

Dans ce numéro:

Mot du président 2

Nos prochaines activités 3

Délégation au Congrès3

Souper de Noël 4

Avis de décès 5

Journée de l'homme 2019 ... 6

Journée des femmes 2020 ... 7

Point de vue 8

Fiscalité personnes âgées ... 9

Page littéraire 10

Conférences 10

Un membre publie 11

Parlons voyage 12

Environnement 13

Les conférences du CEVQ 14

Numéros importants 15

AREQ Charlesbourg 16

**Brunch des Retrouvailles
Lac Delage
Quelle belle journée!**



**On se revoit à notre
souper de Noël !**





Mot du président



Pas monotone, l'automne

Le retour de l'automne nous donne de multiples raisons de se réjouir. Bien sûr, les journées sont plus courtes et la lumière faiblit. Mais n'est-ce pas un excellent prétexte pour passer du temps avec ceux qu'on aime? Les uns voudront en profiter pour enfiler de gros bas de laine et succomber à leur envie de cocooning! Pourquoi pas? D'autres jugeront qu'il serait dommage de s'encabaner. Ils préféreront s'activer, marcher, jardiner. Chacun ses goûts. Les activités proposées par l'AREQ sauront faire vivre aux uns comme aux autres une autre belle saison. Vous le savez, votre Conseil sectoriel ne ménage ni son énergie ni son temps afin que vous demeuriez des membres actifs, informés et heureux, en toutes saisons!

Climat, le mouvement initié par Greta Thunberg

En visite au Québec, Greta Thunberg a fièrement signé le Pacte ! Vous savez, cette initiative québécoise qui a pour objectif de faire bouger les choses rapidement avant qu'il ne soit trop tard pour notre planète. On souhaite encourager la population à poser des gestes concrets pour l'environnement. La célèbre activiste de 16 ans était ravie de se joindre au mouvement! C'est tout un ajout à la liste de signataires! Rappelons que près de 300 000 personnes ont déjà accepté de relever ce défi environnemental. Avez-vous signé? Ce pacte qui n'est pas un engagement à être parfait, mais un engagement solennel à réduire notre empreinte écologique. Avec la force du nombre, soyons persuadés qu'ensemble nous pouvons renverser la vapeur.

Nos nouveaux membres

En votre nom, il me fait plaisir de souhaiter la bienvenue à une vingtaine de nouveaux membres. Qu'ils s'agissent des jeunes personnes nouvellement retraitées, des nouveaux membres associés ou des membres qui ont « émigré » récemment dans notre secteur, chacun viendra sans doute stimuler la vie de notre association. C'est un plaisir de les accueillir.

Notre banquet de Noël.

Encore cette année, les étudiants en Gestion d'un établissement de restauration et en Techniques de gestion hôtelière, nous offrent un repas gastronomique à leur salle à manger pédagogique *La grappe d'or* du CÉGEP de Limoilou, campus de Charlesbourg. On vous y attend nombreux.

Notre 47^e Congrès national

Nous vivons une année préparatoire à un Congrès national. En effet, en début juin 2020, notre délégation participera au 47^e Congrès pour réfléchir, discuter et préciser les orientations avec lesquelles l'AREQ devra guider ses actions durant les trois prochaines années. À l'aube d'un nouveau triennat, plusieurs dossiers, dont la santé et la protection du pouvoir d'achat, devront être suivis avec vigilance et défendus avec vigueur. Notre délégation a déjà commencé à y travailler. En effet, le 22 octobre dernier, nous étions réunis par le Conseil exécutif national pour nous préparer au Congrès. Nous participerons à l'adoption des grandes orientations et à l'élection d'un nouveau Conseil exécutif pour le triennat 2020-2023. Je suis toujours aussi fier de l'engagement des membres de notre délégation et enthousiaste à travailler avec eux. 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.

Vive la retraite! Vive l'AREQ de Charlesbourg!

Bonne lecture!

