



# COMMUNICAREQ

Secteur Charlesbourg (3E)

FÉVRIER 2019

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

**Dans ce numéro:**

- Mot du président ..... 2, 3
- Nos prochaines activités ..... 3
- AGS : ordre du jour .....4
- AGS: horaire de la journée ..... 5
- Assemblée générale régionale ... 6
- FLG: assemblée générale ..... 7
- Assureq 2019 ..... 8
- Page Facebook ..... 9
- Avis de décès ..... 9
- Les pierres tombales ..... 10
- Conférence Alain Deneault .... 11
- Activité régionale 9 avril ..... 12
- Formation Bonne Route ..... 12
- Comité condition des femmes . 13
- Réseau téléphonique ..... 14
- Miracle ??? .....15,16
- Portrait de famille ..... 17,18
- Pages littéraires ..... 19, 20
- Message de Sylvain Tremblay .21
- Parlons voyages ..... 22
- Festival de Lanaudière ..... 23
- Environnement ..... 24, 25
- Visite cimetièrre St-Charles .... 26
- Le chemin le moins... ..... 27
- Autres temps, autres mœurs ... 28
- Souper de Noël ..... 29, 30
- Numéros importants ..... 31
- Areq Charlesbourg ..... 32



*L'hiver peut être beau  
et  
plaisant*





## Mot du président



### **Notre hiver**

Qu'on l'aime ou non, l'hiver fait partie de ce que nous sommes. Il agit comme un liant social qui nous rassemble sous la même tuque de laine tricotée serrée. Il nourrit nos conversations du début décembre à la fin mars. Nous devons vivre pleinement notre hiver québécois. L'erreur serait de s'encabaner. Allez, tout le monde dehors! De retour à la maison, nos pantoufles en phentex ne seront que plus confortables.

### **Nos changements climatiques**

Nous sommes invités à un rendez-vous spécial avec nul autre qu'Alain Deneault. Philosophe québécois de réputation internationale, il est régulièrement invité comme spécialiste à des émissions pour parler d'affaires publiques ou d'actualités. Nous nous considérons chanceux à l'AREQ de le recevoir et honorés de pouvoir le rencontrer. Rarement présent au Québec, l'auteur de « La médiocratie » nous partagera sa réflexion sur les changements climatiques et la pauvreté. Où trouver espoir? Soyons nombreux au Centre Le Montmartre le vendredi 1<sup>er</sup> mars. Lire l'invitation spéciale dans cette présente parution de notre bulletin. C'est une activité exceptionnellement offerte gratuitement pour tous et toutes. Hâtez-vous à vous inscrire!

### **Un dégel pour notre indexation**

Pour plusieurs nouveaux élus à l'Assemblée nationale, le dossier de l'indexation et ses impacts négatifs leur est tout simplement inconnu. Nous, nous le savons. Notre pouvoir d'achat à la retraite est drôlement affaibli par la non-indexation de nos rentes pour les années cotisées entre 1982 et 1999. Il est important et opportun de nous faire entendre maintenant! Au printemps prochain (Hé oui, nous aurons aussi un printemps), l'AREQ nationale ira à la rencontre du gouvernement de monsieur François Legault pour le sensibiliser et revendiquer des solutions. De notre côté, l'AREQ de Charlesbourg ira à la rencontre de notre député pour lui demander son appui à notre demande et le questionner sur ce que son parti propose pour remédier à cette grande injustice. On ne lâche pas le morceau.

### **Nos élections sectorielles 2019**

Selon nos statuts, trois postes : 1<sup>ère</sup> vice-présidence, 1<sup>ère</sup> conseillère et trésorerie seront soumis à l'élection lors de notre AGS du 15 mai prochain. Je souhaite sincèrement que les personnes actuellement en fonction (Jean Lapointe, Gabriel Blouin et Michel Chatelain) soient toujours disponibles à travailler au sein de notre belle équipe. Encourageons-les à poursuivre leur généreux engagement.

### **Nos élections sectorielles 2020**

L'an prochain, quatre autres postes seront en élection. En effet, les postes à la présidence, au secrétariat (Marie Rancourt), à la 2<sup>e</sup> vice-présidence (Monique Chabot) et à la personne 2<sup>e</sup> conseillère (Claudette Lortie) seront soumis au scrutin. Je vous annonce tout de suite que le poste à la présidence sera à combler. J'aurai alors complété deux mandats, le maximum prévu selon nos statuts.

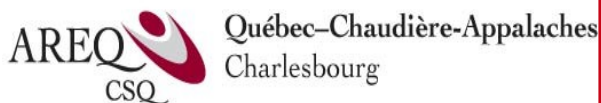
**Notre relève**

Nous avons le devoir d'assurer la continuité et la vitalité de l'AREQ de Charlesbourg. Je sais que nous avons au sein de l'ensemble de nos membres tout le potentiel humain et une relève compétente pour envisager l'avenir avec optimisme. Je vous invite à réfléchir à la possibilité d'offrir vos disponibilités. Osez. Il y a beaucoup de plaisir à travailler au sein de notre équipe, croyez-moi.

Bonne lecture.

Vive la retraite!  
Vive l'AREQ de Charlesbourg

Michel Caron, président

**Nos prochaines activités**

- Vendredi 1<sup>er</sup> mars** : rencontre avec Alain Denault
- Vendredi 8 mars** : journée internationale des Femmes (JIF)
- Vendredi 29 mars** : atelier « Bonne route »
- Vendredi 5 avril** : atelier « Bonne route »
- Mercredi 15 mai** : notre Assemblée générale sectorielle (AGS)
- Mardi 28 mai** : notre Assemblée générale régionale (AGR)

Communicareq

Prochaine date de tombée

30 mai 2019



**Joyeuse Saint-Valentin!**



## Assemblée générale sectorielle

Mercredi 15 mai 2019

### Ordre du jour

- 1- Ouverture et mot de bienvenue
- 2- Nomination à la présidence d'assemblée
- 3- Nomination à la présidence des élections
- 3- Lecture et adoption de l'ordre du jour A1819-AGS-OJ-01
- 4- Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 11 avril 2018
- 5- Rapport du président; présentation et commentaires
- 6- Rapports des responsables de comité; présentation et commentaires
- 7- Présentation et adoption des états financiers 2018/2019
- 8- Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2019/2020
- 9- Élections:
  - A) À la 1<sup>re</sup> vice-présidence
  - B) À la trésorerie
  - C) Au poste de la 1<sup>re</sup> personne conseillère
- 10- Mot de la présidente régionale; madame Carole Pedneault
- 11- Assemblée générale régionale (AGR) du mardi 28 mai 2019
- 12- Questions diverses:
  - A)
  - B)
  - C)
- 13- Clôture et levée de l'assemblée

---

Michel Caron  
président

---

Marie Rancourt  
secrétaire



# Bienvenue



Assemblée générale sectorielle  
15 mai 2019

### Horaire de la journée

- 9 h 00 Inscription  
9 h 30 Conférence de madame  
Nadia El-Mabrouk \*  
sur la laïcité.



- 11 h 00 Assemblée générale sectorielle  
12 h 00 Dîner  
13 h 30 Spectacle\*\*



- 14 h 40 Tirage de prix de présence  
15 h Au revoir

\*Nadia El-Mabrouk est professeure titulaire à l'Université de Mtl

\*\* Spectacle offert par Baragwin, un groupe de musique trad. de Bellechasse .



## Assemblée Générale Régionale

Québec-Chaudière-Appalaches

A1819-AGR-OJ-01

### Convocation

30<sup>e</sup> Assemblée générale régionale

Les membres de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mardi **28 mai** à partir de **9 h 30** à l'**Hôtel-Québec**, situé au 3115, avenue des Hôtels à Québec.

### Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture et mot de bienvenue
- 2- Nomination à la présidence d'assemblée
- 3- Adoption de l'ordre du jour\* de la 30<sup>e</sup> Assemblée générale A1819-AGR-OJ-01
- 4- Adoption du procès-verbal de la 29<sup>e</sup> Assemblée générale A1718-AGR- PV-01
- 5- Rapport de la présidente
- 6- Rapports des responsables de comités régionaux
- 7- Rapport de la trésorière
- 8- Présentation et mot d'une représentante du Conseil exécutif national
- 9- Élection
- 10- Questions diverses   A)  
  B)  
  C)
- 11- Levée de l'assemblée

*Carole Pedneault*

Présidente

*Michel Caron*

Secrétaire



**\*9 h** Accueil et inscription

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



A1819-FLG-AGR-OJ-01

**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 **mardi 28 mai 2019 à l'Hôtel Québec**, 3115 avenue des Hôtels à Québec, à 11 h 00.

