



Le doux temps

Bulletin d'information

Volume 29, numéro 2, octobre 2018

MOT DU PRÉSIDENT



Avez-vous gagné vos élections?

Après trente-neuf jours de campagne électorale, le verdict des citoyens est tombé le 1^{er} octobre dernier. La CAQ a remporté une victoire éclatante. Déçus du résultat? Personnellement, je donne toujours une chance au coureur. En général, on constate que le changement a du bon. Le nouveau premier ministre ne fait pas l'unanimité; qui la fait? La politique ressemble parfois au jeu de la chaise musicale. Sauf que

cette fois-ci, surprise, on assiste à l'arrivée d'une foule de nouveaux joueurs.

Maintenant on ne doit plus s'attarder aux promesses des partis qui ne forment pas la majorité. Oublions le projet du Parti québécois de former le meilleur gouvernement, oublions aussi le désir de continuité qui animait les candidats du Parti libéral du Québec ou encore les idées renversantes de Québec solidaire. Au mieux, les élus de ces partis pourront tenter d'influencer le parti au pouvoir lors de l'adoption de nouvelles mesures.

Mais de quelles mesures parle-t-on au juste? Revenons sur les engagements de la Coalition avenir Québec de François Legault. La CAQ a promis, entre autres, de présenter une politique pour les personnes proches aidantes et d'entreprendre la construction de maisons pour personnes âgées. Ce ne sont là que deux de leurs engagements envers elles, mais nous nous attendons à ce que ce gouvernement prenne tous ses engagements au sérieux et qu'il reste à l'écoute de toutes celles et de tous ceux qui habitent le Québec d'aujourd'hui.

Ce dont il faut se souvenir, ce sont des promesses de la Coalition avenir Québec.

De concert avec d'autres associations qui représentent les personnes âgées, l'AREQ a travaillé à mettre de l'avant leurs besoins auprès des partis politiques. À nous maintenant d'exercer une vigilance serrée auprès des élus pour que nos intérêts soient pris en compte.

En attendant, le mercure baisse, les feuilles rougissent, c'est la vie qui continue. **Et puis, on en reparlera... dans quatre ans.**

Jacques Boucher

À L'AGENDA...



30 octobre 2018	
Conférence grand public	page 6
4 novembre 2018	
Brunch-bénéfice	page 5
13 novembre 2018	
Les dîners de Lise	page 4
19 novembre 2018	
Dîner-conférence	page 3
19 novembre 2018	
Journée des hommes	page 8
20 novembre 2018	
Théâtre de la Bordée.....	page 6
13 décembre 2018	
Salon des créatrices et créateurs	
dîner de Noël.....	page 2
15 janvier 2019	
Les dîners de Lise	page 4
25 janvier 2019	
Projet Toujours en action.....	page 5
31 janvier 2019	
Les Violons du Roy	page 4
5 février 2019	
Théâtre de la Bordée.....	page 6
12 février 2019	
Les dîners de Lise	page 4
22 février 2019	
Dîner-conférence	page 3
Voir aussi :	
Club informatique	page 7
Danse en ligne :	page 4
Scrabble.....	page 4

DÎNER DE NOËL



Le Conseil sectoriel vous convie à venir passer un moment agréable et visiter le Salon des créatrices et créateurs. Cette année, nous nous retrouverons pour une deuxième fois à l'hôtel **Travelodge**.

Cette année, par suite des commentaires faits l'an dernier, nous avons choisi de vous offrir un menu typique du temps de fêtes : dinde avec sauce aux canneberges et ses accompagnements.

Nous espérons que vous serez satisfaits et que vous viendrez en grand nombre.

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.

Cette année, la journée sera agrémentée par la présence du Père Noël qui nous fera revivre des moments d'antan. **Plusieurs de vos amis y seront, avez-vous déjà réservé votre place?**

Date le jeudi 13 décembre 2018
Lieu Hôtel *Travelodge* (anciennement *Clarion*)
3125, boulevard Hochelaga

Au programme

10 h Salon des créatrices et créateurs
11 h Verre de l'amitié
12 h Repas
13 h 15 Visite du Père Noël

Coût réel

repas 35 \$
apéro 7 \$ (pourboire inclus)

Coûts demandés pour les membres

repas 30 \$
17,50 \$ (membre du Bel-Âge)
apéro 7 \$ (pourboire inclus)

Coûts demandés pour les non-membres

repas 35 \$
apéro 7 \$ (pourboire inclus)

Inscrivez-vous en retournant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le jeudi 29 novembre 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).

SALON DES CRÉATRICES ET CRÉATEURS

Monique Jalbert

Le Salon des créatrices et créateurs aura lieu à l'occasion du repas de Noël qui se tiendra le jeudi 13 décembre 2018 à l'hôtel Travelodge. Les artistes vous y attendront à compter de 10 heures.



Nous souhaitons que les artistes du Secteur 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 418 667-7108.

BULLETIN PAR INTERNET

Claire Guay

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

Adhérez 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 Secteur compte maintenant trois centenaires.

Laurette Rousseau née le 22 février 1916

Simone Bussièrès née le 8 juin 1918

Laure Maheux née le 23 juillet 1918

DÎNER-CONFÉRENCE DE NOVEMBRE

Contrairement à ce qui était annoncé dans le bulletin du mois d'août, la conférence prévue sur la Birmanie n'aura pas lieu. Les conférenciers ont dû se désister pour des raisons personnelles.

Nous avons contacté des personnes qui n'ont pas encore donné suite à notre demande. Nous sommes assurés de trouver quelqu'un d'ici le 19 novembre.

Dès que possible, un courriel sera envoyé à tous les internautes pour les informer du nouveau sujet. Pour les membres qui n'ont pas d'adresse courriel, nous profiterons de toutes les activités pour vous tenir au courant.

Désolés de ce contretemps, mais ce sont les aléas de la vie.

Pour information, appelez au 418 627-6509

Date	le lundi 19 novembre 2018
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).

Inscrivez-vous en retournant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le lundi 5 novembre 2018**.

DÎNER-CONFÉRENCE DE FÉVRIER

Mon Saint-Sauveur, Mon Saint Roch

Une nouveauté : le Secteur Cap-Diamant s'associe à la Fondation Laure-Gaudreault pour vous proposer un dîner-conférence. Celle-ci sera présentée par M. Réjean Lemoine qui nous parlera des quartiers Saint-Sauveur et Saint-Roch. M. Robert Gaulin, président de la FLG, sera présent pour recueillir vos dons.



M. Lemoine est né à Ville de Vanier en 1955, et est résident de Limoilou depuis 2000. Historien et chroniqueur urbain, il collabore à de nombreux médias de la région de Québec. Il a travaillé à la fondation de la revue d'histoire *Cap-aux-Diamants*, dans la décennie 1980.

Date	le vendredi 22 février 2019
Lieu	Parc du Bois-de-Coulonge 1215, Grande Allée Ouest
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).

Inscrivez-vous en retournant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le vendredi 8 février 2019**.

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).

SIMONE BUSSIÈRES, CENTENAIRE

Claudette Mercier

Le 10 août, nous soulignons un événement particulier, le 100^e anniversaire de M^{me} Simone Bussièrès. J'étais accompagnée du président Jacques Boucher, et de Suzanne Bolduc, grande amie de madame Simone.

Simone est encore une femme à l'esprit éveillé et alerte. Elle a partagé avec nous les beaux moments de sa carrière. Pour l'occasion, nous lui avons offert deux livres souvenirs : *Québec Éternelle* de Michel Lessard et *Carnets du Vieux-Québec* de Gilles Matte et Geneviève Auger. Jacques et Simone en ont profité pour regarder et échanger sur des photos de son passé. Que de beaux souvenirs pour notre centenaire! Pour célébrer cet anniversaire, Suzanne nous a servi un verre de vin blanc, douceur très appréciée de notre centenaire.

Quant à moi, c'est toujours un plaisir de revoir Simone, ma protégée du Comité d'entraide.