Michel Caron, président



Nos prochaines activités

17 octobre : activité régionale Retraite / Assurances

6 novembre : petite virée à Montréal

19 novembre : journée internationale des hommes

3 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

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
- Robert Tardif (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

Banquet de Noël



De nouveau cette année, nous célébrerons Noël au CÉGEP de Limoilou, campus de Charlesbourg. Les étudiants en Gestion d'un établissement de restauration nous accueilleront pour nous servir un menu de banquet 4 services.

Quand : mardi 3 décembre

Où : Au CÉGEP Limoilou, Campus de Charlesbourg, 3e Avenue-Est, Porte 2

Heure : 17 h 30 Apéro 18 h : Banquet

Coût : 30 \$ pour les membres de moins de 75 ans *

15 \$ pour les membres de 75 à 84 ans*

Gratuit pour les membres de 85 ans et plus*

40 \$ pour vos invités

Date limite d'inscription: Vendredi 22 novembre

Vous pouvez toujours former votre table de huit personnes en nommant une ou un responsable. Tout groupe de plus de 8 personnes sera refusé. Si votre groupe est moindre, vous serez regroupés à d'autres participantes et participants. Bien sûr, vous pouvez réserver sans former de table. **IMPORTANT :** Dans tous les cas, chacun(e) doit s'inscrire individuellement en complétant le coupon-réponse joint.

* Âge au 1er septembre 2019



Décès

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

Louise Parent, sœur de Reinette (Reine) * et de Liliane Parent *

* 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

Vous déménagez

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

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

MERCI



Journée internationale de l'homme 2019

19 novembre 2019

Thème : Partageons nos forces

Lieu : **Hôtel Québec**

Accueil : **9 h 30**



En avant-midi : conférencière, madame **Émilie Bleau**,
directrice de Sexplique

« *La sexualité en contexte de vieillissement* »

Pause : **court moment de détente chanté**

Dîner : Un bon repas dans une ambiance toute conviviale

En après-midi : Conférencier, monsieur **Nelson Gaudreau**

« *Le rire c'est la santé* »

Vers 15 h 15 Aurevoir

Coût : **15 \$** pour les membres & **25 \$** pour les non-membres

Date limite de l'inscription : 10 novembre (voir coupon-réponse)

Bien évidemment, nous aimerions que le plus de personnes possible profitent de cette activité! Nous suggérons même que les dames se fassent un devoir spécial d'inviter les hommes qu'elles connaissent et qu'elles fréquentent à venir vivre ce joyeux événement, tout à fait particulier, avec tous ceux et celles qui seront de la partie... Parlez-en, transmettez la bonne nouvelle de façon convaincue et convaincante!



Journée internationale des femmes

Le lundi 9 mars 2020 à l'Hôtel Québec

Le Conseil régional Québec–Chaudières–Appalaches et le comité régional des femmes vous invitent à notre journée où deux conférences vous sont offertes.

En avant-midi, nous aborderons le délicat sujet de la santé mentale.

Plusieurs aspects seront traités.

Une intervenante de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) présentera de façon positive ce sujet : différents types de troubles de santé mentale, du rétablissement et d'une revue traitant de ce sujet. Nous pourrions mieux comprendre cette réalité et nous y ajuster le cas échéant.



En après-midi, il sera question de bien s'alimenter pour vieillir en santé.

Après un bon repas, quoi de mieux pour être à l'écoute d'une nutritionniste. Anne Florence Paris aura comme mandat de démystifier le nouveau guide alimentaire canadien en l'adaptant à nos besoins. Elle nous précisera ce que nous devons manger pour nous garder en santé.



Une journée bien remplie!

Coût :

15\$ membre

25\$ non-membre

Horaire

09h30: Accueil
10h00: Conférence
12h00: Dîner
13h30: Conférence
15h15: Retour à la maison

Inscription dans votre secteur auprès de **Céline Picard** tél. 418-627-1657

picardcel@videotron.ca

Date limite d'inscription : 25 février 2020

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

FISCALITÉ ET PERSONNES ÂÎNÉES : UNE OFFRE QUI NE RÉPOND PAS À LA DEMANDE!

