues le 22 octobre 2019 et le 21 janvier 2020. On se revoit les 1^{er}, 2, 3 et 4 juin à Lévis. Merci de votre implication.

Comme à l'habitude, plein d'autres activités vous sont offertes et décrites dans le présent journal. Inscrivez-vous le plus rapidement possible, car votre participation est le cadeau que vous faites aux organisatrices et organisateurs. La façon de faire est bien décrite et des coupons d'inscription sont prévus pour certaines de ces activités. Bravo aux responsables qui travaillent pour nous!

Pour ce dernier article, je veux vous livrer une réflexion que certains d'entre vous connaissent sûrement, mais qu'il est bon de se rappeler de temps en temps. Le voici : Un jour quelqu'un vint voir Socrate (grand philosophe grec) et lui dit : «Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami?

-Un instant, répondit Socrate. Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des trois passoires.

-Les trois passoires?

-Mais oui, reprit Socrate. Avant de me dire toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des trois passoires. La première passoire est celle de la vérité. As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai?

-Non, j'en ai simplement entendu parler....

Très bien, tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon?

-Ah non! Au contraire.

-Donc, continua Socrate, tu veux me raconter des mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain si elles sont vraies. Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait?

-Non, pas vraiment.

-Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire? »..... Ça dit tout!

Je termine en vous assurant que ce fut un privilège de travailler avec et pour vous, et que de pouvoir vivre une telle expérience est un cadeau de la vie que je débatterai encore longtemps. MERCI!!!!

René Moisan, président

Conseil sectoriel

Président	René Moisan	418 622-3762	remois@videotron.ca
1 ^{er} vice président	Gilles Duchesne	418 847-6125	duchesne.gilles1@gmail.com
2 ^e vice-président	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@hotmail.com
Trésorière	Céline Lessard		celine.lessard1960@gmail.com
Secrétaire	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
1 ^{re} conseillère	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
2 ^e conseiller	Jacques Tessier	418 875-2672	jacques777tessier@gmail.com

**Retrouvez-nous sur le
WEB!**

chauveau.areq.lacsq.org

ACTIVITÉS

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

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 d'un 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.

La modalité des inscriptions peut varier selon l'activité. Lorsque précisé, remplissez le coupon inclus sur la feuille intégrée dans le journal ou à la dernière page de la version internet.

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.

Indiquez votre numéro de téléphone sur le chèque.

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

Inscrivez-vous tôt.

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

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Lundi 9 mars 2020 à l'Hôtel Québec
En avant-midi, nous aborderons le délicat sujet de la santé mentale.

Une intervenante de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) présentera de façon positive ce sujet: différents types de troubles de santé mentale seront abordés.

Nous pourrions mieux comprendre cette réalité et nous y ajuster.

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

Après un bon repas, nous écouterons madame Anne-Florence Paris, nutritionniste, qui aura le mandat de démystifier le nouveau *Guide alimentaire canadien* en l'adaptant à nos besoins.



Anne-Florence Paris

Elle précisera ce que nous devons manger pour rester en santé.

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

Horaire :

9 h 30 : Accueil

10:00 : Conférence

12 h : Dîner

13 h 30 : Conférence

15 h 15 : Retour à la maison

Date limite d'inscription :

25 février 2020

Voir Coupon inséré pour Inscription

ACTIVITÉS

MARCHES

FÉVRIER			
DATE	RESPONSABLES	ENDROIT	STATIONNEMENT
4	Henriette, Claire	Marais du Nord	1100, Ch. de la Grande-Ligne, Stoneham
11	Jean-Pierre, Francine	Neufchâtel, vers le sud, par Robert-Bourassa	Métro, coin Robert-Bourassa et Bastien
18	Claire, Jean-Pierre	Wendake	100, rue de l'Ours
25	Claire, Francine	Petit-Vallon	Parc Saint-Raphaël, 3535, rue de la Rivière-Nelson
MARS			
3	Henriette, Jean-Pierre	Lebourgneuf, vers boul.St-Jacques	Walmart, Lebourgneuf
10	Francine, Claire	Saint-Émile Nord	Métro, 1200, rue de la Faune
17	Jean-Pierre, Francine	Parc Linéaire, vers le Lac St-Charles	2964, de la Faune, Château D'Eau
24	Claire, Rolande	Parc de la Découverte, Val-Bélair	1560, de la Découverte, via av. de la Montagne
31	Rolande, Henriette	Vanier	Maxi. 400, rue Soumande
AVRIL			
7	Henriette, Jean-Pierre	Lac-Beauport	Caisse Populaire, 1020, boul. du Lac
14	Jean-Pierre, Claire	Vieux-Beauport	Église de la Nativité, 25, av. du Couvent
21	Francine, Rolande	Cap-Rouge, vers l'est	Normandin, 1243, rue Charles-Albanel
28	Rolande, Henriette	Village de St-Augustin	278, route 138, via autoroute 40, sortie 298 Ouest
MAI			
5	Henriette, Rolande	Corridor des Cheminots, vers Val-Bélair	Aréna Loretteville, 86, boul. des Étudiants
12	Jean-Pierre, Rolande	Limoilou NOUVEAU	175 rue de l'Espinay \$
19	Rolande, Francine	Parc linéaire de la rivière Beauport	Bureau en Gros, 843, Clémenceau
26	Claire, Henriette	Parc de la Centrale St-Gabriel, Shannon	Face au 47, Gosford, via Henri IV Nord qui devient boul. Jacques Cartier, passer le garage EKO puis à droite
JUIN			
2	Rolande, Francine	Parc du Bois-de-Coulonge	1215 Grande-Allée Ouest, \$
9	Henriette, Claire	Plage Jacques-Cartier	Rue Saint-Félix, près du Parc nautique, Cap-Rouge

RESPONSABLES :

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



ACTIVITÉS

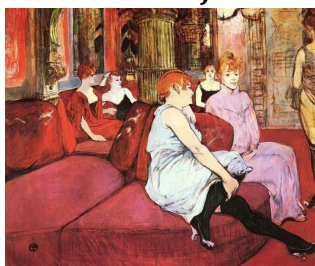
CONFÉRENCE

Chers et fidèles auditeurs des conférences. Un mot pour vous rappeler que les présentations sont toujours offertes gratuitement; cependant, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire par courriel ou via le téléphone pour nous indiquer votre intérêt.

Contactez-nous au : 418 875-2672

Par courriel : soperreault2012@gmail.com ou jacques777tessier@gmail.com

Les jetons de maisons closes



Depuis que le monde est monde, ont existé, et existent toujours, des maisons closes dites de tolérance. Ces endroits ont donné naissance à une foule de « produits dérivés ». Parmi ceux-ci, de curieux jetons ressemblant à des pièces de monnaie. Vous êtes donc invités à une balade historique dans l'univers secret des jetons de maisons closes.

Pierre Boily, conférencier

Cette conférence est donnée par un présentateur bien connu et apprécié des membres de l'AREQ. Nous espérons qu'elle saura susciter votre attention, comme ce fut le cas pour les autres sujets traités par monsieur Boily.

Quand : le jeudi 12 mars 2020

Heure : 10 h

Lieu : Bibliothèque Félix-Leclerc,
1465 de l'Innovation Val-Bélair

Jacques Tessier

organisateur de conférences et de sorties

🎵 EN CARAVANE, ALLONS À LA CABANE ! 🎵



Le printemps arrive à nos portes, apportant avec lui les délices de l'érable. Afin de profiter de ces douceurs, je vous propose une sortie

à l'érablière Saint-Etienne.

Située à environ trente minutes de Québec, cette cabane vous offre l'occasion de profiter de l'animation, d'un délicieux repas à volonté et d'une dégustation de tire. Vous aurez aussi la possibilité de marcher dans les sentiers.

Lieu : Erablière Saint-Etienne
2627, route Lagueux, Lévis

Quand : le jeudi 19 mars 2020

Coût : membre : 30 \$ non-membre : 40 \$

Transport par autobus : départ à 11 h du centre commercial Neufchâtel, 4605 de l'Auvergne Québec, à proximité du Super C

Fin des inscriptions : 28 février 2020

Inscrivez-vous rapidement : la limite est de 47 places.

