



COMMUNICAREQ

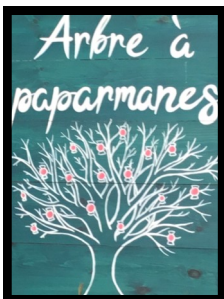
Secteur Charlesbourg (3E)

septembre 2019
Site web: <http://charlesbourg.areq.lacsq.org>

Poste Canada No de la convention 42891030 204-1470 Avenue du Maire-Beaulieu, Québec G1S 4T9

Dans ce numéro:

- Mot du président 2, 3
- Nos prochaines activités .. 3
- Brunch des retrouvailles .. 4
- Retraite et assurances 5
- Congrès AREQ nationale 6
- Bourses de l'ÀREQ 7
- Avis de décès 8
- Point de vue 9
- Environnement 10
- Conférence 11
- Le cycliste 11
- Montréal, 6 novembre 12
- Méditation, témoignage ... 13
- Page littéraire 14
- Parlons voyage..... 15
- Attention, chien vengeur .. 16
- Lanaudière 17
- David Saint-Jacques 18
- Numéros importants 19
- AREQ Charlesbourg 20



Parfois les rêves les plus fous se réalisent. Il n'y a pas d'âge, il suffit peut-être d'y croire.





Mot du président

Un beau programme

C'est en été que nous emmagasinons toute l'énergie nécessaire pour affronter les rigueurs de l'hiver. Avec le merveilleux été que nous venons de vivre, nous aurons de l'énergie à vendre et à revendre. Notre programme d'activités saura vous en convaincre. Vos représentants sont à vous préparer une autre année bien vivante et toujours animée par votre joyeuse participation. Nous entourons chacune de nos activités d'une bonne dose d'amitié, de convivialité et de plaisir, pour que vous puissiez en faire bonne provision. Il n'en tient qu'à vous de venir en profiter!

Bientôt, nos retrouvailles

Une tradition bien établie à l'AREQ de Charlesbourg nous a fait commencer l'année par une activité dite de la non-entrée. Elle nous aura amenés cette année au pays de Fred Pellerin à Saint-Élie-de-Caxton. Quelle belle balade! Suivent évidemment nos habituelles retrouvailles d'octobre. En effet, nous avons encore cette année rendez-vous dans le beau décor automnal du Manoir-du-Lac-Delage. On vous y attend nombreux. Dure, dure, la vie de retraité, n'est-ce pas?

Pour une retraite mieux protégée

Notre comité régional de la Retraite et celui des Assurances nous ont préparé une rencontre régionale qui aura lieu le jeudi 17 octobre. Nos responsables sectoriels des dossiers Retraite, Gervais Soucy, et Assurances, Céline Dallaire, nous invitent à participer nombreux à cette intéressante rencontre d'information. Une rencontre à ne pas manquer.

Encore des élections

Dans quelques jours, le Canada entrera en période électorale. Nous, les personnes aînées, avons toujours contribué à bâtir une société plus juste et souhaitons être écoutés. Pour un mieux-être significatif, les défis sont nombreux, mais les actions pour les relever ne sont pas toujours au rendez-vous. Ne dit-on pas que l'on juge une société à la manière dont elle traite ses aînés? On attend donc de nos politiciens des gestes concrets basés sur une vision globale et solide. Nous refusons les trop nombreux beaux discours et réclamons des engagements.

La métropole vue d'en-haut

Le mercredi 6 novembre, on nous invite à une petite virée dans la métropole québécoise. L'Observatoire de la Place Ville-Marie, c'est la plus belle vue de tout Montréal ! Nous y vivrons une expérience unique à plus de 185 mètres de haut et redécouvrirons Montréal en 360 degrés. Une vue saisissante nous permettra de jouir d'un panorama exceptionnel et d'une vue imprenable sur la ville. Les voyages forment et gardent la jeunesse.

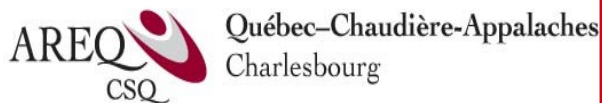
En route vers le Congrès

Nous sommes déjà à la troisième année du présent triennat. Quant à moi, j'en suis à la fin de mes deux mandats à la présidence de notre beau secteur. J'amorce cette année pré-Congrès avec détermination et, surtout, avec toujours la même fierté de vous représenter. En début octobre, il y aura la tournée du Conseil exécutif. Ce sera l'occasion pour nos membres du Conseil sectoriel et notre délégation officielle au Congrès de se prononcer sur le contenu et le déroulement du prochain Congrès. C'est une démarche importante que nous allons mener afin que l'AREQ adopte des orientations à notre image. C'est un travail nécessaire pour faire avancer et grandir notre Association. Sachant qu'il y a toujours des désistements, si vous êtes intéressée ou intéressé à participer à ce Congrès, n'hésitez pas à me le signifier.

