



COMMUNICAREQ

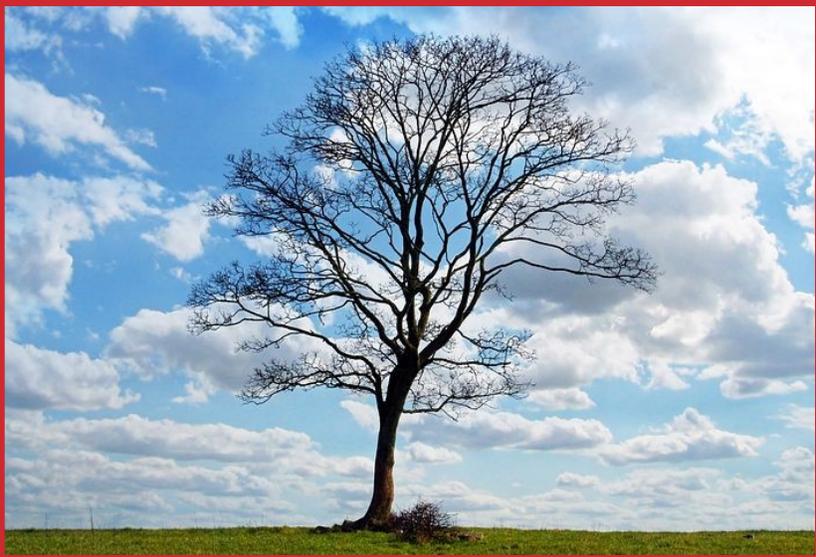
Secteur Charlesbourg (3E)

NOVEMBRE 2018

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

Dans ce numéro:

- Mot du président 2
- Les voitures électriques 3
- Gilles Vigneault 4
- Banquet de Noël 5
- Activité vélo 6
- Journée des Femmes 7
- Avis de décès 8
- Journée des hommes 9
- Le chemin le moins fréquenté 10
- L'apnée de sommeil 11
- Parlons voyages 13
- Brunch des retrouvailles 14
- Numéros importants 15
- AREQ Charlesbourg16



*La nature s'endort, votre AREQ Charlesbourg, jamais.
L'automne et l'hiver, elle est plus active que jamais*



1401, boulevard Bastien, Québec G2K 1G5

Poste Canada No de la convention 42891030



Mot du président



L'automne

Faisons une pause, l'automne a quand même été politiquement très chargée. Après un bel été on ne peut plus chaud, nous avons bénéficié d'un automne court mais toujours magnifique! Si l'automne tente parfois de miner le moral des troupes les moins énergiques, ce n'est pas le cas à l'AREQ de Charlesbourg! Non madame.

La vie sectorielle

Notre énergie se manifeste essentiellement par vos nombreuses participations toujours aussi joyeuses les unes que les autres à nos activités. Je pense à notre belle sortie de la Non-Rentrée. À notre traditionnel brunch des Retrouvailles. Tout ça contribue à maintenir bien vivant notre secteur. Après ces bonheurs automnaux, ce sera la période de Fêtes! Je vous invite à vous inscrire rapidement à notre banquet de Noël .

La vie régionale

Il n'y a pas que ces actions sectorielles qu'il faut souligner. La vie quotidienne de notre région est tout aussi importante; rencontres du Conseil régional et du Conseil national, rencontre inter-régionale, journée internationale des Hommes. Tout cela contribue à la vie de l'AREQ. On ne s'ennuie jamais dans la région Québec-Chaudière-Appalaches!

