

# Le doux temps

## Bulletin d'information

Volume 28, numéro 1

Août 2017

### MOT DU PRÉSIDENT



#### Ne perdons pas espoir!

Au moment d'écrire ces lignes, nous vivons notre première belle journée d'été; je vous laisse deviner la date. Oui, c'est vrai, l'été a un peu tardé à se manifester cette année mais vous voyez, il est enfin arrivé.

Une délégation de treize membres du Secteur Cap-Diamant a participé au dernier congrès de l'AREQ entre le 29 mai et le 1<sup>er</sup> juin dernier. Près de 700 personnes déléguées de toutes les régions et de tous les

secteurs y étaient aussi. Notre 46<sup>e</sup> Congrès s'est déroulé sous le thème :

Quand j'écris qu'il ne faut pas perdre l'espoir, je fais référence à la qualité de la participation de notre délégation locale qui regroupait des membres autant nouveaux que très expérimentés. Ils ont su porter vos préoccupations. Le Secteur Cap-Diamant de l'AREQ est toujours très dynamique et le triennat qui s'amorce promet de fournir de nombreuses occasions aux membres qui le désirent de s'impliquer.

Comme de raison, le Congrès a mené à l'élection d'un nouveau Conseil exécutif et à l'entérinement du nouveau Conseil d'administration de l'AREQ. Il y a beaucoup de nouvelles personnes qui ont accepté de jouer un rôle clé dans l'organisation et ça aussi, c'est porteur d'espoir. Notre nouvelle présidente nationale, M<sup>me</sup> Lise Lapointe entreprend son mandat, appuyée entre autres de M<sup>me</sup> Claire Bélanger, élue à la 1<sup>re</sup> vice-présidence. Claire est membre de notre secteur. Elles pourront aussi compter sur la collaboration de notre nouvelle présidente régionale, M<sup>me</sup> Carole Pedneault, du Secteur Grand-Portage. Vous voyez, les temps changent et l'AREQ se renouvelle. De grands défis nous attendent aussi au niveau sectoriel et nous aurons besoin de... vous.

N'hésitez pas à vous impliquer lorsque nous lancerons des appels à tous. Au Secteur Cap-Diamant, l'accueil est chaleureux et les occasions de bénévolat sont aussi nombreuses qu'enrichissantes.

Bon retour,

*Jacques Boucher*



### À L'AGENDA...



31 août 2017	
Activité de la rentrée.....	page 3
12 septembre 2017	
Les dîners de Lise .....	page 4
22 septembre 2017	
Journée des pers. âgées.....	page 3
29 et 30 septembre 2017	
Campagne du myosotis.....	page 3
3 octobre 2017	
Théâtre de la Bordée.....	page 9
12 octobre 2017	
Les Violons du Roy .....	page 5
17 octobre 2017	
Les dîners de Lise .....	page 4
16 novembre 2017	
Les Violons du Roy .....	page 5
Voir aussi :	
Danse en ligne.....	page 4
Quilles .....	page 4
Scrabble.....	page 4
Voyages.....	page 7

### À SURVEILLER DANS LE PROCHAIN BULLETIN

**Dîners-conférences de novembre et de février**

**Journée de formation de janvier**

**Changement de lieu pour le dîner de Noël**

# AGENDA 2017-2018

## À CONSERVER PRÉCIEUSEMENT



### JUILLET

25 Envoi du bulletin sectoriel

### AOÛT

31 Activité de la rentrée

### SEPTEMBRE

8 Tombée des articles du bulletin

12 Les dîners de Lise

22 Journée internationale des personnes âgées

29, 30 Campagne du myosotis

### OCTOBRE

3 Théâtre de la Bordée

12 Les Violons du Roy

17 Les dîners de Lise

19 Envoi du bulletin sectoriel

20 Fête du 30<sup>e</sup> anniversaire du Comité d'entraide

### NOVEMBRE

14 Théâtre de la Bordée

16 Les Violons du Roy

? Activité régionale/hommes

21 Les dîners de Lise

24 Accueil des nouveaux membres

24 Dîner-conférence\*

### DÉCEMBRE

6 Théâtre de la Bordée

7 Salon des créatrices et créateurs

7 Dîner de Noël

### JANVIER

12 Tombée des articles du bulletin

16 Les dîners de Lise

18 Les Violons du Roy

25 Formation\*

### FÉVRIER

6 Théâtre de la Bordée

13 Les dîners de Lise

15 Envoi du bulletin sectoriel

15 Les Violons du Roy

22 Dîner-conférence\*

### MARS

? Activité régionale/femmes

9 Tombée des articles du bulletin

13 Les dîners de Lise

### AVRIL

5 Cabane à sucre

17 Les dîners de Lise

19 Envoi du bulletin sectoriel

21 Les Violons du Roy

### MAI

1 Théâtre de la Bordée

7 Assemblée générale sectorielle

29 Dîner du Bel-Âge

31 Tombée des articles du bulletin

### JUIN

5 Les dîners de Lise

6 Assemblée générale régionale et FLG

14 Journée reconnaissance des bénévoles

\* Projets *Toujours en action* : activités partiellement subventionnées par l'AREQ nationale.

*Il est important de rendre  
quelqu'un heureux,  
en commençant par soi-même.*

## ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE

Pour souligner le début des activités, le Conseil sectoriel vous propose une rencontre amicale dans un endroit des plus agréables. C'est une occasion pour inviter une amie ou un ami à faire connaissance avec la « vie de secteur »! C'est un rendez-vous à ne pas manquer.



**Date** Le jeudi 31 août 2017  
**Lieu** Maison du Renouveau  
870, carré de Tracy Est  
(secteur Bourg-Royal et Louis XIV)  
**Heure** 9 h accueil  
9 h 30 déjeuner  
**Coûts** 18 \$ membre  
11,50 \$ membre du Bel-Âge  
23 \$ non-membre

Inscrivez-vous en envoyant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le jeudi 24 août 2017**.