Les crédits d'impôt ne sont pas une panacée. Voilà ce que démontre, chiffres à l'appui, une publication de l'Institut de recherche et d'information socio-économique (IRIS) portant sur l'enjeu de la fiscalité des personnes âgées du Québec (1). L'étude, financée par l'AREQ, s'intéresse plus précisément aux crédits d'impôt – tantôt au fédéral, tantôt au Québec – visant les faibles revenus, le maintien de l'autonomie, le soutien aux proches aidants et les frais médicaux. Il y est aussi question d'autres mesures fiscales.

L'auteur, Guillaume Hébert, procède méthodiquement en décrivant en détail et en analysant avec finesse les sujets abordés. S'y ajoute une critique dont voici les grandes lignes. D'abord, le contribuable moyen peine à connaître et à comprendre toutes les possibilités qui s'offrent à lui. Difficile alors d'en profiter. De plus, les crédits d'impôt ne sont pas adaptés à la situation financière d'un très grand nombre de personnes. En effet, en 2015, 50 % des « contribuables âgés n'étaient pas imposables » étant donné leurs très faibles revenus (p. 13). Pour eux, de tels crédits sont en définitive inaccessibles. Enfin, ces mesures fiscales, d'inspiration néolibérale, privilégient le secteur privé au détriment du secteur public. Le crédit d'impôt pour le maintien à domicile des personnes âgées en témoigne. « En dix ans, son utilisation a augmenté de 162,3 % alors que sévit un manque criant de services à domicile offert par le secteur public. Cette évolution accompagne le développement effréné des résidences privées pour personnes âgées au Québec (p. 3). »

Le rapport de recherche comprend 22 recommandations (p. 41-43), dont celles-ci :

- « Renouer avec l'objectif d'un impôt plus progressif... »
- « Développer massivement les services à domicile. »
- « (Éviter de) pénaliser une (personne) aidante qui interrompt ses cotisations au RRQ ... »
- « Mettre en place un régime d'assurance médicaments public et universel. »
- « S'assurer que le Supplément de revenu garanti (SRG) permette d'atteindre un revenu viable. »
- « Garantir l'accessibilité des services de la Régie du logement pour les personnes qui habitent une résidence pour personnes âgées (RPA). »
- « Rendre remboursable le crédit d'impôt en raison de l'âge ... »
- « Mieux informer la population à propos du régime fiscal québécois ... »

Cette étude intéressera particulièrement les acteurs de la société civile qui revendiquent une fiscalité plus équitable et des services publics accessibles et universels. À lire donc et à faire connaître!

HÉBERT, Guillaume. Les dépenses fiscales et les personnes âgées. Rapport de recherche, IRIS, mai 2019, 56 pages. <https://iris-recherche.qc.ca/publications/Fiscalite-65etplus>

Normand Bourgeois
AREQ 03

Communicareq
Prochaine date de tombée
15 février 2020

Page littéraire

Lire, un plaisir qui se partage...



Si vous avez le goût de partager vos belles lectures, les membres du club littéraire seront heureux de vous accueillir.

Quand : Les 28 octobre, 25 novembre, 27 janvier 2020, 24 février

Endroit : Bibliothèque Paul-Aimée Paiement

Heure : 13 h 15 à 16 h 30

Livres présentés à notre première rencontre :

J'ai refait le plus beau voyage, (Essai) Josée Boileau

La vie secrète des écrivains, Guillaume Musso

L'île des secrets, Patricia Wilson

Tu écouteras ta mémoire, Gilles Archambault

Anna et l'enfant-vieillard, Francine Ruel

S'il fallait se dire adieu, Madeleine Reiss

Suzuran, Aki Shimazaki

Survivre un jour de plus, Eva Mozes Kor, Lisa Rojany

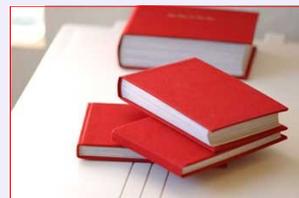
Les affinités électriques, Goethe

Lettres biologiques, recherches biologiques de la sexualité humaine, frère Marie-Victorin,
Yves Gingras

Les Anonymes, R.J. Ellory

Rendez à ces arbres ce qui appartient à ces arbres, Boucar Diouf

Pour l'amour de ma mère et pour remercier les mamans, Boucar Diouf



Noël sera bientôt à nos portes...

