

Le doux temps

Bulletin d'information

Volume 28, numéro 2

Octobre 2017

MOT DU PRÉSIDENT



Êtes-vous membre de l'AREQ?

Le secteur Cap-Diamant de l'AREQ compte pas moins de 1 300 membres. Toutes et tous, vous recevez ce bulletin sectoriel et le magazine *Quoi de neuf*, par la poste ou par internet. La vaste majorité d'entre vous avez aussi adhéré à ASSUREQ, l'assurance qui vous offre l'accès à des soins de santé et une assurance vie. **Est-ce tout ce que signifie votre adhésion à l'AREQ?**

Vous avez choisi, en arrivant à votre retraite, de joindre les rangs de la plus importante et de la mieux structurée des associations de personnes retraitées. Forte de ses 58 000 membres, l'AREQ est résolument engagée dans la promotion et la défense des intérêts et des droits culturels, sociaux et économiques de ses membres. Elle contribue aussi à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. Sous-entendu à cet énoncé de la mission, et plus simplement, l'AREQ veut briser l'isolement des personnes âgées. **Il y'a de quoi être fier et le montrer, ne trouvez-vous pas?**

Pour sa part, le secteur Cap-Diamant vous offre une variété d'activités qui permettent de garder la forme, de se divertir ou encore de s'instruire. Ces activités attirent des fidèles, celles et ceux qui, pour rien au monde, ne manqueraient leur activité préférée. Mais les personnes qui m'inquiètent ce sont les autres, celles que l'on ne voit que rarement. **Venez donc nous voir plus souvent!**

Le bulletin d'information *Le doux temps* vous propose à chacune des ses parutions un calendrier d'activités fort variées. Ne laissez pas passer une occasion sous prétexte que vous ne connaissez pas les gens. Et les autres, les habitués, prenez l'initiative, contactez une amie ou un ami et donnez-vous un rendez-vous pour une des activités de **votre** association.

Nous vous attendons!

Jacques Boucher

Vous voulez participer à une des activités proposées?
Vous avez besoin de transport?
Appelez-nous au 418 627-6509. Nous tenterons de vous trouver quelqu'un qui pourra vous véhiculer.

À L'AGENDA...



6 novembre 2017	
Brunch-bénéfice	page 4
14 novembre 2017	
Le théâtre de la Bordée	page 6
17 novembre 2018	
Journée des hommes	page 8
21 novembre 2017	
Les dîners de Lise	page 6
24 novembre 2017	
Dîner-conférence	page 3
7 décembre 2017	
Salon des créateurs et dîner de Noël	page 2
16 janvier 2018	
Les dîners de Lise	page 6
18 janvier 2018	
Les Violons du Roy	page 5
25 janvier 2018	
Projet <i>Toujours en action</i>	page 4
6 février 2018	
Le théâtre de la Bordée	page 6
13 février 2018	
Les dîners de Lise	page 6
22 février 2018	
Dîner-conférence	page 3
25 février 2018	
Les Violons du Roy	page 5
Voir aussi :	
Danse en ligne	page 7
Quilles	page 7
Scrabble	page 7
Voyages	page 11

DÎNER DE NOËL

À l'approche du temps des Fêtes, quoi de plus agréable que de se retrouver autour d'une bonne table pour fraterniser et faire de nouvelles connaissances! **Le Conseil sectoriel vous convie à venir prendre un bon repas et visiter Le Salon des créatrices et créateurs.** Cette année, nous nous retrouverons à l'hôtel Travelodge.

Fidèles à notre habitude, le repas de Noël auquel vous êtes conviés sera agrémenté d'une partie musicale. Cette année nous avons invité pour vous le duo **Vive La vie** qui, comme son nom l'indique, consacre une bonne partie de son répertoire à des chansons qui célèbrent la joie de vivre.

Estelle Demers, enseignante en musique au primaire à la CS de la Capitale, maintenant retraitée, et Robert Larochelle, son conjoint, forment ce duo au répertoire riche et diversifié. Bien sûr, ils nous interpréteront les grands classiques du temps des fêtes. Une bonne partie de leur prestation sera toutefois puisée dans leur répertoire régulier de succès québécois et français tellement connus que vous aurez envie de chanter avec eux.



Plusieurs de vos amis y seront, avez-vous déjà réservé votre place?

Date	le jeudi 7 décembre 2017
Lieu	Hôtel <i>Travelodge</i> (anciennement <i>Clarion</i>) 3125, boulevard Hochelaga
Au programme	
10 h	Salon des créatrices et créateurs
11 h	Verre de l'amitié
12 h	Repas
13 h 15	Duo <i>Vive la vie</i>

Coût réel

repas	33 \$
apéro	7 \$ (pourboire inclus)

Coûts demandés pour les membres

repas	28 \$
	16,50 \$ (membre du Bel-Âge)
apéro	7 \$ (pourboire inclus)

Coûts demandés pour les non-membres

repas	33 \$
apéro	7 \$ (pourboire inclus)

Cette activité étant très populaire, inscrivez-vous tôt afin de vous assurer une place. Vous pouvez former un groupe (maximum 8 personnes) et réserver une table. Indiquez-nous les noms au moment de votre inscription. Si vous êtes seul, nous vous désignerons une place à une table.

Inscrivez-vous en retournant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le jeudi 23 novembre 2017.**

Nous vous rappelons qu'en cas d'annulation de votre inscription au dîner, un remboursement sera effectué si la demande est faite **au moins 7 jours** avant la tenue de l'activité (résolution adoptée au Conseil sectoriel du 27 septembre 2010).

SALON DES CRÉATRICES ET CRÉATEURS

Claire Gauvreau

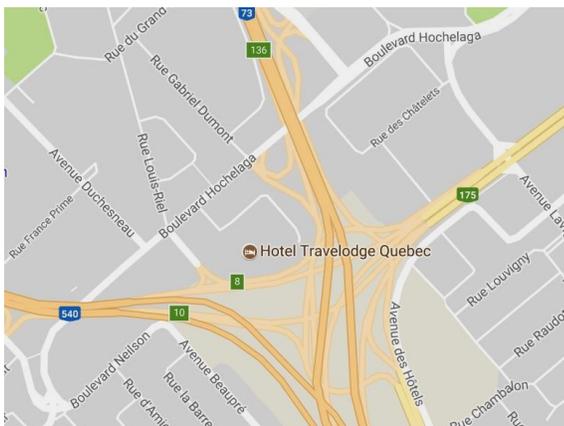
Le Salon des créatrices et créateurs aura lieu à l'occasion du repas de Noël qui se tiendra le jeudi 7 décembre 2017 à l'hôtel Travelodge. Les artistes vous y attendrons à compter de 10 heures.



Nous souhaitons que nos artistes se fassent connaître. Ne soyez pas trop humbles et venez nous montrer ce que vous faites durant vos heures de loisirs.

Nous rappelons que le Conseil sectoriel achète deux productions d'une valeur de 250 \$ chacune qui seront remises lors de l'Assemblée générale sectorielle de mai prochain.

Si vous êtes intéressés, contactez-moi au 418 647-2682.



DÎNER-CONFÉRENCE DE NOVEMBRE

C'est avec grand plaisir que le Conseil sectoriel vous invite au premier dîner-conférence de l'année. Celui-ci se tiendra à l'hôtel Travelodge (voir la carte à la page 2).

Date	le vendredi 24 novembre 2017
Lieu	Hôtel Travelodge 3125, boul. Hochelaga
Accueil	11 h 30
Dîner	12 h
Conférence	13 h 15
Coût	20 \$ (Le coût de l'activité s'applique tant pour la conférence que pour le dîner).

Nous aurons le privilège de recevoir M. Denis Angers, expert-conseil en communications. Il est aussi historien, rédacteur, réviseur, animateur et, par-dessus tout, un passionné de Québec.



Le quartier Montcalm sera à l'honneur. Nous y découvrirons son développement et ses institutions dans une présentation comportant plusieurs anecdotes originales. Tour à tour territoire agricole, champ de bataille, zone de villégiature champêtre, le quartier Montcalm a connu une histoire riche en rebondissements et en interrogations.

Inscrivez-vous en retournant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le vendredi 10 novembre 2017**.

Nous tenons à vous rappeler qu'en cas d'annulation de votre inscription, un remboursement sera effectué si la demande est faite au moins **7 jours avant la tenue de l'activité** (résolution adoptée au Conseil sectoriel du 27 septembre 2010).

CHANGEMENT D'ADRESSE

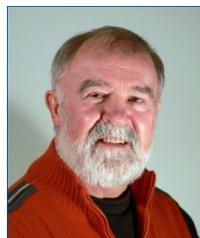
Il est très important de nous avertir lorsqu'il y a un changement dans vos coordonnées : téléphone, adresse, courriel, lieu de résidence, etc.



Prévenez un membre de votre famille afin qu'il effectue ce changement lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire. Cela nous permettra, en cas d'urgence, de communiquer avec vous ou avec quelqu'un de votre famille. 418 627-6509 ou areq3a@sympatico.ca

DÎNER-CONFÉRENCE DE FÉVRIER

Pour cette deuxième rencontre, la conférence se tiendra le matin et sera suivie du dîner. Notre invité, M. Adrien Levasseur, nous parlera de **L'art populaire, un art qui fait sourire!**



« Mon plaisir, c'est de rencontrer mes "gosseux", d'entendre leurs histoires et de susciter une relève. »

À travers les 125 pièces de collection artistiques et originales de nos *gosseux* et *patenteux* du Québec, explorez des thèmes de l'art populaire : le monde animalier, les scènes de la vie quotidienne, la religion, la sexualité, etc.

