



COMMUNICAREQ

Secteur Charlesbourg (3E)

JUIN 2019

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

Dans ce numéro:

- Mot du président 2, 3
- Nos prochaines activités 3
- Mot de la présidente régionale .. 4
- Brunch des retrouvailles 4
- Non-rentrée 2019 5
- Fondation-Laure-Gaudreault 6
- Conférence J-M Lebel 6
- Réseau téléphonique 7
- Avis de décès 7
- Environnement 8
- Parlons voyage 9
- Page littéraire 10
- Chronique Ipad 11, 12
- Fête nationale 12
- Vélo 2019 13
- Bouquinerie Nouvelle Chance .13
- Calendrier vélo 2019 14
- Festival de Lanaudière 15
- Petites quilles 16
- Grande corvée 16
- AGS 2019 17
- Texte de Boucar Diouf 18
- Numéros importants 19
- Areq Charlesbourg 20

Non-rentrée 2019





Mot du président

Notre belle saison

Notre hiver a été difficile et long. Le printemps froid, humide, et long! Voilà enfin l'été. Lui, il sera trop court. On le sait déjà! Il faudra en profiter pleinement. Allons, tout le monde dehors! Et pas d'excuses! Marchons. Pédalons. Nageons. Jardinons. Célébrons l'été avec les personnes qu'on aime.

Notre vie de retraités

Il y a parmi nous ceux et celles qui travaillent à temps partiel, ceux et celles, très nombreux, qui font du bénévolat, qui retombent en amour (hé oui!), qui voyagent ou qui s'occupent de leurs petits-enfants. C'est tant mieux, car pour vivre une retraite heureuse, rien de mieux que de demeurer actif, de rester connecté sur le monde et surtout, surtout, de ne pas s'isoler.

Notre AGS

Le 15 mai dernier, réunis en assemblée générale sectorielle, quelque soixante-quinze membres recevaient nos rapports d'activités et adoptaient notre plan d'action. Je m'en réjouis vivement et remercie sincèrement tous ceux et celles qui ont collaboré à ce processus de saine démocratie associative. L'AGS était précédée d'une conférence de madame Nadia El-Mabrouk qui nous a donné son point de vue sur la laïcité de l'État. Elle a alimenté notre réflexion sur cet enjeu social important. Notre journée s'est terminée de manière on ne peut plus festive avec le groupe Baragwin qui nous a fait taper du pied avec son spectacle de musique traditionnelle.

Nos bénévoles

Si je fais le bilan de tout ce qui se fait à l'AREQ de Charlesbourg, je peux affirmer que notre association est bien vivante et active à l'image de ses membres. Nos bénévoles sont nombreux. Chacun chacune apporte ses outils et met ses talents au service des autres sans compter son temps. Ces généreux collaborateurs nous sont essentiels. Chapeau les bénévoles!

Nos remerciements

Parmi ces précieuses personnes bénévoles, Monique Chabot, quitte le Conseil sectoriel après plus de vingt-cinq années de loyaux services. En effet, depuis 1993, celle qui a longtemps assumé le rôle de trésorière a occupé presque tous les postes jusqu'à la vice-présidence. Ce fut un plaisir de la compter dans notre équipe. Nous aurons l'occasion de souligner son fidèle engagement lors de nos Retrouvailles du 9 octobre prochain.

Notre nouvelle recrue

Lors de notre AGS, le poste à la deuxième vice-présidence devait donc être comblé. Céline Picard a accepté de se joindre à notre Conseil sectoriel. Nous savons déjà qu'elle saura nous apporter, en plus de son énergie, un point de vue nouveau. Du sang neuf est toujours profitable dans une association comme la nôtre. Bienvenue Céline dans l'équipe.

Notre sortie estivale

Durant le Festival de Lanaudière, le dimanche 28 juillet, nous sommes invités à assister à un concert donné par l'orchestre métropolitain dirigé par nul autre que Yannick Nézet-Séguin. C'est un rendez-vous estival.

Notre Non-Rentrée 2019

Le 28 août prochain, nous vous avons préparé une autre belle activité pour notre traditionnelle Non-Rentrée. Cette année, nous irons à Saint-Élie de Caxton. Raconteur, écrivain, scénariste et chanteur, Fred Pellerin est, dans son style unique, notre star québécoise. L'aimer, c'est aussi aimer son village natal où il y a une traverse de lutins, un arbre à paparmanes, des vélos bon-bon, etc.

En attendant, profitons bien de notre été. L'été, c'est la saison idéale pour prendre soin de nous, et prendre soin des nôtres! La vie est belle. Bon été tout le monde! Je vous le souhaite heureux, chaud, lumineux et long!

Bonne lecture

Vive la retraite!

