



DANS CE NUMÉRO :

Activités à venir :

AGS et AGR p. 3 et 5

Areq toujours en action p. 7

Arts p. 7

Cabane à sucre p. 8

Dossiers : p. 12, 13

Hockey p. 8

Infos importantes : p. 14

Inscriptions et décès : p. 9

Journée de la femme p. 6

Laure-Gaudreault p. 4

Quilles p. 8

Retours d'activités p. 10, 11

Sondage : p. 15

Voyages p. 8

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Je maintiens le cap, nous voulons attirer les jeunes retraités des dernières années. Quelques-uns se sont manifestés à notre dîner de Noël et nous espérons en avoir autant à notre **DÎNER DE L'AMITIÉ**.

Vous avez pris votre retraite au cours des dix dernières années? Mis à part quelques médicaments, votre santé est bonne ? C'est dans ces circonstances qu'il faut s'informer au sujet de nos assurances. Lors de la journée **TOUJOURS EN ACTION** du **26 avril**, vous pourrez poser des questions et obtenir des réponses si vous êtes présentes et présents.

L'année 2018 marque le **35^e anniversaire de l'AREQ Grand-Portage**. Il n'est pas question de prendre sa retraite et de cesser les activités.

Lors de notre **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 8 MAI**, nous soulignerons cet anniversaire. Les modalités seront précisées lors d'une prochaine réunion du Conseil sectoriel. De plus, vous pourrez constater sur place tout le travail effectué par les personnes œuvrant pour votre Association.

Nous vous attendons en grand nombre et soyez assurés que nous continuerons à travailler pour le mieux-être de tous.

François Villeneuve, président du Conseil sectoriel AREQ secteur 03-B





AREQ GRAND-PORTAGE 03-B CALENDRIER DES ACTIVITÉS SECTORIELLES AOÛT 2017 À AOÛT 2018

29 juillet (samedi) Mary Poppins Québec (rappel)	3 août (jeudi) Déjeuner-vélo Auberge Marie-blanc Témiscouata-sur-le-Lac (Notre-Dame-du-Lac)	25 août (vendredi) Non-entrée à l'ABRI DORÉ Trois-Pistoles	3 octobre (mardi) Accueil des nouvelles personnes retraitées Auberge de la Pointe Rivière-du-Loup	Octobre ... Visite aux aînés Tout au long du mois d'octobre
18 octobre (mercredi) AREQ toujours en action Hôtel Lévesque Rivière-du-Loup	2 novembre (jeudi) Quilles Pohénégamook (annulé)	17 novembre (vendredi) Journée des hommes	7 décembre (jeudi) Dîner de Noël Hôtel Universel Rivière-du-Loup	25 janvier (jeudi) Ski alpin Mont St-Mathieu (annulé)
8 février (jeudi) Ski de fond et raquette Dégelis	22 février (mercredi) Dîner de l'Amitié Courriel et réseau téléphonique à surveiller	9 mars (Vendredi) Quilles Rivière-du-Loup	5 avril (jeudi) Cabane à sucre	9 avril (lundi) Début de l'exposition Centre culturel
16 avril (lundi) Vernissage Centre culturel Rivière-du-Loup	26 avril (Jeudi) Areq toujours en action	8 mai (mardi) AGS Auberge de la Pointe Rivière-du-Loup	8 mai (mardi) Prix Coup de cœur de l'exposition Auberge de la Pointe Rivière-du-Loup	6 juin (mercredi) AGR

Des rappels via e-mail ou des informations supplémentaires vous parviennent souvent pour des activités décrites dans ce journal et figurant au calendrier. Surveillez vos courriers électroniques.



QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES

A1718-AGR-OJ-01

CONVOCAATION

29^e Assemblée générale des membres de
l'AREQ Région Québec–Chaudière-Appalaches

Date : le mercredi 6 juin 2018

Heure : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région Québec–Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mercredi 6 juin 2018 à l'Hôtel-Québec situé au 3115, avenue des Hôtels, Québec, QC

S.V.P. Apportez votre carte de membre.