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

## CAMPAGNE DU MYOSOTIS

Depuis 16 ans, le Secteur Cap-Diamant participe à la campagne du myosotis. Celle-ci aura lieu **le vendredi 29 et le samedi 30 septembre 2017** au **Métro Ferland** sur la rue Marais.

La Société Alzheimer de Québec est un organisme sans but lucratif, fondé à Québec en 1986, qui a pour mandat de soutenir les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs proches, et de contribuer à la recherche.

Vous êtes intéressés à vivre une expérience très enrichissante et à travailler pour une bonne cause? **Nous avons besoin de trois heures de votre temps.**

Envoyez un courriel à [areq3a@sympatico.ca](mailto:areq3a@sympatico.ca) ou appelez au 418 627-6509.



## JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂNÉES

**Le vendredi 22 septembre 2017**, nous soulignerons de façon particulière la Journée internationale des personnes âgées. Cette journée est organisée conjointement par le Conseil sectoriel et le Comité d'entraide.

Au programme : **visite chez notre voisin du sud**  
Venez découvrir ou redécouvrir cette ville riche d'un héritage patrimonial et culturel qui lui donne tout son charme. Vous aurez sûrement des choses nouvelles à voir ou à revoir tout en admirant un paysage exceptionnel.

**Départ** 8 h 15 des Galeries Charlesbourg, près de Esso (coin 41<sup>e</sup> Rue et 4<sup>e</sup> Avenue)  
ou  
8 h 45 Galeries Duplessis, près du Lindt, rue Jules-Verne  
**Retour** vers 18 h  
**Transport** autocar de luxe  
**Coûts** 23 \$ pour les membres du Bel-Âge  
30 \$ pour les membres du Comité d'entraide  
65 \$ pour les autres personnes

Les membres du Bel-Âge seront privilégiés pour cette activité. Nous attribuerons les places restantes **au plus tard le lundi 11 septembre 2017. Premier arrivé, premier servi.**

Vous devez retourner le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le vendredi 9 septembre 2017**.

**Vous devez identifier sur le coupon-réponse votre choix de mets principal.**

- 1- Poulet du Général Tao
- 2- Filet de saumon laqué au miel
- 3- Burger, frites et salade

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).



**Journée internationale  
des personnes âgées 2017**

**Bien vieillir ensemble**

## SCRABBLE

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

**Date** Les mercredis du 13 septembre  
au 13 décembre 2017

**Lieu** Centre Marchand  
2740, 2<sup>e</sup> Avenue

**Heure** 9 h 30 à 11 h

**Coût** 30 \$ pour une session de 14 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 reprendra ses activités en septembre.

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

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

**Date** Les mardis du 19 septembre  
au 5 décembre 2017

**Lieu** Patro Roc-Amadour  
2301, 1<sup>re</sup> Avenue, salle RC-1

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

**Coût** 80 \$ pour 12 semaines

Pour vous inscrire, vous devez retourner le coupon-réponse accompagné d'un chèque négociable **avant le mardi 29 août 2017**.



## QUILLES

La ligue de quilles reprendra ses activités à l'automne.

**Date** Les mercredis du 13 septembre  
au 13 décembre 2017

**Lieu** Centre M<sup>gr</sup>-Marcoux  
1885, chemin de la Canardière

**Heure** 9 h à 12 h

**Coût** 6 \$ pour trois parties

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

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



## LES DÎNERS DE LISE

Marcelle Létourneau et Ginette Drolet

**Le mardi 12 septembre 2017**, vers midi

Club de golf de Cap-Rouge  
4600, rue Saint-Félix

Menu environ 21 \$

Réservez le plus tôt possible, mais  
**avant le mardi 5 septembre 2017**.

Marcelle Létourneau 418 651-9589



## 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](mailto: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 mardi 17 octobre 2017**, vers midi

Restaurant *Le Galopin*  
3135, ch. Saint-Louis

Menu entre 18 \$ et 21 \$

Réservez le plus tôt possible, mais  
**avant le mardi 10 octobre 2017**.

Marcelle Létourneau 418 651-9589



*Bon Appétit*

# LES VIOLONS DU ROY

Denise Turcotte-Gauthier

La programmation de la saison 2017-2018 des Violons du Roy accueille le tout nouveau directeur musical désigné, Jonathan Cohen. Que ce soit sous sa direction ou celle du chef fondateur Bernard Labadie ou même de celle d'un chef invité réputé, vous êtes conviés à découvrir cinq des sept concerts de la série « Plaisirs d'après-midi » en vous prévalant du prix de groupe offert aux membres de notre association.

- **Piazzolla et l'inspiration populaire** – Jeudi 12 octobre 2017
- **Cohen, Bach et Telemann** – Jeudi 16 novembre 2017
- **Amadeus et le piano** – Jeudi 18 janvier 2018
- **Garcia Alarcon, concertos pour deux siècles** – Jeudi 15 février 2018
- **Labadie, plaisirs baroques** – Samedi 21 avril 2018



## Le jeudi 12 octobre 2017 à 14 h

*Piazzolla et l'inspiration populaire*

L'accordéon de James Crabb et le violon d'Anthony Marwood s'allient pour créer une véritable fête sonore d'inspiration populaire autour de la musique d'Astor Piazzolla inséparable de l'Argentine. La musique folklorique de Bohême et d'Écosse colore les œuvres d'Anton Dvořák et de Sally Beamish qui complètent ce programme à merveille.