Bonne lecture.

Vive la retraite!
Vive l'AREQ de Charlesbourg!

Michel Caron, président



Nos prochaines activités

9 octobre : brunch des retrouvailles au Manoir du Lac Delage

17 octobre : activité régionale Retraite / Assurances

6 novembre : visite à Montréal

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**

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

Communicareq
Prochaine date de tombée
30 octobre 2019

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)

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !



www.facebook.com/AREQ-Charlebourg-03E

ACTIVITÉ RÉGIONALE RETRAITE ET ASSURANCE

Le jeudi 17 octobre 2019

Hôtel Québec
3115 avenue des Hôtels, Québec

Coût : 15 \$ pour les membres, 25\$ pour les non-membres
Inscriptions auprès des responsables sectoriels
de la Retraite et des Assurances

9 h 00 ACCUEIL ET INSCRIPTION

9 h 45 : LA RETRAITE

Exposé de monsieur Jacques Boucher sur le FARR (Fonds d'Approvisionnement des Régimes de Retraite) et, par la suite, monsieur Guy Pépin démystifie le RREGOP. Ces messieurs sont tous les deux membres du comité national de la retraite.

11 h 45 : DÎNER

13 h 15 **Les Assurances par madame Johanne Freire, conseillère à la Sécurité Sociale à l'AREQ.**



Johanne Freire propose une conférence en deux parties, sur les assurances à l'AREQ. Une première partie est consacrée au régime général d'assurance médicaments de la RAMQ durant laquelle divers sujets seront abordés comme les coûts, comprendre sa facture à la pharmacie, les médicaments d'exception, les changements législatifs récents, etc. La deuxième partie consiste en un tour d'horizon du régime complémentaire ASSUREQ pour mieux le connaître. Madame Freire vous informera des récentes bonifications qui ont été apportées au régime, mais aussi des garanties incluses dans notre régime comme l'assurance voyage, les lentilles intraoculaires, les appareils auditifs, l'hébergement en CHSLD, l'assurance vie, etc. Des périodes sont prévues durant lesquelles vous aurez l'occasion de poser des questions.

15 h 15 : CONCLUSION DE LA JOURNÉE

(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.

Délégation au Congrès AREQ qui se tiendra à Lévis du 1^{er} au 4 juin 2020

Le 29 avril 2020, l'assemblée générale sectorielle (AGS) devra mandater officiellement douze membres afin de représenter le secteur de Charlesbourg 03-E au 47^e Congrès de l'AREQ nationale. Déjà quasi formée à notre AGS du 15 mai dernier, la délégation officielle est actuellement :

- 1- Personne présidente (qui sera élue à l'AGS du 29 avril 2020)
 - 2- Jacques Brodeur
 - 3- Lise-Marie Caron
 - 4- Michel Caron
 - 5- Nicole Chamberland
 - 6- Michel Chatelain
 - 7- Carole Dionne
 - 8- Lucie Dumais
 - 9- Marthe Langlois
 - 10- Claudette Lortie
 - 11- Céline Picard
 - 12- Marie Rancourt
- (substitut)
..... (substitut)

NB Si vous êtes intéressé-e à participer au Congrès, n'hésitez pas à me le signifier. On recherche toujours des substituts sachant qu'il y a souvent des désistements.

Michel Caron : micaron2@videotron.ca



Question de
point de vue

Raymond Lulle, philosophe majorquin, passant devant un chantier, demande à un ouvrier qui taille des pierres : « Que fais-tu? ». « Je taille des pierres » lui répond cet homme. Il pose la question à un deuxième ouvrier qui lui répond : « Je gagne ma vie ». Enfin, le troisième, à qui il fait la même demande, affirme, resplendissant : « Je construis une cathédrale ».

Source : Magazine LE CLAP, No 216 septembre et octobre 2019



Bourses de l'AREQ

Les bourses pour le soutien à la formation visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches (enfants et petits-enfants) inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Leur sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel que professionnel.

Personnes admissibles

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'étude offert par :

Une institution publique reconnue par le MEES (Éducation et Études supérieures)

Un organisme d'éducation populaire reconnu par le MEES

Une bourse de 300 \$ sera donnée à chacune des cinq personnes récipiendaires.

Dossier de participation

Les candidates et candidats doivent remplir le formulaire de mise en candidature. Ce formulaire* doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (250 mots max) et une lettre de la personne directrice de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant la fréquentation à ladite formation.