Vive l'AREQ de Charlesbourg

Michel Caron, président



Québec-Chaudière-Appalaches
Charlesbourg

Nos prochaines activités

28 juillet : Festival de Lanaudière

28 août : La Non-Rentrée à St-Élie de Caxton

9 octobre : Brunch des retrouvailles au Manoir du Lac Delage

17 octobre : Activité régionale Retraite / Assurances

19 novembre : Journée internationale des hommes

4 décembre : Banquet de Noël à la *Grappe d'Or*

9 mars 2020 : Journée internationale des femmes

29 avril 2020: Assemblée générale sectorielle **AGS**

5 mai 2020 : Assemblée générale régionale **AGR**

1^{er} au 4 juin 2020: Congrès national AREQ

Communicareq
Prochaine date de tombée
30 août 2019

Mot de la présidente régionale



La 2^e année du triennat vient de se terminer et déjà, à l'aube de la 3^e année, nous sommes à préparer la fin de notre mandat, qui se clôturera par le Congrès, en 2020.

Je tiens à remercier les membres des conseils sectoriels pour leur engagement et leur excellent travail. Lors des assemblées générales sectorielles, j'ai pu remarquer la grande implication des membres aux nombreuses activités proposées. Votre participation à ces dernières est une source de motivation pour votre conseil sectoriel.

On parle beaucoup de relève. Lors des élections dans les assemblées générales sectorielles, de jeunes personnes retraitées se sont jointes à l'équipe de leur secteur. Certains de nos comités profitent aussi de leur collaboration. Je leur souhaite la bienvenue.

À vous, chers membres, je vous souhaite du soleil et de la chaleur. Rien de mieux pour refaire le plein d'énergie et reprendre nos activités après un bref répit.

AREQuement vôtre
Carole Pedneault, présidente régionale

Brunch des Retrouvailles



Où : Au Manoir du Lac Delage, 40, Avenue du Lac, Lac Delage

Quand : Mercredi, le 9 octobre 2019, à 10 heures

Coût : 20 \$ 10\$ ou gratuit selon l'âge du membre et 30 \$ pour les invités

Date limite d'inscription : mardi, 1^{er} octobre 2019



On vous y attend!



(Voir coupon-réponse)

Non-entrée Virée à St-Élie-de-Caxton 28 août 2019



Tout le monde sait qu'il existe au Québec un village appelé St-Élie de Caxton grâce au prodigieux conteur Fred Pellerin. Mais qui a pris le temps de s'y rendre pour découvrir les décors qui ont meublé son imaginaire ? Cette année l'AREQ vous invite pour une virée en Mauricie, dans la MRC de Maskinongé, pour visiter ce village historique rempli de légendes.



Notez que cette activité est réservée uniquement aux membres.



Horaire

- 8 h00 : Départ du Home Dépôt de Charlesbourg;
- 10 h00 : Arrivée au bureau d'accueil touristique de St-Élie-de-Caxton
- 10 h 15 : Départ du tour guidé du village (en cariole).
La voix de Fred Pellerin nous guidera tout au long de la visite.
- 12 h 10 : Retour au bureau d'accueil touristique
- 12 h 30 : Dîner au restaurant *Prince Élie*
- 13 h 45 : Visite libre du *Garage de la culture* et du *Sentier botanique*
- 14 h 30 : Visite libre des boutiques
(*Chez Méo, Chez Elle, Judith Picard, joaillière, boutique des Pèlerins, etc.*), sur l'avenue Principale ou marche à la *Montagne du Calvaire* (derrière l'église) et au belvédère qui donne une très belle vue sur le village (site patrimonial religieux)
- 15 h 15 : Départ de Saint-Élie-de-Caxton
- 17 h00 : Retour au Home Dépôt



Le coût demandé est de 35 \$. Il comprend le transport en autobus, la visite guidée, l'apéro et le repas du midi. Voir le coupon-réponse à la fin du document.

Date limite d'inscription : le 1^{er} août 2019

La Fondation Laure-Gaudreault a besoin de vous...



Le ministère de la Culture et des Communications vient de reconnaître le rôle important de Laure Gaudreault dans l'histoire du Québec en l'inscrivant au Registre du patrimoine culturel à titre de personnage historique.

Profitons de cette occasion pour rappeler l'importance de Laure Gaudreault dans la défense des personnes retraitées.

Un des moyens pour exprimer cette reconnaissance est de redonner à la fondation qui porte son nom. Rappelons qu'un film sur sa vie ainsi qu'un livre sont disponibles sur le site Internet de la FLG.

Les demandes des bénéficiaires de la région sont de plus en plus nombreuses. Nous ne pouvons malheureusement y répondre. Les demandes étaient fort pertinentes, mais nous manquons d'argent pour répondre à leurs objectifs.

Notre campagne couvre la période de juin au 31 décembre 2019. Vous faites votre don par courrier ou par le site internet de la Fondation Laure-Gaudreault, sous l'onglet campagnes et région Québec-Chaudière-Appalaches. C'est pourquoi nous faisons appel, une fois de plus, à votre générosité.

Pierrette Simoneau, présidente régionale FLG

Nous avons besoin de vous.

(voir coupon-réponse)

Conférence de Jean-Marie Lebel

“La ville de Québec au temps du gouverneur Frontenac”

Louis de Buade, comte de Frontenac et de Palluau, a été un gouverneur marquant dans l'histoire de la Nouvelle-France, même s'il fut controversé. Grand administrateur, figure de proue du commerce des fourrures, il a contribué à une large expansion de notre territoire. Il est aussi l'un des personnages les plus connus grâce à sa petite phrase “Je vous répondrai par la bouche de mes canons” et à l'hôtel qui porte son nom.