PROJET D'ORDRE DU JOUR

- 1- Ouverture et mot de bienvenue
- 2- Nomination de la présidence d'assemblée
- 3- Adoption de l'ordre du jour de la 29^e Assemblée générale A1718-AGR-OJ-01
- 4- Adoption du procès-verbal de la 28^e Assemblée générale A1617-AGR-PV-01
- 5- Présentation et mot d'une représentante du Conseil exécutif national
- 6- Rapport de la présidente et des responsables de comités
- 7- Rapport de la trésorière
 - 7.01 Présentation et dépôt du rapport financier régional 2016-2017
 - 7.02 Présentation et adoption de l'état des produits et charges 2017-2018
- 8- Élections (s'il y a lieu)
- 9- Questions diverses
 - 9.01
 - 9.02
- 10- Présentation des artistes et remise des prix « coup de cœur »
- 11- Tirage des prix de présence
- 12- Levée de l'assemblée

Ajournement à 11 h15 : Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault

Québec, le lundi 20 novembre 2017

Carole Pedneault
présidente régionale

Michel Caron
secrétaire régional

Horaire de la rencontre régionale 6 juin 2018

- | | |
|---------|---|
| 9 h | Accueil & inscription |
| 9 h 30 | Assemblée générale régionale |
| 11 h 15 | Point fixe : Ajournement de l'AGR et Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault |
| 12 h 15 | Dîner |
| 13 h 30 | Reprise de l'AGR |



A1718-FLG-AGR-OJ-01

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT
RÉGION QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES**

Par la présente, vous êtes convoquées et convoqués à l'assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu le **6 juin 2018 à l'Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels à Québec, 11 h 15.**

Il y aura élection aux postes suivants :

- Vice-présidence - Trésorerie - Publiciste

Le mandat des personnes élues sera d'une durée de trois (3) ans.

Une période de mise en candidature sera prévue lors de l'assemblée.

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

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

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

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

Pierrette Simoneau, présidente.

Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du comité régional
- 2- Nomination d'une présidence et d'un secrétaire des débats et d'élections
- 3- Adoption de l'ordre du jour
- 4- Adoption du procès-verbal du 17 mai 2017
- 5- Rapport de la présidente
- 6- Rapport de la trésorière
- 7- Présentation du plan d'action 2017-2020
- 8- Questions diverses
- 9- Élections : vice-présidence, trésorerie et publiciste
- 10- Présentation des nouvelles personnes élues
- 11- Levée de l'assemblée

Pierrette Simoneau, présidente



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AREQ GRAND-PORTAGE

Mardi 8 mai 2018

À 10 h, à l'Auberge de la Pointe, 10 boul. Cartier, Rivière-du-Loup

PROJET D'ORDRE DU JOUR

Ouverture de l'assemblée

1. Nomination d'unE présidentE d'assemblée et d'élections
2. Adoption de l'ordre du jour.
3. Adoption du procès-verbal du 2 mai 2017.
4. Coups de cœur
5. Rapport de la présidence
6. Rapport du trésorier
 - a) États financiers du 1^{er} Juillet 2016 au 30 juin 2017
 - b) État de la situation du 1^{er} juillet 2017 au 31 mars 2018
7. Rapport des responsables des différents dossiers
 - a) Retraite
 - b) Assurances
 - c) Environnement
 - d) Condition féminine
 - e) Condition masculine
 - f) Sociopolitique
 - g) Fondation Laure Gaudreault
8. Élections s'il y a lieu
9. Assemblée générale régionale à Québec le 6 juin 2018.
10. Mot de la présidente régionale, Mme Carole Pedneault
11. Questions ou commentaires
12. Levée de l'assemblée

Rivière-du-Loup, le 6 février 2018.