Le formulaire et la lettre d'attestation devront être acheminés à l'attention de Michel Caron** entre le 15 janvier et le 1^{er} mars 2020.

Sélection et remise des bourses

La sélection des récipiendaires est confiée à la région 03 Québec-Chaudière-Appalaches. La remise des bourses aura lieu à notre AGR du mardi 5 mai 2020 (Hôtel-Québec).

* Ce formulaire est disponible sur le site Internet :

<http://areq.lacsq.org/services-aux-membres/bourses-de-lareq/>

**Michel Caron,
204-1470, Avenue du Maire-Beaulieu,
Québec, Qc G1S 4T9

Décès

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

Émile Villeneuve, frère de Micheline Villeneuve *
Anna-Marie Côté et Julienne Côté, sœurs de Madeleine Côté *

* 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



Le Cimetière Saint-Charles a été conçu par nul autre que notre éminent architecte Charles Baillargé. Les mardis 18 et 25 juin, deux groupes de l'AREQ ont eu la chance de visiter ce lieu de mémoire. Ces visites commentées se sont faites dans la vieille partie du Cimetière sur la rue St-Vallier et ont duré un bon 90 minutes. On nous a raconté l'histoire de ce plus grand cimetière de l'Est-du-Québec. La visite s'est attardée aux différents monuments des grands commerçants de la Ville de Québec. Ce cimetière-parc est parsemé de nombreux arbres dont certains comptent parmi les plus vieux de Québec. Il s'agit d'ailleurs du plus vaste espace vert à Québec, après les Plaines d'Abraham. Merci à Lise Paradis pour cette belle découverte.

Point de vue sur le salaire minimum

L'été tire déjà à sa fin et certains dossiers gouvernementaux mis en chantier, loi sur l'immigration, loi sur la laïcité entre autres, ont été mis de côté jusqu'à l'automne qui risque d'être chaud. Cependant, un conflit nous a particulièrement interpellés étant donné que les autres dossiers étaient mis en veilleuse : les négociations avec les employés de la Sépaq. La dimension salariale a particulièrement retenu notre attention : on y apprend que le salaire de plusieurs employés se situait entre 13 et 14 \$ de l'heure.

Est-ce que ce salaire permet un niveau de vie acceptable en 2019? Certaines études semblent nous laisser entendre que ce salaire comble les besoins vitaux, mais est-ce suffisant? Ce débat sur le salaire minimum suscite des discussions depuis de nombreuses années; voyons maintenant les arguments qui sont contre le salaire minimum et la réponse qu'on peut y donner.

Affirmation (A) / Réfutation (R):

- (A) Le Conseil du patronat du Québec (CPQ) croit qu'une hausse entraînera des pertes d'emploi.
- (R) Une étude de l'IRIS démontre que les effets positifs d'une telle hausse (gains salariaux) seraient 9 à 11 fois plus importants que les effets négatifs (pertes d'emplois) *Laflamme et Harvey*

- (A) Le CPQ juge irréaliste l'hypothèse selon laquelle les entreprises devraient comprendre qu'il est dans leur intérêt de mettre ce pouvoir d'achat dans les mains de consommateurs.
- (R) Keynes, célèbre économiste, a établi l'équation suivante : plus de salaire = plus de consommation = plus de chiffre d'affaires. A. Bouchard, Alimentation Couche-Tard, ne veut pas augmenter ses employés, mais il voit d'un œil favorable les hausses du salaire minimum, car il en résulte au final un grand pouvoir d'achat chez sa clientèle et réduit la pauvreté structurelle.

- (A) Le CPQ souligne que le salaire minimum présent assure un revenu qui permet une couverture des besoins de base, selon la Mesure du panier de consommation.
- (R) Il faut cependant mentionner que pour sortir de la pauvreté, il est important de ne pas seulement avoir les moyens de se procurer l'essentiel, mais aussi d'avoir une marge de manœuvre financière. *Laflamme et Harvey*. De plus, une étude de l'IRIS évaluait à 15,44 \$ le salaire viable pour une personne seule.

Enfin, les arguments contre l'augmentation du salaire minimum : augmentation de l'inflation, augmentation du décrochage scolaire, fermeture de compagnies, etc. ne tiennent pas la route dès que l'argumentation présentée est analysée en profondeur. Nous sommes d'avis qu'une majoration régulière du salaire minimum est souhaitable si on veut réduire les inégalités sociales.

Pendant ce temps, la rémunération de certains employeurs explose...

