

Dans ce numéro:

Mot du président.....	1
Mot présidente régionale..	3
Info Areq Charlesbourg ..	4
30 ans de l'AREQ 03 E	5
Maison symphonique	6
Sortie environnement	7
Journée inter. des hommes	8
Théâtre Parminou	9
B. Nouvelle Chance	9
Nos bénévoles	10
Cellulaire perdu	10
Politique d'inscription	11
Tragédie grecque	11
Ateliers informatiques	12
Communicareq courriel ...	13
Miffim	13
Assurance voyage	14
Beau comme un dieu grec	14
Parlons voyages	15
Avis de décès	16
Marche de la mémoire	16
Page littéraire	17
Vélo 2014	18
Le saviez-vous?	19
Beauté d'une rencontre ...	20
Grosses quilles	21
Pas facile... ..	21
Français langue animale.	22
Chiffre le plus populaire .	23
Inégalités	24
Protégeons les bélugas	24
L'arbre a 100 ans	25
Vivre debout	26
Numéros importants	27
Équipe AREQ 03 Charlesbourg	28



Cultiver le bonheur

L'hiver a été difficile et long. Le printemps froid, humide et long. Et voilà enfin l'été. Lui, il sera toujours trop court!!! Allez, tout le monde dehors! Et pas d'excuses. On bouge. On marche. On roule. On nage. On jardine. «*Cet été, je ferai un jardin*», chante Clémence. «*Si tu veux rester avec moi, nous regarderons pousser les fleurs, les légumes et les fruits.*» Une batèche de bonne idée, n'est-ce pas? Ici et maintenant, on s'active dans la nature et on la contemple. On cultive le bonheur. Quel beau programme estival!

Si je regarde ce qui est semé dans le jardin de l'AREQ de Charlesbourg, c'est avec joie que je peux affirmer que cette nouvelle saison sera belle, active, vivante; à l'image de ses membres. Les événements organisés par l'équipe de votre conseil sectoriel et de vos responsables de comités nous ont toujours rassemblés et ont contribué à défendre nos intérêts. Nos jardiniers bénévoles sont nombreux. Chacun et chacune apportent ses outils, mettant ses talents au service des autres sans compter son temps. J'ai déjà eu l'occasion de mentionner à quel point l'apport de tout ce beau monde est essentiel au bon fonctionnement de l'AREQ de Charlesbourg. «*Si tu veux rester avec moi*» sans leur engagement, leur disponibilité, leur volonté d'offrir plus et de meilleurs services à nos membres, notre jardin ne serait pas aussi fertile. Pas aussi beau!

Et pour récolter de beaux fruits, ça prend un terreau fécond. C'est dans quelques jours qu'aura lieu, à Sherbrooke, le 45e Congrès de l'AREQ. Cette assemblée servira de terreau pour l'éclosion de bonnes idées. Ainsi, du 2 au 5 juin, plus de 600 personnes déléguées adopteront de grandes orientations, éliront un nouveau conseil exécutif et entérineront le choix des membres du conseil d'administration pour le triennat 2014-2017. Je vous rappelle que le thème de ce congrès est "D'hier à demain, l'AREQ toujours en action."

Le jeudi 12 juin, votre conseil sectoriel soulignera le travail de nos bénévoles. C'est un agréable devoir que celui de reconnaître le travail et les responsabilités des personnes qui nous accompagnent dans la

(suite à la page suivante)

réalisation de notre mandat. Elles sont essentielles. Elles constituent notre soleil.

S'il est toujours intéressant de visiter le jardin du voisin, le mardi 12 août; une sortie régionale dans la région de la Côte-du-Sud nous est proposée par le secteur Pascal-Taché. Et mercredi 27 août, notre activité de la Non-Rentrée nous fera redécouvrir un véritable verger: la région de Portneuf. La culture de l'esprit a son importance. Ainsi, jeudi 11 septembre, le comité culturel nous invite au Concert d'ouverture de la Maison symphonique de Montréal. Voyez, je vous avais parlé d'une saison productive.

Clémence ajoute : « *J'en prendrai bien soin pour qu'il soit aussi beau que toi.* » Profitons de l'été pour prendre soin des nôtres. Si en horticulture le compagnonnage est très important, dans notre jardin, ce sont nos familles, nos amis, nos collègues qui créent l'espace vital. L'été, c'est la saison de prendre soin de nous, de prendre soin des nôtres! Bon été tout le monde! Heureux! Lumineux! Long!

*Le temps que l'on prend pour se dire: je t'aime
C'est le seul qui reste au bout de nos jours
Les voeux que l'on fait, les fleurs que l'on sème
Chacun les récolte en soi-même
Aux beaux jardins du temps qui court
(Gens du pays, Gilles Vigneault)*

Bonne lecture

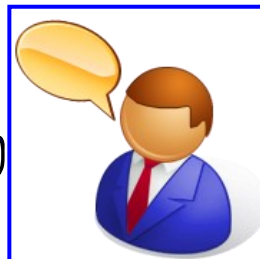
Michel Caron, président

Vous déménagez?

Que vous changiez d'adresse, de numéro de téléphone ou d'adresse électronique, il serait important d'en aviser l'AREQ **nationale** au numéro suivant : **418-525-0611**. En contactant ce numéro, nous en serons informés et tout ce qui provient de l'AREQ nationale ou sectorielle vous parviendra.



(Soit dit entre PARENTHÈSES)



« On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher d'être vieux. »

Henri Matisse



Mot de la présidente régionale

Le train est en gare et je m'embarque.



La tournée des douze secteurs qui a débuté le 9 avril et qui s'est terminée le 9 mai 2014.

14 mai, préparation des délégués pour le Congrès.

21 mai, l'assemblée générale régionale à Saint-Henri-de-Lévis.

Du 1^{er} au 5 juin, je roule à Sherbrooke pour le Congrès de l'AREQ.

Fin juin : retour à la gare pour des moments de repos bien mérités.

Une fin d'année bien occupée, la planification pour l'an prochain, voilà qui remplit bien une fin de triennat et qui en annonce un nouveau. J'ai rencontré des centaines de personnes au cours de mes visites, j'y ai apprécié l'accueil des membres et leur engagement envers l'AREQ.

La collaboration des présidences et des membres de leur Conseil sectoriel a grandement contribué à l'excellent résultat de ces trois ans. Pour 2014-2017, je souhaite la bienvenue aux nouvelles présidences qui se sont jointes à nous et je remercie celles et ceux qui ont quitté leur poste, leur mandat étant terminé.

Je vous souhaite des mois d'été et d'automne chauds, reposants, propices aux sorties et aux rencontres extraordinaires.