Il y aura élection aux postes suivants :  
- présidence - secrétariat - Publiciste

Le mandat des personnes élues sera d'une durée de trois (3) ans pour les trois postes. Une période de mise en candidature 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 :

Pierrette Simoneau: 418-667-1927 ou [flg03@bell.net](mailto:flg03@bell.net)  
Pierre Asselin : 418-335-6471 ou [p.asselin@cgocable.ca](mailto:p.asselin@cgocable.ca)

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

Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du comité régional
- 2- Nomination d'une présidence et d'un secrétaire des débats et d'élections
- 3- Adoption de l'ordre du jour
- 4- Adoption du procès-verbal du 6 juin 2018
- 5- Rapport de la présidente
- 6- Rapport de la trésorière
- 7- Plan d'action 2017-2020 : rapport intérimaire.
- 8- Questions diverses
- 9- Élections : - Présidence, - secrétariat - publiciste
- 10- Présentation des nouvelles personnes élues
- 11- Levée de l'assemblée



Pierrette Simoneau, présidente



## Votre régime d'assurance collective ASSUREQ en 2019

Un régime d'assurance maladie bonifié et une suspension de la surprime en assurance vie, voilà le résultat du renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019.

### ASSURANCES : PRIMES SSQ

Le 29 octobre dernier, lors de l'assemblée générale d'ASSUREQ, les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ furent présentées. Voici les grandes lignes de ce qui fut adopté. Le régime d'assurance maladie a été bonifié et une suspension de la surprime en assurance vie ; de plus amples détails sont présentés dans le magazine Quoi de neuf de l'hiver et lors de la formation des responsables régionaux des assurances le 19 février 2019.

#### Régime d'assurance maladie

##### ◆ Bonification no 1 (Santé Plus) : Déplafonnement des remboursements par visite pour les professionnels de la santé.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, les frais, par visite chez un professionnel de la santé de la garantie Frais pour soins médicaux du régime Santé Plus, sont remboursables à 80 % du montant soumis à l'assureur. Le montant maximal annuel remboursé pour l'ensemble de certains professionnels demeure à 750 \$ par personne assurée. Cette bonification entraîne un ajustement à la hausse de la prime mensuelle du régime Santé Plus de la façon suivante : + 2,77 \$ (individuel), + 3,28 \$ (monoparental), + 5,03 \$ (familial).

##### ◆ Bonification no 2 (Santé) : Possibilité de changer de régime (Santé vers Santé Plus) sous certaines conditions.

Depuis la création du régime Santé et Santé Plus en 2012, il est possible en tout temps de passer du régime Santé Plus au régime Santé, mais pas l'inverse. Il sera dorénavant possible pour les participants au régime Santé de changer pour le régime Santé Plus sous certaines conditions. La tarification du régime Santé demeure la même qu'en 2018 tandis que celle du régime Santé Plus requiert un ajustement à la hausse de la prime. Ces tarifs incluent le congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente.

#### Assurance vie

◆ Depuis 2009, une surprime était appliquée à la tarification de l'assurance vie de la personne adhérente dans le but d'assurer la pérennité du régime. Cette surprime consistait en une surcharge graduelle appliquée à la tarification jusqu'à l'obtention d'un taux payable de 175 % de celui de 2008. Cet objectif ayant été atteint en 2013, une diminution graduelle de la surprime avait débuté en 2014 jusqu'à son extinction en 2019. Par conséquent, il a été décidé de suspendre le versement imposé d'une surprime pour une durée indéterminée.

*Source: Johanne Freire, Conseillère à la sécurité sociale, AREQ-CSQ*

Céline Dallaire, responsable du dossier Assurances [lineda@bell.net](mailto:lineda@bell.net) 418-626-2881





## Page Facebook

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 au par téléphone, évidemment!

## Décès

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

**Réal Roy \***

\* membre de l'AREQ



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

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

Victor Hugo

## Les pierres tombales nous parlent

Conférence : ( En partenariat avec la CJR )

La vieille partie du cimetière Saint-Charles : 1855-1967

Quand : Le vendredi 26 avril 2019

Heure : 9 h 30 ( accueil à 9 h 15 )

Cout : 5 \$

Endroit : Auditorium - Bibliothèque Paul-Aimé Paiement, Charlesbourg

Date limite d'inscription : Le vendredi 12 avril 2019

Places disponibles : 35

Madame Brigitte Garneau, docteure en anthropologie sociale et auteure, nous présentera cette conférence qui s'avérera une véritable visite guidée d'un cimetière méconnu, créé et aménagé par l'architecte et ingénieur de la ville, Charles Baillaigé.

Depuis sa retraite, l'auteure se consacre à des activités de promotion de la connaissance des cimetières de la région de la Capitale-Nationale. Elle s'intéresse particulièrement aux pierres tombales, aux symboles funéraires et aux liens que chaque individu entretient avec ses défunts.

Dans son exposé, la conférencière abordera le patrimoine historique, architectural, culturel, artistique et religieux de la vieille partie du cimetière Saint-Charles de Québec. Elle accordera une large place aux monuments et aux épitaphes des maires de la ville comme François Lange-lier, Lucien Borne etc... ainsi que des grandes familles telles que les Zéphirin Paquet, Jean-Baptiste Laliberté et autres...

“Les cimetières sont des musées à ciel ouvert”

Il sera possible d'acheter le livre de Madame Garneau sur place, au coût de 30 \$.

Prévoir les sous nécessaires...

La conférence est ouverte à tous.

(coupon-réponse)



### Vous déménagez?

Que vous changiez d'adresse postale, de numéro de téléphone ou de courriel, il serait important d'en aviser l'AREQ au numéro 418-525-0611.

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



QUÉBEC—CHAUDIÈRE-APPALACHES

CAISSE.  
D'ÉCONOMIE.  
SOLIDAIRE.**Une rencontre unique avec Alain Deneault**

## **Changements climatiques et pauvreté: Où trouver espoir ?**

**Entrée libre**

Inscriptions par courriel : [conferencedeneault@gmail.com](mailto:conferencedeneault@gmail.com)  
ou sur coupon-réponse

**Le vendredi 1<sup>er</sup> mars 2019 à 13 h 30****Centre Le Montmartre****1669, chemin Saint-Louis, Québec (Québec) G1S 1G5**

Grand Stationnement gratuit / Autobus 25 accès direct ou 11 à deux coins de rue.

**Alain Deneault** a écrit :

« [...] On en est à chercher du pétrole dans la boue en Alberta ; du gaz dans les cailloux ; de l'or dans des cratères immenses dans lesquels on pourrait insérer la tour Eiffel. On va chercher quelques lingots après avoir tout détruit sur son passage, on voit bien qu'il y a un désespoir du capital pour maintenir son régime. Le capitalisme ne va pas disparaître, mais il va se contracter au profit d'une poignée de privilégiés. Il faudra repenser les choses. Je suis enjoué dans cette idée que dans l'effritement de ce système dysfonctionnel, il y aura une chance de générer autre chose. »

**Alain Deneault**, a signé de nombreux livres dont *La médiocratie*, *les médiocres au pouvoir* et *Faire l'économie de la haine*. Voici un philosophe québécois ancré dans la réalité. Docteur en philosophie de l'université Paris-VIII et directeur de programme au Collège international de philosophie de Paris, il est régulièrement invité comme spécialiste à des émissions d'affaires publiques ou d'actualités au Québec et en France. En février 2019, il va compléter une série d'interventions dans l'Ouest canadien et au Québec, avec des haltes énergisantes à Drummondville, Victoriaville, Trois-Rivières. Avant de prendre la parole à Ottawa, pour une énième fois, il sera l'hôte de l'AREQ de la région de Québec. Une date à inscrire à nos agendas pour une rencontre inédite avec l'un des nôtres dont nous avons toutes les raisons d'être fiers.