Date	le jeudi 22 février 2018
Lieu	Hôtel Four Points by Sheraton 7900, rue Marigot (Laurentienne Nord sortie 154)
Accueil	9 h 30
Conférence	10 h
Dîner	12 h
Coût	20 \$ (Le coût de l'activité s'applique tant pour la conférence que pour le dîner).

Inscrivez-vous en retournant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le jeudi 8 février 2018**.

Nous tenons à vous rappeler qu'en cas d'annulation de votre inscription, un remboursement sera effectué si la demande est faite au moins **7 jours avant la tenue de l'activité** (résolution adoptée au Conseil sectoriel du 27 septembre 2010).

CONCOURS DE PHOTOS

Rappel

Dans le bulletin d'août 2017, nous invitions les membres à participer à un concours de photos. L'objectif est de trouver un visuel qui représenterait bien notre secteur.



Vous avez jusqu'au 31 octobre 2017 pour nous envoyer vos propositions.

Tous les détails sont dans le bulletin d'août ou sur le site internet capdiamant.areq.lacsq.org

PROJET TOUJOURS EN ACTION

Dans le cadre des projets *Toujours en action*, le Conseil sectoriel vous propose encore cette année une journée de formation. Deux conférences entrecoupées d'un dîner seront données par M. Éric Sedent.



Aujourd'hui, il préside l'entreprise Éskog qu'il a fondée. Il intervient en tant que consultant, principalement en gérontologie sociale, en communication et en développement organisationnel; il est aussi formateur.

Date	le jeudi 25 janvier 2018
Lieu	Maison du Renouveau 870, carré de Tracy Est (secteur Bourg-Royal et Louis XIV)
Heure	9 h 15 à 15 h 30
Coût	20 \$

En avant-midi

La solitude et l'isolement social

Réalités, enjeux et défis dans un contexte de vieillissement individuel et social.

- Connaître les types de solitude, les causes et les conséquences surtout sur les personnes vieillissantes.
- Connaître et prévenir les facteurs de risques.
- S'approprier les outils et les modes d'intervention.

En après-midi

Notre mémoire : mieux la connaître pour mieux la préserver.

- L'oubli est-il une manifestation d'une mémoire déficiente?
- Quels sont les facteurs prédisposant à une démence ou à la maladie d'Alzheimer?
- Existe-t-il des moyens de prévenir le vieillissement cognitif?
- La mémoire et les émotions sont-elles dissociables?

Hâtez-vous de vous inscrire à cette journée qui s'annonce des plus intéressantes.

Inscrivez-vous en retournant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le jeudi 11 janvier 2018.**

Nous vous rappelons qu'en cas d'annulation de votre inscription au dîner, un remboursement sera effectué si la demande est faite **au moins 7 jours** avant la tenue de l'activité (résolution adoptée au Conseil sectoriel du 27 septembre 2010).

INVITATION AU BRUNCH-BÉNÉFICE

La Fondation Petits bonheurs d'école, qui vient en aide aux enfants des écoles primaires de la grande région de Québec depuis 29 ans, vous invite à son **brunch-bénéfice** présenté en collaboration avec la Caisse populaire de Charlesbourg.

Date	le dimanche 5 novembre 2017,
Lieu	Patro Roc-Amadour, 2301, 1 ^{re} Avenue
Heure	10 h, mini-foire aux aubaines 11 h à 13 h, brunch
Coût	25 \$ (10 \$ pour les 7-12 ans)

Cet événement permet à la fondation de recueillir des fonds afin de lui permettre de réaliser sa mission auprès des enfants de milieux moins favorisés de la grande région de Québec. Ils fréquentent les commissions scolaires de la Capitale, des Découvreurs, des Premières-Seigneuries et Central Québec.

Votre contribution fait toute la différence dans la vie de ces enfants. Voilà pourquoi nous faisons appel à votre participation par le biais d'un don ou par l'achat de billets pour le brunch.

N'hésitez pas à nous joindre par téléphone ou courriel au 418 628-4355 ou info@petitsbonheursdecole.com



COURRIEL

Claire Guay

Plusieurs courriels me reviennent lors d'envois massifs. **Si vous n'avez pas reçu de message de ma part au cours du mois de juillet**, envoyez-moi votre adresse courriel pour que je vérifie si j'ai toujours la bonne.



Si les messages que vous recevez ne vous intéressent pas, vous pouvez toujours les effacer sans les lire.

N'oubliez pas de regarder vos courriels au moins une fois par jour. Cela évite que la boîte de réception soit remplie de courriels de toutes sortes et que vous ne puissiez voir ceux qui sont importants.

Il est essentiel de garder un lien rapide entre nous en cas d'urgence. C'est un des moyens faciles à utiliser. Votre adresse n'est pas communiquée aux autres à moins d'avoir votre accord. Merci de faire diligence.

LES VIOLONS DU ROY

Denise Turcotte-Gauthier

La série de concerts des Violons du Roy « Plaisirs d'après-midi » se poursuivra au début de l'année 2018. Vous êtes chaleureusement invités à vous joindre au groupe des courageux mélomanes que la froidure de l'hiver ne décourage pas et à profiter d'une musique qui réchauffe le cœur.



Le jeudi 18 janvier 2018 à 14 h

Amadeus et le piano

Actif sur les plus grandes scènes du monde, le pianiste étoile Kristian Bezuidenhout se joint aux Violons du Roy pour interpréter les 14^e et 18^e concertos de Mozart. Le chef Jonathan Cohen partagera aussi avec le public son enthousiasme pour la musique de Haydn.



Jonathan Cohen, chef

Kristian Bezuidenhout, piano

W. A. Mozart

- Concerto pour piano n° 14 en mi bémol majeur, K. 449
- Concerto pour piano n° 18 en si bémol majeur, K. 456

F. J. Haydn

- Symphonie n° 80 en ré mineur, Hob. 1:80

Le jeudi 15 février 2018 à 14 h

Garcia Alarcón, concertos pour deux siècles

Artiste d'exception, Le chef Leonardo Garcia Alarcón propose un programme tout en contraste qui met en lumière la vaste palette sonore de l'orchestre. Un événement qui ne laissera aucun mélomane indifférent!



Leonardo Garcia Alarcón, chef

G. F. Handel

- Concerto grosso en ré mineur, op. 6 n° 10, HWV 328

E. Bloch

- Concerto grosso n° 1

J. S. Bach

- Concerto brandebourgeois n° 2 en fa majeur, BWV 1047

S. Barber

- Adagio pour cordes, op. 11

Pour vous inscrire, remplissez le coupon-réponse et libellez **votre chèque** au nom de **AREQ 3A Cap-Diamant**. Retournez-moi le tout dans les délais requis. N'hésitez pas à communiquer avec moi par téléphone au 418 663-7435 ou par courriel : dgauthier121@videotron.ca

RETOUR SUR LA CAMPAGNE DU MYOSOTIS

Claire Gauvreau

Depuis maintenant 17 années, le Secteur s'implique dans la campagne du myosotis dont le but est de recueillir des fonds pour la recherche sur la terrible maladie d'Alzheimer.



Cette année notre cueillette se faisait au supermarché IGA COOP Sainte-Foy situé au nouveau complexe QB sur le boulevard des Quatre-Bourgeois. Douze bénévoles ont donné de leur temps pour cette opération qui s'est déroulée les 29 et 30 septembre derniers.

Nous avons ramassé un montant de 632 \$. Merci à toutes les personnes qui ont participé à la campagne 2017. Bienvenue à toute personne qui souhaite se joindre à nous pour l'an prochain.



Tombée

12 janvier 2018

9 mars 2018

Parution

15 février 2018

19 avril 2018

**Vous avez des articles à nous proposer?
Communiquez avec nous au 418 627-6509.**

*Le ciel regarde les hommes s'agiter avec tant
d'étonnement que chaque jour la nuit en tombe!*

Robert Rocca

LES DÎNERS DE LISE

Marcelle Létourneau et Ginette Drolet

Le mardi 21 novembre 2017, vers midi

Restaurant *La Tyrolienne*
2846, rue Jules-Dallaire

Menu entre 18 \$ et 27 \$

Réservez le plus tôt possible, mais **avant le mardi 14 novembre 2017**.

Marcelle Létourneau 418 651-9589



Le mardi 16 janvier 2018, vers midi

Restaurant *Le Cosmos*
5700 boul. des Galeries, local 103

Stationnement intérieur gratuit pour 1 h 30

Stationnement extérieur gratuit

Menu autour de 21 \$

Réservez le plus tôt possible, mais **avant le mardi 9 janvier 2018**.

Marcelle Létourneau 418 651-9589



Le mardi 13 février 2018, vers midi

Restaurant *Chez Gréco*
2960, boul. Laurier

Coût : entre 18 \$ et 30 \$
Apportez votre vin

Réservez le plus tôt possible, mais **avant le mardi 6 février 2018**.

Marcelle Létourneau 418 651 9589



BULLETIN PAR INTERNET

Claire Guay

Recevez votre bulletin plusieurs jours avant les autres. Adhrez à la formule par Internet. Vous aurez ainsi la possibilité de le lire dès que l'original est envoyé chez l'imprimeur.

Adhrez à cette formule en envoyant un courriel à areq3a@sympatico.ca et soyez les premiers à obtenir l'information. Un message vous informera de la parution d'un nouveau numéro.

C'est un excellent moyen de travailler pour l'environnement et de sauver des coûts à votre Association.



LE THÉÂTRE DE LA BORDÉE

Claire Gauvreau

Le mardi 14 novembre 2017

Centre d'humbles survivants légèrement détraqués

Idée originale de Veronika Makdissi-Warren

Une coproduction de La Bordée et du Théâtre Niveau Parking

Distribution :

Marie-Pier Lagacé, Patrick Ouellet, Jocelyn Paré, Raphaël Posadas, Réjean Vallée et Karina Werneck Assis.