Au plaisir de partager cette activité avec vous,

Voir Coupon inséré pour inscription

Francine Perron, responsable

ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES

Le 8 novembre 2019, les membres du conseil sectoriel recevaient les nouveaux membres pour un dîner au restaurant *Le Piolet*.

Lors de ce dîner bien animé par Renelle, chaque membre du C.S. s'est identifié avec une brève description de ses tâches.

À la suite de cela, les nombreuses activités du secteur nous ont été présentées par leurs responsables. *Super!* a été notre expression spontanée. Il y en a vraiment pour tous les goûts. Sûrement que plusieurs d'entre nous participeront à l'une ou plusieurs de ces activités.

Chacun des nouveaux membres a par la suite reçu un cadeau d'accueil bien apprécié, suivi de la lecture de deux textes, un hommage en prose et un poème, par madame Pauline Gagnon. Nous pouvions nous reconnaître à l'intérieur des textes qui nous ont été remis en cadeau.

Les nombreux échanges et l'ambiance chaleureuse ont fait de cette rencontre un moment très agréable.

Merci, secteur Chauveau. Nous sommes heureux d'être parmi vous.

Thérèse Poirier et Gratien Dubé, nouveaux membres

ACTIVITÉS

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE ET ENVIRONNEMENTALE

En avant-midi, Projet Lab-École avec Denis Morin, coordonnateur

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

En après-midi, PurNat avec Marcel Poiré, président et cofondateur.

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

La mission est de protéger l'environnement en mettant en place et en exploitant un service de



nettoyage des dépotoirs illégaux au Canada, en plus d'éduquer et de sensibiliser le grand public aux enjeux relatifs à la protection de l'environnement, tels que les dépotoirs illégaux, la pollution et le recyclage.

Date : le mardi 7 avril 2020

Lieu : Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

9 h : Inscription

9 h 30 : Projet Lab-École

10 h 30 : Pause-santé

11 h : Projet Lab-École (suite)

12 h : Dîner

13 h 30 : Organisation PurNat

15 h 15 : Conclusion de la journée

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

Inscrivez-vous avant le 27 mars 2020. Il n'y aura aucune inscription sur place.

Voir Coupon inséré pour inscription



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 1^{er} mai 2020 à l'Hôtel-Musée Premières-Nations, Wendake.

Il y aura le choix, par les membres présents, de l'œuvre que le secteur présentera à l'Assemblée générale de la Région 03, qui est fixée au 5 mai 2020. Les membres seront appelés à visiter l'exposition avant et après l'assemblée générale de secteur. Nous invitons les membres intéressés à présenter leurs œuvres, 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. Nous comptons sur vous!

418 871-4079 pichette.lm@hotmail.com

Louis-Marie Pichette, responsable

MUSÉE DES URSULINES ET CHÂTEAU FRONTENAC

Cette sortie ayant été très populaire l'an dernier, nous avons décidé de permettre aux gens de la vivre pour la première fois ou la seconde fois pour ceux et celles qui le désirent.

Cette année, la visite au Musée des Ursulines consiste en un *parcours Coup de cœur et visite classique*. Cette visite guidée, d'environ deux heures, nous permettra de découvrir des nouveautés à ce monastère rempli d'histoire et de trésors.

Une fois la visite terminée, nous nous déplacerons à pied vers le restaurant *LeSam* du Château Frontenac pour déguster un délicieux repas dans un décor tout à fait splendide.



Merci à l'AREQ nationale et à l'AREQ Chauveau pour la généreuse subvention. Vous aurez à signer une feuille de présences.

Au plaisir de partager cette journée de découvertes avec vous.

Quand : le jeudi 14 mai 2020

Coût : membre : 35 \$ non-membre : 65 \$

Fin des inscriptions : 20 avril 2020

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

Départ du Château : 14 h 30

Inscrivez-vous rapidement : la limite est de 47 places.

Voir Coupon inséré pour inscription

Francine Perron, responsable

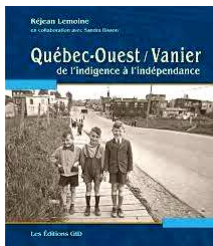
ACTIVITÉS

VISITE GUIDÉE DE VANIER

Compte tenu de la popularité que suscite la visite, nous ajoutons une journée. Les dates retenues sont les mardis 19 et 26 mai. En cas de pluie, reprise les lendemains 20 et 27 mai. Portez de bonnes chaussures de marche.

Départ de la randonnée pédestre :

9 h 45 de la pharmacie Jean Coutu,
7 rue Marie-de-l'Incarnation, près du boul. Hamel.



Nous cheminerons avec deux résidents de ce secteur, autrefois appelé Québec-Ouest. Nos conférenciers, Réjean Lemoine et Sandra Bisson, nous feront parcourir ce quartier qu'ils nous ont si bien décrit lors de la conférence du 16

janvier. L'historien et chroniqueur urbain et la photographe, co-auteurs du livre *De l'indigence à l'indépendance*, commenteront alternativement le patrimoine bâti et les principaux faits de l'histoire de ce quartier.

Il n'y aura pas de transport en autobus. Il y a toutefois possibilité de transport en covoiturage.

Il s'agit de vous rendre au Super C, boul. de l'Auvergne — notre point de ralliement habituel — pour 8 h 30. De ce point, il y aura répartition entre les personnes désireuses de faire du covoiturage. Lors de votre inscription, si vous désirez participer au covoiturage, veuillez mentionner si votre participation est à titre de *chauffeur* ou de *passager*. Cela nous permettra de mieux gérer la situation.

Cependant, il vous appartient de trouver un stationnement.

Que vous ayez ou non donné votre nom lors des conférences, vous devez vous inscrire, libeller votre chèque — au montant de 13 \$ — au nom de **AREQ Chauveau** et le dater du jour de l'envoi. Préciser, s'il vous plait, la date choisie (le 19 ou le 26) que nous tenterons de respecter.

Postez votre chèque à :

**Jacques Tessier 2012 ch. Tour du Lac Sud,
Lac Sergent (QC) G0A 2J0**

Nous ne disposons que de 20 places pour chacune des visites. Hâtez-vous !

Voir Coupon inséré pour inscription

Jacques Tessier organisateur des conférences et sorties

VISITE GUIDÉE EN CALÈCHE DES CIMETIÈRES SAINT-CHARLES ET BELMONT.



Cimetière Saint-Charles :

le mardi 16 juin à 13 h
Stationnement gratuit :
1460 boul. Hamel



Cimetière Belmont :

le jeudi 25 juin à 13 h
Stationnement gratuit :
2176, rue Chapdelaine
près de Myrand

Il est toujours intéressant de faire un lien avec la conférence présentée en novembre par madame Brigitte Garneau et qui s'intitulait *Les pierres tombales nous parlent*. Nous vous offrons la possibilité d'une visite guidée en calèche dans deux cimetières importants de Québec. À titre indicatif, certaines personnes ont donné leur nom lors des conférences : il ne s'agissait pas d'une inscription à proprement parler. Vous devez vous inscrire maintenant auprès de nous et préciser votre choix.

Il n'y aura pas de transport en autobus. Il y a toutefois possibilité de transport en covoiturage. Il s'agit de vous rendre au Super C, boul. de l'Auvergne notre point de ralliement habituel pour 11 h 45. De ce point, il y aura répartition entre les personnes désireuses de faire du covoiturage. Lors de votre inscription, si vous désirez participer au covoiturage, veuillez mentionner si votre participation est à titre de *chauffeur* ou de *passager*. Cela nous permettra de mieux gérer la situation.

Que vous ayez ou non donné votre nom lors des conférences, vous devez vous inscrire, libeller votre chèque — au montant de 10 \$ — au nom de **AREQ Chauveau** et le dater du jour de l'envoi.

Préciser, s'il vous plait : cimetière Belmont ou cimetière Saint-Charles.

Postez vos chèques à :

**Jacques Tessier 2012 ch. Tour du Lac Sud,
Lac Sergent (QC) G0A 2J0**

Nous ne disposons que de 20 places pour chacune des visites. Hâtez-vous !