**Anthony Marwood**, violoniste et chef  
**James Crabb**, accordéon

### A. Piazzolla

- *Three Tango Sensations* pour accordéon classique et cordes
- *Libertango* (arr. J. Crabb)
- *Oblivion* (arr. J. Crabb)

### S. Beamish

- *Seavengers* pour violon, accordéon et cordes (arr. J. Crabb)

### A. Dvořák

- *Bagatelles* op. 47. B. 79

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. Le prix de groupe pour la saison 2017-2018 est de 46,76 \$ par programme. N'hésitez pas à communiquer avec moi par téléphone au 418 663-7435 ou par courriel : [dgauthier121@videotron.ca](mailto:dgauthier121@videotron.ca)

## Le jeudi 16 novembre 2017 à 14 h

*Cohen, Bach et Telemann*

Entouré de musiciens québécois, le nouveau directeur musical des Violons du Roy, Jonathan Cohen, propose sa vision d'œuvres immortelles signées Bach et Telemann. Un rendez-vous empreint de lyrisme et de virtuosité.



**Jonathan Cohen**, chef  
**Vincent Lauzer**, flûte à bec  
**Mathieu Lussier**, basson

### J. S. Bach

- Concerto brandebourgeois n° 3 en sol majeur, BWV 1048
- Suite pour orchestre n° 1 en do majeur, BWV 1066

### G. P. Telemann

- Suite pour flûte à bec et cordes en la mineur, TWV 55

## DES HEURES DE PLAISIR!

**Plasticine**, en français, est réservé au domaine de l'athlétisme. Il s'agit d'une substance que l'on étend devant la planche d'appel dans les disciplines de saut; on peut ainsi savoir si l'athlète a amorcé son saut au-delà de la limite permise.

La substance apparentée avec laquelle les enfants sculptent des objets ou des figurines est de la **pâte à modeler**. Plasticine est un anglicisme.

## CONCOURS DE PHOTOS

Afin d'améliorer la présentation visuelle du secteur Cap-Diamant, le Conseil sectoriel lance un concours de photos. Ces images pourraient être utilisées tant pour le bulletin sectoriel que pour les sites internet du secteur 3A et de la région 03 que pour d'autres documents produits par le Secteur. Nous vous invitons grandement à y participer en respectant les procédures suivantes :



**Thème**            **Photo qui représenterait le mieux le Secteur Cap-Diamant**

Le territoire est délimité au sud par le fleuve Saint-Laurent et l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery, à l'ouest, par l'arrondissement des Rivières excluant le territoire de Vanier, au nord par l'arrondissement Charlesbourg et à l'est par l'arrondissement de Beauport.

Il est composé des quartiers Vieux-Québec-Cap-Blanc-Colline parlementaire, Saint-Jean-Baptiste, Montcalm, Saint-Sacrement, Saint-Sauveur, Saint-Roch, Lairet, Maizerets, Vieux-Limoilou et Vanier.

**Admissibilité**    Le concours s'adresse uniquement aux membres en règle du Secteur.

**Participation**    Chaque participant peut soumettre 3 photos. Les photos doivent être enregistrées en format JPEG dont la taille ne doit pas dépasser 4 Mo. Chaque photo doit porter le nom et l'adresse courriel de la personne.

Envoyez les photos à l'adresse suivante : [areq3a@sympatico.ca](mailto:areq3a@sympatico.ca)    Objet : concours de photos.

**Date limite**        Toutes les photos doivent être rendues **avant le 31 octobre 2017 à 23 h 59.**

**Jugement**         Les photos seront jugées anonymement afin d'éviter le favoritisme. Elles porteront un numéro de référence selon la liste des participants. Un jury de trois personnes indépendantes décidera des trois personnes gagnantes. Un gagnant ne peut remporter deux prix.

**Critères**            Respect du thème, originalité de la photo, qualité et netteté de l'image, cadrage et composition de l'image.

**Résultat**           La personne présidente du Secteur communiquera avec les trois personnes gagnantes sans leur mentionner le prix remporté. Les prix seront remis lors du diner de Noël du 7 décembre prochain.

1<sup>er</sup> prix : 100 \$;        2<sup>e</sup> prix : 75 \$;        3<sup>e</sup> prix : 50 \$

**Publication**        Toutes les photos soumises deviendront la propriété du Secteur Cap-Diamant.

**Acceptation**      La participation au concours implique obligatoirement l'acceptation des règlements ci-dessus.

## SALON DES CRÉATRICES ET CRÉATEURS

Claire Gauvreau

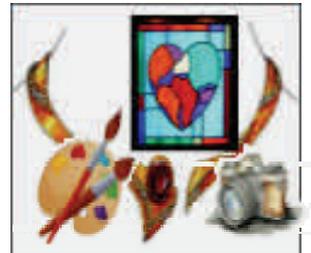
Le Salon des créatrices et créateurs aura lieu à l'occasion du repas de Noël. Cette année, cette activité se tiendra le jeudi 7 décembre 2017 (changement d'endroit à surveiller).

Cette invitation s'adresse à tous les membres, artistes et artisans, désireux de présenter leurs réalisations à l'occasion de ce repas. Ne soyez pas trop humbles et venez nous montrer ce que vous faites pendant vos heures de loisirs.

Nous souhaitons que de nouveaux artistes se fassent connaître. Nous rappelons que le Conseil sectoriel achète deux productions d'une valeur de 250 \$ chacune (l'une, remise comme prix de présence à l'Assemblée générale sectorielle et l'autre, comme prix de participation aux activités annuelles).

Cependant, le Conseil sectoriel aimerait encourager davantage les artistes en achetant des créations d'une valeur pouvant aller de 30 \$ à 40 \$. Nous croyons que ce serait aussi plus abordable pour les personnes qui souhaiteraient se procurer des créations. Ce serait de magnifiques cadeaux de Noël pour leurs proches.