François Villeneuve, président

Maryvonne Thébault, secrétaire

Journée internationale des femmes **Le jeudi 8 mars 2018**

Cette journée intéressante se tiendra à l'**Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels Québec, Québec.**

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

09 h 30: Inscription

10 h : Conférence de Louise Langevin

12 h: Dîner sur place

13 h 30: Ensemble vocal Variances

Coût:

15\$ membre 25\$ non-membre

Inscrivez-vous avant le 26 février 2018 auprès de la personne responsable



Louise Langevin est professeure titulaire à la Faculté de droit de l'Université Laval depuis 1991. De 2006 à 2009, elle a été titulaire de la Chaire d'étude Claire-Bonenfant sur la condition des femmes. Elle a été rédactrice francophone de la Revue Femmes et droit de 1999 à 2012. Depuis 2016, elle est la directrice des Cahiers de droit. Elle a enseigné dans plusieurs facultés de droit européennes. Elle est aussi membre du Barreau du Québec qui lui a décerné le Mérite Christine-Tourigny et le titre d'avocate émérite en 2010 pour son engagement social et son apport à l'avancement des femmes dans la profession. Ses champs de recherche et d'enseignement portent notamment sur les théories féministes du droit. Elle analyse le droit comme instrument de changement social pour les femmes. Elle compte plusieurs publications dans ce domaine. Elle travaille présentement à la rédaction d'un ouvrage sur la liberté de procréation.



L'Ensemble vocal Variances fut créé par Richard Vidal en 2007; il est maintenant sous la direction musicale de Guylène Vallières.

Les objectifs du groupe sont d'offrir davantage de prestations tout au long de l'année, dans différents endroits et selon les demandes. Le répertoire varié s'étend de la ballade à la chanson rythmée, d'hier à aujourd'hui.

*Je vous invite donc à cette journée spéciale à Québec. Ce sera un moment pour se rencontrer, échanger entre nous et assister à des présentations très intéressantes. Ce serait une occasion de se faire plaisir, n'est-ce pas ? Nous sommes présentement à organiser le moyen de transport. Appelez-moi aux numéros suivants : **418 867-9822** ou **418 573-8932** pour plus d'informations concernant l'organisation de cette journée.*

Micheline Lavoie, comité de femmes



EXPOSITION DES ARTS

A tous les artistes et artisans

Si vous voulez participer à l'accrochage des œuvres le 9 avril au Centre Culturel Berger de Rivière-du-Loup, il est urgent de vous manifester.

Dans votre journal de novembre, vous trouverez la fiche d'inscription.

Vous aurez droit d'exposer deux (2) œuvres récentes. La valeur des prix remis aux gagnants au nombre de trois (3) et des prix de participation au nombre de quatre (4) est la même que l'an dernier. L'exposition durera tout le mois d'avril 2018. Le vernissage aura lieu le 16 avril vers 16h.

Faites parvenir votre fiche d'inscription ou communiquez avec l'une des personnes suivantes **le plus rapidement possible**: Mireille Bernard, François Villeneuve ou Maryvonne Thébault. Vous trouverez leurs coordonnées à la fin du journal.

François Villeneuve pour le comité des arts.

AREQ toujours en action

Le **26 Avril**, le Conseil sectoriel vous invite à une rencontre sous le thème: "**L'AUTONOMIE ET L'ADAPTATION, DEUX RÉALITÉS QUI VONT DE PAIRS.**" **Cette activité aura lieu à l'Hôtel Levesque.**

L'ACCUEIL SE FERA À 9 h 15

La journée débutera par un témoignage : celui de monsieur Jean Paul Rioux. Monsieur Rioux a vu sa vie basculer suite à un accident d'auto qui l'a laissé aveugle. Il répondra à la question suivante: Peut-on avoir une vie heureuse malgré un handicap important ? Nous verrons les efforts et les adaptations qu'il a dû faire pour traverser l'épreuve et maintenir une autonomie.

Pour compléter l'avant-midi, madame Virginie Pelletier et madame Anne Packwood, deux intervenantes communautaires du Centre d'Action bénévole viendront nous entretenir des ressources d'aide au maintien à domicile. Elles nous donneront des lignes de conduite afin de ne pas s'épuiser quand l'aide aux proches réclame une énergie considérable. Elles traiteront aussi de prévention et des changements parfois nécessaires pour mieux vivre le temps qui passe. Ces rencontres ne vous laisseront sûrement pas indifférents (es) par les réflexions qu'elles susciteront.