Voir Coupon inséré pour inscription

*Jacques Tessier,
organisateur des conférences et sorties*

ACTIVITÉS

NOËL À L'AREQ CHAUVÉAU

Il y soufflait une brise de plaisir
Partout fleurissaient les sourires
Là était réunie toute une confrérie
Chacun(e) y croisait des ami(e)s

Le président a souhaité la bienvenue
À toutes les personnes venues
Il a même raconté une histoire
Qui a bien fait rigoler l'auditoire

Père Noël Gilles était fort joyeux
Et s'est montré très très généreux
Il s'est mis à faire le beau
Et à distribuer moult cadeaux

Le repas, sans être copieux,
Fut des plus délicieux
Les langues se sont déliées
Et tous les sujets furent abordés

On a déterré bien des souvenirs
On a même parlé de l'avenir
On a fouillé dans notre passé
On avait des anecdotes à raconter

On a aussi parlé de tout et de rien
On aurait dit que ça faisait du bien
On ne s'était pas vu depuis longtemps
On était heureux et surtout content

Après que le café chaud fut servi,
Le concert de la chorale a suivi
Ses si belles voix nous ont charmés
Et les chansons, nous les avons adorées

À la fin, l'ensemble a chanté *Ma Voie*
Ce qui nous fit frissonner d'émoi
On aurait écouté tout l'après-midi
On aurait aimé que tout soit poursuivi

Bref, ce fut une belle journée
Qui a permis de nous rencontrer,
D'aller puiser dans notre passé
Et de renouveler nos amitiés

Déjà, il faut penser à l'an prochain
Pour, espérons, revoir nos voisins
On s'est dit qu'on se reverrait
Pour s'entretenir de ce qu'on aura fait

L'an prochain, on sera sûrement présents
En se quittant, on en a fait le serment
On va toutes et tous revenir le cœur content
Et la besace pleine de souvenirs vivants

Lévis Bouchard



CLUB DE LECTURE

Notre club de lecture est formé de onze personnes membres de l'AREQ Chauveau. Nous nous rencontrons le 3^e lundi de chaque mois au restaurant Roreke à Loretteville. Nous discutons de tout : philosophie, actualité, romans de tout genre littéraire et même de voyages. Trois participantes (Réjeanne Welsh, Chantal Beaulieu et moi-même) rédigent les textes sur le partage littéraire qui paraissent dans le Nouveau Jalon.

Les échanges sur nos lectures respectives se déroulent toujours dans le plaisir. Une photo prise en janvier dernier té-



moigne de cette belle complicité. Quatre personnes étaient absentes à ce moment (Céline Lessard, Jocelyne Gagnon, Rolande Drouin et Diane Belleau).

Sur cette photo, vous reconnaîtrez Réjeanne Welsh, Francine Bélanger, Gisèle Boudreault, Claire Gervais, Carole Lessard, Chantal Beaulieu et Claire Ennis. Pour terminer, voici une citation de Jules Renard :

Quand je pense à tous les livres qu'il me reste à lire, j'ai la certitude d'être encore heureux.

*Claire Ennis,
responsable du club de lecture*

ACTIVITÉS

COMITÉ D'ENTRAIDE



Cette année, les personnes bénévoles du comité d'entraide visiteront 59 personnes âgées dont 37 femmes et 22 hommes. Nous accueillons dans nos rangs deux nouvelles personnes bénévoles. Il s'agit de Jacques Tessier et Odette Parent.

Un merci tout particulier à Sophie Perreault, Carole Lessard, Pierrette Morin, Renelle Nicole, Gisèle Filteau, Nicole Brissette et Gilles Duchesne pour leur engagement dans ce beau projet d'entraide.

Notre association se préoccupe du bien-être de ses membres. L'objectif de ces visites est de briser l'isolement et souligner un moment important de leur vie.

Je me permets, en terminant, de citer les sages paroles du Dalai-Lama.

Notre seul pouvoir véritable consiste à aider autrui.

Claire Ennis

Responsable du comité d'entraide

Carte reçue d'une charmante aînée

18 octobre 2019
 A l'aimable personne, venue me rendre visite et me remettre ce touchant souvenir fabriqué par l'un d'entre-vous,
 mille merci pour cette jolie fleur en vitrail. Elle prend racine... en compagnie d'une orchidée au tour de sa floraison.

Ce geste me touche infiniment, qui souligne mes 85 ans accomplis, dont la moitié furent consacrés aux divers paliers de l'enseignement et de l'éducation.

mes meilleurs vœux accompagnent les personnes qui se consacrent encore à cette noble tâche et tiennent généreusement le flambeau.

SVP. remettre cette carte à la personne qui s'est présentée à ma porte avec gentillesse.

Sincèrement vôtre

Jeanne D'Arc Lapointe

PARTAGE LITTÉRAIRE

2019 aura été une excellente année de lecture. J'y ai fait la connaissance de plusieurs auteurs et autrices inspirants. Je vous présente ici l'œuvre et l'auteur qui m'ont totalement conquise, soit **La trilogie de La Bête de David Goudreault** : *La bête à sa mère*, *La bête et sa cage* et *Abattre la bête*. Quel privilège d'avoir apprécié un personnage si déjanté dans son univers ! C'est un des grands pouvoirs de la lecture.

Cette œuvre à la fois déstabilisante et touchante nous fait connaître David (le protagoniste) un être vulnérable, blessé, abandonné, manipulateur et violent que l'on se surprend à aimer et à vouloir retenir dans sa déchéance. On se laisse graduellement entraîner à travers sa logique tordue dans sa quête existentielle : celle de retrouver sa mère. Avec sa manière bien personnelle de voir

la vie, ses réflexions choquantes et brillantes à la fois, ce personnage torturé nous happe tout doucement dans son monde délinquant et nous touche par ses propos naïfs.

David Goudreault, poète, slameur, romancier, chroniqueur et travailleur social --récipiendaire de nombreux prix -- a su, dans cette œuvre formidable, marier le tragique et l'humour. Ce qui en fait à mon avis une œuvre essentielle et intelligente qui nous fait voyager dans ce que l'humain a de plus sombre et de plus lumineux à la fois.

À lire par ceux et celles qui n'ont pas peur d'être ébranlés par des propos pouvant être dérangeants et bouleversants, qui apprécient la finesse de l'écriture, les subtilités de la langue et la vulnérabilité des êtres.

Chantal Beaulieu



ACTIVITÉS

ACTIVITÉ RÉGIONALE RETRAITE ET ASSURANCE

17 octobre 2019

Des conférenciers intéressants, des exposés clairs et pertinents, des renseignements très utiles: voilà ce à quoi ont eu droit plus de 200 personnes qui ont participé à l'Activité régionale retraite et assurances le 17 octobre dernier à l'Hôtel Québec.

D'abord, Jacques Boucher nous a permis de découvrir ce qu'était le FARR (Fonds d'Approvisionnement des Régimes de Retraite), son origine, son utilité, etc.

Puis ce fut au tour de Guy Pépin de nous présenter le RREGOP : le financement, l'évaluation actuarielle et l'indexation de la retraite.

Après un bon dîner, l'après-midi fut consacré à nos assurances (ASSUREQ). Johanne Freire nous a aidés à mieux comprendre le régime d'assurance médicaments du Québec (RAMQ) en abordant plusieurs points, dont la franchise mensuelle, la coassurance et la contribution maximale mensuelle. Par la suite, nous avons eu droit à des précisions concernant notre régime ASSUREQ : la différence entre les options Santé et Santé plus, les garanties de l'assurance voyage, le régime d'assurance vie ainsi que l'admissibilité de la personne conjointe survivante.

Ce fut une journée des plus enrichissantes.
Merci aux conférenciers et aux organisateurs.

Informations à retenir du volet ASSUREQ

Depuis le 1^{er} janvier 2020

Renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ

Lors de l'assemblée générale d'ASSUREQ, les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ pour 2020 ont été présentées.



Assurance maladie :

Cette année, une hausse importante de l'utilisation des garanties du régime par l'ensemble des assurés a contribué à une augmentation significative des primes en assurance maladie. Le CA d'ASSUREQ a convenu de bonifier le régime par l'amélioration du remboursement de la garantie *Appareils auditifs* : ainsi, le montant maximal remboursé pour cette garantie passe de 560 \$/48 mois par personne assurée à 750 \$/48 mois par personne assurée.