Dans un foyer pour personnes âgées, cinq résidents vivent de rocambolesques aventures en accomplissant simplement leur routine quotidienne. Dans leur état, manger sa soupe, se rendre au petit coin ou avaler une pilule devient un exploit olympique!



Véronika Makdissi-Warren et son équipe de joyeux hurluberlus posent un regard tendre et humoristique sur la vulnérabilité de la vieillesse. Le spectacle nous plonge dans un univers comico-tragique qui rappelle celui de Charlie Chaplin, et fait briller l'âge d'or terni de tous ses feux!

Le mardi 6 février 2018

Mme G.

Texte de Maxime Beauregard-Martin

Une coproduction de La Bordée et de la compagnie On a tué la une!

Distribution :

Maxime Beauregard-Martin, Nicolas Gendron, Marie-Ginette Guay, Patrick Ouellet, Annabelle Pelletier Legros et Monika Pilon

En marge de la société, celle que tout le monde appelait affectueusement Madame Thérèse a fait les belles heures des noctambules de Québec avec son bar *La Grande Hermine*, avenue Cartier. À mi-chemin entre le documentaire et la fiction, la pièce de Maxime Beauregard-Martin rend hommage à cette « travailleuse sociale *underground* » avec une proposition remplie d'humanité, d'entraide et de bonheur.

Mme G. a valu à Marie-Ginette Guay le Prix d'interprétation féminine de l'Association québécoise des critiques de théâtre.



Bons spectacles

SCRABBLE

Les adeptes du scrabble se retrouveront encore une fois à la session d'hiver. **Une invitation spéciale est faite aux personnes qui désireraient rejoindre le groupe.** Vous pouvez venir essayer une semaine et, si cela vous plaît, vous inscrire ensuite à l'activité.

Date Les mercredis du 10 janvier
au 18 avril 2018

Lieu Centre Marchand
2740, 2^e Avenue

Heure 9 h 30 à 11 h

Coût 35 \$ pour une session de 19 semaines

Pour plus d'information, appelez au 418 627-6509 ou parlez à Lise Dufour-Gagnon au 418 872-6749.



QUILLES

Voici l'horaire de la saison hiver 2018.

Date Les mercredis du 10 janvier
au 18 avril 2018

Lieu Centre M^{gr}-Marcoux
1885, chemin de la Canardière

Heure 9 h à 12 h

Coût 6 \$ pour trois parties

Nous avons grand besoin de substituts pour compléter nos équipes. Les membres du Secteur ont priorité pour intégrer la ligue lors du départ d'un joueur. Toute personne intéressée à se joindre au groupe doit s'inscrire le plus tôt possible.

Pour plus d'information, appelez au 418 627-6509.



RIONS UN PEU

Un homme trouve un pingouin dans la rue. Il croise un policier :

- J'ai trouvé ce pingouin. Qu'est-ce que je dois en faire?
- Ben, je ne sais pas, moi. Amenez-le au zoo!

Le jour suivant, le policier croise le même homme avec le pingouin :

- Eh bien, vous ne l'avez pas emmené au zoo?
- Si, si, il a adoré. Maintenant, on va au cinéma!



DANSE EN LIGNE

Le club de danse en ligne poursuivra ses activités en janvier. Venez rejoindre un beau groupe de personnes joyeuses, animé par une professeure compétente, dynamique et surtout très patiente.

Le cours débutera par une période de 70 minutes de danses de niveau débutant. Une pause de 10 minutes suivra. Les 70 minutes restantes seront réservées pour des danses de niveau intermédiaire.

Vous pourrez assister à la première ou à la deuxième période de cours. Vous pourrez même participer aux deux cours, si vous le désirez.

Date Les mardis du 23 janvier
au 17 avril 2018
Relâche le 6 mars 2018



Lieu Patro Roc-Amadour
2301, 1^{re} Avenue, salle RC-1

Heure 9 h 00 à 10 h 10 (niveau débutant)
10 h 20 à 11 h 30 (niveau intermédiaire)

Coût 80 \$ pour 12 semaines

Pour vous inscrire, vous devez retourner le coupon-réponse accompagné d'un chèque négociable **avant le mardi 19 décembre 2017.**

AREQcsq Cap-Diamant

1051, rue Gabriel-Dumont, Québec G1W 3Z8 418 627-6509
Télécopieur : 418 627-0069
Courriel : areq3a@sympatico.ca
Site : capdiamant.areq.lacsq.org

Conseil sectoriel

Jacques Boucher, président 418 658-7515
Claire Gauvreau, 1^{re} vice-présidente 418 647-2682
Suzanne Bolduc, 2^e vice-présidente 418 627-9717
Claire Guay, secrétaire 418 627-1085
Magelline Gagnon, trésorière 418 648-0521
Lucile Laforest, 1^{re} conseillère 418 688-2243
Roger Desjardins, 2^e conseiller 418 628-4577

AREQcsq Région 03

Carole Pednault, présidente 418 853-3464
519, rue Caron, Dégelis G5T 1A7
Courriel : carole.pednault@hotmail.com
Site : quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org/

AREQcsq

320, rue Saint-Joseph est, bureau 100 418 525-0611
Québec G1K 9E7 1 800 663-2408
Courriel : info@areq.lacsq.org
Site : areq.lacsq.org

JOURNÉE DES HOMMES



Pour marquer la Journée internationale des hommes 2017, le Comité régional de l'AREQ région 03 vous offre une activité en trois temps.

• En avant-midi :



Accompagnement des hommes en fin de vie.

Une conférence de Gilles Harvey, président d'Albatros Lévis,

Trop de suicides chez les hommes

Une conférence d'André Beaulieu, directeur général d'AutonHommie Québec.



• Dîner communautaire

• En après-midi :

Animation musicale

Date le vendredi 17 novembre 2017

Lieu L'Hôtel Québec
3115, avenue des Hôtels
Québec, QC G1W 3Z6

Horaire 9 h à 15 h

Coût 15 \$/membre
25 \$/non-membre

Inscrivez-vous en envoyant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le vendredi 3 novembre 2017**.

Comme c'est une activité régionale, il n'y aura pas de remboursement **après le jeudi 2 novembre 2017**.

Des renseignements additionnels seront disponibles plus tard. Nous contacterons les personnes inscrites à cette activité.

ÇA ME RAPPELLE UNE CHANSON...

*Ce soir, je serai la plus belle
Pour aller danser
Danser
Pour mieux évincer toutes celles
Que tu as aimées
Aimées*



C'est dans le film *Cherchez l'idole* de Michel Boisrond que l'on entend pour la première fois cette chanson. Bâti autour d'un scénario léger, *Cherchez l'idole* semble être un prétexte pour faire apparaître, filmées sur scène, les idoles du moment : Johnny Hallyday, Frank Alamo, Nancy Holloway, Sylvie Vartan, Eddy Mitchell et aussi Charles Aznavour. Un fameux bijou dérobé, collé à l'intérieur d'une guitare électrique, est le point de départ de cette histoire rocambolesque.

Si le film, sorti en 1964, n'est nullement resté dans les annales, il a permis à cette chanson romantique composée par Charles Aznavour d'être enregistrée. *La plus belle pour aller danser* va contribuer à faire évoluer l'image de Sylvie Vartan en l'amenant à interpréter une chanson d'un meilleur calibre que ce qu'elle avait jusqu'alors à son répertoire.

Source : Les Almariaks

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE

Jacques Boucher

Bonne... fin de vacances!

C'était le 31 août dernier, une météo clémente, un soleil avec passages nuageux, un endroit familial et magnifique, la Maison du Renouveau à Charlesbourg. Tout y était pour faire de la rentrée 2017 un succès : la bonne humeur des participantes et participants, la bonne bouffe au menu et la cacophonie des conversations un peu éparpillées.



On se raconte nos belles sorties de l'été, on commente la météo du mois de juillet. Quelques photos – papier ou numériques – agrémentent ces échanges. Mon potager a produit comme jamais, mes plates-bandes étaient magnifiques et tes petits-enfants? Oh! moi, tu sais....

Que c'est bon de se retrouver, vous m'avez manqué. Oui, je l'avoue, à chaque année ce déjeuner de la rentrée en votre compagnie marque non seulement la reprise de nos activités mais les retrouvailles avec des amies et amis qui font que ma retraite est bien remplie.

Étiez-vous là?

RETOUR SUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂÎNÉES

Danielle Lacoursière

Beaucoup de spéculations, de questions sans réponse. Ce sera encore une découverte qui s'accompagnera de soleil et de chaleur. Nous voilà rendus à Lévis.

Premier arrêt, la Maison Alphonse-Desjardins. On y retrouve différents objets qui appartenaient à la famille, de même que la pièce de la maison où fut créé la première caisse populaire.

Vers 1882, Alphonse et son épouse Dorimène se font construire à Lévis une charmante maison où ils élèveront leur famille. Alphonse occupera plusieurs emplois. Dorimène vit dans l'ombre de son mari, mais quand les circonstances s'y prêtent, elle joue un rôle actif dans l'organisation des caisses.

La guide nous explique les motivations d'Alphonse qui le poussent à créer la caisse populaire. Du côté des villes, c'est l'industrialisation. L'absence de mesures sociales accentue l'importance des problèmes causés par l'insuffisance des salaires et des périodes de chômage. Dans le Québec rural, plusieurs localités manquent de crédits nécessaires au développement des entreprises agricoles et condamnent les cultivateurs à des revenus médiocres. C'est la misère et la pauvreté. Dans un tel contexte, les familles doivent s'exiler. M. Desjardins fait plusieurs recherches afin d'aider la population. Fondée le 6 décembre 1900, c'est le 23 janvier 1901 que la première caisse ouvre officiellement. Les perceptions pour cette journée seront de 24,40 \$. De 1900 à 1920, plus de 200 caisses ont été fondées au Québec, en Ontario et aux États-Unis. M. Desjardins reçoit l'une des plus hautes distinctions papales en reconnaissance de sa contribution aux œuvres sociales catholiques.