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



## SPÉCIAL VOYAGES PROJETS 2018

Le comité continue son travail. Nous avons compilé vos commentaires, à la suite du sondage que nous vous avons présenté. Voici les premiers projets que nous vous proposons pour 2018.

### 1) CROISIÈRE HISTORIQUE SUR LE RICHELIEU

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

1 journée, date à déterminer.

A partir de Saint-Marc-sur-Richelieu, découvrez un pan d'histoire sur le seul bateau de mer à naviguer sur la rivière Richelieu. Voyez les lieux, les villages et les églises où les Patriotes ont pris part aux événements de 1837-1838. Pour terminer, délectez-vous grâce à une table d'hôte aux saveurs du terroir, à l'Auberge Handfield.



### 2) PLAISIRS GOURMANDS À BORD DU ORFORD EXPRESS

1 journée, date à déterminer.

Départ de Québec en matinée. Embarquement à bord du train touristique Orford Express. Diner 3 services servi à bord. Cette randonnée vous mènera à travers les plus beaux paysages des Cantons-de-l'Est. Panoramas, saveurs, odeurs et animation au programme.



### 3) DÉCOUVERTE DES VINS DE LA RÉGION DU NIAGARA

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

4 jours/3 nuits, date à déterminer

Visite de Niagara on the Lake (d'élégantes demeures de la période loyaliste merveilleusement préservées confèrent encore aujourd'hui tout leur charme à ce village historique situé à l'embouchure de la rivière Niagara) et de Queenston (fondée par les Loyalistes vers les années 1770 et site d'une importante bataille de la guerre de 1812 où Laura Secord joua un rôle déterminant). Tour de découvertes des vignobles et dégustations d'au moins 3 vins différents dans au moins 3 vignobles différents.

Souper gastronomique « accord-mets-vin » inoubliable à Niagara-on-the-Lake.



### 4) LES PAYS BALTES

**Une destination nouvelle, des pays à découvrir!**

16 jours/14 nuits, probablement en septembre 2018

Les trésors cachés des pays de l'ambre. Estonie, Lettonie et Lituanie ont des traits communs bien représentés par leur capitale respective : Vilnius la catholique, Riga la ville art déco et Tallinn la médiévale. Anciens pays de l'URSS, plages de sable, accueil chaleureux, traditions et coutumes gardées intactes, atelier d'ambre, isthme de Courlange inscrit au Patrimoine de l'UNESCO, parc Lahemaa ou pays des baies, château de Trakai – ancienne résidence des grands ducs de Lituanie. Un saut dans le temps et des pays à découvrir.

Tous les détails, les dates, les prix et les séances d'information vous seront communiqués dans le prochain bulletin d'octobre.

*Céline, Francine et Josette.*



## LA ROUTE DES PHARES DU SAINT-LAURENT

Vendredi, 12 mai, la petite salle de réception du restaurant *Le Piolet* est pleine à craquer! Après un délicieux repas préparé et servi par la maison, c'est M<sup>me</sup> Lise St-Cyr, ethnologue, qui nous captive par son sujet : les phares du Saint-Laurent.

Ces phares s'étalent surtout dans l'Est du Québec et il en reste 44, entre Québec et Mingan, disséminés sur la côte nord, la côte sud, la Baie-des-Chaleurs, l'île d'Anticosti et les îles de la Madeleine.

Un phare, c'est une ligne de vie pour les marins. C'est d'autant plus vrai pour les marins européens, car le Saint-Laurent est un plan d'eau extrêmement difficile à naviguer. Ce sont d'abord certaines nations autochtones vivant près du fleuve, par exemple les Micmacs, qui guidaient les premiers explorateurs européens. Par la suite, ces derniers ont identifié certains écueils qui ont servi de repères dans les expéditions subséquentes.

Il y eut beaucoup de naufrages autour de l'île d'Anticosti, ce qui nécessita l'établissement d'abris temporaires et de dépôts de provisions à cet endroit. C'est ainsi qu'est née la Maison de la Trinité en 1805, à l'origine de l'organisation d'un réseau de communication sur le Saint-Laurent. Ces stations de phares sont des réseaux de communications technologiques complexes. Le site comprenait le phare lui-même et la maison du gardien (à moins que le gardien réside à la base du phare, dans certains cas), parfois un autre ou d'autres bâtiments s'ajoutaient, selon les situations. Certains entretenaient têtes de bétail et cultures ou cultures seulement.

Le premier phare, érigé en 1809, fut celui de l'Isle-Verte qui n'est plus en fonction, mais on peut monter dans la tour et en lire l'histoire.

On peut remarquer les phares d'alignement de Pointe-Noire et Baie-Sainte-Catherine qui déterminent l'entrée du Saguenay. En plus de la présence des bélugas, on bénéficie d'une vue exceptionnelle sur l'embouchure du Saguenay, à partir du belvédère.

À noter la présence de bateaux-phares (une quinzaine environ) ancrés dans le fleuve et approvisionnés régulièrement. Pour les réparations, ils étaient remorqués à Lauzon.

Le seul phare à être construit après la 2<sup>e</sup> Guerre mondiale fut celui de cap de Bon-Désir. À la limite des Escoumins et de Bergeronnes, c'est à cet endroit que des pilotes québécois prenaient charge des bateaux qui allaient plus loin à l'intérieur du continent. Depuis 1966, c'est à Pointe-au-Père que les pilotes du Saint-Laurent prennent la relève.

Le phare de Pointe-des-Monts, construit en 1830, est le 2<sup>e</sup> plus vieux phare du Québec. Il a été tenu par trois générations de Fafard. Il constituait une escale pour les missionnaires et servait de Maison du Naufragé.