En considérant l'ensemble des facteurs analysés et les modifications apportées au régime d'assurance maladie, la tarification des régimes *Santé* et *Santé Plus* requiert un ajustement à la hausse de la prime.

Assurance vie

En ce qui concerne l'assurance vie, une hausse des primes aurait été nécessaire, tant pour l'assurance vie de la personne adhérente que pour celle des personnes à charge, mais l'application d'un congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente vient absorber presque entièrement cette hausse.

À CONSERVER :

Dépliant votre régime d'assurance collective en un coup d'œil 2020.

Un exemplaire du dépliant *Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil 2020* vous est offert dans les pages centrales du magazine « Quoi de Neuf » Hiver 2020 que vous avez reçu par la poste avant la période des fêtes.

Il consiste en un résumé des garanties incluses dans le régime et indique le montant des primes d'assurance maladie et d'assurance vie en vigueur au 1^{er} janvier 2020.

Camille Paré, comité des assurances

CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AREQ CHAUVEAU 1^{ER} MAI 2020 À 9 H



Par la présente, nous vous convoquons
à l'assemblée générale de l'AREQ Chauveau
le vendredi 1^{er} mai 2020 à 9 h à l'Hôtel-Musée Premières Nations,
5, Place de la Rencontre, Wendake, Québec G0A 4V0

Projet d'ordre du jour (A1920-AGS-OJ-01)

1. Ouverture de l'assemblée générale
2. Nomination d'une présidence des débats et la personne secrétaire des élections
3. Adoption de l'ordre du jour A1920-AGS-OJ-01
4. Adoption du procès-verbal A1819-AGS-PV-01
5. Rapport de la présidence
6. Compte rendu des comités régionaux 2019-2020
7. Compte rendu des activités sectorielles 2019-2020
8. Compte rendu des activités du Comité de la Fondation Laure-Gaudreault
9. Rapport financier
 - a) Rapport sectoriel au 30 juin 2019
 - b) Rapport sectoriel au 1^{er} avril 2020
 - c) Rapport détaillé des activités du secteur en date du 1^{er} avril 2020
10. Allocution de madame Carole Pedneault, présidente de l'AREQ région 03.
11. Élection aux postes suivants : présidence, 2^e vice-présidence, secrétaire, 2^e conseiller
12. Signature des effets bancaires
13. Autorisation pour nommer une troisième personne habilitée à signer les chèques
14. Congrès 2020
15. Questions diverses
16. Hommage au bénévole de l'année
17. Tirage
18. Levée de l'assemblée

René Moisan, président AREQ Chauveau

Renelle Nicole, secrétaire

À la suite de notre assemblée, nous vous invitons à dîner à l'Hôtel-Musée Premières Nations. Le coût pour l'activité est de 10 \$ pour les membres et 30 \$ pour les 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 20 avril 2020.

Voir coupon inséré pour inscription

CONVOCATION



Québec-Chaudière-Appalaches

A1920-AGR-OJ-01

31^e Assemblée générale régionale

L'assemblée est tenue le mardi **5 mai** à partir de **9 h 30** à l'**Hôtel-Québec**,
situé au 3115, avenue des Hôtels à Québec.

La période des inscriptions débutera dès 8 h 45.

Projet d'ordre du jour

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination à la présidence d'assemblée
3. Présentation de la présidence et de la personne secrétaire des élections
4. Adoption de l'ordre du jour* de la 31^e Assemblée générale A1920-AGR-OJ-01
5. Adoption du procès-verbal de la 30^e Assemblée générale A1819-AGR- PV-01
6. Rapport de la présidente
7. Rapports des responsables de comités régionaux
8. Rapport de la trésorière
9. Présentation et mot d'une représentante du Conseil exécutif national
10. Élections
11. Remerciements
12. Présentation des nouvelles présidences
13. Bourses AREQ
14. Questions diverses
15. Présentation des artistes et remise du prix « coup de cœur »
16. Tirage des prix de présence
17. Levée de l'assemblée

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

Carole Pedneault
Présidente

Michel Caron
Secrétaire

8 h 45 : Accueil et inscription

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

Coût pour le dîner : membre : 15 \$ non-membre : 25 \$

Fin des inscriptions : 21 avril 2020

Voir coupon inséré pour inscription

CONVOCATION

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



Par la présente, vous êtes convoquées et convoqués à l'assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu le mardi 5 mai 2020 à l'Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels à Québec, à 11 h 00.

Il y aura élection au poste suivant : Publiciste (ou conseiller-ère)

Le mandat de la personne élue sera d'une durée de trois (3) ans.
Une période de mise en candidature sera prévue lors de l'assemblée.

Les personnes intéressées à se présenter à ce poste 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'élection
3. Adoption de l'ordre du jour
4. Adoption du procès-verbal du 28 mai 2019
5. Rapport de la présidente
6. Rapport de la trésorière
7. Plan d'action 2017-2020 : rapport intérimaire.
8. Questions diverses
9. Élections :
-publiciste (ou conseiller-ère)
10. Présentation de la nouvelle personne élue.
11. Levée de l'assemblée

Pierrette Simoneau, présidente FLG

VIE DE L'AREQ

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Nous en sommes presque à la fin de ce triennat. Les personnes déléguées au Congrès s'affairent à revoir les statuts et règlements. Lors d'une rencontre préparatoire avec le Conseil exécutif, nos représentants et nos représentantes ont commencé à analyser les orientations

2020-2023. Une autre rencontre, fixée en janvier, aura permis aux douze secteurs de la région de faire une mise en commun de leurs réflexions.

Quant aux secteurs, des élections aux postes de la présidence, de la 2^e vice-présidence, du secrétariat et de la 2^e personne conseillère, se préparent en vue de former le prochain conseil sectoriel pour le triennat 2020-2023.

L'AREQ est une association et une force pour notre société. Merci à toutes les personnes qui contribuent à la garder bien vivante.

Enfin, à l'aube de cette nouvelle année, je vous souhaite mes vœux de santé, de bonheur et la réalisation de tous vos rêves.

AREQuement vôtre

Carole Pedneault, présidente régionale

ASSURANCE MÉDICAMENTS VERS UN RÉGIME D'ASSURANCES PUBLIC ET UNIVERSEL

Rencontre du Comité sociopolitique régional 5 novembre 2019
Conférence de madame Lise Goulet (CSQ)

Extraits de la conférence.

Tous les pays développés dotés d'un régime universel de soins de santé assurent une couverture publique et universelle des médicaments d'ordonnance, SAUF le Canada.

Les grandes lignes du régime québécois actuel sont:

- Toute personne doit être couverte, en tout temps, par un régime d'assurance médicaments, public ou privé.
- Les régimes privés d'assurance collective doivent obligatoirement offrir l'assurance médicaments et les personnes participantes doivent y souscrire.
- Création d'un régime public pour celles et ceux qui n'ont pas accès à un régime privé.
- 1,5 million de personnes additionnelles bénéficient alors de cette nouvelle protection.

Les critiques du régime hybride québécois sont des coûts parmi les plus élevés au monde, des coûts difficilement contrôlables, des problèmes d'accès et des problèmes d'équité.

Des coûts parmi les plus élevés au monde en 2015 : les dépenses en médicaments

prescrits par habitant au Canada (1012 \$) sont 35% plus élevées que la moyenne des pays de l'OCDE (709 \$)

les prix des honoraires pharmaceutiques varient beaucoup.

Exemple du Lipitor, prix pour 30 comprimés: 15,98 \$ par mois chez Brunet, 37,10 \$ par mois dans un Familiprix.

Il est très difficile de magasiner notre prescription, une différence annuelle de plus de 250 \$ pour la personne assurée et son assureur.

Aussi des problèmes d'équité: l'iniquité du régime hybride québécois est largement documentée et décriée. Au public : primes calculées en fonction du revenu familial disponible (approche fiscale). Au privé : primes obligatoires calculées selon le risque économique du groupe de personnes assurées.

Pour plus d'information et pour le contenu complet de la conférence., voir: <http://areq.lacsq.org/medias/communiques/>.