Bonne santé à vous, Simone, dans le plus grand confort possible et ce, entourée des personnes que vous aimez et qui vous aiment.



DÎNER DE LISE

Marcelle Létourneau et Claudette Mercier

Le mardi 13 novembre 2018, vers midi

Restaurant *Houston*

5700, boulevard des Galeries

Menu entre 13,95 \$ et 24,95 \$

Réservez **avant le mardi 6 novembre 2018**



Le mardi 15 janvier 2019, vers midi

Restaurant *Cheza Cora*

20, route de l'Église

Réservez **avant le mardi 8 janvier 2019**



Le mardi 12 février 2019, vers midi

Restaurant *Tuscanos*

1445, rue Jules-Verne

Menu entre 12 \$ et 19 \$

Réservez **avant le mardi 5 février 2019**



LES VIOLONS DU ROY

Denise Turcotte-Gauthier

Une nouvelle année débute et la série de concerts des Violons du Roy « Plaisirs d'après-midi » se poursuit malgré les aléas de notre hiver québécois. C'est chaleureusement que vous êtes invités à profiter à nouveau d'une musique qui réchauffe le cœur.



Le jeudi 31 janvier 2019 à 14 h

L'étincelant violoncelliste Nicolas Altstaedt



Après avoir parcouru les plus grandes scènes du monde et réalisé un enregistrement des concertos de C.P.E. Bach salué par la presse spécialisée, Nicolas Altstaedt et Jonathan Cohen, devenus de grands complices, se réunissent cette fois autour de deux des plus beaux concertos jamais écrits pour le violoncelle.

Jonathan Cohen, chef

Nicolas Altstaedt, violoncelle

C.P.E. Bach

• Concerto pour violoncelle en la majeur, Wq. 172

F. J. Hayden

• Concerto pour violoncelle n° 1 en do majeur, Hob. VIII : 1

• Symphonie n° 47 en sol majeur, Hob. 1 : 47

« Le palindrome »

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

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 16 janvier 2019
au 15 mai 2019

Lieu Centre Marchand
2740, 2^e Avenue

Heure 9 h 30 à 11 h

Coût 35 \$ pour une session
de 18 semaines



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

DANSE EN LIGNE

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

Date Les mardis du 22 janvier 2019
au 16 avril 2019

Relâche le 5 mars 2019

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

Heure 10 h à 11 h 30

Coût 80 \$ pour une session pour 12 semaines



Pour vous inscrire, vous devez retourner le coupon-réponse accompagné d'un chèque négociable **avant le mardi 18 décembre 2018**.

RIONS UN PEU

Un gars dit à un de ses amis :

- Au début de notre mariage, ma femme m'apportait mes pantoufles et mon chien jappait. Aujourd'hui, mon chien m'apporte mes pantoufles puis ma femme jappe.



- Qu'est-ce que tu as à te plaindre, tu as le même service.

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 30 ans, vous invite à son **brunch-bénéfice** présenté en collaboration avec la Caisse populaire de Charlesbourg.

Date	le dimanche 4 novembre 2018
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.



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.

M^{me} Ginette Plamondon, conseillère pour le dossier de la condition des femmes et celui de l'action sociopolitique à l'AREQ nationale, est notre conférencière pour l'avant-midi. Elle traitera des sujets suivants :

- Habitat et perte d'autonomie : où demeurer lorsqu'on perd de l'autonomie?
- Logement et vieillissement : outils de réflexion.

En après-midi, **M^{me} Suzanne Bernard**, Ph.D., thérapeute du deuil, traitera de *L'art de bien vieillir : quatre clés*.

Vieillir est un art qui s'apprend. S'il existe un art de vivre, il existe aussi un « Art du Bien Vieillir ».

La conférence sera articulée autour de ces quatre clés :

- Apprendre à apprivoiser sa mort.
- Savoir assumer ses pertes.
- Développer la conscience de son corps.
- Découvrir en soi ce qui ne vieillit pas.

Les participantes et participants seront appelés à constater que bien vieillir, c'est bien plus que faire de l'exercice, bien s'alimenter et rester en lien avec les autres. Pour bien vieillir, on doit aussi s'occuper de sa vie intérieure.

Date	le vendredi 25 janvier 2019
Lieu	Club social Victoria 170, Rue du Cardinal-Maurice-Roy Stationnement gratuit
Heure	9 h 15 à 15 h 30
Coût	20 \$

Inscrivez-vous en retournant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le vendredi 11 janvier 2019**.

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

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).

*Il faut toute la vie
pour apprendre à vivre.*

CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), en partenariat avec le Comité des usagers du CHU de Québec – Université Laval, organise des Conférences grand public afin de favoriser une plus grande diffusion des connaissances parmi la population.

Ces conférences ont lieu à la salle Saint-Augustin au **Montmartre Canadien**, 1669, chemin Saint-Louis.

Entrée et stationnement gratuits.

Réservez au 418 682-7987 ou www.cevq.ca

Le mardi 30 octobre 2018 de 13 h 30 à 15 h 30



Les droits des usagers dans le contexte de l'aide médicale à mourir

M^e Jean-François Leroux, avocat

THÉÂTRE DE LA BORDÉE

Le mardi 20 novembre 2018

The Dragonfly of Chicoutimi

À la suite d'un traumatisme, Gaston Talbot perd la parole. Après de nombreuses années, il se réveille... mais ne parle plus qu'anglais. Commence alors le récit de son enfance pour tenter de comprendre ce qui lui est arrivé. Et qui il est.

Larry Tremblay, auteur du magnifique roman *L'orangerie*, est l'un des écrivains les plus singuliers du théâtre québécois. Chacune de ses pièces est une expérience en soi. Avec *The Dragonfly of Chicoutimi*, il explore le thème de l'identité comme personne ne l'avait fait avant lui, en écrivant une pièce en français... avec des mots anglais!

Texte : Larry Tremblay

Distribution : Jack Robitaille et Sarah Villeneuve-Desjardins



Le mardi 5 février 2019

Rotterdam

Alice vit avec Fiona depuis sept ans. La veille du Nouvel An, elle décide de sortir du placard et de l'annoncer à ses parents. Mais avant d'envoyer son courriel, Fiona tient à lui annoncer quelque chose à son tour : elle veut devenir un homme...



Quand on aime quelqu'un, aime-t-on son genre ou sa personne? Notre identité profonde se confond-elle avec notre sexe? Ce sont les questions importantes et actuelles que pose *Rotterdam*, cette comédie douce-amère, intelligente et sensible, qui a fait mouche partout où elle a été jouée.

Texte : Jon Brittain

Distribution : Charles-Étienne Beaulne, Ariane Côté Lavoie, Marie-Hélène Gendreau et Pascale Renaud-Hébert

FONDATION LAURE-GAUDREULT

Choix des bénéficiaires 2018



Ce texte est publié tel que reçu. Nous avons 14 448 \$ à distribuer parmi les demandes reçues. Trois groupes se sont partagés les sommes disponibles : les individus 2998 \$ soit 20 %, les organismes de personnes âgées 3000 \$ soit 20 % et les organismes de groupes de jeunes 8800 \$ soit 60 %.

Les demandes pour les jeunes étaient plus nombreuses ce qui explique en partie la proportion. Onze secteurs ont reçu des subventions.

Beau travail à poursuivre. Votre générosité nous permettra de répondre à plus de demandes. Toutes les sommes reçues avant le 31 décembre 2018 seront comptabilisées pour 2019.

Merci d'encourager votre Fondation.

Pierrette Simoneau, présidente de la Fondation Laure-Gaudreault, Région 03

JOURNÉE DES HOMMES

Jacques Métivier

Pour marquer la Journée internationale des hommes 2018, le Comité de l'AREQ région 03 vous offre une activité sous le thème « **Bâtisseurs et engagés** ».