La vie nationale

Je fais miens les propos de notre présidente nationale, madame Lise Lapointe: « Le Québec a choisi son gouvernement. Nous devons désormais travailler activement à ce que ses engagements se réalisent, mais aussi à ce qu'on en fasse toujours un peu plus pour assurer un Québec digne de ses aînés. L'AREQ restera au front pour défendre les intérêts de ses membres ainsi que l'ensemble des personnes aînées du Québec. »

Les mots de Vigneault

Devant la mort qui réclamera un jour son dû, notre poète nonagénaire nous dit : « **Vivons!**
Et si la faux nous frôle / Nous ferons celui qui n'en sait rien...et qui dort. »

Source; recueil de poésie « Le chemin montant. 2018

Bonne lecture

Vive la retraite
Vive l'AREQ de Charlesbourg

Michel Caron, président

La voiture électrique

Présentée comme la solution ultime par beaucoup, la [voiture électrique](#) n'est pas si propre qu'on veut bien le croire. Production d'électricité, extraction des métaux rares, fabrication des batteries... De nombreux éléments entachent son bilan écologique, parfois pire que celui d'une voiture essence ou Diesel.

Les voitures électriques sont-elles aussi polluantes que celles à essence ?

Démêler le vrai du faux:

On parle beaucoup de voitures électriques ces derniers temps et de leur bienfait sur l'environnement car non polluantes. N'empêche, le fait d'extraire les minerais pour les batteries sont tout autant polluant pour la planète que d'utiliser des voitures à carburant fossile...

Cela pourrait en surprendre plus d'un, mais effectivement, les voitures électriques actuellement sur le marché ne peuvent pas être considérées comme "propres" ni "écologiques", car tout véhicule a un impact sur l'environnement, lors de sa construction comme lors de son cycle de vie. La [voiture électrique](#) sort même de l'usine en ayant émis plus de dioxyde de carbone (CO2) que son homologue à énergie fossile, du fait principalement de l'extraction des métaux qui composent sa batterie. Même si elle émet peu de gaz à effet de serre par la suite, si une électricité d'origine nucléaire sert à recharger ses batteries, cette source d'énergie générera alors des déchets radioactifs impossibles à contrôler avant 2,5 millions d'années... Pour un cycle de vie moyen estimé à 150,000 km, la voiture électrique émet autour de 9 tonnes de CO2, contre 22 tonnes pour un véhicule diesel et environ 27 tonnes pour une voiture à essence. Même s'ils émettent des particules fines (abrasion des pneus, freinage...), les véhicules électriques ne dégagent pas [d'oxydes d'azote](#). Cependant, dans les pays où l'électricité provient de centrales de charbon, l'impact écologique peut être très important comme en Chine ou en Allemagne. En Allemagne, où près de la moitié de l'électricité vient du charbon, les émissions représentées pour la construction d'une voiture électrique sont plus importantes que celles d'une voiture conventionnelle jusqu'à 100,000 km, équivalentes au-delà du 100,000e kilomètre et légèrement inférieures en fin de vie, à 150,000 km. Autre inquiétude autour de la voiture électrique, dans les pays ayant opté pour l'atome: le déplacement de la pollution des villes vers les campagnes, lieux où se trouvent les centrales nucléaires. Ces dernières devront faire face à la demande croissante d'électricité tout en produisant davantage de déchets nucléaires radioactifs (impossibles à contrôler avant 2,5 millions d'années...).

Le développement d'énergies renouvelables (éoliennes, panneaux voltaïques, etc, etc) pourrait diminuer l'impact environnemental. Tout comme le remplacement du lithium, qui constitue les batteries sur le marché, par le sodium, ressource plus abondante.

Saura-t-on un jour passer à une transition énergétique sauvegardant la planète? Observerons-nous prochainement l'adoption d'un nouveau paradigme ? Rien n'est moins sûr.

« Il y aura décroissance quoi qu'il en soit. Soit on l'organise, et ça fait moins mal, soit on la subit de la nature, et là, ça va être très, très violent. Il ne s'agit plus de limiter les effets du réchauffement climatique – une bataille perdue d'avance de toute façon –, mais bien de préparer nos sociétés à la vie avec moins de ressources. »

Jean-Louis Helstroffer - Environnement



Le poète et auteur-compositeur-interprète Gilles Vigneault vient de célébrer son 90^e anniversaire. Cet amoureux de la langue française, né à Natashquan, sur la Côte-Nord, a consacré sa vie aux mots, qu'il a mis en chansons ou recueillis dans de nombreux livres. C'était à son tour de se laisser parler d'amour.