Carol Beaupré, responsable
Action sociopolitique,
Secteur des Deux Rives

Quelques références :

LAFLAMME J. et HARVEY P.-A, **L'impact positif de la hausse du salaire minimum**, *Le Devoir*, 5 mai 2018

LAUZON, L.-P., **Couche-Tard : non au salaire minimum à 15 \$ l'heure**, *Le Journal de Québec*, 28 juin 2019

PROULX, J.-Y., **Autour du salaire minimum à 15 \$**, *Quoi de neuf*, été 2019

Rouler dans une vieille voiture, c'est bien meilleur pour la planète

Il n'y a pas le moindre doute. Une voiture récente, y compris à moteur thermique, pollue bien moins qu'un véhicule plus ancien. Les normes d'émissions de gaz à effet de serre sont devenues de plus en plus strictes tout comme celles d'émissions de particules fines. Les constructeurs automobiles ont consacré beaucoup de moyens depuis quelques années à rendre plus propre ce qui sort des pots d'échappement.

Mais considérer l'empreinte carbone d'un véhicule est un calcul bien plus complexe que de prendre en compte les seules émissions de son groupe motopropulseur. Les pouvoirs publics s'en tiennent là parce que c'est plus simple, parce que cela montre leur engagement pour la planète et contre la pollution en édictant des normes toujours plus strictes... même si c'est en fait peu efficace voire néfaste.



La véritable empreinte carbone doit prendre en compte l'énergie nécessaire et la pollution engendrées par la fabrication du nouveau véhicule et le recyclage de l'ancien. Selon l'association Transport & Environment, la fabrication d'une voiture produit environ cinq tonnes de CO₂, le quart des émissions du cycle de vie total d'une voiture, soit 36.000 kms de rejet à l'échappement. Et il s'agit d'une estimation peu précise tant il est difficile de mesurer le coût écologique de fabrication et de transport des très nombreuses pièces qui composent une voiture (jusqu'à 500.000).

Il faut en outre considérer l'ensemble de la chaîne de production. C'est-à-dire pas seulement la fabrication des composants, mais aussi l'extraction et la transformation des matières premières utilisées. Les mines, les aciéries, les usines pétrochimiques qui produisent les plastiques sont à l'origine de nombreuses émissions polluantes.

En partant de l'estimation de Transport & Environment de cinq tonnes de CO₂ pour fabriquer une voiture, cela signifie qu'il faut parcourir 250.000 kms pour effacer les émissions liées à sa production si elle rejette 20 g/km de moins de CO₂ que celle qu'elle remplace. Et cela sans tenir compte du coût pour l'environnement du recyclage du véhicule ancien. Cela aussi consomme de l'énergie.

Il faut y ajouter la pollution provenant des pièces non recyclables, notamment plastiques, et les modèles en fin de vie revendus dans des pays où l'on ne pratique pas le recyclage, notamment en Afrique. Ils finissent dans des cimetières à ciel ouvert après avoir continué à polluer. La pollution est déplacée et le gain pour la planète est inexistant.

La solution de la conservation – acheter moins, consommer moins, user moins, prendre soin et entretenir – est peut-être la plus raisonnable et la plus efficace. Changer de voiture très régulièrement, comme le suggèrent sans cesse le gouvernement et les constructeurs, est un calcul à courte vue.

Jean-Louis Helstroffer – Environnement

Conférence de Réjean Lemoine

L'évolution urbaine de la ville de Québec au XXe siècle

Date : Vendredi 27 septembre 2019
Heure : 9 h 30 (accueil à 9 h 15)
Coût : 5 \$ payable en argent sur place
Endroit : Auditorium - Bibliothèque Paul-Aimé- Paiement
Nombre de places disponibles : 35

La ville de Québec a connu des transformations économiques et sociales majeures au cours du siècle dernier. Elle est passée d'une ville ouvrière, catholique, et francophone très densément peuplée dans ses faubourgs ouvriers à une ville moderne nord-américaine très étalée où la majorité de la population de classe moyenne vit en banlieue.

M. **Réjean Lemoine**, historien et chroniqueur urbain a travaillé pour de nombreux médias de la région de Québec. Ex-conseiller municipal, il est membre fondateur de la radio communautaire du centre-ville et a travaillé également à la fondation de la revue d'histoire Cap-aux-Diamants. Auteur de plusieurs ouvrages, il nous entretiendra de l'histoire de notre ville, dont entre autres des événements qui ont marqué Québec durant les deux grandes guerres mondiales.