A 13 h 15, monsieur Jean Louis Brillant viendra donner des informations concernant nos assurances collectives. Une invitation toute spéciale aux nouveaux membres et à tous ceux et celles qui se questionnent à ce sujet.

ENCART D'INSCRIPTION À LA FIN DU JOURNAL



DÉJEUNER-QUILLES À RIVIÈRE-DU-LOUP

Date : vendredi 9 mars 2018 - 9 h
Lieu : Salon 600, 87, boulevard Cartier

Coût : 13,25 \$ pour 3 parties et les souliers (si nécessaire) ainsi que le déjeuner.
9,00 \$ pour le déjeuner seulement.

Inscription :
Camille Levasseur
Téléphone: 418-862-8472
Courriel: levasseur.c@videotron.ca

CABANE À SUCRE



Date : jeudi le 5 avril – 11 h
Lieu : Cabane à sucre Jocy
Adresse : 524, rue Principale, St-Modeste

<http://cabaneasucrejocoy.wixsite.com/cabane-a-sucre-jocoy> (ctrl + clic sur le lien)

Coût : membres : 15 \$ / non-membres : 20 \$

Inscription :
Christian Bégin
Téléphone: 418-853-3832
Courriel: christianbegin50@sympatico.ca

ENCART D'INSCRIPTION À LA FIN DU JOURNAL

HOCKEY OCÉANIC

Le Conseil sectoriel de Rimouski-Neigette invite ses voisins, dont nous, à une activité hockey.

Quand : le samedi 10 mars à 14 h, local 202 (près des bureaux de l'Océanic)

Où : au Colisée de Rimouski

Quoi : Inscription, partie de hockey, cocktail animé, souper

Combien : 30 \$ les membres de l'AREQ(CSQ) tout inclus
35 \$ pour les non-membres tout inclus

On s'adresse à madame Margot Michaud 418-732-3332 au plus tard le 7 mars

Si l'activité se répète l'an prochain, on s'y prendra différemment.

Le Conseil sectoriel

Voyages

PITTSBURG ET LES LILAS DE ROCHESTER DU 12 AU 16 MAI : 959 \$

LA FABULEUSE HISTOIRE D'UN ROYAUME ET CROISIÈRE SUR LE FJORD DU 27 AU 29 JUILLET : 679 \$

NOTRE-DAME DE PARIS LE 26 AOÛT : 229.00\$

COMBINÉ CROISIÈRE ET AUTOCAR AUX ILES-DE-LA-MADELEINE DU 31 AOÛT AU 6 SEPTEMBRE : 2 179 \$

LAS VÉGAS ET LES PARCS NATIONAUX AMÉRICAINS DU 18 AU 25 SEPTEMBRE : 2 199 \$

NOËL EN AUTOMNE À L'HÔTEL CAP-AUX-PIERRES DU 26 AU 28 OCTOBRE : 499 \$

LES VALSES DE VIENNE LE 1ER DÉCEMBRE : 199.00 \$



Info/rés. auprès d'Hélène ,conseillère en voyages, Groupe Voyages Québec, détenteur du permis du Québec

Elles nous ont quittés



Madame Sylviane
Cantin de St-Eusèbe



Madame Jeanne Lajoie
de St-Arsène



Madame Lise Deschênes
de Rivière-du-Loup



Madame Ruth Bealieu de
Packington



Sr Yvette Soulard. A enseigné à la polyvalente
de Trois-Pistoles.

Nos plus sincères condoléances aux familles et amis.

INSCRIPTION À LA JOURNÉE DU 26 AVRIL À L'HÔTEL LEVESQUE ACCUEIL À 9 H 15

Choix de menu du participant (e) 1: filet de truite ___ ou mignon de porc ___

Choix de menu du participant(e) 2 : filet de truite ___ ou mignon de porc ___

Prix: 15 \$ membre et 23 \$ non-membre

Nom et no de tél. _____

Nom et no de tél. _____

Votre chèque doit être fait à l'ordre de **AREQ 3B** et envoyé à : Monsieur Christian Bégin, 1456 ave de la Madawaska, Dégelis, Q.C, G5T 1P8 **avant le 20 avril**

