

Dans ce numéro:

Mot du président2 et 3
Nos prochaines activités3
AGR 20164
AGS 2016 5
AGS 2016 ordre du jour 6
AGS animation 7
AGS expo œuvres d'art 8
Sociopolitique8
Fondation Laure-Gaudreault9
Portrait de famille10-11
Sondage12
Graphologie à notre mesure 12
Avis de décès 13
Invitation spéciale aux aînés13
Vieux-Limoilou épicurien.....14
Visite station épuration14
Condition féminine15
Lire et faire lire16
Pont de Québec17
Hommage à Marcel Dupont18
Parlons voyage19
Calendrier vélo 2016 20
Pour une meilleure santé21
Club littéraire22
Environnement23
Hommage à Denis Arsenault24
Étiquettes sur les fruits25
Aide médicale à mourir26
Numéros importants27
AREQ Charlesbourg (03E)28
(Coupons-réponse) 29
Sortie culturelle 11 mai 31



J'ai chaud!



Une nouvelle année

L'année est encore jeune. Je peux toujours vous souhaiter mes meilleurs voeux! Maintenant mieux comprise, c'est à notre tour de répéter cette phrase si souvent entendue de nos aînés : « Que la santé soit au rendez-vous et nous permette de continuer à apprécier tous les petits bonheurs que la vie nous apporte. » **BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2016** chers membres de l'AREQ .

Un début d'hiver chaud et généreux

L'hiver a bien tardé à s'installer. Le Noël blanc souhaité n'était pas au rendez-vous. Maintenant, la saison froide semble installée pour de bon. Et un vent de générosité s'est levé pour accompagner l'arrivée des réfugiés syriens au Québec. Des mains habiles ont tricoté des tuques et des mitaines. De nombreux organismes ont collecté et distribué des vêtements chauds. À ces nouveaux Québécois, on souhaite de trouver parmi nous enfin la paix et la sécurité en 2016. On le conçoit, l'exil causé par la guerre est un traumatisme terrible. Toute la générosité de l'accueil ne peut faire disparaître la souffrance de perdre sa famille, ses repères, mais il nous faut faciliter leur arrivée au pays.

*De mon grand pays solitaire
Je crie avant que de me taire
À tous les hommes de la terre
Ma maison c'est votre maison
Entre mes quatre murs de glace
Je mets mon temps et mon espace
À préparer le feu, la place
Pour les humains de l'horizon
Et les humains sont de ma race (Gilles Vigneault)*

De tristes départs

Janvier aura été un mois difficile. Que de gens d'exception avons-nous perdus? Un grand démocrate nous a quittés en tout début d'année. On doit beaucoup à monsieur le maire Jean-Paul L'Allier. Par sa grande distinction, son raffinement, sa culture, monsieur, L'Allier a écrit une page mémorable de l'histoire de la Ville de Québec qui est devenue encore plus belle sous son administration. Nous avons aussi perdu un formidable artiste international et un grand créateur; David Bowie. «L'art véritable n'est pas seulement l'expression d'un sentiment, mais aussi le résultat d'une vive intelligence». Et le départ, quoiqu'annoncé à cause de sa longue maladie, du formidable impresario René Angelil, un géant, n'a laissé personne indifférent. Et que dire de ces coopérants du Lac-Beauport tués à Ouagadougou par des terroristes islamistes? Autour de nous, d'autres, tout aussi importants, mais moins connus, sont arrivés about de leur route. Ainsi va la vie, elle commence et se termine. Entre ces deux moments, nous devons vivre pleinement. "La vie est une bougie dans le vent."
" (Proverbe japonais). Vivons!

Ce que nous réserve 2016

Vous le savez déjà, votre conseil sectoriel ne ménage ni son énergie ni son temps afin que vous demeuriez des membres actifs, bien informés, heureux. Pour ce faire, il organise pour vous des séances d'information, des activités sociales, des rencontres associatives, culturelles et sportives.

Des responsables, tous bénévoles, vous organisent des dîners-conférences, des rencontres littéraires et cinéphiles, des parties de quilles, des randonnées cyclistes, des excursions et voyages de toutes sortes et pour tous les goûts.

Des comités de travail régionaux traitent de l'environnement, la condition des femmes et celle des hommes, de nos régimes de retraite, de nos assurances collectives et d'autres importants dossiers.

À votre image, l'AREQ de Charlesbourg se veut dynamique, solidaire et moderne. En y participant activement, vous devenez notre source de motivation. Vous contribuez aussi à renforcer la position de l'AREQ nationale qui veille à défendre nos besoins et nos droits auprès des instances appropriées.

Nous avons élaboré pour notre prochaine **Assemblée Générale Sectorielle** du 27 avril prochain un programme original que nous voulons attractif. Nous vous invitons à y participer et nous vous y attendons nombreux. C'est un rendez-vous

La Saint-Valentin

Un seul message, court, mais important, gâtez les vôtres de votre présence et laissez-vous gâter par la leur. Ne regrettons pas de vieillir, c'est un privilège refusé à beaucoup de monde! Organisons-nous pour bien vieillir, ensemble! Vive la retraite! Vive l'AREQ de Charlesbourg! Bonne lecture!

Michel Caron, président



Nos prochaines activités

8 février : Ciné-Club

19 février : Conférence sur l'histoire du pont de Qué-

bec

7 mars : Visite de l'usine de traitement des eaux usées de Beauport

8 mars : Journée internationale des femmes

14 mars : Ciné-Club

25 mars : Parcours Limoilou épicurien

11 avril : Ciné-Club

12 avril : Conférence-atelier de graphologie

27 avril : Journée thématique *La vie est belle* (AGS)

9 mai : Ciné-Club

11 mai : Visite du Monastère des Augustines





Québec-Chaudière-Appalaches

A1516-AGR-OJ-01

CONVOCATION
27e Assemblée générale des membres de
l'AREQ Région 03, Québec-Chaudière-Appalaches
Date : le jeudi 2 juin 2016
Heure : 9 h 00

Les membres de l'AREQ Région 03, Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mercredi 2 juin 2016 au Centre récréatif de St-Henri, situé au 120 rue Belleau, St-Henri-de-Lévis, QC

S.V.P. Apportez votre carte de membre.

[Inscription](#)

Horaire de la rencontre régionale

- 9 h 00 Accueil et inscription Dîner : [inscription obligatoire auprès de votre Conseil sectoriel.](#)
- 9 h 30 Assemblée générale régionale
- 11 h 45 Point Fixe : Ajournement pour la tenue de l'Assemblée générale de la Fondation Laure- Gaudreault
- 12 h 15 Dîner
- 13 h 30 Reprise de l'Assemblée générale régionale, spectacle du 30e et Tirages

PROJET D'ORDRE DU JOUR

Mot de Bienvenue

Nomination de la présidence d'assemblée.

Nomination de la présidence d'élection et au secrétariat d'élection.

1. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 27e Assemblée générale A1516-AGR-OJ-01.
2. Présentation et adoption du procès-verbal de la 26e Assemblée générale A1415-AGR-PV-01.
3. Rapport de la présidence et des responsables de comités.
4. Rapport de la trésorerie :
 - 4.1 Présentation et adoption du rapport financier régional 2014-2015.
 - 4.2 Présentation et dépôt de l'état des produits et charges 2015-2016 (au 30 avril 2016).
5. Élections (s'il y a lieu).
6. Présentation et mot d'un membre du Conseil exécutif national.
7. Présentation des artistes et résultat du vote du « Coup de cœur » (1 œuvre de 3 artistes, par secteur).
8. autres sujets :
9. Reconnaissances.
10. Tirage de prix de présence : (L'œuvre « Coup de Cœur»).
11. Mot de la présidence régionale.
12. Levée de l'assemblée.

Pierrette Simoneau
Présidente régionale

Pierre Asselin
secrétaire régional



Québec–Chaudière-Appalaches
Charlesbourg

Mercredi 27 avril 2016

Elle est belle la vie!

Depuis quelques années déjà, votre Conseil sectoriel a pris la bonne habitude d'encadrer son **Assemblée Générale Sectorielle** annuelle.

Si nous souhaitons toutes et tous que notre retraite soit une période de croissance; une belle étape de vie, elle peut aussi faire de nous des êtres rayonnants. Cette année, on nous a chaudement recommandé une formatrice et conférencière qui se consacre à l'humanisation des soins et des services en santé. On a invité pour vous madame Dominique Paquette, psychologue de formation, qui saura sans doute nous stimuler à rester des gens actifs et utiles à la société québécoise.

L'art peut agréablement répondre à quelques-unes de nos interrogations. On a déjà présenté un humoriste, une pièce de théâtre, un conteur, un chanteur. Cette année; place à la danse! La danse n'est-elle pas l'art de tout dire avec des gestes. « La parole divise. La danse est union. », disait Maurice Béjart. Aussi, nos artistes et artisans nous présenteront encore cette année quelques-unes de leurs œuvres. Plaisirs des yeux!

Essentiellement, cette journée nous permettra de nous rencontrer, de socialiser et de maintenir des liens d'appartenance. Un beau rendez-vous devenu une bonne habitude! Hé oui, elle est belle la vie!