Date	le lundi 19 novembre 2018
Lieu	Hôtel Québec 3115, avenue des Hôtels
Accueil	9 h 15
Coût	15 \$/membre 20 \$/membre



Habituellement, deux conférenciers sont à l'ordre du jour l'avant-midi suivi d'un repas et d'une activité de détente en après-midi. La programmation suivra bientôt.

Inscrivez-vous en envoyant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le lundi 5 novembre 2018**.

Comme c'est une activité régionale, il n'y aura pas de remboursement **après le vendredi 3 novembre 2018**.

Pour être bâtisseurs, il faut être soutenus et, dans certains cas particuliers, les ressources d'aide font défaut. Le chacun pour soi du néo-libéralisme se répand partout, sauf pour celles et ceux qui ne sont pas dans cette ligne de pensée. À ce moment-là, la clause *eject* fait son œuvre de façon automatisée et insidieuse au vu de toutes et tous sans autres préoccupations que la recherche de nouveaux marchés et profits gargantuesques. Dans ce cas précis, on parle d'un supra modèle homme, et les autres ne paraissent être que des incidents de parcours.

À l'état social, au fin fonds d'un naturalisme ambiant, un homme en difficulté se la ferme quand ça va mal et il passe aisément sous le radar des aides de toutes sortes : sociales, familiales et autres. Un homme en difficulté ne parle qu'à un autre homme. L'écoute empathique et le lieu sont des éléments vitaux de sa guérison. Mais où trouver ces ressources exceptionnelles?

En Australie, ils ont trouvé ces lieux et ces ressources : les « Man's Shed ». On parle ici d'une sorte de cabanon ou d'atelier désaffecté! Ce pays a trouvé ce qui correspond à la modalité fine d'aide à des hommes en difficulté. À partir de hangars, les usagers se concentrent sur des travaux manuels ou horticoles et, par ce moyen, livrent leur conscience. Ils sortent de leur solitude et deviennent apprivoisables et féconds au niveau de leur état d'âme.

Donc, pas de système coûteux, laborieux ou complexe, mais accessible à tous, peu importe leur condition. Pas de jugements, des résultats seulement.

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE

Lucile Laforest

Quel beau soleil en ce jeudi 30 août 2018! L'été se prolonge et la nature nous offre encore ses beaux atours!

À la *Maison du Renouveau*, 54 personnes se sont données rendez-vous. Exclamations, sourires, rires, embrassades, tout concourt au plaisir de se revoir. Un copieux repas les attend : des aliments chauds, des aliments froids, une variété que bien des restos nous envieraient.

Nous partageons cet excellent repas. Nous en profitons pour échanger les bonnes et les mauvaises nouvelles. Nous pensons aussi aux personnes absentes que nous comptons rencontrer en cette si belle journée!

Nous repartons enchantés de ce beau moment de retrouvailles. Espérons en vivre d'autres au cours de l'année.

Bienvenue à toutes et à tous aux prochaines activités.

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
Lucile Laforest, 1 ^{re} vice-présidente	418 688-2243
Poste vacant, 2 ^e vice-présidence	
Claire Guay, secrétaire	418 627-1085
Magelline Gagnon, trésorière	418 648-0521
Monique Jalbert, 1 ^{re} conseillère	418 667-7108
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

*Rester, c'est exister :
mais voyager, c'est vivre.*

Gustave Nadaud

RETOUR SUR LA JOURNÉE DES PERSONNES ÂÎNÉES

Danielle Lacoursière

Direction, Centre-du-Québec sous un ciel pluvieux, mais qu'importe, c'est toujours un plaisir de se retrouver entre amis. Premier arrêt, Arthabaska, deux visites au programme : le musée Laurier et le musée des Postes.

Le musée Laurier

C'est en 1876 que Sir Wilfrid Laurier ouvre son cabinet d'avocat à Arthabaska et y fait construire en face sa résidence de style victorien. Le couple y habite jusqu'à son départ permanent pour Ottawa en 1891, lorsque Laurier devient Premier ministre du Canada. Le couple y reviendra durant la période estivale et durant la période des Fêtes et ce jusqu'à la mort de Laurier en 1919.



Au décès de Lady Laurier en 1921, la maison est léguée à Pauline Laurier Harvey, nièce de M. Laurier. Elle vend la maison à deux Canadiens-anglais qui, à leur tour, la lèguent au gouvernement du Québec à la condition qu'on y aménage un musée à la mémoire du Premier ministre canadien-français.



Le musée Laurier ouvre ses portes en 1929. C'est en 1974, que le gouvernement québécois permet qu'on restaure l'intérieur de la maison et que la collection permanente soit améliorée. De plus, on ajoute

des expositions artistiques de renommée. Dans le décor victorien du rez-de-chaussée, on met en valeur les appartements restaurés en 2010, ainsi que les objets ayant appartenu au couple. À l'étage, une exposition retrace la vie et l'œuvre de l'homme et du politicien, de même qu'une exposition qui met en lumière la médecine d'autrefois.

Le musée de l'Hôtel des Postes

C'est en 1911 que le bureau de poste est logé dans un nouvel édifice imposant de trois étages de style Second Empire, l'Hôtel des Postes. De 1911 à 1965, année de sa fermeture, sept maîtres de poste s'y sont succédé. Par la suite, ce lieu sert, au fil des ans, à différentes fonctions et occupations.

En 1995, la Société du musée Laurier se porte acquéreur de ce bâtiment patrimonial. À la suite de travaux importants, elle ouvre ses portes avec, comme mandat, d'être un musée consacré aux beaux-arts. Depuis cette date, des expositions temporaires d'art et d'histoire y sont présentées.

Depuis juin 2011, une exposition recréant un bureau de poste des années 1910 à 1920 est présentée sur une base permanente. On y retrouve un comptoir postal, des casiers de tri, des balances, des colis, des timbres et des panneaux didactiques.



Au dernier étage, nous avons accès au mécanisme de l'horloge à pendule de marque W.F. Evans & Sons Birmingham d'Angleterre datant de 1913. C'est le 31 décembre 1999, à minuit, qu'elle a été remise en marche après plusieurs années d'arrêt.

Nous faisons ensuite escale au *Complexe hôtelier du Pré* où un super brunch nous attend. Le soleil décide de nous accompagner pour le reste du voyage.

Dernière étape, Saint-Louis-de-Blandford : centre d'interprétation de la canneberge. Notre guide nous accompagne en charrette pour la visite des cannebergières.

Originaire d'Amérique du Nord, la canneberge pousse à l'état sauvage dans les tourbières. Les Autochtones l'appelle « atoca » et la cueille comme remède, nourriture et agent de conservation.

Aujourd'hui, la cueillette est assez complexe. Elle nécessite de grands bassins sablonneux (appelés cannebergières) peu profonds, construits sur des terres hautes. La canneberge nécessite une énorme quantité d'eau lors de sa cueillette. C'est à partir de la quatrième année de la plantation qu'elle donne ses petits fruits.



La récolte est spectaculaire. Les champs sont inondés; par la suite, une batteuse mécanique est utilisée pour détacher les fruits. Les canneberges remontent à la surface de l'eau et flottent pour devenir un super tapis rouge. Les agriculteurs, dans l'eau jusqu'aux genoux, emprisonnent les fruits dans un boudin flottant. Avec l'aide d'une pompe, les fruits sont aspirés et transvidés dans les camions, puis transportés vers un centre de tri et de nettoyage. Après la récolte, l'eau utilisée demeure sur la ferme et connaît une seconde vie.

Avant de partir, nous avons le plaisir de déguster des produits de la canneberge.

Bravo aux organisatrices et merci pour cette très belle journée qui nous a enrichis de nouvelles connaissances.

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

Monique Beaudoin-Jacob

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 habitué 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.

Aux membres de 80 ans et plus.

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 avant le mardi 15 janvier 2019 à

Monique Beaudoin-Jacob

2509, rue Desandrouins

Québec G1V 1B2

Vous pouvez aussi la rejoindre au 418 653-7710 ou par courriel mbeaudoin51@hotmail.com

LE MARIAGE RACONTÉ PAR DES ENFANTS

Avec qui se marier?