Note : L'inscription obligatoire doit se faire par courriel ou téléphone à :
Lise Paradis, lise.par@videotron.ca tel. 418-623-5748

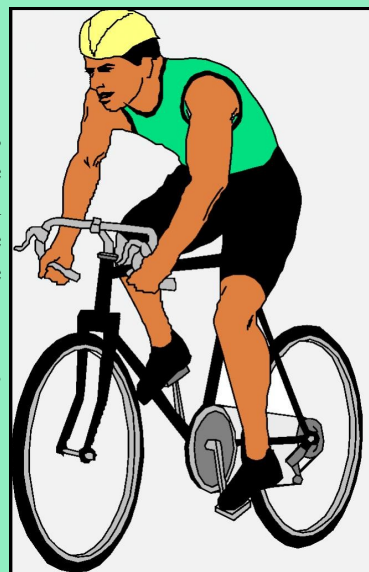
Dans la mesure du possible nous vous demandons de bien vouloir respecter votre inscription, ou avertir si vous êtes dans l'impossibilité d'y assister, afin de permettre à plus de personnes intéressées d'en profiter.

Le cycliste, ce désastre pour l'économie ...

Il n'achète pas de voiture, ne demande donc pas de prêt. Il n'achète pas d'essence et ne dépense pas beaucoup d'argent en réparation. Il ne paie pas d'assurance ni de stationnement. En outre, il reste en forme et en bonne santé. L'économie n'a pas besoin de personnes en bonne santé qui ne soutiennent ni l'industrie pharmaceutique ni les services de santé privés.

Soutenez les banques, les énergies fossiles, Big Pharma et les services de santé privés. Arrêtez le vélo et achetez une voiture.

Jean-Louis Helstroffer – Environnement



Sortie Montréal 6 Novembre 2019

Une fois de plus, le grand Montréal nous attend. Tout d'abord il y aura une visite guidée de Hochelaga/Maisonneuve et les abords du pont Jacques-Cartier. Ensuite, la découverte de l'Observatoire et une pause gourmande



Horaire

6 h 30 : Départ du Stationnement Home Dépot 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...

10 h 00 : Arrivée Marché Maisonneuve

10 h 30 : Visite guidée

12 h 30 : Arrivée à Place Ville-Marie

13 h 00 : Visite guidée de l'observatoire

14 h 00 : Pause gourmande (Lunch)

16 h 30 : Départ pour Québec

Arrivée à Québec vers 20h

Hochelaga/Maisonneuve et les abords du pont Jacques-Cartier avec un guide de la belle équipe Kaléidoscope

Situé au sud du Stade Olympique, Hochelaga/Maisonneuve, connu sous le nom de la Pittsburgh au début du 20e siècle et maintenant sous l'acronyme HOMA, possède la plus importante concentration de bâtiments de style beaux-arts à Montréal. Avant de nous rendre à la Place Ville-Marie, nous irons observer les grands changements qui se sont produits aux abords du pont Jacques-Cartier. Depuis son ouverture en 1930, il est encerclé de nombreux sites importants de notre histoire montréalaise: la prison Pied-du-Courant, la brasserie Molson, Radio-Canada et la cité des Ondes, le nouveau parc des Fau-

bourgs, le Village et l'ancien Faubourg à m'lasse. Tourner autour du pont c'est découvrir la vraie petite histoire des Montréalais de toutes les époques venus de partout dans l'espoir de se créer une vie meilleure. C'est un circuit en autobus avec quelques arrêts.

Place Ville-Marie

Ouvert depuis juin 2016, l'Observatoire Place Ville-Marie propose la plus belle vue de tout Montréal ! Vivez une expérience unique à plus de 185 mètres de hauteur et (re)découvrez la ville à 360 degrés. Une vue saisissante qui offre l'opportunité d'admirer les beautés de la métropole : du fleuve Saint-Laurent au mont Royal, en passant par le Quartier des spectacles, le Parc olympique et le pont Jacques-Cartier. Son espace inspirant, sa vue panoramique à 360°, sa fenestration hors du commun, sa spacieuse terrasse au 44^e étage qui s'anime au gré des saisons et sa situation centrale font de l'Observatoire Place Ville-Marie un lieu incontournable.

Pour terminer votre visite sur une note gourmande, rendez-vous à la brasserie les Enfants Terribles, le restaurant le plus haut de Montréal pour y déguster une cuisine locale audacieuse et réinventée dans une ambiance à faire rêver.

