

Dans ce numéro:

Mot du président 2, 3
 Nos prochaines activités 3
 Assemblée générale sectorielle 4
 AGS ordre du jour 5
 AGS Expo-Arts 6
 Raconte-moi la vie 7
 Mot de la présidente régionale 8
 Assemblée générale régionale 9
 Journée inter. des femmes10
 Irma Le Vasseur11, 12
 Mot de Lise Lapointe 13
 FLG assemblée générale 14
 Portrait de famille 15, 16
 Activité régionale sociopolitique et environnement 17
 Sortie culturelle..... 18
 Parlons voyage..... 19
 Page littéraire 20, 21
 Bénévoles demandés 21
 Semaine de l'action bénévole 22
 Avis de décès 22
 Conférence réseaux sociaux 23
 Chronique informatique 24, 25
 Conférence frère Marie Victorin. 26
 Vélo 26, 27
 Acidification des océans 28
 Participant(e)s recherché(e)s 29
 Bravo L D-T 30
 Numéros importants 31
 Areq Charlesbourg 32

Les coupons-réponse

**Je suis mieux ici,
même si c'est un peu plus froid !**





Mot du président

De la retraite

Tous et toutes nous voulons rester des personnes toujours actives et habitées par la vie. Il est possible « d'avancer en âge » (quelle belle expression!) en forme et en bonne santé physique et mentale. Il faut en être convaincus. En effet, en pratiquant des exercices variés et en participant à des activités sociales, il est possible de ralentir les effets du vieillissement. Cette étape de la vie n'est pas un fléau. Bien au contraire, c'est un grand privilège de pouvoir la vivre. Nous nous devons d'en être conscients et d'apprécier notre chance.

De l'âgisme

L'expression « OK Boomer! », que vous avez sans doute entendue, est une manifestation inacceptable de l'âgisme. C'est de la discrimination pure et simple. Dans notre société de consommation, trop de gens considèrent le vieillissement comme un moment où une personne ne produit rien, n'est plus utile. Quelle horreur! Il faut combattre de tels préjugés. Je nous suggère la simple joie d'une vie active comme réponse à faire à ces gens qui croient que nos valeurs et nos idées sont démodées. Quelle belle riposte à leur servir! Et quel beau cadeau à nous faire et à faire aux nôtres! Nous sommes et resterons des gens actifs et engagés dans la société québécoise. On ne se laissera pas tasser. Nenni!

Du Congrès

Parlant de force pour la société, notre secteur de Charlesbourg, dont je suis très fier, regroupe 1 190 membres. Nous sommes 12 360 dans la grande région de Québec-Chaudière-Appalaches et l'AREQ nationale représente maintenant près de 60 000 membres. Cette force du nombre fait de notre Association un important regroupement de plus en plus connu et reconnu. Nous formons une « voix forte dans une société en mouvement ». Notre 47^e Congrès en juin sera un autre moment important qui nous permettra de trouver des consensus afin de définir nos grandes orientations pour le prochain triennat sur des bases solides. Ensemble, on avance.

Des élections

Respectant nos Statuts et Règlements, les postes de la présidence, du secrétariat, de la deuxième vice-présidence et de la deuxième personne conseillère seront à combler aux élections prévues lors de notre AGS du 29 avril prochain. On vous attend nombreux à ce rendez-vous. Venez appuyer ceux et celles qui décident de s'impliquer pour vous et d'avancer.

Du bonheur!

Notre retraite doit être une étape agréable de la vie, voire une période de croissance! La retraite peut faire de nous des êtres rayonnants, heureux et utiles! Et pour le prouver, pas de grands discours du haut d'une tribune, l'exemple suffit. Restons en mouvement.

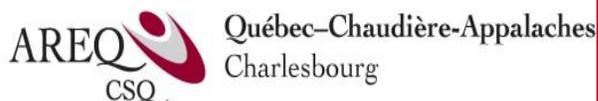
Au revoir et merci!

Depuis dix ans, je vous représente. Deux ans comme secrétaire et huit ans à la présidence. Je garderai d'heureux souvenirs de ces mandats qui m'ont permis de rencontrer des personnes dévouées aux multiples talents. Je laisse maintenant la chance à quelqu'un d'autre de prendre le flambeau et de vivre ainsi une expérience on ne peut plus enrichissante. Je tiens à remercier spécialement la belle équipe du Conseil sectoriel pour leur précieux apport et leur soutien indéfectible : Jean Lapointe, Céline Picard, Marie Rancourt, Michel Chatelain, Gabriel Blouin, Claudette Lortie et tous les autres avec qui j'ai eu le plaisir de collaborer : Monique Chabot, Denis Arsenault, Marcel Allaire, Claire L'Italien, André Grenier, entre autres. Leur dévouement et leur complicité montrent bien leur attachement à l'AREQ de Charlesbourg.

Mon dernier message à titre de président pourrait se résumer ainsi : soyons heureux et restons actifs tout en « avançant » en âge. La vie est mouvement : de la joie, parfois de la tristesse, de grands espoirs et souvent même l'inattendu. Choisissons de la vivre pleinement!

« Pense aux précieux privilèges que tu as d'être vivant, de respirer, de penser, de sentir, de toucher et d'aimer. »
(Albert Camus)

Bonne lecture.
Vive la retraite!
Vive l'AREQ de Charlesbourg
Michel Caron, président sortant



Nos prochaines activités

- 9 mars** : Journée internationale des femmes
- 7 avril** : Journée régionale Environnement & Sociopolitique
- 29 avril** : Assemblée générale sectorielle **AGS**
- 5 mai** : Assemblée générale régionale **AGR**
- Du 1^{er} au 4 juin**: Congrès national AREQ
- 11 et 18 juin** : Visite du cimetière Belmont

Communicareq
Prochaine date de tombée
30 mai 2020



AREQ 03-E (Charlesbourg)

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE

Raconte-moi la vie

Depuis quelques années déjà, votre Conseil sectoriel a pris la bonne habitude d'encadrer son Assemblée Générale Sectorielle annuelle avec une activité culturelle. Si nous souhaitons toutes et tous que notre retraite soit une période de croissance; une belle étape de vie, elle peut aussi faire de nous des êtres rayonnants.

Par l'entremise de son personnage Abel Maldemay, l'artiste gaspésien Fernand Alain raconte ce qui est arrivé « pour de vrai » ! Les mots ne sont pas seulement beaux ; ils disent la vérité... Dans ses mots, il y a le goût vivant du pain chaud, l'odeur salin de la Baie-des-Chaleurs. Aussi, nos artistes et artisans nous présentent encore cette année quelques-unes de leurs œuvres. Plaisirs des yeux! Essentiellement, cette journée nous permet de nous rencontrer, de socialiser et de maintenir des liens d'appartenance. Un beau rendez-vous devenu une bonne habitude! Hé oui, elle est belle la vie. Faut se le dire!

Horaire de la journée

- 9 h 15 : **Accueil et inscription**
- 9 h 30 : **Expo-Art**
- 10h 00 : **Assemblée générale sectorielle ***
- 12h 00: **Dîner et visite Expo-Art** (Vote prix Coup de cœur)
- 14h 00: **Salut là! Cé Abel** avec le conteur Fernand Alain
- 15h 00: **Coup de cœur & Tirage de prix de présences**

Lieu : Centre du Trait-Carré, au 773, boul. Louis XIV

Coût : gratuit (inscription obligatoire)

* L'AGS comme telle est strictement réservée aux membres en règle de l'AREQ 03-E mais la journée est ouverte à tous. Bienvenue à vos invités.

** **IMPORTANT** Tout un chacun doit se mobiliser pour un monde meilleur. Faites un beau geste pour la planète. On vous invite à apporter votre bouteille d'eau réutilisable. Il n'y aura pas d'autre moyen de s'hydrater, aucune bouteille à usage unique.



Assemblée Générale Sectorielle 29 avril 2020

Ordre du jour

- 1- Ouverture et mot de bienvenue
- 2- Nomination à la présidence et secrétaire de l'assemblée
- 3- Nomination à la présidence et secrétaire d'élections
- 4- Lecture et adoption de l'ordre du jour A2020-AGS-OJ-01
- 5- Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 23 avril 2019
- 6- Rapport du président: présentation et commentaires
- 7- Rapport des responsables de comité: présentation et commentaires
- 8- Présentation et adoption des états financiers 2019/2020
- 9- Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2016/2017
- 10- Élections statutaires :
 - A) Présidence
 - B) Secrétaire
 - C) 2^e vice-présidence
 - D) 2^e personne conseillère
- 11- Mot de la présidente régionale, madame Carole Pedneault
- 12- Assemblée générale régionale (AGR) du 5 mai 2020
- 13- Délégation Congrès AREQ juin 2020
- 14- Questions diverses :
 - A)
 - B)
 - C)
- 15- Clôture de l'AGS & Levée de l'assemblée

Michel Caron

Michel Caron

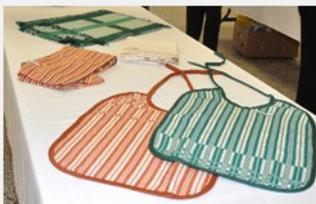
Marie Rancourt

Marie Rancourt



Expo-Arts

**Cette année à l'AGS :
Place à la création !**



Lors de notre Assemblée générale sectorielle du 29 avril prochain, nous offrirons à nos artistes, artisans et artisanes d'exposer et de vendre leurs œuvres.