Il faut trouver quelqu'un qui aime les mêmes trucs. Si tu aimes le foot, elle devra aimer que tu aimes le foot et t'amener des chips et de la bière. Alain, 10 ans

On ne décide pas vraiment avec qui on va se marier. Dieu décide tout bien avant, et tu vois après qui il t'a collé. Kirsten, 10 ans

Le bon âge pour se marier?

Le meilleur âge c'est 23 ans, parce que tu connais ton mari depuis au moins 10 ans. Camille, 10 ans

Il n'y a pas de bon âge pour se marier. Il faut être stupide pour avoir envie de se marier. Freddie, 6 ans

Que font les gens à un premier rendez-vous?

Les rendez-vous, c'est pour s'amuser, et les gens devraient en profiter pour se connaître mieux. Même les garçons ont quelque chose d'intéressant à dire si tu écoutes assez longtemps. Linette, 8 ans

Au premier rendez-vous, ils se disent des mensonges intéressants; comme ça, ils sont d'accord pour avoir un deuxième rendez-vous. Martin, 10 ans

Que ferais-tu si ton premier rendez-vous se passe mal?

Je rentrerais à la maison et je ferais semblant d'être mort. Et j'appellerais les journaux pour leur demander d'imprimer que je suis mort. Craig, 9 ans

Qu'est-ce que tes parents ont en commun?

Ils ne veulent pas d'autre enfant. Laure, 8 ans

Quand est-ce que c'est permis d'embrasser quelqu'un?

Quand ils sont riches. Pamela, 7 ans

Si tu embrasses quelqu'un, il faut se marier et avoir des enfants avec elle. C'est comme ça. Henri, 8 ans

Et rester célibataire?

C'est mieux d'être célibataire pour les filles. Mais les garçons ont besoin de quelqu'un pour nettoyer. Anita, 9 ans

Alors, comment faire pour que cela fonctionne?

Il faut dire à ta femme qu'elle est jolie, même si elle a l'air d'un camion. Richard, 10 ans

Source : diaporama reçu par Internet

**La vérité sortira toujours
de la bouche des enfants.**



LA SANTÉ MENTALE



La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie : social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

Agir, c'est prendre des risques, tirer profit de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement.

Quels risques avez-vous pris dans votre vie? Des risques, vous en prenez tous les jours. Ce sont toutes ces actions, petites ou grandes, physiques ou psychologiques, qui nous sortent de notre zone de confort. Comme essayer quelque chose de nouveau, renoncer, se tromper, parler à des inconnus, prendre position, dire non, plonger dans l'inconnu, lâcher prise, prendre une décision importante... Loin d'être négatives, ces actions nous permettent de franchir de nouvelles étapes, elles nous poussent à plonger à l'intérieur de soi, à avancer, à relever des défis, à connaître nos limites, à apprendre de nos expériences, à résoudre les problèmes que nous rencontrons, à construire de nouveaux repères ou encore à faire face à nos peurs. Plus on ose avancer, plus on gagne en confiance en soi. Agir, c'est aussi reconnaître ce qu'il y a de bon dans notre vie.

Il est impossible d'avoir tout vu, tout osé au cours d'une vie. S'il est nécessaire de tirer profit de ses expériences, il est d'autant plus important de tirer profit des expériences des autres et de leur savoir. De plus, il peut être agréable et parfois même efficace d'échanger pour trouver des solutions et pour avancer. Lorsque l'on cumule nos expériences, on multiplie les solutions.

Agir, c'est aussi s'engager socialement.

Tout le monde en bénéficie :

- Nous-mêmes – Avoir le sentiment d'apporter concrètement quelque chose à quelqu'un ou s'impliquer devient une source de satisfaction personnelle et de fierté. Ceci favorise le sentiment d'accomplissement, l'estime et la confiance en soi.
- Les personnes avec lesquelles nous collaborons – Partager permet de créer des liens et peut influencer positivement le quotidien.
- La collectivité – Agir dans sa communauté permet de renforcer le tissu social pour en faire un endroit agréable à vivre.

Source : acsm.qc.ca

FEMME D'EXCEPTION

Rose Ouellette (1903-1996)

À 19 ans, après s'être produite à l'*Ouïmetoscope* et à la *Lune rousse* à Montréal, Rose Ouellette est remarquée par le comédien et chanteur Paul Hébert qui l'engage pour jouer au *King-Edward Palace*. C'est là qu'elle fait la rencontre d'Olivier Guimond (père) avec qui elle forme un duo qui devient rapidement populaire à l'échelle du Québec. Elle commence ainsi une carrière prolifique dans le burlesque, un genre qui fait sa renommée et qu'elle continue à jouer jusqu'à ses 90 ans.



En 1936, La Poutine devient directrice du Théâtre National. Sous sa direction, ce théâtre connaît un véritable âge d'or et fait salle comble sept jours par semaine, tant en matinée qu'en soirée, et ce, durant dix-sept ans. L'arrivée de la télévision en 1952 et le développement des cabarets sonnent le glas de la pratique scénique du burlesque. En 1953, elle quitte la direction du Théâtre National pour se joindre à la troupe de Jean Grimaldi, puis se tourne vers le cabaret où elle joue en compagnie de Juliette Pétrie, Gerry Morelle, Simone Mercier, Gaston Boileau et Louis Armel.

En 1960, elle fait ses débuts à la télévision de Radio-Canada dans une pièce d'André Laurendeau, *Les Deux Valses*. Elle obtient ensuite de petits rôles dans les téléromans *Rue des Pignons*, *Chère Isabelle*, *Les Brillant* et *Les Moineau et les Pinson*. Au théâtre, Rose Ouellette démontre qu'elle est en mesure de défendre des rôles plus sérieux, notamment dans *Un jour, ce sera ton tour* de Serge Sirois présenté au *Théâtre du Nouveau Monde* en 1974. Elle n'abandonne pas pour autant la comédie et, de 1967 à 1993, elle joue au *Théâtre des Variétés* dirigé par Gilles Latulippe.

Au début des années 90, alors qu'elle approche de son 90^e anniversaire, elle entreprend une tournée à travers le Québec en compagnie du chanteur Roger Sylvain. Elle s'éteint à Montréal à l'âge de 93 ans. Véritable pionnière du théâtre burlesque et de la comédie au Québec, Rose Ouellette a influencé plusieurs générations d'artistes et d'humoristes francophones.

Source : Les Almaniaks

*J'aime mon public,
mon public m'aime!*

La Poutine

LES MOTS RIGOLOS



Vrai ou faux

1. *Ventripotent* est le nom donné au sommet arrondi des vagues en haute mer.
2. *Ornithorynque* est le nom donné à un mammifère amphibie à bec corné et aplati.
3. Le mot *calembredaine* désigne une bedaine qui donne une allure un peu ridicule.
4. Le *patchouli* est une plante aromatique.
5. Le mot *badigoinces* signifie « lèvres ».
6. Le *nyctalope* est une petite antilope d'Afrique.
7. On appelait *ouistitis pontificaux* les soldats du pape durant la guerre contre les troupes royales italiennes (1860-1871).
8. Le *zygomatique* est une région du cerveau qui régule divers sons, dont le rire.
9. Le verbe *yoyoter* signifie « jouer au yoyo ».
10. Le mot *tintouin* veut aussi dire « souci, inquiétude ».

PETITE HISTOIRE DE LA VIE

Une fois, tous les villageois ont décidé de prier pour de la pluie. Le jour de la prière, tous les gens se sont réunis, mais seul un petit garçon est venu avec un parapluie.

C'est de la FOI.

Quand vous lancez un bébé en l'air, il rit parce qu'il sait que vous l'attraperez.

C'est de la CONFIANCE.

Tous les soirs quand nous allons au lit, sans aucune assurance d'être en vie le lendemain matin, nous réglons quand même les alarmes pour nous réveiller.