Horaire de la journée

- 9h00:** **Accueil & Inscription** : Expo-Art
- 9h30 :** **Conférence** : Cinq clés pour bien vieillir
- 10h45 :** **Assemblée générale Sectorielle**
- 12h :** **Dîner** et visite Expo-Art
- 14h :** **Spectacle de danse orientale**
- 15h :** **Coup de cœur & Tirage de prix de présences**

Lieu : Centre du Trait-Carré, au 773, boul. Louis XIV

Coût : gratuit (inscription obligatoire)

N. B. Cette activité est strictement réservée aux membres en règle de l'AREQ 03-E



Québec–Chaudière–Appalaches
Charlesbourg

Assemblée Générale Sectorielle

27 avril 2016

Ordre du jour

- 1- **Ouverture** et mot de bienvenue
- 2- Nomination à la **présidence** de l'assemblée A15/16-AGS
 - B) Nomination à la présidence d'élections & secrétaire d'élections
- 3- Lecture et adoption de l'**ordre du jour** A15/16-AGS-OJ-01
- 4- Lecture et adoption du **procès-verbal** de l'AGS du 23 avril 2015; A14/15
- 5- **Rapport du président**; présentation et commentaires
- 6- **Rapport des responsables de comité**; présentation et commentaires
- 7- Présentation et adoption des **états financiers** 2015/2016
- 8- Présentation et adoption des **prévisions budgétaires** 2016/2017
- 9- Élections statutaires : A) 1^{re} Vice-présidence
 - B) Trésorerie
 - C) 1^{re} personne conseillère
- 10- **Mot de la présidente régionale**; madame Pierrette Simoneau
- 11- **Assemblée générale régionale (AGR)** du 2 juin 2016
- 12- **Délégation Congrès AREQ** juin 2017
- 13- Questions diverses
- 14- Clôture de l'AGS & Levée de la rencontre

Michel Caron, président



Date de tombée du prochain Communicareq:
30 avril 2016

Assemblée générale sectorielle Mercredi 27 avril 2016

Mercredi le 27 avril prochain se déroulera notre assemblée générale sectorielle annuelle. Deux activités spéciales vont y attendre.

En avant-midi, vous pourrez assister la conférence « *Cinq clés pour bien vieillir* », présentée par Dominique Paquette.

En après-midi, vous aurez l'occasion d'assister à un spectacle de danse orientale offert par la «*Troupe Danse Orientale Mirage* » de Québec.

Une journée à ne pas manquer. On vous y attend tous.

Cinq clés pour bien vieillir

Détentrice d'une maîtrise en psychologie, d'une scolarité de doctorat en neuropsychologie et de diplômes de deuxième cycle en administration, Dominique Paquette a œuvré plus de trente ans dans le réseau de la santé et des services sociaux. Elle a mené de nombreuses transformations cliniques, structurelles et culturelles au sein des établissements qu'elle a dirigés pour y intégrer chaque fois une approche centrée sur la personne.

Elle est impliquée, depuis sa création en 2009, dans le Réseau Planetree Québec, qui se consacre à l'humanisation des soins et des services en santé. Ce réseau constitue la branche francophone de Planetree international. Le développement humain la passionne toujours et elle s'intéresse maintenant à la psychologie positive et au Bien vieillir. Depuis 2012, elle offre des ateliers et donne des conférences sur ce sujet.



Dominique Paquette



Troupe Danse Orientale Mirage

Grâce, talent, distinction et professionnalisme: voilà ce qui caractérise la Troupe Mirage, récipiendaire de médailles et Coup de cœur du public aux compétitions provinciales de danse orientale de l'Association québécoise de la danse orientale (AQDO). Ces passionnées de la danse orientale sauront vous charmer et vous éblouir par leur art qu'elles maîtrisent à la perfection. Reconnues pour la qualité et la variété de leurs numéros, elles apportent de la magie à vos événements avec leurs prestations enlevantes et animées. Fondée en 2011 par Maysam (Marie-Christine Desrosiers), la Troupe Mirage s'est taillée une place de choix dans l'univers de la danse orientale. Triées sur le volet, les danseuses de la troupe ont été choisies pour leurs qualités indéniables en danse, leur dynamisme et la facilité avec laquelle elles communiquent leur passion et leur enthousiasme devant public.

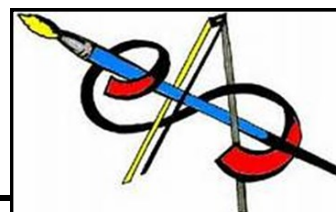


L'importance de la création

Nous reprenons cette année, lors de notre Assemblée générale Sectorielle annuelle du 27 avril, l'exposition de quelques œuvres de nos artistes, artisans et artisanes. Afin de permettre à nos créateurs, membres de l'AREQ, de faire connaître leur talent, nous mettons à leur disposition un espace d'exposition. Peu importe le domaine dans lequel vous exprimez vos talents artistiques, nous vous invitons à nous faire part de votre intention de participer à notre **Expo-Art** biennuel. Nous communiquerons ensuite avec vous pour donner les détails sur la façon de procéder.

Au plaisir de vous découvrir.

Communiquez avec madame Claire L'Italien



Sociopolitique



À l'aube de cette nouvelle année, comme responsable du comité sociopolitique, je tiens à vous remercier pour votre participation à la rencontre du 27 novembre dernier.

Nous avons eu l'occasion d'entendre deux conférenciers chevronnés sur des enjeux importants.

Philippe Hurteau: La classe moyenne; austérité et relance.

Jacques Brodeur: Les écrans; libération ou esclavage? Le discours a été fort apprécié.

Plusieurs décisions gouvernementales peuvent influencer notre quotidien, restons vigilants. J'y reviendrai à la prochaine parution du COMMUNICAREQ.

**Meilleurs vœux de santé et de bonheur,
Lucie Dumais**

Assemblée générale de la fondation Laure-Gaudreault 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 2 juin 2016 au Centre récréatif de St-Henri, situé au 120 rue Belleau, St-Henri-de-Lévis, G0R 3E0 à 11h15.

Il y aura élection aux postes suivants :

- Vice-présidence
- Trésorerie
- Publiciste
- Le mandat des personnes élues sera d'une durée de deux(2) ans.
- Une période de mise en nomination sera prévue lors de l'assemblée.

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

Marielle Raymond : 418-862-5130

Maryvonne Thébault : 418-853-2165 ou 418-862-6520(répondeur)

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

Marielle Raymond, présidente.

Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du comité régional
- 2- Nomination d'une présidence des débats et d'élections
- 3- Adoption de l'ordre du jour
- 4- Adoption du procès verbal du 3 juin 2015
- 5- Rapport de la présidente
- 6- Rapport de la trésorière
- 7- Activités du 25^e anniversaire
- 8- Questions diverses
- 9- Élections
- 10- Présentation des nouvelles personnes élues
- 11- Levée de l'assemblée

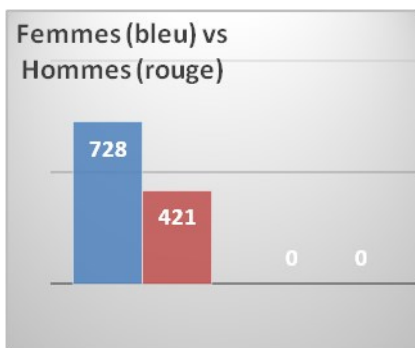


Marielle Raymond, présidente

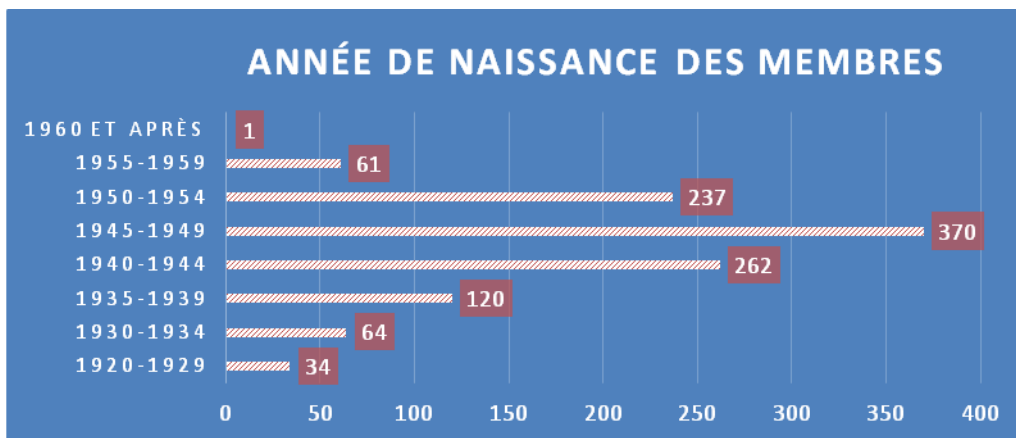
Clic! : Portrait de famille, 1^{er} janvier 2016

Au début de l'année 2016, l'AREQ-CSQ, c'est 57 522 retraitées et retraités qui ont été, durant leur carrière, syndiqués à la CSQ (auparavant CEQ), et qui, pour la plupart, tirent leurs revenus de retraite de la CARRA (dorénavant **RETRAITE QUÉBEC**), qui remplace la CARRA et la RRQ).