Afin de vous permettre, chers créateurs membres de l'AREQ, de faire connaître votre talent, nous mettons à votre disposition un espace d'exposition. Comme nous voulons cette année donner plus d'importance à votre travail, vous aurez aussi l'opportu-



nité de présenter verbalement votre médium, votre cheminement artistique ou vos motivations et inspirations.



De plus, chaque personne devra fournir une œuvre d'une valeur se situant entre 15 et 30 \$ qui sera achetée par le Conseil sectoriel. Ces œuvres seront remises, par tirage, à la fin de la rencontre, aux membres présents.

Peu importe le domaine dans lequel vous exprimez vos talents, nous vous invitons à nous faire part de votre intention de participer à notre Expo Art biennale en communiquant avec Marie Rancourt par courriel rancourt.marie@gmail.com ou par téléphone (418-845-1002).



Inscrivez-vous en grand nombre.

MERCI de rendre ce monde plus beau !

Raconte-moi la vie!

(Comment se raconter à travers le conte)



Un accent ?
Quel accent ?

« Le conteur est un menteur qui dit vrai » (Olivier de la Soujeole). Le conte est un mode de narration qui traite de la réalité à sa manière.

Raconter, c'est tout d'abord procurer un grand moment de plaisir et d'évasion. Le conte, certes c'est une histoire, des héros et des aventures ; c'est aussi une musique de mots, mais c'est surtout un bouquet d'images et de sensations, de parfums, de frissons, de peur ou de plaisir, du vent dans les cheveux, une chanson sur les lèvres...

Maîtrisant cet art de la parole, Fernand Alain parle au cœur de son public. Il joue avec lui, va à son rythme. Il lui parle, se laisse interrompre, aime le surprendre... lui murmure à l'oreille.

Le 29 avril prochain, notre conteur de Paspébiac nous propose des contes originaux et légendes inédites dans un tout nouveau spectacle qui s'intitule *Salut-là*. Lorsque le conteur se taira, l'auditoire n'aura pas assisté à un spectacle, non, il aura été le confident, le témoin de bien des choses qu'il aura à son tour envie de partager. C'est la vie en conte.

Dis Abel, raconte-moi de belles histoires. Raconte-moi la vie!

**AVIS DE
DÉMÉNAGEMENT**



Que vous changiez d'adresse postale, de numéro de téléphone ou de courriel, 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.



Mot de la présidente régionale

Nous en sommes presque à la fin de ce triennat. Déjà, les personnes déléguées au Congrès ont revu les statuts et règlements. Lors d'une rencontre préparatoire avec les délégations de la région, nos représentants et nos représentantes ont commencé à analyser les orientations 2020-2023. Une autre rencontre, le 21 janvier, aura permis aux douze secteurs de la région de faire une mise en commun de leurs réflexions.

Quant aux secteurs, des élections aux postes de la présidence, de la 2e vice-présidence, du secrétariat et de la 2e personne conseillère, se préparent en vue de former le prochain conseil sectoriel pour le triennat 2020-2023.

L'AREQ est une association et une force pour notre société. Merci à toutes les personnes qui contribuent à la garder bien vivante.

Enfin, je vous souhaite mes vœux de santé, de bonheur et la réalisation de tous vos rêves.

AREQuément vôtre
Carole Pedneault, présidente régionale



La bienvenue chez-vous



Le 20 novembre dernier, votre conseil sectoriel a accueilli les nouveaux venus dans notre association des retraités. L'événement s'est tenu au restaurant Chez Harry de Charlesbourg à l'occasion d'un déjeuner.

Nous avons présenté le fonctionnement, les avantages et les activités offertes par l'AREQ Charlesbourg et l'AREQ nationale. Bienvenue à tous ces nouveaux et «jeunes membres».



Québec-Chaudière-Appalaches

A1920-AGR-OJ-01

31^e Assemblée générale régionale

L'assemblée est tenue le mardi **5 mai** à partir de **9 h 30** à l'**Hôtel-Québec**, situé au 3115, avenue des Hôtels à Québec. La période des inscriptions débutera dès 8 h 45.

Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture et mot de bienvenue
- 2- Nomination à la présidence d'assemblée
- 3- Présentation de la présidence et de la personne secrétaire des élections
- 4- Adoption de l'ordre du jour* de la 31^e Assemblée générale A1920-AGR-OJ-01
- 5- Adoption du procès-verbal de la 30^e Assemblée générale A1819-AGR- PV-01
- 6- Rapport de la présidente
- 7- Rapports des responsables de comités régionaux
- 8- Rapport de la trésorière
- 9- Présentation et mot d'une représentante du Conseil exécutif national
- 10- Élections
- 11- Remerciements
- 12- Présentation des nouvelles présidences
- 13- Bourses AREQ
- 14- Questions diverses A)
 B)
 C)
- 15- Présentation des artistes et remise du prix « coup de cœur »
- 16- Tirage des prix de présence
- 17- Levée de l'assemblée

Carole Pedneault

Présidente

Michel Caron

Secrétaire

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

Journée internationale des femmes

Le lundi 9 mars 2020 à l'Hôtel Québec



Bientôt la journée internationale des femmes, vous disposez maintenant d'un coupon-réponse et de toute l'information nécessaire pour l'activité. Une réponse rapide est nécessaire, vous constaterez que les délais sont très courts. L'activité se tiendra le 9 mars à l'Hôtel Québec,

Le Collectif 8 mars, qui est constitué de représentantes de l'ensemble des groupes autonomes de femmes, les organisations syndicales du Québec dont la CSQ fait partie a retenu le thème suivant : « *Féministes de toutes nos forces* ».

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

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.

Coût

15\$ membre

25\$ non-membre

Horaire

09h30: Accueil

10h00: Conférence

12h00: Dîner

13h30: Conférence

15h15: Retour à la maison

Date limite d'inscription : 25 février 2020 (coupon-réponse)



Saviez-vous qu'une grande bataille a été gagnée en 1940 et c'est ce qui nous permet de souligner en 2020 les 80 ans du droit de vote des femmes au Québec.

Céline Picard, responsable
Comité des femmes

Dre Irma LeVasseur

Quand l'oubli devient scandale

Elle a été la première médecin québécoise. Elle a contribué à fonder les hôpitaux Sainte-Justine et de l'Enfant-Jésus de Québec. Pourtant, Irma LeVasseur est morte dans l'indifférence... Il est des destins inexplicables. Celui de la Dre Irma LeVasseur étonne encore. Comment, de son vivant, a-t-on pu passer à côté d'une pareille femme ? Comment pouvons-nous aujourd'hui ignorer sa contribution ?



Irma LeVasseur vint au monde en 1878, dans une famille fort originale de Québec. Sa mère était cantatrice et son père musicien, écrivain et journaliste. Après des études au couvent Jésus-Marie de Sillery, puis à l'École normale de Laval, la jeune Irma montra une passion pour la médecine. Or, en 1896, une femme médecin, cela n'existait pas. L'affaire était impensable et l'establishment médical s'y opposait absolument. Nous sommes à l'époque où les portes des universités étaient fermées aux femmes, toutes disciplines confondues. Rappelons qu'en 1900, au Canada, les femmes n'étaient pas des « personnes », au même titre que les Sauvages, les Chinois, les Japonais, les criminels et les fous. À défaut de pouvoir le faire au Québec, Irma LeVasseur alla étudier la médecine à l'Université du Minnesota, à Saint Paul, en 1896. En 1900, elle fut diplômée médecin, avec droit de pratiquer aux États-Unis. Jusqu'en 1903, elle exerça à New York, aux côtés de Mary Putnam Jacobi, médecin respectée et défenseuse des droits des femmes. Puis, Irma revint au Québec et dut plaider sa cause à l'Assemblée législative pour faire reconnaître son diplôme. Une loi privée du 25 avril 1903 l'autorisa à exercer son métier. Elle devenait donc la première médecin canadienne-française. Au Québec, trois anglophones l'avaient précédée : Maud Abbott, Grace Ritchie et Elizabeth Mitchell.