C'est de L'ESPÉRANCE.

Nous prévoyons de grandes choses pour l'avenir sans vraiment connaître ce que sera cet avenir.

C'est de L'ESPOIR.

Nous voyons le monde souffrant, mais nous nous marions toujours et avons des enfants.

C'est de L'AMOUR.

Sur la chemise d'un homme, une phrase est écrite :

« Je n'ai pas 60 ans... Je suis un jeune de 16 ans avec 44 années d'expérience. »

C'est de LA SAGESSE.



Êtes-vous aussi écolo que vous le croyez?

Chaque action pour la planète compte, mais toutes ne se valent pas. Voici quelques pistes qui vous permettront de verdir votre empreinte écologique. Il y aurait en fait trois grands principes à suivre : consommer moins, réutiliser vos biens au maximum et prolonger la vie de ceux-ci.

Ressusciter vos appareils

La culture du jetable est l'un des pires fléaux à s'abattre sur l'environnement. Téléphones, aspirateurs et grille-pain finissent trop souvent aux ordures pour des bris mineurs. En 2016, 44,7 millions de tonnes de ces appareils se sont retrouvés dans les sites d'enfouissement partout dans le monde. Seuls 19 % des Canadiens font réparer leurs électroménagers quand ils se brisent et 26 %, leurs appareils électroniques. Une vaste majorité d'entre eux affirment que ces objets sont conçus pour ne pas durer. Les entreprises comme Apple, qui proposent très rarement la réparation, favorisent cette surconsommation.



Au Québec, les *Réparathons* et les *Repair Cafés* se multiplient. Leur but est d'inviter les citoyens à apporter leurs appareils défectueux pour les faire réparer par des bénévoles experts. Les problèmes sont souvent banals. On estime qu'environ 70 % des gens repartent avec un appareil réparé. Si au bout du compte vous devez changer votre vieil ordinateur, votre bouilloire ou votre manteau d'hiver, il existe d'autres solutions que d'acheter du neuf. Il y a un énorme marché de seconde main qui se développe au Canada. En effet, il y a eu une augmentation de 24 % dans l'échange de biens d'occasion en 2017 par rapport à l'année précédente avec au total plus de 2,3 milliards d'objets échangés au pays.

Les fausses bonnes idées

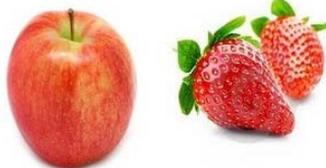
Les capsules de café sont un désastre écologique, mais moins que votre cafetière filtre si vous l'utilisez de la mauvaise manière. Quelles soient recyclées ou non, les capsules de café sont peut-être moins dommageables pour l'environnement que vous le croyez. Les utiliser serait même plus écologique que de se servir d'une cafetière filtre. En comparant les étapes de fabrication de capsules de plastique à celles nécessaires pour faire des filtres blancs standard, celles-ci sont plus polluantes.

En parlant de café, quelle tasse utiliser? Le gobelet jetable ou la tasse réutilisable. Après la paille et le sac de plastique, est-ce au tour du gobelet de café jetable d'être mis au rancart? Si on prend en compte son cycle de vie complet, le gobelet jetable est-il moins néfaste pour l'environnement que sa version réutilisable? Tout dépend du nombre de fois que vous employez vos tasses réutilisables. C'est vraiment le comportement de l'utilisateur qui détermine ce qui est un bon choix ou pas. Une étude révèle que la tasse en céramique du restaurateur est plus avantageuse pour l'environnement que le gobelet à usage unique à condition d'être utilisée plus de 210 fois.



Les frontières de l'achat local

Les deux tiers des Québécois se disent favorables à la consommation locale et, pour eux, les achats de proximité se démarquent clairement dans leur panier d'épicerie. Selon une étude de 2008, la tomate québécoise est presque trois fois plus énergivore en hiver que la tomate qui pousse sous le soleil du Mexique en raison de l'énergie nécessaire pour chauffer les serres au mazout. Mais, depuis cette époque, les serres du Québec se sont majoritairement converties aux énergies renouvelables pour être plus rentables. Il y a aussi une question de qualité. On préfère souvent un produit frais à un aliment qui a mûri pendant son transport. Néanmoins, tous s'entendent pour dire qu'il sera toujours préférable de manger local lorsque le produit est de saison. La règle d'or du locavorisme serait donc d'acheter ses pommes du Québec à l'automne et ses fraises en été. Et, idéalement, d'éviter de prendre sa voiture pour faire ses emplettes.





Le paradoxe de l'emballage

La pellicule de plastique qui entoure les concombres anglais vous exaspère? Sachez qu'elle a une fonction : celle de prolonger la fraîcheur de ce fragile légume jusqu'à 14 jours. Sans cet emballage, il aurait une durée de vie en épicerie de trois jours. Il n'est pas avantageux de risquer de gaspiller certains produits simplement pour limiter la quantité d'emballage. Ainsi, les emballages qu'on retrouve sur le marché au Québec proviennent à 70 % du secteur alimentaire. Ils permettent de protéger les aliments de l'humidité, de la lumière, des germes et des bactéries et, par le fait même, de réduire le gaspillage alimentaire. Pour réduire l'utilisation d'emballages, les épiceries *zéro déchet* se multiplient dans la province et ailleurs. Les consommateurs sont invités à apporter leurs propres bocaux et sacs réutilisables pour réduire les déchets à la source et n'acheter que la quantité dont ils ont besoin. N'y allez toutefois pas en voiture car le petit trajet a probablement plus d'impact que tout ce qui a été économisé en emballage.



Voyage, voyage

Vous aimez voyager? Votre plus grand péché environnemental est alors de prendre l'avion. En 2014, un canadien était responsable en moyenne de 15,1 tonnes d'émissions de gaz à effet de serre. Un aller-retour Montréal-Paris génère environ deux tonnes de CO². Pour un Canadien, un simple voyage en Europe équivaut environ au septième de ces émissions pour l'année.

Dans l'assiette

Pour améliorer votre empreinte environnementale, réduire le gaspillage alimentaire est un autre incontournable. Jeter des aliments signifie que les gaz à effet de serre qui sont dégagés tout au long de la production alimentaire ont été produits en vain. Les efforts en ce sens doivent se faire à la maison, mais aussi dans les commerces. La consommation de viande, et plus particulièrement de bœuf, est un autre vaste chantier. Rien que d'arrêter de manger du bœuf pour privilégier le poulet réduit énormément notre impact environnemental. Manger végétarien, c'est encore mieux. L'empreinte écologique de la production de bœuf est élevée parce qu'elle nécessite des quantités astronomiques d'eau et de nourriture. L'animal lui-même émet aussi beaucoup de méthane, qui est 25 fois plus puissant que le dioxyde de carbone, deux gaz à effet de serre responsables des changements climatiques.



Mon beau sapin



La science a tranché : le sapin naturel est plus écolo que son cousin artificiel, à moins que vous utilisiez le même sapin de plastique pendant 20 ans. Si le vrai sapin a un avantage écologique sur celui en PVC, c'est en partie parce que les conifères absorbent du CO² pendant leur croissance, ce qui a un effet positif sur l'environnement. En revanche, l'étape du transport du sapin naturel par le client entre le magasin et la maison est ce qui consomme le plus d'énergie dans tout son cycle de vie. Si vous devez conduire plus de 16 km pour acheter votre sapin naturel, privilégiez alors l'arbre artificiel acheté à 5 km de la maison.

Source : *Protégez-vous*, octobre 2018

POURQUOI DIT-ON?

Pourquoi l'eau de Javel porte-t-elle ce nom?

L'eau de Javel tire son nom du village de Javel où elle fut fabriquée pour la première fois (aujourd'hui, quartier du 15^e arrondissement de Paris). Javel est aussi l'endroit où s'était créée, en 1784, une manufacture de produits chimiques, près du « moulin de Javelle ».