Clément Cormier
représentant sociopolitique secteur Chauveau



VIE DE L'AREQ

FONDATION LAURE-GAUDREault

PARTICIPER AU TIRAGE DE LA FLG 2020

Bonjour à tous,
Voici juste un petit rappel. Présentement, la Fondation est en mode LOTERIE. Plusieurs prix, allant de 5 000 \$ à un abonnement cardio, sont à gagner.

Le tirage aura lieu au congrès de l'AREQ en juin 2020. D'ici là, je profiterai des activités pour vous solliciter.

Le prix des billets est 5 \$; à l'achat de 5 billets et plus, le prix est 4 \$.

Les prix du tirage :

- 5000 \$ des protections RésAut CSQ
- 5000 \$ de SSQ Assurance
- 1000 \$ de l'AREQ
- 1000 \$ de la CSQ
- 1000 \$ de la Caisse d'économie solidaire
- 500 \$ du président de la FLG
- 500 \$ du Fonds de solidarité FTQ
- 10 prix de 200 \$
- 120 \$ d'Énergie Cardio (abonnement de 3 mois).

Prenez note qu'une partie de l'argent amassé dans notre secteur nous reviendra et servira à soutenir notre cause pour aider ceux qui en ont besoin.

La Fondation Laure-Gaudreault a pour mission d'aider :

- ♦ Les personnes retraitées dans le besoin;
- ♦ La recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées;
- ♦ Des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.

Je vous remercie à l'avance de votre générosité.

Francine Perron
responsable sectorielle
de la Fondation Laure-Gaudreault



BOURSES DE L'AREQ



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

Personnes admissibles

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

Une institution publique reconnue par le MEES (Éducation et Études supérieures)

Un organisme d'éducation populaire reconnu par le MEES

Dossier de participation

Les candidates et candidats doivent compléter le formulaire de mise en candidature. Ce formulaire* doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (250 mots max) et une lettre de la personne directrice de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant la fréquentation à ladite formation.

Le formulaire et la lettre d'attestation devront être acheminés à l'attention de René Moisan** entre le 15 janvier et le 1^{er} mars 2020.

Sélection et remise des bourses

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

* Ce formulaire est disponible sur le site Internet de l'AREQ :

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

****René Moisan**
8292 rue des Grizzlis
Québec, G1G 1A6

VIE DE L'AREQ

ASSUREQ

Pour les membres ASSUREQ inscrits au site internet SSQ.ca

Depuis le 2019-09-29, il y a eu certains changements.

Lorsque vous entrez sur le site « SSQ, espace client », on vous demande maintenant votre adresse de courriel comme code utilisateur pour vous connecter.

Vous avez ensuite accès à votre dossier (page d'accueil)

Présentation d'une page d'accueil après ouverture du site

Colonne de gauche

Colonne du centre

Colonne de droite

<p>Pour consulter votre <u>dernière</u> réclamation..</p>	<p><u>Toute</u> l'information concernant votre Assurance Voyage, votre Assurance Vie et l'information sur les médicaments génériques... et même les détails de vos protections.</p>	<p>C'est sans doute la colonne la plus utilisée. Il contient différents renseignements dont vous pourriez avoir besoin : tels que formulaires de réclamation, estimation des frais remboursés, relevés d'impôt., etc.</p>
---	---	---

S'il vous semble impossible d'obtenir l'information désirée, communiquez par téléphone 1 844 375-3591.

Espérant que ces informations vous seront utiles.

Camille Paré, comité des assurances

VIE DE L'AREQ

NOUVELLES DU COMITÉ RETRAITE

Activité régionale retraite et assurance tenue le 17 octobre 2019

En avant-midi : exposés sur la retraite

En après-midi : exposés sur les assurances

Monsieur Guy Pépin, membre du comité national de la retraite, a démystifié le RREGOP.

Survол de notre régime de retraite

- Le RREGOP a été créé en 1973 pour l'ensemble de la fonction publique. C'est un régime à prestations déterminées :
 - Montant de la rente connu à l'avance et déterminé en fonction des années de participation.
 - Calcul à partir du salaire des 5 meilleures années.
 - Rente garantie et versée jusqu'au décès (la moitié au conjoint survivant).
- Responsabilité du financement et risques associés à une crise financière, au rendement des marchés financiers et à l'espérance de vie assumés collectivement par les personnes cotisantes et l'employeur.
- Mauvais rendements ou déficits n'ont aucun impact sur le montant des rentes des personnes retraitées (jusqu'à ce jour) . Le régime de retraite est administré par Retraite Québec (autrefois la CARRA).
- Le régime a été amélioré au fil des négociations avec les centrales syndicales (employés à temps partiel, congés de maternité, retraite progressive, congés partiels sans traitement, exonération pour invalidité).

Le financement du régime

- Le RREGOP est un régime à coûts partagés (50-50).
- Aux 3 ans, Retraite Québec procède à l'évaluation actuarielle du régime des participants pour déterminer le coût de cotisation des membres.
- Le rendement du RREGOP est publié chaque année.

L'évaluation actuarielle triennale du RREGOP

- L'objectif est de déterminer le taux de cotisation des participants actifs pour les 3 prochaines années. Elle ne concerne que les actifs et les obligations de la caisse des participants (coûts partagés 50-50). Elle prend en considération les paramètres établis dans la politique de financement du régime établie par le comité retraite du RREGOP. Elle renferme une série

de paramètres visant à favoriser la stabilité des cotisations et la sécurité des prestations.

La gestion des surplus/déficits au RREGOP

L'article 77.0.1 de la loi sur le RREGOP explique ce qui survient lorsque le surplus de la caisse des participants est supérieur à 20% du passif actuariel. Si le surplus est supérieur à 20% il y aura indexation ponctuelle. La mise à jour au 31 décembre 2017 établit le surplus à 8% de la valeur actuarielle, encore bien loin du 20%.

Indexation : une vision réaliste et équitable

La réalité sur les clauses d'indexation. Depuis 1982, les années de service ne donnent plus droit à la pleine indexation mais, à cette même date, les taux de cotisation ont été ajustés à la baisse en conséquence.

Donc, au RREGOP, la rente et les clauses d'indexation que vous avez sont celles pour lesquelles vous avez cotisé.

Pour les retraités qui ont pris leur retraite après 1982, leur rente augmente moins que le taux d'inflation (IPC).

Viser une bonification des clauses d'indexation lorsque la caisse des participants est en surplus est un objectif compréhensible, **mais** suivrons-nous la même logique pour les déficits ?

En conclusion

Le RREGOP est en bonne santé. Les déficits ou les améliorations sont à la charge des participants. Les personnes retraitées voient leur rente garantie mais doivent demeurer vigilantes. D'ici 2035, les rentes des personnes qui prendront leur retraite seront indexées à moins de 50% du TAIR (taux d'augmentation de l'indice des rentes). Les consultations pour le renouvellement des conventions collectives se poursuivent.

Le FARR (*Fonds d'amortissement des régimes de retraite*) présenté par monsieur Jacques Boucher Créé en 1993, le FARR vise à capitaliser la part du gouvernement dans les prestations de retraite des régimes des secteurs public et parapublic (dont le RREGOP). Il est financé par le gouvernement du

VIE DE L'AREQ

(Suite de la page 18)

Québec et administré de manière discrétionnaire par le ministère des Finances. Il procure au gouvernement du Québec un instrument financier pour diminuer le poids de la dette. Le FARR est un fonds en voie de capitalisation qui pourra un jour verser des prestations aux membres des régimes de retraite.

Le FARR est un actif constitué par le gouvernement pour payer les prestations de retraite des employés des secteurs public et parapublic. Cet actif

est soustrait du passif au titre des régimes de retraite pour obtenir le passif net au titre des régimes de retraite.

Des sommes continueront à être accumulées dans le FARR de façon à ce que le gouvernement poursuive sa réduction de l'écart existant entre ses obligations actuarielles et les sommes qu'il détient pour y faire face.

*Marie-Hélène Thomas,
responsable sectorielle du comité retraite*

PRENONS LE FÉMINICIDE AU SÉRIEUX UNE FOIS POUR TOUTES

Au Canada, il y a trois féminicides par semaine. Un seul cas serait de trop et cette statistique est particulièrement troublante. Au Québec, nous aspirons à l'égalité entre les femmes et les hommes. Or, le récent meurtre de Marylène Lévesque à Sainte-Foy nous rappelle à quel point notre société a du chemin à faire.