Pierrette Simoneau



Non-entrée 2014

Mercredi 27 août



Escapade dans la région de Portneuf

Plus d'informations à venir dans votre Communicareq



Brunch des retrouvailles

AREQ Charlesbourg

mercredi le 1er octobre 2013

Manoir du Lac-Delage

Le Cercle de la Garnison



Le Cercle de la Garnison est le seul club privé au Canada qui poursuit la tradition coloniale britannique de rassembler des officiers militaires dans un milieu social mondain. Le Cercle de la Garnison tire son origine d'une longue tradition de regroupement des officiers militaires anglais en poste au Canada qui, aux XVIIIe et XIXe siècles, se rencontrent régulièrement dans le but d'échanger, de se récréer et de célé-

C'est dans cet esprit des traditions britanniques que le Club de la Garnison est fondé en 1879. D'abord réservé aux militaires et aux officiers de la milice, le club accueille des civils dès 1891. À partir de 1918, à la faveur du mouvement national d'émancipation des femmes, elles y sont admises. Toutefois, les femmes n'en deviendront membres à part entière qu'en 1984, l'année de la fusion du Club de la Garnison avec le Cercle universitaire de Québec pour donner naissance au Cercle de la Garnison. Aujourd'hui, le Cercle contribue à la définition du caractère patrimonial de la vieille ville de Québec. Il offre de nombreux services d'un très haut niveau d'excellence à ses membres et à leurs amis. C'est en ce lieu que sera célébré le **30^e anniversaire** de l'AREQ de Charlesbourg le **samedi 8 novembre**.

AREQ de Charlesbourg



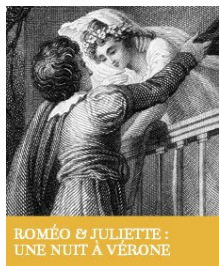
30 ans

1984 / 2014

Trente ans, ça se fête!

Samedi, 8 novembre 2014
Au Cercle de la Garnison

Maison symphonique



ROMÉO & JULIETTE :
UNE NUIT À VÉRONE

Venez revivre autrement les aventures des amants de Vérone.

Symphonie **dramatique** basée sur la célèbre tragédie de Shakespeare, Roméo et Juliette de Berlioz est sans contredit l'une de ses pages incontournables. Cette symphonie avec chœurs d'une rare puissance mise autant sur une vaste palette émotive que des inventions poétiques et formelles. La Maison symphonique de Montréal est la nouvelle résidence de l'Orchestre symphonique de Montréal. Elle a été inaugurée par l'OSM sous la gouverne de son directeur Kent Nagano.



Découvrir le quartier des spectacles

Vivre, créer et se divertir au centre-ville de Montréal. Une nouvelle impulsion a été donnée au quartier. Il y a eu la création de nouvelles places publiques (la Place des Festivals, Le Parterre, la promenade des Artistes) et la réalisation de nombreux projets immobiliers à vocation culturelle, notamment le 2-22, la Maison symphonique de Montréal et la Maison du Développement Durable (circuit pédestre)

Quand? Jeudi, 11 septembre 2014

HORAIRE DE LA JOURNÉE

- 12 h - Départ : Stationnement Home Dépôt*
- 15h30 - Visite guidée du quartier des spectacles
- 17 h 30 - Souper libre
- 20 h - Concert d'ouverture avec Kent Nagano
- 22 h30 - Départ vers Québec
- Vers 1 h00 - Retour à Québec



Coûts : 148\$ incluant le transport en autocar / la visite commentée / le billet d'admission au concert / les taxes, pourboires et frais de service, excluant le pourboire au chauffeur.

Vos accompagnateurs : Nicole Chamberland & Michel Caron

Date limite d'inscription: 1^{er} août (s'il reste des places. Un seul autobus). [Coupon en page 29.](#) Minimum; 25 maximum; 54 « Premiers arrivés, premiers servis! »

* Important : Le stationnement Home Dépôt LeBourgneuf est situé au 300, rue Bouvier. On nous demande de stationner dans la section Sud-Ouest du parking.

Sortie régionale en Environnement

Où? Saint-Roch-des-Aulnaies & Saint-Jean-Port-Joli sur la **Côte-de-Sud**

Quand? mardi le **12 août**

Coût? membre : **10\$** (non-membre 15\$)

Fin des inscriptions? **25 juillet**

[\(voir coupon-réponse\)](#)

Transport ? Chacun s'organise. On favorise

bien sûr le co-voiturage.



Itinéraire

- **Autoroute 20** jusqu'à la sortie 430/
 - tourner à gauche sur Chemin Castonguay jusqu'à la **route 132**/
 - Tourner à gauche sur route 132/
 - Poursuivre jusqu'à la Seigneurie (+ ou - 0,5 km)
- Vous y voilà!

Horaire

9h45 : Arrivée au village St-Roch-des-Aulnaies/ inscriptions

10h : Visite commentée de la Seigneurie des Aulnaies et du moulin banal

11h30 : Départ vers Saint-Jean-Port-Joli (10km)

12h00 : Dîner libre au Parc-des-Trois-Bérets (lunch) ou aux alentours

13h : Division en 2 groupes

Groupe A : Visite de la ferme Les Bisons Chouinard (*avec dégustation*)

Groupe B : Visite du Vignoble du Faubourg (*avec dégustation*)

14h15 :

Groupe A : Visite du Vignoble du Faubourg (*avec dégustation*)

Groupe B : Visite de la ferme Les Bisons Chouinard (*avec dégustation*)

Vers 15h30 : Retour sur Québec ou continuation...C'est selon!



NB L'activité aura lieu beau temps mauvais temps.

« Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que de mauvais vêtements. »



Le Parc des Trois-Bérets Saint-Jean-Port-Joli



Bienvenue à « notre » Journée internationale des hommes!

Le Comité de la condition des hommes est heureux de vous inviter à l'activité spéciale qui marquera cette année, dans notre région, la ***Journée internationale des hommes***.

Le 19 novembre 2014, nous vous donnons rendez-vous au *Centre récréatif de Saint-Henri* :
120 rue Belleau, St-Henri, 418-882-2114;
De 9 heures à 15 heures.

Notre journée se déroulera en trois temps :

Animation et concert de Bernard Roy en avant-midi :

Bernard Roy, auteur-compositeur-interprète, artiste discret, partage sa vie entre Québec et Natashquan où il anime une boîte à chansons pendant l'été. Il devient professeur aux Sciences infirmières à l'Université Laval après avoir travaillé comme infirmier sur la Basse-Côte-Nord et dans le Nord québécois. Gilles Vigneault l'a invité à participer à ses ateliers de création... Il chante la vie, l'amour, la tendresse, l'attention à la nature, à l'environnement et aux personnes. Sans prétention, il chante bien simplement, mais très profondément et nous amène dans ses voyages à lui qui nous posent question, à nous aussi...

Dans son intervention, il nous présentera des mots et des chansons concernant aussi le vécu plus spécifique des hommes : *Le vague à l'homme, Mon chum dégrise, Petit homme...*

Dîner communautaire (servi sur place)

Présentation et lancement d'un recueil de textes des hommes de la région 03 en après-midi :

Historique du recueil

Présentation des auteurs du recueil

Lecture de quelques textes du recueil

Réalisation technique du recueil

Dévoilement et présentation du recueil

Toutes les personnes intéressées sont attendues et espérées à cette activité. Le coût de participation, incluant le dîner, est fixé à 15 \$ pour les membres et à 20 \$ pour les non-membres. Nous demandons aux secteurs, par le biais de leur présidence, de nous faire parvenir, au plus tard le 1^{er} novembre prochain, le nombre de personnes s'engageant à accepter notre rendez-vous...