Cette manufacture était la propriété, à l'origine, de nobles proches du comte d'Artois, frère de Louis XVI, et dirigée par Léonard Alban.

Utilisée dans le monde entier comme désinfectant et décolorant (son nom est *bleach* en anglais).



DOSSIER DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Normand Bourgeois

Ce qu'il nous faut pour bien vieillir (dernier de deux) *

Le progressisme oui, le néolibéralisme non! Voilà qui éclaire l'orientation sociopolitique à privilégier si l'on veut relever le défi que représente bien vieillir. Car pour y parvenir, il faut impérativement un milieu social offrant un ensemble de conditions de vie facilitantes.

De quoi s'agit-il? D'un système de services sociaux et de santé publics à la fois universel, accessible et de bonne qualité. D'un ensemble d'organismes communautaires qui complètent l'offre de services en satisfaisant divers besoins particuliers. D'une économie sociale diversifiée et florissante. De politiques favorisant la réduction des inégalités sociales et économiques. De protagonistes qui font la promotion de la justice sociale.

L'AREQ est de ceux qui défendent avec conviction ce modèle de société. Les démarches en ce sens ont d'autant plus d'importance que de nombreuses décisions gouvernementales tendent à fragiliser ce qui a été acquis au fil des ans. Celles-ci s'inspirent le plus souvent du néolibéralisme dont voici un aperçu général.

Il s'agit d'un système de pensée qui représente les individus et les entreprises comme étant des agents économiques qui s'engagent dans une libre compétition motivée par la recherche du profit. L'État, pour sa part, a un rôle de toute première importance à jouer, soit la mise en place de conditions favorisant cette compétition et ce, dans toutes les sphères d'activités. La recette éprouvée pour y parvenir comprend des politiques d'austérité, la tarification des services publics, la réalisation de grands travaux en PPP, la privatisation de biens publics, la déréglementation d'activités économiques et financières et la promotion de stratégies fiscales préjudiciables, dont l'exemption de taxes de ventes et d'impôts et la tolérance du recours aux paradis fiscaux¹.

Ces mesures enrichissent les plus fortunés, donnent un élan au secteur privé, fragilisent les finances publiques et à terme, réduisent l'accessibilité aux services sociaux et de santé. Petit à petit, la relation entre l'État et les citoyens se transforme, entraînant dans son sillage de plus grandes inégalités sociales.

L'AREQ dénonce cette mouvance sociopolitique. Elle défend plutôt une vision de la société fondée sur le bien commun, l'entraide et la solidarité sociale. Ce faisant, elle cherche à agrandir le cercle des gagnants au lieu de le réserver à une petite minorité qui profite de divers atouts et de privilèges. Du même coup, elle contribue à faire de notre monde un lieu qui préserve et qui développe des conditions de vie adéquates pour que tous puissent, à leur manière, bien vieillir.

C'est clair, le progressisme et le néolibéralisme ne font pas bon ménage. Il faut choisir son camp. On ne peut pas à la fois se réclamer d'une école de pensée et soutenir les politiques et les choix de société de l'autre. Ce serait agir en allant à l'encontre de ses valeurs.

C'est d'intégrité dont il est question ici, un enjeu critique lorsqu'il est question d'action sociopolitique. En dépend, notamment, l'avancement de la cause des personnes âgées.

Références

*BOURGEOIS, Normand. « Ce qu'il nous faut pour bien vieillir (premier de deux) », *Le doux temps*, Février 2018, p. 20.

http://gestion.areq.lacsq.org/app/uploads/sites/37/2018/02/Bulletin_fevrier_2018.pdf

1) HÉBERT, Guillaume. « L'ABC du néolibéralisme ». https://rqoh.com/wp-content/uploads/2016/06/bul44_p-6.pdf ;

JUIGNET, Patrick, « Néolibéralisme : De l'idéologie néolibéral à la pratique du gouvernement », *Philosophie, science et société*, 15 avril 2018.

<https://philosciences.com/philosophie-et-societe/ideologie-croyance-societe/151-ideologie-neoliberal/> ;

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



Dans cette deuxième communication de l'année 2018-2019, voici trois points importants concernant ASSUREQ :

1- L'assurance voyage est valide tant et aussi longtemps que l'on y participe. Les cotisations n'augmentent pas en fonction de l'âge. Cela constitue un avantage par rapport à la majorité des assurances voyage individuelles ou collectives.

2- Il est important de vous prévaloir des remboursements autorisés par le régime Santé+ si vous y avez adhéré. Un fascicule donnant tous les renseignements est inséré annuellement dans le *Quoi de neuf*.

3- Si un médicament n'est pas remboursé par la RAMQ, vérifiez si ce médicament est couvert par ASSUREQ.

Pour les nouveaux membres : vous avez 90 jours, à partir de la date effective de votre prise de retraite, pour vous inscrire ou demander une exemption à ASSUREQ.

Voici des numéros de téléphone utiles :

Région de Québec 418 651-6962

Autres régions 1 888 833-6962

ÇA ME RAPPELLE UNE CHANSON

Ils écouteront

Les mots d'amour

Que tu disais

Ils entendront

Ta voix d'amour

Quand tu m'aimais

Quand tu croyais que tu m'aimais

Que je t'aimais, que l'on s'aimait



Depuis qu'il lui a présenté *Non, je ne regrette rien* à la fin des années cinquante, Charles Dumont est l'un des compositeurs attirés d'Édith Piaf. Un jour, alors qu'il lui présente *Les Amants*, Édith Piaf déclare que c'est à lui-même qu'il revient de l'interpréter. Sur l'enregistrement effectué en mai 1961, elle devient sa choriste, intervenant en arrière-fond. Dans ses concerts, lorsqu'arrive le moment de chanter *Les Amants*, Édith fait venir son compositeur. Grâce à cette chanson, Charles Dumont devient à son tour un chanteur à part entière.

Source : *Les Almariaks*

*On devrait tous mourir ensemble,
par génération.*

Charles Aznavour

RÉPONSES AUX MOTS RIGOLOS



1. FAUX. *Ventripotent* signifie « qui a un gros ventre ».
2. VRAI. *L'ornithorynque* est un mammifère d'Australie et de Tasmanie. Amphibie et ovipare, il a un bec corné et aplati comme celui d'un canard, des pattes palmées munies de griffes et une longue queue plate.
3. FAUX. *Calembredaine* signifie « propos fantaisiste, extravagant ». Par exemple : « Mon grand-père aime nous raconter des calembredaines, ce qui enrage ma grand-mère. »
4. VRAI. Le *patchouli* est une plante aromatique origininaire d'Asie, qui fournit une essence très parfumée.
5. VRAI. *Badigoinces* signifie « lèvres » en langage familier. Par exemple, « se lécher les badigoinces ».
6. FAUX. Un *nyctalope* est un individu affecté par la nyctalopie, c'est-à-dire la faculté de voir la nuit, normale pour certains animaux et anormale pour les humains.
7. FAUX. Le nom donné aux soldats du pape durant la guerre contre les troupes royales italiennes (1860-1871) est zouave. Le ouistiti est un petit singe d'Amérique tropicale, à fortes griffes, à longue queue et aux oreilles touffues.
8. FAUX. Les *zygomatiques* sont des muscles qui s'étendent de la pommette à la commissure des lèvres et qui entrent en jeu lors du rire ou du sourire.
9. FAUX. *Yoyoter* signifie « perdre la tête, divaguer ».
10. VRAI. *Tintouin* a deux significations. Il est synonyme de « vacarme » : ma nouvelle voisine fait un tintouin terrible. Et il veut aussi dire « souci, inquiétude » : elle se fait du tintouin pour rien.