(voir coupon-réponse)

## Activité régionale sociopolitique et environnementale



Mardi 9 avril 2019 à l'*Hôtel Québec*, 3115 avenue des Hôtels

**9 h** : Inscription

**9 h 30** : Sujet : **Pelouse, jardin et aménagement; huit principes naturels pour cultiver sans effort!**

**10 h 30** : Pause-santé

**11 h** : Sujet : **Zéro mauvaise herbe, aucun désherbage. Oui, c'est possible!**

Serge Fortier, vulgarisateur de l'approche Respect Nature

**12h** : Dîner

**13 h 30** : Sujet : **Étude et analyse du vieillissement de la population au Québec**

Docteur Denise Audet, médecin, conseil Institut national de santé publique du Québec

**15h 15** : Conclusion de la journée

**Coût** : membres : **15\$** non membres : **25\$** (coupon-réponse)



### 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:** vendredi 29 mars 2019 et vendredi 5 avril 2019

**Endroit :** salle Paul-Aimé Paiement, bibliothèque de Charlesbourg

**Heure :** 9h30 à 17 h

Pour plus d'informations: Claudette Lortie - courriel : [claudettelortie@hotmail.com](mailto:claudettelortie@hotmail.com)

- tél. 418-626-9463

NB: limité à 14 participants

Voir coupon- réponse à la fin du bulletin

## Vendredi 8 mars 2019 - Journée internationale des femmes

### *Petit rappel*

**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.

(voir coupon-réponse)

## Réseau téléphonique



Notre réseau téléphonique est toujours fonctionnel. Il demeure à notre service avec toujours le même objectif : transmettre une information rapidement et efficacement. Mais, depuis 40 ans, nos besoins ont bien changé. Notre réseau téléphonique doit s'adapter aux nouvelles réalités. Notre bulletin sectoriel le COMMUNICAREQ demeure évidemment notre meilleur outil de communication. Les courriels, notre site Internet, notre page Facebook et notre réseau téléphonique transmettent aussi des messages chacun à leur façon. Ces trois dernières années, nous avons diffusé qu'un seul message en utilisant le réseau.

Nous avons donc décidé qu'au lieu de transmettre par téléphone un message aux

1100 membres dont plusieurs n'en voient pas l'utilité;

nous limiterons nos appels qu'à ceux et celles qui en manifesteront le besoin.

### IMPORTANT

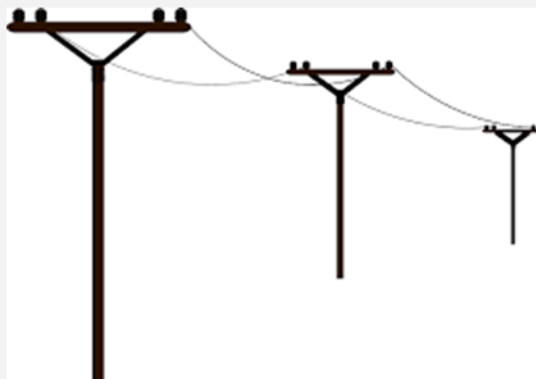
C'est pourquoi nous demandons aux gens intéressés de nous signifier leur désir soit par téléphone à l'une des trois responsables (voir ci-dessous) soit par courrier (voir coupon-réponse).

Date limite pour s'inscrire au réseau : 15 mars

Monique Chabot : 418-628-1228

Fernande Fortier : 418-626-0569

Lucy Hicky : 418-626-2390



( Parenthèse )

« Si vous enseignez à un homme,  
vous enseignez à une personne.  
Si vous enseignez à une femme,  
vous enseignez à toute la famille. »

Proverbe indien



## MIRACLE ???

Dans un article précédent, on a vu comment une cueillette de jouets militaires avait conduit à la création de la potion (magique) québécoise du Défi sans écrans.

Lorsque le Défi 10 jours sans écrans a été expérimenté dans une première école de France en 2008, personne n'aurait pu prédire l'accueil de la presse devant ce projet. Quand on débarque dans une contrée nouvelle, on peut facilement heurter les susceptibilités sans en avoir l'intention. C'est quoi cette histoire de fermer la télé, l'ordinateur, la tablette, le téléphone, la console de jeux vidéo? Une nouvelle hystérie? Encore une censure? Encore quelqu'un qui veut se faire remarquer avec une proposition insolite.

Si le Figaro et L'Express vous apprécient, que vont dire Le Monde et Libération? Quand la droite applaudit, la gauche est méfiante et prompte à chercher des poux. Si la gauche fait votre éloge, la droite va-t-elle se sentir obligée de vous torpiller? Surprise, toute la presse française a vanté les mérites de cette innovation éducative venue d'Amérique. Et pas de n'importe quelle Amérique, car il s'agit de cousins descendants de Gaulois.



Les chaînes de télé ont dépêché des équipes pour venir questionner les enfants. Qu'est-ce que les enseignantes ont bien pu promettre aux élèves pour les faire marcher? Comment l'école a-t-elle mis les parents dans le coup? Pourquoi ramener les enfants et la société en arrière? Les personnes curieuses peuvent demander à leur moteur de recherche «**Strasbourg défi sans écrans 2008**». Ils constateront de visu l'accueil des grands médias de France.

Les trois intervenants de l'Institut Éco-Conseil que j'avais formés étaient eux-mêmes étonnés. Après les 3-4 premiers jours du Défi, ils ont même craint que la ruée de caméras fasse échouer la mobilisation en donnant envie aux enfants de se voir au téléjournal. Le directeur de l'école a eu la sagesse d'annoncer aux élèves qu'il avait enregistré les reportages pour les regarder avec eux à la fin du Défi. «Tenez le coup mes amis, on regardera tout ça ensemble le onzième jour.»

L'Institut Éco-Conseil a d'ailleurs archivé les reportages télé sur son site Internet. (Référence: éco conseil Strasbourg défi.)

Propagation du Défi en France, 2008-2018

Diffusé sous licence 2019 depuis 2008



Suite à cette couverture élogieuse, d'autres écoles ont emboîté le pas l'année suivante et ont fait goûter cette potion québécoise à leurs élèves. Miracle, ça marche. Pour qu'une école se lance, il faut l'accord du personnel enseignant et du conseil d'école (conseil d'établissement). Une fois qu'on s'est mis d'accord, on ne se contente pas de lancer le Défi. On prépare les élèves à le relever. Et c'est là que la pédagogie entre en scène. Le Défi québécois a la particularité d'être éducatif et ludique. Tous les élèves de l'école vont livrer un match contre des professionnels. Des pros qui utilisent les dernières découvertes en neurologie, en psychologie et en technologie pour devenir CAPTOLOGUES.

«La **captologie** est l'étude de l'informatique et des technologies numériques comme outil d'influence / de persuasion des individus.» On capte l'attention humaine pour la vendre ....à des agences de marketing. C'est le marketing qui finance la hausse du temps-écran.

Évidemment, mobiliser des ados est encore plus difficile. Les psychologues behavioristes savaient depuis longtemps comment conditionner les humains en les stimulant. Les réseaux sociaux ont décuplé la puissance de ce conditionnement en excitant le besoin d'appartenance sociale des ados. Les réseaux sociaux permettent d'actionner des leviers pour capter leur attention au point de rendre les jeunes acros, dépendants, esclaves. L'attention humaine est désormais inférieure à celle du poisson rouge. Huit secondes de concentration et l'attention dérape !

Notre capacité d'attention inférieure  
à celle du poisson rouge (9sec)  
2000 = 12sec / 2016 = 8sec  
Étude Microsoft pour les marketeurs



Jacques Brodeur

### VIEILLIR EN BEAUTÉ... ET EN SAGESSE

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,  
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,  
Car à chaque âge se rattache un bonheur.  
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
Ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.  
Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!  
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.  
Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car pour être heureux, on a encore le temps.  
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour,  
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.  
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!  
Ne regrette pas de vieillir.  
C'est un privilège refusé à beaucoup!*



Félix Leclerc

### Blancheur de l'hiver







Secteur Charlesbourg (3E)

## Portrait de famille

Au 1<sup>er</sup> janvier 2019

L'AREQ compte environ 58 868 membres répartis dans 10 régions subdivisées en 87 secteurs.

À l'AREQ de Charlesbourg nous sommes 1178 membres en ce début de 2019. Nous sommes un des douze secteurs de la région 03 Québec-Chaudière-Appalaches qui compte 12 286 membres. Nous représentons donc environ 10 % (exactement 9,59 %) du membership régional et 2% de l'ensemble.