Irma LeVasseur était une femme menue et délicate. Mais elle était volontaire, indépendante, dotée d'une force au long cours et d'une très grande persévérance. Elle fut toujours fidèle à sa vocation : s'occuper des enfants malades, s'attaquer à la situation inacceptable dans laquelle se trouvaient les familles pauvres. De 1903 à 1905, elle travailla surtout à la crèche de la Miséricorde, destinée aux enfants des filles-mères.

Le 22 décembre, Irma LeVasseur achetait une somptueuse résidence située sur la Grande Allée (où se trouve aujourd'hui le complexe H, en face du parlement), pour un coût de 30 000 dollars. En 1922, c'était une somme ! Dans l'esprit d'Irma, cet édifice serait un hôpital pour enfants. Nous assistons alors à la fondation de l'Hôpital de l'Enfant-Jésus de Québec. Toutefois, Irma LeVasseur ne s'entendit pas avec les administrateurs et on l'écarta rapidement du conseil. Irma paiera cher son indépendance. Elle perdit une fortune dans la revente de la maison. Lentement, elle se ruinait. Elle finira par échafauder un dernier projet, une école pour les enfants infirmes à Québec, aujourd'hui connue sous le nom de Centre Cardinal -Villeneuve. En 1939, la Dre Irma travailla pour l'armée canadienne ; elle faisait les examens médicaux des recrues féminines au manège militaire.

Après la guerre, elle se retira dans sa petite maison de la rue de l'Artillerie, où elle passa les 20 dernières années de sa vie dans la pauvreté, le dénuement et l'oubli. Irma vivait en recluse, lisait des livres et des journaux, ne s'occupait ni de sa personne ni de sa maison. Comble de l'opprobre et de l'ignominie, on l'avait internée manu militari à l'hôpital des fous de Québec. Son combat juridique pour sortir de Saint-Michel-Archange fut la dernière bataille de la Dre LeVasseur. Preuve fut faite qu'on l'avait maltraitée sans raison ni diagnostic, rien que pour se débarrasser d'une vieille qui vivait seule, que nul ne respectait ni ne connaissait. Ainsi elle est morte le 15 janvier 1964 dans l'indifférence, cette grande figure historique du siècle.



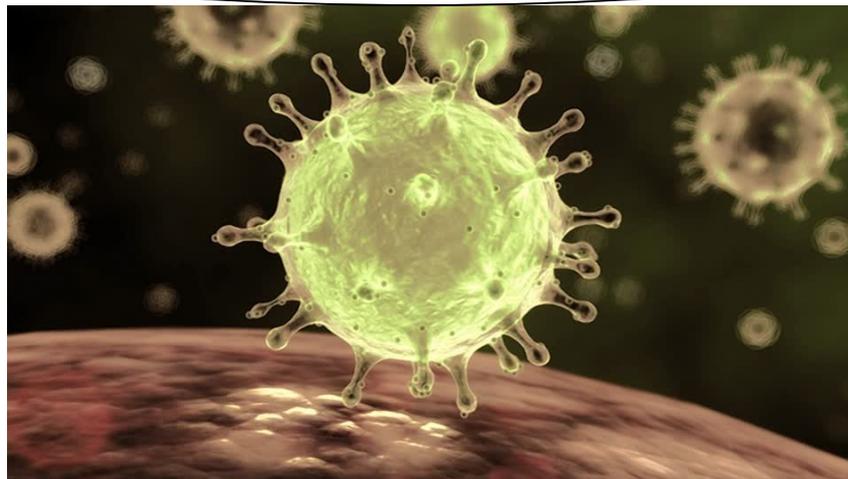
L'écrivaine Pauline Gill lui a consacré trois livres: *Docteure Irma : La louve blanche*, *L'indomptable* et *La soliste* (Québec Amérique).

Une œuvre d'art en l'honneur de la docteure Irma LeVasseur a été inaugurée par la ville de Québec, le 5 novembre 2009. Cette œuvre, une sculpture en bronze de la jeune artiste Myriam Van Neste, est intégrée dans une place sise à l'intersection du chemin de la Canardière et de l'entrée sud du site du CLSC et du centre d'hébergement de Limoilou, tout près de l'actuel hôpital de l'Enfant-Jésus. C'est une belle façon de redonner à Irma LeVasseur la place qui lui revient dans l'histoire.

Source : Internet

Céline Picard, responsable
Comité des femmes

Si grands que puissent se penser les humains,
ils tremblent d'effroi devant cette microscopique créature!



Mot de Lise Lapointe

Prenons le féminicide au sérieux une fois pour toutes

Au Canada, il y a trois féminicides par semaine. Un seul cas serait de trop et cette statistique est particulièrement troublante. Au Québec, nous aspirons à l'égalité entre les femmes et les hommes. Or, le récent meurtre de Marylène Lévesque à Sainte-Foy nous rappelle à quel point notre société a du chemin à faire. Un féminicide, c'est le meurtre d'une ou plusieurs femmes ou filles pour la seule raison qu'elles sont des femmes. Nous avons connu des cas marquants au Québec, notamment avec Polytechnique il y a 30 ans.

Marylène Lévesque a aussi été tué pour la simple raison qu'elle était une femme. Dans sa folie meurtrière, le récidiviste en fait même un désir sexuel. C'est répugnant. C'est choquant. Comment une personne aussi ignoble a pu être libérée, laissant toutes les femmes qu'il côtoyait à risque de subir le même sort que sa première victime, Chantale Deschênes, en 2004? C'est révoltant d'apprendre que le tueur était en semi-liberté et profitait de conditions, comme celle « de rencontrer des femmes, mais seulement afin de répondre à ses besoins sexuels ». Nous ne pouvons rester les bras croisés devant une telle foutaise ayant causé la mort d'une jeune femme.

L'heure n'est plus à la sensibilisation : l'heure est à l'action

Dans une récente entrevue de M^e Jean-Claude Boyer, un ex-commissaire aux libérations conditionnelles, nous apprenions avec stupeur l'absence de formation dans le système sur la question des violences sexuelles et conjugales. Le meurtre de Marylène Lévesque devrait réveiller les autorités une fois pour toutes. Exigeons du sérieux, exigeons des actions concrètes et de la rigueur dans toutes les sphères reliées aux violences sexuelles et conjugales, tant pour les travailleurs sociaux que pour les autorités policières, les juges, les commissaires responsables des libérations conditionnelles, etc.

Il est primordial d'accompagner les victimes des crimes sexuels et conjugaux. Trop souvent, les plaignantes sont laissées à elles-mêmes, ce qui protège insidieusement le criminel. Cette situation est susceptible de multiplier le nombre de victimes. Nous sommes des femmes aînées. Nous sommes féministes. Nous avons lutté toute notre vie et nous savons à quel point le principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes est une chose fragile, même dans notre société où nous avons fait beaucoup de chemin.

C'est à nous, citoyennes et citoyens, de faire pression pour enrayer ces injustices qui tournent trop souvent en tragédies pourtant évitables.

Lise Lapointe, présidente de l'AREQ

**Christiane Potvin-Lapalme,
secrétaire et responsable politique du comité national des femmes de l'AREQ**



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !

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

A1920-FLG-AGR-OJ-01



Assemblée générale de la fondation Laure-Gaudreault Région Québec-Chaudière-Appalaches

Par la présente, vous êtes convoquées et convoqués à l'assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu le mardi 5 mai 2020

à l'Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels à Québec, à 11 h 00.

Il y aura élection au poste suivant : Publiciste (ou conseiller-ère)

- Le mandat de la personne élue sera d'une durée de trois (3) ans.
- Une période de mise en candidature sera prévue lors de l'assemblée.

Les personnes intéressées à se présenter à ce poste devront compléter un «Bulletin de présentation de candidature» qui sera disponible sur place. Toutefois, si un membre veut obtenir un «Bulletin de présentation de candidature » avant l'assemblée, elle ou il peut en faire la demande à l'une des personnes suivantes :

Pierrette Simoneau: 418-667-1927 ou flg03@bell.net

Pierre Asselin : 418-335-6471 ou p.asselin@cgocable.ca

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

Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du comité régional
- 2- Nomination d'une présidence et d'un secrétaire des débats et d'élection
- 3- Adoption de l'ordre du jour
- 4- Adoption du procès-verbal du 28 mai 2019
- 5- Rapport de la présidente
- 6- Rapport de la trésorière
- 7- Plan d'action 2017-2020 : rapport intérimaire.
- 8- Questions diverses
- 9- Élections :
 - publiciste (ou conseiller-ère)
- 10- Présentation de la nouvelle personne élue.
- 11- Levée de l'assemblée

Pierrette Simoneau, présidente



« Quand on a une vie meilleure que les autres,
On construit une table plus longue,
Pas une clôture plus haute. »
(anonyme)



Portrait de famille

1^{er} janvier 2020

L'AREQ compte environ 59413 membres répartis dans 10 régions subdivisées en 87 secteurs. Il s'agit d'une hausse de 545 retraités vivants de plus.