Parlant de naufrage, c'est près des phares de l'île d'Anticosti et des îles de la Madeleine qu'il y a plusieurs cimetières de naufragés.

Le phare de Pointe-au-Père tire son importance du fait qu'il est construit en béton et qu'il fut le lieu de transfert des pilotes de 1966 à 1969. De plus, c'est à cause de la Station Marconi qu'il possédait que le signal de détresse de l'*Empress of Ireland* fut capté en 1914. Actuellement, on y trouve un pavillon d'interprétation et un sous-marin, l'Onondaga, qu'on peut visiter pour comprendre la vie quotidienne de ses occupants.

Le phare de Cap-des-Rosiers est le plus haut du pays : 122 marches pour y accéder et on y donne des concerts durant l'été.

Avant de terminer, il est important de rappeler les tâches du gardien de phare : entretien de la lumière et des vitres du phare, de même que des bâtiments, aussi des animaux et des cultures (s'il y en avait) et les tâches administratives : il devait enregistrer tout ce qui se passait à chaque jour...

Malheureusement, à cause des nouveaux systèmes de navigation, les phares ont perdu leur utilité et le gouvernement fédéral conservateur de M. Stephen Harper s'en est départi. Ce sont de petits organismes (municipalités-groupes privés) qui doivent maintenant s'en occuper. Par exemple, le phare du Pot-à-l'eau-de-vie est géré par l'entreprise Duvetnor. On peut y séjourner, y faire l'observation d'oiseaux et participer à une excursion commentée.

Pour en savoir davantage, consultez le site *Les Amis des phares*. Ils font paraître deux publications par année et on peut les suivre sur Facebook.

On peut aussi obtenir une carte détaillée des phares du Saint-Laurent dans les bureaux touristiques du Bas-Saint-Laurent, de la Gaspésie, de la Côte-Nord-Manicouagan, de la Côte-Nord-Duplessis, des Îles-de-la-Madeleine et de Québec. Aussi, on peut consulter le site de la Corporation des gestionnaires de phares de l'estuaire et du golfe Saint-Laurent [www.routedesphares.qc.ca](http://www.routedesphares.qc.ca).



## RETOUR SUR LE DÎNER DU BEL-ÂGE

Monique Jalbert

Comme par les années passées, c'est au mois de mai qu'un hommage est rendu à tous les membres jubilaires du Bel-Âge (75 ans et plus) de notre Secteur. En effet, cette cérémonie a eu lieu à L'Hôtel Québec le mardi 23 mai dernier. Lorsqu'on mentionne le Dîner du Bel-Âge, on pourrait dire le Gala du Bel-Âge et c'est pour cette raison que j'utilise le mot cérémonie.



Lorsqu'ils reçoivent leur invitation, les membres peuvent faire une demande de covoiturage.

Dès leur arrivée à l'hôtel, les personnes sont déjà attendues et dirigées vers la salle d'accueil où des membres du comité d'entraide les reçoivent avec enthousiasme.

Chaque personne jubilaire est accueillie avec une fleur à la boutonnière. On l'invite à signer le livre d'or puis on la dirige vers sa table avec ses invités.

La salle est décorée comme une salle de noces et je peux vous dire que l'atmosphère est déjà très agréable. Le tout débute par un apéro et les échanges vont bon train. Une musique à l'accordéon vient agrémente l'ambiance de la fête.

Quelques photographes bénévoles se font un plaisir de passer aux tables afin d'immortaliser ces moments de réjouissances.

Une brève présentation de chaque jubilaire est effectuée par nos deux animatrices, Monique Beaudoin-Jacob et Murielle Maurice, qui savent favoriser l'intérêt et la joie de vivre dans la salle. Le tout est accompagné d'une projection de photos. Un signet souvenir leur est aussi remis.

Que dire du repas! Tout comme la salle, nous avons droit à un repas savoureux digne d'une noce.

Finalement, les jubilaires sont photographiés par groupes, car ils sont trop nombreux pour une seule photo.

D'année en année, cette fête prend de l'ampleur et beaucoup de succès grâce à des gens qui ont à cœur de semer la joie autour d'eux.

Les membres du comité d'entraide vont porter un bouquet de fleurs aux personnes jubilaires qui n'ont pu venir à la fête.

Quelle chance de faire partie de l'AREQ Secteur Cap-Diamant! Merci à toutes les personnes bénévoles qui contribuent à l'organisation d'une telle cérémonie.

## RETOUR SUR LA JOURNÉE DES BÉNÉVOLES

Manoir du Lac-Delage 15 juin 2017

Par une belle journée ensoleillée, le Conseil sectoriel accueillait ses bénévoles. Nous sommes retournés à ce bel endroit que nous avons délaissé depuis trois ans.

Trente-huit personnes bénévoles du secteur ont pu se libérer pour venir vivre cette journée de repos. Au programme : plusieurs activités de plein air pour les personnes qui veulent bouger et pour les autres, c'est la « farniente » sur la terrasse ou dans les balançoires. On jase, on rit. Un excellent dîner, accompagné d'un verre de vin, leur a été servi.

Nous voulons profiter de cette occasion pour remercier de tout cœur les autres personnes bénévoles de notre secteur qui, pour une raison ou pour une autre, n'ont pu accepter notre invitation.

Vous êtes le cœur du Secteur : sans vous, nous n'aurions pu réaliser tout ce que nous avons fait cette année. À vous toutes et tous, nos remerciements les plus sincères.

Le Conseil sectoriel vous souhaite un bel été.