**CABANE À SUCRE – JEUDI 5 AVRIL 2018 ERABLIÈRE JOCY
524, Ch. Principal St-Modeste**

Nom : _____ Nom. : _____

Tél. : _____ Tél. : _____

Coût : membre : 15 \$ / non-membre : 20 \$ - Date limite d'inscription : 25 mars 2018

Expédiez votre fiche d'inscription accompagnée de votre **chèque libellé à AREQ 03-B** à :
Christian Bégin, 1456, avenue de la Madawaska, Dégelis (Québec) G5T 1P8



AREQ TOUJOURS EN ACTION (retour)

Le 18 octobre s'est tenue une journée intitulée « Tout en histoire »

Nous avons eu le plaisir d'entendre monsieur François Leclerc en duo, nous interpréter la musique et des chansons du temps des filles du Roy. Ces deux artistes talentueux ont su créer une interaction avec l'auditoire et nous mettre dans l'ambiance du temps de ces filles courageuses qui sont venues cultiver et peupler les territoires du Québec. Nous avons aussi eu l'opportunité de rencontrer Monsieur Éric Dussault. Cet historien, habile communicateur et excellent vulgarisateur, a su capter notre intérêt tout le long de sa conférence. Nous avons pu nous faire une idée de la vie rude des prostituées de Paris au 19ème siècle. Une journée inoubliable et tout en histoire.

Mireille Bernard pour le Conseil sectoriel



NOËL (retour) Le 7 décembre, plus d'une centaine de personnes ont célébré Noël à l'Hôtel Universel de Rivière-du-Loup. L'atmosphère était festive parmi toutes les personnes présentes mais aussi grâce à l'entrain de monsieur Yves Michaud, notre animateur. De nombreux prix furent remis en guise de cadeaux et un moitié-moitié au montant de 203 \$ fut gagné par madame Georgette Gendron. C'est vraiment un rendez-vous à ne pas manquer à chaque année. On rêve déjà à celui de l'an prochain. Vos suggestions d'animation nous seraient précieuses.

Louiselle Dionne pour le Conseil sectoriel

Trois objectifs de la fondation Laure-Gaudreault :

- Aider les personnes retraitées dans le besoin.
- Aider la recherche médicale dans les maladies qui frappent les personnes âgées.
- Aider des œuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

FONDATION LAURE-GAUREAULT Pour répondre aux demandes d'aide, la Fondation a besoin de la participation financière de personnes généreuses. Lors de nos activités, nous organisons des moitié-moitié. A l'occasion du dîner de Noël, madame Georgette Gendron a été l'heureuse élue et a reçu 203 \$. Il faut rappeler que les sommes amassées dans notre région, Québec-Chaudière-Appalaches, sont redistribuées dans notre région.

En décembre, notre trésorier a envoyé à la Fondation la somme de 529 \$, résultat des moitié-moitié réalisés depuis le 1^{er} juillet 2017. Au nom de la Fondation, merci à celles et ceux qui participent.

Maryvonne Thébault pour la FLG

ACTIVITÉ PLEIN AIR DÉGELIS (RETOUR)



Aujourd'hui, 8 février, par une magnifique journée ensoleillée, la plus belle de l'hiver sans doute, une vingtaine de personnes se sont donné rendez-vous au club de ski de fond de Dégelis pour participer à une activité sportive et récréative. Raquettes, ski de fond, cartes, etc. étaient au programme de cette journée. La bonne humeur et la joie de vivre des participants ne faisaient aucun doute et le délicieux repas, préparé par les gentilles

dames du club de ski de fond, a grandement contribué au succès de cette rencontre.

La Fondation Laure-Gaudreault s'est enrichie de 39,50 \$ de même que madame Georgette Malenfant lors du moitié-moitié.

Bientôt nous préparerons le calendrier des prochaines activités. Si vous avez des suggestions à nous faire, autres que celles que nous vous proposons, ne vous gênez surtout pas et faites-en part à un membre du Conseil sectoriel dont les noms apparaissent à la fin du journal. Votre satisfaction constitue notre grand plaisir d'œuvrer au Conseil.