Monument de la culture québécoise, en plus de 60 ans de carrière, Gilles Vigneault a composé les paroles d'environ 400 chansons, dont *La danse à Saint-Dilon*, *Jos Montferrand*, *Jack Monoloy*, *Mon pays*... Il compte 39 albums à son actif, dont le plus récent, *Ma jeunesse*, est sorti le 19 octobre dernier. Dans ce disque de 12 titres, Gilles Vigneault revisite certains de ses premiers succès.

Auteur d'une quarantaine de livres, surtout des recueils de contes ou de poèmes, Gilles Vigneault s'est offert un cadeau en publiant un recueil de poésie inédit, intitulé *Le chemin montant*. Le titre fait référence à *Sur le chemin*, le premier poème de cet ouvrage.

Joyeux anniversaire monsieur!



Souper de Noël



Parce que c'est sur le territoire de notre secteur, que c'est bon et que nous sommes heureux d'aider des élèves à faire des apprentissages significatifs, nous retournons, cette année encore, au CÉGEP de Limoilou, pavillon Charlesbourg. Ce sont des étudiants en Gestion d'un établissement de restauration qui nous accueilleront pour nous servir un menu de banquet 4 services.

Quand : Mardi 4 décembre 2018

Où : Au CÉGEP Limoilou, Campus de Charlesbourg,
7600, 3e Avenue-Est Porte 1

Heure : 17 h 30 Apéro
18 h 00 souper



Coût : 30 \$ pour les membres de moins de 75 ans *
15 \$ pour les membres de 75 à 84 ans *
Gratuit pour les membres de 85 ans et plus*
40 \$ pour vos invités

Date limite d'inscription: jeudi 22 novembre

Selon la tradition, vous pouvez former votre table de huit personnes en nommant une ou un responsable. Tout groupe de plus de 8 personnes sera refusé. Si votre groupe est moindre, vous serez regroupés à d'autres participantes et participants. Bien sûr, vous pouvez réserver sans former de table. Dans tous les cas, chacun(e) doit s'inscrire individuellement en complétant le coupon-réponse joint et en l'envoyant à : Michel Chatelain, 1200, Avenue Rabelais, Québec, G1H 4L3

Ne tardez pas à vous inscrire, car les places sont limitées.

* Âge au 1^{er} septembre 2018



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.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous écrire via Facebook/par courriel/ ou aussi par téléphone, évidemment!

Activité vélo

Vous aimez faire du vélo nous sommes environ une quinzaine à sortir une fois par semaine de mai à septembre inclusivement lorsque la température le permet. Vous avez un vélo électrique pas de problème. Nous parcourons les pistes cyclables des Cheminots et le littoral de Lévis. Ces parcours nous font voir autrement notre environnement et la beauté de nos deux villes. Vous pourrez consulter notre horaire 2019 un peu plus tard sur le site de l'Areq 03 Charlesbourg. Pour participer vous vous présentez simplement avec votre vélo au Relais La Bourgeoise Charlesbourg aux heures indiquées, l'activité est gratuite. Venez prendre l'air avec nous.



Merci à nos participantes et participants de cet été malgré les variations importantes de température nous avons quand même fait de bonnes sorties.

Yvon Desrosiers

Responsable activité vélo

yvondesrosiers@videotron.ca

Comité de la condition des femmes

Vendredi 8 mars 2019 - Journée internationale des femmes

Vendredi le 8 mars vous êtes toutes (et tous) invités à vivre une journée intéressante et stimulante qui se tiendra à l'Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels Québec, Québec.