Un féminicide, c'est le meurtre d'une ou plusieurs femmes ou filles pour la seule raison qu'elles sont des femmes. Nous avons connu des cas marquants au Québec, notamment avec Polytechnique il y a 30 ans.

Marylène Lévesque a aussi été tué pour la simple raison qu'elle était une femme. Dans sa folie meurtrière, le récidiviste en fait même un désir sexuel. C'est répugnant. C'est choquant. Comment une personne aussi ignoble a pu être libérée, laissant toutes les femmes qu'il côtoyait à risque de subir le même sort que sa première victime, Chantale Deschênes, en 2004?

C'est révoltant d'apprendre que le tueur était en semi-liberté et profitait de conditions, comme celle « de rencontrer des femmes, mais seulement afin de répondre à ses besoins sexuels ». Nous ne pouvons rester les bras croisés devant une telle foutaise ayant causé la mort d'une jeune femme.

L'heure n'est plus à la sensibilisation : l'heure est à l'action

Dans une récente entrevue de M^e Jean-Claude Boyer, un ex-commissaire aux libérations condi-

tionnelles, nous apprenions avec stupeur l'absence de formation dans le système sur la question des violences sexuelles et conjugales.

Le meurtre de Marylène Lévesque devrait réveiller les autorités une fois pour toutes. Exigeons du sérieux, exigeons des actions concrètes et de la rigueur dans toutes les sphères reliées aux violences sexuelles et conjugales, tant pour les travailleurs sociaux que pour les autorités policières, les juges, les commissaires responsables des libérations conditionnelles, etc.

Il est primordial d'accompagner les victimes des crimes sexuels et conjugaux. Trop souvent, les plaignantes sont laissées à elles-mêmes, ce qui protège insidieusement le criminel. Cette situation est susceptible de multiplier le nombre de victimes.

Nous sommes des femmes âgées. Nous sommes féministes. Nous avons lutté toute notre vie et nous savons à quel point le principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes est une chose fragile, même dans notre société où nous avons fait beaucoup de chemin.

C'est à nous, citoyennes et citoyens, de faire pression pour enrayer ces injustices qui tournent trop souvent en tragédies pourtant évitables.

Lise Lapointe, présidente de l'AREQ

Christiane Potvin-Lapalme, secrétaire et responsable politique du comité national des femmes de l'AREQ

VIE DE L'AREQ

LA MAISON DES AÎNÉS : UNE RÉALITÉ EN DEVENIR

Le 26 novembre dernier, Marguerite Blais, la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, présentait son plan visant la transformation des services en matière d'hébergement et de soins longue durée pour adapter davantage certains milieux de vie aux besoins des résidents : 2600 nouvelles places sont prévues pour 2022.

Il est certain que ce projet d'envergure suscite de nombreuses réflexions :

- Verrons-nous naître deux classes de personnes hébergées?
- Selon quels critères seront choisis les nouveaux pensionnaires?
- Comment faire face à la pénurie de main-d'œuvre?
- Comment réagira le personnel actuel des CHSLD?

Malgré les nombreux obstacles qui viennent jeter de l'ombre sur le projet, en voici les principales orientations :

- Les maisons des aînés et les maisons alternatives offriront 2600 places supplémentaires aux aînés en perte d'autonomie et aux personnes de moins de 65 ans avec des besoins spécifiques, dont les personnes atteintes d'Alzheimer.
- Environ 30 maisons des aînés et pavillons alternatifs offriront aux nouveaux résidents des chambres individuelles plus grandes, avec une salle de bain privée et une douche adaptée; des espaces communs, un espace dédié aux proches aidants, qui pourront dormir sur place... Les deux types de bâtiments – qui seront tous climatisés, a promis la ministre – seront divisés en unités de vie regroupant 12 résidents susceptibles de partager des caractéristiques et des intérêts similaires.
- De nombreux CHSLD existants (2500) feront aussi l'objet de rénovation afin d'offrir des services d'aussi bonne qualité que ceux qui sont offerts dans les maisons des aînés. D'autres seront reconstruits en cohérence avec la nouvelle approche en matière de services d'hébergement.

Ces nouveaux projets s'inscrivent dans une approche visant à ramener ces établissements à un milieu de vie plus personnalisé, loin de la ressemblance avec les milieux institutionnels. Les résidents ne sortiront plus dans un corridor aux allures d'hôpital; mais dans un espace apaisant et convivial, à l'image d'une véritable maison.

Malgré tous ces beaux projets, il ne faudrait pas oublier que le souhait exprimé par la majorité des aînés : ils souhaitent rester dans leur maison familiale à la retraite. On peut les aider à concrétiser ce souhait en adaptant leur maison et en les faisant profiter des programmes et crédits gouvernementaux visant à favoriser le maintien à domicile.

De cette façon, nous pourrions peut-être diminuer la liste d'attente actuelle, 3154 demandeurs en 2019 pour 2600 nouvelles places en 2022. Comme on le voit, ces nouveaux logements ne combleront pas le manque, car le nombre d'aînés va continuer de croître au cours des années. Saluons quand même cette initiative qui vise à offrir des lieux axés sur le bien-être et non plus des hospices.

Notes :

- AREQ, Pour une action gouvernementale respectueuse des personnes âgées, octobre 2017
- AREQ-CSQ, Les « Maisons de aînés » : qui aura la chance de bénéficier de ce projet porteur?, 26 nov. 2019
- Santé et Services sociaux, CHSLD et maisons des aînés-Le gouvernement du Québec annonce un projet de transformation majeure des milieux d'hébergement pour aînés et adultes ayant des besoins spécifiques au Québec, Québec, 26 nov. 2019

Carol Beaupré

AREQ, Deux-Rives, Comité sociopolitique

VIE DE L'AREQ

FISCALITÉ ET PERSONNES AÎNÉES : UNE OFFRE QUI NE RÉPOND PAS À LA DEMANDE!

Les crédits d'impôt ne sont pas une panacée. Voilà ce que démontre, chiffres à l'appui, une publication de l'Institut de recherche et d'information socio-économique (IRIS) portant sur l'enjeu de la fiscalité des personnes âgées du Québec (1). L'étude, financée par l'AREQ, s'intéresse plus précisément aux crédits d'impôt – tantôt au fédéral, tantôt au Québec – visant les faibles revenus, le maintien de l'autonomie, le soutien aux proches aidants et les frais médicaux. Il y est aussi question d'autres mesures fiscales.

L'auteur, Guillaume Hébert, procède méthodiquement en décrivant en détail et en analysant avec finesse les sujets abordés. S'y ajoute une critique dont voici les grandes lignes. D'abord, le contribuable moyen peine à connaître et à comprendre toutes les possibilités qui s'offrent à lui. Difficile alors d'en profiter. De plus, les crédits d'impôt ne sont pas adaptés à la situation financière d'un très grand nombre de personnes. En effet, en 2015, 50 % des « contribuables âgés n'étaient pas imposables » étant donné leurs très faibles revenus (p. 13). Pour eux, de tels crédits sont en définitive inaccessibles. Enfin, ces mesures fiscales, d'inspiration néolibérale, privilégient le secteur privé au détriment du secteur public. Le crédit d'impôt pour le maintien à domicile des personnes âgées en témoigne. « En dix ans, son utilisation a augmenté de 162,3 % alors que sévit un manque criant de services à domicile offert par le secteur public. Cette évolution accompagne le développement effréné des résidences privées pour personnes âgées au Québec (p. 3). »

Le rapport de recherche comprend 22 recommandations (p. 41-43), dont celles-ci :

- « Renouer avec l'objectif d'un impôt plus progressif... »
- « Développer massivement les services à domicile. »
- « (Éviter de) pénaliser une (personne) aidante qui interrompt ses cotisations au RRQ ... »
- « Mettre en place un régime d'assurance médicaments public et universel. »
- « S'assurer que le Supplément de revenu garanti (SRG) permette d'atteindre un revenu viable. »
- « Garantir l'accessibilité des services de la Régie du logement pour les personnes qui habitent une résidence pour personnes âgées (RPA). »
- « Rendre remboursable le crédit d'impôt en raison de l'âge ... »
- « Mieux informer la population à propos du régime fiscal québécois ... »

Cette étude intéressera particulièrement les acteurs de la société civile qui revendiquent une fiscalité plus équitable et des services publics accessibles et universels. À lire donc et à faire connaître!