À l'AREQ de Charlesbourg nous sommes 1190 membres en ce début de 2020, une augmentation de 12 personnes. Nous sommes un des douze secteurs de la région 03 Québec-Chaudière-Appalaches qui compte 12 359 membres, en hausse de 73. Nous représentons donc environ 10 % (exactement 9,62 %) du membership régional et 2% de l'ensemble.

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

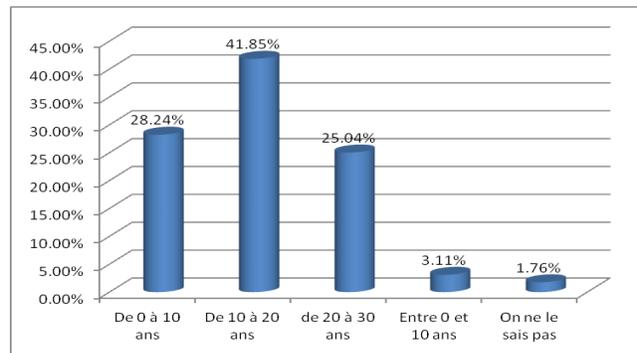
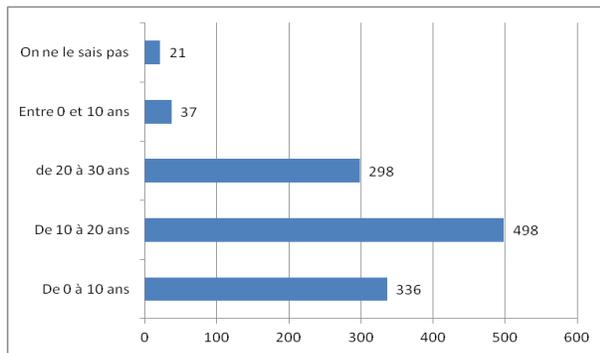
- Notre membre retraitée depuis le plus longtemps a pris sa retraite le 1^{er} juillet 1981, il y a 38 ans et 5 mois! Le plus récent l'a prise le 15 novembre 2019 et profite de celle-ci depuis 45 jours au 1^{er} janvier!
- Ce sont les membres qui sont à la retraite depuis entre 10 et 20 ans qui représentent le plus grand groupe pour la durée.
- La plus âgée est née le 23 mars 1920 et avait au 1^{er} janvier l'âge respectable de 99 ans 9 mois et 8 jours. **Note** : Nous aurons 2 centenaires en 2020! La plus jeune est née le 11 mai 1967 et n'a que 52 ans 7 mois et 20 jours... Une différence de plus de 47 années!
- Pour le groupe d'âge le plus représenté, c'est celui de 70 à 79 ans : ils sont 618 ! C'est presque 52 % !
- Nous comptons 50 membres associés (4,20 %) et 1140 membres réguliers (95,79 %).
- Les femmes au nombre de 776 représentent 65,21 % des membres et les 414 hommes forment l'autre 34,79 %. En comparaison avec l'an dernier, nous avons au net perdu 3 hommes et gagné 15 femmes. Cette perte de membres masculins peut être causée par un plus grand nombre de décès et de changements de territoire que le nombre de nouveaux hommes retraités.

Où résident nos membres ?

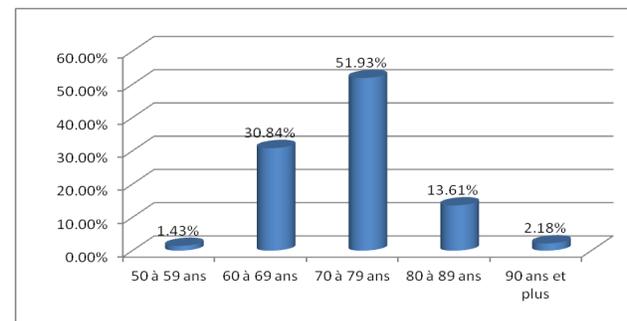
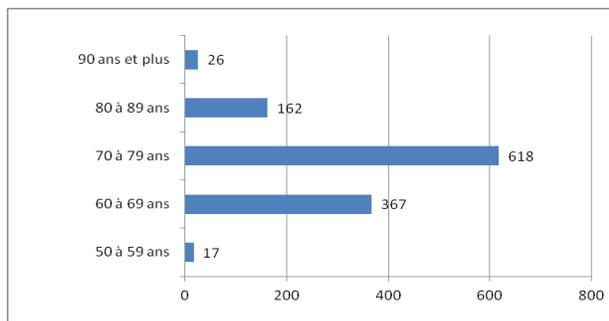
- Seulement 2 de nos membres vivent hors du Québec, en Nouvelle-Écosse et au Nouveau-Brunswick.
- 22 habitent Lévis.
- Quelques 1000, la Ville de Québec.
- Les autres sont dispersés de l'Outaouais à la Gaspésie

À la page suivante, vous pouvez consulter quelques tableaux et graphiques qui illustrent certaines statistiques de l'état actuel de notre association de retraités.

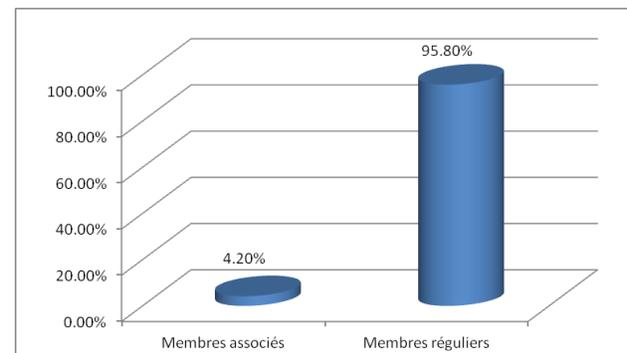
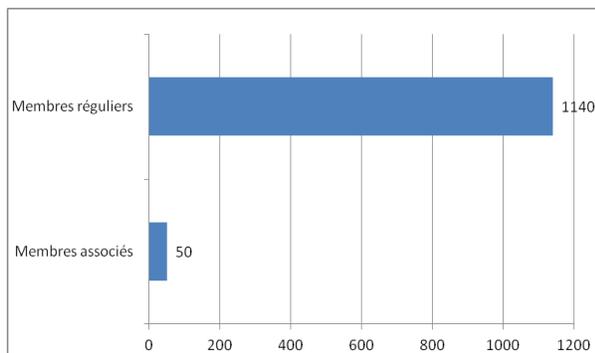
Selon la durée de la retraite en nombres et en pourcentages



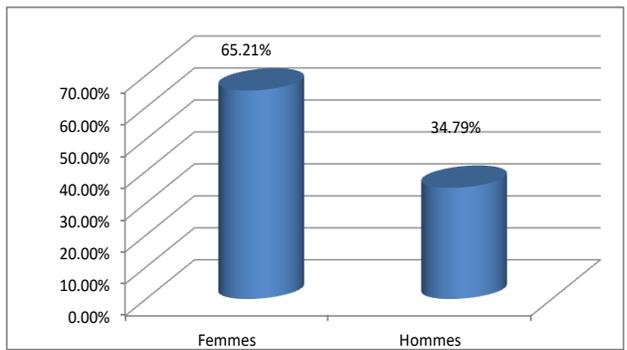
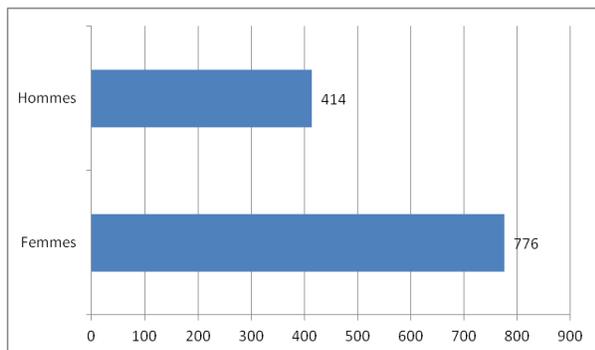
Selon l'âge en nombres et en pourcentages



Selon le type de membre en nombres et en pourcentages



Selon le sexe en nombres et en pourcentages



Activité régionale sociopolitique et environnementale



Date : le **mardi 7 avril 2020**

Lieu : **Hôtel Québec**, 3115 avenue des Hôtels, Québec

9 h 00 : Inscription

9 h 30 : **Le projet Lab-École** avec M. Denis Morin, coordonnateur

Le Lab-École est un organisme à but non lucratif qui s'est donné comme mission de rassembler une expertise multidisciplinaire pour concevoir les écoles de demain. Sous l'impulsion de ses trois membres fondateurs, Pierre Thibault, Pierre Lavoie et Ricardo Larrivée, le Lab-École entend mobiliser cette réflexion collective pour en faire un projet de société. **Comment ?**

10 h 30 : Pause-santé

11 h 00 : Le projet-École (suite)

12h 00: Dîner

13 h 30 : **PurNat** avec Marcel Poiré, président et cofondateur.