## LE THÉÂTRE DE LA BORDÉE

Claire Gauvreau

**Le mardi 3 octobre 2017**

*Bienveillance*, texte de Fanny Britt

Distribution : Emmanuel Bédard, Lorraine Côté, Nadia Girard Eddahia, Eliot Laprise et Éric Leblanc

Gilles Jean est avocat. Il doit défendre une compagnie d'ambulances. Elle aurait mis trop de temps à répondre à une urgence, et un petit garçon est dans le coma. Le plaignant est Bruno Green, le meilleur ami d'enfance de Gilles Jean.



Entre une cause qui servira ses ambitions et une ancienne amitié, que choisira-t-il? Fanny Britt, l'auteure de *Les maisons*, *Les tranchées* et *Jane, le renard et moi*, nous propose une réflexion toute en sensibilité, comme à son habitude, sur nos contradictions et les lâchetés ordinaires.

## RETOUR SUR LE VOYAGE À CHICAGO

Ça y est! Le premier voyage AREQ organisé par notre nouveau comité-voyages a eu lieu. Il s'agissait de l'escapade de cinq jours à Chicago, la ville des vents. Ce fut un premier succès. Le beau temps y était, la ville est magnifique, le groupe était enthousiaste et le fait de s'y rendre en avion s'est avéré un atout, puisque nous avons pu passer quatre journées entières dans cette superbe ville. Un tour en bateau entre les gratte-ciel de la ville, une visite à l'observatoire de la Tour Willis pour admirer le paysage, une balade en métro aérien, un concert de blues et un feu d'artifice pour terminer le séjour. Tout le groupe est revenu avec plein de souvenirs en tête...



### *Nécrologie*

#### Membres décédés

Marcel Bédard, Fleur-Ange Paradis, Fabienne Savard  
Rolland Habel, Odette Lacoursière, Thérèse Paradis  
Jacques Boulay, Alfred Marquis, Estelle Roy

Jean-Marie Noël, sa sœur  
Monique Vaillancourt, son frère  
Pauline Beudet, sa sœur  
Laurent Dumont, son beau-frère  
Jean-Charles Dumont, son beau-frère  
Rolande Fortin, son frère



Reine Audibert, sa belle-sœur  
Gilberte Lafontaine, son époux  
Lucienne Moreau, son beau-frère  
Fernande Gamache, son beau-frère  
Annick Mordret, son époux  
Bernard Lebeuf, son beau-frère

Aux familles éprouvées, nos plus sincères condoléances.

*Si l'âme blessée pleure, le corps lui répond en écho et souffre.  
Mais lorsque l'âme est en paix, elle sourit, et le corps heureux reste silencieux.*

Marguerite de Surany

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

Marcelle Létourneau

(Entendu quelque part)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VOUS ÊTES PRÊT À DONNER LE COUP?

COMPLÉTEZ LE QUESTIONNAIRE de la page 22.

### Elles ont réalisé leur rêve

Le 5 juillet dernier, par un bel après-midi ensoleillé et accompagnée de ma sœur Thérèse, j'ai eu la chance de bénéficier d'une petite croisière sur le Louis-Jolliet. Cette belle expérience s'est réalisée dans le cadre de l'invitation de l'AREQ Cap-Diamant à réaliser un rêve, cadeau offert aux personnes de 80 ans et plus.

Passant devant Sainte-Pétronille, ce fut agréable d'apercevoir tous les lieux qui nous étaient familiers. Arrivées tout près du pont de l'île, le point de vue était excellent pour une photo de la chute Montmorency. La baie de Beauport fourmillait de gens venus profiter du soleil.

Puis, sur le point de terminer notre joyeuse tournée sur le fleuve, nous avons eu la chance d'admirer de près le voilier *Amrigo Vespucci* venu d'Italie et reconnu comme le plus beau bateau au monde.

Nous sommes revenues bien reposées après avoir bénéficié du grand air sur le fleuve.

Un merci bien cordial à M<sup>me</sup> Marcelle Sauvageau, instigatrice de ce projet mis à exécution, ainsi qu'à M<sup>me</sup> Danielle Lacoursière qui nous a véhiculées pour l'allée et le retour.

Marguerite Lambert



Parmi mes rêves, il en est un que je souhaitais depuis l'ouverture du Centre Vidéotron : c'était celui d'y effectuer une visite. Ce rêve s'est réalisé le 20 mai dernier. Il a été agrémenté d'un spectacle : celui de **Paul Piché** qui est venu célébrer ses 40 printemps en chanson avec une foule en liesse.

Toute ma reconnaissance s'adresse à l'AREQ Cap-Diamant qui a permis cette opportunité.

Monique Demers

## DOSSIER ASSURANCES

Lucile Laforest

Je vous présente la première chronique du dossier Assurances pour l'année 2017-2018. Je vous rappelle qu'il est important d'informer votre assureur si vous partez en voyage dans un autre pays ou dans une autre province. Informez aussi l'institution financière de votre carte de crédit, si vous détenez une assurance sur cette carte.

La SSQ nous demande de faire ce rappel aux personnes assurées :

Quand une personne assurée décède, il est **très important** que la personne qui s'occupe de la succession informe l'assureur du décès de cette personne **dans les 90 jours**, même si celle-ci ne possède pas d'assurance-vie avec l'assureur. Il y a peut-être des droits qui peuvent se transmettre à la personne conjointe survivante.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017, une nouvelle garantie d'assurance-vie de la personne adhérente (si vous en avez une avec ASSUREQ) est en vigueur. Il s'agit du **Droit au paiement anticipé**. Voici le texte de cette modification :

« Lorsque l'espérance de vie de la personne adhérente est inférieure à 12 mois, elle a le droit, si elle en fait la demande par écrit à la SSQ, de recevoir une prestation maximale égale au moindre de 20 000 \$ ou de 50 % du montant de protection qu'elle détient.

La SSQ établit ce montant de protection en appliquant immédiatement, s'il y a lieu, toute réduction de protection prévue au contrat et devant survenir au cours de la période de 24 mois suivant la date de la demande de la personne adhérente.