Second arrêt, l'édifice Desjardins. Ici, nous pouvons vivre une expérience interactive et observer les nouvelles technologies de l'an 2000 à aujourd'hui.

La faim se faisant sentir, direction l'*Intimiste*, bistro à l'ambiance chaleureuse où nous dégustons des plats français d'inspiration asiatique.

Après le dîner et un arrêt au Chocolat favori, l'autobus nous conduit à la maison Homestead A.C. Davie. Le niveau 1 est consacré à la démonstration du système de halage. Au niveau 2, nous découvrons l'art du scrimshaw et une collection de 160 gravures miniatures représentant des grands voiliers. Nous sommes au cœur de l'histoire du chantier Davie, pionnier de l'industrie maritime à Lévis. Nous avons aussi eu le plaisir d'y rencontrer M. Gilles Jobidon.

Besoin de se rafraîchir et de combler un petit creux, nous ferons une escale au *Café Bonté Divine* près de la traverse et du Quai Paquet. Un détour à la Terrasse de Lévis pour voir le fleuve et la ville de Québec. Le retour se fera le long du fleuve par le chemin des écoliers.

Nous remercions nos responsables pour cette journée où nous réalisons que même près de chez nous, il y a toujours quelques choses à découvrir.



DOSSIER ASSURANCES

Lucile Laforest

En premier lieu, je souhaite la **bienvenue aux nouveaux membres** qui se joignent à l'AREQ 3-A, Cap-Diamant. Je tiens à vous rappeler que vous avez 90 jours suivant la fin de votre régime collectif d'assurance en tant que personne salariée pour vous inscrire au régime collectif d'assurance ASSUREQ et SANTE+.



- Si vous étiez enseignante ou enseignant, votre régime collectif d'assurance se termine le 31 août. Comptez 90 jours à partir de cette date.
- Si vous apparteniez à un autre corps d'emploi, comptez 90 jours à partir de la date de fin d'emploi.

Si vous désirez vous inscrire à ASSUREQ, voici les coordonnées utiles :

SSQ groupe financier : 418 851-6962 (région de Québec)
1 888 833-6962 (autres régions)

En deuxième lieu, il est important de noter que, depuis le 15 septembre 2017, la **loi 92** concernant l'encadrement des pratiques commerciales des pharmaciennes et pharmaciens s'applique. Cela signifie que, lors de l'achat de médicaments, vous recevrez une nouvelle facture détaillée qui indiquera clairement :

- le coût du médicament
- les honoraires professionnels de la pharmacienne ou du pharmacien
- la marge de profit du grossiste (celui qui distribue les médicaments aux pharmaciennes ou pharmaciens)



*En ce qui concerne les médicaments couverts par la RAMQ, la nouvelle mesure n'aura pas d'effet puisque les honoraires des pharmaciennes et pharmaciens sont les mêmes pour toutes et tous.

Pour terminer, je vous rappelle que l'**Assemblée générale d'ASSUREQ se tiendra à Québec**, lors du prochain Conseil national de l'AREQ. Chaque membre assuré avait la possibilité d'inscrire une ou des modifications aux règlements d'ASSUREQ au moins 60 jours avant la tenue de l'Assemblée générale. Mais si, en tant que membre assuré, vous êtes intéressé à y assister, voici les coordonnées de cette assemblée :

le lundi 30 octobre, 12 h 30,
hôtel Château-Laurier



VIEUX-QUÉBEC • GRANDE ALLÉE • PLAINES D'ABRAHAM

Je vous souhaite une belle année, le plus en santé possible.

J'AI RÉALISÉ MON RÊVE

Claire Joyal

À la fin du mois de mai dernier, du 29 mai au 1^{er} juin, avait lieu à Lévis le congrès national de l'AREQ.

Après quelques réunions préparatoires à ce congrès, nous voici en route le 29 mai pour le Centre des congrès à Lévis. Nous faisons du covoiturage, et je suis en très bonne compagnie avec Denise Turcotte-Gauthier, Paulyne Laplante et Normand Bourgeois.



Ayant participé au début de ma retraite, (vers les années 89-90) au congrès à Saint-Hyacinthe, il m'arrivait parfois de nourrir l'idée de revivre l'expérience. Heureux hasard, Marcelle Létourneau me parle un jour du congrès à Lévis. C'est « Bingo », j'irai à cette grande assemblée provinciale qui s'occupe si bien de ses membres.

Oh là là! Quel congrès bien organisé, et cela dans tous ses aspects. Un petit exemple : nous étions 700 personnes déléguées de toutes les régions du Québec dans une immense salle où, il y avait trois écrans géants, ce qui donnait un rapport excellent entre l'orateur et son auditoire. Chaque journée de ce congrès était intéressante et enrichissante.

Je me souviendrai longtemps de ce rêve réalisé. Il s'ajoutera à mes bons souvenirs.

Grand merci à l'AREQ Cap-Diamant et à son comité rempli de bienveillance.

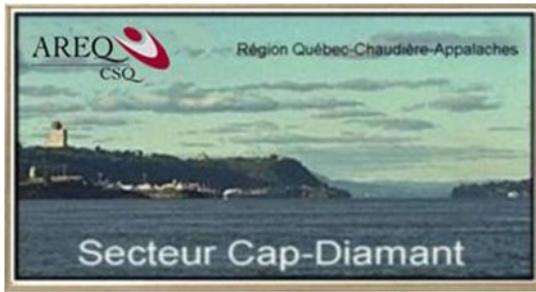
Grand merci à Marcelle Létourneau, semeuse de rêves, et à Denise Turcotte-Gauthier, notre habile et courtoise conductrice.

LES BIZARRERIES DU FRANÇAIS

Notre langue regorge de bizarreries. Voici des exemples :

- Un patron remercie un employé lorsqu'il le flanque à la porte.
- Dormir sur ses deux oreilles. Avec quel tour de passe-passe peut-on réussir cela?
- Si vous avez les idées noires, vous risquez de passer des nuits blanches...
- Ne dit-on pas « les quatre coins du monde » alors que nous savons que la terre est ronde?
- Il faut vraiment être mal fichu pour avoir le compas dans l'œil et l'estomac dans les talons.
- Celui qui veut avoir de l'argent devant lui doit le mettre de côté.

Source : Bibliothèque virtuelle du patrimoine



Spécial-voyages 2018

À conserver

Nous sommes heureuses de vous présenter les 4 premières destinations que nous vous proposons pour 2018. Il y en aura pour tous les goûts : 2 voyages d'une ou deux journées, 1 voyage de quatre jours et 1 voyage de deux semaines.

Nos voyages sont organisés pour les membres de l'AREQ et pour leurs amis. Parlez-en donc autour de vous.

Comme le bulletin *Le doux temps* est publié seulement 4 fois par année, nous vous demandons de remplir, et ce sans obligation, la fiche de pré-inscription. Il est important pour nous de savoir si nos projets suscitent de l'intérêt. De plus, avec vos coordonnées, nous pourrions plus rapidement vous contacter pour vous donner les derniers détails et pour vous aviser de la date d'une rencontre d'information concernant nos projets voyages.

Francine, Josette et Céline

CROISIÈRE HISTORIQUE SUR LE RICHELIEU

« Sur les traces de Champlain et des Patriotes de 1837 »

1 journée, date à déterminer*

A partir de Saint-Marc-sur-Richelieu, découvrez un pan d'histoire sur le seul bateau de mer à naviguer sur la rivière Richelieu.

Voyez les lieux, les villages et les églises où les Patriotes ont pris part aux événements de 1837-1838.

Pour terminer, délectez-vous avec une table d'hôte aux saveurs du terroir, servie à l'Auberge Handfield.



PLAISIRS GOURMANDS À BORD DU ORFORD EXPRESS

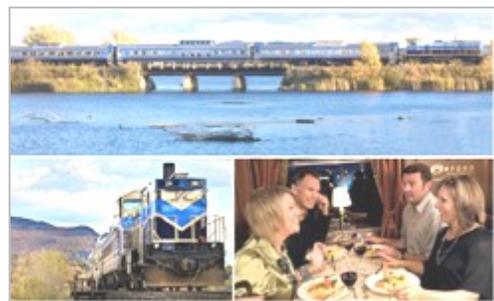
1 ou 2 journées, dates à déterminer*

Embarquement à bord du train touristique *l'Orford Express*.

Diner 3 services servi à bord.

Cette randonnée vous mènera à travers les plus beaux paysages des Cantons-de-l'Est : panoramas, saveurs, odeurs et animation au programme.

Possibilité d'un coucher à l'hôtel et visites à confirmer.



*** Pour ces deux projets, nous aurons les détails (prix et dates) en octobre.**

SI VOUS PENSEZ AVOIR DE L'INTÉRÊT, nous vous demandons de remplir le coupon de préinscription et de nous le retourner.

Ce sera notre moyen de communiquer plus rapidement avec vous par internet ou par téléphone, aussitôt que nous aurons toutes les informations.

DÉCOUVERTE DES VINS DE LA RÉGION DU NIAGARA

Une occasion en or de découvrir une région fantastique et ses vins qui sont de plus en plus de qualité. Et en apothéose, un excellent souper gastronomique dans un fabuleux restaurant de Niagara-on-the-Lake!

Jour 1 Québec/Niagara Falls

Départ de Québec en autocar de luxe. Arrêt en route pour diner libre.

Installation à l'hôtel Days Inn & suites by the Falls*** pour 3 nuits. Souper inclus dans un restaurant au pied des chutes. (S)



Jour 2 Niagara Falls

En avant-midi, excursion et balade en bateau au pied des chutes.

Diner libre.