PurNat signifie la pureté et la nature. Le nom découle d'un principe simple: redonner à nos forêts leur pureté et leur état naturel. La mission est de protéger l'environnement en mettant en place et en exploitant un service de nettoyage des dépotoirs illégaux au Canada en plus d'éduquer et sensibiliser le grand public par rapport à des enjeux relatifs à la protection de l'environnement, tels que les dépotoirs illégaux, la pollution et le recyclage. **Les enjeux?**

15h 15 : Conclusion de la journée

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

Inscrivez-vous dès maintenant auprès de la personne responsable dans votre secteur avant le 27 mars 2020. Il n'y aura aucune inscription sur place.

Sortie culturelle

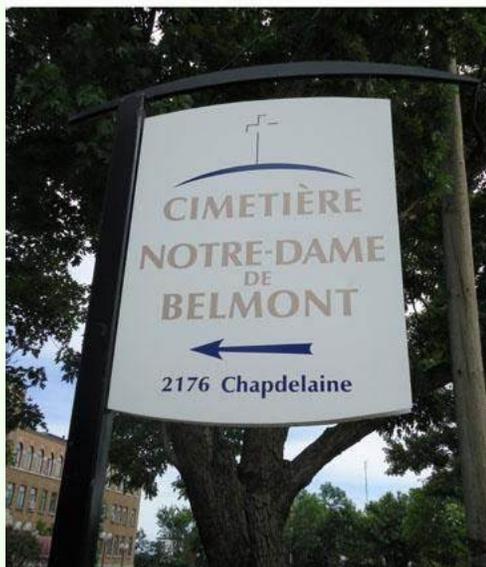
“ Visite du cimetière Belmont.. le cimetière des célébrités de Québec “

Qu'ont en commun l'ancien premier ministre Jean Lesage, la chanteuse Alys Robi, l'essayiste Arthur Buies, Sir Adolphe Routhier (auteur de *Ô Canada*) et l'historien François-Xavier Garneau qui ont marqué l'histoire de Québec? Ils sont tous inhumés au cimetière Notre-Dame-de-Belmont. Environ 200 personnalités reposent dans ce cimetière de style anglais d'une grande beauté.

Au cours de cette visite, truffée d'anecdotes, la guide Mme Johanne Gagnon nous fera découvrir une quinzaine de ces illustres personnages et nous donnera beaucoup d'autres informations concernant ses installations et ses monuments.

Aménagé entre 1857-1859 par l'architecte Charles Baillargé, ce cimetière-jardin de l'arrondissement Ste-Foy mérite qu'on s'y attarde. Il figure d'ailleurs dans le répertoire du patrimoine de Québec.

Passionnés d'histoire et amateurs d'art, pourquoi ne pas vous offrir cette visite interactive pour en apprendre davantage sur ce lieu de mémoire exceptionnel qui peut se qualifier de musée à ciel ouvert. Celle-ci se fera en calèche-tramway beau temps mauvais temps et se terminera par un excellent goûter.



Quand : Les jeudis 11 et 18 juin

Heure : Accueil à 12:45 pour le départ à 13h.

Coût : 15 \$

Date limite d'inscription : Le vendredi 15 mai

Nombre de personnes par groupe : Limite de 21 (si le groupe choisi est complet, vous serez contacté-e pour un changement de groupe et si les deux sont complets vous serez avisé-e que votre nom est sur une liste d'attente en ordre de réception des courriers.)

Stationnement : 2176, rue Chapdelaine (près de Myrand, ancienne entrée du cimetière)

Lise Paradis, pour le comité culturel

(coupon-réponse)

Haïkus

Quelques épis séchés
percent les lames de neige
mémoire de l'été

Claudette Lortie

L'enfant dessine
sur la table de cuisine
une rivière de lait

Jean Deronzier

Dans un pas du père
les deux pas
de l'enfant

Hélène Leclerc

**PARLONS VOYAGES
ET ACTIVITÉS CULTURELLES
AVEC NICOLE**



VOYAGES 2020/21

CROISIÈRE FLUVIALE :

Le beau Danube Bleu.
28 Avril au 11 mai 2020

Un beau groupe formé de gens de l'AREQ
et leurs amis.
Découvertes et plaisirs assurés.

PROJETS 2020/21

SUISSE : Mosaïque, +- 15 jours Septembre 2021

Lausanne, Zermatt, la Gruyère, Train panoramique Glacier Express, Lucerne,
Lugano, Berne, Zurich...

ou

Lacs suisses, italiens, et paysages alpins. 15 jrs. Septembre 2021
Zurich, Lucerne, Bernois, Berne, Neufchâtel, Lac Léman, Région de Montreux,
Excursion à Lausanne, lac Majeur, excursion à Milan, lac de Côme, Route des vins
de la Franciacorta, Bergame, St Moritz, Zurich...

ou

ALLEMAGNE : Grand Tour d'Allemagne. 25 jours septembre 2021

Munich, Excursion en Bavière, Nuremberg, Berlin, Hambourg, Brême, Hamelin,
Cologne, Charlemagne, Heidelberg, Forêt-Noire, lac de Constance. Zurich...

CROISIÈRE FLUVIALE : Au fil des fleuves de Russie. De Saint-Pétersbourg à Moscou
Août, Septembre 2021

ESPAGNE. Possibilité de long séjour en Espagne en 2020/2021

Comme vous pouvez le constater, les projets ne manquent pas . Il me faut un noyau pour former un

SVP. Me manifester vos intérêts et je vous reviendrai en juin pour les projets retenus

Autres suggestions, n'hésitez pas à me les faire connaître
Tout reste ouvert...

ACTIVITÉS CULTURELLES: Projet musical à venir et/ou autres

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.

Vos Amis sont également les bienvenus

Nicole Chamberland ncchamberland@gmail.com.

418 254 6298

Page littéraire

Lire, un plaisir qui se partage...

Si vous avez le goût de partager vos doux et passionnants moments de lecture, vous êtes conviés à notre club littéraire.

Dates : Les 24 février, 30 mars, 27 avril

Heure : 13:15

Endroit : Bibliothèque Paul-Aimée Paiement, Charlesbourg



Les membres ont aimé lire :

- Toute la lumière que nous ne pouvons voir*, Anthony Doer
- L'invitation*, Elizabeth Day
- La femme aux cheveux roux*, Orhan Pamuk. (Tragédie grecque moderne sur les relations père-fils.)
- Manikantish*, Naomie Fontaine. (Une enseignante innue raconte la vie de ses élèves qui cherchent à se prendre en main.)
- Anna et l'enfant vieillard*, Francine Ruel. (Récit poignant d'une mère dont son enfant est devenu itinérant)
- Voir, Juger, Agir*, Pierre Duchesne. (À travers la biographie de Guy Rocher nous suivons les fondements du Ministère de l'Éducation.)
- Dans son ombre*, Chrystine Brouillet. (Thriller)
- Passez au salon*, Hugo Fontaine. (58 auteurs racontent des réflexions reçues au Salon du livre)
- Changer de vie*, Hélène Cyr et Luc Bouchard.
- Les villes de papier*, Dominique Fortier. (Récit lyrique d'Emily Dickinson, poétesse américaine)
- Les abysses*, Bizz (L'amour inconditionnel entre un père et sa fille sera-t-il altéré par l'emprisonnement de celui-ci pour avoir commis un meurtre?)
- Paul dans le nord*, Michel Rabagliati, (Récit d'un adolescent, rires assurés)
- L'albatros et la mésange*, Dominique Demers. (L'auteure décrit la réalité de deux adolescents)
- Cette chose étrange en moi*, Orhan Pamuk. (Un hymne à l'amour et à Istanbul)
- Le cas Sneijder*, Jean-Paul Dubois. (Avec humour l'auteur raconte la traversée d'un homme ordinaire dans les tumultes d'une vie décrépie.)
- Nous, l'Europe, banquet des peuples*, Laurent Gaudé. (À partir des événements de l'Europe ancienne jusqu'à nos jours, l'auteur nous invite à une réflexion sur une Europe des différences.)