Programme de la journée

09h30: Inscriptions
10h00: Conférence de Pascale Navarro
Dîner sur place
13h30: Conférence de Danielle Pinsonneault

Coût: 15\$ membre
25\$ non membre
Inscrivez-vous avant le 22 février
auprès de Claudette Lortie
(voir coupon-réponse..)

Pascale Navarro



Journaliste et chroniqueuse renommée, Pascale Navarro est l'auteure des essais féministes *Interdit aux femmes* (en collaboration avec Nathalie Collard), *Pour en finir avec la modestie féminine*, *Les femmes en politique changent-elles le monde ?* et *Femmes et pouvoir : les changements nécessaires*.

Elle sera avec nous le 8 mars prochain. Son entretien portera sur le pouvoir féminin en politique, sur les raisons qui motivent l'engagement des femmes, sur les enjeux stratégiques auxquels elles sont confrontées ainsi que sur la place du féminin dans ce monde constitué encore en majorité d'hommes. Elle abordera aussi les solutions possibles pour augmenter la place des femmes dans les différentes instances décisionnelles

Danielle Pinsonneault



Après une carrière comme conseillère à l'éducation syndicale à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), Danielle Pinsonneault est maintenant vice-présidente de la Société d'histoire des Filles du Roy (SHFR), organisme dans lequel elle s'implique beaucoup.

Au début de la colonie, l'arrivée massive des femmes en Nouvelle-France a permis la colonisation du pays. Quel était leur rôle ? Comment, au cours des années ont-elles pris le pouvoir dans plusieurs domaines. C'est d'une façon interactive que cette animatrice hors pair nous le fera découvrir.

Décès

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

Gilles Deschênes *, ex enseignant de commission scolaire

Patrice Filion, époux de Colette Turcotte *

Claire Lucchesi, sœur d'Hélène Lucchesi *

Marie-Ange Talbot *

* 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.

Nos prochaines activités

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

Mardi, 4 décembre : Banquet de Noël 2018

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

9 avril (à déterminer) : Journée régionale Action sociopolitique et Environnement

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

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



Charlesbourg

Journée des hommes

Cette année, notre journée des hommes porte sur le thème ***Bâtisseurs et engagés***. Nous recevons :

Luc Vigneault

Ne donne pas du tout l'impression d'être atteint d'une maladie mentale sévère qu'est la schizophrénie. Il y a un bon nombre d'années, un psychiatre lui avait dit qu'il était fini, qu'il ne pourrait plus jamais travailler ni avoir une vie sociale et sentimentale. Entre autres, il entendait des voix qui étaient des hallucinations auditives. Aujourd'hui, il poursuit sa vie qui a pris une tout autre tournure...

Jean-Denis Arcand

Éducateur responsable de service éducatif à la maison depuis 2014.
Affilié au bureau coordonnateur du ***Petit Tambour***.
- Il est père de famille de 37 ans.
- Propriétaire de la garderie ***Les Aminis***
Prend en charge, quotidiennement, quelque 6 enfants de 18 mois à 4 ans.

Voilà la table mise pour notre activité qui marquera notre JIH 2018 à notre façon.

Bien sûr, nous aurons un dîner convivial qui unira les deux interventions...