- Le départ semble tôt, mais nous ne pouvons faire autrement pour la réussite de cette belle journée.
- Je vous recommande d'apporter un lunch ou une collation pour pouvoir attendre patiemment le dîner à 14 h.
- Un arrêt de 45 minutes est prévu et vous pourrez vous procurer un coupe-faim....
- Cette activité est organisée pour les membres de l'AREQ, mais vos amis sont aussi les Bienvenus

(pour tarification et menu, voir page suivante)

Montréal 6 novembre 2019

<p>Un minimum de 30 personnes est obligatoire pour réaliser cette activité. Maximum 50</p> <p><i>Nicole Chamberland et Michel Caron</i> vous accompagneront.</p> <p>RÉSERVEZ votre place. DATE LIMITE d'inscription 11 octobre 2019</p> <p>Coût : Membre : 100\$. Non-Membre : 112\$</p> <p>(Seuls les pourboires du chauffeur et du guide de Kaleidoscope ne sont pas inclus, nous ferons circuler deux enveloppes dans l'autobus).</p>	<p>Pause Gourmande (3 services)</p> <p>Entrée: <i>soupe du jour ou Salade Artisan avec vinaigrette citron miel-moutarde</i></p> <p>Plat : (au choix) <i>salade de betteraves et chèvre chaud</i> <i>César signature avec poulet grillé</i> <i>Macaroni au fromage gratiné</i> <i>Fish'n'Chips</i> <i>Burger de Bœuf AAA</i> <i>avec fromage et frites maison</i></p> <p>Dessert : <i>mini pudding chômeur</i> <i>ou</i> <i>Mousse au chocolat</i> <i>Thé ou café régulier inclus</i></p> <p>À noter que les breuvages et consommations ne sont pas inclus</p>
--	---

Méditation pleine conscience Témoignage

Après avoir donné des formations à des gens souffrant de maladies chroniques, j'ai été fortement incité à travailler sur de nouvelles habitudes alimentaires et j'ai mis l'exercice physique dans ma vie. Il me manquait cependant pour m'aider à gérer aussi mes troubles émotionnels, l'entraînement de l'esprit.

Un cadeau de la vie m'a été offert: la méditation pleine conscience.

Fuyant depuis longtemps ces approches de méditation qui m'étaient toujours apparues comme étant d'autres pièges religieux pour prendre contrôle des gens, je ne leur avais apporté que très peu d'intérêt. Une formation dans le cadre du projet de recherche "Cervo" au CIUSSS m'a permis de découvrir une méthode facile, laïque et scientifique. C'est une formation créée par Jon Kabat-Zi, docteur en biologie moléculaire et professeur à l'université du Massachusetts. Plusieurs universités américaines l'ont mise à leur programme en neuroscience. Des recherches ont été effectuées par IRM sur des cerveaux de méditants. Mathieu Ricard, moine bouddhiste français, s'est prêté à plusieurs de ces recherches.

Pour moi, je résume cette méditation pleine conscience par être vraiment dans l'instant présent, en relation avec son souffle. On peut alors mieux accepter les pensées, les sensations et les émotions qui nous viennent en tout instant. Je pourrai, dans un prochain article, vous parler des effets concrets sur moi-même. En attendant, je vous laisse ce souhait: « Puissiez-vous être en sécurité, heureux, en santé et en paix. »

Gaétan Matte

Références:

Mathieu Ricard
Christophe André
Richard Davidson
Tich Nath Kann





Page littéraire

Lire, un plaisir qui se partage...

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

Dates : 30 septembre, 28 octobre, 25 novembre

Heure : 13 h 15 à 16 h 30

Endroit : Bibliothèque Paul-Aimée Paiement, Charlesbourg

Ces beaux livres ont été présentés à notre dernière rencontre du 3 juin :

Laure Conan (Félicité Angers), la romancière aux rubans, biographie, Louise Simard

Khalil, Yasmina Khadra, (Avec des mots percutants et justes l'auteur imagine l'endoctrinement méthodique et fou de Khalil, futur khamikaze) *Attentat du 13 nov.*

Sans peur et sans regret, biographie, Denise Bombardier

Radio - vérité : la radio du vrai monde, Jean-Jacques Pelletier (Roman policier autour des radios poubelles)

Gilles Duceppe, bleu de coeur et de regard, biographie, Robert Blondin

Blanc, Deni Ellis Bécharde (Roman traitant des inégalités sociales, raciales, corruption des organisations sociales)

Les infirmières de Notre-Dame, 4 tomes: 1- Flavie 2- Simone 3- Evelina 4- Les Nursing Sisters

Marylène Pion (Saga racontant le parcours de trois amies en quête des premiers diplômes d'infirmières laïques au Québec)

Devenir, biographie, Michelle Obama

Snjor, Ragnar Jonasson (Un jeune policier enquête sur un meurtre et un suicide dans un petit village au nord de l'Islande)

Walden ou la vie dans les bois, Henry David Thoreau (De son expérience personnelle d'une vie autarcique et frugale au fond des bois, l'auteur livre sa réflexion sur le sens de l'existence)

De Cora à Cora déjeuners, biographie, Jacqueline Cardinal

Que fais-tu là ? Jean-Paul Beaumier (Qui se cache derrière les clichés figés dans le temps?