Si la personne adhérente désire exercer ce droit, elle doit fournir des preuves à la satisfaction de SSQ démontrant :

- que son espérance de vie est inférieure à 12 mois à la date de sa demande, et
- l'acceptation de son bénéficiaire si celui-ci est un bénéficiaire irrévocable.

Lors du décès de la personne adhérente, le montant autrement payable par SSQ au bénéficiaire est réduit du montant payé à titre de prestation d'invalidité à la personne adhérente en vertu du droit, accumulé avec intérêts. »

M<sup>me</sup> Johanne Freire, personne-ressource pour les assurances au niveau de l'AREQ-CSQ, a publié un article sur ce sujet dans le *Quoi de neuf*, Hiver 2017, pp. 18-19-20. Vous pouvez aller sur le site [www.ssq.qc.ca](http://www.ssq.qc.ca), dans la section Vos protections.



Surtout, n'hésitez pas à consulter un conseiller SSQ si vous avez des interrogations :

Téléphone : 418 651-6962 (résidents de Québec)  
1 800-833-6962 (ailleurs au Québec)

Voici les **nouveaux tarifs** appliqués par le Régime public d'assurance-médicaments de la RAMQ qui sont en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2017.

TABLEAU COMPARATIF DES TARIFS

Type de tarifs	Du 01-07-2017 au 30-06-2018	Du 01-07-2016 au 30-07-2017
Prime mensuelle	De 0 \$ à 667 \$	De 0 \$ à 660 \$
Franchise	19,45 \$	18,85 \$
Co-assurance	34,8 %	34,5 %
<b>Contribution maximale mensuelle</b>		
Personne assurée sans SRG <sup>1</sup>	88,83 \$	87,16 \$
Personne assurée avec SRG	52,65 \$	52,16 \$

1 : SRG : supplément de revenu garanti

Vous avez reçu le *Quoi de neuf* de l'été 2017 : vous y trouverez les propositions de modifications aux règlements d'ASSUREQ. Si cela vous intéresse! Pas de modifications majeures concernant les coûts. L'Assemblée générale d'ASSUREQ se tiendra le 30 octobre 2017 à 13 h 30 à l'hôtel Château-Laurier. Vous pouvez y assister si vous le désirez.

Sur ce, je vous souhaite une bonne fin d'été.

## ÇA ME RAPPELLE UNE CHANSON...

Claire Guay

*Tous les garçons et les filles de mon âge  
Se promènent dans la rue deux par deux  
Tous les garçons et les filles de mon âge  
Savent bien ce que c'est d'être heureux  
Et les yeux dans les yeux  
Et la main dans la main  
Ils s'en vont amoureux  
Sans peur du lendemain  
Oui mais moi, je vais seule*



En juin 1962, Françoise Hardy, tout juste âgée de 18 ans, sort son premier 45 tours, intitulé *Tous les garçons et les filles*. Quelques mois plus tôt, cette étudiante de la Sorbonne avait répondu à une annonce passée dans *France Soir* par la maison de disques Vogue, qui souhaitait auditionner de nouveaux talents.

En cette période qui précède l'été, *Tous les garçons et les filles* ne récolte qu'un petit succès. Tout change un soir d'octobre 1962. Les téléspectateurs attendent les résultats du référendum proposé par le général de Gaulle sur l'élection du président de la République au suffrage universel. Durant l'un des intermèdes, Françoise Hardy interprète sa chanson. C'est une révélation : elle devient le tube du moment.

Dès la fin de l'année, 500 000 exemplaires sont écoulés. Par la suite, Françoise Hardy semble bouder cette chanson, regrettant d'être trop souvent associée à ce tube initial. Une trentaine d'années plus tard, la chanson arrive dans les dix premières d'un sondage organisé par la SACEM, RTL et Canal + sur les plus belles chansons du siècle. Or, sur le plateau télévisé, François Hardy refuse purement et simplement de chanter *Tous les garçons et les filles*.

Source : Les Almariaiks

## QUE DIRIEZ-VOUS?

Remplacez les mots en italique...

- 1 Des *rondes* de négociations
- 2 *Rencontrer* ses paiements
- 3 *Rejoindre* quelqu'un par téléphone
- 4 Le vol à l'étalage est une *offense* passible d'emprisonnement
- 5 En été, *les feux* de forêts ravagent plusieurs régions
- 6 Recevoir sa *notice*.

1 séances; 2 faire; 3 joindre; 4 un délit;  
5 incendies; 6 son avis de congèdement

## CONNAISSEZ-VOUS CETTE EXPRESSION?

### Tout son soûl

Signification : À satiété, autant qu'on veut.

Origine : cette expression date du XV<sup>e</sup> siècle.

On utilise aujourd'hui le mot « soûl » (ou saoul) pour désigner quelqu'un qui est ivre.

Autrefois, quelqu'un de soûl était une personne qui avait mangé et bu à satiété. C'est le « bu à satiété » qui, quand il ne s'agissait pas que d'eau ferrugineuse ou pas, a provoqué le glissement du terme vers la notion d'ivresse.

Être soûl, c'était aussi être rassasié, voire saturé de quelque chose, au point même d'en être écoeuré.

C'est ce « soûl »-là qu'on retrouve dans notre locution, un des très rares usages modernes de l'ancien sens du mot.

Source : Internet

Dans la suite de chiffres ci-dessous, quelle est la somme de tous les nombres pairs qui sont immédiatement suivis par un nombre impair?

627938156721954681

Réponse à la page 17.