- (1) HÉBERT, Guillaume. Les dépenses fiscales et les personnes âgées. Rapport de recherche, IRIS, mai 2019, 56 pages.
<https://iris-recherche.qc.ca/publications/Fisc>

Normand Bourgeois
AREQ Secteur Cap-Diamant

VIE DE L'AREQ

TAUX D'INDEXATION AU MONTANT DE LA RENTE DU RÉGIME DE RENTES DU QUÉBEC (RRQ) EN 2020

Retraite Québec annonce le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du régime de rentes du Québec (RRQ) à compter du 1^{er} janvier 2020 : **1,9 %** (était 2,3 % en 2019). Ce taux a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2018 et octobre 2019. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

Indexation de la rente du RREGOP en 2020

C'est ce même taux de 1,9 % qui est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes

de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, tels que le RREGOP, le RRE, le RRF, le RRCE, le RRPE, etc. Cela s'applique également sur la rente du conjoint survivant.

Rappelons que trois formules sont utilisées pour le calcul de l'indexation de la rente des personnes retraitées du secteur public, en fonction des années durant lesquelles elles ont cotisé au régime. Il est possible que plus d'une formule soit utilisée pour calculer l'indexation de la rente d'une personne si celle-ci a versé des cotisations correspondant à plus d'une période.

FORMULES

INDEXATION AU 1^{er} JANVIER 2020

<p>Années cotisées avant le 1^{er} juillet 1982 :</p> <p>Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR</p>	<p>1,9 %</p> <p>(soit le TAIR)</p>
<p>Années cotisées entre le 1^{er} juillet 1982 et 31 décembre 1999 :</p> <p>Portion de la rente indexée selon le TAIR – 3 %</p>	<p>0 %</p> <p>(soit le TAIR-3 %)</p>
<p>Années cotisées depuis le 1^{er} janvier 2000 :</p> <p>Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des</p> <p>2 formules : 50 % du TAIR ou TAIR – 3 %</p>	<p>0,95 %</p> <p>(soit 50 % du TAIR)</p>

*Des changements ont été apportés aux formules d'indexation du Régime de retraite du personnel d'encadrement (RRPE) à la suite de l'adoption de la loi 126. Ce tableau illustre les formules d'indexation de tous les régimes de retraite du secteur public, excluant le RRPE.

Infolettre AREQ

4 décembre 2019

LES PERSONNES ÂÎNÉES ET LE LOGEMENT

La population du Québec vieillit et pour la majorité des personnes âgées demeurer le plus longtemps possible dans leur maison constitue leur plus grand désir. En effet, seulement 18% des personnes âgées de 75 ans ou plus vivent en résidence. Vivre dans sa maison traîne cependant son lot de difficultés et nécessite des accommodements, tout dépendant de la santé de la personne concernée. Différents programmes gouvernementaux existent pour aider les personnes qui veulent apporter des modifications à l'environnement physique de leur

domicile. Malheureusement, tous ces programmes d'aide au logement sont inconnus par la plupart des personnes concernées et se trouvent éparpillés dans différents paliers gouvernementaux. Résultat : les programmes sont peu connus et peu utilisés par les aînés. L'accès à toute l'information nécessaire à un seul endroit constituerait une excellente façon de soutenir les aînés qui désirent apporter des modifications à leur domicile. L'AREQ, dans un mémoire, recommande d'ailleurs que le

(Suite page 23)

VIE DE L'AREQ

(Suite de la page 22)

prochain plan d'action prévoit la mise en place d'un guichet unique permettant une meilleure visibilité des services offerts :

« *Mettre en place un guichet unique d'accès à l'information relative à l'aide disponible pour soutenir l'adaptation des domiciles et qu'il soit connu de l'ensemble de la population.* »

Il arrive cependant des situations qui ne permettent plus à la personne de vivre dans sa résidence. On recherche donc une résidence avec des soins qui sont offerts. Il existe une multitude de résidences privées qui offrent ces services; elles ne sont cependant pas à la portée de toutes les bourses. Ce manque d'argent fait que bien des personnes âgées doivent se contenter de loger dans des maisons de chambre ou dans des conditions de

vulnérabilité qui risquent de les faire basculer dans l'isolement social.

Voici quelques revendications de l'AREQ en cette période électorale

Revendication 1 : Investir les sommes nécessaires pour permettre aux personnes âgées l'accès à des logements convenables et abordables, notamment pour des logements sociaux.

Revendication 2 : Instaurer une allocation logement visant à aider les personnes âgées à faible revenu à accéder à un logement à un coût acceptable est également essentiel pour leur permettre de vivre dans des conditions dignes

*Carol Beaupré du secteur Des-deux-Rives,
Comité sociopolitique.*

ÉLARGISSEMENT DE L'AIDE MÉDICALE À MOURIR

L'AREQ tient à être entendue dans la consultation publique

Québec, le 29 novembre 2019 – L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) accueille aujourd'hui avec beaucoup d'ouverture l'annonce d'une vaste consultation publique dans le but d'élargir l'aide médicale à mourir (AMM) aux personnes inaptes, par la ministre de la Santé et des Services sociaux. L'AREQ a pris part aux travaux relatifs à l'AMM depuis les toutes premières consultations de 2010 sur la question de mourir dans la dignité. Aujourd'hui, notre association affirme son intention de participer activement à cette nouvelle consultation afin d'y amener sa réflexion et les consensus qui se sont dégagés de ses travaux.

« Pour nos membres, le dossier de l'aide médicale à mourir est définitivement une priorité. Il est fondamental que toute législation à cet effet soit travaillée de manière non partisane et dans le respect. En 2018, l'AREQ a d'ailleurs mis sur pied un groupe de travail sur l'aide médicale à mourir afin de suivre ce dossier de près et qui nous a d'ailleurs émis récemment plusieurs recommandations », souligne Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

Enfin, en préparation de cette nouvelle consultation du gouvernement, l'AREQ analysera attentivement le rapport d'experts rendu public aujourd'hui sur la possibilité d'élargir l'accès à l'aide médicale à mourir aux personnes inaptes.

À propos de l'AREQ

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) compte plus de 59 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

*Source :
Samuel Labrecque,
conseiller en communications*

Cell : 418 802-1357

Courriel : labrecque.samuel@areq.lacsq.org

NOS MEMBRES S'EXPRIMENT



La guerre, la guerre, c'est pas une raison pour se faire mal » (*La guerre des tuques*).

L'exercice, l'exercice, c'est pas une raison pour se faire mal !

Je m'explique pour ce petit aparté. Il y a de cela plusieurs années, j'avais arrêté de fumer et, pour me motiver, je m'étais inscrit au centre d'exercice à mon travail. Cinq jours semaines sur l'heure du midi, je m'éreintais à des exercices intenses. La jeunesse m'a permis de passer au travers sans trop me démolir.

En plus, je m'étais inscrit à un centre de conditionnement bien connu de la ville (\$\$\$). Exercice, taekwondo, taïchi, etc. Je les prenais tous. Puis, un jour, plus rien. Mon travail me permettait de bouger suffisamment pour me maintenir dans une certaine forme, mais pas suffisamment. Je reviens à l'exercice sur l'heure du midi, plus raisonnablement. Deux fois par semaine et ça me tient en forme.

Puis à 65 ans, je prends ma retraite. Toute la maison passe au crible. Le terrain et le jardin n'ont jamais été aussi entretenus. Et je commence à m'attaquer à de plus gros travaux. Ouf ! mal au dos, mal aux genoux, aux jambes, aux bras, aux poignets. Et comme ces bobos traînent en longueur, je commence à m'inquiéter. Il faut dire que je suis parfois intense...et que les travaux difficiles ne me rebutent pas.