C'est le moment pour vous de vous inscrire. **Voir coupon-réponse**

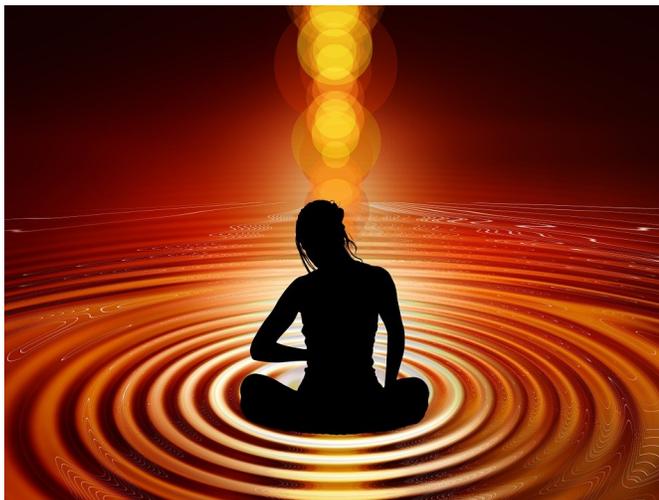


Le Chemin le moins fréquenté

« La vie est difficile. » C'était la première phrase du livre *Le Chemin le moins fréquenté* de Scott Peck. (1978) Je me rappelle qu'à l'époque, j'avais eu le goût de refermer le volume, car l'épicurienne en moi n'avait pas envie d'entendre cela. Des années plus tard, je réalise que je choisis souvent la voie la plus agréable. Mais j'en connais une qui n'est pas rebutée par la difficulté.

Avant même d'avoir éprouvé son corps sur le chemin de Kapatakan, (Communicareq, février 2018) Yolande, comme plusieurs d'entre nous, avait déjà tenté à quelques reprises de dompter son esprit par la méditation. Jusque-là, rien de très sportif. Mais Yolande joue dans les ligues majeures, elle avait choisi la méditation Vipassana.

Vipassana est une forme de méditation très ancienne, d'origine bouddhique. Un seul centre au Québec dispense ce genre d'enseignement, c'est le Centre de méditation Vipassana de Montebello, en Outaouais. Sans vouloir entrer dans des explications techniques, il faut savoir que cette forme de méditation vise à faire prendre conscience de l'impermanence de toutes choses. Ce détachement, face aux situations qui peuvent se produire dans nos vies, devrait aboutir à l'équanimité, terme souvent utilisé et que le dictionnaire définit comme étant une égalité d'âme et d'humeur. Je comprends que pour apprendre cette méditation, il faut du temps et de la rigueur. Dix jours d'un horaire strict : lever à 4h, nourriture végétarienne, absence d'intoxicants, dix heures de méditation par jour, cela dans un silence complet. Il me semble que cette discipline s'adresse à des athlètes de la vie intérieure.



P-S Un grand merci à Yolande Nadeau pour sa précieuse et patiente collaboration pour la rédaction de cet article.

Reine Lefebvre

www.suttama.ledhamma.org/fr/

L'Art de vivre. Méditation Vipassana enseignée par S. N. Goenka par William Hart. Éditions du Seuil
Le chemin le moins fréquenté, par Scott Peck, Robert Laffont, 359 p.

Il y a des silences
qui en disent long,
comme des paroles
qui ne signifient
rien

Edith Piaf

L'apnée du sommeil

Répondez à ce petit questionnaire qui pourrait changer votre vie.

Vous levez-vous le matin presque qu'aussi fatigué que lors du coucher ?

Vous arrive-t-il de vous endormir lorsque vous n'êtes pas actif ?

Vous est-il déjà arrivé de manquer quelques mots lors d'une conversation, due à une perte de conscience momentanée ?

Vous est-il arrivé que vous deviez relire plusieurs fois une phrase parce vous aviez oublié le début ?

Si vous avez répondu dans l'affirmative à quelques-unes de ces questions, eh bien ! vous faites peut-être partie du 20 % de la population qui ignore souffrir de l'apnée du sommeil. Plus de 80% de ces personnes ne sont pas diagnostiqués.

Voici une statistique supplémentaire : 5 % des femmes et 20 % des hommes ont un diagnostic d'apnée du sommeil. Aussi 1 camionneur sur 4, de plus de 40 ans, souffre de l'apnée du sommeil.

Ceux qui souffrent d'apnée du sommeil s'exposent à des accidents vasculaires cérébraux ainsi qu'à la dépression.

D'ailleurs plusieurs personnes souffrant d'apnée du sommeil prennent des antidépresseurs et cessent lorsqu'ils sont traités pour l'apnée du sommeil.