DOSSIER RETRAITE

Lucile Laforest

Il est important de porter à l'attention de nos nouveaux élus l'urgence de lutter contre l'appauvrissement de nos personnes âgées. Le tiers des personnes âgées du Québec vivent seules et sous le seuil de pauvreté. C'est pourquoi l'AREQ réclame :

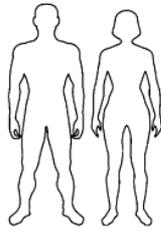
- 1- Une bonification du crédit d'impôt pour les frais médicaux, et une diminution du seuil d'admissibilité de 3 % à 15 % des revenus pour les 65 ans ou +.
- 2- L'augmentation de la prestation de décès offerte à la succession jusqu'à concurrence de 5 000 \$.

Source : *Quoi de neuf*, été 2018, p. 13

N.B. : La réunion régionale conjointe des comités Assurance et Retraite aura lieu plus tard en cours d'année.

Physiologie générale

- Entre 20 et 70 ans, la capacité des cellules à se diviser diminue de 30 %.
- Entre 20 et 80 ans, la masse osseuse se réduit de 25 % chez l'homme; de 40 % chez la femme.
- Entre 20 et 85 ans, le volume du cerveau décroît de 12 %.
- Entre 25 et 75 ans, la femme raccourcit de 5 cm environ; l'homme, de 1 cm entre 30 et 50 ans, de 2 cm entre 50 et 70 ans. Par après, le même phénomène s'accroît pour la femme et pour l'homme.
- Entre 30 et 70 ans, toute personne perd la moitié de la force de ses muscles. Si elle ne fait aucune activité physique, la perte se situera entre 3 et 5 % par décennie; si elle est physiquement active, la perte réelle continuera mais sur plus d'années.
- À partir de 50 ans environ, la colonne vertébrale perd 1,2 à 5 cm à cause de l'amincissement des vertèbres dorsolombaires. Après 50 ans, le nez et les oreilles rallongeront d'un centimètre, et la peau sera plus flasque, car le tissu adipeux devient plus élastique avec l'âge.
- À 80 ans, la force musculaire et la résistance à l'effort ont baissé de 30 % par rapport à un âge moyen de 40 ans.
- Depuis les deux derniers siècles, l'être humain est passé en moyenne de 163,4 à 170,2 mètres; il a donc grandi de 7 cm environ (2,76 po).
- Le corps produit 25 millions de cellules par seconde.
- Si on mettait bout à bout tous les vaisseaux sanguins du corps, on estime qu'ils totaliseraient environ 40 000 km, soit presque le tour de la Terre à l'équateur.
- Le fémur serait 4 fois plus solide que du ciment. Un pouce³ d'os peut supporter plus de 8 tonnes. Un bébé a 60 os de plus qu'un adulte.
- Les muscles qui permettent le mouvement des yeux se contractent environ 100 000 fois par jour. L'œil humain peut distinguer 10 millions de nuances de couleurs.
- Le nez humain peut retenir 50 000 odeurs différentes.



<http://www.je-cherche.info/-Le+Corps+Humain+En+Image>
<http://hitek.fr/actualite/choses-savoir-corps>
www.7sur7.be/7s7/fr/1525/Tendances/article/detail/

La femme la plus riche du monde



Selon le magazine *Forbes* (2017), spécialiste de l'économie mondiale, Liliane Bettencourt (d 21.09.2017) dont la fortune actuelle est estimée à 36,1 milliards (en chute de 5,6 milliards) est la femme la plus riche du monde. Elle est suivie par Alice Walton, fille de Sam Walton qui fonda la multinationale, Wal-Mart.

- Fille unique de Louise Madeleine Berthe Doncieux et d'Eugène Schueller, fondateur des produits *L'Oréal*, dont elle devint l'unique héritière en 1957, Liliane Bettencourt est née le 21 octobre 1922 à Paris. Le 8 juin 1950, elle a épousé l'associé de son père, André Bettencourt, qui fut ministre français des Affaires étrangères en 1973; il est décédé le 19 novembre 2007 à Neuilly-sur-Seine. Madame Bettencourt, principale actionnaire de l'entreprise de son père décédé à Paris le 23 août 1957, possède la plus importante fortune française.

www.journaldunet.com/economie/magazine/femmes.../

L'homme le plus riche du monde



Le magazine *Forbes* (2017) place en tête Jeff Bezos (n 12.01. 1964, Albuquerque, Nouveau-Mexique), fondateur et PDG actuel d'Amazon. Avec une fortune de 112 milliards, il dépasse Bill Gates (photo), fondateur de Microsoft, qui était en tête en 2016 pour la 17^e fois sur 22 ans; sa fortune est estimée (2017) à 90 milliards, en recul

de 4,2 milliards.

- Le premier milliardaire, reconnu en 1885, fut John D. Rockefeller. De nos jours, parmi les 10 grands milliardaires de ce monde, 8 sont Américains. Ce sont Warren Buffet (Berkshire Hathaway), Jeff Bezos (Amazon), Mark Zuckerberg (Facebook), Larry Ellison (Oracle), Michael Bloomberg (Bloomberg L P), Charles et David Koch (industries : pétrochimie, élevage, finance, courtage). Les deux autres sont l'espagnol Amancio Ortega (Zara) et le mexicain Carlos Slim Helu (Telecoms).
- En 2015, il y avait 2473 milliardaires dans le monde, soit 1 par 2,95 millions de personnes. Leur fortune totale est en progression de 5,4 %; ils contrôlent 3,9 % du patrimoine familial mondial. Leurs secteurs privilégiés sont les finances, l'investissement, les assurances, le commerce et les technologies de pointe. Le plus riche Africain? Le Nigérian Aliko Dangote (pétrole, ciment, farine). Le plus riche Asiatique? Le chinois Wang Jianlin (hôtels, divertissements). Le plus riche Russe? Leonid Mikhelson (gaz Novatek, pétrochimie Sibur Holding, Banque de Samara). Le plus riche du Moyen-Orient? Le prince d'Arabie saoudite Al-Walid Ben Talal (construction, immobilier, banque, hôtellerie).
- En date du 14 octobre 2016 et selon les firmes UBS (Union des banques suisses) et PWC (Price Waterhouse Coopers), on compte un nouveau milliardaire tous les 3 jours en Asie, particulièrement en Chine, soit une augmentation de 35 % depuis 2009.

www.journaldunet.com/economie/magazine/hommes...
www.tvanouvelles.ca/2016/09/02/

Un génie des mathématiques



Âgé de 15 ans (en 2016), l'Américain, Landon Labuskes, est l'un des 12 étudiants (sur 302 532 à l'échelle mondiale) qui ont répondu correctement à toutes les questions du test d'excellence en mathématiques, Calculus Advanced Placement, comportant un total de 45 questions à choix multiples et 6 questions à développement. Ce groupe sélect est composé de 10 Américains, 1 Canadien et 1 Turc; Landon était le plus jeune d'entre eux. Interrogée par des journalistes, sa mère révéla qu'il faisait déjà des équations algébriques à l'âge de 5 ans.

- Landon fréquente le lycée catholique Paul VI (Fairfax, État de Virginie); il avait 14 ans lorsqu'il a passé ce test de 3 heures 15 minutes. Il a eu droit à ces privilèges : un article élogieux dans le *Washington Post*, et une invitation du Président américain, Barack Obama, à venir faire un tour à la Maison Blanche.

www.lalibre.be > Light > Société

www.etudiant.lefigaro.fr > Les news > Actu

Un champion polyglotte



Suivant un concours lancé en Angleterre, les résultats publiés en 2012 identifient Alex Rawling, étudiant britannique âgé de 20 ans, comme étant la personne parlant le plus de langues étrangères. En effet, il peut converser en 11 langues différentes.

- Doué d'une excellente mémoire auditive, Alex a appris trois langues dès son jeune âge, car ses parents l'ont éduqué en anglais, en français et en grec. Aujourd'hui, il parle huit langues : l'allemand, l'espagnol, l'italien, le catalan, le néerlandais, l'hébreu, l'afrikaans et le russe qu'il a assimilé en passant 8 mois en Russie. Ces dernières années, il a ajouté le hongrois (9 mois à Budapest) et le portugais (stage de 3 mois). Prochain objectif : manier l'arabe aisément.