Si on compare les chiffres de 2014 à ceux de 2019, nous observons :

- L'âge moyen de nos membres a crû 3,38 ans de passant de 69,2 à 72,58 ans (+4,88 %).
- Le nombre de membres du secteur a augmenté de 84, passant de 1094 à 1178 (+7,68 %).
- Pour la région, il y a eu une hausse de 695 membres de 11 587 à 12 282 (+6,00 %)
- L'AREQ a connu une hausse de 2587 membres de 56 263 à 58 850 (+4,60 %)

En examinant notre liste de membres, nous pouvons faire quelques observations :

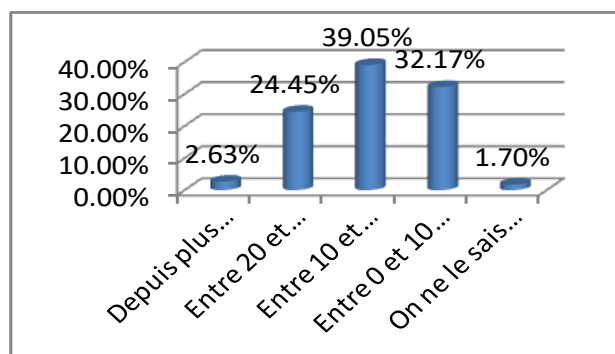
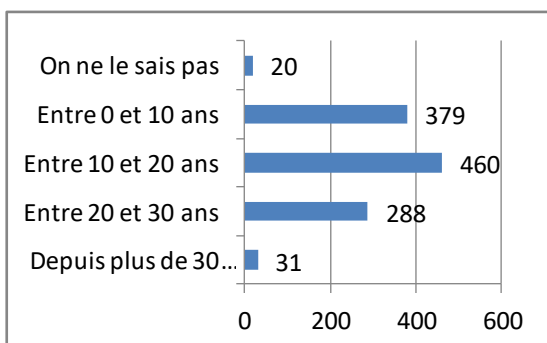
- Notre membre retraitée depuis le plus longtemps a pris sa retraite le 1<sup>er</sup> juillet 1987, il y a 37 ans et 5 mois! Le plus récent l'a prise le 28 décembre 2018 et profite de celle-ci depuis 12 jours!
- La plus âgée est née le 23 mars 1920 et avait au 1<sup>er</sup> janvier l'âge respectable de 98 ans 9 mois et 8 jours. La plus jeune est née le 11 mai 1967 et n'a que 51 ans 7 mois et 20 jours... Une différence de plus de 47 années!
- Nous comptons 45 membres associés (3,82 %) et 1133 membres réguliers (96,18 %).
- Les femmes au nombre de 761 représentent 64,60 % des membres et les 417 hommes forment l'autre 35,40 %.

Où résident nos membres :

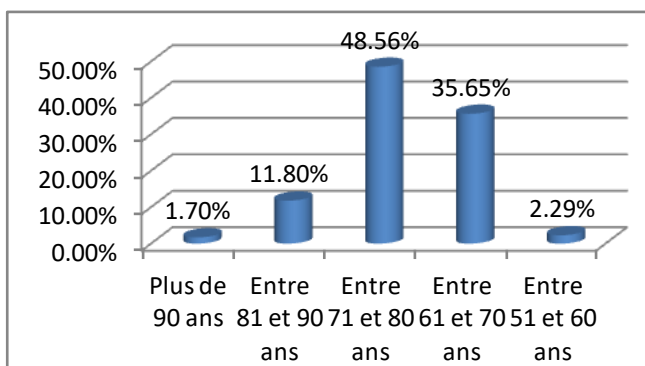
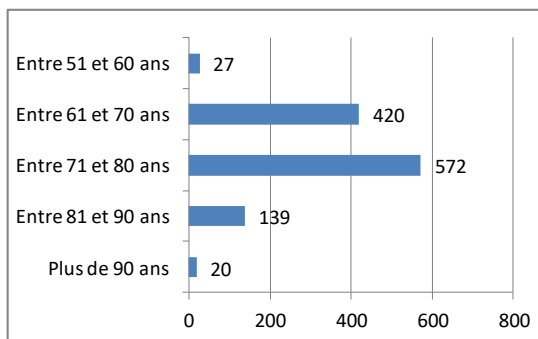
- Seulement 2 de nos membres vivent hors du Québec, en Nouvelle-Écosse et au Nouveau-Brunswick.
- 21 habitent Lévis.
- Environ 70 habitent Beauport.
- Plus ou moins 140 habitent le Nord-ouest de la ville.
- Plus de 500 habitent Charlesbourg.
- Quelque 400 autres, le reste de la Ville de Québec.

Quelques tableaux et graphiques :

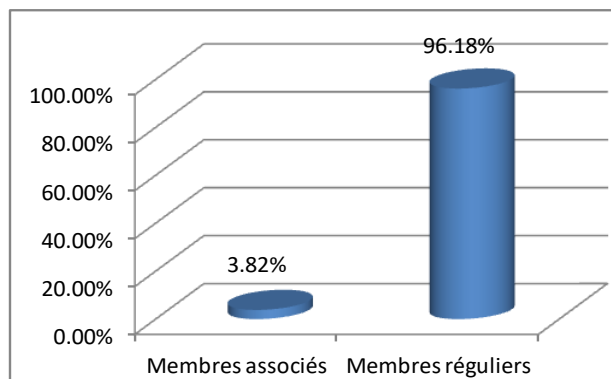
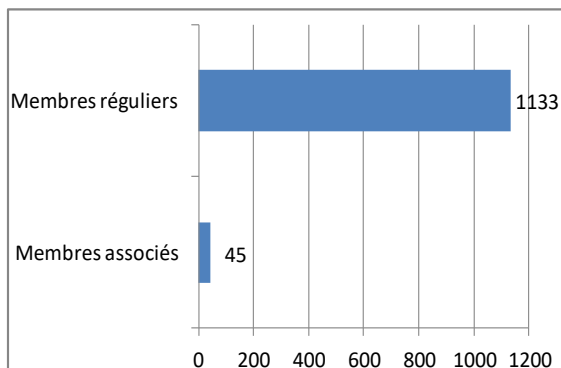
### *Selon la durée de la retraite en nombre et en pourcentage*



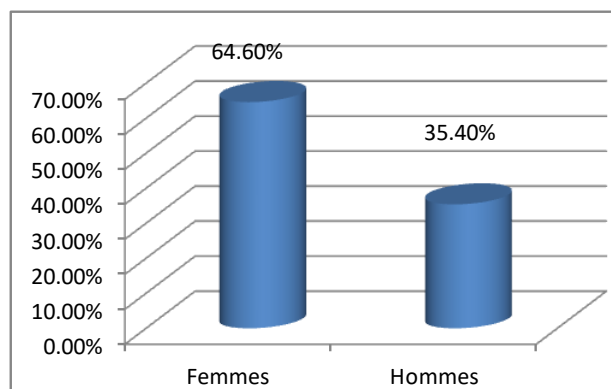
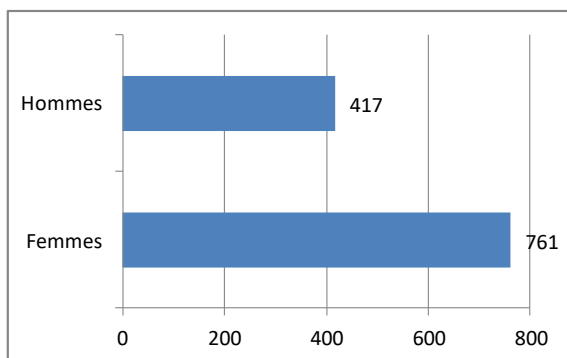
***Selon l'âge en nombres et en pourcentages***



***Selon le type de membres en nombres et en pourcentages***



***Selon le sexe en nombres et en pourcentages***



## Pages littéraires

Si vous décidez de vous joindre à nous pour partager vos merveilleux moments de lecture, ce sera un plaisir de vous accueillir.