Le réputé historien, Jean-Marie Lebel, vous fera découvrir particulièrement l'impact plus qu'important qu'a eu le comte de Frontenac sur la ville de Québec.

Soyez des nôtres pour cette captivante conférence offerte en collaboration avec la Société d'histoire les Rivières (SHLR)

Quand : Mercredi 4 septembre

Heure : 19 h 30 (Accueil 19 h)

Endroit : Centre communautaire Lebourgneuf, 1680 boul la Morille

Coût : 5 \$ (Payable sur place)

L'inscription obligatoire doit se faire par courriel ou téléphone à :

Lise Paradis, lise.par@videotron.ca tel. 418-623-5748



Réseau téléphonique

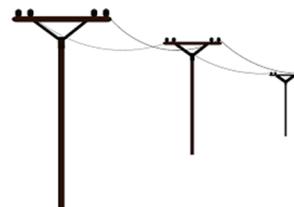


Dans notre dernière parution, nous vous assurons que notre réseau téléphonique était toujours à votre service pour vous transmettre rapidement et efficacement une information. Nous vous informions aussi qu'au lieu de transmettre par téléphone un message aux 1 200 membres dont plusieurs n'en voyaient pas l'utilité, nous limiterions nos appels qu'à ceux et celles qui en manifesteraient le besoin. C'est pourquoi nous demandions aux gens intéressés de nous signifier leur désir. C'est ainsi que dix membres ont demandé de recevoir, au besoin, des appels téléphoniques. Ces appels se feront quand nécessaires seulement. Vous avez donc toujours la responsabilité de vous informer via le COMMUNICAREQ . Ce sera un plaisir pour nous de vous appeler quand le Conseil sectoriel nous le demandera.

Au plaisir!

Fernande Fortier : 418-626-0569

Lucy Hicky : 418-626-2390



Décès

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

Yolande Fortier *

Cécile Giasson Caron , mère de Michel Caron *

Liliane L'Italien, sœur de Claire L'Italien *
et belle sœur de Lévis Savard *

Michel Vekeman *

* membre de l'AREQ



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

« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout où je suis. »

Victor Hugo

Environnement, un constat alarmant

Des experts estiment la nature «déjà perdue»

Réunis pendant une semaine à Paris, des experts de l'ONU pensent qu'il est peut-être déjà trop tard pour réparer les dégâts causés par l'homme.

Écosystèmes ravagés, eau polluée, air vicié, des centaines de milliers d'espèces menacées d'extinction: «une grande partie de la nature est déjà perdue et ce qui reste continue à décliner». C'est le constat alarmant dressé par des experts de l'ONU réunis à Paris.

Les hommes exploitent et polluent la nature plus que jamais dans l'histoire, notent ces scientifiques après une semaine de discussions, selon un projet de rapport de 1800 pages. Résultat, «aujourd'hui, 75% de l'environnement terrestre, 40% de l'environnement marin et 50% des cours d'eau présentent des signes importants de dégradation».

Plus de 40% des terres sont désormais agricoles ou urbaines et seulement 13% des océans et 23% des terres sont encore classés comme «sauvages», dans des endroits souvent très reculés ou improductifs. «Plus d'un tiers des terres et trois quarts des ressources en eau sont utilisés pour la production agricole et l'élevage», poursuit le texte. Mais la dégradation des sols a réduit la productivité agricole sur plus de 20% de la surface terrestre, affectant plus de 3 milliards de personnes.



Des «morts en sursis»

De plus, l'agriculture continue de s'étendre, surtout «aux dépens de la forêt tropicale». Entre 1990 et 2015, la couverture forestière mondiale a baissé d'environ 6%, de 4,28 milliards d'hectares à 3,99 milliards. Avec près de 60% de la population mondiale vivant en ville, les zones urbanisées ont doublé depuis 1992, prenant principalement sur des savanes et des prairies.

La pollution est plus difficile à évaluer, mais l'utilisation des engrais a augmenté. Plus de 80% des eaux usées de la planète sont déversées dans l'environnement sans traitement et dans le même temps «300 à 400 millions de tonnes de métaux lourds, de solvants, de boues toxiques et autres déchets sont rejetés dans les eaux chaque année». Ainsi, «40% de la population du globe n'a pas accès à de l'eau propre et potable».

Les océans, où se déversent chaque année des millions de tonnes de plastique, ne se portent pas vraiment mieux. Les 70 000 navires de la flotte de pêche industrielle couvrent désormais «au moins 55%» des mers. Et «près de 75% des principaux stocks de poissons» sont aujourd'hui épuisés ou surexploités. Environ 25% des quelque 100 000 espèces passées en revue par l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN) pour sa fameuse liste rouge sont classées en danger d'extinction, et 872 se sont éteintes depuis 500 ans. Extrapolant à partir de multiples évaluations d'espèces, il est «probable qu'au moins un million d'espèces d'animaux et de plantes (...) sont aujourd'hui menacées d'extinction», juge le projet de rapport.