“Offrez des livres! Ils s'ouvrent comme des boîtes de chocolat et se referment comme des boîtes à bijoux.”

Lire, Bernard Pivot

Lise Paradis

Les conférences “ Matinée amie des aînés “

Quand : Chaque dernier mardi du mois

Heure : 10 h à 11 h 30 (Ouverture des portes à 9 h 30)

Lieu : Amphithéâtre Bibliothèque Charlesbourg

Entrée libre et sans inscription

29 octobre 2019 : *Les 5 codes d'éveil*, Conférencier : Alain Williamson

26 novembre 2019 : *L'art de créer des relations*, conférencier : David Bernard

28 janvier 2019 : *Nous sommes faits de ce que l'on mange*, conférencière : Andréanne Martin

25 février 2020 : *Vivre seul et heureux pour mieux vivre à deux*, conférencier : Yvon Dallaire

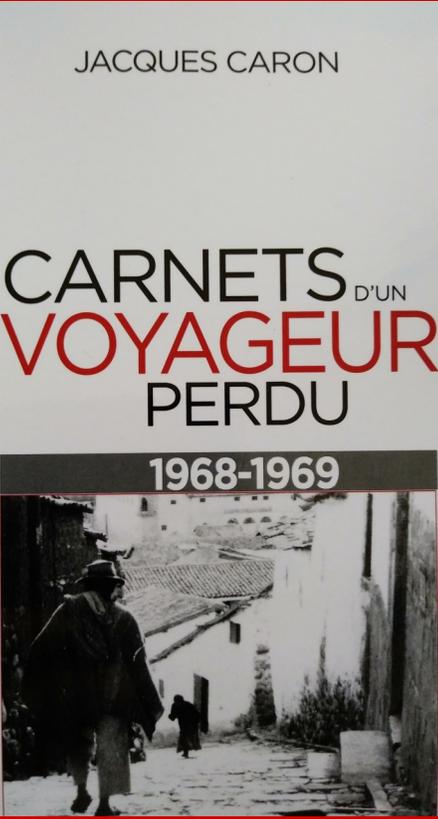
31 mars 2020 : *Préparer sa succession, testament et mandat d'inaptitude*, Caisse Desjardins

28 avril 2020 : *Parce que tout le monde a besoin d'humanité*, conférencière: Pascale Dufresne

26 mai 2020 : *Être bien avec soi et avec les autres*, conférencière : Francine Simard

Ces conférences sont offertes par les Aînés regroupés de Charlesbourg ARC

Un de nos membres publie

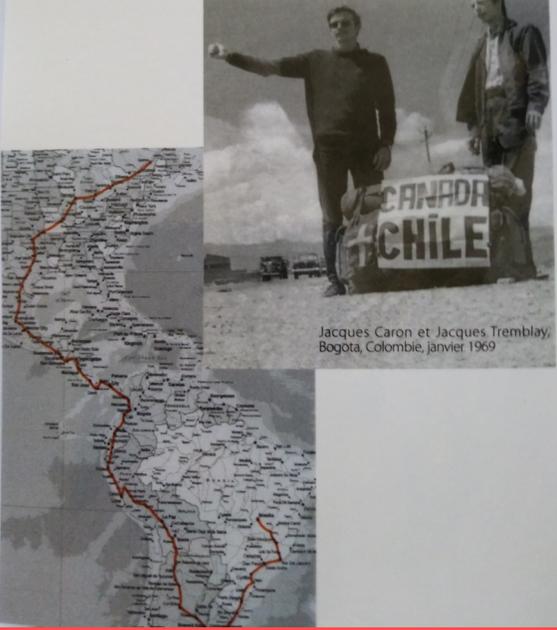


JACQUES CARON

CARNETS D'UN VOYAGEUR PERDU

1968-1969

Dans les Carnets d'un voyageur perdu, Jacques Caron raconte le cheminement intérieur d'un étudiant en sociologie qui a délaissé ses livres, pour aller découvrir, à la dure, la réalité de l'Amérique latine des années 1960, dans un périple de 10 mois. Tout en se découvrant lui-même.



