



COMMUNICAREQ

Secteur Charlesbourg (3E)

septembre 2018

Site web: <http://charlesbourg.araq.lacsq.org>

1401, boulevard Bastien, Québec G2K 1G5

Poste Canada No de la convention 42891030

Dans ce numéro:

- Mot du président 2, 3
- Nos prochaines activités 3
- Brunch des retrouvailles 4
- Communicareq en ligne 4
- Dossier assurances 5
- Élections 2018 6
- Areq page Facebook 7
- Bouquinerie Nouvelle Chance .. 7
- Avis de décès 8
- FLG rapport annuel 8
- Formation Bonne Route 9
- Petite histoire10,11
- Conférences du CEVQ12
- Environnement13
- Rentrer chez soi 14
- L'incarnation réincarnée 15
- Page littéraire 16
- Parlons voyages 17
- Lire et faire lire 18
- Je me souviens 19
- Bizarre le français 19
- Retour sur la non- rentrée .. 20,21
- Les 70 ans du fleurdelisé 22
- MIFFIM 22
- Numéros importants 23
- Areq Charlesbourg 24



C'est la rentrée !





Mot du président



Où voulions-nous aller?

Nous y voilà! Le marathon des élections est bel et bien commencé. Les vieux refrains connus se font réentendre. Mais attention! Nous, les aînés, on a déjà vu neiger. Les uns veulent nous faire oublier la période d'austérité dans laquelle ils ont plongé le Québec. On nous promet maintenant des jours meilleurs. La maison serait redevenue « en ordre » disent-ils. À nos âges, on a intérêt à raviver notre mémoire. Comment oublier ces mensonges, ces promesses rompues et les effets toxiques de leurs choix idéologiques sur les conditions de vie des plus fragiles d'entre nous? D'autres nous disent qu'ils veulent et peuvent faire autrement, mais sans vraiment nous dire comment. D'autres souhaitent ouvertement un retour en arrière. Où voulons-nous aller? Poursuivre l'œuvre de nos grands bâtisseurs, est-ce possible? Voulons-nous aller de l'avant? Oui, nous le voulons.

Sommes-nous sur une mauvaise pente?

Or, il ne semble plus avoir de contrat social qui tienne. Aucun projet de société digne d'une nation. Ne resterait-il que les intérêts des plus nantis à protéger? À quelle grande entreprise de démolition avons-nous laissé le pays? Prenons comme exemple l'anglicisation galopante de Montréal. Il y a de quoi s'inquiéter, non? L'avenir du Québec français est de plus en plus fragilisé. On s'entend, il a toujours été menacé. Mais là, il est affaibli dans l'indifférence générale par l'inertie du gouvernement de l'unique État de langue française en Amérique. René Lévesque avait dit : « *Si elle ne se réveille pas* » « *the province of Québec deviendra une autre Louisiane.* » Le bon docteur Laurin doit se tourner dans sa tombe. Si ça continue, bientôt, on ne pourra retrouver ici et là que quelques traces de notre passé français. Sa toponymie attirera peut-être quelques touristes épris d'excentricité.

Aye!

Oui ?

It's already sold

Vendu ? Ah, j'savais pas..

Approchez messieurs dames...

Mais y m'reste plus rien à vendre

Keep away private

Members only

Ah, y faut pas que mon histoire finisse là

L'encan (Félix Leclerc)

La politique spectacle

Nos législateurs sont parfois les premiers à bafouer les lois. Ils savent manipuler habilement la vérité. Nos hommes et nos femmes politiques semblent avoir oublié tout sens du bien commun. Ils paraissent investir plutôt dans leur carrière personnelle ou pire, protéger leurs bailleurs de fonds. La démocratie québécoise serait-elle malade? On la vide lentement de sens. Ne serait-elle devenue qu'un triste spectacle électoral? Elle semble confisquée par une petite oligarchie au service de l'argent, soumise à la règle du profit et, malheureusement souvent, peu soucieuse du bien commun.

La démocratie

La démocratie doit reposer sur la capacité des gouvernants à nous convaincre qu'ils nous représentent véritablement et que le régime fonctionne en notre faveur. Il faut nécessairement rétablir un lien de confiance pour redonner de la vigueur à l'idée même de démocratie. Comment choisir la bonne direction qui nous mènerait vers un peu plus de démocratie?

Le contexte

Cet été, de tristes événements ont marqué notre actualité culturelle. Sous prétexte d'inclusion, on a choisi d'exclure. On dit favoriser le métissage des cultures, on obtient [précisément l'effet contraire](#). [C'est ainsi qu'un Blanc ne pourrait plus aborder de sujets](#) noirs ou autochtones sans risque de lynchage public, qu'une comédienne hétérosexuelle ne pourrait plus jouer le rôle d'un transgenre. Cela me heurte, me choque et m'indispose. Ces dérives sont le plus souvent le fait de minorités qui ont compris que parler fort donne l'illusion du nombre. La majorité, elle, ne paraît pas s'apercevoir que les dérives des forts en gueule risquent de nous ramener tout droit à l'univers étouffant de la « Grande noirceur ». Les Québécois ont connu le duplessisme et ne veulent pas y retourner. Il ne faudrait surtout pas revenir en arrière.

N'était-ce qu'un rêve?

Quoi faire? Quoi penser? Les bonnes nouvelles sont devenues rares au Québec ces dernières années. Qu'est devenue notre fierté? Que reste-t-il du courage de nos pères engagés pour la survie de la nation? Que reste-t-il de la Belle Province de Jean Lesage, fière de sa langue, de sa culture et de ses institutions? Que reste-t-il du projet de pays de René Lévesque épris de liberté, d'autonomie et de transparence? Que reste-t-il du système d'éducation de Paul-Gérin-Lajoie (RIP)? Finies l'éducation pour tous et l'égalité des chances dans nos écoles publiques. Mais, dites-moi donc, est-ce bien là où nous voulons aller?

L'AREQ, une force pour la société.

Élections ou pas, l'AREQ participe toujours aux débats sociaux. Constamment, elle exerce une vigilance pour défendre et protéger les droits des personnes retraitées et aînées. C'est une association rassembleuse œuvrant au sein de coalitions et dont les actions visent un avancement de la collectivité. Restons debout, il y a de l'espoir!

Bonne lecture. Je vous souhaite un très bel automne.

Vive la retraite!

Vive l'AREQ de Charlesbourg!