- Ses méthodes d'apprentissage? Les livres et les leçons sur CD, et vivre sur place quelque temps.

www.rtb.be/info/insolites/detail_il-parle-11-langues...

Les langues dans le monde



L'anglais, la langue la plus populaire, est utilisée dans 116 des 197 pays reconnus officiellement par l'ONU, et parlée par 2 milliards 380 millions de personnes. Suivent, dans l'ordre : le chinois (1 milliard 250 millions); l'hindi (1 milliard) et l'urdu (des millions). Le français est parlé dans 35 pays (480 millions); l'espagnol, dans 32 pays (400 millions)

<http://international.blogs.ouvert-france.fr/>

www.villemin.gerard.free.fr/Langue/

- Entre 6000 et 7000 langues sont parlées dans le monde mais, selon l'Unesco qui soutient qu'une langue meurt tous les 15 jours, la moitié d'entre elles disparaîtront avant la fin du XXI^e siècle. En Afrique, 200 des 2000 langues d'origine se meurent. En Amérique du Nord, on parlait entre 600 et 700 langues avant l'arrivée des Européens; il en reste 213 qui, sauf la langue inuite, régressent toutes. En Australie où se parlent une multitude de langues minoritaires, 100 langues aborigènes sont disparues, 140 autres en voie d'extinction complète. Au Brésil, 170 des 1200 langues de l'époque pré-colombienne ne sont plus utilisées. En Europe, les langues celtiques, telles le gallois, le basque et le breton, sont en grave danger.

- Au nombre des multiples causes de ces disparitions, les recherches sociologiques pointent la faiblesse du nombre (dénatalité), la dispersion démographique (attirés par le besoin de survie ou de l'appât du gain, les gens déménagent), et l'impérialisme culturel qui menace tout groupe minoritaire.

www.sorosoro.org/tout-savoir-sur-les-langues/

La population mondiale

Le mardi 2 août 2016 à 6 h 14 min 59 s, la Terre hébergeait 7 403 607 919 personnes. Chaque jour, elle compte plus de 200 000 naissances, soit environ 73 millions par année, et 158 857 décès, soit 57 982 805 par année.



- Depuis l'apparition de *Homo sapiens* (Homme savant, ou être humain) il y a environ 200 000 ans, 108 milliards de personnes auraient vécu sur Terre. Une publication des Nations-Unies fixe à environ 5 millions la population de la Terre à l'ère de l'agriculture (-8000), et à 250 millions au 1^{er} siècle avant Jésus-Christ.

En 1955, la population mondiale était estimée à 2 758 315 000; en 1970, à 3 322 495 000, soit une croissance de 1,61 % (10,84 % - 9,23 %), le plus haut taux d'augmentation depuis qu'elle est recensée. Après l'an 2000, ce pourcentage est en constante régression.

- Par continents, la population mondiale se répartit ainsi en pourcentage : Asie – 59,8; Afrique – 16,1; Europe – 10; Amérique latine et Caraïbes – 8,6; Amérique du Nord – 4,9; Océanie – 0,5.

www.population.com/

www.worldometers.info/fr/...

www.wikipedia.org/wiki/Population_mondiale

Les yeux servent de mains à la curiosité.

Jacques Amyot

ATTENTION

Faites **un chèque par activité** et libellez-le au nom du **bon destinataire**.
La **date** du chèque **ne doit pas excéder celle indiquée sur le coupon**.
Avant de mettre à la poste, vérifiez sur le coupon l'adresse d'expédition.

Dîner-conférence, le vendredi 22 février 2019

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 8 février 2019**.
Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6

Toujours en action, le vendredi 25 janvier 2019

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 11 janvier 2019**.
Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6

Nécrologie

Membres décédés

Pauline Auby-Kelley, Diane Boivin Adams, Gérard Boulanger,
Noëlla Dionne-Hendricks, Francine Gariépy-Genest, Charlotte Morissette,



Denis Aubé, sa sœur
Jeannette Bérubé, sa sœur
Germaine Bérubé, sa sœur
Colette Couture, son frère
Lorraine Couture, son frère
Yolande Couture, son frère
Claude Morissette, son épouse
Solande Tourigny, son frère

Aux familles éprouvées, nos plus sincères condoléances.

Mise en pages : Nicole Dionne-Renaud et Claire Guay
Impression : Groupe ETR

Relecture : Nicole Dionne-Renaud, Claire Gauvreau, Claire Guay,
Lucile Laforest, Claude Le May 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.

L'AREQ rappelle au nouveau gouvernement de la CAQ l'importance de relever le défi du vieillissement de la population

L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) a travaillé ardemment à mettre de l'avant les besoins des personnes âgées auprès des partis politiques. La Coalition Avenir Québec (CAQ) forme aujourd'hui le gouvernement pour la première fois de l'histoire, et nous nous attendons à ce que ce gouvernement prenne ses engagements au sérieux quant aux personnes âgées et qu'il reste à l'écoute de celles et de ceux qui ont bâti le Québec.

« Nous avons bien noté les engagements de la CAQ et nous allons nous assurer que ce gouvernement travaille pour une société plus digne de ses aînés. Nous croyons que le défi du vieillissement de la population en est un qui doit se relever collectivement », souligne Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

En ce sens, l'AREQ réitère la nécessité d'une vision globale relative au défi démographique du Québec. Les annonces à la pièce, les projets éphémères et les disparités de services dans les régions du Québec doivent être chose du passé. Il importe que le gouvernement se dote d'une vue d'ensemble des enjeux liés au vieillissement de la population qui permettra une action inclusive tant auprès des aînés, que des familles et des jeunes.

« Durant la campagne électorale, la CAQ a proposé des choses concrètes pour les aînés, comme une politique pour les proches aidants ainsi que la construction de maisons des aînés. Mais, nous demandons au gouvernement de planifier ses actions avec cohésion en s'assurant que les personnes retraitées ne s'appauvrissent pas, qu'on réponde enfin aux besoins croissants de soins à domicile et, surtout, qu'on n'abandonne pas les personnes actuellement hébergées en CHSLD », réitère Mme Lapointe.

Enfin, rappelons que 25 % de la population sera âgée de 65 ans et plus en 2030 et qu'il est crucial de leur assurer une qualité de vie digne. L'AREQ s'empressera de rencontrer les personnes qui auront les responsabilités au conseil des ministres des dossiers qui touchent les conditions de vie des personnes âgées. Nous leur proposerons des solutions souhaitées par nos membres et exprimées par l'ensemble des personnes âgées du Québec.

À propos de l'AREQ

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) compte plus de 58 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Source : Samuel Labrecque, conseiller en communication

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Magelline Gagnon

N'OUBLIEZ PAS D'APPUYER LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

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

PROCHAIN BULLETIN

Tombée : 11 janvier 2019

Parution : 14 février 2019

ATTENTION

Faites **un chèque par activité** et libellez-le au nom du **bon destinataire**.

La **date** du chèque **ne doit pas excéder celle indiquée sur le coupon**.

Avant de mettre à la poste, vérifiez sur le coupon l'adresse d'expédition.

Dîner de Noël , le jeudi 13 décembre 2018

Coûts : 30 \$/membre _____ 17,50 \$/Bel-Âge _____ 35 \$/non-membre _____

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 29 novembre 2018**.
Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6

Journée internationale des hommes, le lundi 19 novembre 2018

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 : _____

Veillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », **négociable avant le lundi 5 novembre 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 : _____

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 mardi 18 décembre 2018**.
Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6

Les Violons du Roy, le jeudi 31 janvier 2019

Coûts : 47,51 \$/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 10 janvier 2019**.
Adressez-le à Madame Denise Turcotte-Gauthier, 169, rue de l'Alaska, Québec (Québec) G1B 2B9

Dîner-conférence, le lundi 19 novembre 2018

Coûts : 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 lundi 5 novembre 2018**.
Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6