Jacques Caron et Jacques Tremblay, Bogota, Colombie, janvier 1969

Disponible auprès de l'auteur :
jacques.caron.1@gmail.com
 418-842-8671
 Livraison gratuite
 242 pages-84 photos originales
 Prix : 19.95 \$



Venez participer au **Ciné-Club de l'AREQ** de Charlesbourg.

Pour informations, contactez Gervais Soucy
 Tél. 418-742-7797
soucygervais@videotron.ca

On vous y attend !

**PARLONS VOYAGES
ET ACTIVITÉS CULTURELLES
AVEC NICOLE**



**VOYAGES
2020/21**

Avril/mai 2020

Croisière fluviale : Danube bleu

Avril/mai 2021

Japon

CROISIÈRE FLUVIALE : Venez découvrir le beau Danube bleu
Le 28 avril au 11 mai 2020.

De la mer Noire jusqu'à Strasbourg : Delta du Danube, Bucarest, Roussé, Passage des Portes de fer, Belgrade, Mohacs, Budapest, Bratislava, Vienne, Melk, Strasbourg. Faites la découverte de six pays et leur diversité culturelle

- .L'impressionnante traversée des Portes de Fer
- .Le delta du Danube, le plus vaste et le mieux préservé des deltas européens
- .Bucarest, surprenante capitale de Roumanie
- .Roussé, ville aux trésors insolites
- .Découverte de Belgrade
- .Novi Sad, perle de la Voïvodine

Le prix : 5165\$/ personne (Voyage garanti à 20 personnes avec accompagnatrice de Voyages Paradis : Nicole .

Départ le 28 avril de Montréal pour Bucarest (via Vienne) avec Austrian – arrivée le 29 avril.
Transfert de l'Aéroport pour le Port de Tulcéa.
Embarquement sur le Navire : MS GÉRARD SCHMITTER . De CROISI EUROPE
Débarquement le 11 mai à Linz
Transfert du port de Linz pour Vienne (hôtel 1 nuit avec pdj au centre-ville).
Nuit en hôtel 4**** au centre-ville de Vienne
Le 12 mai transfert de Vienne pour l'Aéroport.
Retour Vienne pour Montréal avec Austrian
Cabines avec balcons français. Pont supérieur Occ db

A ce prix on peut ajouter le coût de +- 565\$/ personne. Prix avant le départ pour 5 excursions classiques optionnelles.

Supplément individuel 1965\$. Prix valable jusqu'au 16 décembre sur disponibilité de cabine.30 personnes maximums .Si vous avez de l'intérêt, je peux vous envoyer l'itinéraire complet et si vous désirez vous inscrire, je prendrai votre inscription et m'occuperai personnellement de vous
RÉSERVEZ VOTRE PLACE

ACTIVITÉS CULTURELLES

Montréal. 2019. 6 novembre . **RÉSERVEZ VOTRE PLACE.** Voir le programme de la journée

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

Le ciment pollue plus que tous les camions du monde

Ce matériau produirait 7% des émissions mondiales de dioxyde de carbone, soit plus que tous les camions (6,1%) réunis dans le monde.

Lorsqu'il est question de CO₂, on parle souvent des voitures, des grandes usines, de l'avion ou encore de la déforestation. Mais on oublie de mentionner le CPO, un ingrédient de base du béton, soit le type de ciment le plus couramment utilisé dans le secteur du bâtiment.