À partir de photos anciennes, l'auteur a imaginé un événement de la vie d'une dizaine de personnes)

Coups de coeur des membres, année 2018-2019

Les fantômes de Manhattan, R.J. Ellory

Devenir, Michelle Obama

N'essuie jamais de larmes sans gant, Jonas Gardell

Le lambeau, Philippe Lançon

Khalil, Yasmina Khadra

La balade des adieux, Lori Lansens



“ La lecture nous offre un endroit où aller lorsque nous devons rester où nous sommes ”

Auteur-e inconnu-e

Lise Paradis, pour le club littéraire

**PARLONS VOYAGES ET
ACTIVITÉS CULTURELLES**

AVEC NICOLE



VOYAGES 2020

**Mai 2020: Croisière fluviale
Novembre 2020: Long séjour
Espagne/Portugal**

A noter que ces deux suggestions sont à l'état projet . Il me faut des noyaux pour les concrétiser et je les accompagnerai si j'ai 21 inscriptions et plus. Rien n'est arrêté ni réservé. Donc, si ça vous intéresse, manifestez vous et je vous ferai suivre les informations dès que possible. Réservez votre place et vous pourrez aussi profiter du "Réservez Tôt", si possible

CROISIÈRE FLUVIALE

(Plusieurs suggestions. Faites moi connaître vos préférences ou autres....)

Possibilité de croisière 13 ou 11 jours:

Strasbourg à Budapest, Amsterdam à Berlin, La Hollande et la Belgique sur le Rhin et ses affluents, etc
ou

Croisière de +/- 6 jrs et séjour dans une ville typique de L'Europe;

par exemple: Bordeaux : Gironde / Dordogne et sa région pendant la période de Bordeaux fête les vins en mai.

LONG SÉJOUR : ESPAGNE/PORTUGAL en novembre

Durée de plus ou moins 31 jours

- Espagne. Bajondillo. Torremolinos. Séjour libre +/-15 jrs.
- Portugal. Hôtel Muthu Oura Praia. Algarve

Vols Transat : Montréal /Malaga. Faro /Montréal

Séjour en studio

Propriétés sélectionnées bien situées avec accès faciles.

Prix 2019 : mars/avril. 2689\$. À noter que les prix 2020 ne sont pas encore sortis.

Tout peut changer.

Pour nous, ce serait en novembre 2020.

ACTIVITÉS CULTURELLES

Montréal, 6 novembre 2019 . RÉSERVEZ VOTRE PLACE.

Voir le programme de la journée dans ce Communicareq.

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

- 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 informations et 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

Attention, chien vengeur

À Québec, derrière le monument dédié à François de Laval, au coin de la rue du passage et de la rue du Fort qui conduit à l'escalier Louis-Baillargé, se trouve l'ancien Bureau de Poste, aujourd'hui l'édifice Louis-Saint-Laurent. Sur son fronton est inséré un énigmatique bas-relief montrant un chien doré couché.



L'inscription suivante y est gravée.

*« Je suis un chien qui ronge son os
En le rongéant, je prends mon repos*

*Un temps viendra qui n'est pas venu
Où je mordrai celui qui m'aura mordu »*

Ce chien d'or n'a jamais cessé d'intriguer. Avec son mystérieux quatrain, il a aussi donné naissance à de nombreuses légendes ayant toutes la vengeance pour thème. Mais essayons de distinguer le véridique de l'imaginaire.

En 1734, Nicolas Jacquin dit « Philibert » achète une maison sise sur la rue Buade. Celle-ci avait été construite en 1688 par le chirurgien Roussel. C'est ce dernier qui avait fait placer directement au-dessus de sa porte d'entrée ce bas-relief qui deviendra célèbre. Peu de gens semblent avoir connu les véritables motifs de Roussel. Honnêtement, personne ne peut expliquer la signification de cette pierre. Mais les archives juridiques de la Nouvelle-France documentent de nombreuses chicanes de voisins en ce lieu. Allons donc savoir!

Quel lien peut-il exister entre le bas-relief mis en place par Roussel et les diverses légendes qui s'y rattachent ? En apparence, bien peu de choses, d'après les recherches effectuées par la sociologue Germaine Normand à la fin des années 1990.

Philibert a toujours pris soin de conserver bien à sa place la pierre du chien qui ronge son os. Notre homme mène ses affaires sans histoire lorsque le 20 janvier 1748, un certain Legardeur de Repentigny, officier des troupes de la marine, se présente chez lui avec un billet de logement. À cette époque, en l'absence de caserne, les citoyens sont contraints d'héberger les soldats en garnison à Québec. Contrarié, Philibert n'est pas disposé à accueillir de Repentigny et la discussion s'engage et dégénère en dispute. Philibert est assassiné d'un coup d'épée. Deux mois plus tard, De Repentigny sera condamné à payer 8 000 livres à la veuve.