L'apnée du sommeil est une maladie qui se caractérise par le blocage ou l'affaiblissement du pharynx entraînant un arrêt ou une baisse de la respiration. Le tout est accompagné d'une baisse du taux d'oxygène dans le sang. Le cerveau réagit en réveillant la personne (des microréveils) ce qui nuit au sommeil profond. C'est avec une poussée d'adrénaline qui stimule aussi le cœur que s'effectue ce réveil.

Un groupe d'entraide sur l'apnée du sommeil existe dans la région de Québec. Plusieurs inhalothérapeutes et plusieurs compagnies sont très actifs afin d'aider les personnes aux prises avec ce problème trop peu diagnostiqué.

Un des meilleurs laboratoires de recherche sur l'apnée du sommeil se trouve ici même à Québec. M. Series travaille dans ce centre très performant.

M. Patrick Bernier, inhalothérapeute du groupe Biron, nous a donné deux conférences des plus appréciées. Il nous a fourni une foule d'informations pertinentes qui nous permettent de mieux gérer cette « maladie », une des rares qui se traitent sans médicaments. Il nous a parlé des différents outils existants sur le marché, tout en nous instrumentant sur leurs différences, leurs limites ainsi que leurs performances. Il nous a aussi donné quelques trucs afin de mieux utiliser nos différentes machines dites cpap (Continuos Positive Airway Pressure).

M. Bernier, Inhalothérapeute, du groupe Biron, conférencier lors de la rencontre mensuelle du 11 avril 2018. Une sommité mondiale dans le domaine du sommeil, M. Series de l'Université Laval, nous a aussi informés pour mieux vivre avec ce syndrome d'apnée obstructive du sommeil.

Il nous a fourni plusieurs statistiques qui m'ont amené à vouloir promouvoir le diagnostic.

M. Frédéric Sériès, MD professeur titulaire au département de médecine de l'Université Laval, pneumologue de l'Institut de cardiologie et de Pneumologie de Québec et éminent chercheur, conférencier lors de la rencontre mensuelle du 9 mai 2018.

Les rencontres du Groupe d'Entraide sur l'apnée du sommeil, de l'Association pulmonaire du Québec, se font le 2e mercredi du mois (de 19:00 à 20:30), au Centre communauté Noël-Brulart, de septembre à mai. Pour plus d'information, vous pouvez appeler au 418-656-8711 poste 2367.

Ah oui ! la Journée internationale du sommeil est le 16 mars.

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



**PARLONS VOYAGES
ET SORTIES CULTURELLES
AVEC NICOLE
2019**

GRÈCE (26 Mai au 11 juin)

La Grèce magique, terre de légendes et berceau de notre civilisation, jamais ne se lasse d'exercer sur le voyageur sans âge une immortelle séduction. On ne peut ignorer le charme des villages insulaires blanchis à la chaux, où fenêtres et portes éclatent de couleurs vives ainsi que la douceur de vivre des petits ports de pêcheurs.

Québec, Toronto, Athènes : Athènes, Tolo, arrêt au canal de Corinthe, Épidaure, Olympie, Itea, Delphes, Kalambaka, Athènes, Santorin, Paros (excursions à Delos et Mykonos). (17 jours, 15 nuits, 28 repas)

Les prix 2019 ne sont pas encore fixés . Ils seront disponibles en novembre. Calculez une légère augmentation.

Prix 2018 : 4640\$.

CROATIE : côte Adriatique (15 au 30 septembre)

De Ljubljana à Zagreb en passant par Dubrovnik, vous découvrirez tout le charme de la côte Adriatique, où ses nombreuses îles et îlots sauvages se marient avec un patrimoine culturel et historique. Des paysages montagneux de Slovénie aux plages de la côte, ce circuit vous montrera un tout autre visage de l'Europe.