Grands prix littéraires 2019:

Au Québec :

- Des Libraires : *Ouvrir son coeur*, Alexie Morin
- Des Libraires hors Québec : *Le lambeau*, Philippe Lançon
- Ville de Québec - Salon du livre : *Faunes*, Christiane Vadnais
- St-Pacôme (policier) : *Ces femmes aux yeux fermés*, André Jacques
- Québec-France - Marie-Claire Blais : *Transcolorado*, Catherine Gucher
- Gouverneur général : *Le drap blanc*, Céline Huyghebaert

En France :

- Goncourt : *Tous les hommes n'habitent pas le monde de la même façon*, Jean-Paul Dubois
- Goncourt des Lycéens : *Les choses humaines*, Karine Tuil
- Médicis : *La tentation*, Luc Lang
- Médicis étranger : *Miss Islande*, Audur Ava Olafsdottir
- Fémina : *Le lambeau*, Philippe Lançon
- Académie française : *L'été des quatre rois*, Camille Pascal
- Des Libraires : *Né d'aucune femme*, Franck Bouysse
- France - Québec : *Les écritements*, Matthieu Simard

Étrangers :

- Cinq continents de la francophonie : *Le tranquille affligé*, Gilles Gobidon

Nobel de littérature : Peter Handke, autrichien.

Lise Paradis, pour le club littéraire

L'école Cap-Soleil a besoin de bénévoles



L'école Cap-Soleil est en manque de bénévoles pour assurer les services à sa bibliothèque scolaire. Après des tentatives infructueuses, la responsable, Madame Vicky Larouche a fait appel à nous. Le travail consiste à :

- Effectuer les prêts et les retours des livres des enfants en utilisant le logiciel Regard;
- Placer sur les rayons les livres selon les normes;
- Réparer des livres abîmés

Le besoin de bénévoles serait pour les mardis AM et jeudis PM.

Madame Larouche offrira une formation pour les personnes intéressées.



Si cette activité vous intéresse, vous pouvez communiquer directement avec Madame Larouche à l'adresse courriel suivante : vlarouche0610@gmail.com
Merci à toutes celles et ceux qui s'impliquent auprès des enfants

Marie Rancourt

Semaine de l'action bénévole



La Semaine de l'action bénévole se tient au mois d'avril chaque année. Cette année, elle se tiendra du 19 au 25 avril 2020.

L'AREQ de Charlesbourg tient à souligner la contribution de ses nombreux membres qui font du bénévolat. Selon un sondage CROP-AREQ, plus de la moitié des membres de l'AREQ nationale font du bénévolat, ce qui représente environ 30 000 membres, à raison de 5 heures en moyenne par semaine. Charlesbourg n'est pas en reste, croyez-moi. Nos membres sont nombreux à s'activer, jour après jour, auprès d'organismes et de causes qui leur tiennent à cœur.

Les retombées de leur engagement sont nombreuses et variées. À tous ces gens qui offrent généreusement de leur temps, nous disons bravo et merci!

Comme elles sont disponibles, compétentes et dévouées, les personnes âgées sont de plus en plus sollicitées pour faire du bénévolat. Or, elles doivent faire des choix en fonction de leurs disponibilités et de leurs intérêts, en tenant compte aussi de leur rôle auprès de leurs enfants et de leurs petits-enfants, ou même parfois auprès de leurs parents. Il est donc important pour une organisation comme la nôtre de reconnaître leur contribution à sa juste valeur. Je leur lève mon chapeau.

Michel Caron, président

Décès

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

Vianney Guillemette *, époux de Lucille Bathalon * et beau-père de Michel Filion *

Jean-Claude Letarte *

* 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

Chérie, on nous a volé les enfants

Impacts des réseaux sociaux et autres divertissements numériques



Qu'est devenue la famille moderne envahie par Candy Crush, Fortnite, Instagram, Snapchat et compagnie? Le temps d'écrans déclenche des disputes fréquentes dans des foyers. Est-ce que ces outils numériques servent, desservent ou asservissent ?

Quel rôle pour les familles, les écoles et la santé publique ?

L'attention des jeunes cerveaux est devenue l'objet de convoitise le plus lucratif au monde. L'appétit qu'elle suscite a entraîné une frénésie pire que la ruée vers l'or. Le temps d'écrans est devenu une pomme de discorde qui empoisonne la vie dans la majorité des familles. Les divertissements numériques sont l'activité récréative la plus répandue chez les jeunes sur tous les continents. Les écrans captent l'attention des enfants et des ados durant plus de 80% de leur temps de loisir. Ils y consacrent plus de temps qu'à l'école et qu'à dormir. Leur temps "libre" est accaparé, envahi, leur attention est captivée. L'outil qui devait servir peut aussi asservir. Rien à voir avec les théories du complot. L'attention humaine est devenue une marchandise et les pouvoirs publics ont laissé faire.

Or, depuis 2003, des centaines d'écoles québécoises ont appris aux élèves à se libérer des divertissements numériques en proposant aux familles un nouveau sport extrême, le *Défi 10 jours sans écrans*. Pourquoi extrême ? Parce qu'il met aux prises des enfants et des professionnels, dans un match qui dure plus longtemps qu'un marathon. 10 jours. Et surprises, les enfants remportent la victoire.

Des deux côtés de l'Atlantique, dans toutes les écoles qui l'ont essayé, le « miracle » s'est produit. D'où vient l'idée d'un tel Défi ? Comment prépare-t-on les enfants ? Comment évalue-t-on les résultats ? Quels bienfaits les parents, les enseignants et les enfants ont-ils constatés? Quel rôle pour les familles, les écoles, la santé publique du 21e siècle ?

Samedi soir le 21 mars, à compter de 19 h 00, au Centre de spiritualité des Ursulines, 20, rue des Dames-Ursulines, à Loretteville, Québec. GRATUIT
Inscription obligatoire auprès de Louise Morin-à louisearts@hotmail.com

Jacques Brodeur, secteur Charlesbourg 03 E
Fondateur d'Edupax et créateur du Défi 10 jours sans écrans.



7e chronique informatique

Utilisation tablette ou téléphone

Nul besoin de s'y connaître beaucoup pour utiliser son téléphone, quelques applications suffisent ! Elles sont gratuites (si elles sont gratuites, le produit c'est vous !) mais la publicité est très présente. En voici quelques-unes :

OHdio de Radio-Canada, telequebec.tv, ici.tou.tv, YouTube

Pour cela, il suffit de les télécharger dans l'App Store ou, avec Android, sur Google Play ou Samsung. Vous pouvez aussi les trouver sur Internet sans les télécharger.

Un **balado**, c'est une diffusion de fichiers audio ou vidéo disponibles sur Internet (appelés aussi Podcast)

Pas besoin d'avoir Internet sur son portable si on enregistre le balado.

Voici quelques exemples :

Les grands entretiens : Alain Gravel rencontre le juge Richard Wagner

<https://podcasts.apple.com/ca/podcast/les-grands-entretiens/id1151955307?l=fr&i=1000462661521>

Dans OHdio

L'ombre du doute (balado =20 épisodes)

<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/recherche/produits/balados/6999/lombre-du-doute/episodes/443695/saison-1-episode-1-disparues-stephane-berthomet>

Le Soleil du lundi 27 janvier, en page 10, propose 10 balados intéressants.

<https://www.lesoleil.com/balados/dix-balados-testes-et-approuves-92f1ad038c959d64990f636216ef4e7a>

Livre audio =Royal de Jean-Philippe Baril Guérard

<https://podcasts.apple.com/ca/podcast/livres-audio/id1087404846?l=fr&i=1000446926164>

Écouter la radio en direct :

Vous pouvez utiliser l'app. (veut dire application) TunIn pour de nombreuses stations ou utiliser OHdio pour celles de Radio-Canada.

Accéder à son dossier santé : <https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail>

(ayez en main votre numéro d'assurance maladie pour demander votre numéro d'activation à 4 chiffres).

La télé : allez sur YouTube voir Un été magique... vraiment beau !

<https://youtu.be/aRLhvhSuV8>

Pour une soirée, chanter en Karaoke (mots d'une chanson et musique) : sur YouTube, chercher le nom d'une chanson en ajoutant Karaoke.

Ex. : c'est beau la vie karaoke

https://music.youtube.com/watch?v=wJE7HsB9O_I&feature=share

Allez voir la vidéo Over de rainbow de Ismael Kamakawiwo'ole. Tout à fait génial ! surtout si on ne connaît pas l'histoire de cet album enregistré en 1991.