L'AREQ nationale est subdivisée en dix (10) grandes régions, dont la nôtre, la région 03 Québec-Chaudière-Appalaches, qui regroupe 11 893 membres répartis dans douze (12) secteurs locaux.

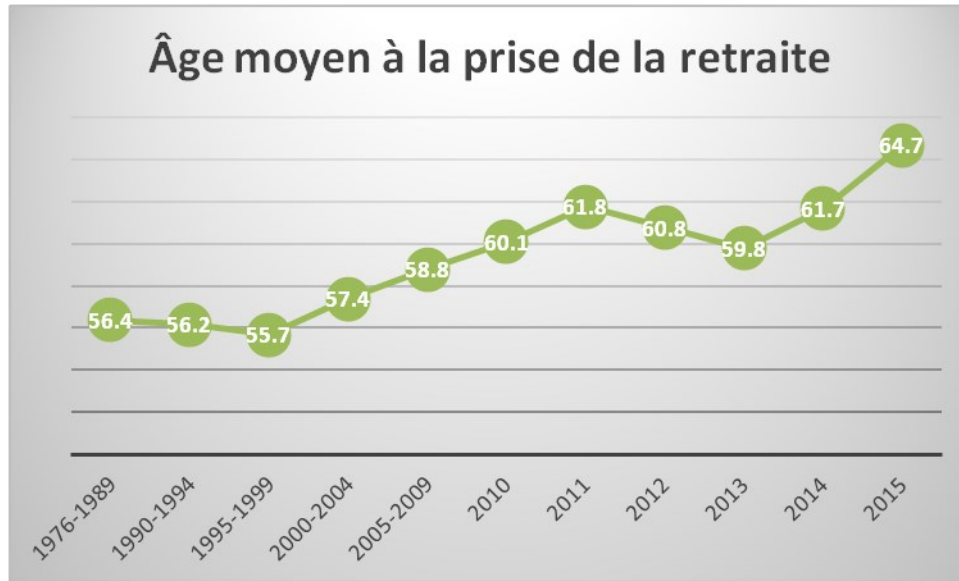


Notre secteur local, le secteur 03e, un des douze de notre région, c'est celui de Charlesbourg, c'est 1 149 membres. 728 femmes (63%) et 421 hommes (37%) : un peu à l'image des personnels qui travaillent dans les écoles. De ces 1149 membres, 1109 sont des membres réguliers, et 40 sont des membres associés (qui sont devenus membres à la suite du décès de leur conjoint qui était membre régulier).

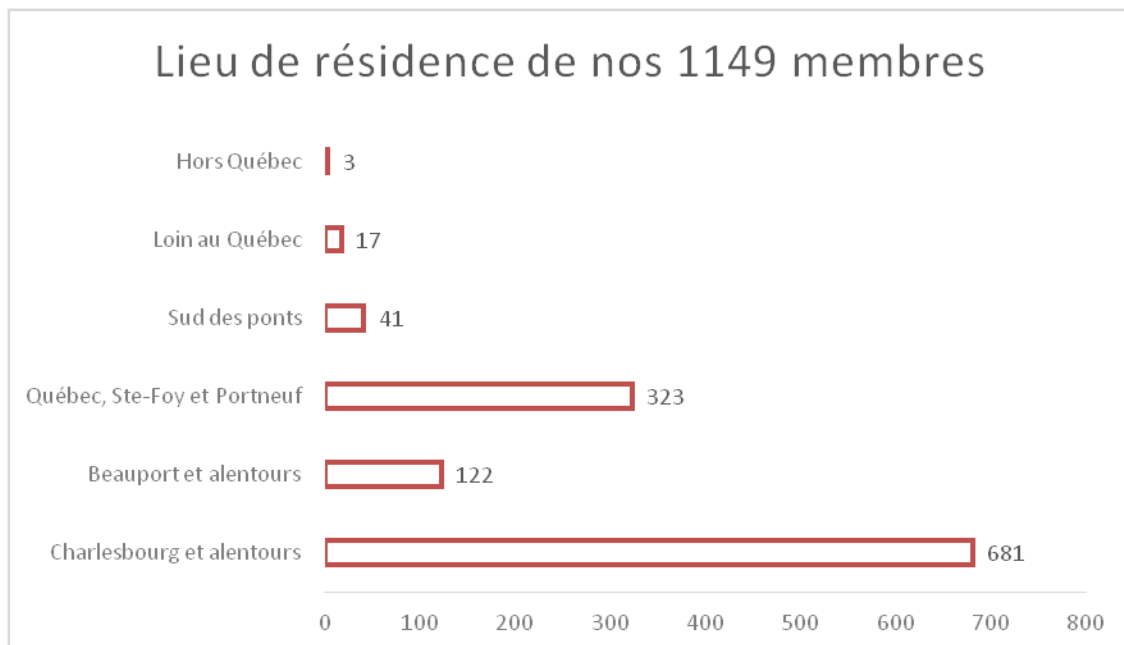


On observe que :

- nos 34 membres les plus anciens ont au moins 86 ans;
- les 62 moins anciens ont moins de 61 ans;
- l'âge moyen de nos membres se situe à 70,6 ans (il était de 68 ans en 2012);
- 480 membres ont atteint 76 ans au 1^{er} janvier 2016.



Il y a 20 ans, l'âge moyen de la prise de la retraite était à 56 ou 57 ans; depuis quelques années, il est à plus de 60 ans.



Compilé et rédigé par Denis Arsenault, janvier 2016

Cette année, pour célébrer le temps des Fêtes, votre Conseil sectoriel voulait tester une nouvelle formule. En lieu et place de notre traditionnel SOUPER de Noël, notre activité festive était un DÎNER de Noël. Nous avons aussi renoncé à l'animation musicale épargnant ainsi autour de 500\$. Ce fut une autre belle fête! Nos membres et leurs invités ont semblé toujours heureux d'y participer. Nous les remercions de leur fidélité et souhaitons maintenant consulter l'ensemble de nos membres afin de connaître leur préférence. Votre avis est important pour nous.



A) Préférez-vous un dîner ou un souper?

Je préfère un DÎNER de Noël Je préfère un SOUPER de Noël

B) Souhaitez-vous une animation musicale?

Oui Non

commentaires : _____

Votre nom : _____

Retournez votre réponse par courriel à : micaron2@videotron.ca
Sinon, exceptionnellement, par téléphone à l'un des membres du Conseil sectoriel

Déjeuner-conférence-atelier

Le mardi 12 avril Johanne Daigle nous présentera un atelier- conférence s'intitulant : "Graphologie à notre mesure". Cet atelier sera une approche pour mieux comprendre la forme d'intelligence dans l'écriture (exemples à l'appui) et le tempérament de la personne qui est tangible dans toutes les signatures. Elle nous démontrera que notre écriture exprime notre vrai visage et que notre signature démontre notre persona (personnalité). Notre manière d'écrire demeure un dessin inconscient.

Johanne Daigle, diplômée en psychologie, thérapeute, graphologue depuis 27 ans, enseigne cette technique (science) qui lui permet d'aider davantage les gens en les sondant en profondeur. Elle travaille comme graphologue-conseil dans le domaine de la graphologie et donne des conférences pour mieux faire connaître sa passion de façon agréable et accessible. Elle est l'auteure d'une dizaine d'ouvrages sur ce sujet que vous pourrez vous procurer sur place si vous désirez.

Venez partager d'agréables moments ensemble pendant ces révélations, on vous attend!

Quand : Mardi 12 avril **Heure** : 8 h 15 (accueil 8h) nous devons libérer la salle à 11 h.

Endroit : Restaurant Normandin, 15021, Boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg

Coût : 15 \$ (membre) 17 \$ (non-membre) conférence, déjeuner, taxes et service inclus

Nombre de places : 40 personnes **Date limite d'inscription** : Le mardi 5 avril

[\(Coupon-réponse\)](#)

Décès

Ines Manti-Connors, mère de Linda Gnassi * et belle mère de Laurent ST-Gelais *

Hervé Gilbert, frère de Clément Gilbert *

Martina Lavoie *

André Morasse *

Claude Villeneuve, frère de Micheline Villeneuve *

Yvan Matte, époux de Yolande Gagnon *

Thérèse Caron, sœur de Robert Caron *

Alfred Dumais, frère de Lucie Dumais *

* membre de l'AREQ



Sympathies et pensées amicales aux familles et ami/es éprouvé/es!

NB Les personnes concernées par le décès d'un proche sont priées de communiquer avec Monique Chabot ou Michel Caron.

Une invitation pour les membres d'organismes ou d'associations d'aînés

Groupe de discussion sur la participation sociale des aînés ayant des incapacités

Que savez-vous des personnes aînées ayant des incapacités ?
 Comment voyez-vous leur participation dans votre organisation ?
 Qu'est-ce qui la freine ou la facilite ?



Un groupe de discussion c'est:

- une rencontre animée
- d'une durée de trois heures
- où les participants échangent des réflexions et des idées autour d'un bon café



Dans le cadre du projet de recherche Pour des milieux plus inclusifs : Étude des représentations à l'égard des personnes âgées ayant des incapacités dans les associations et les organismes communautaires d'aînés
 Projet #2015-453 accepté par le comité d'éthique de la recherche de l'IRDPO

Vous êtes une personne salariée, un membre ou un bénévole actif depuis au moins cinq ans dans votre organisation?
 Venez discuter!