Montréal/Zagreb (capitale de la Croatie). De Zagreb jusqu'à la région de Dubrovnik vous découvrirez des villes historiques. (16 jours, 14 nuits, 30 repas)

Tout comme la Grèce les prix 2019 ne sont pas encore disponibles et l'itinéraire n'est pas finalisé. Prix 2018. 5190\$.

Si l'un ou l'autre de ses voyages vous intéresse, n'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel et je vous ferai parvenir l'itinéraire complet avec les prix 2019.

SORTIES CULTURELLES 2019

Montréal. Printemps 2019. 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. Vos Amis sont également les bienvenus.

Nicole Chamberland ncchamberland@gmail.com 418 254 6298

Brunch des retrouvailles 2018

Que des visages souriants. Et même un ami retrouvé! Que dire de plus sur ce brunch des retrouvailles du 10 octobre 2018 au Manoir du Lac Delage. À l'accueil, Claudette Lortie et Michel Chatelain nous recevaient gentiment.

Dès lors on passait dans la salle afin de retrouver notre table numérotée et prendre un bon café. Que de belles tables remplies d'amis qui se retrouvent après un si bel été. En voici quelques exemples.



Un peu plus tard, lorsque tout le monde est prêt, on choisit, au hasard, le numéro des tables afin de permettre à chacun d'aller chercher son repas sans bousculade ! Chacun se sert à son goût. De bons desserts sont présents afin de terminer un repas digne d'un(e)... retraité(e) !

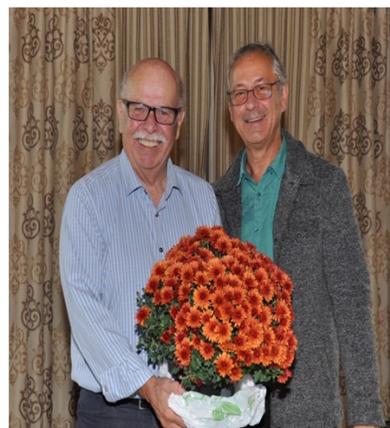
Pendant la fin du repas, un tirage pour la fondation Laure-Gaudreault a lieu. Tout un préparatif et toute une participation ! On « vend » des séries de neuf numéros pour 5\$. Six numéros sont tirés au hasard et des chèques de 50\$ sont distribués aux cinq gagnants !



Eh oui ! Un chanceux a pu voir deux de ses nombres être pigés. Et pour comble de... malchance pour les autres, il a aussi gagné lors du tirage de prix de présence organisé par le Conseil sectoriel ! Le voici lors de son dernier prix !

Ah j'oubliais notre Gigi national était présent. Pour en avoir la preuve, vous devrez voir les autres photos sur le site de l'AREQ Charlesbourg.

Gabriel Blouin



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 Monique Chabot monit@videotron.ca | 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 |
| Petites quilles : Aimé Dumas dumas.aimé@gmail.com | 418-667-6062 |
| 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 |

Vendredi le 8 mars 2019 - Journée internationale des femmes

Nom : _____

Membre : 15 \$ _____ Non-membre : 25 \$ _____

Faire votre chèque au nom de l'AREQ Charlesbourg et adresser à :

Claudette Lortie, 1064 rue François Tréflé, Québec, G2L-2H1

Date limite d'inscription : 22 février 2019

Lundi le 19 novembre 2018- Journée internationale des femmes

Lieu : Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Ste-Foy

Date : Lundi, le 19 novembre 2018

Heure : Accueil de 8 h 45 à 9 h 30

Dîner : Sur place et inclus dans le coût de l'inscription

Nom : _____

Courriel : _____ Tél. _____

Nom de l'invité (s'il y a lieu) ; _____

Membre (15\$) : _____ Non-membre (25\$) : _____

Chèque libellé à : AREQ 03 E Charlesbourg et envoyer à Michel Caron, 1470, Avenue du Maire-Beaulieu, app. 204, Québec G1S 4T9

Date limite d'inscription : Le 14 novembre 2018