<https://music.youtube.com/watch?v=V1bFr2SWP1I&feature=share>

Bon à savoir

Quelques petits trucs :

Avant de partir en voyage, s'envoyer une copie-photo de son passeport par courriel, ainsi que ses documents importants (ex.: copie d'une prescription). Moi je préfère les prendre en photo, elles sont disponibles plus rapidement (dans un album).

On peut fermer téléphone ou ordinateur et la musique continuera... à moins que vous le configuriez autrement.

Vous voyez une affiche d'un spectacle ou d'une activité qui vous intéresse, prenez-la en photo.

Activez la sauvegarde dans Google Photos, vous y aurez accès même si vous perdez votre téléphone. De grâce, mettez-y un mot de passe.

Shazam est une application qui «écoute» la musique et vous donne l'interprète et l'album.

Pour ne pas être dérangé durant une période de temps définie (petit dodo ou soirée entre amis), il n'y a qu'à programmer cela (vérifiez dans votre manuel de l'utilisateur ou sur Internet).

AVAST, l'antivirus gratuit enregistre tous vos clics et vend vos données... achetez-en un, ça vaut la peine, bien que Windows 10 en inclut un, Windows Defender ! Il est déjà installé.

<https://www.lesoleil.com/le-mag/le-technologue/avast-donne-pour-des-donnees-8c4fc8999ff1ec88356c4abfd7283b21>

P.S. Seriez-vous intéressé par une chronique Windows 10 ? Faites-le savoir à areqcharlesbourg-2016@gmail.com avec Objet : Chronique Windows...

S'il n'y a rien d'écrit dans Objet, je le supprime sans l'ouvrir.

Gabriel Blouin

Quand je pense
qu'il y a plein de
gens qui croient
en moi!



Conférence

“ Le frère Marie-Victorin, une vie plus grande que nature “

Date: le vendredi 24 avril
 Heure: 10h00 (accueil à 09h30)
 Coût: 5\$ payable en argent sur place
 Endroit: Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement
 Date limite d'inscription : le mercredi 15 avril
 Places disponibles : 30



Conférencière: Madame Céline Nadeau, responsable et animatrice de l'exposition permanente au parc Marie-Victorin de Kingsey Falls.

Peu de gens connaissent l'histoire du frère Marie-Victorin (Conrad Kirouac) 1886-1944, malgré toutes ses réalisations. Homme de science, il a joué un rôle de premier plan dans le mouvement scientifique du Québec puisqu' il était un botaniste, professeur d'université, intellectuel et écrivain.

Au XXe siècle, il est surtout connu pour ses travaux en botanique qui ont probablement culminé avec la publication de sa Flore Laurentienne et l'élaboration de l'herbier Marie-Victorin et aussi comme fondateur du Jardin botanique de Montréal.

Son authenticité, sa détermination et ses grandes connaissances en botanique ont fait de lui un homme d'exception.

Ne manquez pas cette captivante conférence offerte en partenariat avec la CJR.

Note : L'inscription est obligatoire et doit se faire par courriel ou téléphone à :
 Françoise Lapierre, Courriel : lapierrrefrancois@hotmail.com tel : 418-624-0227

Dans la mesure du possible nous vous demandons de 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.

Lise Paradis, pour le comité culturel

Vélo



Merci à nos cyclistes de l'intérêt porté à l'activité et au soutien de l'Areq, je crois que c'est un bon moyen pour s'oxygéner un peu. L'été a été un peu chaud, mais nous avons quand même réalisé 17 belles sorties. Nous sommes choyés de résider dans un tel milieu et de pouvoir l'apprécier sous un nouvel angle via nos pistes cyclables.

Vous aimez la nature, joignez-vous à nous, ayez un vélo ordinaire ou électrique en bon état, votre bonne humeur et c'est parti. L'activité vous est offerte gratuitement au rythme du groupe. Nous partons toujours de l'ancienne crémérie au sud de la Bourgeoise sur la 1ere Avenue coin 58^e et des Cheminots. Consultez notre horaire sur le site Web AreqCharlesbourg03/activités ou à la page suivante du présent Communicareq.

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.

Yvon Desrosiers, responsable de l'activité

Tél. : 628-3914 ou Courriel : yvondesrosiers@videotron.ca

Calendrier vélos été 2020

Date: Heure:		MAI			km
5	10 h	RB	À déterminer au départ (Relais La Bourgeoise)		20
12	10 h	RB	À déterminer au départ (Relais La Bourgeoise)		20
19	10 h	RB	À déterminer au départ (Relais La Bourgeoise)		20
26	10 h	RB	À déterminer au départ (Relais La Bourgeoise)		20
JUIN					
2	9 h 30	RB-CC-Wendake (Vers Loretteville)			25
9	9 h 30	RB-CC-DM-BB (Vers Maizerets)			25
16	9 h 30	RB-CC-VQc- NDG (B. Louise, Vieux-Qc, Notre-Dame-de-la-Garde)			25
23	9 h 30	RB- CM-(Chute Montmorency)			30
30	9 h 30	RB-Vers Henry IV (par les Cheminots)			35
JUILLET					
7	9 h 30	RB-Les deux rives de la St-Charles, Vieux-Port et Maizeret			32
14	9 h 30	RB-Hydro-PLB-SJ-BPL-RSC-VQc-NDG-A (Hydro-...NDG ou A)			40
21	9 h 30	RB-Petit-Pré (au vieux moulin)			47
28	8 h 45	RB-CC-Traverse-Lauzon-vers St-Henri par la nouvelle passerelle			50
AOÛT*					
4	9 h 30	RB-CC-BRB-PLB-55° Rue-3° Ave O-RSC-(Parc Victoria)-NDG			35
11	9 h 30	RB-Shannon			43
18	9 h 30	RB- CC-VQc- NDG (B. Louise, Vieux-Qc, Notre-Dame-de-la-Garde, A)			35
25	9 h 30	RB-60° rue-10° Ave-PBR-PB-LaRue-CM-BC-DM-8° Ave (Haut de BPort et BC)			40
SEPTEMBRE					
1	8 h 45	RB-Lévis les deux côtés			41
8	10 h	RB-CC-BRB-PLB-SJ-BPL-RSC-DM-CC (Robert B-Père-Lelièvre-St-Charles)			45
15	10 h	RB-CC-VQc-NDG-A (Cheminots-Vieux Québec-vers l'Aquarium de Québec)			35
22	10 h	RB- CC-DM-CM-BC (Vers Boischatel)			35
29	10h	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		

Acidification des océans

Une nouvelle étude révèle un fait alarmant : l'acidité de l'Océan Pacifique est devenue telle qu'elle dissout les coquilles de larves de crabe. Ce phénomène arrive bien plus tôt que ce que les chercheurs craignaient, illustrant l'état critique de nos océans et ses conséquences potentielles sur toute la chaîne du vivant.

Une acidification à un rythme trop rapide

L'acidification des océans le long de la côte ouest des États-Unis s'intensifie plus rapidement que celle observée dans le reste du globe. Cela est particulièrement criant dans les régions littorales (<200 m) qui connaissent une capacité tampon inférieure tout en fournissant en même temps des habitats importants pour les espèces importantes sur le plan écologique et économique. C'est pourquoi les chercheurs se sont concentrés sur cette zone pour leurs travaux, en étudiant une espèce emblématique de la région : le crabe dormeur. Le crabe dormeur est essentiel pour la pêche commerciale dans le nord-ouest du Pacifique. Les chercheurs ont découvert que les niveaux de pH plus faibles dans son habitat affectent les larves en dissolvant des parties de leur carapace et endommageant leurs organes sensoriels. Si ce fait seul est bien assez préoccupant en lui-même, les chercheurs se sont alertés de la prématurité du phénomène : **l'acidité ne devait pas affecter les crabes aussi rapidement.** « *Nous avons découvert des effets de dissolution sur les larves de crabes qui ne devraient pas se produire avant bien plus tard dans le siècle.* » a déclaré Richard Feely, coauteur de l'étude et scientifique principal de la NOAA. Incapacité à se défendre face aux prédateurs, problème de croissance, mauvaise flottabilité, perte de l'orientation et difficulté à se déplacer... les conséquences de la dissolution des larves de crabe est dramatique pour leur développement vers l'âge adulte.