**Dates :** 25 février, 25 mars, 29 avril, 27 mai

**Heure :** 13:15 à 16 : 30

**Endroit :** Bibliothèque Paul-Aimée Paiement, Charlesbourg



Les membres ont aimé lire :

***My absolute darling***, Gabriel Tallent, (Roman captivant sur une relation amour-haine entre père et fille.)

***Avant l'après***, Frédérick Lavoie, ( Témoignages de l'auteur sur le Cuba en transition.)

***Vi***, Kim Thuy, ( Vie aventurière de l'auteure )

***La femme gauchère***, Peter Handke, ( Sans raison, une femme chasse son mari. )

***Le livre de ma mère***, Albert Cohen, ( Poignant témoignage d'un fils à sa mère décédée.)

***Il est grand temps de rallumer les étoiles***, Virginie Grimaldie , (Chronique d'une mère monoparentale en voyage en Scandinavie.)

***Le bonheur est passé par ici***, Francine Ruel, ( Réalisation de deux grands rêves dans le dernier tome de cette saga sur le bonheur.)

***La disparition de Stéphanie Mailer***, Joël Dicker' ( Vingt ans plus tard, une brillante journaliste veut reprendre l'enquête sur les meurtres de plusieurs personnes, mais disparaît... )

***Les derniers jours de nos pères***, Joël Dicker, (L'organisation secrète formée par Churchill pour collaborer avec la résistance.)

***Hôtel du grand cerf***, Frang Bartelt , ( Polar dont l'humour a une touche de bons sentiments.)

***La bibliothèque des coeurs cabossés***, Katarina Bivald , ( Une librairie au classement particulier )

***La servante écarlate***, Margaret Atwood, ( L'existence d'une république d'esclaves sexuelles )

***N'essuie jamais de larmes sans gants***, Jonas Gardell, ( Roman bouleversant sur les malheurs du sida)

***Le bleu entre le ciel et la mer***, Susan Abulhawa, ( Née dans un camp de réfugiés palestiniens, l'auteure s'interroge sur le vivre ensemble et raconte le combat des femmes pour survivre.)

***Yiosh!*** Magali Sauves, (Une jeune fille russe découvre la vie des juifs hassidim à Outremont )

***Les fantômes de Manhattan : la vengeance ne connaît pas de sentiments*** , R. J. Ellory

***Les loyautés***, Delphine de Vigan, ( La loyauté de certaines personnes entre elles les empêche de parler au moment où il le faudrait.)

« Les livres nous obligent à perdre notre temps d'une manière intelligente. »

Mircea Eliade



Lise Paradis, pour le club littéraire

## Lire, un plaisir qui se partage...

Vous avez le goût de partager vos belles lectures? Si oui, vous êtes conviés à rejoindre le club littéraire.

Livres présentés à la dernière rencontre :

**Autoportrait de l'auteur en coureur de fond**, Haruki Murakami. Pour ceux qui s'intéressent à la course et à la littérature.

**Le règne des quatre : la face cachée d'Amazon, Google, Face Book, Apple**, Scott Galloway

**Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur**, Harper Lee. Classique américain sur le racisme en Alabama.

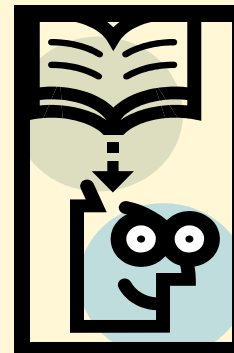
**Le coeur de Rose - L'hiver de Rose - Rose et le diable - Les parfums de Rose**, André Mathieu. Philosophie de vie d'une femme des années 60.

**Le lambeau**, Philippe Lançon. Livre lumineux d'un survivant de l'attaque au Charlie Hebdo.

**Devenir**, Michelle Obama. Détermination d'une Afro-Américaine devenue première dame des E-U.

**Une année pour changer sa vie**, Bronnie Ware,. 52 réflexions pour vivre sans regret.

**L'enfant de sable**, Tahar Ben Jelloun. Récit troublant d'une fille que son père décide, dès sa naissance, de l'élever comme un garçon.



### Grands prix littéraires 2018

#### Au Québec :

Des Libraires : *La bête creuse*, Christophe Bernard

Des Libraires hors Québec : *N'essuie jamais de larmes sans gants*, Jonas Gardell

Bibliothèque de Québec - Salon du livre : *Borrallium Tremens*, Mathieu Villeneuve

St- Pacôme (policier) : *Deux balles, un sourire*, Jean-Jacques Pelletier

Robert Cliche ( 1er roman ) : *Saint Jambe*, Alice Guéricolas-Gagné

Québec - France - Marie-Claire Blais : *Fils du feu*, Guy Boley

Gouverneur général : *De synthèse*, Karoline Georges

#### En France :

Goncourt : *Leurs enfants après eux*, Nicolas Mathieu

Renaudot : *Le Sillon*, Valérie Manteau

Médicis : *Idiotie*, Pierre Guyotat

Fémina : *Le Lambeau*, Philippe Lançon

Académie française : *L'été des quatre rois*, Camille Pascal

Des Libraires : *Légende d'un dormeur éveillé*, Gabrielle Nohant

Interallié : *L'hiver du mécontentement*, Thomas Reverdy

France - Québec : *Tagawan*, Eric Plamondon



#### Étrangers :

Cinq continents de la francophonie : *La théo des fleuves*, Jean-Marc Turine

Lise Paradis, pour le club littéraire

## Chers retraités, bonjour!



Étant nouvellement retraité de l'enseignement, et bien résolu à employer mon temps de manière ludique et constructive, je fus récemment charmé par ce projet de parrainage. C'est une amie française, installée à Québec depuis janvier 2011, qui m'a fait connaître cette association humanitaire qui a pignon sur rue en France: *Main blanche Main noire*. Comme vous en conviendrez, le nom est particulièrement évocateur et la cause infiniment louable. Pour l'heure, je vous laisse découvrir *Main blanche Main noire*, notamment par le biais de leur site internet et celui de Facebook.

Sylvain Tremblay

*Main Blanche Main Noire* est une association entre Mont-de-Marsan (France) et Thiès (Sénégal) qui aide les enfants et les familles du quartier de Randoulène Nord de Thiès grâce à un centre de soins, une garderie, des parrainages d'enfants et un atelier de couture.

L'association *Main blanche Main noire* vous propose de **parrainer un enfant de Randoulène**. Le parrainage lui donne accès à l'école et à la santé. Repérés par un assistant social sénégalais assisté par la présidente de l'association sur place, les enfants parrainés bénéficient de :

- l'aide à la nutrition pour les nourrissons,
- une aide financière à la rentrée pour l'achat de matériel scolaire,
- un examen médical et dentaire complet, réalisé une fois par an,
- l'accès à notre jardin d'enfants (pour les enfants de moins de 6 ans).

Nous leur proposons également une activité ludique au cours de l'année : une journée en bord de mer par exemple.

Un lien fort entre les familles. Le parrainage est aussi un lien formidable créé entre deux familles : les échanges de photos et courriers sont réguliers et permettent de créer et d'entretenir ce lien.

À ce jour, 330 enfants ont été parrainés par des familles françaises, *via* l'association. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter. [https://www.facebook.com/search/top/?q=main%20blanche%20main%20noire&epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/search/top/?q=main%20blanche%20main%20noire&epa=SEARCH_BOX)

## 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

**PARLONS VOYAGES  
ET SORTIES CULTURELLES  
AVEC NICOLE**



**Grand Tour de Grèce**

**26 mai au 11 juin**

**Croatie (Côte Adriatique)**

**15 au 30 septembre**

***VOYAGES 2019. Quelques places disponibles***

**GRÈCE : 26 mai au 11 juin**

Super Réservez-tôt. Jusqu'au 31 mars : réduction de 250\$ par personne : 4880\$.

Réservez tôt. Jusqu'au 30 avril : réduction de 100\$ par personne : 5030\$.

Prix régulier. 5130\$

**CROATIE : Côte adriatique : 15 au 30 septembre**

Quelques places disponibles.

Super réservez-tôt jusqu'au 31 mars : réduction de 250\$ par personne : 5390\$

Réservez-tôt. Jusqu'au 30 avril : réduction de 100\$ par personne : 5540\$.

Prix régulier 5640\$

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

**SORTIES CULTURELLES 2019**

**LANAUDIERE** 28 juillet en après-midi. **RÉSERVEZ VOTRE PLACE.**

Voir programme de la journée à la page 21

**À VENIR :** Montréal, Visite du nouveau Pavillon d'accueil du Parlement, du Manège militaire , avec dîner au Parlementaire ...

**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.

Nicole Chamberland [ncchamberland@gmail.com](mailto:ncchamberland@gmail.com).