Michel Caron, président



Québec-Chaudière-Appalaches
Charlesbourg

Nos prochaines activités

Mercredi 10 octobre : notre brunch des Retrouvailles

Jeudi 18 octobre : formation « Bonne route »

Mercredi, 24 octobre : journée régionale sur les Assurances

Jeudi 8 novembre : formation « Bonne route »

Lundi, 19 novembre : journée internationale des Hommes (JIH)

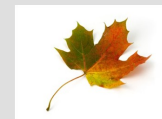
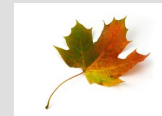
Mardi, 4 décembre : notre banquet de Noël 2018

Vendredi, 8 mars : journée internationale des Femmes (JIF)

Mercredi, 15 mai 2019: notre Assemblée générale sectorielle (AGS)

Mardi, 28 mai 2019 : notre Assemblée générale régionale (AGR)

Brunch des Retrouvailles 2018



Où :

Delage, 40 Avenue du Lac, Lac-Delage

Manoir du Lac-

Quand : Mercredi, le 10 octobre 2018, à 10 heures

**Coût : 20 \$, 10\$ ou gratuit pour les membres (C'est selon l'âge!)
et 30 \$ pour leurs invités**

Date limite d'inscription : 28 septembre

Voir coupon-réponse

Communicareq en ligne

Comme vous le savez sans doute, le Communicareq, votre journal est disponible en version électronique ou papier selon que vous nous ayez signifié votre désir de le recevoir sous une forme ou l'autre, par défaut, vous le recevez par la poste.

Dans une perspective écologique, nous vous suggérons de vous inscrire à la version électronique.

Nous avons remarqué lors des derniers envois que certaines personnes qui désiraient le recevoir sous la forme électronique le recevaient plutôt par la poste. Nous croyons que notre base de données a pu être endommagée. Pour corriger cette situation, voici ce que vous devriez faire :

Communiquer avec l'**AREQ nationale** au 418-525-0611 (1-800-663-2408) pour valider vos coordonnées, particulièrement votre adresse de courriel.

Envoyer un courriel à Michel Chatelain, chatelainm2@videotron.ca, pour être mis sur la liste « courriel ».

Comme la base de données avec laquelle nous travaillons pour les envois vient de l'AREQ nationale, il est primordial que les mises à jour de vos coordonnées complètes soient faites auprès d'elle, sinon, lors des transferts, leurs vieilles données erronées viennent écraser celles que nous aurions mises à jour par nous-mêmes.

Michel Chatelain, b.a.a
Trésorier et responsable de la base de données
Areq Charlesbourg



Dossier Assurances

RAMQ

Une entente de principe est intervenue entre les optométristes et le gouvernement du Québec le 16 juin dernier. 900 optométristes sur 1400 étaient présents. L'entente a été ratifiée à 96 % des membres présents. L'entente est de 5 ans (2015-2020). Donc, le coût des examens de la vue des enfants, des personnes de 65 ans et plus, ainsi que des prestataires de la sécurité sociale, sera remboursé par la RAMQ. Depuis le 1er juillet 2018, les nouveaux taux de régime d'assurance médicaments s'établissent ainsi :

- la prime annuelle passe d'un maximum de 667 \$ à 616 \$
- la franchise mensuelle passe de 19,45 \$ à 19,90 \$
- la coassurance passe de 34,8 % à 34,9 %
- la contribution maximale est de 90,58 \$ /mois ou de 1087 \$ /année.

Pour les personnes de 65 ans et plus qui reçoivent le supplément de revenu garanti (SRG) au taux de 1 % à 9 %, la contribution maximale est de 53,16 \$ par mois ou 638 \$ par année.

ASSUREQ

Depuis le 1er avril 2018, les systèmes Flash de surveillance du glucose de type Freestyle libre (qui utilisent des capteurs au lieu de bandelettes) seront admis selon les dispositions suivantes :

- Remboursement d'un lecteur de glycémie par personne assurée (garantie glucomètre).
- Remboursement de 24 capteurs par personne assurée, par période de 12 mois (un capteur tous les 14 jours)

Il faut une autorisation suite à un processus :

- formulaire d'autorisation rempli par le médecin traitant
- la personne assurée doit être atteinte de diabète, être traitée à l'insuline et mesurer sa glycémie 4 fois par jour
- la personne autorisée doit reformuler sa demande à tous les 12 mois avec le formulaire précité. La SSQ analysera et reconduira si les critères sont respectés.

Le formulaire Demande d'autorisation de paiement Système Flash de surveillance de glucose est disponible sur le site [ACCÈS|Assurés](#) ou au numéro 1 888 833-6962.

Information

L'Assemblée générale ASSUREQ aura lieu le 29 octobre 2018 au Centre des congrès de Saint-Hyacinthe

Céline Dallaire, responsable dossier assurances

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

Depuis des années, les personnes retraitées ont subi des décisions politiques néfastes qui ont effrité leur pouvoir d'achat. Par exemple, les personnes retraitées de la fonction publique québécoise s'appauvrissent d'année en année à cause de la non-indexation de leur rente de retraite pour les années cotisées **entre 1982 et 1999. À l'aube des élections provinciales 2018, c'est le temps de vous faire entendre!**

Ainsi, l'AREQ vous invite à aller à la rencontre de votre député ou à lui écrire.

Voici trois questions à lui poser :



1 Lors de la modification de la loi du RREGOP en 2010, le gouvernement ne s'est pas engagé à verser sa part pour contribuer à l'indexation pour les années 1982 à 1999 si le taux de capitalisation atteint 120 % alors que les organisations syndicales l'ont fait. Si

2 Les personnes retraitées de la fonction publique québécoise s'appauvrissent d'année en année à cause de la non-indexation de leur rente de retraite pour les années cotisées entre 1982 et 1999. S'il est porté au pouvoir, que compte faire votre parti pour

3 Au cours des dernières années, plusieurs décisions politiques ont effrité le pouvoir d'achat des personnes à la retraite. Quelles mesures prévoyez-vous pour soutenir davantage les personnes âgées sur le plan financier et leur permettre de vivre décemment?

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

L'AREQ et quatre grandes associations réclament un Québec digne de ses aînés.



Le 30 avril dernier, l'AREQ, accompagnée de quatre autres grandes associations regroupant plus de 700 000 personnes âgées, participait au lancement d'une plateforme commune de revendications pour les aînés. En vue des élections qui auront lieu très bientôt, notre objectif est de nous assurer que les besoins des personnes âgées soient une priorité pour celles et ceux qui aspirent à gouverner le Québec.

Ainsi, *Pour un Québec digne de ses aînés* rassemble **16 revendications** touchant des besoins précis qui peuvent être comblés rapidement.

Ces revendications constituent une manifestation tangible d'une volonté d'améliorer les conditions de vie des aînés. Ces demandes touchent différentes facettes de leur qualité de vie : les soins et les services à domicile et en CHSLD, les proches aidants, la prévention, les revenus à la retraite et l'habitation.

NOUVEAUTÉ !



L'AREQ de Charlesbourg a maintenant sa propre page Facebook. Votre Conseil sectoriel a pris la décision d'aller de l'avant et d'innover avec ce projet. Cela devrait nous permettre de partager en temps réel avec nos membres: des activités spéciales, des photos, des vidéos, de l'actualité, etc.

Nous vous invitons à "aimer" notre page Facebook dès maintenant en cliquant « **J'aime** » afin de ne rien manquer de tout ça! Afin de nous donner un second coup de main, nous vous encourageons à inviter vos amis Facebook à "aimer" eux aussi cette page. Voici la marche à suivre:

1- Connectez-vous à Facebook

2- Cliquez ici pour faire votre recherche :



3- Inscrivez « AREQ Charlesbourg 03E »



4- Une fois sur la page de l'AREQ Charlesbourg 03E, cliquez

5- Félicitations! Vous venez d'aider votre association à rejoindre plus de personnes!