De plus, ma belle-fille, qui croit que je suis en pleine forme, me paie une session de zumba avec elle. Holà ! ça demande de l'énergie de suivre un groupe de "plus jeunes" et surtout de comprendre

la linguistique des mouvements. Comme c'est aussi une première pour ma belle-fille, on se retrouve souvent dans le mauvais sens ou à contre temps de la musique et des danseurs. Belle expérience que je vais dorénavant refuser.

Un jour, je reçois une invitation de l'AREQ me conviant à une réunion et j'y découvre une panoplie de sujets et d'activités à faire dont *ViActive*, des exercices à faire en groupe avec d'autres membres retraités et même des non-membres, comme les conjoints ou amis.

Je décide donc de m'inscrire et d'y aller. Je m'attends donc à quelque chose de plus doux, plus adapté et je suis content de voir que les personnes présentes semblent avoir les mêmes attentes que moi. Il y a bien des mouvements parfois plus difficiles rien à comparer avec l'extrême ou la Zumba.

Les deux animatrices, Renelle et Marie-Hélène sont souriantes, articulées et les explications sont claires. C'est agréable et chacun y va à son rythme. Le groupe est agréable et personne n'a rien à prouver. Les exercices sont simples, et je me rends compte que ça me fait du bien. J'y suis retourné en janvier, car j'avais fait la connaissance de plusieurs personnes agréables et sympathiques. Et je me sens mieux qu'avant.

Alors, l'exercice, l'exercice, c'est une bonne façon de rester en santé !

Venez nous rejoindre !

Claude Vézina

CONCERT CHŒUR LA CLÉ DES SAISONS

Vous avez aimé le concert de Noël du Chœur La Clé des Saisons? Vous aimeriez les voir à l'œuvre dans leur concert du printemps?

Voici les coordonnées :

Quand : le vendredi 15 mai 2020

Lieu : Salle Jean-Paul Tardif
Collège Saint-Charles-Garnier

Coût : adultes : 25 \$

Vous pouvez vous procurer des billets auprès des choristes ou sur le site web ou pour plus d'informations:

choeurlacledessaisons.org



INFORMATIONS

15 ans
d'histoire

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE
LES RIVIÈRES

SAISON 2019-2020
PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

2020



8 janv.	Les grands voyageurs d'Amérique 19h30 Par Gilles Bédard
12 fév.	Joe Malone et les Bulldogs 19h30 par Marc Durand
25 mars	Assemblée générale annuelle 18h00 Pour les membres de la SHLR (<i>à la Maison O'Neill</i>)
8 avril	Histoire de la Croix-Rouge, de son origine à nos jours 19h30 Par Jean-Claude Bellavance
13 mai	Les pierres tombales nous parlent 19h30 Par Brigitte Garneau

Les conférences se déroulent habituellement à la
Salle Irénée-Lemieux—Bibliothèque Aliette-Marchand
243, boulevard Pierre-Bertrand (coin rue Chabot)
Arrondissement des Rivières, secteur Vanier

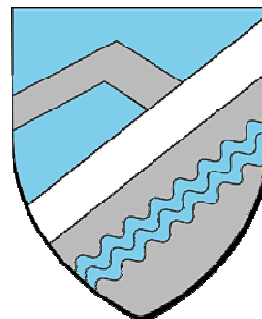
Gratuit pour les membres / 5 \$ pour le public
Renseignements : 418 628-9905 info@shlr.org

Desjardins
Caisse Des Rivières de Québec

Suivez-nous sur les réseaux sociaux
www.shlr.org
facebook/shlr.org



SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE LA HAUTE- SAINT-CHARLES CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2020



5 février	La solidarité à La Haute-Saint-Charles
4 mars	Intérieurs anciens à La Haute-Saint-Charles
1 ^{er} avril	Boire à La Haute-Saint-Charles
6 mai	La seigneurie Saint-Ignace
27 mai	Les 100 ans du Golf de Lorette Au golf Lorette, rue Mgr Cooke
24 juin	Fête champêtre Au Parc Jean-Roger-Durand

Toutes les conférences sont présentées à la Bibliothèque Chrystine-Brouillet,
264 rue Racine, secteur Loretteville à 19 h 30.

Ces conférences gratuites sont présentées par monsieur Mario Lussier, président de la Société d'Histoire de la Haute-Saint-Charles.

Il en coûte 10 \$ par année pour être membre pour les résidents de l'arrondissement, 15 \$ pour les non-résidents et 2 \$ pour les étudiants à temps plein.

Avantages d'être membre :

- accès aux documents du centre,
- possibilité de venir y chercher des informations
- réception des bulletins quand ils sont publiés.

Vous pouvez aussi vous procurer le livre, **Main dans la main** au coût de 30 \$ pour les membres de la Société d'Histoire et 35 \$ pour les non-membres au local de la société, le mercredi et le vendredi entre 13 h et 16 h.

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
2019-2020



Le rôle du proche aidant : ce qu'on ne dit pas
Mardi 24 mars 2020
de 10 h à 12 h
Sophie Éthier, professeure agrégée, École de travail social et de criminologie, Université Laval, chercheuse au CEVQ, CERSSPL-UL

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 Eggsquis
5050, boul. Wilfrid-Hamel, Québec
G2E 5X5
- **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.

Les membres de l'équipe du journal

In memoriam

*Louise Parr-Vasseur, membre ;
Jocelyne Morin, membre ;
Firmin Lévesque, membre ;
Normand Couture, membre ;
Jean-Claude Letarte, conjoint d'Anne-Marie Simard et beau-frère d'Alma Simard-Plante ;
Soeur Françoise Drolet (en religion, soeur Colette), membre ;
Madeleine Tanguay, membre ;
Yvan Gagné, membre ;
Jean-Claude Roy, membre ;
Lise Grégoire, membre ;
Diane Roch, membre ;
Huguette Lafrance, membre ;
Michèle Reeves, membre.*



*Si vous êtes au courant d'un décès, veuillez communiquer avec Johanne Fontaine-Cossette
418 659-4102 jfontainek7@gmail.com:*

*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 2020 à Robert St-Denis
Téléphone : 418 845-2662
Courriel : pau.rob@videotron.ca

Expédition du Nouveau Jalon:
par courriel : 11 juin 2020
par la poste : 18 juin 2020

Équipe du journal

Robert St-Denis, resp.
Huguette Bourret
Pauline Gagnon
Lisette Godbout
Consultant :
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	à venir		

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	Johanne Fontaine-Cossette	418 659-4102	jfontainek7@gmail.com
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	Huguette Bourret	418 843-8769	hbouret@yahoo.ca
	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
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

Février 2020

Nouveau Jalon -- 31-2 Hiver-Printemps 2020
AREQ Chauveau (03F) chauveau.araq.lacsq.org

24 Anglais ViActive	25 Marche Quilles	26 Espagnol ViActive	27	28
-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------	-----------

Mars

2 Anglais	3 Déjeuner du mois Marche Quilles	4 Espagnol	5	6
9 Anglais Journée des femmes	10 Marche, Quilles	11 Espagnol ViActive	12 Conférence	13
16 Anglais ViActive Club de lecture	17 Marche Quilles	18 Espagnol ViActive	19 Cabane à sucre	20
23 Anglais	24 Marche Quilles	25 Espagnol ViActive	26	27
30 Anglais ViActive	31 Marche Quilles	1 Espagnol ViActive	2	3

Avril

6 Anglais ViActive	7 Marche, Quilles Activité régionale...	8 Espagnol ViActive	9	10
13 Pâques	14 Déjeuner du mois Marche, Quilles	15 Espagnol	16	17
20 Anglais Club de lecture	21 Marche, Quilles	22	23	24
27 Anglais	28 Marche, Quilles	29	30	1 AGS

Mai

4 Anglais	5 Marche AGR FLG	6 Espagnol	7	8
11 Anglais	12 Déjeuner du mois Marche	13 Espagnol	14 Musée des Ursulines	15
18 Club de lecture	19 Marche Visite Vanier	20 Espagnol	21	22
25 Anglais	26 Marche Visite Vanier	27 Espagnol	28	29

Juin

1 Anglais	2 Marche	3 Espagnol Tombée NJ	4	5
8 Anglais	9 Déjeuner du mois Marche	10 Espagnol	11	12
15 Club de lecture	16 Visite Cimetière Saint-Charles 25 Visite Cimetière Belmont			