Ce matériau est troisième plus gros émetteur de dioxyde de carbone, responsable de 6,9% du total des rejets, rapporte le site *Bloomberg*. C'est notamment le processus de fabrication de celui-ci qui est dévastateur, et plus précisément le calcaire en combustion. Explications : les fours sont chauffés à 1400°C. À l'intérieur, le carbone emprisonné dans la roche se combine à l'oxygène et renvoie du CO₂. Selon l'Association européenne du ciment, une tonne de ciment occasionne la production d'une demi-tonne de CO₂. C'est plus qu'un trajet Trois-Rivières-Washington DC aller-retour en voiture.

Utiliser des nouveaux ciments.

Le problème est que selon l'International Energy Agency, la production de ciment risque d'augmenter de 12 à 23% d'ici 2050. Alors pour éviter de reproduire les erreurs du passé, des produits sans carbone existent. Le hic, c'est que (surprise) ils sont plus coûteux

Les gros fabricants comme Lafarge Holcim et Votorantim Cimentos possèdent déjà des produits impactant dans une moindre mesure l'environnement. L'une des solutions consiste à employer des matériaux géopolymères qui sont des liants à faible empreinte carbone qui peuvent être produits en réutilisant les déchets industriels tels que les cendres volantes des centrales électriques ou le laitier de haut fourneau. Mais comme ils sont jusqu'à trois fois plus chers, ils peinent jusque-là à séduire les clients

Ceci étant dit, l'industrie cimentière, prévoit 80% d'émissions de CO₂ en moins d'ici 2050, notamment grâce à l'utilisation de ces nouveaux ciments. Un peu partout, des initiatives voient le jour : Bordeaux a inauguré en 2018 une autoroute 100% recyclée permettant de réduire de 50% les émissions de CO₂ par rapport à un tronçon identique. En Australie, on recycle les cartouches d'imprimantes pour faire des routes. On a déjà les idées, ne reste plus qu'à les appliquer à grande échelle. Pour ne pas laisser béton.

Jean-Louis Helstroffer - Environnement

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !



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

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

Les conférences grand public du CEVQ □ Vieillir en santé

Saison 2019-2020

Vieillir chez soi : quelques pistes pour le réussir



Mercredi 25 septembre 2019 de 10 h à 12 h

Ernesto Morales, Ph.D., professeur au département de réadaptation, Faculté de médecine, Université Laval, chercheur au Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale

Les effets néfastes du stress et de l'anxiété sur le vieillissement : comment y faire face ?

Mercredi 6 novembre 2019 de 10 h à 12 h

Sébastien Grenier, psychologue, chercheur au CRIUGM et professeur au département de psychologie de l'Université de Montréal



Le rôle du proche aidant : ce qu'on ne dit pas



Mardi 24 mars 2020 de 10 h à 12 h

Sophie Éthier, professeure agrégée, École de travail social et de criminologie, Université Laval, chercheuse au CEVQ, CERSSPL-UL

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

Entrée et stationnement gratuits

C'est gratuit !

Pour information : 418 682-7987

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>	
Réseau téléphonique: Lucy Hicky lucyhicky130@sympatico.ca Fernande Fortier	418-626-2390 418-626-0569
Condition féminine: (intérim) Céline Picard picardcel@videotron.ca	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	581-308-1178
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 lapierrrefrancois@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

Journée internationale des hommes 19 novembre 2019

Nom: _____

Nombre de personnes: _____

Nom de l'invité(e): _____

Tél. _____ Courriel _____

Coût: 15 \$ pour les membres & 25 \$ pour les invités

Allergies ou intolérances : _____

Date limite d'inscription: 10 novembre 2019

Faire le chèque daté du 22 novembre 2019 au nom de l'AREQ Charlesbourg 03E et l'adresser à :
Michel Caron, 1470, Avenue du Maire-Beaulieu, Québec, QC G1S 4T9

Souper de Noël 3 décembre 2019

Nom: _____

Nombre de personnes: _____

Nom de l'invité(e): _____

Tél: _____ Courriel: _____

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



Nom de la personne responsable de la table: _____

Date limite d'inscription: 22 novembre 2019

Faire le chèque daté du 22 novembre 2019 au nom de l'AREQ Charlesbourg 03E et l'adresser à :
Michel Chatelain, 1200 Avenue Rabelais, Québec, G1H 4L3