En après-midi, visite de Bird Kingdom et temps libre à Niagara Falls. Souper libre. (PD)

Jour 3 Région de Niagara-on-the-Lake

En avant-midi, visite avec un guide local francophone de la région au nord de Niagara Falls, incluant les villes de Niagara-on-the-Lake et Queenston. Diner libre à Niagara-on-the-Lake.

En après-midi, visite guidée de 3 ou 4 vignobles, incluant la dégustation de 3 ou 4 vins différents à chaque endroit. Une occasion idéale pour tous, novice ou connaisseur, de découvrir les vins de cette région.

Souper gastronomique avec accord mets-vins dans un grand restaurant de Niagara-on-the-Lake. (PD/S)



Jour 4 Niagara Falls/Québec

En avant-midi, retour vers Québec en autocar de luxe. Arrêt à Kingston pour un tour panoramique dans le centre historique. Diner libre à Kingston.

Arrivée à Québec en fin de journée. (PD)



Le voyage comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Taxes de ville et de service
- 3 nuits en hôtel*** incluant le petit-déjeuner continental
- Les visites et excursions mentionnées dans le programme
- Souper de bienvenue dans un restaurant au pied des chutes
- Souper gastronomique avec accord mets-vins à Niagara-on-the-Lake
- Accompagnateur pour toute la durée du séjour

Le voyage ne comprend pas :

- Les repas non mentionnés au programme
- Les dépenses de nature personnelle
- Les assurances
- Les pourboires au chauffeur (3 \$/jour), à l'accompagnateur (4 \$/jour) et aux 2 guides locaux (1,50 \$/visite)



Dates 12 au 15 juin 2018

Prix 899 \$ en occupation double **si payé en argent avant le 4 février 2018**

949 \$ **après le 4 février 2018**

+25 \$ si payé par carte de crédit

Possibilité d'occupation triple ou quadruple.

LES PAYS BALTES : TRÉSORS CACHÉS DES PAYS DE L'AMBRE !

Une destination nouvelle, des pays à découvrir!

Les trésors cachés des pays de l'ambre. Estonie, Lettonie et Lituanie, ont des traits communs bien représentés par leur capitale respective : Vilnius la catholique, Riga la ville art déco et Tallinn la médiévale.

Anciens pays de l'URSS, plages de sable, accueil chaleureux, traditions et coutumes gardés intacts, un atelier d'ambre, l'isthme de Courlange inscrit au Patrimoine de l'UNESCO, le parc Lahemaa ou Pays des baies, le château de Trakai, l'ancienne résidence des grands ducs de Lituanie. Un saut dans le temps et des pays à découvrir.

Ce voyage est organisé en collaboration avec **Voyages Humania**. Vous pouvez voir le programme détaillé à l'adresse suivante : <https://voyageshumania.ca/circuit/voyage-pays-baltes/>



Dates 3 au 18 septembre 2018
16 jours/14 nuits
Prix à partir de 4399 \$ en occupation double

Note Une rencontre aura lieu, probablement en janvier, afin d'expliquer nos projets de voyages. Remplissez la fiche de pré-inscription et nous vous transmettrons les informations le plus rapidement possible et en priorité.

FICHE DE PRÉ-INSCRIPTION VOYAGES AREQ 2018 (sans engagement pour le moment)

NOM : _____ PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ TÉLÉPHONE : _____

ADRESSE COURRIEL : _____

Cochez les voyages qui vous intéresse :

- Croisière historique sur le Richelieu
- Plaisirs gourmands à bord du Orford Express
- Découverte des vins de Niagara
- Les pays baltes

Voyagerez-vous avec quelqu'un d'autre? _____

Nom de la personne qui voyagera avec vous _____

Nous communiquerons avec vous pour les derniers détails et le paiement et pour vous informer de la date de la présentation des quatre projets. Merci de votre confiance.

S.V.P. Retourner ce coupon par courriel à : celinebeland2@hotmail.com ou par la poste à : Céline Béland, 779, rue des Calcédoines, Québec G2L 2N8

Vous pouvez toujours communiquer vos coordonnées et vos renseignements par téléphone au 418 621-0424.

RETOUR SUR LE VOYAGE À L'ISLE-AUX-COUDRES

En juillet dernier, avait lieu le voyage de l'AREQ à l'Isle-aux-Coudres. Sous un ciel radieux mais une température un peu « frisquette », nous avons assisté à un excellent concert du groupe *Tocadéo*, au Havre musical de l'Islet et du pianiste Guy St-Onge. Ce fut une soirée très agréable, accompagnée d'un coucher de soleil inoubliable sur le fleuve.

Nous avons aussi eu l'occasion de visiter l'île avec une guide très colorée! Sans compter notre premier dîner à la maison du Bootlegger de La Malbaie et notre arrêt à Baie-Saint-Paul au retour. Ce voyage restera un beau souvenir pour tous.



CONNAISSEZ-VOUS CETTE EXPRESSION?

Boire/ouvrir une bouteille de champagne pour fêter un joyeux évènement

Voilà une expression qui a brisé de nombreux ménages ou des amitiés vieilles de trente ans, chacun tenant à « sa » vérité lorsqu'il s'agissait de savoir s'il fallait dire *sabler* ou *sabrer* le champagne.

La vérité m'oblige à dire que c'est le candidat qui a choisi *sabler* qui aura le droit de revenir en deuxième semaine, tout en ne niant pas à l'autre participant qu'il est tout à fait possible de *sabrer le champagne* avant de le *sabler*.

Pour évacuer le mauvais choix, disons que *sabrer le champagne*, c'est tout simplement en faire sauter le goulot avec un sabre ou un gros couteau.

Ce qui est probablement un reste d'anciennes débauches militaires est à la fois un bon moyen de perdre beaucoup de ce précieux liquide (qui jaillit de la bouteille ainsi martyrisée) et de se blesser avec des bords de bouteille coupants ou des morceaux de verre dans les flûtes, si l'opération est mal réalisée.

La vérité est maintenant rétablie. Pourquoi « sable »-t-on cet alcool à bulles? Cela date du XVIII^e siècle.

À cette époque, *sabler*, c'était « boire d'un trait » un liquide, principalement alcoolisé. Ce n'est qu'au début du siècle dernier que ce verbe n'a plus été utilisé qu'avec la boisson festive.

L'origine de ce « sablage » d'une boisson viendrait (selon Furetière) d'une comparaison avec le fondeur qui, au XVII^e siècle, faisait couler très rapidement son métal en fusion dans un moule à base de sable fin, comme le buveur fait couler sa boisson au fond de son gosier.

À la prochaine occasion, n'oubliez pas de *sabler le champagne* avec modération. Tout en gardant à l'esprit que même la modération doit être pratiquée avec modération.



RÊVE D'AÎNÉ (Réaliser ses rêves à tout âge)

Marcelle Létourneau

(Entendu quelque part)

Zougania - C'est bizarre, ce projet de rêve d'aîné qui revient encore cette année... Le pouvoir d'achat a beau augmenter, on n'est pas si pauvre que ça.

Vipérine - Tu crois que c'est une question d'argent?

Zougania - Bien oui, si non... quoi?

Vipérine - Je ne sais pas, j'ai plutôt l'impression qu'ils souhaitent nous rendre heureux, ne serait-ce que pour un court laps de temps.

Zougania - Si au moins il ne fallait pas attendre d'avoir 80 ans... C'est entre 75 et 80 qu'on a envie de bouger...

Vipérine - Tu ne penses pas qu'à notre âge, on peut réaliser nos rêves sans aide? Pour le moment, en tout cas, moi je le peux. Mais dans cinq ou six ans, j'aurai peut-être perdu mon permis et mes capacités de conduire; mes amis et plusieurs membres de ma famille seront peut-être disparus...

Zougania - Ouais... Tu as peut-être raison, mais moi ça me gênerait et puis... je ne saurais pas trop quoi demander.

Vipérine - Un rêve, il me semble, est basé sur nos goûts : si j'aime la lecture, je peux demander de trouver deux ou trois personnes pour faire un club de lecture ou une personne pour aller à la bibliothèque pour moi. J'aime le cinéma? Je peux demander de l'accompagnement pour y aller. Même chose si j'ai peu d'occasions d'aller au restaurant. Et je pourrais toujours lire les articles du bulletin *Le doux temps* pour m'inspirer des membres qui ont fait connaître la réalisation de leurs rêves. D'après moi, ce n'est pas le choix qui manque, c'est l'audace voulue pour vaincre notre petite gêne.

Zougania - C'est vrai qu'on n'a pas été habitués à demander, nous... Commencer à notre âge, c'est un coup à donner.

Note Ce dialogue est purement fictif et toute ressemblance est pure coïncidence.

VOUS ÊTES PRÊT À DONNER LE COUP?

COMPLÉTEZ LE QUESTIONNAIRE CI-DESSOUS.

RÉALISER SES RÊVES À TOUT ÂGE

Nom _____

Prénom _____

Date de naissance _____

Adresse _____

Numéro de téléphone _____

Vivez-vous seul, en famille ou en résidence? _____

DÉCRIVEZ-NOUS VOTRE RÊVE



Veillez retourner le formulaire à Marcelle Létourneau, 1631-840, av. Ernest-Gagnon, Québec G1S 4M6. Vous pouvez aussi la rejoindre au 418 651-9589 ou par courriel letour@hotmail.ca

TABLE DE CONCERTATION DES PERSONNES ÂÎNÉES DE LA CAPITALE-NATIONALE

Normand Bourgeois

La Table de concertation regroupe 71 organisations qui représentent, apportent un soutien et défendent les droits et les intérêts des aînés. En plus de favoriser la concertation de ces regroupements citoyens, elle sert d'instance de consultation régionale et cherche à tisser des liens entre les générations.