Christian Bégin pour le Conseil sectoriel.

➤ **Journée internationale des Hommes 2017 : UN GRAND SUCCÈS**

Le 17 novembre 2017, plus d'une centaine de membres (hommes et femmes) des 12 secteurs de l'AREQ 03 ont accepté notre invitation à participer à un grand rassemblement régional à l'Hôtel Québec, lors de la **Journée internationale des hommes (JIH)**. Les personnes présentes ont apprécié l'activité au plus haut point. En rappel, je vous donne le contenu de cette journée :

Horaire de l'activité :

- 9 heures 30 : Première conférence :
 - o Monsieur Gilles Harvey, président du Mouvement Albatros de Lévis
 - « **Accompagnement en fin de vie** »
- 11 heures : Deuxième conférence :
 - o André Beaulieu, directeur général d'AutonHommie www.autonhommie.org
 - « **Trop de suicides chez les hommes** »
- 12 heures : Dîner
- 13 heures 15 : Spectacle, animation musicale
 - o Jean-Noël Laprise, chanteur et guitariste: « **Chansons d'hier à aujourd'hui** »
- 14 heures 30 : Conclusion de l'activité

Les deux conférenciers ont traité de sujets de grande actualité : **l'accompagnement en fin de vie et le suicide chez les hommes**. Notamment, monsieur Beaulieu nous a rappelé que le taux de suicide chez les hommes est **beaucoup plus élevé** que celui des femmes, parce qu'ils gardent leurs problèmes « pour eux », refusant souvent de consulter.

Je vous invite à surveiller notre journal qui vous annoncera la **Journée internationale des hommes 2018**, en début d'automne. Vous ne regretterez pas d'y avoir participé.

Vincent Dumont, responsable sectoriel de la Condition des hommes, secteur 03-B



Activité régionale sociopolitique et environnementale

Date : **LE VENDREDI 6 avril 2018**

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

Horaire de l'activité :

9 h 00 : Inscription

9 h 30 : Pièce de théâtre des Aînés de Charlesbourg

Première conférence avec M. Robert Simard (Ministère de la famille)

Sujet : La maltraitance, définition et comment la prévenir?

La bientraitance

La vidéo ***Ce n'est pas correct.***

10 h 30: Pause-santé

10 h 45: Pièce de théâtre des Aînés de Charlesbourg

Deuxième conférence avec Mme Claudia Beaudoin
(Institut du Nouveau-Monde)

Sujet : Milieux et qualité de vie

Emploi et retraite

Politique et services publics

Démocratie et participation citoyenne.

11 h 45: Dîner

13 h 00 : Troisième conférence avec Mme Émilie Robitaille

(Fondation Monique-Fitzback)

Sujet : Mon climat et moi : agir sur les changements climatiques

14h 00 : Quatrième conférence avec M. Tommy Bureau (conseiller en environnement
et développement durable AREQ)

Sujet : Développer une conscience citoyenne face aux événements qui
perturbent notre environnement.

15 h 00: Départ

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

Inscrivez-vous maintenant auprès de **Rose-Marie Rioux**, responsable de l'environnement du secteur 03-B, avant le **28 mars 2018**, à **418-862-2945** ou [**duriou@hotmail.com**](mailto:duriou@hotmail.com)

Il n'y aura aucune inscription sur place.

Rose-Marie Rioux, responsable sectorielle de l'environnement, secteur 03-B



Dossier Assurances

**2018, nouvelle année, d'autres défis à surmonter
mais encore de belles journées à vivre!**

MES VŒUX :

- ✓ La Santé (avec un S majuscule) pour ceux et celles qui l'ont encore;
- ✓ Le Courage, la Persévérance, la Ténacité, la Résilience pour ceux et celles atteints de quelque façon que ce soit.