Vous n'avez pas Facebook? Nous allons continuer à partager toute information pertinente dans le COMMUNICAREQ, comme à l'habitude.

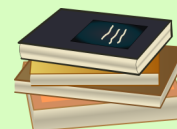
La Bouquinerie Nouvelle Chance

La Bouquinerie Nouvelle Chance existe depuis bientôt 9 ans. C'est un organisme sans but lucratif de réinsertion sociale, de recyclage du papier et de ventes de volumes, CD, vinyles et DVD usagés.

Nous existons grâce aux dons des individus qui offrent tous ces items. Nous les revendons généralement entre 40% et 50% du prix courant dans les librairies usagées à Québec. Cela permet aux gens de se procurer ces articles de bonne qualité à des prix très intéressants.

De plus, nous distribuons à des organismes sans but lucratif de Limoilou une partie des profits de nos ventes : La Bouchée Généreuse, la Maison des Jeunes, Le Relais de l'Espérance, la Conférence Saint-Vincent de Paul...

Nous pouvons le faire grâce votre générosité. Merci aux membres de l'AREQ de Charlesbourg qui nous aident dans notre mission .



Vous pouvez toujours nous rejoindre pour des dons soit par téléphone **418-948-3287** ou en venant sur place au **1595 chemin de la Canardière** près de l'Hôpital de l'Enfant-Jésus.

Merci de nous encourager.
Marcel Allaire, bénévole

Décès

**Condoléances et pensées amicales aux parents,
ainsi qu'aux amis et amies éprouvés.**



Raymond Buzzanga *
Michèle Lucchesi, sœur de Hélène Lucchesi *
Carolle Prévost *
Gilbert Savard, frère de Lévis Savard *
Carmelle L'Italien *, sœur de Claire L'Italien *
Marcel Lavallée, frère de Bernard Lavallée *
Micheline Boudreault *
Gislaine Leblond *
Raymond Pegeot *

* membre de l'AREQ

« Le souvenir, c'est la présence invisible. »

Victor Hugo

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



Choix des bénéficiaires 2018 de la Fondation Laure-Gaudreault

Nous avons 14 448\$ à distribuer parmi les demandes reçues. Trois groupes se sont partagé les argents disponibles :

Individus 2 998\$ soit 20%
Organismes de personnes âgées 3 000\$ soit 20%
Organismes de groupes de jeunes 8 800\$ soit 60%

Les demandes pour les jeunes étaient plus nombreuses ce qui explique en partie la proportion. 11 secteurs ont reçu des subventions. Beau travail à poursuivre.

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

Merci d'encourager votre Fondation.

Pierrette Simoneau
Présidente régionale Fondation Laure-Gaudreault région 03



Formation Bonne Route! ma conduite automobile actualisée.

Mise sur pied par l'AQRP

(association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic)
depuis 2016, la formation permet aux participants :

- de mettre à jour et approfondir leurs connaissances
- de les aider à conduire le plus longtemps possible, en toute sécurité
- d'identifier les changements physiques pouvant avoir une incidence sur la capacité à conduire de façon sécuritaire
- de revoir le Code de la sécurité routière et de réviser la signalisation routière
- d'améliorer leur confiance au volant

D'une durée de 6 heures, le cours est offert en salle de classe par un formateur d'expérience, membre de l'AQRP. Je forme deux groupes.

Date: jeudi le 18 octobre et jeudi le 8 novembre 2018

Endroit : salle Paul-Aimé Paiement, bibliothèque de Charlesbourg

Heure : 9h30 à 17 h

Pour plus d'informations: Lise-Marie Caron - courriel : caronl13@sympatico.ca
- tél. 418-621-0329

NB: limité à 14 participants

Voir coupon- réponse à la fin du bulletin



Petite histoire de l'éducation à l'arrivée de la Révolution tranquille

En 1986, un phénomène inattendu s'est produit dans les écoles de Charlesbourg. Au cours des deux décennies précédentes, les enseignantes laïques, majoritairement des femmes, avaient remplacé les religieuses et les religieux dans les écoles aux quatre coins du Québec.

La Révolution tranquille

Elle avait permis de sortir notre nation de la grande noirceur, grâce notamment à des politiciens de la trempe de Paul Gérin-Lajoie. Quittant le peloton de queue des provinces canadiennes, le Québec s'était finalement doté d'un ministère de l'éducation et débarrassé de son département de l'Instruction publique. Tous les 3 ans, ces éducateurs et éducatrices québécoises nouvellement formés votaient pour la grève. On ne sort pas son peuple de l'obscurité avec l'obéissance, la docilité et la tranquillité. Le comble de la mobilisation avait été atteint lors du Front commun de 1972. Dans le Québec des années soixante, ça brassait et les enseignants constituaient une force de changement puissant. Malgré des progrès incomplets, les efforts de grève se sont poursuivis en 1976, 1980, 1983 ... Sacrifier son salaire durant une semaine, puis deux et trois semaines nécessitait du courage. Mais c'était devenu presque une tradition. Un économiste avait évalué que les améliorations obtenues grâce à ces sacrifices collectifs répétés faisaient pâlir d'envie les richissimes de l'époque. Peu de placements financiers avaient rapporté autant de revenus à autant de personnes.

Année de la Paix

Puis, en 1985, l'ONU propose aux peuples du monde entier de souligner, avec les enfants et les adolescents, la Journée internationale de la paix. La CEQ saisit la balle au bond et propose au ministre de l'Éducation du temps de mobiliser le monde scolaire pour préparer conjointement la commémoration. Lorsque le ministre Claude Ryan transmet la consigne aux commissions scolaires de tout le Québec, le DG de la CS de Charlesbourg l'accueille avec empressement. Le Syndicat de Chauveau-Charlesbourg, reconnu pour son audace, fit de même.

Dès le mois d'août 1986, avant même la rentrée des élèves, l'auditorium de la Polyvalente de Charlesbourg est rempli à pleine capacité. En plus de tout le personnel enseignant, on y retrouvait le personnel du centre administratif, les employés de soutien, le personnel non enseignant et même, surprise, les commissaires d'école. Trois conférencières se partagent la tribune en matinée pour inviter l'auditoire à se mobiliser ensemble pour la paix. Des ateliers par établissements sont proposés en après-midi pour choisir des actions adaptées à l'âge des élèves.



Parmi les actions envisagées, l'une d'elles proposait aux enfants d'investir des jouets de guerre dans un monument pour la paix. Avec un peu de jouets, on pourra ériger un joli petit monument. Avec beaucoup de jouets, on construira un plus gros monument. La cueillette s'est tenue dans toutes les classes du primaire durant la dernière semaine d'octobre 1986. Le comité de parents et les conseils d'établissement ont appuyé la campagne avec vigueur.