Les réunions de la Table abordent les grands sujets de l'actualité. Au-delà des informations diffusées et de l'animation liée à des thèmes de choix, ces rencontres offrent de multiples opportunités de réseautage. Cela permet de se faire connaître par les acteurs du milieu, de partager des informations sur divers dossiers et de susciter des collaborations lors d'événements ponctuels. Ce fut le cas au mois de novembre dernier lorsque de nombreux membres de l'AREQ se sont joints à la Table à l'occasion d'une conférence de Véronique Hivon portant sur les soins de fin de vie.

L'Assemblée générale de la Table a eu lieu le 24 mai 2016. La présidente, Judith Gagnon, y a fait état des nombreuses réalisations de l'organisme et a présenté les orientations qui guideront son action en 2016-2017. Celles-ci visent « la défense des personnes aînées et de leurs proches aidants; la lutte contre l'isolement et la pauvreté des aînés et de leurs proches aidants; le développement de projets intergénérationnels et (le soutien à) la participation sociale des aînés ».

Il y a eu élection au conseil d'administration lors de cette assemblée. Robert St-Denis, responsable du dossier de l'action sociopolitique à l'AREQ Région 03, y a été réélu et y assume le rôle de secrétaire.

Marguerite Blais s'est jointe aux délégués à la fin de la réunion. Elle a d'abord évoqué son parcours professionnel, notamment dans les domaines de la communication, des médias et de la politique provinciale. Elle a aussi mentionné le défi qu'a représenté le rôle d'aidante naturelle auprès de son mari, décédé en 2015 d'un cancer au cerveau. Cette épreuve personnelle l'a d'ailleurs amenée à rédiger et à publier un ensemble de récits autobiographiques intitulé *Les lieux de mon cœur* (Marcel Broquet, La nouvelle édition).

Madame Blais a aussi souligné la contribution des aînés à la société et a rappelé l'importance de la lutte à mener pour que les choix politiques les concernant respectent en tout temps les principes de justice et de dignité humaine. Elle a aussi salué les coalitions ponctuelles d'organisations citoyennes qui réussissent par ce moyen à augmenter la visibilité et l'efficacité de leurs actions. Nul doute qu'il y aura, au cours des réunions de la Table cette année, des activités instructives, des rencontres inspirantes. Je ne manquerai pas d'en faire état lors de prochaines chroniques.

DOSSIER RETRAITE

Lucile Laforest

Deux éléments retiennent notre attention en ce début d'année aréquienne : **les frais accessoires et deux instruments de consultation**.

Il semblerait que certains professionnels de la santé contourneraient les nouvelles règles de facturation des frais accessoires couverts par le régime public. Les demandes de remboursement exploseraient. Si vous avez des interrogations concernant des frais qui vous ont été chargés, vous pouvez consulter le site internet de la RAMQ, sous le sujet : frais accessoires. Sinon, communiquez avec la RAMQ au 418 646-4636.

Pour ce qui est de la consultation, le Gouvernement du Québec souhaitait connaître l'opinion de la population sur sept thèmes principaux, afin d'adapter le Québec au vieillissement rapide de la population et d'améliorer les conditions de vie des personnes aînées. Jusqu'à maintenant, 15 000 personnes y ont répondu. Cette consultation a eu lieu en ligne du 5 au 29 septembre 2017.

Le Conseil du Trésor a créé une Tribune de discussion le 22 juin 2017. Cette Tribune



réunit six associations, dont l'AREQ-CSQ, et a pour but d'échanger sur la situation et l'avenir des régimes de retraite des secteurs public et parapublic. Le mandat est aussi de discuter des difficultés vécues par des personnes retraitées et dégager des pistes de solutions pour améliorer les façons de faire. Ce projet est censé s'étendre sur deux années. Espérons que la lutte contre la perte du pouvoir d'achat des personnes aînées entrera dans les revendications! Nous en attendons des résultats positifs!

Une dernière communication de l'AREQ-CSQ nous informe du lancement d'un projet de recherche piloté par le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, en vue de développer des moyens technologiques innovants afin de maintenir l'autonomie des personnes aînées à domicile.

Puissions-nous en voir certaines réalisations bientôt!

Parlons recyclage...

Machinex, une entreprise de Plessisville, est devenue un des plus importants fabricants au monde d'équipements de centres de tri des matières résiduelles. Au total, plus de 350 centres de tri partout dans le monde ont été fabriqués à Plessisville.

Le but de l'entreprise est d'aider ses clients à valoriser le plus grand volume possible de matières résiduelles et de diminuer au maximum les déchets voués à l'enfouissement. L'entreprise doit innover en inventant des méthodes de tri plus performantes pour obtenir des matières finales plus pures qui auront une meilleure valeur de revente. Les centres de tri sont de plus en plus mécanisés avec des équipements sophistiqués tels que des trieuses optiques à infrarouge qui détectent les matières plastiques, le carton et le bois, à la vitesse de l'éclair. Le papier et le carton sont mis en ballots tout comme le plastique et les métaux.



Enfin, seulement 8 à 12 % des matières envoyées dans le bac de récupération sont rejetées pour finir dans un site d'enfouissement. Presque rien ne se perd. En 2015, selon Eco Entreprises Québec, 996 000 tonnes ont été récupérées dans les 23 centres de tri de la province.

- Le verre est réutilisé pour faire d'autres contenants. Il sert également pour la filtration des eaux des municipalités et des piscines. Il entre aussi dans la composition du béton.
- Les boîtes de conserve en acier et en aluminium sont refondues pour une autre utilisation.
- Le papier et le carton sont recyclés en papier pour écrire, en rouleaux de papier hygiénique et en carton d'emballage.
- Les matières plastiques servent à créer de nouvelles bouteilles ou des vêtements.

Récemment, le Comité régional en environnement lançait un projet pilote d'économie circulaire qui consiste à faire des déchets des uns, la matière première des autres, sans intermédiaire. La vision de l'économie circulaire est celle d'un concept économique ayant pour objectif de produire des biens et des services tout en limitant la consommation et le gaspillage des ressources naturelles et de l'énergie. On réduit la production de gaz à effet de serre grâce à la diminution de kilomètres parcourus pour transporter les déchets. Plus de 250 entreprises de la région seront sollicitées dans les deux prochaines années pour identifier de nouveaux débouchés.

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Danielle Lacoursière

Bonjour à toutes et à tous.

Je tiens à profiter de la rentrée pour informer les nouvelles personnes retraitées et celles qui ne le sont pas encore, qu'elles peuvent devenir membre de la Fondation Laure-Gaudreault pour la somme de 10 \$. Tout montant de 15 \$ et plus versé en supplément vous permet de recevoir un reçu fiscal (les reçus pour tout don cumulé de 15 \$ et plus sont remis en février).



À la suite du tirage du 31 mai 2017, notre région recevra un montant de 2215 \$ à partager aux personnes ou organismes qui ont fait une demande d'aide. Cette somme servira à aider les personnes retraitées dans le besoin, la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées et des œuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

Nous comptons sur votre générosité habituelle. Vous pouvez visiter le site <http://www.fondationlg.org/faire-un-don/> pour faire votre don en ligne. Vos transactions peuvent se faire en toute sécurité et confidentialité. Nous assurons que les dons reçus en ligne sont comptabilisés dans les secteurs ou régions, selon la volonté de la personne donatrice.

PLANÈTE DIVERSITÉ

Claude Le May

Drôle de titre, direz-vous? Et vous avez raison, car cet article propose, pour des pays ou des régions, des faits non seulement étonnants et peu connus, mais aussi variés, voire hétéroclites.

Égypte. Ajouter du sel à son plat est vu comme une insulte; ce geste signifie que le plat est raté ou que le cuisinier a servi un plat qui ne vous plaît pas. Et si vous mangez tout ce qu'il y a dans l'assiette, cela indique que vous n'avez pas assez mangé; on vous servira donc une nouvelle portion.

(www.cuisineaz.com/diaporamas/coutumes-erangeres-bizarres-768/1.aspx)

États-Unis. Chaque État peut promulguer ses propres lois. Partant du principe universel que *nul n'est censé ignorer la loi*, voici une liste de lois qui inquiètent, d'autant plus que certaines y sont encore en vigueur :

- Alabama. Interdit de conduire une voiture, les yeux bandés. À l'église, pas de fausse moustache qui ferait rire les gens.
- Arkansas. Un homme peut battre sa femme, une fois par mois seulement.
- Arizona. On ne peut porter des bretelles.
- Californie. Illégal de tirer au fusil sur quoi que ce soit depuis sa voiture, sauf si c'est une baleine.
- Caroline du Sud. Les chevaux n'ont pas accès aux bars sans porter une couche.
- Floride. Un homme ne peut porter une robe sans bretelles.
- Ohio (Youngstone). Interdit de tomber en panne d'essence sur la route.
- Kansas (Wichita). Les mauvais traitements infligés à une belle-mère ne seront pas retenus comme motifs de divorce. On ne peut tirer des couteaux sur une personne vêtue d'un tee-shirt rayé.
- Nevada. Illégal de se promener à dos de chameau sur l'autoroute.
- Utah. Interdit de faire l'amour en pleine lumière.

Note. À toutes les heures de la journée, 61 000 personnes sont à bord d'un avion.

(www.gentside.com/insolite/etats-unis-top-20-des-lois...)

France. Le 3 octobre 2012, la préfecture de police de Paris annonce qu'il n'y a dans tout Paris qu'un seul panneau *Stop*. Il prend place à la sortie d'une entreprise de matériaux de construction, située au quai Saint-Exupéry (16^e arrondissement). Depuis 2014, ce panneau est disparu mais on y a maintenu celui d'une interdiction de tourner à gauche, déjà présent en 2012.