418 254 6298

## Festival de Lanaudière 28 juillet 2019

La tradition se continue. Cette année, nous aurons encore l'opportunité d'assister à un concert au Festival de Lanaudière.

Pour cette occasion nous vous proposons le concert suivant :  
(BRAHMS) 2 (Groupes)

«Sommets de la littérature pianistique, les concertos de Brahms s'apparentent presque à des symphonies à part entière, tant par leurs dimensions extraordinaires que par leur irrésistible souffle romantique. Marc-André Hamelin, fidèle parmi les fidèles du Festival et habitué des tours de force virtuoses, s'attaque à ces deux mastodontes...l'un à la suite de l'autre ! Un concert-marathon, qui réunit le pianiste québécois, Yannick Nézet-Séguin et l'Orchestre Métropolitain.»

« **ORCHESTRE MÉTROPOLITAIN,** »  
**Yannick NÉZET-SÉGUIN,** direction  
**Marc-André HAMELIN,** piano  
**Johannes BRAHMS,** Ouverture tragique, op. 81,  
Concerto pour piano n° 1 en *ré* mineur, op. 15, Concerto  
pour piano n° 2 en *si* bémol majeur, op. 83



Le concert sera suivi d'un souper du Traiteur **DISTINCTION** (produits régionaux) directement sur le site de l'Amphithéâtre Fernand-Lyndsay.

Un minimum de 25 personnes est obligatoire pour réaliser cette activité. Maximum 54

Nicole Chamberland et Michel Caron vous accompagneront

Réservez votre place.

Date limite d'inscription 1<sup>er</sup> mai.

Coût : Membre : 148\$. Non-Membre : 164\$

incluant transport, souper et concert: (seul le pourboire du chauffeur n'est pas inclus, il y aura une enveloppe qui circulera dans l'autobus).

Horaire

10h 30 : Départ du Stationnement Home Depot 300 rue Bouvier, Charlesbourg. On nous demande de stationner dans la section Sud-Ouest du stationnement.

Arrêt de 45 min pour une pause-santé et café...

13 h 30 : Arrivée à Lanaudière

14 h 00 : Concert

16 h 30 : Temps libre (bar disponible, Possibilité de vin au repas aux frais des participants)

17 h 30 : Souper

19 h 30 : Départ pour Québec.

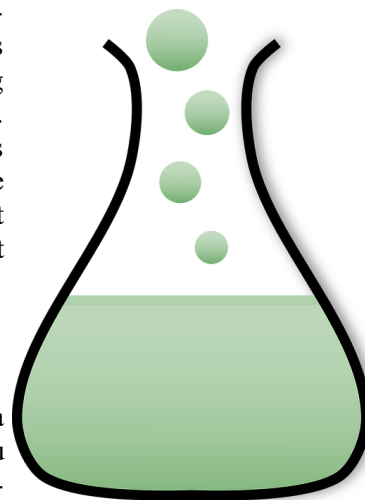
22 h 00: Arrivée à Québec

(coupon-réponse)

## ENVIRONNEMENT

### Une impressionnante quantité de produits chimiques dangereux pour la santé et l'environnement se trouve dans nos textiles

« L'utilisation de produits chimiques pendant la production et leur présence dans les produits finis provoquent une propagation chimique dans le monde entier, car ces substances continuent de se libérer tout au long de leur cycle de vie, même lorsqu'un vêtement est transformé en déchets. Aujourd'hui, plus de 25 % des pesticides de la planète sont utilisés dans les champs de coton qui fournissent les fabricants de vêtements du monde entier. Ces produits chimiques, le plus souvent très toxiques, se retrouvent sur les textiles que nous portons au quotidien et entrent donc en contact direct avec notre peau.



#### Des produits toxiques à foison dans nos textiles...

Une impressionnante quantité de produits chimiques dangereux pour la santé se trouvent dans les textiles ! Qu'ils soient naturels (*coton, lin*) ou de synthèse, un certain nombre de substances chimiques toxiques ont envahi notre quotidien (*nonyphénols, formaldéhyde, amines, phtalates...*).

Présents dès les premiers stades de fabrication (*dans les pesticides utilisés pour les champs de coton*) ou dans les colorants ajoutés aux tissus pour fabriquer les vêtements, ces substances présentent des propriétés chimiques très inquiétantes. Sara del Río, représentante de Greenpeace Espagne, explique : « *Les produits chimiques dangereux trouvés dans l'industrie textile comprennent les métaux lourds, les alkylphénols (utilisés pendant le lavage et la teinture), les phtalates (liés à l'utilisation de PVC dans des impressions, par exemple) ou des substances perfluorées (utilisés dans des traitements finaux comme anti-tache ou imperméabilisation)* ».

#### Quelles conséquences sur la santé humaine et l'environnement ?



Là est la véritable question, car si ces produits sont présents en quantités très nombreuses, c'est leur toxicité qui est pointée du doigt par une partie de la communauté scientifique. Certains principes actifs auraient en effet des conséquences désastreuses sur notre corps et sur l'environnement (*après que ces substances chimiques sont déversées dans les fleuves ou rivières*). Karine Hausel, technicienne en métaux dangereux, est spécialiste de l'environnement, alerte notamment sur certaines toxines comme le « *Chrome VI* », un cancérigène notoire, ainsi que le formaldéhyde et les amines. L'Union européenne s'est déjà saisie de la question et la réglementation REACH (<https://reach-info.ineris.fr/reglementation-reach>) a pour but de régler et de limiter l'exposition

des citoyens européens à de telles substances. La réaction des pays européens a été rapide et l'importation des produits chimiques les plus nocifs est aujourd'hui interdite. Un premier pas vers la protection des citoyens, mais qui n'est aujourd'hui plus suffisant ! En effet, les vêtements circulent dans le monde entier et peuvent transporter certains produits d'un pays à l'autre. Pire encore, ces substances nocives pour la santé et l'environnement se répandent dans la nature et bouleversent entièrement nos écosystèmes ! Les microfibres synthétiques notamment, sont entrées dans la chaîne alimentaire et contaminent l'environnement... Ces dernières pourraient causer des problèmes sanitaires importants, tels que la dermatite ou



des allergies. En parallèle, l'inflation de la production de textiles à bas prix — qui implique de surcroît l'exploitation des travailleurs très précaires — n'arrange rien à la problématique et risque d'aggraver ce phénomène inquiétant pour les années à venir.

### **Quelles solutions sont envisageables à notre échelle ?**

En l'absence d'une réglementation mondiale harmonisée sur la question, c'est au consommateur d'être vigilant ! Si aujourd'hui aucun label spécifique n'a été mis en place, plusieurs marques de vêtements se mettent aujourd'hui à la production de lignes de prêt-à-porter respectueuses de notre santé et de l'environnement. Des certifications ont été mises en place telles que Blue Sign, Textile Exchange ou GOTS et donnent le *la* en la matière. Aujourd'hui, le meilleur des réflexes est encore d'opter pour des tissus bio naturels et non teints ou tout simplement d'être attentifs aux étiquettes !



Source : La Relève et La Peste

Jean-Louis Helstroffer – Environnement



### **APPUIE LE MOUVEMENT EXIGEANT LA CONSIGNE DES BOUTEILLES DE VIN AU QUÉBEC**

Le 16 janvier, le mouvement « SAQ consigne » a invité la population à faire pression sur la Société des alcools du Québec (SAQ) afin qu'elle instaure une bonne fois pour toutes la consigne des bouteilles de vin au Québec. Le groupe fait appel au nouveau gouvernement de François Legault pour « être à l'écoute de la population » et améliorer le système québécois de consigne, qui date de 1984.

L'action proposée par ce groupe de citoyens est simple : retourner nos bouteilles de vin vides à la SAQ et exprimer que nous souhaitons que la consigne soit instaurée. Si ce mouvement prend de l'ampleur, il est réaliste de penser qu'il portera fruit, considérant que le Québec fait partie des deux seules provinces au Canada qui ne consignent pas ces bouteilles.

Conscientisé par cet enjeu environnemental, l'AREQ se rallie officiellement aux groupes qui demandent que soit instaurée la consigne des bouteilles de vin au Québec. Rappelons que près de 100 millions de bouteilles de vin aboutissent directement au dépotoir, chaque année au Québec.