Source: ATS

Jean-Louis Helstroffer - Environnement



**PARLONS VOYAGES
ET SORTIES CULTURELLES
AVEC NICOLE
2019-2020**

Grèce

(26 mai au 11 juin 2019)

Croatie, Bosnie Herzégovine, Slovénie et Côte Adriatique.

15 au 30 septembre 2019

(Encore quelques places)

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)

Prix 2019. 5640\$. Moins les déductions de Tours Chanteclerc

Nouveauté : Possibilité de longs séjours en TUNISIE en exclusivité (22jrs Hôtel4* à partir de 1619\$)

Si l'un ou l'autre de ces voyages vous intéresse, n'hésitez pas à communiquer avec moi et je vous ferai parvenir les itinéraires complets

Si vous désirez d'autres voyages ou longs séjours, je peux aussi m'occuper de vous. J'ai ma formation comme conseillère en voyages.

J'apprécierais beaucoup recevoir vos suggestions pour les prochains voyages en 2020.

C'est déjà le temps de faire des choix. Joignez-vous à nous...

SORTIES CULTURELLES 2019

Montréal : automne 2019.

Lanaudière : garanti, il reste encore des places.

Important : Nous ne rappelons pas pour confirmer le voyage. Nous communiquons avec vous seulement en cas d'annulation. Surveillez vos courriels. Merci.

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

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
418 254 6298

Page littéraire

Lire, un plaisir qui se partage...

Notre dernière rencontre a eu lieu le 3 juin et reprendra en septembre.



Les membres ont présenté ces beaux livres :

Un lien familial, Nadine Bismuth, (Chassé - croisé de relations de couple)

L'identité, Milan Kundera, (Notre identité change en fonctions des situations. Notre personne est-elle celle que l'on croit ?)

Chroniques d'hiver, Paul Auster, (Regard que pose un homme sur sa vie)

Ouragan, Laurent Gaudé, (Des personnages affrontent la tempête en Nouvelle-Orléans)

Ombres sur la Tamise, Michael Ondaatje, (Deux enfants londoniens abandonnés cherchent leur mère)

Boomerang, Tatiana de Rosnay (Portrait bouleversant d'un homme, qui fait rire et serre le coeur

Seul dans la nuit polaire, Stéphane Lévin, (Raid de 600 km; 121 jours en autonomie totale, 106 sans soleil, 60 dans l'obscurité totale, refroidissement de -80 e C sur la banquise arctique)

Un parisien au pays des pingouins, Stéphane Ledien, (Regard poétique d'un français lors d'un premier hiver à Québec)

Le voyage de ma vie, Nicole Pilote, (Parcours personnel, familial et professionnel d'une collègue. Bravo Nicole!

Le secret du mari, Liane Moriarty, (Certains couples peuvent avoir des secrets dévastateurs)

La mémoire n'en fait qu'à sa tête, Bernard Pivot, (Anecdotes savoureuses de l'auteur)

La perfidie ordinaire des petites phrases, Philippe Delerm, (L'auteur montre ce qu'elles cachent, ce qu'elles révèlent de nous et de nos bonnes intentions.)

Un coeur sombre, R.J. Ellory, (Thriller sombre aux personnages attachants)

Le livre des Baltimore, Joël Dicker, (Qu'est-il vraiment arrivé aux Goldman de Baltimore?))

La route des lilas, Eric Dupont, (Trois femmes traversent l'Amérique en suivant la floraison des lilas jusqu'à la dernière en Gaspésie)

Les chars meurent aussi, Marie-Renée Lavoie, (Lauréat "d'une ville un livre" raconte la vie quotidienne et l'émancipation d'une jeune fille de Limoilou dans les années 90)

Sérotonine. Michel Houellebecq, (Mésaventures professionnelles et affectives d'un ingénieur agronome, passé par la firme Monsanto.)

La balade des adieux, Lori Lansens, (Un lien fort se tisse entre une femme noire qui a tout perdu et une petite fille qui n'a jamais rien eu)

Frappe-toi le coeur, Nathalie Nothomb, (Relation cruelle entre une mère jalouse et sa fille)

Le sillon, Valérie Manteau, prix Renaudot, (Destin tragique d'un homme mort pour ses convictions, reflet de celui du peuple turc)

Lire, Bernard Pivot, Cécile Pivot, (Le père et la fille confrontent leurs raisons, plaisirs et manières de lire.)

“ La lecture fait partie de ce strict nécessaire que l'on emporte dans ses bagages durant le voyage de la vie. Et de la nécessité de lire naît le plaisir de lire. “

Lire, Cécile Pivot



Lise Paradis, pour le club littéraire

6e chronique informatique: juin 2019

1- Sécurité : mot de passe, localiser mon iPad.

Il est primordial de mettre un mot de passe sur votre appareil, peu importe le modèle ou la marque. Un vol d'identité peut se faire assez aisément, à plus forte raison sans mot de passe.

Si vous perdez votre appareil, utilisez l'app *Localiser mon iPhone* sur un autre appareil, (ou encore sur l'app web *Localiser mon iPhone sur un Mac ou un PC*) pour localiser votre appareil sur un plan, le verrouiller à distance, lui faire émettre un son, afficher un message sur son écran ou effacer toutes ses données. Localiser mon iPhone comprend une fonctionnalité appelée *Verrouillage d'activation*, qui empêche toute personne autre que vous d'activer et d'utiliser votre appareil, même s'il est entièrement effacé.