Nous avons cru à cette activité; aide-nous à en faire un événement marquant pour notre région!

Jean-Noël Laprise
jennel45@hotmail.com
Pour l'AREQ-CSQ
Comité de la condition des hommes

Le Théâtre Parminou, là où la créativité prend tout son sens!

Constatez que les coopératives sont une alternative crédible au capitalisme de montagne-russe que nous nous croyons obligés de subir depuis des années



La pièce : Quête de sens

Découvrez le véritable sens de la coopération. Lulu et Baloune sont deux itinérants. Dans un monde désespérant, ils se lancent résolument dans une quête du sens de la vie. Tournant le dos aux prophètes de malheur, aux adeptes du statu quo économique, aux pessimistes, ils s'aventurent avec détermination et optimisme à la recherche de valeurs dont ce monde a un urgent besoin: **la démocratie, l'équité, la justice**. Aux valeurs guerrières, à la compétition, à la loi du plus fort, ils opposent les alliances basées sur des valeurs de **collaboration, de partage et d'être**.



Où? LaScène Lebourgneuf, 815, boulevard Lebourgneuf,
Québec G2J 0C1

Durée? 70 minutes suivie d'une discussion 30 minutes

Quand? Le mardi 25 novembre à 13h

Stationnement ? Près de 1000 stationnements dont 150 intérieurs

Coût? Membre : 15\$ invité : 20\$

Inscription : Voir la prochaine parution du COMMUNICAREQ en août

BOUQUINERIE NOUVELLE CHANCE

La Bouquinerie Nouvelle Chance a besoin de vos dons de livres et de disques pour mener à bien son œuvre pour soutenir les personnes qui ont des problèmes de différentes dépendances comme le jeu, l'alcool et les drogues. Nous vous invitons à venir nous porter les livres et les disques. Si vous en avez plusieurs caisses, nous pouvons aller les prendre chez vous. Merci de nous aider.

Nous vous invitons à visiter notre site web : www.nouvellechance.org.

Notre adresse: 1595, chemin de la Canardière Québec QC G1L 2C8

Téléphone: 418-948-3287

IMPORTANT: Nous sommes à la recherche d'un ou deux bénévoles pour faire des cueillettes de volumes à domicile soit une demi-journée ou deux par semaine. Il faut avoir une automobile. Nous sommes disposés à donner 15\$ de la cueillette pour compenser l'essence.

Marcel Allaire, bénévole



Charlesbourg 03-E

À l'AREQ de Charlesbourg, une généreuse équipe de bénévoles nous offre généreusement de leur temps. C'est leur intérêt pour les autres, leur souci de rendre service, leur cœur à l'ouvrage qui font que notre association arrive à rejoindre et à combler le plus grand nombre de ses membres.

Leur engagement permet entre autres de relever un défi stimulant, de développer un sentiment d'appartenance à l'AREQ de Charlesbourg en la faisant bénéficier de leurs connaissances et leurs compétences pour offrir aux membres une variété d'activités.

C'est avec un grand plaisir que votre conseil sectoriel recevra nos bénévoles le 12 juin au Club de Golf Royal Québec de Boischatel. Cette activité est organisée pour remercier notre équipe de téléphonistes, notre équipe du journal, nos porteurs de dossiers régionaux, nos responsables de comités sectoriels. On le sait, l'apport des personnes bénévoles contribue grandement à la réussite de nos activités. Merci à chacune et chacun de vous pour votre engagement et votre fidélité.

En rendant hommage à nos bénévoles, nous soulignons l'importance de leur contribution au dynamisme de l'AREQ de Charlesbourg.



Michel Caron, président

Cellulaire perdu ? Bon à savoir

Cellulaire perdu ?

Bon à savoir en cas de perte /ou de vol de cellulaire !

Info utile, et on peut se demander pourquoi les marchands de téléphones ne la transmettent pas aux utilisateurs!

Sur le clavier de votre téléphone portable, tapez ceci:

étoile, dièse, zéro, six, dièse
* # 0 6 #

Vous voyez instantanément apparaître le numéro de série de votre téléphone portable.

Ce code est unique. Inscrivez-le et conservez-le précieusement.

Si jamais vous perdez ou si on vole votre téléphone, appelez votre opérateur et donnez-lui ce code.

Votre téléphone pourra alors être complètement bloqué, même si le voleur change la carte SIM.

Vous ne récupérez peut-être pas votre téléphone, mais vous êtes néanmoins assuré que le voleur ne pourra en aucun cas s'en servir... et que vous n'aurez pas de facture mirobolante à payer !

La sécurité, il n'y en a jamais de trop



Politique d'inscription à une activité

Réservation

Réservation obligatoire en complétant le coupon-réponse. Le paiement complet devra être reçu et daté avant la date fixée pour la fin de la période des inscriptions, ce qui confirmera votre réservation. Il devra être effectué par chèque à l'ordre de l'AREQ Charlesbourg 03-E. Un chèque doit être fait pour chacune des activités. Ajout du nom et du numéro de téléphone de la ou des personnes concernées dans les cas d'un paiement pour plus d'une personne.

Politique de remboursement

Toute annulation faite avant la date fixée pour la fin des inscriptions sera acceptée sans condition. Tout membre qui annulera après la période d'inscriptions ou qui sera absent à l'activité ne sera pas remboursé.

Participation à une activité gratuite

Réservation obligatoire en complétant le coupon-réponse et émission d'un chèque à l'ordre de l'AREQ Charlesbourg 03-E au montant et à la date fixés, ce qui confirmera votre inscription. Votre chèque non encaissé vous sera remis lors de la tenue de l'activité. **Aucun remboursement ne sera accordé aux absents**

NB Cette politique s'applique en tout temps sauf pour les voyages organisés par une agence de voyages.

Votre conseil sectoriel

Par Michel Caron, président

Adoptée le 7 août 2013

TRAGÉDIE GRECQUE

La crise financière en Grèce a forcé le gouvernement à faire des compressions draconiennes dans les services de santé et les services sociaux de 2009 à 2012. Le financement des hôpitaux a fondu de 25% et celui dévolu à la santé mentale, de 55%. En contrepartie, le taux de suicide a augmenté de 45% de 2007 à 2011, les cas de dépression ont presque doublé et le taux de mortalité infantile s'est accru de 43% selon une étude menée par l'université d'Oxford, en Angleterre, et publiée dans The Lancet. Des programmes d'échange de seringues ont aussi été éliminés. Or, chez les consommateurs de drogues injectables, le taux de diagnostic du VIH a été multiplié par 32 de 2009 à 2012. Les chercheurs craignent que les mêmes ravages ne s'observent en Espagne, où le gouvernement a récemment effectué de fortes coupes dans son budget de la santé. Les chercheurs soulignent que la prévention des problèmes de santé coûte moins cher à l'État que le traitement des malades.

Source : L'Actualité 15 mai 2014



@@@INFORMATIQUE@@@

Reprise des ateliers en septembre 2014

(Le programme de 2014-2015 sera publié dans le prochain Communicareq d'août)

2013-2014

Le dernier atelier de formation en informatique de la série 2013-2014 (18 ateliers) se tiendra le mercredi 25 juin.