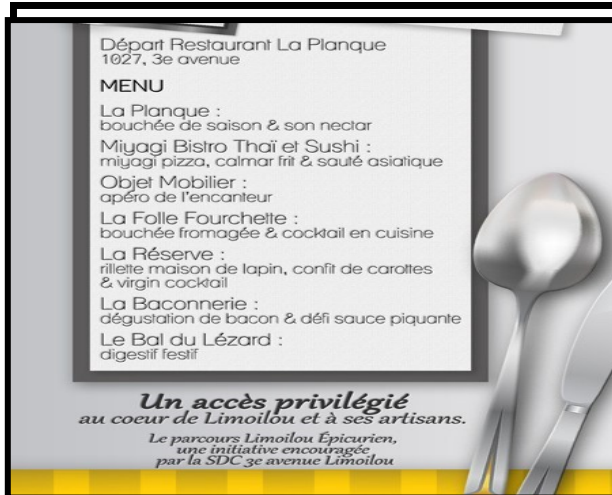
Pour information, contactez
 Mélanie Lantagne Lopez,
 professionnelle de recherche :
 418-529-9141 poste 2733
melanie.lantagnelopez.1@ulaval.ca

Projet #2015-453 accepté par le comité d'éthique de la recherche de l'IRDPO

En collaboration avec



Parcours Vieux-Limoilou épicurien



Nous parcourrons la **3e Avenue** du Vieux- Limoilou et nous y découvrirons ses trésors gourmands.

Ce tour épicurien d'une durée d'environ trois heures nous offre la chance de déguster une multitude de bouchées variées et boissons alcoolisées dans une atmosphère conviviale et nous donne un accès privilégié sur le cœur du quartier du Vieux-Limoilou.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer!!!

Quand : vendredi 25 mars

Horaire : 17 h à 20 h

Tarif : 35 \$

Responsable : Nicole Chamberland

Places limitées : maximum 15

Faites vite !

[Voir coupon-réponse](#)



Visite de la station d'épuration Est à la Baie de Beauport

Adresse : 105, Boul Henri-Bourassa (complètement au sud, bord du fleuve)

Les deux stations Est et Ouest de traitement des eaux usées assainissent quotidiennement près de 400 millions de litres d'eau, de quoi remplir le Colisée trois fois. Cet important travail consiste à retirer les matières polluantes des eaux provenant du réseau d'égout, avant de les rejeter dans le fleuve.

Pour faire suite à la visite de l'usine de filtration de l'eau de Charlesbourg l'an passé, nous vous donnons l'opportunité de visiter la station Est de traitement des eaux usées de la ville de Québec.

Cette visite se déroulera en deux temps: Dans la première partie, nous entendrons l'histoire du traitement des eaux usées sur le territoire et les explications sur la collecte et le traitement de ces eaux. En deuxième partie, nous nous rendrons dans la station pour voir les équipes de deux heures groupes.

Quand : Lundi 7 mars

Heure : 9 h 30

Coût : 5 \$

Date limite d'inscription : Le mercredi 2 mars

ments. Cette visite de est offerte qu'à des

Coupon- réponse

COMITÉ DE LA CONDITION DES FEMMES



Le 20 novembre 2015, des femmes avec à leur tête madame Lise Payette ont publié un manifeste d' une vingtaine de pages qui expose leurs exigences pour l'atteinte de l' égalité. Il est en vente dans les librairies au coût de 5 \$.

Manifeste des femmes Pour passer de la colère au pouvoir
De la colère au pouvoir politique (8 exigences) Parité au gouvernement provincial, municipal, au sein des conseils d' administration.
De la colère au pouvoir économique (5 exigences) Loi-cadre sur la conciliation famille-travail-études, actualisation de la loi sur l' équité salariale.

De la colère au pouvoir social (6 exigences) Commission d' enquête sur les femmes autochtones, campagne de sensibilisation pour le partage équitable des responsabilités domestiques et familiales.

Il y aura un sommet le 4 mars 2016. Les chefs des partis politiques seront invités à présenter leur plan d' action pour que les femmes atteignent vraiment l' égalité.

«Le temps est venu de prendre toute la place qui nous appartient de droit.»

Afin de souligner avec humour l' absence de femmes dans les lieux de décision, Marie-Ève Maillé, professeure associée en communication environnementale de l' UQAM, a ouvert une page Facebook intitulée Décider entre hommes (on la trouve aussi sur Twitter). Plusieurs photos représentant des groupes d' hommes dans des activités politiques et/ou d' activités décisionnelles dans divers domaines sont là pour faire prendre conscience que les femmes sont souvent absentes de ces lieux. C' est un projet politisé, mais qui n' est pas partisan. Nous sommes la moitié de la population.

«On ne fait pas exprès pour que cela arrive, mais il faudra faire exprès pour que cela change.»

Vendredi soir (22 janvier 2016) à la librairie La Liberté, j' ai assisté à une causerie sur le thème de l' immigration animée par Djemila Benhabib avec les auteurs Zabi Enâyat-Zâda et Carolyne Jannard. Le livre paru dernièrement s' intitule Afghan et musulman, le Québec m' a conquis. La préface est de Djemila Benhabib.

Cet afghan arrivé à Montréal en 1983 à l' âge de 17 ans raconte son difficile parcours d' immigrant, son choc culturel avec la présence des femmes partout dans l' espace public. Il brise le mur du silence pour nous entretenir sur le sort des femmes dans le monde musulman. Sa place étant dans la maison au service du mari (comme des otages). Il nous mentionne que même ici au Québec les femmes voilées ne le font pas librement, mais qu' il y a toujours un homme derrière le voile. Nous ne devrions pas accepter toutes les demandes religieuses et ne pas former de ghetto afin que ces immigrants puissent plus facilement s' intégrer et apprendre la langue et les coutumes de leur pays d' accueil.

«Le cadeau que m' ont offert mes parents en faisant le choix de s' installer au Québec n' a pas de prix.»

Agenda : 18 février : Formation des responsables de la condition des femmes

8 mars : Journée internationale des femmes

14 avril : Comité de la condition des femmes

Carole Dionne, responsable



Logo MCF © multirapport.com

Lire et faire lire

Le programme ***Lire et faire lire*** est une initiative destinée aux adultes retraités de 50 ans et plus qui désirent faire la lecture à des enfants de 4 à 9 ans. Le but de ce programme est de développer le goût de la lecture et de favoriser le développement de liens entre les générations. Il met en relation des personnes bénévoles qui ont le goût de lire des histoires aux enfants dans les écoles primaires, avec le soutien de leur bibliothèque publique.

Devenir bénévole

Renseignez-vous à votre **bibliothèque** si vous souhaitez devenir bénévole.

Bibliothèque	Responsable
Bibliothèque Gabrielle-Roy	Josée Laliberté Téléphone : 418 641-6789, poste 173
Bibliothèque Aliette Marchand	Martine Caouette Téléphone : 418-641-6201, poste 3238
Bibliothèque Canardière	Lise Beaudoin Téléphone : 418-641-6788, poste 702
Bibliothèque Etienne-Parent	Linda Lacasse Téléphone : 418 641-6501, poste 3588
Bibliothèque Roger-Lemelin	Luce Barbeau Téléphone : 418-641-6301, poste 3032
Bibliothèque Champigny	Luce Barbeau Téléphone : 418-641-6301, poste 3032
Bibliothèque Félix Leclerc	Hélène Lefebvre Téléphone : 418-641-6435, poste 2440
Bibliothèque Monique-Corriveau	Roseline Petitclerc Téléphone : 418-641-6301, poste 3343
Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Sonia Lamy Téléphone : 418 641-6401, poste 3470

Sonia Lamy
Médiatrice culturelle

Bibliothèque de Québec
Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement
7950, 1^{re} Avenue
Québec (Québec) G1H 2Y4
Téléphone : 418 641-6401, poste 3470
sonia.lamy@bibliothequedequebec.qc.ca



L'HISTOIRE FASCINANTE DU PONT DE QUÉBEC

Le pont de Québec demeure encore aujourd'hui le plus long pont cantilever au monde. Michel L' Hébreux, qui a écrit l'histoire de ce pont exceptionnel, présente une conférence illustrée de plus de 350 photographies d'époque. Sa présentation permet d'en savoir plus sur cet ouvrage qualifié de merveille du monde. Il traite de son historique, de ses effondrements, ses légendes, sa technique de construction, ses titres de noblesse, du travail périlleux des ouvriers qui l'ont construit, ainsi que de ses problèmes d'entretien.



En plus des nombreux prix reçus à l'échelle nationale, M. L'Hébreux a été récipiendaire de la Médaille du Jubilé de diamant de la Reine Élisabeth II , pour l'ensemble de son oeuvre en éducation, en histoire et pour ses conférences et ses écrits concernant le pont de Québec.

Endroit: Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg

Date: Vendredi 19 février

Heure: 9h30 (accueil à 09h15)

Coût: 5\$ payable par chèque à l'ordre de: AREQ Charlesbourg O3E ou en argent comptant. (À remettre sur place)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION: LE MERCREDI 17 FÉVRIER

Places limitées à 50. Inscription obligatoire à l'une des personnes du comité culturel.