2-Astuces pour partager photos (et autres) avec AirDrop

S'assurer que *AirDrop* est activé : *Réglages, Général, AirDrop et Tout le monde*.

Choisir la (ou les) photo et peser sur *partager* (carré avec flèche vers le haut) et choisir le nom de l'appareil de la personne (c'est pour cela que je suggère de toujours d'identifier votre appareil = *Général, Informations et Nom*, sinon vous pouvez envoyer des photos à un inconnu).

Vous pouvez faire la même chose avec un contact en utilisant *Partager cette fiche ou une note ou autre* de la même façon. Même La Presse + utilise cette fonction.

3-Trouver plus rapidement des photos (créer des albums).

Qui n'a pas cherché des photos à montrer à des connaissances sans les trouver rapidement ou... pas du tout ?

Eh bien voici quelques trucs pour retrouver des photos plus rapidement.

Il s'agit de créer des albums : pour ce faire, aller dans *Photos*, sélectionner les photos à mettre dans l'album et peser sur *Ajouter* à et choisir *Nouvel album*, enfin entrer le titre de votre album.

Ainsi j'ai des albums dont le titre est *Achats*, pour retrouver une sorte de peinture précise ou un livre qui m'intéresse, ou encore *ID Cartes de visite*, où se trouvent les photos de cartes (d'affaire) que j'ai toujours sous la main... même ma carte de bibliothèque qui est lisible par le lecteur optique de la ville.

Naturellement vous pouvez effacer un album sans effacer les photos de l'appareil.

Pour retrouver rapidement des photos, on peut même nommer les personnes prises en photo (reconnaissance faciale) ou on peut aussi chercher des endroits puisque des photos prises avec un iPad ou iPhone sont géolocalisées.

On peut aussi chercher par date. Pour cela dans *Photos*, tapoter sur *Rechercher* (à côté de la petite loupe) et inscrire une date dont vous savez des photos existantes. Par exemple, j'ai retrouvé les photos du souper de Noël de l'AREQ en spécifiant décembre 2018 dans la fenêtre de recherche, mais j'ai pu visionner aussi des photos de mon petit-fils et du réveillon de Noël puisqu'elles ont toutes été prises dans le même mois.

Je ferai une chronique seulement sur l'application *Photos* puisqu'il y a tellement d'informations à connaître pour cette fonction importante de nos appareils.

(suite à la page suivante)

4- Quelques trucs

- Déplacer 4 doigts vers la gauche ou la droite pour changer d'application (active);
- Si trop d'applications sont actives, en fermer quelques unes en pesant rapidement 2 fois sur le bouton principal et en glissant vers le haut l'application à fermer.
- Sélectionner un mot : tapoter 2 fois dessus
- Sélectionner phrase(s), ligne(s) ou paragraphe(s) : peser sur un mot, choisir Sélectionner, garder le doigt sur l'écran et déplacer les limiteurs jusqu'au mot désiré;
- Changer de fond d'écran : *Accédez à Réglages > Fond d'écran > Choisir un nouveau fond d'écran;*
Protection lumière bleue : *Accédez à Réglages > Affichage et luminosité > Night Shift > Activer Horaire* et choisir du coucher au lever du soleil pour un meilleur sommeil (c'est choisi selon le fuseau horaire où se trouve l'appareil).

Gabriel Blouin



La Fête nationale des Québécoises et des Québécois est une occasion unique de fraterniser, d'échanger, de célébrer et d'afficher nos origines. Année après année, de grands feux de joie sont allumés sur nos places publiques afin d'unifier le pays.

BONNE FÊTE NATIONALE



Québec, emblème de notre fierté

© 2019 Les 1001



Fête nationale Québec

Québec

Activité vélo 2019

Bonjour à toutes et tous,

Vous voulez garder une certaine forme prendre l'air et découvrir votre environnement autrement, le vélo est tout indiqué. Nous parcourons les pistes cyclables des deux rives. Les sorties ont lieu les mardis de mai à septembre inclusivement.

Vous pouvez consulter notre horaire à la page suivante et dans *Activités et Vélo* sur notre site web de l'Areq 03 Charlebourg.

Les départs se font du stationnement de l'ancienne crèmerie 1^{er} Ave, au sud de la brasserie La Bourgeoise.

Je vous y attends avec votre vélo en bon état ordinaire ou électrique. L'agrément d'être avec d'autres augmente la motivation. Le stationnement est gratuit et l'activité aussi.

Yvon Desrosiers

yvondesrosiers@videotron.ca



Bouquinerie Nouvelle Chance

Notre organisme poursuit l'objectif d'opérer une entreprise d'économie sociale de vente de livres et de disques afin de répondre à sa mission sociale, économique, culturelle et environnementale.

Notre mission sociale : favoriser l'insertion socioprofessionnelle de personnes en difficulté.

Notre mission économique : opérer une entreprise d'économie sociale, c'est-à-dire une entreprise sans aucune fin de gains financiers pour ses membres.