Merci à André Chevair de ADSUMTECHNOLOGIES, qui a pu, avec compétence et humour, démystifier pour une soixantaine de nos membres soit le iPad, soit Windows 8, soit la recherche sur Internet, soit le téléphone intelligent.

2014-2015

Il y aura relâche en juillet et août, et nous reviendrons en septembre avec une nouvelle approche, avec des contenus parfois nouveaux, bref avec des ateliers correspondant à vos besoins.

Aidez-nous à bien identifier vos besoins en me les signalant par courriel (darsen8@videotron.ca) ou par téléphone (418-998-3690) le plus tôt possible (avant la mi-juillet).

Denis Arsenault, 1^{er} juin 2014



Gestion technologique

« Accompagner les petites et moyennes entreprises dans la planification, l'utilisation, l'intégration et le développement de solutions informatiques et ce, en maximisant leur investissement technologique. »

Les problèmes informatiques ralentissent vos opérations?
Nous avons une équipe dynamique qui saura vous donner un diagnostic rapide et vous proposer les solutions à votre mesure.

Pour tous nos services
www.adsumtech.com

418 907 9609 info@adsumtech.com
4500 Boulevard Henri-Bourassa Suite 100

 **adsumtechnologies**
services informatiques

Pour recevoir en primeur votre Communicareq dans votre boîte courriel, il suffit de faire une demande à:

micaron2@videotron.ca

N'hésitez pas, c'est tellement plus pratique! Toute l'information au bout des doigts.

Merci à celles et ceux qui ont choisi de recevoir le COMMUNICAREQ par courriel!

Vous faites ainsi un geste concret en faveur de l'environnement. En effet, le remplacement de la version papier nous permet de réduire le nombre de feuilles et d'enveloppes utilisées.

Vous profitez maintenant des nombreux avantages...

- **Pratique.** Consultation de votre journal et accès en primeur.
- **Sécuritaire.** Consultation sur notre site sécurisé.
- **Écologique.** Réduction de la paperasse.



Venez vivre une expérience enrichissante

Vous mijotez l'idée de vous investir personnellement dans la solidarité en donnant un peu de votre temps. Voici une belle occasion!

Le **MIFFIM** est un organisme communautaire de Québec qui œuvre dans l'accueil et l'aide à l'intégration des nouveaux arrivants. Dans le cadre de son programme de francisation, le **MIFFIM** est à la recherche de bénévoles pour donner des cours de francisation. Ces cours se donnent individuellement ou en petits groupes de 2 ou 3 immigrants et s'adressent surtout à des adultes. Horaire souple selon vos disponibilités. Les activités se tiennent au centre Monseigneur-Marcoux dans le secteur anciennement appelé ST-Pascal- de-Maizerets; c'est juste à côté de l'église.

C'est un excellent moyen de favoriser l'intégration d'immigrants venant de tout horizon, de lutter contre les inégalités, de participer à l'amélioration de la société québécoise, de nous sentir utiles, de créer des liens. Une belle expérience, croyez-nous!

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous ou directement avec le **MIFFIM** :

Margarita Morales,
responsable
tél.418-661-7766 poste 5

ou

Suzanne Giguère,
adjointe
tél.418-661-7766 poste 5

Rappel d'une notion importante de la garantie d'assurance voyage avec assistance

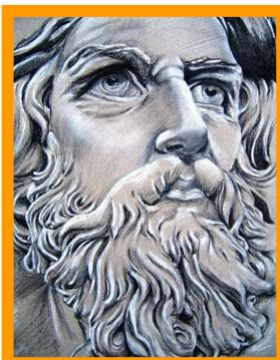
D'abord et avant tout, pour que des frais soient couverts, ils doivent avoir été déboursés à la suite d'une maladie subite et inattendue. Cela signifie que, avant de partir en voyage, si vous êtes porteur ou porteuse d'une maladie connue, il est important de vous assurer que votre état de santé est bon et stable, que vous pouvez effectuer vos activités normales et qu'aucun symptôme ne laisse raisonnablement présager que des complications puissent survenir ou que des soins soient requis pendant la durée de ce séjour à l'extérieur de votre province de résidence.

Autrement dit, pour que l'assureur accepte de vous couvrir, la maladie ou l'affection connue doit être maîtrisée avant votre départ. En cas de doute, il est recommandé de communiquer avec la firme CanAssistance pour obtenir des précisions sur la signification de l'expression maladie **subite et inattendue** ainsi qu'une confirmation que la garantie s'applique ou pas dans votre situation. Cela permet d'éviter de bien mauvaises surprises!

CanAssistance est une firme d'assistance voyage qui offre ses services par l'assurance voyage comme celle qu'offre ASSUREQ. Les numéros de téléphone pour joindre la firme apparaissent au verso de la carte SSQ. Les voici : Canada et États-Unis : **1 800 465-2928**, ailleurs dans le monde (à frais virés) : **514 286-8412**

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de SSQ au **418 651-6962** ou sans frais au **1 888 833-6962**.

Bon voyage



BEAU COMME UN DIEU GREC

Le saviez-vous? L'une des plus belles collections d'œuvres d'art de l'Antiquité grecque se trouve à Berlin! Au XVIIIe et XIXe siècle, en effet, quantité d'archéologues allemands parcourent le bassin méditerranéen et l'Asie Mineure à la recherche d'artéfacts. Ils en rapportent des milliers, dont un grand nombre se trouvent aujourd'hui à l'Antikensammlung, le musée des antiquités de Berlin. Grâce à une collaboration muséale exceptionnelle, quelque 160 de ces œuvres marbre, bas-reliefs, vases, bijoux- sont présentés ici, à notre **Musée de la civilisation de Québec** depuis le 23 avril, et ce, pour la première fois en Amérique de Nord. L'exposition, titrée "**Les maîtres de l'Olympe**", s'articule autour des grandes figures de la mythologie grecque, selon une muséographie que l'on dit accessible et attrayante.



PARLONS VOYAGES AVEC NICOLE



PROJETS 2014 2015

Les grandes capitales de l'Europe de l'Est: 24 septembre au 5 octobre 2014

Prague, Vienne, Bratislava, Budapest, Hongrie, Slovaquie, Autriche, République tchèque.

Départ garanti : 3159\$ (3259\$ à partir du 1^{er} juin)

Berlin et la Bavière, Allemagne: 22 octobre au 1^{er} novembre 2014

Allemagne : Potsdam, Stuttgart, Nuremberg, Ratisbonne, Munich et la Bavière

3679\$ (3729\$ à partir du 21 juin)

Ça vous intéresse? Demandez-moi l'itinéraire complet et votre formulaire d'inscription.

Projet fin 2014-2015: long séjour en Espagne & Portugal

Si j'avais assez de personnes décidées à s'inscrire, je proposerais encore **la Corse**. Parce que les demandes sont rentrées trop tard, nous avons dû annuler.

Scandinavie?

Si j'ai un noyau, je peux faire n'importe quelle destination.

Faites vos suggestions. Je suis en réflexion. Tout est ouvert.

Merci de vous inscrire dès que votre décision est prise. Ça nous aide à garantir notre voyage plus rapidement et éviter par le fait même des déceptions inutiles pour cause d'annulation.