Découvertes suite à la cueillette de jouets

Les jouets apportés par les enfants en plus grande quantité portent des noms de séries télévisées.

Les dessins animés GI Joe et Transformers contiennent respectivement 84 et 81 actes violents à l'heure.

Les deux programmes, diffusés une fois par jour en anglais sur la chaîne ABC, une fois/semaine en français sur TVA, étaient les deux plus violents au monde en 1986.

Contrairement à Pépinot et Capucine, au Capitaine Bonhomme et à Passe-partout, les séries états-uniennes avaient été produites par Hasbro.

Elles étaient diffusées au Québec et dans plusieurs dizaines de pays par des chaînes payées par Hasbro pour remplacer des séries locales.

Après avoir inquiété le cerveau de millions d'enfants pendant plusieurs mois chaque année, de septembre à décembre, le Père Noël n'avait d'autre choix que d'offrir aux enfants les jouets de Hasbro.

Troubles du comportement

Cela serait resté un abus publicitaire dégoûtant, n'eût été la parution, en 2001, d'un avis du Conseil supérieur de l'éducation intitulé: **Les élèves en difficulté de comportement à l'école primaire:**

COMPRENDRE, PRÉVENIR, INTERVENIR

<http://www.cse.gouv.qc.ca/FR/Article/index.html?id=2001-05-003&cat=2001-05-01>

La proportion des élèves identifiés « en troubles du comportement » dans les écoles primaires québécoises avait triplé entre 1985 et 2000. Quel hasard étrange ! Le dossier du CSE mentionne trois facteurs qui auraient contribué au phénomène : "les changements qu'a connus la structure familiale, le manque d'encadrement parental ou l'exposition répétée des jeunes à la violence véhiculée dans les médias."

Réduction du temps-écran

Encore une fois, l'affaire aurait pu se noyer dans un marécage stagnant. Mais la même année, une autre nouvelle est arrivée, de Californie cette fois. Un chercheur de l'Université Stanford, le Dr Thomas Robinson, publie trois résultats significatifs constatés à la suite d'une expérience réalisée grâce au programme SMART, acronyme de Student Media Awareness to Reduce Television.

Le programme comprend 18 leçons hebdomadaires de 30 minutes, toutes axées sur la baisse contrôlée et consentie du temps-écran.

- Diminution de moitié de la violence verbale et de 40% de la violence physique.
- Baisse radicale de l'adiposité (gras sous-cutané).
- Réduction de l'asticotage des parents par les enfants pour obtenir des jouets annoncés à la télé.

Potion typiquement québécoise

Les deux publications parues en 2001 ont donné lieu à la création en 2002 d'un programme québécois, à la fois éducatif, ludique et préventif : le Défi de la Dizaine sans écrans. Le Défi a vu le jour en collaboration avec l'Association des comités de parents de la Capitale nationale et Chaudière-Appalaches. Les bienfaits ont été évalués dans une centaine d'écoles québécoises jusqu'en 2007. Et en 2008, une première école a fait goûter la potion québécoise à des enfants de Strasbourg, en Alsace.

À suivre: Miracle !!!

Note. L'auteur de l'article ci-dessus, Jacques Brodeur, a enseigné l'éducation physique durant 35 années. Après avoir quitté notre région durant une décennie, il revient à Charlesbourg et propose une chronique sur l'objet numéro un de disputes dans les foyers d'Amérique du Nord et d'Europe : le temps d'attention capté par les écrans numériques et les coûts sociaux pour nos sociétés du 21^e siècle et pour le personnel de nos écoles publiques et privées.



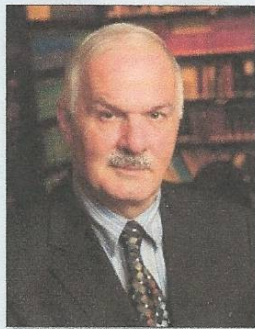
Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), en partenariat avec le comité des usagers du CHU de Québec-Université Laval, présente

Gratuit!

Saison
2018-2019

Les conférences grand public
du **CEVQ** • Vieillir en santé

PROGRAMMATION



Les droits des usagers dans le contexte de l'aide médicale à mourir

Mardi 30 octobre 2018

de **13 h 30 à 15 h 30**

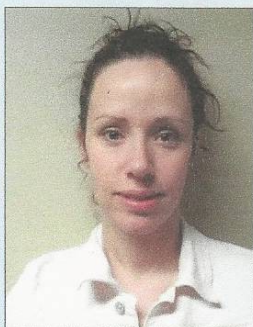
Me Jean-Pierre Ménard, avocat

Trucs et astuces pour communiquer avec votre proche atteint d'un trouble cognitif

Mercredi 3 avril 2019

de **10 h à 12 h**

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



Les soins palliatifs et de fin de vie à domicile, une option à découvrir...

Mercredi 1^{er} mai 2019

de **10 h à 12 h**

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



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

Entrée et stationnement gratuits

Pour information :
418 682-7987

www.cevq.ca

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



L'humanité a épuisé les ressources de la planète pour 2018



Dès mercredi, le 1er août, l'humanité aura consommé la totalité des ressources que la planète était en mesure de produire pour l'année 2018, prévient l'organisation Global Footprint Network, qui calcule chaque année ce « jour du dépassement ». Et si tous les humains consommaient comme les Canadiens, la situation serait encore pire, puisque toutes les ressources disponibles auraient été épuisées dès le 18 mars. Concrètement, au rythme actuel de consommation des ressources planétaires, il faudrait aujourd'hui 1,7 Terre pour suffire à la demande annuelle. Cela signifie que d'ici

la fin de 2018, soit pour une période de cinq mois, l'humanité vivra « à crédit », en hypothéquant encore davantage la capacité de la planète à renouveler ses ressources et à absorber nos déchets. Qui plus est, cette journée du « dépassement » survient de plus en plus tôt chaque année. Globalement, le calcul se base sur la biocapacité de la planète, soit sa capacité à renouveler ses ressources et à absorber les déchets, mais aussi sur l'empreinte écologique.

Surconsommation

Symbole du caractère insoutenable de notre consommation mondiale, l'indice prend notamment en compte l'empreinte carbone, les ressources consommées pour la pêche, l'élevage, les cultures, la construction et l'utilisation d'eau (en utilisant les milliers de données de l'ONU, de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, de l'Agence internationale de l'énergie et du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC)). En clair, la biocapacité peut être vue comme l'offre de la nature, tandis que l'empreinte écologique représente la demande humaine. Or, la demande excède plus que jamais l'offre, selon ce qui se dégage des données mondiales. On met à mal la capacité de la planète à se régénérer, en puisant par exemple dans les stocks de poissons et ce mouvement s'est accéléré à cause de la surconsommation et du gaspillage.