Le chien d'or a toujours été bien en vue des passants. Il a suscité curiosité et intérêt et sa renommée a débordé les frontières du pays. Bien que son créateur soit inconnu, cette sculpture a une valeur intrinsèque car l'œuvre est trois fois centenaire, façonnée dans une pierre calcaire de Pointe-aux-Trembles. Elle a traversé le temps depuis 1688 jusqu'à aujourd'hui.

(source : Encyclopédie du patrimoine culturel de l'Amérique française)

Un beau dimanche après-midi



Photo. André Du Tremblay

Lanaudière : un endroit où la beauté peut exister et s'épanouir. Par un beau dimanche de juillet, une quarantaine de membres de l'AREQ de Charlesbourg et leurs invités se sont retrouvés dans un lieu unique; l'Amphithéâtre Fernand-Lindsay de Joliette. Yannick Nézet-Séguin, chef d'orchestre talentueux et Marc-André Hamelin, pianiste classique de réputation internationale nous ont fait vivre un moment inoubliable avec l'Orchestre Métropolitain de Montréal. Merci à Nicole Chamberland pour cette belle sortie.

**"Celui qui travaille avec ses mains est un ouvrier manuel.
Celui qui travaille avec ses mains et sa tête est un artisan.
Celui qui travaille avec ses mains, sa tête et son coeur est un artiste."**

(François d'Assise)

Un autre honneur pour le Québec

David Saint-Jacques, un véritable héros

Né le 6 janvier 1970 à Québec, hé oui, David Saint-Jacques a grandi à Saint-Lambert, près de Montréal. Il est marié et père de trois enfants. Il pratique la randonnée, le vélo, le ski, l'aviron et s'adonne à la voile, un sport dont il est passionné. Il est titulaire d'une licence de pilote professionnel avec la qualification multimoteur et la qualification de vol aux instruments ainsi que d'une licence de plongée sous-marine autonome de niveau avancé. Il parle couramment le français et l'anglais et peut converser en russe, en espagnol et en japonais.



David Saint-Jacques a obtenu un baccalauréat en génie physique de la Polytechnique Montréal (1993). Il a décroché un doctorat en astrophysique à l'Université de Cambridge, au Royaume-Uni (1998). Il a obtenu son diplôme en médecine à l'Université Laval, à Québec (2005), et a effectué sa résidence à l'Université McGill (2007) où il s'est spécialisé dans la pratique de la médecine de première ligne en région éloignée.

Il s'est envolé vers la Station spatiale internationale le 3 décembre 2018. Il est revenu sur Terre le 24 juin 2019. C'est la plus longue mission spatiale à ce jour pour un astronaute canadien (204 jours).

Pendant sa mission, David a réalisé des expériences scientifiques et des démonstrations technologiques pour le Canada et d'autres pays. Il a aussi appuyé les opérations essentielles et les activités de maintenance de la Station, qui ont nécessité notamment des tâches de robotique et des sorties dans l'espace. Comme plusieurs astronautes, David a fait partager son expérience avec des photos et des vidéos. De l'espace, il a communiqué avec des jeunes de partout au Canada pour les encourager à apprécier la beauté et la fragilité de notre planète, tout en suscitant leur intérêt pour les sciences, la technologie, le génie et les mathématiques. **BRAVO David.** Wow! Tu es une grande fierté pour le Québec, un modèle pour nos jeunes. Tu as toute notre admiration. **Félicitations !**

Il reste encore
plusieurs belles
journées d'automne
avant d'en arriver
là,
profitez-en!

À la prochaine
parution!



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.aime@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

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

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 \$ ____ (si vous avez moins de 75 ans au 1^{er} septembre 2019)
10 \$ ____ (si vous avez entre 75 et 84 ans au 1^{er} septembre 2019)
Gratuit ____ (si vous avez 85 ans au 1^{er} septembre 2019)
30 \$ ____ (non-membre)

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

Montréal, 6 novembre 2019

Nom : _____

Nombre de personnes : ____

Nom de l'invité : _____

Coût : Membre : 100 \$ Invité : 112 \$

Tél. : _____

Courriel : _____@_____

Date limite d'inscription : 10 octobre 2019.

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

NB En cas d'urgence le matin même, n'hésitez pas à m'appeler sur mon cellulaire*.
Nous ne pouvons retarder l'heure du départ à moins d'une urgence incontrôlable. *
Cell. : 418-254-6298