Par téléphone: Lise Paradis, 418-623-5748

Françoise Lapierre 418-624- 0227

Par courriel : Françoise Lapierre: lapierrefrancois@hotmail.com

Nicole Chamberland: ncchamberland@gmail.com

Lise Paradis: lise.par@videotron.ca

Lise Paradis, pour le comité culturel

Rappel

Journée internationale des femmes 8 mars 2016

Nous avons jusqu' au 26 février 2016 pour nous inscrire à l'activité .

Lieu : Hôtel Québec, 3115, Avenue des Hôtels, Québec **Coût :** 12,00 \$ (membres) 17,00 \$ (non membres)

Pour s'inscrire : (voir coupon-réponse Communicareq novembre 2015)

Chèque daté du 26 février 2016 au nom de l'AREQ Charlesbourg 03 E

Adresser à Carole Dionne, 12, des Érables, Pont-Rouge G3H 3N1

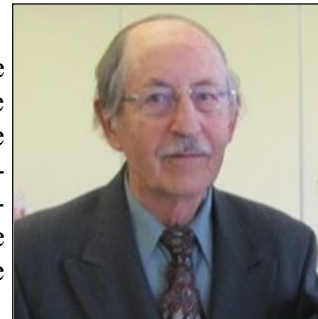
Indiquer le nom de toutes les personnes, le numéro de membre et le numéro de téléphone

9 h 15 accueil
10 h Flavie Payette, conférencière
11 h 30 dîner

13 h activité... (PIED)
13 h 45 Mireille Dubois, humoriste
15 h départ

HOMMAGE à un pionnier de l'AREQ de Charlesbourg Marcel Dupont

Pionnier dans l'âme, Marcel Dupont assumait efficacement, dès les premières années de l'AREQ de Charlesbourg, diverses tâches. Toujours actif, son engagement social se manifeste dans divers domaines et à travers toutes sortes d'associations dans la grande région de Québec. Le parcours de notre ami Marcel s'est enrichi graduellement d'actions bénévoles diversifiées qui nous révèlent un homme généreux, aux talents multiples et toujours au service de sa communauté. Conséquemment, c'est avec joie que le Conseil sectoriel souligne l'engagement social de notre ami Marcel Dupont. Il mérite toute notre admiration et notre gratitude.



De ses responsabilités au sein de l'AREQ

Marcel a occupé le poste de secrétaire de notre Association entre 1993 à 1999. Il a investi beaucoup d'énergie dans notre secteur en réalisant, toujours avec un enthousiasme communicatif, de nombreuses activités. Visant à éviter l'isolement et à favoriser l'entraide parmi nos membres, et toujours soucieux de la nécessaire communication entre nous, les collègues retraités, il lance en mars 1996 avec une toute petite équipe notre bulletin de liaison, le COMMUNICAREQ, et y collabore activement pendant une bonne dizaine d'années. Il y assumait plusieurs tâches administratives et cléricales allant de la rédaction des articles, la correction des textes, la mise sous enveloppes et la livraison du bulletin, et ce, jusqu'au domicile même de nos membres. Homme de son temps, il met sur pied notre Site Internet à une époque où la chose n'était pas très répandue. Cela démontre son aptitude à s'adapter, son esprit d'ouverture et son désir d'améliorer les moyens de communication. Fidèle et loyal il participe toujours activement aux activités de notre Association de retraités. Sa présence parmi nous est toujours très appréciée. C'est toujours un plaisir de le côtoyer.

De son implication dans le mouvement coopératif

Président fondateur de la Caisse d'économie des Faubourgs, maintenant devenue la Caisse d'économie de l'Éducation, Marcel y a travaillé pendant une bonne dizaine d'années. Il assumait plusieurs tâches administratives, tout aussi importantes les unes que les autres pour un fonctionnement efficace des activités de cet établissement coopératif.

De sa collaboration avec l'AQPF

L'Association québécoise des professeurs de français est un regroupement de professeurs de français. Marcel y est impliqué dès sa fondation en 1967. Il y travailla activement plusieurs années en assumant diverses responsabilités; entre autres à la vice-présidence. Coresponsable de l'organisation des Congrès biennuels de l'AQPF réunissant plus de 1200 participants, il a investi beaucoup de temps et d'énergie à la réussite de ces événements d'envergure. Un homme d'action, vous dis-je!

De son engagement à la vie communautaire

Soucieux de la vie communautaire, il consacra sans hésiter son précieux temps au Club Richelieu de Charlesbourg dont il fut le secrétaire de 1980 à 1985. L'objectif du Club Richelieu est l'aide à l'enfance; son travail bénévole et son accueil chaleureux furent très appréciés. Il a travaillé aussi au sein du Mouvement Essaim; mouvement qui réclame l'indexation des retraites. N'attendant pas d'être moins occupé, il offre sa disponibilité toujours et encore.

De son souci de transmettre

Animé d'une volonté de favoriser le partage d'informations et de connaissances tant au sein de sa famille, de son milieu de travail, que de sa communauté, il démontre un profond désir de transmettre des parcelles d'histoire. C'est ainsi qu'il publia la généalogie de ses familles paternelle et maternelle : *Les La vergne d'Amérique* et *La Descendance de Gilles Dupont*. Ce dernier livre a été publié en juillet 2015 dans une deuxième édition revue, corrigée et augmentée.

De sa ténacité dans l'action

Maintenant octogénaire, Marcel joue pourtant toujours un rôle actif dans son milieu. Il participe encore et toujours. Être utile à sa communauté, voilà son véritable leitmotiv. Et ça continue...

En guise de conclusion

Marcel Dupont a consacré généreusement beaucoup de son temps au service des autres. Par son travail bénévole effectué toujours avec énergie, il sait partager son dynamisme pour un mieux-être collectif. Il n'attend pas des jours meilleurs, il les fait selon ses moyens. Il mérite notre reconnaissance. Merci Marcel!

Michel Caron, président



PARLONS VOYAGES AVEC NICOLE

Voyage 2016 AU COEUR DE LA SCANDINAVIE

Danemark, Norvège, Suède
30 Août au 13 septembre 2016.
Circuit à partir de 4 950 \$

Départ garanti

- Jour 1. Départ de Mtl.
- Jour 2. Correspondance à destination de Copenhague. Dîner de Bienvenue au parc de Trivoli
- Jour 3. Visite guidée de Copenhague
- Jour 4. Visite du château de Kronborg et traversée en ferry jusqu'en Suède
- Jour 5. Visite de Stockholm
- Jour 6. Visite du château de Drottningholm,
- Jour 7. Sigtuna (première capitale de Suède). Uppsala, Leksand, Mora
- Jour 8. Départ vers la Norvège, Lillehammer, ville hôte des Jeux olympiques d'hiver 1994,
- Jour 9. Vinstra, Geiranger, Alesund. Croisière sur le Geirangerfjord, la "Perle des fjords"
- Jour 10. Alesund, Briksdal, Skei, Glacier de Briksdal
- Jour 11. Skei, Bergen. Croisière de 2h. sur le Sognefjord, le plus profond des fjords Scandinaves
- Jour 12. Bergen, visites
- Jour 13. Bergen, Geilo. Croisière sur le fjord d'Hardanger...
- Jour 14. Geilo, Honefoss, Oslo. Visite guidée d'Oslo, la capitale norvégienne Dîner d'adieu
- Jour 15. Oslo. Montréal

SUPER réservez tôt avant le 31. Mars -250\$ par personne 5 100\$

Ou

réservez tôt -100\$ par personne si réservation faite après le 31 mars, mais avant le 30 avril 5 250\$

Les autres réductions s'appliquent : Paiement par chèque ou comptant -100\$

Client fidèle -50\$

Supplément chambre simple. 940\$

Dépôt 500\$

Vol avec Air France et KLM

Si vous désirez être jumelé, je vous mettrai en contact avec quelqu'un si j'ai des demandes. N'hésitez pas à me demander l'itinéraire complet avec les inclusions.