INFORMATIONS ET AVIS TRÈS IMPORTANTS À RETENIR

Bonne nouvelle pour ceux et celles qui ne le sauraient pas : pour l'année 2018, les primes des assurances maladie et vie à la SSQ **ne présentent aucune augmentation.**

Lors d'un séjour à l'extérieur du Québec, si vous devez requérir les soins d'un médecin ou d'un centre de service de santé, **ENTREZ D'ABORD**, de quelque façon que ce soit, avec CanAssistance. C'est un service 24 heures, qui vous conseillera et pourra même préparer un rendez-vous avec un spécialiste de la santé ou un centre de santé. En un mot, on vous conseillera, on vous dira quoi faire, on vous dira où aller. De plus, ce service servira d'intermédiaire entre vous et la SSQ en cas de litige. Enfin, **si vous voyagez ailleurs qu'aux États-Unis et en Europe de l'Ouest, il est souhaitable de communiquer avec ce service avant votre départ.**

Vous trouvez les numéros de téléphone au verso de votre carte d'assurance SSQ : Canada et **USA : 1 800 465-2928 ou ailleurs 514 286-8412.** En passant, cette carte devrait être dans le même compartiment que celui de votre carte Soleil et ne voyagez jamais sans elle.

Sachez que je suis toujours à votre disposition au **418 853-2933.**

Jean-Louis Brillant, responsable du dossier Assurances

NOTE TRÈS IMPORTANTE : Vers la fin de ce journal, vous trouverez une liste d'organismes, leur numéro de téléphone ainsi que leur adresse courriel. Au cas où cela pourrait vous être utile à un moment donné, il serait peut-être prudent de conserver ces informations à votre portée, surtout en voyage.



TRUCS TRUCS TRUCS

METTEZ LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ : assurez-vous d'avoir l'adresse areq45@yahoo.ca dans votre liste de contacts pour augmenter vos chances de recevoir tous les communiqués provenant de votre secteur. En effet, depuis la loi anti-pourriel, les serveurs sont plus prudents lors d'envois de courrier via des listes de diffusion, surtout celles très lourdes comme les nôtres à AREQ 03-B.

Voici le lien pour récupérer votre journal électronique si vous ne l'avez pas reçu par la voie habituelle : <http://grandportage.arel.lacsq.org/journaux-2017-2018/>

CONSEIL SECTORIEL POUR 2017-2018

François Villeneuve, président	denise-francois.v2011@hotmail.ca	581-645-8616
Jacques Labrecque, 1 ^{er} v. président	jac.labrec@hotmail.com	418-862-0425
Maryvonne Thébault, secrétaire	mavonne@globetrotter.net	418-853-2165
Christian Bégin, trésorier	christianbegin50@sympatico.ca	418-853-3832
Mireille Bernard, 2 ^e v. présidente	mireille.bernard01@gmail.com	418-862-0720
Arlette Thibault, 1 ^{er} conseillère	chaloupe7@hotmail.com	418-497-2139
Louiselle Dionne, 2 ^e conseillère	louareq17@gmail.com	418-816-1439

RESPONSABLES DES DOSSIERS POUR 2017-2018

Assurances : Jean-Louis Brillant	brillantg@sympatico.ca	418-853-2933
Comité des hommes : Vincent Dumont	duvin17@hotmail.ca	418-862-2945
Comité des femmes :	meminelavoie@gmail.com	418-867-9822
Environnement : Rose-Marie Rioux	duriou@hotmail.com	418-862-2945
Indexation : Christian Bégin	christianbegin50@sympatico.ca	418-551-1132
Sociopolitique : Maryvonne Thébault	mavonne@globetrotter.net	418-853-2165
Laure Gaudreault : Marielle Raymond		418-862-5130