Notre mission culturelle : rendre la culture accessible au plus grand nombre et favoriser le goût de la lecture.

Notre mission environnementale : réutiliser, recycler et récupérer des livres et des disques d'occasion pour leur donner une seconde vie.

Nous vous offrons un vaste choix de livres (un peu plus de 50 000 de tous genres) mais également de disques vinyles, de CD, de DVD, de revues, de cassettes VHS et audio d'occasion à près de 40 % moins chers que le marché du livre d'occasion. Cet éventail de choix impressionnant est le résultat de dons constants de la part de nos partenaires, particuliers et organismes divers, et d'un travail gargantuesque de notre équipe de bénévoles.

Nous pouvons vous offrir ces prix imbattables et cette qualité puisque nous sommes un organisme à but non lucratif, qui compte sur les dons, la compétence et le dévouement de son équipe de bénévoles, et qui réussit tout de même à employer plusieurs personnes et à redistribuer ses surplus dans sa communauté.

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.

N'oubliez pas que nous offrons un service de cueillette à domicile pour vos livres; nous sommes l'endroit idéal pour leur donner une nouvelle chance !

Merci de nous encourager.

Marcel Allaire, bénévole

Vélo 2019 Calendrier des sorties

Date: Heure:		MAI		km
7	10 h	RB	À déterminer au départ (Relais La Bourgeoise)	20
14	10 h	RB	À déterminer au départ (Relais La Bourgeoise)	20
21	10 h	RB	À déterminer au départ (Relais La Bourgeoise)	20
28	10 h	RB	À déterminer au départ (Relais La Bourgeoise)	20
JUIN				
4	9 h 30	RB-CC-Wendake	(Vers Loretteville)	25
11	9 h 30	RB-CC-DM-BB	(Vers Maizerets)	25
18	9 h 30	RB-CC-VQc-NDG	(B. Louise, Vieux-Qc, Notre-Dame-de-la-Garde)	25
25	9 h 30	RB-Vers Henry IV	(par les Cheminots)	35
JUILLET				
2	9 h 30	RB-Les deux rives de la St-Charles,	Vieux-Port et Maizeret	32
9	9 h 30	RB-Hydro-PLB-SJ-BPL-RSC-VQc-NDG-A	(Hydro-...NDG ou A)	40
16	9 h 30	RB-Petit-Pré	(au vieux moulin)	47
23	8 h 45	RB-CC-Traverse-Lauzon-vers St-Henri	par la nouvelle passerelle	50
30	9 h 30	RB-Shannon-Duchesnay		58
AOÛT				
6	9 h 30	RB-CC-BRB-PLB-55° Rue-3° Ave O-RSC-	(Parc Victoria)-NDG	35
13	9 h 30	RB-CC-Traverse Lévis,	Marina Chaudière (reprise de 2018)	50
20	9 h 30	RB-CC-VQc-NDG	(B. Louise, Vieux-Qc, Notre-Dame-de-la-Garde, A)	35
27	9 h 30	RB-60° rue-10° Ave-PBR-PB-LaRue-CM-BC-DM-8° Ave	(Haut de BPort et BC)	40
SEPTEMBRE				
3	10 h	RB-CC-DM-CM-BC	(Vers Boischatel)	35
10	10 h	RB-CC-BRB-PLB-SJ-BPL-RSC-DM-CC	(Robert B-Père-Lelièvre-St-Charles)	45
17	10 h	RB-CC-VQc-NDG-A	(Cheminots-Vieux Québec-vers l'Aquarium de Québec)	35
24	10 h	RB-Shannon		43

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

Les sorties auront lieu tous les mardis selon la température à votre rythme. Si vous le désirez vous faites une fraction du parcours en avisant un membre du groupe de votre retour, bonne saison à toutes et à tous.

Festival de Lanaudière 28 juillet 2019

Il reste des places. Profitez-en!

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 15 juillet.

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

(coupon-réponse)

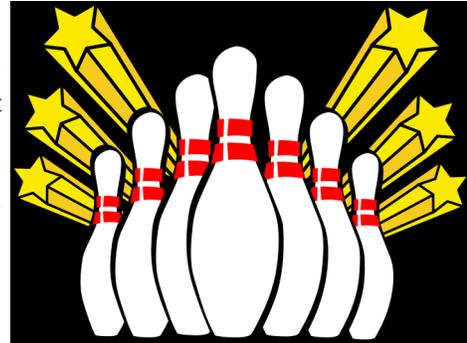
19 h 30 : Départ pour Québec.

LIGUE DES PETITES QUILLES DE L'AREQ CHARLESBOURG

Encore cette année, la saison de quilles s'est très bien déroulée malgré l'hiver qui se prolonge. Plusieurs membres en ont profité pour aller se réchauffer au soleil, je veux dire un gros MERCI aux personnes qui ont remplacé les voyageurs au cours de la présente saison.

À ceux et celles qui pensent que les petites quilles sont réservées uniquement aux personnes très âgées, détrompez-vous et venez voir la joie et le plaisir que l'on partage.