Au plaisir de vous avoir avec nous



Nicole Chamberland 418 254 6298 ncchamberland@icloud.com

Vélo 2016 Calendrier des sorties

Date: Heure:		MAI		km
3	10 h	RB	À déterminer au départ (Relais La Bourgeoise)	20
10	10 h	RB	À déterminer au départ (Relais La Bourgeoise)	20
17	10 h	RB	À déterminer au départ (Relais La Bourgeoise)	20
24	10 h	RB	À déterminer au départ (Relais La Bourgeoise)	20
31	10 h	RB	À déterminer au départ (Relais La Bourgeoise)	20
JUIN				
7	9 h	RB-CC-Wendake (Vers Loretteville)		25
14	9 h	RB-CC-DM-BB (Vers Maizerets)		25
21	9 h	RB-CC-VQc- NDG (B. Louise, Vieux-Qc, Notre-Dame-de-la-Garde)		25
28	9 h	RB-Vers Henry IV (par les Cheminots)		35
JUILLET				
5	9 h	Église Ste-Catherine J.-C.- La Liseuse-Pont-Rouge		32
12	9 h	RB-Hydro-PLB-SJ-BPL-RSC-VQc-NDG-A (Hydro-...NDG ou A)		40
19	9 h	RB-Petit-Pré (au vieux moulin)		47
26	8h45	RB- CC-Traverse-Lauzon-New-Liverpool (Lévis, les deux côtés)		55
AOÛT				
2	9 h	RB-CC-BRB-PLB-55° Rue-3° Ave O-RSC-(Parc Victoria)-NDG		35
9	9 h	RB-Shannon-Duchesnay		58
16	9 h	RB- CC-VQc- NDG (B. Louise, Vieux-Qc, Notre-Dame-de-la-Garde, A)		35
23	9 h	RB-60° rue-10° Ave-PBR-PB-LaRue-CM-BC-DM-8° Ave (Haut de BPort et BC)		40
30	10 h	S- route Kennedy (St-Henri vieille gare, vers Ste-Claire)		
SEPTEMBRE				
6	10 h	RB-CC-DM-CM-BC (Vers Boischatel)		35
13	10 h	RB-CC-BRB-PLB-SJ-BPL-RSC-DM-CC (Robert B-Père-Lelièvre-St-Charles)		45
20	10 h	RB-CC-VQc-NDG-A (Cheminots-Vieux Québec-vers l'Aquarium de Québec)		35
27	9h45	RB- CC-Traverse-Lauzon-New-Liverpool (Lévis, les deux côtés)		55

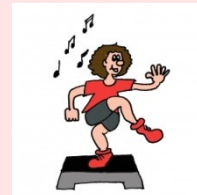
A=	Aquarium de Québec	CM =	Chute Montmorency	RB=	Relais La Bourgeoise
BB=	Baie de Beauport	DM =	Domaine Maizerets	RSC=	Rivière St-Charles
BC=	Boischatel	NDG=	N.-Dame de la Garde	SJ=	St-Jacques
BPL=	Boul. Père-Lelièvre	PB=	Piste de Beauport	VQc=	Vieux-Québec
BRB=	Boul. R.-Bourassa	PBR=	Piste Bourg-Royal	S=	St-Henry gare
CC=	Corridor des Cheminots	PLB=	Piste Lebourgneuf		

Les sorties auront lieu tous les mardis selon la température 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 ainsi que la sortie du 30 août**, bonne saison à toutes et à tous.

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

Pour une meilleure santé....

Retraité nous avons beaucoup de temps libres et plusieurs trouvent le temps long. Les avant-midi s'étirent en après-midi qui ne finissent pas. Tous nous connaissons l'importance de l'activité physique pour vivre des jours meilleurs. Mais l'hiver avec ses températures changeantes nous force souvent à l'inactivité. C'est justement de ces deux sujets que je veux vous entretenir.



Vous pouvez vous inscrire à différentes activités physiques comme la danse, des activités aquatiques, etc. Moi j'ai opté pour le **gymnase** où nous trouvons de multiples appareils pour assouplir notre corps, le renforcer, l'améliorer quoi! Je sais que plus d'un sont rébarbatifs à côtoyer des personnes qui s'activent sur des appareils qui semblent à prime à bord compliqués. **ERREUR TOTALE**. Vous pouvez profiter d'un moniteur pour vous initier à ces différents appareils. Vous pouvez même avoir une feuille de route pour vous rappeler le savoir-faire, le nombre de fois, le temps de repos pour profiter au maximum de votre séance. Les habitués sont d'une grande gentillesse pour vous aider...! Pour environ 20\$ par mois, dans certains centres d'entraînement comme celui auquel je suis abonné, vous aurez droit aux nombreux appareils. Quelquefois, il y a des frais d'inscription tout dépend du mois de l'année. Il faut s'informer!



Au centre d'entraînement que je fréquente, vous pouvez profiter d'une grande piscine, d'une garderie pour jeunes enfants, d'un bain de vapeur, un bain sauna, une grande salle aérobique, une salle de spinning, de l'aquaforme, d'un salon de bronzage et surtout de beaucoup d'appareils de grande qualité. Vous avez droit à un invité aussi souvent que vous voulez et à des conseils d'entraîneurs chevronnés, .

Je côtoie régulièrement des gens de tout acabit, souvent des gros, grands, petits, même un bossu, un autre avec une canne, des femmes enceintes qui font leur entraînement sans se soucier des autres. Des personnes de nos âges en grand nombre s'entraînent surtout le matin, temps idéal pour la disponibilité des appareils. Ce matin j'ai jasé avec un Monsieur de 80 ans bien sonnés.

Vous pouvez y aller aussi souvent que vous le désirez. Pour ma part, je m'entraîne tous les 2 matins et je suis content de le faire pour ma santé. C'est facile? Non pas toujours, mais ma motivation santé me fouette pour y aller et revenir heureux de ces efforts.

Si jamais vous êtes tentés, vous pouvez me faire signe et vous serez mon invité pour essayer et vous convaincre des bienfaits de l'activité physique **en gymnase**.

Gervais Soucy.

(PARENTHÈSE)

« On ne peut changer le vent. On ne peut qu'ajuster les voiles! »



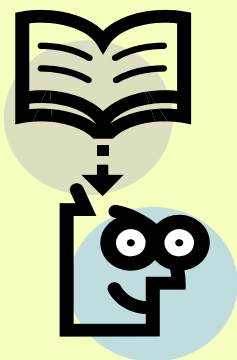
Lire, un plaisir qui se partage...

Si vous avez le goût de partager vos bons moments de lecture, joignez-vous au Club littéraire.

Dates : Les lundi 29 février, 28 mars, 25 avril, 30 mai

Heure : 13 h 15 à 16 h 30

Endroit : Bibliothèque Paul-Aimé Paiement, Charlesbourg



Les membres ont aimé lire :

Six degrés de liberté, Nicolas Dickner
Check - point, Jean-Christophe Rufin
L'Hypnotiseur, Lars Kepler
Rajeunir un jour à la fois, Miranda Esmonde-White
Le mauvais œil, Pan Bouyoucas
Du bonheur, un voyage philosophique, Frédéric Lenoir
La supplication, Svetlana Alexievitch

Grands prix littéraires 2015 :

Des Libraires du Québec : *Ma vie rouge kubrick*, Simon Roy

Bibliothèque de Québec - Salon international du livre : *Le vent dans le dos*, Natalie Jean

St-Pacôme (policier) : *L'affaire myosotis*, Luc Chartrand

Québec-France- Marie-Claire Blais : *Un homme effacé*, Alexandre Postel

Salon du livre de Montréal : *Curieuses histoires de plantes du Canada- tome 1*,
Alain Asselin, Jacques Cayouette, Jacques Mathieu

Gouverneur général : *Six degrés de liberté*, Nicolas Dickner

Robert Cliche (1e roman) : Annulé. Le jury a décidé que les oeuvres soumises n'étaient pas à la hauteur. Il est reconduit à l'an prochain.

France :

Goncourt : *Boussole*, Mathias Enard

Renaudot : *D'après une histoire vraie*, Delphine de Vigan

Médicis : *Titus n'aimait pas Bérénice*, Nathalie Azoulay

Fémina : *La cache*, Christophe Boltanski

Académie française : *2084. La Fin du monde*, Boualem Sansal
Les prépondérants, Hédi Kaddour

Interallié : *La septième fonction du langage*, Laurent Binet

Des Libraires : *Amours*, Léonor de Récondo

France-Québec : *Mort terrain*, Biz



Internationaux :

Nobel de littérature : Svetlana Alexievitch, 67 ans, Bélarusse, racines Ukrainiennes,

Cinq continents de la francophonie : *Congo Inc : Le testament de Bismarck*, In Koli Jean Bofane

Lise Paradis, pour le club littéraire



Environnement

SITUATION DE L'HOMME

S'il est la cause du réchauffement climatique, l'homme en sera aussi la victime

Le constat dressé par la dernière édition du Rapport Planète Vivante du WWF (2014) est sans appel. Le déclin de la biodiversité sur la terre est considérable et surtout très rapide. Le suivi de plus de 10 000 populations de vertébrés (mammifères, oiseaux, poissons, reptiles et amphibiens) montre une diminution de la taille de ces populations de 52% entre 1970 et 2010. L'UICN (Union Internationale de la Conservation de la Nature) estime que 35% des oiseaux, 52% des amphibiens et 71% des récifs coralliens seront particulièrement impactés par le changement climatique. Le GIEC confirme dans son cinquième rapport que le dérèglement climatique dû aux activités humaines aggrave les fortes pressions déjà exercées par l'Homme sur les écosystèmes et les espèces, nous conduisant ainsi tout droit vers la sixième crise d'extinction des espèces. Concrètement, ce fléau se produit trop vite pour qu'une multitude de plantes et d'animaux puissent s'y adapter. Il aggrave à la fois la situation d'espèces déjà en péril (un grand nombre d'entre elles vivent dans des régions très affectées par les dérèglements climatiques) et d'espèces plus sensibles en raison de leur biologie, soit de leurs caractéristiques écologiques, comportementales, physiologiques et génétiques.