Activités d'une journée à venir :

- **Maison symphonique** (Montréal) et **visite du Quartier des artistes** (11 septembre 2014).
- **Concert du 80^e anniversaire de Jean-Pierre Ferland** (29 avril 2015)

Nicole Chamberland : 418 254 6298 ou 418 682 8772

Courriel : ncchamberland@sympatico.ca

Décès

Alain Brassard *

Pauline Bilodeau Morasse, épouse d'André Morasse *

Gyslain Poulin *, frère D'Yves Poulin

Sincères condoléances aux familles éprouvées

*membre de l'AREQ

NB Les personnes concernées par le décès d'un proche (conjoint/conjointe, père/mère, enfant) sont priées de communiquer avec Monique Chabot ou Michel Caron.



La Marche de la mémoire- 8è Édition- Dimanche le 25 mai

Merci aux membres de notre secteur qui ont décidé de se joindre à nous. Notre groupe de marcheuses et de marcheurs a récolté plus de 500 \$. Nous en sommes très contents parce que la recherche de la société Alzheimer nous concerne en tant que personnes âgées et nous touche parfois de près. Merci aussi à l'AREQ du secteur.

N'oublions pas, il y aura une autre marche l'an prochain.

Claire L'Italien



L'AREQ de Charlesbourg était bien représentée.



Nos membres avec Shirley Théroux.

Page littéraire

Voici des suggestions de lectures captivantes pour passer de belles heures estivales:

En plein coeur, Louise Penny
César, Marcel Pagnol
Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire, Jonas Jonasson
Voyage au centre de Paris, Alexandre Lacroix
Les fiancés du Rhin, Marie-Bernadette Dupuy
Angelina, Marie-Bernadette Dupuy
Un homme comme tant d'autres (3 tomes), Bernadette Renaud
De retour à Montréal, Maryse Rouy
Une jeune femme en guerre (4 tomes), Maryse Rouy
Trop de bonheur, Alice Munro
Griffintown, Marie-Hélène Poitras
Au revoir là-haut, Pierre Lemaitre
La fiancée américaine, Éric Dupont
La classe de Madame Valérie, François Blais
Moi, Malala, Malala Yousafzai
Le noeud de vipères, François Mauriac
Yamabuki, Aki Shimazaki
Germinal, Émile Zola
Esprit d'hiver, Laura Kasischke
Sous le radar, Pierre Breton
Réussir, ça s'apprend, Antoine de La Garanderie
Hadassa, Myriam Beaudoin
Quand l'intuition trace la route, Danielle Henkel
Ainsi résonne l'écho infini des montagnes, Khaled Hossini
La nostalgie heureuse, Amélie Nothomb
L'appel du coucou, Robert Galbraith



Coups de coeur de l'année des passionnées du club littéraire:

La femme de nos vies, Didier Van Cauwelaert
La vérité sur l'affaire Henry Québert, Joël Dickner
L'Orangerie, Larry Tremblay
Au revoir là-haut, Pierre Lemaitre
Le mur mitoyen, Catherine Leroux
Madame Bovary, Gustave Flaubert
Quand j'étais italienne, Sylvie Laliberté
Voyage au centre de Paris, Alexandre Lacroix
Man, Kim Thuy

À mettre à votre agenda le 2 octobre:

Ciné-conférence «Asiemut» portant sur une expédition de 8000 km à vélo que Olivier Higgins et Mélanie Carrier ont réalisée de la Mongolie à la plaine du Gange en Inde.

Vous recevrez les détails dans le journal du mois d'août.

Lise Paradis, pour le club littéraire



Calendrier des sorties cyclistes 2014

JUN					
3	9 h			RB-CC-Wendake (vers Loretteville)	25
10	9 h			RB-CC-DM-BB (vers Maizerets)	25
17	9 h			RB-CC-VQc- NDG (B. Louise, Vieux-Qc, Notre-Dame-de-la-Garde)	25
24	9 h			RB-vers Henry IV (par les Cheminots)	35
JUILLET					
1	9 h			RB-CC-DM-CM(vers les chutes Montmorency)	30
8	9 h			Église Ste-Catherine J.-C.- La Liseuse-Pont-Rouge	32
15	9 h			RB-Hydro-PLB-SJ-BPL-RSC-VQc-NDG-A (Hydro-...NDG ou A)	40
22	9 h			RB-Petit-Pré(au vieux moulin)	47
29	8h45			RB- CC-Traverse-Lauzon-New-Liverpool (Lévis, les deux côtés)	55
AOÛT					
5	9 h			RB-CC-BRB-PLB-55° rue-3° Ave.-RSC-(Parc Victoria)-NDG	35
12	9 h			RB-Shannon-Duchesnay	58
19	9 h			RB- CC-VQc- NDG (B. Louise, Vieux-Qc, Notre-Dame-de-la-Garde, A)	35
26	9 h			RB-60° rue-10° Ave-PBR-PB-LaRue-CM-BC-DM-8° ave(Haut de BPort et BC)	40
SEPTEMBRE					
2	10 h			RB-CC-DM-CM-BC(vers Boischatel)	35
9	10 h			RB-CC-BRB-PLB-SJ-BPL-RSC-DM-CC(Robert B-Père-Lelièvre-St-Charles)	45
16	10 h			RB-CC-VQc-NDG-A (Cheminots-Vieux Québec-vers l'Aquarium de Québec)	35
23	8h45			RB- CC-Traverse-Lauzon-New-Liverpool (Lévis, les deux côtés)	44
30	10 h			S- route Kennedy (St-Henri vieille gare, vers Ste-Claire)	50
A=	Aquarium de Québec	CM =	Chute Montmorency	RB=	Relais La Bourgeoise
BB=	Baie de Beauport	DM =	Domaine Maizerets	RSC=	Rivière St-Charles
BC=	Boischatel	NDG=	N.-Dame de la Garde	SJ=	St-Jacques
BPL=	Boul. Père-Lelièvre	PB=	Piste de Beauport	VQc=	Vieux-Québec
BRB=	Boul. R.-Bourassa	PBR=	Piste Bourg-Royal	S=	St-Henry gare
CC=	Corridor des Cheminots	PLB=	Piste Lebourgneuf		

Les sorties auront lieu tous les mardis si la température le permet à votre rythme. Si vous le désirez, vous faites une fraction du parcours en avisant un membre du groupe de votre retour. **Attention les départs de mai et de septembre se feront à 10h**, bonne saison à toutes et à tous.

Yvon Desrosiers Tél. : 628-3914 ou Courriel : yvondesrosiers@videotron.ca

Le saviez-vous?

Une minute sur la Terre

À chaque période de 60 secondes qui s'écoule, à la grandeur de la planète...

- 58 avions de ligne décollent d'un grand aéroport.
- 116 mariages sont célébrés.
- 255 bébés voient le jour, dont 113 dans la pauvreté la plus totale.
- 360 éclairs frappent la surface terrestre.
- 243 000 photos sont échangées sur Facebook.
- 55 757 barils de pétrole sont utilisés, ce qui équivaut à 8,9 millions de litres de carburant volatilisés.
- 83 000 personnes font l'amour.
- 5,4 millions de tonnes de déchets sont produits, soit environ 535 fois le poids de la tour Eiffel.