Responsable de la banque d'adresses : Claudette Bérubé : areq45@yahoo.ca

Responsable du journal : Louiselle Dionne : louareq17@gmail.com

Responsable de la page web : Gisèle Deschamps : benotmorin@videotron.ca

NUMÉROS IMPORTANTS

AREQ-CSQ	1-800-663-2408/418-525-0611	areq@csq.qc.net www.areq.qc.net
R.R.Q.	1-800-463-5185/418-643-5185	www.rrq.gouv.qc.ca
P.S.V. Pension de la Sécurité de la Vieillesse	1-800-277-9915	www.hrdc.drhc.gc.ca
C.A.R.R.A	1-800-463-5533/418-643-4881	www.carra.gouv.qc.ca
R.A.M.Q.	1-888-435-7999 418-646-4636	www.ramq.gouv.qc.ca
SSQ	1-888-833-6962/418-651-6962	www.ssq.ca
RÉSAULT-La Personnelle	1-800-363-6344	www.csq.lapersonnelle.com
CANAssistance : Assurance-Voyage (Can + USA)	1-800-465-2928	
CANAssistance : Assurance-Voyage (ailleurs dans le monde)	0-514-286-8412	
CANAssistance : Assurance-Voyage (remboursements)	1-800-264-1852	



SONDAGE

L'Association des aînées et des aînés de l'UQUAR offre des activités de formation à l'intention des personnes de 50 ans et plus et souhaite offrir ces formations **dans votre secteur**. Ces activités sont généralement d'une durée de 2 heures par semaine et s'étalent sur une période de 10 semaines. Le coût d'inscription à une activité est d'environ 8 \$/heure (sauf exception).

Les activités de formation touchent différents domaines tels que les langues, l'informatique, la santé, la culture et société ainsi que les loisirs et les voyages.

En collaboration avec votre association, nous désirons connaître vos besoins et nous vous invitons à **nous indiquer les activités** qui vous intéressent. Cette liste n'est pas exhaustive et vous pouvez y inscrire d'autres besoins selon vos intérêts. Votre réponse est attendue au **PLUS TARD le 23 mars**.

VOICI CETTE LISTE

LANGUES : anglais, espagnol, italien

LOISIRS ET VOYAGES : initiation à la photographie et traitement de l'image, introduction à la dégustation des vins, causeries voyage (plusieurs voyages), horticulture, la pêche à la mouche,

INFORMATIQUE : initiation à la caméra numérique, Windows 10, initiation aux médias sociaux (facebook et twitter), atelier sur les téléphones intelligents et les tablettes numériques.

Santé culture et société : causeries santé sur différents sujets, musclez vos méninges, approches holistiques, nationalisme, démographie et histoire, changements climatiques, énergies renouvelables, sciences marines, histoire de la musique classique, histoire de la langue française, religions du Québec contemporain, atelier d'écriture, bien préparer sa succession, finances, le système judiciaire canadien et québécois, les Chartes des droits et libertés.

Autre... spécifiez :

Je suis intéresséE à

.....

Nom Tél.

Adresse courriel

Adresse postale

Envoyer à : Louiselle Dionne, 625 – D, Chemin Rivière Verte, St-Antonin, Qc, G0L 2J0 ou inscrivez-vous par

On se plaint souvent d'arnaque, de virus, de malwares dans notre ordinateur.... Ce qui suit est à lire ABSOLUMENT. (Ctrl+clic pour suivre le lien).



<https://fr.softonic.com/articles/cc-cci-bien-utiliser-les-champs-dadresse-email>

Concours **Sudoku**

	9				5			
8	2	5				7		
3			1				★	
			3	4		5		
	6		5			4		2
5				6				
			2					
	1		7				6	
	3	8	6		1		4	

À gagner :

2 participations à l'activité
Cabane à sucre le 5 avril
Tirage parmi toutes les
bonnes réponses reçues
d'un membre 03-B

Quel chiffre
remplacera l'étoile ?

Envoyez votre réponse par
courriel à :

areq45@yahoo.ca

avant le 20 mars

Niveau : moyen

Gagnants de deux laissez-passer au Dîner de Noël :

Madame Francine Chouinard et monsieur Gilles Malenfant

Félicitations aux gagnants ainsi qu'à tous les participants !

**VOUS CHANGEZ D'ADRESSE ? Communiquez avec madame Luce Laverdière à
1-800-663-2418 ou communiquez avec Christian Bégin ou à louareq17@gmail.com
(nous devons avoir votre bonne adresse pour vous faire parvenir le journal et autres communiqués)**



Envoi de Poste-Publication Convention # 40734023

Pour maître de poste : retour à : Christian Bégin, 1456, av. de la Madawaska, Dégelis, Qc GST 1P