Préoccupations

S'il est la cause du réchauffement climatique, l'homme en sera aussi victime. Les conditions de son milieu vont changer et influencer sur les déterminants sociaux et environnementaux de sa santé : air pur, eau potable, nourriture en quantité suffisante, sécurité du logement. Le changement climatique pourrait être la cause de déplacements de populations, source de tensions et de conflits dans le monde. Certaines populations des îles du Vanuatu et de Papouasie, craignant la montée des eaux, commencent déjà à fuir. Et ce n'est qu'un début puisque les migrations climatiques pourraient s'intensifier.

Le GIEC prévoit des conséquences négatives majeures pour l'humanité au XXI^e siècle. Elles seront à la fois environnementales, sanitaires et économiques.

Ainsi, comme c'est déjà le cas dans certaines régions du monde, la température moyenne en constante augmentation et les régimes de précipitations de plus en plus irréguliers (oscillation entre des phénomènes de sécheresse et d'inondations) pourraient se traduire par une baisse importante des rendements agricoles et engendrer des dommages graves sur certaines cultures dus à la baisse d'approvisionnement en eau douce.

Les vagues de chaleur et d'inondations qui ont eu lieu ces dernières années en Europe, aux États-Unis, en Russie, au Pakistan et en Inde, pourraient devenir plus fréquentes, causant la mort des plus âgés, des plus vulnérables, des plus pauvres. Des pluies plus abondantes et plus fréquentes qui profiteront aussi, par exemple, aux moustiques, espèces vectrices de maladies.

Mais la plus grande crainte vient des catastrophes naturelles générées par le dérèglement du climat. Des cyclones plus violents, des inondations, glissements de terrain, avalanches, coulées de boue et feux de forêt : la moitié de l'humanité, au moins, pourrait subir les conséquences néfastes du réchauffement climatique. Un certain nombre d'effets sont déjà perceptibles sur l'environnement humain. Certains sont en lien direct avec le changement climatique, d'autres en sont la conséquence indirecte.

Il y a urgence

Ce n'est qu'en priorisant la défense du bien commun, en observant un principe de précaution systématique et en organisant les luttes contre les guerres, la criminalité, la corruption, la pollution, la faim, la malnutrition, le manque d'éducation, le manque d'accès à l'eau potable, la pauvreté, la violation des droits de l'homme, les catastrophes industrielles ... que l'humanité, telle qu'on la connaît aujourd'hui, pourra *peut-être* encore assurer sa pérennité.

Jean-Louis Helstroffer, responsable du comité environnement



Denis Arsenault

Impliqué dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec (LHJMQ) pendant près de 25 ans, **Denis Arsenault** a été l'un des principaux artisans de la grande place que les études y occupent.

Il est à l'origine de la première politique scolaire de la Ligue de hockey junior majeur du Québec, mise en place en 2005. Depuis, les équipes du circuit s'appuient sur ce document pour donner un encadrement pédagogique adéquat à leurs athlètes.

L'influence de M. Arsenault lui a valu le premier prix hommage Ferland-Dubuisson, qui sera désormais remis chaque automne par l'Alliance sport-études à «une personne ayant contribué de façon significative à la réussite des étudiants-athlètes».

M. Arsenault accepte cette récompense avec fierté, mais aussi avec modestie. «Évidemment, j'ai été très honoré, mais en même temps un peu gêné. Parce que c'est tellement un travail d'équipe. Un peu comme une équipe de hockey», estime celui qui a été professeur de physique au secondaire et conseiller syndical avant de travailler pour la LHJMQ... à sa retraite.

Quand le président du circuit, Gilles Courteau, lui a demandé de s'occuper de la scolarisation des jeunes, en 2003, il y avait beaucoup à faire, reconnaît notre lauréat de la semaine. Il fallait éduquer les dirigeants des formations, qui n'accordaient pas assez d'importance au volet scolaire, note M. Arsenault. Même si ce devoir faisait et fait toujours partie du mandat de la ligue.

Conscientiser

«L'approche [de l'époque], c'était de dire : "On va aller chercher un joueur, et après on se demandera si on est capable de le scolariser", raconte-t-il. Tandis que notre approche, c'était pour faire en sorte que les gens soient conscients, au moment d'aller chercher quelqu'un, qu'ils avaient l'obligation de le scolariser. «Je pense qu'un dirigeant d'équipe qui dit que le [volet] scolaire l'embarrasse, ça se voit à peu près plus», affirme l'homme de 79 ans.

Denis Arsenault sait de quoi il parle. En 1990, nouveau retraité, il amorce une carrière dans la LHJMQ. Il s'occupe d'abord du recrutement pour le Collège Français de Longueuil. En 1998, il se retrouve gouverneur de cette équipe alors qu'elle vient de déménager à Bathurst. En 2000, M. Courteau l'invite à diriger le centre de soutien au recrutement.



«À travers tout ça, j'étais conscient de la problématique études», affirme M. Arsenault, dont l'un des fils, Yan, a joué 255 matchs dans cette ligue de 1989 à 1993, tout en poursuivant son cheminement scolaire. «J'étais conscient des problèmes que ça pouvait représenter.»

Aujourd'hui, environ 200 joueurs de la LHJMQ profitent du soutien de l'Alliance sport-études. D'ailleurs, à l'image des dirigeants, les jeunes sont aussi plus interpellés par l'école qu'il y a 20 ans, croit M. Arsenault.

«On voyait souvent un joueur sur le point d'être repêché [par la LNH] délaissé ses études pour, disait-il, se donner une chance. C'est un phénomène de plus en plus marginal», constate M. Arsenault, qui a pris sa deuxième retraite en octobre 2014

Codes sur les étiquettes des fruits soyez prudents !



Lorsqu'on fait ses courses, on est rarement attentif aux codes, symboles, dates de péremption ou encore des codes chiffre sur certains fruits dont le déchiffrement peut vous éviter le pire pour votre santé. Cette nonchalance vous coûtera très chère si vous continuez à ignorer les étiquettes que l'on trouve par exemple sur des fruits comme les bananes ou les pommes où figurent des chiffres dont on ne comprend pas forcément la signification. Les chiffres sur ces étiquettes reflètent en réalité les méthodes de culture de ces fruits, en distinguant ceux qui sont cultivés traditionnellement sans matière chimique, ceux qui sont

génétiquement modifiés et d'autres dont la culture a nécessité l'intervention d'engrais et de produits chimiques.

Afin de comprendre le sens de ces chiffres sur les étiquettes des fruits, il faut connaître tout d'abord leur raison d'être

Il s'agit du numéro d'identification de chaque fruit et légume. Il s'agit d'un code international appelé PLU ([Price Look Up](#)), qui est utilisé pour faciliter le contrôle de l'inventaire et des prix à la caisse des magasins.

Dans la plupart des cas, c'est un code à quatre chiffres, qui commence par un « 3 » ou un « 4 », ce qui veut dire que le fruit ou légume en question a été cultivé de façon conventionnelle (avec engrais et pesticides, etc.). Il s'agira de fruits de la culture chimique, à éviter à tout prix !

Quant aux étiquettes sur lesquelles figurent cinq chiffres commençant par 8, cela veut dire qu'il s'agit des fruits de la culture génétique ou ce qu'on appelle les OGM.

Il n'y a que les étiquettes avec cinq chiffres commençant par 9 qui révèlent des fruits traditionnellement cultivés et ne représentant aucun danger pour notre santé.

Ce sont ces réflexes-là qui protégeront votre santé car on ne sait jamais quand ni comment les aliments que nous consommons ont été cultivés. La prochaine fois que vous ferez vos courses, soyez des consommateurs intelligents et faites un tri sain et réfléchi des aliments que vous consommez avec vos enfants.

Donc je vous invite à porter plus d'attention la prochaine fois à l'épicerie et aussi à vous renseigner sur la présence des OGM dans nos assiettes auprès du groupe [Vigilance OGM](#) et de [Greenpeace](#).

Source : Voici ce que les codes sur les étiquettes des fruits signifient healthtipssource.com

Aide médicale à mourir : le point

L'aide médicale à mourir est maintenant une réalité au Québec. La Loi concernant les soins de fin de vie est entrée en vigueur le 10 décembre 2015. Faisant suite aux recommandations du rapport « Mourir dans la dignité », la loi a pour but d'assurer des soins respectueux aux personnes en fin de vie, et de reconnaître que leur volonté prévaut lors de ce moment crucial de leur vie. Quelles sont ses implications? Le point.

C'est quoi?

L'administration de médicaments par une personne en fin de vie, à la demande de celle-ci, dans le but de soulager ses souffrances en entraînant son décès.

Qui pourra en bénéficier?

L'aide médicale à mourir est strictement encadrée et doit faire l'objet d'une requête libre et éclairée. Selon la loi, les conditions suivantes doivent être présentées :

- Être une personne assurée au sens de la Loi sur l'assurance maladie
- Être majeure et apte à consentir aux soins
- Être atteinte d'une maladie grave et incurable
- Éprouver des souffrances physiques et psychiques constantes et insupportables

De plus, le médecin traitant doit obtenir l'avis d'un second médecin.

Qui en est exclu?

- Une personne dépressive qui n'est pas atteinte d'une maladie incurable
- Une personne dont la maladie peut être soignée
- Une personne grandement malade, mais qui n'est pas en fin de vie
- Enjeux qui demandent une réflexion supplémentaire : les personnes atteintes de maladies dégénératives du cerveau et les personnes mineures de 14 ans et plus.