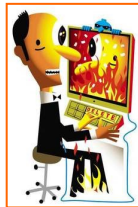
Source : *The Atlantic*



28%

Proportion du temps de travail que l'employé de bureau moyen consacre désormais à trier, à lire et à rédiger de courriels.

Source : McKinsey & Compagny

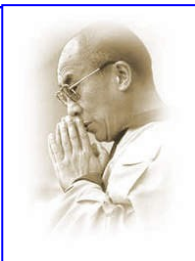


Le chiffre 21

Nombre d'expressions faciales différentes de l'être humain qui peuvent être identifiées par ordinateur grâce à un programme informatique mis au point par des chercheurs de l'Université d'Ohio State. Les chercheurs se disent particulièrement fiers de la détection d'expressions contradictoires, comme « le dégoût amusé » ou « la colère désolée ». Le compte à rebours est amorcé. Bientôt, nous ne pourrons plus rien à cacher à notre ordinateur.

Source : www.sciencedaily.com

On a demandé au Dalai Lama : « Qu'est-ce qui vous surprend le plus dans l'humanité? » Il a répondu : « Les hommes... Parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent; ensuite, ils perdent de l'argent pour retrouver la santé! Et, à penser anxieusement au futur, ils oublient le présent de telle sorte qu'ils finissent par ne vivre ni le présent ni le futur. Ils vivent comme s'ils n'allaient pas mourir... Et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu.



Il existe une histoire d'amour ancienne entre l'humain et le chocolat. En effet, cette histoire remonterait à plus de 2 600 ans, au temps où les Mayas attribuaient au cacao des propriétés hors du commun et qu'ils le considéraient comme la nourriture des dieux sensée nourrir les morts lors de leur passage dans l'au-delà.



Mais peu importe les croyances des Mayas, nous sommes d'accord sur un point : le chocolat **NOIR** de qualité, consommé intelligemment et raisonnablement, fait partie d'une alimentation saine et préventive. Ne nous en privons pas!

La Beauté d'une rencontre



Ils ont joué, parlé, exposé, filmé, enregistré.

Ils nous ont nourris, éveillés, allumés, questionnés, divertis.

Ils nous ont fascinés, bousculés, surpris, intrigués, enchantés.

Et ils nous ont permis de saisir toute la beauté d'une rencontre.

Qui sont-ils ? Ils sont de tous les âges, tous les sexes, de toutes les allégeances et toutes les pensées. Ils ont des prénoms, des noms, des notoriétés naissantes ou à défendre, car ils sont connus ou à connaître absolument. Et, comme nous, ils savent que l'art n'a pas de langue, de religion ou de frontières.

Qui sont-ils au juste ? Précisons qu'ils sont autant Ils qu'Elles. Et Elles, qu'elles sont aussi talentueuses qu'Ils, et inversement. Mais le plus important, c'est qu'ils sont venus avec les idées larges et généreuses. Ils autant qu'Elles, ils sont venus avec l'idée de changer le monde en tant que personnes.

C'est ça, la beauté fulgurante d'une rencontre.

Il suffit d'un rien pour que la magie passe. Un sourire. Un regard. Une émotion. Une émotion forte. Un coup au cœur. Un coup de cœur. Un coup de foudre. Celui d'une rencontre. Une rencontre au sommet. Au sommet de soi et de l'art.

Oui, ils sont venus chez nous. Ils sont venus à la rencontre de Nous. Nous, cet amalgame de Je hétéroclites. Nous, ce Je multiple et beau. Et, Je par Je, ils nous ont émus, Nous.

Et tous ces Ils et toutes ces Elles ont un point en commun... Ils ont tellement aimé leur rencontre qu'ils souhaitent revenir. Ils autant qu'Elles.

Parce qu'ils savent à quel point l'art est un lieu de rencontre fabuleux. Car tous ces Ils sont des îles où l'on voudrait atterrir. Et toutes ces Elles sont des ailes qui nous permettent de nous élever. À la hauteur de l'art. À la hauteur du rêve. À la hauteur de l'universel.

Source : Centre phi Déclaration du 19 novembre 2013

<https://phi-centre.com/fr/evenements/id/13novembre>





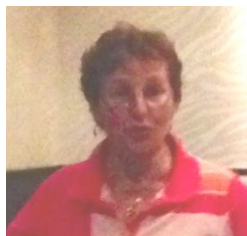
grosses quilles



Jeudi le 15 mai dernier avait lieu le tournoi 7 - abat qui soulignait dans la joie la fin de la saison de notre ligue de grosses quilles AREQABAT.

Félicitations à nos champions et à notre championne

300



Marie Lemieux

896



Gaston Noel

Jean Charles Cantin

900



Mario Cazzolato



André Grenier

À l'année prochaine...

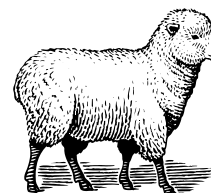
Pas facile d'être enseignante

Une enseignante pose trois questions à un élève:

- - Que dois-je faire pour répartir 11 pommes de terre entre 7 personnes ?
- Une purée de pomme de terre, madame !
- - « Il pleuvait » c'est quel temps ?
- C'est du mauvais temps, madame.
- - Bruno, quel nom donnons-nous à une personne qui continue à parler même si les autres ne s'intéressent pas au sujet ?
- Une enseignante, madame.



Saviez-vous que le français est une langue animale?



«Myope comme une taupe», «rusé comme un renard» «serrés comme des sardines»... Les termes empruntés au monde animal ne se retrouvent pas seulement dans les fables de La Fontaine, ils sont partout. La preuve : que vous soyez fier comme un coq, fort comme un bœuf, têtu comme un âne, malin comme un singe ou simplement un chaud lapin, vous êtes tous, un jour ou l'autre, devenus chèvre pour une caille aux yeux de biche. Vous arrivez à votre premier rendez-vous fier comme un paon et frais comme un gardon et là ... pas un chat ! Vous faites le pied de grue, vous demandant si cette bécasse vous a réellement posé un lapin.

Il y a anguille sous roche et pourtant le bouc émissaire qui vous a obtenu ce rancard, la tête de linotte avec qui vous êtes copain comme cochon, vous l'a certifié: cette poule a du chien, une vraie panthère! C'est sûr, vous serez un crapaud mort d'amour.

Mais tout de même, elle vous traite comme un chien. Vous êtes prêt à gueuler comme un putois quand finalement la fine mouche arrive. Bon, vous vous dites que dix minutes de retard, il n'y a pas de quoi casser trois pattes à un canard. Sauf que la fameuse souris malgré son cou de cygne et sa crinière de lion est en fait aussi plate qu'une limande, myope comme une taupe, elle souffle comme un phoque et rit comme une baleine. Une vraie peau de vache, quoi !

Et vous, vous êtes fait comme un rat. Vous roulez des yeux de merlan frit, vous êtes rouge comme une écrevisse, mais vous restez muet comme une carpe. Elle essaie bien de vous tirer les vers du nez, mais vous sautez du coq à l'âne et finissez par noyer le poisson. Vous avez le cafard, l'envie vous prend de pleurer comme un veau (ou de verser des larmes de crocodile, c'est selon). Vous finissez par prendre le taureau par les cornes et vous inventez une fièvre de cheval qui vous permet de filer comme un lièvre.