Cancer canadien

Le Canada est d'ailleurs un bon exemple de ce phénomène. Si l'humanité consommait au même rythme que les Canadiens, nous aurions commencé à hypothéquer les ressources planétaires dès le 18 mars. Il faudrait donc plus de 4,7 planètes Terre pour suffire à la demande en ressources, mais aussi absorber l'ensemble de nos émissions de gaz à effet de serre. Le Canada fait à peine mieux que les États-Unis, où Global Footprint Network fixe la date au 15 mars pour 2018. Il fait toutefois moins bonne figure que l'Allemagne (2 mai), la France (5 mai), ou encore la Chine (15 juin). Le pire cas est celui du Qatar (9 février), alors que le pays le mieux placé est le Vietnam (21 décembre).

Empreinte carbone

Pour tenter d'inverser la tendance, il faudrait s'attaquer en priorité à l'empreinte carbone de l'humanité, qui représente plus de 60 % de l'ensemble de l'empreinte environnementale. Si l'humanité parvenait à réduire cette empreinte carbone de 50 %, il serait possible de faire reculer le jour du dépassement de 93 jours, soit l'équivalent de trois mois. Global Footprint Network insiste aussi sur la nécessité de réduire la demande pour la production alimentaire en réduisant la consommation de viande, mais aussi en réduisant le gaspillage, qui compte pour 9 % de l'empreinte écologique mondiale. À titre d'exemple, 40 % de la nourriture produite pour nourrir les Américains est gaspillée, ce qui équivaut à l'empreinte environnementale combinée du Pérou et de la Belgique. Enfin, on fait valoir l'importance de réduire la croissance de la population mondiale, qui doit atteindre plus de 9 milliards de personnes en 2050, si la tendance actuelle se maintient.

Jean-Louis Helstroffer - Environnement

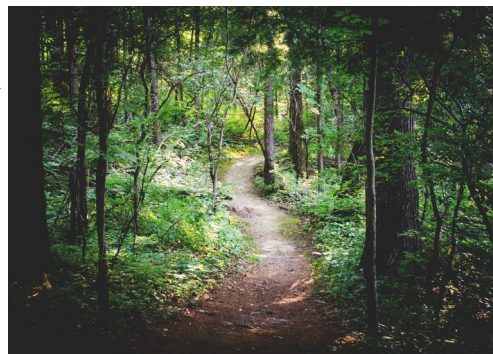
Rentrer chez soi

J'aime parler, cela n'étonnera personne. Mais j'éprouve assez régulièrement le besoin de rentrer dans mes terres et ... de me taire. Ce qui ne veut pas dire que je fais silence pendant des jours. Loin de là. Mais je sais qu'il existe des cures de silence. À quelques reprises, j'ai eu l'occasion de rencontrer Lise Parent, qui fait partie d'un organisme appelé Les Sentiers du Silence. En l'écoutant parler, j'ai compris pourquoi ce nom. « Le silence, dit-elle, permet de retrouver un chemin pour aller à l'intérieur de soi, cela permet de rentrer chez soi. » J'ai beaucoup aimé l'expression « rentrer chez soi ». Quelle belle invitation! Rentrer chez soi pour mieux recevoir les autres.

Il est vrai que notre époque, avec tous ses moyens d'être constamment branchés, contribue au sentiment que nous éprouvons parfois d'être dépossédés de nous-mêmes. Quand tout devient « trop », trop de monde, trop vite, trop de bruit, il est rassurant de savoir qu'il existe un chemin qui peut nous ramener à la maison. Lise reste convaincue que le silence, pour l'avoir fréquenté pendant vingt-cinq ans, nous conduit là où on doit être. Se taire pour être à l'écoute de ce qui voudrait se dire en soi.

Une amie, à qui je parlais des retraites de silence, m'a dit : « J'aurais bien trop peur de virer folle. » Lise a répondu à cela que les participants, habituellement entre douze et vingt, ne sont jamais laissés à eux-mêmes, car il s'agit d'un silence guidé. Trois fois par jour, il y a une animation sur un thème donné. De plus, les intervenants sont formés à l'accompagnement bien que ce ne soit pas une thérapie.

La nature joue aussi un rôle important dans cette démarche. En effet, les stages ont lieu au lac Vert à St-Damien-de-Buckland à cinquante minutes des ponts, dans un endroit enchanteur. Les participants sont fortement invités à profiter de la beauté qui les entoure afin d'en ressentir les bienfaits. C'est dans ce même esprit qu'a lieu, une fois par mois, les Marches en silence, toujours dans des endroits magnifiques, comme le lac Beauport, les Marais du Nord, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, etc.



Les Sentiers du Silence est un organisme fondé par une religieuse de la Congrégation des Sœurs de la Charité, Merzel Caissy s. c. q., qui est toujours présente. Bien que cet organisme ait ses fondements dans une spiritualité chrétienne, ses animatrices font preuve d'une grande ouverture et accueillent sans distinction de race ou de religion, tous les gens qui viennent « se déposer » une fin de semaine ou une semaine, le temps que s'apaise le tumulte intérieur, le temps de goûter les bienfaits du silence autant dans leur corps, leur cœur et leur âme.

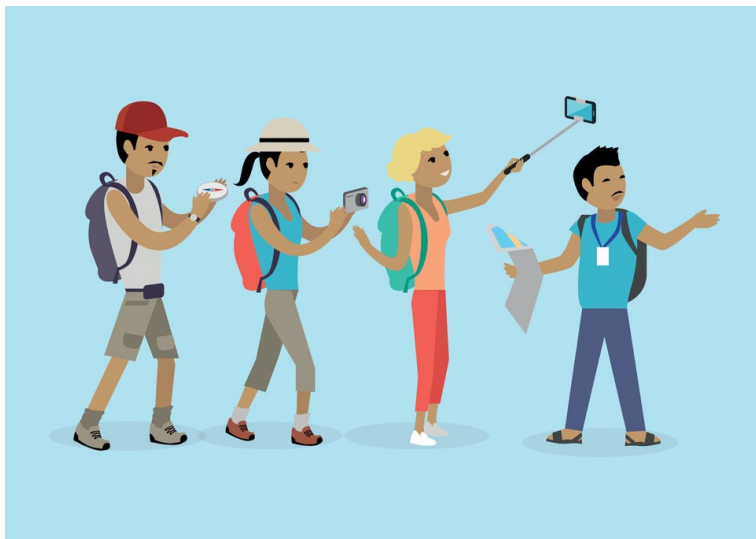
Certains d'entre nous éprouvent parfois le besoin de consulter en acupuncture, d'autres en ostéopathie, peut-être faudra-t-il ajouter le silence comme une médecine alternative pour notre monde?

Reine Lefebvre

www.sentiersdusilence.com



L'incarnation réincarnée!



Une faute professionnelle? Peut-être! Je vous explique le contexte. Nous sommes en juillet. En pleine canicule. Guide touristique, je fais un circuit avec des profs de français venus de partout pour perfectionner leur français à Québec. Nous sommes devant le monastère des Ursulines.

Après une courte présentation de Marie de l'Incarnation, une jeune asiatique dans la trentaine se dit très surprise d'apprendre que les catholiques croyaient aussi à la réincarnation. Je m'empresse de

lui dire que les catholiques ne croient pas à la réincarnation. On parle ici d'incarnation. Mais qu'est-ce qu'est l'incarnation alors, me demande-t-elle aussitôt.