Je vous invite à rejoindre notre groupe, comme régulier ou comme substitut, la priorité sera donnée aux membres de l'AREQ, le mardi matin à 9h en me contactant au 418-667-6062 ou dumas.aim@gmail.com



La saison 2019-2020 débutera le dernier mardi du mois d'août, il nous fera plaisir de vous accueillir.

Merci à l'AREQ Charlesbourg de nous aider financièrement.

Aimé Dumas



**Fondation de l'église
Saint-Charles-Borromée
de Charlesbourg**

Dans le cadre de la **GRANDE CORVÉE**, La Fondation de l'église Saint-Charles-Borromée de Charlesbourg présente un hommage à JOE DASSIN, avec Benoit Labonté, le 12 octobre 2019, à 20h à l'église Saint-Charles-Borromée de Charlesbourg, 7950, 1^{ère} Avenue, Québec. Sous la présidence d'honneur de M. Carl Gosselin, directeur général, Manoir et Cours de l'Atrium.

Cet artiste au talent exceptionnel et la voix d'une ressemblance troublante à celle de JOE DASSIN, interprétera tous ses succès tel que : « Et si tu n'existais pas, L'Été indien, Si tu t'appelles Mélancolie, l'Amérique, Ça va pas changer le monde, Dans les yeux d'Emilie, etc.

Accompagné de six musiciens. Vous assisterez à une performance unique. Vous pouvez constater par vous-même, à www.youtube.com et par la suite vous recherchez Benoit Labonté.

Le coût des billets pour ce concert bénéfice est de 55,00 \$. Ils sont disponibles au bureau de la Fondation, au 8500, boulevard Henri-Bourassa, tél. : 418 781-0377 ou au presbytère de la paroisse Saint-Charles-Borromée, tél. : 418 623-184. Un reçu pour fins d'impôts de 35,00 \$ sera émis.

La Fondation profitera de l'occasion pour souligner la contribution de ses partenaires majeurs : Gouvernement du Québec – Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg - Ville de Québec, Arrondissement de Charlesbourg – COMINAR – Hôtel Four Points by Sheraton Québec, du Golf et du Domaine de la Faune, Roger Caron, ainsi que tous ses généreux donateurs.

HOMMAGE À JOE DASSIN
CONCERT BÉNÉFICE

HOMMAGE À
JOE DASSIN
PAR BENOIT LABONTÉ

DANS LE CADRE DE LA GRANDE CORVÉE
LE SAMEDI 12 OCTOBRE 2019 À 20H
À L'ÉGLISE SAINT-CHARLES-BORROMÉE DE CHARLESBOURG
7950, 1^{ère} Avenue, Québec (Québec) G1H 2Y4

Sous la présidence d'honneur de M. Carl Gosselin,
directeur général, Manoir et Cours de l'Atrium

Pour réservation: Françoise Simard, tél. : 418 781-0377
Courriel: fondation@fondationstcharlesborrome.org
Fabrique St-Charles-Borromée: 418 623-1847

COÛT: 55,00\$
(Un reçu d'impôts de 35,00\$ sera émis)

Fondation de l'église
Saint-Charles-Borromée
de Charlesbourg Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Compte-rendu de notre Assemblée générale sectorielle

Pour commencer la journée, nous avons eu droit à une conférence de Mme Nadia El-Mabrouk, professeure à l'Université de Montréal. Née d'une mère française et d'un père tunisien, elle a vécu en Tunisie et en France avant de s'établir au Québec. Elle nous a fait part de sa position sur le projet de



laïcité présenté par le gouvernement de la CAQ.

Elle explique la montée de l'islam en Tunisie à partir des années 80. Elle fait quelques retours sur l'histoire récente du Québec en revenant sur les « accommodements religieux » apparus avec la loi 62. Elle nous donne quelques exemples de dérives engendrées par les accommodements religieux.

Pour Madame El-Mabrouk, le port de signes religieux est une forme de prosélytisme qui menace la liberté de conscience des élèves. Elle stipule que le Coran n'exige pas que la femme doive se couvrir la tête.

Elle souligne que la séparation de l'État et la religion est encore plus importante maintenant que par le passé. Elle termine en énu-

mérant des modifications qui pourraient être apportées au projet de loi 21, même si pour elle, c'est déjà un pas dans la bonne direction, puis répond aux quelques questions des membres.



Lors de l'assemblée générale, Madame Carole Pedneault, notre présidente régionale, a confirmé les personnes dans les postes à combler. Nous accueillons une nouvelle venue au poste de 2^e vice-présidente, Céline Picard, que l'on voit ici toute souriante.



Mme Carole Pedneault nous a aussi présenté la position de l'AREQ sur le projet de loi sur la laïcité qu'on peut trouver à l'adresse suivante :

<http://areq.lacsq.org/lareq-sexprime-par-voie-de-communiquer-sur-le-projet-de-loi-21-loi-sur-la-laicite-de-letat/2019/05/>

Par la suite, les états financiers ont été présentés par notre trésorier, Monsieur Michel Chatelain. Un bon repas nous a été servi et on a pu échanger dans la bonne humeur.

Plus tard, le groupe Baragwin nous a égayés avec des chansons folkloriques que l'on connaissait... un peu, beaucoup ou pas du tout, particulièrement la chanson que l'un d'eux a composée pour le baptême de sa fille. Bravo à ceux-ci ! Je trouve qu'ils ont donné une très bonne prestation.