Ce n'est pas que vous êtes une poule mouillée, vous ne voulez pas être le dindon de la farce. Vous avez beau être doux comme un agneau sous vos airs d'ours mal léché, faut pas vous prendre pour un pigeon, car vous pourriez devenir le loup dans la bergerie. Et puis, ça aurait servi à quoi de se regarder comme des chiens de faïence?

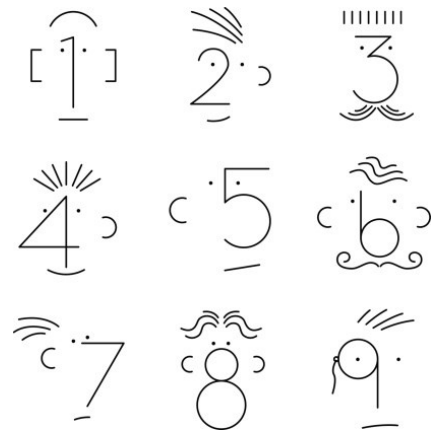
Après tout, revenons à nos moutons : vous avez maintenant une faim de loup, l'envie de dormir comme un loir et surtout vous avez d'autres chats à fouetter.



Boukar Diouf

Quel est le chiffre le plus populaire au monde ?

Avez-vous un chiffre préféré ? C'est la question qu'Alex Bellos, du *Guardian*, a posée aux internautes. 44 000 votes plus tard, le couperet est tombé. Sans surprise, c'est le 7, considéré par beaucoup comme un chiffre magique ou chanceux, qui a remporté le suffrage.



Les résultats de ce sondage informel montrent que les chiffres ronds, « trop communs et trop vagues », sont rarement privilégiés, et le nombre 110 semble être le vilain petit canard.

Ce que les gens recherchent dans un nombre fétiche, c'est une qualité exceptionnelle. Or, d'hier à aujourd'hui, le 7 a toujours eu un caractère unique qui l'a fait ressortir du lot, explique Bellos, qui voit dans les « propriétés arithmétiques exceptionnelles » de ce chiffre les raisons de son succès. De tous les chiffres compris entre 1 et 10, mentionne-t-il, le 7 est le seul à ne pas être un multiple ou un facteur des autres.

Cependant, les motivations des amoureux du 7 sont aussi diverses que variées, à en croire les commentaires accompagnant le sondage. « Sept est le nombre d'astres visibles à l'œil nu dans le système solaire. Sept est le nombre de chakras. Sept, c'est dimanche ! Sept est l'indicatif téléphonique de la Russie. Le sept a quelque chose de magique ! », s'est justifiée une Américaine de 35 ans. « En plus, on peut faire semblant d'être Français et lui ajouter une barre, ce qui est attirant pour moi qui aime la langue française », a ajouté une Britannique de 61 ans.

Le 7 a ses raisons que la raison ignore...

Inégalités

Les 67 personnes les plus riches possèdent autant que les 3,5 milliards les plus pauvres

«Une élite fortunée s'est entendue avec le pouvoir politique pour fausser les règles du jeu économique, saper la démocratie et créer un monde où les personnes les plus aisées possèdent autant de richesse que la moitié de la population mondiale.»

La lecture du classement des milliardaires du monde établi par *Forbes* a poussé l'ONG Oxfam à dresser un constat cinglant : les 67 personnes les plus fortunées possèdent autant de richesses que les 3,5 milliards de personnes les plus pauvres — soit l'équivalent de la moitié de la population mondiale. En janvier, Oxfam avait déjà avancé le nombre de 85 milliardaires dans un brûlot sur les inégalités économiques, signe que la situation va en s'aggravant. « Une élite fortunée s'est entendue avec le pouvoir politique pour fausser les règles du jeu économique, saper la démocratie et créer un monde où les 85 personnes les plus aisées possèdent autant de richesse que la moitié de la population mondiale », avait-elle écrit. Le Fonds monétaire international, par la voix de sa présidente Christine Lagarde, a récemment appelé à un « nouveau multilatéralisme pour le XXI^e siècle », identifiant les inégalités de revenus comme l'une des trois contraintes à long terme pour la stabilité mondiale.

« Une répartition inégale du revenu porte atteinte au rythme et à la pérennité de la croissance dans le long terme. Les systèmes budgétaires peuvent aider à réduire les inégalités pour peu que la politique fiscale et l'affectation des dépenses soient bien pensées. »

De son côté, la Banque mondiale s'est engagée à mesurer année après année les inégalités entre les 40 % les plus pauvres de la planète et le reste de la population. Des paroles qui ne se traduisent pas suffisamment en gestes, selon Oxfam. « Les institutions financières internationales doivent changer les recommandations qu'ils donnent aux pays et faire pencher la balance vers l'investissement dans la santé, l'éducation et les politiques fiscales progressistes. » Parlant de politique fiscale, un rapport de l'Oxfam indique que plus de 18 mille milliards sont cachés dans des paradis fiscaux par les individus les plus fortunés, résultant dans des pertes de 156 milliards de dollars d'impôt sur le revenu. Et c'est sans compter l'évasion fiscale des entreprises et multinationales...

Source : L'Actualité

Protégeons les bélugas du Saint-Laurent... leur avenir en dépend.

Véritable emblème du Saint-Laurent, le béluga, charmant mammifère marin à la peau blanche comme neige, est le seul cétacé résidant dans le fleuve à longueur d'année. **Il reste aujourd'hui moins de 900 bélugas dans les eaux du fleuve**, ce qui en fait une espèce menacée selon la Loi sur les espèces en péril. Bien que la population de bélugas soit en déclin, le gouvernement fédéral tarde à désigner et à protéger son habitat essentiel.

Ces délais ouvrent la porte au projet de la compagnie TransCanada qui souhaite construire un oléoduc pour exporter le pétrole des sables bitumineux et établir un port pétrolier à Cacouna, **au cœur même de l'habitat jugé essentiel à la survie de cette espèce**. L'avis des experts scientifiques est unanime : ce choix d'emplacement risque de porter un coup fatal aux bélugas du Saint-Laurent. Pire, des travaux préparatoires de levés sismiques et de forages marins ont été autorisés durant la période critique où les femelles bélugas donnent naissance à leurs petits.

Il est urgent d'arrêter ces travaux et de faire savoir au gouvernement fédéral et à TransCanada que **nous ne sommes pas prêts à risquer la survie de l'emblème du Saint-Laurent** pour faire place au transport de pétrole issu des sables bitumineux.

Il faut prendre position et signifier votre opposition au projet de port pétrolier à Cacouna, demander la protection de l'habitat du béluga du Saint-Laurent.



(Crédit : [Kyle](#) via Flickr)

Source : Fondation David Suzuki

100 ans, ça se souligne!



L'Arbre a 100 ans

(Pour saluer les 100 ans de naissance de notre grand poète Félix Leclerc en 2014)

J'inviterai l'enfance à cueillir à ses branches les **Bozos, Les Perdrix**
 Et tous les **Petits Bonheurs** qu'il a fait bourgeonner pour éviter l'oubli
 Et sur **Notre Sentier Le Chant du Patriote** proclamera le pays
 Mais la peur est immense, il faut de longues branches, l'ignorance abrutit
 Mais....