L'acidification des océans : un danger pour tous

Mais ce n'est pas tout, les lésions des crabes ne sont qu'un des symptômes de l'état critique dans lequel se trouvent nos océans. Leur acidification menace la pérennité de la chaîne du vivant dans l'océan, toutes les espèces étant interconnectées. « *Si les crabes sont déjà affectés, nous devons vraiment nous assurer que nous prêtons beaucoup plus d'attention aux différents composants de la chaîne alimentaire avant qu'il ne soit trop tard.* » a ainsi déclaré l'auteur principal de l'étude, Nina Bednarsek, une scientifique senior du projet de recherche sur les eaux côtières de Californie du Sud. En effet, l'océan s'acidifie parce qu'il absorbe plus de dioxyde de carbone de l'atmosphère, ce qui abaisse le pH de l'eau. Selon la NOAA, l'acidification des océans modifie les côtes, libérant un excès de nutriments qui peut créer des proliférations d'algues et augmenter la température et la salinité de la mer. Comme conséquence, les crustacés et les coraux ont plus de mal à former une coquille solide, car ils dépendent des ions carbonate, moins abondants dans les eaux plus acides. Tout comme les crabes dormeurs, les huîtres, les palourdes et le plancton ont besoin des mêmes ions carbonate pour se renforcer. Et les humains et les créatures marines en dépendent aussi, certains pour se nourrir, d'autres pour leur sécurité économique.

Surtout, c'est tout le cycle des océans qui peut s'en retrouver gravement affaibli

Grâce à la photosynthèse, les populations de phytoplancton produisent 50% de l'oxygène que l'on respire et sont un acteur majeur dans l'absorption du carbone atmosphérique.

Pour la NOAA (National Oceanic and Atmospheric Administration), il est désormais vital de réduire notre empreinte carbone globale pour diminuer le dioxyde de carbone absorbé par la mer et d'enrayer la montée en puissance de l'acidification de l'océan.

Avec Laurie Debove, journaliste reporter d'images



UNIVERSITÉ
LAVAL

Les représentations sociales de la retraite chez les personnes de 55 ans et plus vivant à Québec selon le genre, la catégorie professionnelle et les situations économique, conjugale et familiale

Participant-e-s recherché-e-s

Nous sommes étudiantes au baccalauréat en sociologie de l'Université Laval. Dans le cadre du cours Laboratoire de recherche sociologique, nous menons une enquête sur les représentations sociales de la retraite en partenariat avec l'Observatoire de la retraite. Nous vous invitons à participer à cette étude. La retraite s'étant construite à partir de politiques publiques, ses modalités et ses représentations ont connu des transformations jusqu'à aujourd'hui. Le maintien des dispositifs des régimes de retraite, qui ne semblent plus adaptés au contexte actuel, lequel se caractérise par une pluralité de parcours professionnels, est générateur d'inégalités en matière d'accessibilité à la retraite.

L'objectif général de ce projet est d'identifier les représentations sociales de la retraite chez les personnes de 55 ans et plus vivant à Québec. Il s'agit plus précisément d'identifier comment certains déterminants sociaux sont susceptibles d'influencer ces représentations. Cette étude permettra d'approfondir ce phénomène afin de mieux le comprendre et d'ouvrir des pistes de réflexion sur les dispositifs de la retraite et leur accessibilité.

Nous sommes à la recherche de :

1. Personnes âgées de 55 ans et plus
2. Vivant dans la ville de Québec.

Votre participation à cette recherche consistera en un entretien d'une durée d'une heure à une heure et demie. L'entretien portera entre autres sur les thèmes suivants : votre parcours professionnel et votre situation actuelle ; vos attentes et vos sentiments vis-à-vis de la retraite ; votre appréhension de cette phase de la vie ; votre préparation à la retraite ; l'appréhension et le vécu de la retraite par vos proches.

Votre participation est volontaire et confidentielle. Si vous êtes intéressé-e à participer ou pour toute question, veuillez nous contacter par courrier électronique aux adresses électroniques suivantes : ruth.bernard.1@ulaval.ca ou sabrina.janvier.1@ulaval.ca

Cette recherche est effectuée sous la direction de Cathy Belzile, chargée de cours au Département de sociologie de l'Université Laval (cathy.belzile.1@ulaval.ca), et sous la supervision de Capucine Coustere, doctorante au Département de sociologie de l'Université Laval (capucine.coustere.1@ulaval.ca).

Merci de votre intérêt, votre collaboration est précieuse pour la réalisation de cette étude.

La population d'origine irlandaise est solidement enracinée dans la région de la capitale nationale. L'AREQ de Charlesbourg invite tous ses membres irlandais de souche et irlandais de cœur à souligner cette grande fête populaire en participant aux festivités de la Saint-Patrick!





Un autre honneur pour le Québec

Laurent Duvernay-Tardif, diplômé de la faculté de médecine de McGill, se présente comme Dr. Duvernay-Tardif. « *J'ai eu la chance d'avoir des professeurs dévoués et généreux à l'école, et je tiens à leur dire un grand MERCI* ». Laurent Duvernay-Tardif est né le 11 février 1991 à Mont-Saint-Hilaire. Il est le premier joueur actif de l'histoire de la ligue nationale de football (NFL) à obtenir une telle diplomation. Avec l'alignement des Chiefs de Kansas City, il a gagné le 2 février dernier le Super Bowl LIV face aux 49ers de San Francisco.

Comme si ce n'était pas suffisant, il a créé la *Fondation Laurent Duvernay-Tardif* afin de promouvoir la réussite scolaire et est de plus ambassadeur des *Journées de la persévérance scolaire*. Laurent est un modèle et une source d'inspiration hors du commun pour les jeunes et pour toute notre nation. Il est une grande fierté pour le Québec. Un vrai champion!
Bravo!

Cherchez l'erreur !



Un oubli de Noël

Un homme a oublié ses souliers au souper de Noël. Je les ai chez moi depuis et personne ne les a réclamés, à moins qu'il ait demandé au CEGEP sans qu'on le sache. Ces souliers sont tout à fait neufs.

Domage!

Peut-être que la personne ne s'en n'est pas aperçu encore.

Si vous vous reconnaissez, contactez-moi!

Claudette Lortie (coordonnées à la page 28)

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: Michel Caron micaron2@videotron.ca	418-628-1228
Réseau téléphonique: Lucy Hicky lucyhicky130@sympatico.ca Fernande Fortier	418-626-2390 418-626-0569
Condition féminine: Céline Picard picardcel@videotron.ca	418-627-1657
Condition masculine: Gervais Soucy soucygervais@videotron.ca	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

**Journée internationale des femmes
9 mars 2020**

Nom : _____

Nombre de personnes : ____

Nom de l'invité(e) : _____

Coût : Membre : 15 \$ Invité : 25 \$

Tél. : _____

Courriel : _____@_____

Date limite d'inscription : **15 février 2020.**

Faire votre chèque à l'ordre de l'AREQ de Charlesbourg 03E Compléter et adresser à :
Claudette Lortie 1064 rue François-Trefflé Québec QC G2L 2H1

**Activité régionale
sociopolitique et environnementale
7 avril 2020**

Nom : _____ Nombre de personnes : ____

Nom de l'invité(e) : _____

Coût : Membre : 15 \$ Invité : 25 \$

Tél. : _____

Courriel : _____@_____

Date limite d'inscription : 27 mars 2020.

Faire votre chèque à l'ordre de l'AREQ de Charlesbourg 03E Compléter et adresser à : Lucie Du-
mais, 413-2855, rue Montreuil Québec G1V 0C8

Assemblée Générale Sectorielle
29 avril 2020

Nom : _____ Nombre de personnes _____

Nom de l'invité : _____

Coût : **GRATUIT** Inscription obligatoire avec un chèque de 10 \$
qui vous sera redonné sur place.

Tél. : _____ Courriel : _____@_____

Date limite d'inscription : 17 avril 2020.

Faire votre chèque de 10 \$ à l'ordre de l'AREQ de Charlesbourg 03E
compléter et adresser à : *Claudette Lortie, 1064, rue François-Trefflé, Québec G2L 2H1*

Assemblée Générale Régionale
5 mai 2020

Nom : _____ Numéro du membre: _____

Coût : **GRATUIT** Inscription obligatoire avec un chèque de 10 \$
qui vous sera redonné sur place

Tél. : _____ Courriel : _____@_____

Date limite d'inscription : 17 avril 2020.

Faire votre chèque de 10 \$ à l'ordre de l'AREQ de Charlesbourg 03E
compléter et adresser à : *Michel Caron, 204-1470, Avenue du Maire-Beaulieu, Québec, G1L 4T9*

Visite du cimetière Belmont, le cimetière des célébrités de Québec

Nom : _____ Nombre de personnes : _____

Nom de ou des invité-s

Coût : **15 \$** Tél. _____ Courriel : _____

Choix de la date de visite : Jeudi le 11 juin _____ Jeudi le 18 juin _____

Date limite d'inscription : Le vendredi 15 mai

Faire le chèque daté du 11 ou 18 juin au nom de AREQ Charlesbourg 03E et adresser à:
Lise Paradis, 9470 Marie-Parent, Québec, G2K 1K1