D'où vient leur nom ? De Bara et Gwin... Allez voir sur leur site pour trouver la réponse. Naturellement, comme toujours, on a terminé par des tirages. Quelques exemples de cadeaux : une poivrière, une couverture avec sigle de l'AREQ, un fourre-tout, un sac de transport pour ordinateur, quelques cartes-cadeaux de la SAQ et de la librairie Cherbourg et des billets pour un spectacle de chorale et un laissez-passer pour le Festival d'été de Québec.



Bref, une très belle rencontre qui nous a permis de réfléchir au projet de loi 21, de discuter, rencontrer des amis, de bien manger et d'écouter de la bonne musique ! Que demander de plus ? Une belle journée de vacances quoi ! Oups ! Que dis-je ? De retraite !

P.S. Vous trouverez bientôt d'autres photos sur le site de l'AREQ-Charlesbourg. J'en mettrai aussi quelques-unes sur Facebook.

Gabriel Blouin

À peine la journée commencée et il est déjà six heures du soir. A peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi. Et le mois est déjà fini. Et l'année est presque écoulée.

Et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés. Et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis. Et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière. Alors. Essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qui nous reste.

N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent. Mettons de la couleur dans notre grisaille. Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs. Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste. Essayons d'éliminer les "après" ... Je le fais après ... Je dirai après ... J'y penserai après ... On laisse tout pour plus tard comme si "après" était à nous. Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que : après, le café se refroidit après, les priorités changent ... après, le charme est rompu ... après, la santé passe ... après, les enfants grandissent ... après, les parents vieillissent après, les promesses sont oubliées ... après, le jour devient la nuit ... après, la vie se termine ... Et après c'est souvent trop tard.

Alors. Ne laissons rien pour plus tard. Car en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments, les meilleures expériences, les meilleurs amis, la meilleure famille. Le jour est aujourd'hui. L'instant est maintenant.

Boucar Diouf



(Parenthèse)

Si tu diffères de moi, mon frère, loin de me léser, tu m'enrichis.

Antoine de Saint-Exupéry



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
Céline Picard, 2 ^e vice-présidente picardcel@videotron.ca	418-627-1657
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: Monique Chabot monit@videotron.ca	418-628-1228
Réseau téléphonique: Lucy Hicky lucyhicky130@sympatico.ca Fernande Fortier	418-626-2390 418-626-0569
Condition féminine: (intérim) Marie Rancourt rancourt.marie@gmail.com	418-845-1002
Condition masculine: Jean-Guy Couillard	418-523-2773
Retraite : Gervais Soucy soucygervais@videotron.ca	581 742-7797
Assurances: Céline Dallaire lineda@bell.net	418-308-1178
Environnement: Jean-Louis Helstroffer faulquemont@hotmail.com	418 564-2139
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

Non-rentrée 2019 - 28 août

Date limite d'inscription : 1^{er} août

Nom : _____

Téléphone : _____

Adresse courriel : _____

Coût (tout inclus) : 35,00 \$ (membre de moins de 75 ans)
17,50 \$ (membre de 75 au 1^{er} septembre)
Gratuit pour les 85 ans et plus

Faire votre chèque, daté du 1^{er} août, au nom de *AREQ Charlesbourg* et envoyez celui-ci avec votre inscription à l'attention de :

Marie Rancourt 4163 rue d'Estrées Québec G2A-3R4

Indiquer si vous avez des allergies : _____

Activité régionale Retraite / Assurances Jeudi, 17 octobre 2019

Nom : _____ Nombre de personnes : _____

Tél.: _____ Courriel : _____

Nom de l'invité : _____

Coût : 15 \$ (25 \$ pour les invités)

Date limite d'inscription : vendredi 3 octobre 2019

Faire un chèque à l'ordre de l'AREQ de Charlesbourg 03E

Compléter et adresser à : Céline Dallaire
1325, rue du Comte, Québec G2L 1B8

Campagne région 03 Chaudière-Appalaches

À découper et à joindre avec votre don

Nom et prénom _____ Secteur de Charlesbourg 03 E

Adresse _____ Ville _____

Code postal _____ Courriel _____

Je fais un don au montant de _____ Un reçu sera émis pour un montant de 15\$ et plus.

Dons sur le site internet : fondationlg.org

Poster à : FLG, 320, rue St-Joseph Est, bureau 110, Québec (Québec) G1K9E7

RETROUVAILLES

9 octobre 2019

Nom : _____ Nombre de personnes : _____

Nom de l'invité : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Date limite d'inscription : mardi, 1^{er} octobre 2019

Coût : 20 \$ _____

10 \$ _____

Gratuit _____

30 \$ _____

Faire votre chèque à l'ordre de l'AREQ de Charlesbourg 03^E. Compléter et adresser à :

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

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 : 15 juillet 2019.

Faire votre chèque à l'ordre de l'AREQ de Charlesbourg 03^E Compléter et adresser à :
Nicole Chamberland 1180, Avenue Moncton, App. 205, Québec, Qc. G1S 4T8