Le poète est un arbre
 Le sais-tu mon ami
 Et chacun de ses fruits fait naître un paysage, sous un instant de vie
 Le poète est un arbre
 Il est enraciné
 Et son espoir grandit, sans jamais s'égarer



Demain...
 Si la mer est docile, pour un beau **Tour de l'Isle**, on pourrait s'élancer
 On irait voir notre monde la main juste et féconde et le chant décidé
 La **Fille de l'Isle** à bord, le beau p'tit **Train du Nord** pourrait nous embarquer
 Et quelques grands coups d'aile d'une centaine d'hirondelles pour nous accompagner,

Et l'on chanterait un **Hymne au printemps** qui s'anime
 Autour de cent années, au poète peuplier on pourrait s'adosser
 Et embrasser la vie !!!
 L'Arbre a 100 ans aujourd'hui !!!

Mais le silence menace, de déni et d'espace, nos grands cerveaux gelés!
 Mais l'Arbre à poésie a mille et une vies pour nous apprendre à chanter ...
La Liberté



Vivre debout....et fier!

« Vivre... Vivre debout
 Pour me survivre
 Délesté de mes vieux tabous
 Mais le coeur toujours prêt à suivre
 Le pas pressé du caribou
 Vivre... Vivre debout!
 Vivre la peur fermée mais la conscience ouverte
 Sur l'horizon tremblant entre hier et demain
 Vivre entre le début et la fin du chemin
 Les cinq sens au repos, le sixième en alerte
 Savoir trois électrons que j'appelle mon âme
 Joueront au joli jeu de l'immortalité
 Voir l'avenir... rêver d'être et d'avoir été
 Et mon coeur qui s'entête à tirer sur les rames
 J'apprivoise le temps en réduisant l'espace
 Et sans me retourner pour entrevoir le port
 Ce passage obligé qui se prend pour la mort
 M'apparaît lumineux comme l'oeil d'un rapace
 Vivre debout et prêt à partir à toute heure
 Boire et dormir debout comme font les chevaux
 Le pas de liberté inscrit dans leurs sabots
 Puisqu'il y a toujours péril en la demeure
 Pour défendre trois mots que disait mon grand-père
 Apportés par chez nous au temps de Rabelais
 En forme de rondeau, ballade ou triolet
 Pour que mon petit-fils apprenne au secondaire
 Que c'est en perdant ça que les peuples se meurent
 Mais que c'est acadien de survivre au danger
 Qu'être chez soi permet d'accueillir l'étranger
 Et qu'il y a toujours péril en la demeure »

Paroles de Gilles Vigneault
 Musique de Daniel Thouin et Gilles Vigneault

Quatre-vingt-cinq ans de
 vie, de paysage, de mu-
 sique. Qu'il est bon
 d'écouter encore le
 poète.

Avec le temps et la spiri-
 tualité en filigrane dans
 chaque chanson,

Vivre debout est un al-
 bum de transmission et
 d'amour. Celui de la
 langue, de l'eau, de la na-
 ture, des hommes, et du
 pays à bâtir...



BONNE FÊTE NATIONALE

Numéros importants et utiles

AREQ-CSQ	1-800-663-2408/418-525-0611	www.areq.qc.net
R.R.Q.	1-800463-5185/418-643-5185	www.rrq.gouv.qc.ca
P.S.V. pension de la sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	www.hrhc.drhc.gc.ca
C.A.R.R.A.	1-800-463-5533/418-643-4881	www.carra.gouv.qc.ca
R,A,M,Q.	1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
SSQ	1-888-6962/418-651-6962	www.ssq.ca
RÉSAUT– La Personnelle	1-800-363-6344	Www.csq.lapersonnelle.com
CANAssistance: Assurance-Voyage (Canada-USA)	1-800-465-2928	
CANAssistancers Assurance-Voyage (ailleurs dans le monde)	0-514-286-8412	
CANAssistance Assurance-Voyage (Remboursements)	1-800-264-1852	



Visitez notre site internet

www.areqcharlesbourg.ca



Secteur 3-E Charlesbourg

Conseil sectoriel

Michel Caron, président 628-7159
 Marie Rancourt 1^{re} vice présidente 845-1002
 Monique Chabot, 2^e vice présidente 628-1228
 Claudette Lortie, secrétaire 626-9463
 Marcel Allaire, trésorier 623-9966
 Denis Arsenaault, 1^{er} conseiller 998-3690
 Jean Lapointe, 2^e conseiller 628-4282

Comité du bulletin Communicareq

Responsables

Jean Lapointe 628-4282
 jmlapo@videotron.ca

Prochaine date de tombée: 29 juillet
 Prochain bulletin: 9 août

Responsables bénévoles du secteur Charlesbourg

Avis de décès, téléphonistes, F.L-G	Monique Chabot	418-628-1228
Téléphonistes	Lucy Hickey	418-626-2390
	Fernande Fortier	418-626-0569
Comité Condition féminine	Linda Olivier	
Comité Condition masculine	Jean-Guy Couillard	418-523-2773
Comité retraite et indexation	Gervais Soucy	581-623-9966
Comité Assurances	Gilles Pelletier	418-626-9085
Comité Environnement	Jean-Louis Helstroffer	
Comité Sociopolitique	(vacant)	
Quilles Grosses	Marie Lemieux	418-627-7044
Quilles Petites	Denis Filiatrault	418-841-4833
Vélo	Yvon Desrosiers	418-628-3914
Comité culturel	Françoise Lapierre	418-624-0227
	Nicole Chamberland	418-682-8772
	Lise Paradis	418-623-5748
Site Web	Denis Arsenaault	418-998-3690
	Denis Filiatrault	418-841-4833
Ciné Club	Gervais Soucy	581-742-7797

Sortie régionale en Environnement

12 août

Nom: _____ Numéro de membre de l'AREQ: _____

Adresse: _____

Nom de l'invité/e : _____

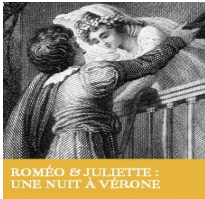
Coût: membre : 10 \$ invité/e : 15 \$

Date limite d'inscription: **Vendredi 25 juillet 2014**

Faire le chèque au nom de l'**A.R.E.Q. Charlesbourg 03^E** daté du **25 juillet 2014**

L'adresser à : **Michel Caron, 1470, Avenue du Maire-Beaulieu, app.204**

Québec, Qc. G1S 4T9



Maison symphonique



Quand : le jeudi, 11 septembre

Coût : 148\$

Nom : _____

Téléphone : _____ Nombre de personnes : _____

Nom de l'invité : _____

Faire le chèque daté du 1^{er} août au nom de l'AREQ Charlesbourg 03^E et l'adresser à :
Nicole Chamberland, 1175 Ave Brown # 101 Québec, G1S 3A1

IMPORTANT : L'activité aura lieu beau temps, mauvais temps. Prévoir des vêtements selon les conditions météorologiques