N'ayant rien vu venir, je m'embarque innocemment dans des explications sur le mystère de l'Incarnation. L'Incarnation se serait réalisée par l'action de l'Esprit-Saint (mais qui est-il, Celui-là ?) lorsqu'il s'est posé (comment déjà ?) sur la Vierge Marie, puis par la naissance de Jésus à Bethléem. Ouf ! Marie serait devenue mère tout en demeurant vierge ! Il faisait encore plus chaud. Et ce n'était pas là cause du facteur humidex, croyez-moi. Pas facile à expliquer! J'insiste pour dire que le concept de l'incarnation est considéré comme un mystère par les catholiques. Plus je me démenais dans mes explications (comme un diable dans l'eau bénite) et plus je voyais le visage de la jeune enseignante se transformer en véritable point d'interrogation. Devenir enceinte sans relation sexuelle. Hé oui, c'est ça le grand mystère! Et les autres participants qui voulaient en savoir davantage sur ce mystère chrétien suivaient attentivement la conversation. J'avais terriblement chaud. Maudite canicule !

Quelques instants plus tard, ma très curieuse asiatique passe, à mon grand soulagement, de son grand sérieux au comique en mimant les religieuses cloîtrées tout en prières implorant Dieu de devenir enceintes. L'humour a été mon sauveur. Alleluia !

Au sommet de la chapelle, trônait la statue de Saint-Joseph. Je n'ai pas voulu parler de son rôle dans tout ça. On passe à un autre appel... Dieu soit loué !

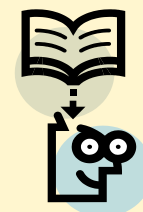
Michel Caron

**Si tu critiques
un bénévole,
sois sûr d'être
capable de le
REEMPLACER !**

Lire, un plaisir qui se partage...

En ce début de notre seizième année, nous vous invitons cordialement à rejoindre le club littéraire pour partager vos impressions de lectures et découvrir de nouveaux auteurs d'ici et d'ailleurs.

Dates : 24 septembre, 29 octobre, 26 novembre
 Heure : 13 h 15 à 16 h 30
 Endroit : Bibliothèque Paul-Aimé Paiement, Charlesbourg



Les membres ont aimé lire :

La Porte, Magda Szabo (Le pouvoir de la liberté personnelle)
Les indésirables, Diane Ducret (Résilience de femmes durant la guerre)
Les échelles du Levant, Amin Maalouf (L'amour est fait de nostalgie)
Un temps nouveau, Micheline Duff (Conflit intergénérationnel et révolution tranquille)
Ici et ailleurs, Matthieu Simard (Survivre à la perte d'un enfant)
Couleurs de l'incendie, Pierre Lemaître (Chute et vengeance d'une femme flouée)
Les tendres plaintes, Yôko Ogawa (Pour l'amour d'un clavecin une femme devient méchante)
L'écrivain de la famille, Grégoire Delacourt, (Ecrire un poème à 7 ans fera t-il de lui un écrivain?)
Hôtel Lonely Hearts, Heather O'Neil, (Amour, sexe et gangsters à Montréal au début 20e S.)
L'influence d'un livre, Philippe-Ignace-François Aubert de Gaspé, (Premier roman canadien-français, 1837 ; Du fantastique et science- fiction de l'époque: suspense, meurtre et diable)
Grand fanal, Pierre Morency (Recueil où se côtoient vers et prose)
La bête à sa mère, David Goudreault, Trilogie, (Parcours mouvementé et malheureux d'un jeune délinquant à la recherche obsessive de sa mère)
Abattre la bête, " " de sa mère)
Des jours d'une stupéfiante clarté, Aharon Appelfeld (Les survivants de la Shoa éprouvent-ils de la culpabilité?)
La nuit, Elie Wiesel (Récit véridique d'un ado dans les camps de concentration)
Vaticanum, J.R. Dos Santos (Thriller politico-religieux qui se déroule au Vatican)
L'ultime secret du Christ, J.R.Dos Santos, (Analyse historique des mystères théologiques, révélations étonnantes de la vie de Jésus)
Une vie sans fin, Frédéric Beigbeder (Tout pour vaincre la mort ; manipulations génétiques)
Au secours mon enfant est précoce, Laurence Lalande (Compréhension de comportements d'enfants à Haut Potentiel)
Konbini, Sayaka Murata (Récit du quotidien d'une jeune vendeuse japonaise dans une supérette, épicerie de quartier, ouverte 24h/ 24h (konbini)
Après de moi toujours, Kazuo Ishiguro, (Prix nobel littérature 2017)

Coups de coeur des membres, année 2017-18 :

Pieds nus dans l'aube, Félix Leclerc
La nuit, Elie Weisel
Faire oeuvre utile, Emilie Perreault
Origine, Dan Brown
Le plongeur, Stéphane Larue
Une colonne de feu, Ken Follet
Le poids de la neige, Christian Guay-Poliquin



Lise Paradis, pour le club littéraire

<p><i>PARLONS VOYAGES</i></p> <p><i>ET SORTIES CULTURELLES</i></p> <p><i>AVEC NICOLE</i></p>  <p><i>2018 / 2019</i></p>	<p><u>Grand Tour d'Autriche</u></p> <p>5 au 19 septembre 2018 (Complet)</p> <p><u>Exclusivité</u></p> <p><u>Vietnam, Cambodge, Thaïlande</u></p> <p>29 Octobre au 23 Novembre 2018 (Complet)</p>
--	---

Vietnam, Cambodge (temples d'Angkor) & Thaïlande

Je l'accompagnerai en 2018 et un autre accompagnateur de Voyages Paradis

M.Denis Poulin l'accompagnera en 2019.

L'itinéraire est disponible sur demande à Nicole.

PROJETS de VOYAGE 2019

GRÈCE : printemps.

CROATIE : automne.

MARCHÉ DE NOËL : novembre décembre.

Alsace, Barcelone ou autres.

SORTIES CULTURELLES 2019

Montréal printemps. Lanaudière.

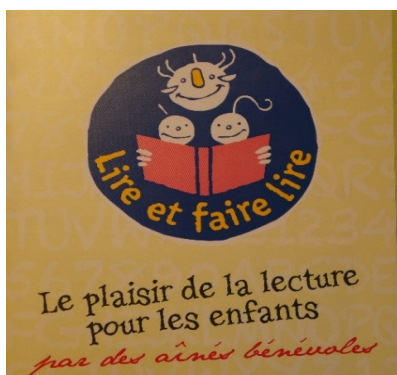
Autres suggestions, n'hésitez pas à me les faire connaître.

Pour information

Je vous invite à m'envoyer un courriel pour me manifester votre intérêt pour l'un ou plusieurs de ces voyages ou sorties et je vous ferai parvenir les itinéraires complets.