- Dans cette ville de 2 243 833 habitants au 1^{er} janvier 2011, (selon l'Institut national de la statistique et des études économiques), la fluidité de la circulation est assurée par la priorité à droite qui vaut partout, même dans les ronds-points. (https://fr.wikipedia.org/wiki/Panneau_stop_en_France)



FEMME D'EXCEPTION

Françoise Barré-Sinoussi est née le 30 juillet 1947 à Paris.

Diplômée de la faculté des sciences de Paris, ses premiers travaux sur les relations entre rétrovirus et cancers chez la souris se déroulent sous l'égide de Jean-Claude Chermann à l'Institut Pasteur (début des années 1970). Titulaire d'une thèse de doctorat d'État (option virologie, 1974), elle passe deux ans au National Cancer Institute, à Bethesda (États-Unis), grâce à sa bourse de postdoctorante. Gravissant tous les échelons, elle mène ensuite carrière à l'INSERM (depuis 1975) et à l'Institut Pasteur (depuis 1988) et y devient professeure de Classe exceptionnelle (2004). Elle est également membre de nombreuses instances scientifiques et sociétés savantes nationales et internationales.



En 1983, elle participe à la première publication qui annonce la découverte d'un nouveau rétrovirus humain (ultérieurement appelé VIH, virus de l'immunodéficience humaine).

La consécration de ses études sur le sida viendra avec le prix Nobel (2008). Couverte de médailles, d'honneurs et de distinctions, elle est élue membre de l'Académie des sciences en 2009.

PLANÈTE DIVERSITÉ

Claude Le May

Guatemala. En 2010, par suite de la tempête Agatha, un immeuble de trois étages et un carrefour entier se sont subitement effondrés dans le quartier résidentiel San Antonio, creusant un trou (ou doline, 60 m de profond, 30 m de large). Un événement semblable était survenu dans ce quartier le 23 février 2007, causant un enfoncement de 100 m de profondeur qui engloutit une maison et causa trois morts.

- Des phénomènes identiques ont été rapportés en Allemagne, Australie, Chine, France et aux États-Unis. Bien qu'hypothétiques, certaines causes sont avancées : érosion souterraine, pompage de l'eau des cavernes, drainages limitrophes, assises instables, surcharge due à la construction résidentielle.

(<https://zone-7.net/articles/étranges-phénomènes-des-trous-étranges>)

Hongrie. Quand on se présente, on doit s'y serrer la main vigoureusement (attention : mains molles = mal perçues), se regarder droit dans les yeux, dire dans l'ordre son nom de famille et son prénom. Après, on peut ajouter : « Nagyou örülök » (Je suis bien content).

- Signalons que les célébrations rattachées au mariage durent 3 jours. En outre, pour les nouveaux mariés dans ce pays, le trousseau de mariage comptera 6 ou 7 clefs. Nous ne savons pas si c'est le trousseau du ou de la mariée, car la langue hongroise ne fait aucune distinction entre les genres, donc pas de masculin ni de féminin.

(<http://voyages.ideoz.fr> < EUROPE > HONGRIE)

Inde. Au sud-est du pays, dans la région de Sindh, des millions d'araignées ont fui les graves inondations de 2010. Elles se sont réfugiées dans des milliers d'arbres sur des dizaines de km, pour y tisser leurs toiles de soie. Les arbres sont devenus d'immenses boules transparentes, du genre cocon – un spectacle unique au monde.

(www.gurumed.org/2011/07/01/image-de-jour)



Japon. En septembre 2012, des chercheurs ont enfin découvert l'origine des magnifiques motifs qu'ils observaient sous l'eau depuis 15 ans. Ces rosaces sont l'œuvre séductrice du poisson-globe mâle (genre Torquigener, 12 cm de long) qui, en 7 ou 9 jours, élabore des dessins mesurant 2 mètres de diamètre. Si la femelle les apprécie, elle accepte l'accouplement, puis dépose ses œufs au centre et s'en va, laissant le mâle les fertiliser; il demeurera sur place durant 6 jours pour veiller sur les petits jusqu'à leur maturité. (www.zephyr-ludens.com/jeu/poissons-globe/)

Luxembourg. À Echternach (fondée en 698), une procession unique regroupant entre 12 et 14,000 personnes se met en marche chaque mardi de la Pentecôte. Respectant une coutume documentée depuis l'an 1100, les participants, groupés en rangées et reliés par un tissu blanc, marchent vers la basilique locale en dansant au son de 45 corps de musique. Après des prières, ils terminent leur procession en descendant à la crypte de l'église rendre hommage à saint Willibrod, moine irlandais réputé pour guérir toutes maladies. Cette cérémonie a été introduite au patrimoine culturel de l'Unesco, le 16 novembre 2010. (www.echternach-tourist.lu/procession-dansante)

POUR TOUT DIRE

Vie nouvelle?

Une pension est une somme d'argent versée régulièrement à une personne.

« Je dois verser une **pension** alimentaire à mon ex-femme »

« Mon grand-père recevait une **pension** de guerre. »

La pension n'est donc pas la **retraite**. On peut recevoir une pension de retraite, mais on ne prend pas sa pension quand on cesse de travailler, on prend sa **retraite**.

Pour désigner le capital accumulé en vue de la retraite, il est préférable d'employer l'expression **caisse de retraite** plutôt que fonds de pension.

Plan de pension, pour **régime de retraite**, est un anglicisme.

Source : Jacques Laurin

DOSSIER DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Normand Bourgeois

Que faire pour bien vieillir?

Vieillir est tout naturel. Bien vieillir, c'est autre chose. Cela dépend d'une multitude de facteurs dont ses acquis, son vécu, ses choix personnels et ses valeurs. Chemin faisant, chacune, chacun découvre des façons de faire qui l'aideront à garder la forme, à transformer le vieillissement en moments de bonheur et d'épanouissement.

J'aimerais savoir comment vous vous y prenez pour bien vieillir. En quelques mots, en quelques phrases.

Pourquoi partager vos astuces et secrets? D'abord, cela vous aidera à faire le point sur cet enjeu de première importance. Puis, vos réponses seront mises à contribution dans un texte à venir intitulé *Bien vieillir ensemble*, thème de la Journée internationale des personnes âgées (2017).

VOS ASTUCES ET SECRETS POUR BIEN VIEILLIR

Selon vous, que faut-il faire pour bien vieillir? _____

VOTRE PRÉNOM : _____

VOTRE GROUPE D'ÂGE : Jeune (moins de 65 ans) ____ Sage (65 à 74) ____ Grand âge (75 ans et plus) ____

FAIRE PARVENIR À : Normand Bourgeois

Courriel : normandbourgeois@videotron.ca

Adresse : 1206-380, Grande Allée Ouest, Québec (Québec) G1S 4M1

Nécrologie

Membres décédés

Réjean Doré, Jean-Guy Tremblay, Albina Camiré-Asselin

Micheline Côté, sa mère
Jeannine Grimard-Frédette, son époux
Renée Bégin-Hamel, son beau-frère
Murielle Saucier, sa mère
Brian Donnelly, sa belle-mère
Charlotte Blais, sa sœur
Claire Gagnon, son frère
Marcelle Sirois-Labrecque, son frère



Aux familles éprouvées, nos plus sincères condoléances.

TESTEZ VOS CONNAISSANCES

Claire Guay

1. Que fait le glossateur?
 - a. Il fabrique des palais prosthétiques
 - b. Il écrit des lexiques techniques
 - c. Il commente des écrits littéraires
 - d. Il polit des bibelots de cristal
2. Que fait le consulteur?
 - a. Il donne des avis théologiques
 - b. Il évalue la compétence des médecins
 - c. Il participe à la formation des diplomates
 - d. Il conseille les juges dans les causes spéciales
3. Que fait le casinotier?
 - a. Il affine les fromages à pâte cuite
 - b. Il exploite un casino
 - c. Il loue de petites villas sur les plages
 - d. Il fabrique des chapeaux de paille
4. Que fait le pékinologue?
 - a. Il fait des expériences sur les croisements animaux
 - b. Il enseigne la calligraphie
 - c. Il est spécialiste de la politique chinoise
 - d. Il surveille l'explosion des populations asiatiques
5. Que fait le rapetasseur?
 - a. Il étend le goudron sur les toitures
 - b. Il répare les objets et raccommode les vêtements
 - c. Il confectionne des meubles en rotin
 - d. Il tisse des paillassons



Il s'agit d'un quiz pour les gens qui savent tout!
J'ai découvert à la hâte que je ne savais pas tout. Ce ne sont pas questions pièges. Ce sont des questions claires avec des réponses directes...

1. Nommez un sport dans lequel ni les spectateurs, ni les participants savent le score ou le meneur jusqu'au déroulement final.
2. Quel point de repère nord-américain célèbre évolue constamment vers l'arrière?
3. De tous les légumes, deux seulement peuvent se produire eux-mêmes pendant plusieurs saisons de croissance. Tous les autres légumes doivent être replantés chaque année. Quels sont les légumes vivaces seulement deux?
4. Quel fruit a ses graines à l'extérieur?
5. Dans de nombreux magasins d'alcool, vous pouvez acheter de l'eau-de-vie de poire, avec une poire réelle à l'intérieur de la bouteille. La poire est entière et mûre, et la bouteille est authentique ; elle n'a pas été coupée ni collée. Comment la poire est-elle entrée dans la bouteille?
6. Il y a au moins 14 signes de ponctuation dans la grammaire française. Pouvez-vous en nommer au moins la moitié d'entre eux?
7. Nommez le seul légume qui n'est jamais vendu congelé, en conserve, transformé, cuit ou sous toute autre forme sauf frais.