## Sortie culturelle

### “ Découvrir le cimetière St-Charles en calèche-tramway”



Ce lieu de mémoire du cimetière St-Charles constitue un patrimoine d'exception. Conçu dans les années 1850 par Charles Baillargé, il est un musée à ciel ouvert où reposent d'illustres personnages qui ont façonné l'histoire du Québec.

Passionnés d'histoire, amateurs d'art et amoureux de la nature, venez découvrir l'histoire de la ville à travers ses politiciens, ses artistes, ses sportifs et ses grandes tragédies.

Cette visite interactive et truffée d'anecdotes sera guidée par Madame Johanne Gagnon et se terminera par un goûter au Mausolée-Columbarium.

Lors de cette activité vous serez assurés de vivre une expérience de mémoire unique, à la découverte des grands noms de l'histoire et sera un beau complément à la conférence du 26 avril de Madame Brigitte Garneau.

Quand : Les mardis 18 et 25 juin

Heure : 13 h 30 ( accueil à 13 h 10 )

Coût : 5 \$

Adresse : 1120 St-Vallier Ouest ( grand stationnement )

Nombre de personnes : limité à 20 par groupe ( Si le groupe choisi est complet, vous serez contacté pour un changement de groupe)

Date limite d'inscription : Le mardi 4 juin

*Dans le dernier numéro, une erreur s'est glissée dans l'article de Reine Lefebvre. Le texte ayant été amputé de ses derniers paragraphes, nous le reproduisons donc aujourd'hui dans son entier.*

### 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.

Il est rassurant que, comme *Les Sentiers du silence*, Vipassana s'adresse à toutes les personnes, quelles que soient leurs croyances. Il faut aussi noter que, Vipassana n'exige aucuns frais de la part des participants, l'organisme vit uniquement des dons de ceux qui ont complété le cours.

J'imagine que ce qui se gagne « à la dure » est acquis pour plus longtemps, mais en attendant je continue de batifoler sur la route en cueillant des fleurs tandis que d'autres affrontent bravement les cailloux du Chemin le moins fréquenté.

PS : Un grand merci à Yolande Nadeau pour sa précieuse et patiente collaboration pour la rédaction de cet article.

Reine Lefebvre

[www.suttama.lcdhamma.org/fr/](http://www.suttama.lcdhamma.org/fr/)

L'Art de vivre. Méditation Vipassana enseignée par S. N. Goenka par William Hart. Éditions du Seuil, 249 p.  
Le chemin le moins fréquenté, par Scott Peck, Robert Laffont, 359 p.

## Autre temps, autres mœurs

En 1935, on ne disposait pas encore des connaissances scientifiques actuelles sur les problèmes de santé causés par la cigarette. Dans le *Courrier de Limoilou* de 1935, on vantait plutôt les mérites du tabac! On prend ici conscience de tout le chemin parcouru. En 2019, on connaît les conséquences néfastes de l'usage abusif du tabac et du cannabis. Mon grand-père disait : « Usez de tout, n'abusez de rien! » Pas sûr qu'il avait raison.

Bonne santé à tous !

Michel Caron (né à Limoilou dans les années cinquante!)

## Les bienfaits du tabac

Les vapeurs du tabac, d'après le Dr Aug. Colin, sembleraient constituer un bon préventif contre la grippe. Certain hiver, la grippe sévissait dans une grande ville, à tel point que, dans toutes les administrations, il y avait un pourcentage énorme de fonctionnaires absents pour cause de maladie. Or, à cette époque, dans la manufacture de tabac de la ville, aucun des ouvriers employés à la manipulation des tabacs ne fut atteint de la grippe. Cette particularité parut si surprenante qu'elle fut signalée par un journal. Que conclure de tout cela, sinon que les émanations de tabac exercent une action antiseptique et modificatrice sur la muqueuse rhino-pharyngienne des personnes qui

les respirent journallement, et que, dans ces conditions, les germes n'ont aucune prise sur cette muqueuse dont la vitalité est augmentée? Et que dire de ceux qui fument du bon tabac canadien? Ils joignent tout simplement l'utile à l'agréable, à moins qu'ils ne fument du Quesnel, ce qui, d'après des connaisseurs, fait perdre la vue.

Tiré du journal :

Le *Courrier de Limoilou*

1<sup>er</sup> juillet 1935, page 2.





Secteur Charlesbourg (3E)

## *Souper Noël 4 décembre 2018*

Comme d'habitude une très belle salle au cégep Limoilou campus Charlesbourg. On arrive plus tôt pour les derniers préparatifs. Une belle table de cadeaux trône à l'avant sur la scène. Ce seront les cadeaux qui seront remis à la fin de la soirée.

À l'accueil, des membres du C.S. reçoivent gentiment les convives. Tout le monde est sur son 36. WoW ! On a droit à un pétillant pour se mettre dans l'ambiance. Tout cela se passe dans le hall jouxtant la salle réservée pour notre souper du dimanche 4 décembre 2018.



Après notre apéritif, on passait dans la salle à manger pédagogique La Grappe d'Or, afin de retrouver nos amis et connaissances à notre table numérotée.

Voici le menu tellement bien préparé par les élèves en Techniques de gestion hôtelière du Cégep Limoilou.





Voici quelques convives tout sourire.

Pendant le repas, des photos des activités de l'année 2018 sont projetées sur l'écran à l'avant de la scène.

On retrouve de beaux souvenirs partagés.

Michel, notre président, nous présente les personnes qui ont œuvré à différents postes comme responsables. On nomme ceux qui œuvrent présentement et un hommage est rendu à ceux qui ont laissé leur poste.

Voici quelques-uns des cadeaux remis lors du tirage : bas de Noël faits par une artisane tisserande, des billets pour le spectacle de la chorale Voix Nouv'elles, un petit renne et un sapin de Noël en bois faits à la main, une paire de bas en laine d'alpaga, une plaque décorative de Noël et des bouteilles de mousseux.

Il y avait aussi de très beaux stylos de Mme Claire Bourgeault ainsi que des certificats cadeau *La grappe d'Or*.



À la toute fin, on choisit, au hasard, un numéro qui se trouve sous l'assiette à pain et qui permet aux personnes chanceuses de conserver le centre de table si joli confectionné par Mme Marie Rancourt !

Quel beau cadeau ! En voici un exemple.

Vous trouverez les autres photos sur le site de votre association sous l'item « photos ».



Gabriel Blouin

## Numéros importants et utiles

<b>AREQ(CSQ) Nationale</b>	Tél: 418-525-0611 1-800-663-2408 Fax: 418-525-0769	info@areq.lacsq.org
<b>AREQ(CSQ)</b>	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
<b>RETRAITE QUÉBEC</b> <b>Regroupement de la</b> <b>RRQ et de la CARA</b> <b>(Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016)</b>	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) <a href="http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca">www.retraitequebec.gouv.qc.ca</a>
<b>PSV</b> Pension de la sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	<a href="http://www.hrdc.drhc.gc.ca">www.hrdc.drhc.gc.ca</a>
<b>RAMQ</b>	1-800-561-9749	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>
<b>SSQ</b>	1-888-6962/418-651-6962	<a href="http://www.ssq.ca">www.ssq.ca</a>
<b>RÉSAUT– La Personnelle</b>	1-800-363-6344	<a href="http://Www.csq.lapersonnelle.com">Www.csq.lapersonnelle.com</a>
<b>CANAssistance</b> 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>