Les Voyages se feront en collaboration avec Voyages Paradis

Vos Amis sont également les bienvenus



Lire et faire lire

Vous aimez la lecture ?

Vous aimez les enfants ?

Vous aimeriez faire un peu de bénévolat ?

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

Une fois par semaine, durant huit semaines, des retraités lisent des histoires à un groupe restreint d'enfants (2 ou 3) C'est le programme *Lire et faire lire*. Les bénévoles choisissent les livres et les font découvrir aux élèves. L'activité dure entre 50 et 60 minutes et se déroule à l'école La Chaumière de la Commission scolaire de la Capitale.

C'est une formule simple et gagnante pour développer le plaisir de lire chez les enfants, tout en développant un lien intergénérationnel. Ces deux aspects sont les buts du programme.



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

Prendre le temps



Le temps que l'on prend pour dire : "Je t'aime"

C'est le seul qui reste au bout de nos jours.

Les vœux que l'on fait, les fleurs que l'on sème

Chacun les récolte en soi-même

Aux beaux jardins du temps qui court.

Le temps de s'aimer, le jour de le dire

Fond comme la neige aux doigts du printemps.

Fêtons de nos joies, fêtons de nos rires

Ces yeux où nos regards se mirent.

C'est demain que j'avais vingt ans.

Gilles Vigneault



Le 24 mai 1918, marque un tournant dans la démocratie canadienne. Les femmes âgées de 21 ans et plus peuvent désormais voter aux élections fédérales. Pour exercer ce droit, ces dernières devaient être reconnues comme sujet britannique.

Toutefois, le chemin vers l'équité a été long. Province par province, la lutte devra se poursuivre afin d'étendre le droit de suffrage féminin. Ainsi, le Manitoba a été la première province à le permettre en janvier 1916.

Au Québec, Thérèse Casgrain, Marie Gérin-Lajoie, Idola St-Jean, Léa Roback et Madeleine Parent, des figures de proue du syndicalisme et du féminisme, ont lutté pour le droit de vote des femmes.

Ce n'est qu'après 27 années de lutte et 13 rejets de projets de loi, que le gouvernement d'Adélard Godbout acceptera de sanctionner, le 25 avril 1940, une loi promulguant le droit de vote aux femmes et le droit de se porter candidate aux élections provinciales au Québec.



Les Québécoises ont été les dernières au pays à obtenir ce droit de voter lors d'une élection provinciale.

Pour nous les femmes, exercer son droit de vote est une bonne façon de rendre un bel hommage à toutes ces femmes qui ont mis l'énergie et la persévérance pour obtenir cette équité.

Lise Paradis

Bizarre le français



Pourquoi dit-on qu'il y a un embarras de voitures quand il y en a trop, et embarras d'argent quand il n'y en a pas assez ?

Quand un homme se meurt,
on dit qu'il s'éteint ;
Quand il est mort,
on l'appelle « feu » ?!

Pourquoi appelle-t-on
« coup de grâce »
le coup qui tue ?

On remercie un employé quand
on n'est pas content de ses services.

Pourquoi dit-on d'un pauvre malheureux,
ruiné et qui n'a même plus un lit
dans lequel se coucher,
qu'il est dans de beaux draps ?

Comment distinguer le locataire du propriétaire
lorsque ces deux personnes vous disent à la fois :
« Je viens de louer un appartement » ?

Pourquoi, lorsqu'on veut avoir
de l'argent devant soi,
faut-il en mettre de côté ?

Pourquoi un bruit
transpire-t-il
avant d'avoir couru ?

On passe souvent des nuits blanches
quand on a des idées noires.

Pourquoi lave-t-on
une injure et
essuie-t-on
un affront ?

Pourquoi, lorsque vous ne partagez
pas l'avis de quelqu'un, dit-on que
"les avis sont partagés " ?!

Pourquoi parle-t-on des quatre coins de la Terre,
alors qu'elle est ronde ?

La non-entrée 22 août 2018

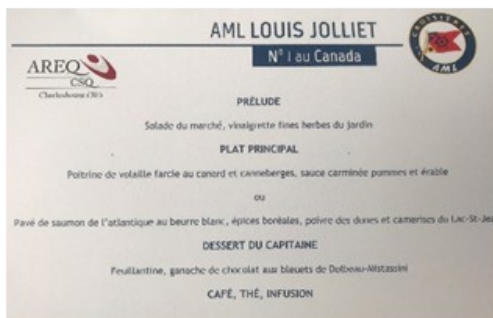
Quelle belle journée ensoleillée que ce 6 août, date à laquelle nous avons peaufiné les derniers détails du rallye conçu par Michel Caron. Mais quelle température exécration lors du rallye lui-même ce 22 août 2018 !

En effet, des torrents de pluie nous ont accompagnés durant notre marche afin de compléter le dit rallye. Difficulté à se garder au sec, impossibilité d'écrire les réponses, papier mouillé qui se déchirait; voilà les divers inconvénients rencontrés au tout début. Mais que de beaux souvenirs créés au fil de la journée !



Hé oui ! De belles découvertes dans les rues pleines d'histoire autour de la Place Royale. Les sens aiguisés afin de trouver les réponses aux questions proposées par notre guide plein d'imagination, dans le rire et la bonne humeur. Tous collaborent afin de réduire le temps passé sous la pluie. Chemin faisant, des liens se créent.

Au fil des découvertes, des noms tous plus évocateurs les uns que les autres s'offrent à nous : rue des Pains-Bénits, Musée du Jade, Pointe-aux-Roches. Sur les fresques, on « rencontre » des noms moins connus comme Thaïs Lacoste-Frémont ou d'autres plus célèbres comme Félix Leclerc ou Jos Montferrand. On y côtoie aussi des particularités comme ce boulet au 46 1/2 Petit-Champlain ou un « cul de poule » c.-à-d. une forme arrondie d'un mur.



À 11:00, rendez-vous au quai d'embarquement du Louis-Jolliet. Enfin au sec! Nous sommes accueillis avec un apéro dans le salon privé à l'étage. Notre président donne les réponses aux participants afin qu'ils se corrigent eux-mêmes puisque les copies sont altérées par l'eau. Par la suite un tirage de prix de présence est fait.

Et ce si bon repas qui reconforte et nous permet de nous sustenter avec un verre de blanc ou de rouge! Les hôtes du bateau sont très accueillants et répondent promptement à nos désirs. On jase, on rit, bref on fait plus ample connaissance avec nos voisins de repas.

Une fois repus, nous sommes invités à descendre au niveau des flots, dans une salle vitrée, pour entendre des informations, en croisière guidée, du côté des ponts jusqu'à l'Île d'Orléans. Pendant ce temps, on a pu fraterniser avec les différents participants, entre autres ce prof du secondaire très connu pour ses actions pour l'environnement. Vraiment intéressant ! On a pu aussi visiter la petite boutique souvenir du bateau.



Bref, de belles découvertes avec des gens sympathiques dans un décor historique !

PS Michel, notre président-guide, vous offre ce beau rallye qui se trouve sur notre site web. Avec son corrigé, il va sans dire ! Merci encore pour ces beaux moments et ces belles rencontres.