Quelle est la démarche à suivre?

La personne doit, de manière libre et éclairée, formuler pour elle-même la demande d'aide médicale à mourir au moyen du formulaire prévu à cette fin. Les étapes sont les suivantes :

- Faire une démarche verbale formelle à un professionnel de la santé
- Remplir une demande écrite à l'aide du formulaire « Demande d'aide médicale à mourir », qui est remis par un professionnel de la santé
- Signer le formulaire devant un professionnel de la santé
- Répéter la demande verbale lors de chaque entretien avec le médecin

Note : la personne qui fait la demande d'aide médicale à mourir est toujours libre de changer d'avis; elle peut retirer sa demande ou en reporter l'administration.

Carol Beaupré, AREQ Secteur Des Deux-Rives

Numéros importants et utiles

AREQ-CSQ Présidente régionale <i>Pierrette Simoneau</i>	1-800-663-2408/418-525-0611 Tel. 418-667-1927 Fax. 418667-8268	www.areq.qc.net simoneauareq@bell.net
RRQ	1-800463-5185/418-643-5185	www.rrq.gouv.qc.ca
PSV Pension de la sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	www.hrdc.drhc.gc.ca
CARRA	1-800-463-5533/418-643-4881	www.carra.gouv.qc.ca
RAMQ	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



www.areqcharlesbourg.ca

Secteur Charlesbourg (3E)

Conseil sectoriel

Michel Caron, président micaron2@videotron.ca 418-628-7159
Marie Rancourt, vice-présidente rancourt.marie@gmail.com 418-845-1002
Monique Chabot, 2^e vice-présidente monit@videotron.ca 418-628-1228
Claudette Lortie, secrétaire claudettelortie@hotmail.com 418-626-9463
Marcel Allaire, trésorier marcel.allaire@sympatico.ca 418-623-9966
Denis Arsenault, 1^{er} conseiller darsen8@videotron.ca, 418-998-3690
Jean Lapointe, 2^e conseiller jmlapo@videotron.ca 418-628-4282

Responsables bénévoles

Avis de décès, téléphonistes, F.L-G; Monique Chabot 418-628-1228
Téléphonistes; Lucy Hickey lucyhickey130@sympatico.ca 418-626-2390
Fernande Fortier 418-626-0569
Comité Condition féminine; cadii@globetrotter.net Carole Dionne
418-873-4874
Comité Condition masculine; Jean-Guy Couillard 418-523-2773
Comité retraite ; Gervais Soucy 581 742-7797
soucygervais@videotron.ca
Comité Assurances; Gilles Pelletier gilpel3@hotmail.com 418-626-9085
Comité Environnement; Jean-Louis Helstroffer
faulquemont@hotmail.com 418 525-8428
Grosses Quilles; Lise Boisvert liseloranger@videotron.ca 418-702-0580
Petites Quilles; Denis Filiatrault d.filiatrault@ccapcable.com 418 -841-4833
Vélo; Yvon Desrosiers yvondesrosiers@videotron.ca 418-628-3914
Comité culturel; Françoise Lapierre lapierrefrancois@hotmail.com
418-624-0227
Nicole Chamberland ncchamberland@gmail.com
Tél: Cell: 418 254 6298. ou rés:418 682 8772
Lise Paradis lise.par@videotron.ca 418-623-5748
Site Web; Denis Arsenault darsen8@videotron.ca, 418-998-3690
Sociopolitique; Lucie Dumais luciedumais@videotron.ca 418-650-3183
Ciné-club; Gervais Soucy soucygervais@videotron.ca 581 742-7797
Club littéraire ; Lise Paradis lise.par@videotron.ca 418-623-5748
Comité du bulletin COMMUNICAREQ ;
Jean Lapointe jmlapo@videotron.ca 418-628-4282

Conseil régional

Pierrette Simoneau simoneauareq03@bell.net 418-667-1927

Vieux-Limoilou épicurien

25 mars 2016

Nom : _____ Nombre de personnes _____

Leurs noms : _____

Tél.: _____

Coût : **35\$**

Date limite d'inscription : 15 mars

Faire le chèque daté du 15 mars au nom de l'AREQ de Charlesbourg 03E
et l'adresser à:

Nicole Chamberland, 1175, Ave Brown, app. 101 ,Québec, Québec., G1S 3A1

Visite de la station d'épuration des eaux usées de Beauport le 7 mars

Nom : _____ Tél. _____

No. de membre : _____ Nombre de personnes : _____

Leurs noms : _____

Coût : 5 \$ (qui vous sera remis)

Date limite d'inscription : **mercredi 2 mars**

Faire le chèque daté du 2 mars au nom de AREQ Charlesbourg (CSQ) et l'adresser à :

Lise Paradis, 9470 Marie-Parent, Québec, G2K 1K1

Assemblée Générale Sectorielle 27 avril 2016

Nom: _____ Téléphone: _____

Coût pour l'activité incluant le dîner : **10 \$** qui vous sera remis

Date limite d'inscription: 15 avril 2016

Faire le chèque au nom de l'A.R.E.Q. Charlesbourg

L'adresser à Marcel Allaire, 9420, rue Ampleman, Québec Qc G1G 3X3

Assemblée Générale Régionale 2 juin 2016

Nom: _____ Téléphone: _____

Numéro de membre : _____

Coût pour l'activité incluant le dîner : **10\$** (qui vous sera remis)

Date limite d'inscription: 21 mai 2016

Faire le chèque au nom de l'A.R.E.Q. Charlesbourg

L'adresser à Claudette Lortie, 1064, François-Tefflé, Québec, Qc G2L 2H1

"Atelier de graphologie" 12 avril

Nom : _____ Tél. _____

No. membre : _____ Nombre de personnes : _____

Leurs noms : _____

Coût : 15 \$ (membre) 17 \$ (non membre) Date limite d'inscription : **mardi 5 avril**

Faire le chèque daté du 5 avril, au nom de AREQ Charlesbourg (CSQ) et l'adresser à :
Lise Paradis, 9470 Marie-Parent, Québec, G2K 1K1

Sortie culturelle

Mercredi le 11 mai, le comité culturel a planifié une merveilleuse sortie pour découvrir des endroits patrimoniaux de notre ville.

Cette journée se partagera en deux activités:

La première : “Sur la piste de l’UNESCO” Îlot des Palais, 8, rue Vallière

Pour souligner le 30e anniversaire de l’inscription du Vieux-Québec au patrimoine mondial de l’UNESCO, l’îlot des Palais nous propose un parcours pédestre “Sur la piste de l’UNESCO”.

Ce parcours de deux heures nous permettra de sillonner le secteur et mieux comprendre les raisons du classement. Le Vieux- Québec nous ouvre ses portes...

Au programme: Arrêt dans des hauts lieux de l’histoire de la ville avec l’observation des traces du passé.

La visite sera effectuée par un guide- interprète du patrimoine formé en histoire.

Le patrimoine mondial ou patrimoine de l’humanité désigne un ensemble de biens qui présentent une valeur universelle exceptionnelle justifiant leur inscription sur une liste établie par le comité du patrimoine mondial de l’Organisation des Nations Unies pour l’éducation, la science et la culture(UNESCO).

Heures de ce parcours : Groupe A. M. 9 h 30 (départ Îlot des Palais)

P. M. 13 h 30 (départ au Musée des Augustines)

La deuxième : Visite au Monastère des Augustines. 77, rue des Remparts

Après avoir subi d’importants travaux de reconversion pendant plus de deux ans, le Monastère des Augustines est devenu un lieu exceptionnel et un des plus gros chantiers patrimoniaux au Canada.

Accompagnés d’un guide nous ferons une visite immersive de ce nouveau Musée, incluant les salles d’exposition, le chœur des religieuses attendant à l’église de l’Hôtel-Dieu et les voûtes datant de 1695. Dans le cas où les voûtes ne seraient pas prêtes, une cellule de religieuse reconvertie en chambre ainsi qu’une chambre contemporaine seront présentées.

Heures de cette visite : Groupe A. M. 10 h

Groupe P. M. 13 h 30

Le dîner pour tous : 12 h au Monastère.

Les deux groupes seront inversés après le dîner.

Quand : Le mercredi 11 mai

Heure : Selon votre choix sur le coupon-réponse

Coût : 37 \$ (membre) 40 \$ (non membre)

Nombre de personnes : 25 personnes par groupe

Sortie culturelle le mercredi 11 mai

Nom : _____ Tél. _____

No. de membre : _____ Nombre de personnes : _____

Leurs noms : _____

Coût : 37 \$ (membre) 40 \$ (non membre)

Date limite d'inscription : Le mercredi 4 mai

Mon choix d'activité de l'avant-midi : _____

Parcours UNESCO: Groupe de 9:30, départ à l'Îlot des Palais, retour au Musée pour dîner
Groupe de 13:30, départ du Musée, retour à l'Îlot des Palais

Faire le chèque daté du 4 mai au nom de l'AREQ Charlesbourg (CSQ) et l'adresser à :
Françoise Lapierre, 487, rue Cocteau, Québec , G1H 7E2