<b><u>Conseil sectoriel</u></b>	
Michel Caron, président <a href="mailto:micarbon2@videotron.ca">micaron2@videotron.ca</a>	418-628-7159
Jean Lapointe, 1 <sup>er</sup> vice-président <a href="mailto:jmlapo@videotron.ca">jmlapo@videotron.ca</a>	418-628-4282
Monique Chabot, 2 <sup>e</sup> vice-présidente <a href="mailto:monit@videotron.ca">monit@videotron.ca</a>	418-628-1228
Marie Rancourt, secrétaire <a href="mailto:rancourt.marie@gmail.com">rancourt.marie@gmail.com</a>	418-845-1002
Michel Chatelain, trésorier <a href="mailto:chatelainm2@videotron.ca">chatelainm2@videotron.ca</a>	418-627-4008
Gabriel Blouin, 1 <sup>er</sup> conseiller <a href="mailto:areqcharlesbourg2016@gmail.com">areqcharlesbourg2016@gmail.com</a>	418-571-5387
Claudette Lortie, 2 <sup>e</sup> conseillère <a href="mailto:claudettelortie@hotmail.com">claudettelortie@hotmail.com</a>	418-626-9463
<b><u>Responsables bénévoles</u></b>	
<b>Avis de décès, F-L-G:</b> Monique Chabot <a href="mailto:monit@videotron.ca">monit@videotron.ca</a>	418-628-1228
<b>Chaîne téléphonique:</b> Lucy Hicky <a href="mailto:lucyhicky130@sympatico.ca">lucyhicky130@sympatico.ca</a> Fernande Fortier Monique Chabot <a href="mailto:monit@videotron.ca">monit@videotron.ca</a>	418-626-2390 418-626-0569
<b>Condition féminine:</b> (intérim) Marie Rancourt <a href="mailto:rancourt.marie@gmail.com">rancourt.marie@gmail.com</a>	418-845-1002
<b>Condition masculine:</b> Jean-Guy Couillard	418-523-2773
<b>Retraite :</b> Gervais Soucy <a href="mailto:soucygervais@videotron.ca">soucygervais@videotron.ca</a>	581 742-7797
<b>Assurances:</b> Céline Dallaire <a href="mailto:lineda@bell.net">lineda@bell.net</a>	418-626-2881
<b>Environnement:</b> Jean-Louis Helstroffer <a href="mailto:faulquemont@hotmail.com">faulquemont@hotmail.com</a>	418 525-8428
<b>Petites quilles :</b> Aimé Dumas <a href="mailto:dumas.aime@gmail.com">dumas.aime@gmail.com</a>	418-667-6062
<b>Grosses quilles:</b> Lise Boisvert <a href="mailto:liseloranger@videotron.ca">liseloranger@videotron.ca</a>	418-702-0580
<b>Vélo:</b> Yvon Desrosiers <a href="mailto:yvondesrosiers@videotron.ca">yvondesrosiers@videotron.ca</a>	418-628-3914
<b>Comité culturel:</b> Françoise Lapierre <a href="mailto:lapierrefrancois@hotmail.com">lapierrefrancois@hotmail.com</a> Nicole Chamberland <a href="mailto:ncchamberland@gmail.com">ncchamberland@gmail.com</a> Lise Paradis <a href="mailto:lise.par@videotron.ca">lise.par@videotron.ca</a>	418-624-0227 cel: 418-254-6298 rés: 418-682-8772 418-623-5748
<b>Site Web:</b> Gabriel Blouin <a href="mailto:areqcharlesbourg2016@gmail.com">areqcharlesbourg2016@gmail.com</a>	418-571-5387
<b>Sociopolitique:</b> Lucie Dumais <a href="mailto:luciedumais@videotron.ca">luciedumais@videotron.ca</a>	418-650-3183
<b>Ciné-club:</b> Gervais Soucy <a href="mailto:soucygervais@videotron.ca">soucygervais@videotron.ca</a>	581 742-7797
<b>Club littéraire :</b> Lise Paradis <a href="mailto:lise.par@videotron.ca">lise.par@videotron.ca</a>	418-623-5748
<b>Communicareq :</b> Jean Lapointe <a href="mailto:jmlapo@videotron.ca">jmlapo@videotron.ca</a>	rés: 418-628-4282 cel: 418-956-2426



## Assemblée générale sectorielle

### AGS

15 mai 2019

Nom : \_\_\_\_\_ Nombre de personnes : \_\_\_\_\_

Nom de l'invité : \_\_\_\_\_

Tél. ; \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

**Date limite d'inscription : vendredi 3 mai 2019**

Faire un chèque de 10 \$ à l'ordre de l'AREQ de Charlesbourg 03<sup>E</sup> Compléter et adresser à :

Claudette Lortie 1064, rue François-Trefflé Québec QC G2L 2H1

- NB** 1- Seuls les membres en règle pourront participer à l'Assemblée mais tous sont bienvenus  
2- Votre chèque de 10 \$ vous sera remis sur place.  
Aucun remboursement pour les absents

## Assemblée générale régionale

### AGR

28 mai 2019

Nom : \_\_\_\_\_ Nombre de personnes : \_\_\_\_\_

Nom de l'invité : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Tél. ; \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

**Date limite d'inscription : vendredi 15 mai 2019**

Faire un chèque de 10 \$ à l'ordre de l'AREQ de Charlesbourg 03<sup>E</sup> Compléter et adresser à :

Michel Caron, 1470, avenue du Maire-Baulieu, app. 204 Québec, Qc G1S 4T9

- NB** : **NB** 1- Seuls les membres en règle pourront participer à l'Assemblée, mais tous sont bienvenus  
2- Votre chèque de 10 \$ vous sera remis sur place.  
Aucun remboursement pour les absents

## Activité régionale

### Environnement / Action sociopolitique

Mardi, 9 avril 2019

Nom : \_\_\_\_\_ Nombre de personnes : \_\_\_\_\_

Nom de l'invité : \_\_\_\_\_ Coût : **15 \$** (25 \$ pour les invités)

**Date limite d'inscription : vendredi 22 mars 2019**

Faire un chèque de 15 \$ à l'ordre de l'AREQ de Charlesbourg 03<sup>E</sup> Compléter et adresser à :

Lucie Dumais, 2855, rue Montreuil app 413 Québec, QC G1V 0C8

**Journée internationale des femmes  
Vendredi le 8 mars 2019**

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**

**Conférence : “ Les pierres tombales vous parlent “**

Vendredi 26 avril 2019

Date limite d'inscription : Vendredi 12 avril 2019

Nom : \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

Nombre de personnes : \_\_\_\_\_ leurs noms: \_\_\_\_\_

Coût : 5 \$

Faire le chèque, daté du 26 avril, au nom de : AREQ Charlesbourg, CSQ , l'adresser à :  
Françoise Lapierre, 487, rue Cocteau, Québec, G1H 7E2



## Bonne Route

Nom: \_\_\_\_\_  
Nom de l'invité: \_\_\_\_\_  
Tel.: \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_  
Nombre de personnes \_\_\_\_\_  
Coût : Membre \$40 Non-membre \$60  
Date de l'activité : **vendredi 29 mars 2019** \_\_\_\_\_  
ou  
**vendredi 5 avril 2019** \_\_\_\_\_

**Date limite d'inscription : 15 mars 2019** (aucun remboursement après cette date)  
Faire le chèque daté du 15 mars au nom de l'AREQ Charlesbourg et l'adresser à :  
**Claudette Lortie, 1064, François-Trefflé, Québec, Qc. G2L 2H1**

## Réseau téléphonique

Oui, je désire recevoir à l'occasion des messages de l'AREQ par appels téléphoniques.

Nom : \_\_\_\_\_

Tél.; \_\_\_\_\_



Compléter et adresser à : Michel Caron  
1470, avenue du Maire-Beaulieu, app. 204 Québec, Qc, G1S 4T9

## Festival de Lanaudière 28 juillet 2019



Nom : \_\_\_\_\_ Nombre de personnes : \_\_\_\_\_

Nom de l'invité : \_\_\_\_\_

Coût : Membre; **148 \$** Invité : **164 \$**

Tél. : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

**Date limite d'inscription : 1<sup>er</sup> mai 2019.** Faire votre chèque à l'ordre de l'AREQ de Charlesbourg 03<sup>E</sup> Compléter et adresser à : Nicole Chamberland,  
1180, Avenue Moncton App. 205  
Québec, Qc. G1S 4T8

## “ Découvrir le cimetière St-Charles en calèche-tramway”

Nom : \_\_\_\_\_ No. membre: \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Nombre de personnes \_\_\_\_\_

Leurs noms :  
\_\_\_\_\_

Coût : 5 \$      Date limite d'inscription : Le mardi 4 juin

Choix de la date de visite : mardi 18 juin \_\_\_\_\_ Mardi 25 juin \_\_\_\_\_



Faire le chèque daté du 18 ou 25 juin au nom de  
AREQ Charlesbourg 03E et l'adresser à :

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

## Changements climatiques et pauvreté Où trouver espoir? **Conférence d'Alain Deneault** Activité spéciale 1<sup>er</sup> mars 2019

Nom : \_\_\_\_\_ Nombre de personnes : \_\_\_\_\_

Nom de l'invité : \_\_\_\_\_ Coût; **Gratuit**

Tél.; \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Compléter et adresser à : Michel Caron

1470, avenue du Maire-Beaulieu, app. 204  
Québec, Qc, G1S 4T9