+++++

+++++

- 1c. Le glossateur est l'auteur d'une glose ou d'un recueil de gloses. Une glose est un commentaire ou une note explicative. Les commentaires des glossateurs portent généralement sur des écrits littéraires.
- 2a. Le consulteur ou, plus spécifiquement, le consulteur du Saint-Office est un théologien chargé par le pape de donner son avis sur une question de foi ou de discipline. Dans son sens premier, consulteur est synonyme de conseiller.
- 3b. Casinotier est un terme récent (vers 1980) dérivé du mot casino. Dans *Le grand Robert*, on dit que le féminin (casinotière) est virtuel!
- 4c. Le pékinologue est un spécialiste de la Chine contemporaine et, plus spécifiquement, de la politique chinoise. Le terme sinologue désigne un spécialiste de la Chine, en général. Dans l'usage, cependant, on donne souvent à sinologue le sens de pékinologue.
- 5b. Le rapetasseur est une personne dont le métier consiste à rapetasser des vêtements. Rapetasser est synonyme de raccommoder.

Réponses

1. la boxe.
2. les chutes Niagara. La paroi rocheuse est usée d'environ 70 cm chaque année en raison des millions de gallons d'eau qui l'érodent chaque minute.
3. les asperges et la rhubarbe.
4. la fraise.
5. la poire a grandi à l'intérieur de la bouteille. Les bouteilles sont placées au-dessus de bourgeons de poire et attachées en place sur l'arbre. Quand les poires sont mûres, elles sont coupées à la tige.
6. point, virgule, deux-points, points de suspension, accents (3), tiret-ma, point-virgule, trait d'union, apostrophe, point d'interrogation, point d'exclamation, guillemets, crochets, parenthèses et accolades.
7. la laitue.

Réponses au Quiz :

ATTENTION : Il est important de faire **un chèque par activité**.

IL FAUT LIBELLER LE CHÈQUE AU NOM DU BON DESTINATAIRE.

LA DATE DU CHÈQUE NE DOIT PAS EXCÉDER CELLE INDIQUÉE SUR LE COUPON

Si vous envoyez votre inscription par la poste, bien vérifier sur le coupon **l'adresse d'expédition**.

Journée internationale des hommes, le vendredi 17 novembre 2017 Coûts : 15 \$/membre _____ 25 \$/non-membre _____		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _____
Adresse :	Code postal :	
Nom de la personne qui vous accompagne :	Numéro de membre : _____	
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le vendredi 3 novembre 2017 . Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6		

Les Violons du Roy, le jeudi 18 janvier 2018 Coûts : 46,76 \$/personne		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _____
Adresse :	Code postal :	
Nom de la personne qui vous accompagne :	Numéro de membre : _____	
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le jeudi 28 décembre 2017 . Adressez-le à Madame Denise Turcotte-Gauthier, 169, rue de l'Alaska, Québec (Québec) G1B 2B9		

Les Violons du Roy, le jeudi 15 février 2018 Coûts : 46,76 \$/personne		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _____
Adresse :	Code postal :	
Nom de la personne qui vous accompagne :	Numéro de membre : _____	
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le jeudi 25 janvier 2018 . Adressez-le à Madame Denise Turcotte-Gauthier, 169, rue de l'Alaska, Québec (Québec) G1B 2B9		

N'oubliez pas d'appuyer la Fondation Laure-Gaudreault Je veux devenir membre à vie de la Fondation Laure-Gaudreault (10 \$). _____ Je désire faire un don à la Fondation Laure-Gaudreault _____ \$. Vous recevrez un reçu pour fins fiscales pour tout don de 15 \$ et plus.		
Nom et prénom :	Téléphone :	
Adresse :	Code postal :	
Secteur 3A Cap-Diamant	Numéro de membre : _____	
Veuillez faire parvenir un chèque à l'ordre de Fondation Laure-Gaudreault Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6		

On cherche souvent le bonheur à l'autre bout du monde, pour finalement le retrouver sur le seuil de notre porte quand on revient chez-soi.

COMMUNIQUÉS

21 RECOMMANDATIONS DE L'AREQ POUR UNE ACTION GOUVERNEMENTALE RESPECTUEUSE DES PERSONNES ÂNÉES



5 octobre 2017

L'AREQ a officiellement déposé **son mémoire** à la demande du gouvernement du Québec concernant l'élaboration du second plan d'action Vieillir et vivre ensemble 2018-2023. Pour notre association, la formule de consultation proposée par la ministre des Aînés n'est définitivement pas à la hauteur du défi lié au vieillissement de la population. En effet, l'AREQ et les principaux organismes de défenses des droits des aînés avaient récemment revendiqué des **états généraux** sur les conditions de vie des aînés. D'ailleurs, une pétition de plus de **15 000 signataires** appuyant cette requête avait été déposée à l'Assemblée nationale. Or, avec une consultation en ligne lancée par le gouvernement et une rencontre à huis clos entre la ministre et certains organismes, nous pouvons dire que nous sommes loin du compte.

Néanmoins, l'AREQ s'est montrée de bonne foi en préparant un mémoire étoffé afin d'alimenter la ministre des Aînés dans l'élaboration de sa politique. À juste titre, nous demandons une action gouvernementale respectueuse des personnes aînées. Nous devons ainsi considérer tous les aspects fondamentaux de la qualité de vie des aînés. En ce sens, l'AREQ profite de la présentation de ce mémoire pour y faire certains constats, mais surtout proposer des éléments concrets susceptibles d'améliorer les choses. On y retrouve donc 21 recommandations réfléchies par et pour les aînés.

Le Québec, comme toutes les sociétés occidentales, connaît un vieillissement accéléré de sa population. Loin de constituer un problème, ce phénomène démographique a le potentiel de devenir un atout pour la population québécoise. Le gouvernement québécois se doit de s'acquitter de ses responsabilités à l'égard des aînés. Le prochain plan d'action de la politique Vieillir et vivre ensemble constitue une occasion inespérée pour que le gouvernement manifeste une vision positive et respectueuse des aînés.

Note : Vous pouvez consulter le mémoire sur le site de l'AREQ http://areq.lacsq.org/fileadmin/user_upload/Avis_et_m%C3%A9moires/A1718_VVE_m%C3%A9moire.pdf

L'AREQ SE JOINT À L'AQDR POUR LE LANCEMENT D'UN OUTIL POUR LA DÉFENSE DES DROITS DES ÂNÉS

4 octobre 2017

L'AREQ a eu l'honneur de participer à la soirée de lancement du [Cahier des revendications](#) de nos collègues de l'AQDR, le 3 octobre dernier. Nous pouvions aussi compter sur la participation de l'AQRP, représentée par M. André Bourget, deuxième vice-président. Le mouvement aîné est en marche!

D'ailleurs, la présidente de l'AREQ, Lise Lapointe, a livré un discours réitérant l'importance d'unir nos forces afin de défendre les droits des aînés, particulièrement pour les plus vulnérables d'entre nous, ceux et celles qui sont sans voix.

« Ce mouvement aîné, il est puissant, mais encore négligé. Nous avons dans le passé collaboré sur des dossiers de grandes importances et, ensemble, nous avons réussi à faire bouger les choses.

Or, ce n'est que le début. Nous connaissons tous les défis liés au vieillissement de la population et ils sont grandissants. Néanmoins, les réponses à ce défi ne sont pas toujours adéquates ou tardent à arriver de la part de nos gouvernements.

Plus que jamais, nous aurons à collaborer pour le bien-être des aînés, pour préserver des acquis qui s'effritent ou obtenir des gains essentiels à leurs conditions de vie. »

Le Cahier des revendications de l'AQDR représente un outil très intéressant pour l'ensemble des organismes de défense des droits des aînés. Il nous permet notamment de mieux comprendre les problèmes vécus par les personnes aînées et de nous appuyer sur des solutions concrètes. <http://www.aqdr.org/revendications/>

ATTENTION : Il est important de faire **un chèque par activité**.

IL FAUT LIBELLER LE CHÈQUE AU NOM DU BON DESTINATAIRE.

LA DATE DU CHÈQUE NE DOIT PAS EXCÉDER CELLE INDIQUÉE SUR LE COUPON

Si vous envoyez votre inscription par la poste, bien vérifier sur le coupon **l'adresse d'expédition**.

Dîner de Noël, le jeudi 7 décembre 2017		
Coûts : 28 \$/membre _____ 16,50 \$/membre du Bel-Âge _____ 33 \$/non-membre _____ 7 \$/apéro _____		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _____
Adresse :	Code postal :	
Nom de la personne qui vous accompagne :	Numéro de membre : _____	
Veillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le jeudi 23 novembre 2017 . Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6		

Dîner-conférence, le vendredi 24 novembre 2017		
Coût : 20 \$/personne		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _____
Adresse :	Code postal :	
Nom de la personne qui vous accompagne :	Numéro de membre : _____	
Veillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le vendredi 10 novembre 2017 . Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6		

Toujours en action, le jeudi 25 janvier 2018		
Coût : 20 \$/personne		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _____
Adresse :	Code postal :	
Nom de la personne qui vous accompagne :	Numéro de membre : _____	
Veillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le jeudi 11 janvier 2018 . Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6		

Dîner-conférence, le jeudi 22 février 2018		
Coût : 20 \$/personne		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _____
Adresse :	Code postal :	
Nom de la personne qui vous accompagne :	Numéro de membre : _____	
Veillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le jeudi 9 février 2018 . Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6		

Danse en ligne		
Coûts : 80 \$/personne		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _____
Adresse :	Code postal :	
Veillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le mardi 19 décembre 2017 . Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6		

Mise en pages : Claire Guay
Impression : Groupe ETR

Relecture : Jacques Boucher, Claire Gauvreau, Claire Guay,
Lucile Laforest et Bernard Lebeuf

Tous les articles publiés dans ce bulletin sont la propriété du Secteur 3A, Cap-Diamant. Toute reproduction doit être autorisée par le Secteur et faire mention de la provenance de l'article.