Gabriel Blouin

« Rien n'est plus dangereux que lorsque
l'ignorance et l'intolérance sont armées du Pouvoir »
Voltaire



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 418-525-0611.

En contactant ce numéro, nous en serons informés et tout ce qui provient de l'AREQ nationale ou sectoriel-
vous parviendra.

le

Les 70 ans du fleurdelisé

« Ces décorations multicolores, qui clapotaient dans le vent, formaient un assez joli spectacle, où l'on devinait même l'indice d'un tempérament artiste, si l'on réfléchit qu'il était dessiné par un peuple sans drapeau, obligé de se servir de ceux des autres pour se composer des airs de fête. » Les Plouffe, Roger Lemelin, 1948

La même année, le fleurdelisé devient le drapeau national du Québec le 21 janvier. Il flotte aujourd'hui partout au pays et dans le monde sur les délégations et bureaux du Québec à l'étranger.

Quand j'étais à la petite école, lors de la levée du drapeau les vendredis après-midi, celui-ci était hissé et nous récitions la formule du salut du drapeau :

« Drapeau du Québec, je te salue !
À toi mon respect, ma fidélité, mon amour.
Vive le Québec,
Vive son drapeau ! »

Aujourd'hui, 70 ans plus tard, je dis :
« Drapeau de mon pays, je te salue et te souhaite bon anniversaire et longue vie ! »




Bénévolat Francisation

Vous avez le goût d'enseigner?

Vous êtes à la recherche d'une opportunité de bénévolat dans une ambiance détendue et amusante?

Bienvenue à notre équipe de professeurs bénévoles!

***Implication selon vos disponibilités
*matériel et supervision fournis**

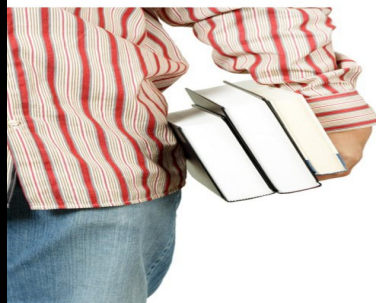


Pour informations

Margarita Morales

mmorales@centremrmarcoux.com

418-661-7766 poste 245



Numéros importants et utiles

AREQ(CSQ) Nationale	Tél: 418-525-0611 1-800-663-2408 Fax: 418-525-0769	info@areq.lacsq.org
AREQ(CSQ)	1-800-663-2408/418-525-0611	areq.lacsq.org
Présidente régionale <i>Carole Pedneault</i>	Tél: 418-498-0580 cell: 418-714-4572	caroleareq@gmail.com
RETRAITE QUÉBEC Regroupement de la RRQ et de la CARA (Depuis le 1^{er} janvier 2016)	Région de Québec: 418-643-5185 Région de Montréal: 514-873-2433 Sans frais: 1-800-463-5185	MON Dossier (accédez à votre dossier en tout temps) www.retraitequebec.gouv.qc.ca
PSV Pension de la sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	www.hrdc.drhc.gc.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) Assurance-Voyage (ailleurs dans le monde) Assurance-Voyage (remboursement)	1-800-465-2928 0-514-286-08412 1-800-264-1852	



Visitez notre site internet

<http://charlesbourg.areq.lacsq.org>

<u>Conseil sectoriel</u>	
Michel Caron, président micaron2@videotron.ca	418-628-7159
Jean Lapointe, 1 ^{er} vice-président jmlapo@videotron.ca	418-628-4282
Monique Chabot, 2 ^e vice-présidente monit@videotron.ca	418-628-1228
Marie Rancourt, secrétaire rancourt.marie@gmail.com	418-845-1002
Michel Chatelain, trésorier chatelainm2@videotron.ca	418-627-4008
Gabriel Blouin, 1 ^{er} conseiller areqcharlesbourg2016@gmail.com	418-571-5387
Claudette Lortie, 2 ^e conseillère claudettelortie@hotmail.com	418-626-9463
<u>Responsables bénévoles</u>	
Avis de décès, F-L-G: Monique Chabot monit@videotron.ca	418-628-1228
Chaîne téléphonique: Lucy Hicky lucyhicky130@sympatico.ca Fernande Fortier	418-626-2390 418-626-0569
Condition féminine: (intérim) Marie Rancourt rancourt.marie@gmail.com	418-845-1002
Condition masculine: Jean-Guy Couillard	418-523-2773
Retraite : Gervais Soucy soucygervais@videotron.ca	581 742-7797
Assurances: Céline Dallaire lineda@bell.net	418-626-2881
Environnement: Jean-Louis Helstroffer faulquemont@hotmail.com	418 525-8428
Grosses quilles: Lise Boisvert liseloranger@videotron.ca	418-702-0580
Vélo: Yvon Desrosiers yvondesrosiers@videotron.ca	418-628-3914
Comité culturel: Françoise Lapierre lapierrefrancois@hotmail.com Nicole Chamberland ncchamberland@gmail.com Lise Paradis lise.par@videotron.ca	418-624-0227 cel: 418-254-6298 rés: 418-682-8772 418-623-5748
Site Web: Gabriel Blouin areqcharlesbourg2016@gmail.com	418-571-5387
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
Communicareq : Jean Lapointe jmlapo@videotron.ca	rés: 418-628-4282 cel: 418-956-2426



Bonne Route

jeudi 18 octobre 2018

Nom.....

Nombre de personnes.....

Nom de(s) invité

tél.....

courriel

Coût : 40.00 \$ membre 60.00 \$ non-membre

Faire chèque ,daté 5 oct,au nom de AREQ Charlesbourg 03E et adresser à :
Lise-Marie Caron,124 51e rue est,Québec G1H2J9.

Avant 5 oct 2018.

Apporter votre lunch et stationner à l'arrière de la Biblio. Au plaisir de se rencontrer !☐



Bonne Route

jeudi 8 nov.2018

Nom.....

Nombre de personnes.....

Nom de(s) invité

tél.....

courriel

Coût : 40.00 \$ membre 60.00 \$ non-membre

Faire chèque ,daté 5 oct,au nom de AREQ Charlesbourg 03E et adresser à :
Lise-Marie Caron,124 51e rue est,Québec G1H2J9.

Avant 5 oct 2018.

Apporter votre lunch et stationner à l'arrière de la Biblio. Au plaisir de se rencontrer !☐

Brunch des Retrouvailles 10 octobre 2018

Nom : _____ Nombre de personnes _____

Nom de l'invité _____

Tél.: _____ Courriel : _____

Coût : **20 \$** membre âgé moins de 75 ans
10 \$ membre âgé entre 75 et 84 ans
Gratuit membre âgé de 85 ans et +
30 \$ invité



Date limite d'inscription : 28 septembre 2018 (aucun remboursement après cette date) Faire le chèque daté du 29 septembre au nom de AREQ Charlesbourg 03E et l'adresser à:

Michel Chatelain, 1200, Rabelais, Québec, Qc. G1L 4L3