AREQcsq Cap-Diamant	
1051, rue Gabriel-Dumont, Québec G1W 3Z8	418 627-6509
Télécopieur : 418 627-0069	
Courriel : <a href="mailto:areq3a@sympatico.ca">areq3a@sympatico.ca</a>	
Site : <a href="http://capdiamant.areq.lacsq.org">capdiamant.areq.lacsq.org</a>	
Conseil sectoriel	
Jacques Boucher, président	418 658-7515
Claire Gauvreau, 1 <sup>re</sup> vice-présidente	418 647-2682
Suzanne Bolduc, 2 <sup>e</sup> vice-présidente	418 627-9717
Claire Guay, secrétaire	418 627-1085
Magelline Gagnon, trésorière	418 648-0521
Lucile Laforest, 1 <sup>re</sup> conseillère	418 688-2243
Roger Desjardins, 2 <sup>e</sup> conseiller	418 628-4577
AREQcsq Région 03	
Carole Pednault, présidente	418 853-3464
519, rue Caron, Dégelis G5T 1A7	
Courriel : <a href="mailto:carole.pednault@hotmail.com">carole.pednault@hotmail.com</a>	
Site : <a href="http://quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org/">quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org/</a>	
AREQcsq	
320, rue Saint-Joseph est, bureau 100	418 525-0611
Québec G1K 9E7	1 800 663-2408
Courriel : <a href="mailto:info@areq.lacsq.org">info@areq.lacsq.org</a>	
Site : <a href="http://areq.lacsq.org">areq.lacsq.org</a>	

### Le gaspillage de nourriture

Au Canada, on jette pour l'équivalent de 31 milliards de dollars de nourriture à la poubelle chaque année. Cela est dû en partie au fait que certains fruits et légumes ne respectent pas certains critères de beauté. Les petits-gros et les rabougris rebutent les acheteurs même s'ils goûtent aussi bon que les autres mais les supermarchés commencent à leur faire une place.

Certains fruits et légumes sont de forme et de grosseur parfaites; on les croirait presque en plastique tellement ils ont tout ce qu'il faut pour accrocher l'oeil du consommateur, c'est l'exception toutefois. De petits étalages nous rappellent que tout dans la nature n'est pas parfait. Certains sont de plus petite taille que la norme, leur forme peut varier. Il se peut que la pomme de terre ne soit pas parfaitement ronde. La couleur peut varier, les pommes peuvent être un peu plus pâles ou elles peuvent être un peu tachées. Mais, malgré leur apparence, les consommateurs se les arrachent. On peut dire que nos fruits et légumes imparfaits ont un succès monstre. Les produits s'envolent dès qu'on les met en étalage. Il faut dire que le prix a de quoi attirer les regards : 20 à 30 % moins cher que les aliments parfaits. Pour le moment, l'offre se limite à certains fruits et légumes, et seules quelques chaînes d'alimentation se sont lancées dans l'aventure.

L'attrait pour certains produits difformes va bien au-delà des considérations financières. Ça risque d'avoir un effet d'entraînement auprès des jeunes consommateurs qui risquent d'acheter ces produits-là, non seulement pour des raisons économiques mais également écologiques et de développement durable. Ça n'a aucun sens de payer plus cher pour une forme qui n'est pas nécessairement de meilleure qualité.

Les producteurs agricoles cherchent à produire des fruits et légumes parfaits. Leur pire ennemi, c'est la météo : sécheresse qui se prolonge, grêle, pluies abondantes, forts vents qui peuvent causer des dommages considérables dans les champs. Mais, au fil des ans, les maraîchers ont appris à déjouer le temps. Pour réduire les pertes, ils modifient leur façon de faire; ils font du buttage, installent des paillis de plastique, érigent des tunnels pour mettre à l'abri des récoltes. Ils mettent aussi en place des tubes pour alimenter en eau les plantes; des sommes énormes sont investies pour obtenir des aliments les plus parfaits possible. Malgré tous ces efforts, 20 % de la production agricole ne respecte pas les standards de qualité exigés par les distributeurs. Il existe des débouchés pour ces fruits et légumes trop petits, trop gros, tachés et difformes, mais dans certains cas, ils restent tout simplement dans les champs.

Le producteur maraîcher veut faire un produit parfait, de première qualité, ce qui représente 20 % de la production dont les distributeurs vont vouloir s'approprier. Très rapidement, les producteurs vont être en rupture de stock. Certains producteurs seront tentés de puiser à même leurs fruits et légumes parfaits pour répondre à la demande des grandes surfaces en produits imparfaits. À la longue, les consommateurs paieront le même prix pour la même quantité d'un produit, qu'il soit parfait ou imparfait. La majorité des légumes qui seront déclassés, (carottes, navets, betteraves, légumes qu'on cultive dans la terre) n'est déjà pas chère et on en mettra un peu plus dans le sac pour compenser.



Récolter des fruits et légumes imparfaits représente les mêmes coûts pour les producteurs. Déjà, les profits sont minces; les distributeurs devraient payer 20 à 25 % moins cher ces produits, mais pas 50 %. Les producteurs ne pourront accepter de produire à ces prix-là.

La vente de produits à moindre coût ne signifie pas pour autant que la consommation de fruits et légumes va augmenter. Si le consommateur achète 5 kilos de pommes imparfaites, il n'ajoutera pas à son panier un autre 5 kilos de pommes parfaites. Partout dans le monde, des expériences se multiplient pour gérer le problème du gaspillage alimentaire. Le Québec, tout comme le reste du Canada, emboîte le pas mais on est légèrement en retard face à l'Europe et à la Colombie-Britannique. Pour le moment, la superficie allouée aux fruits et légumes imparfaits est minime dans nos supermarchés, mais elle devrait augmenter avec l'addition de nouveaux produits.

On considère que 10 % du gaspillage a lieu à la ferme. Les pertes sont plus importantes chez les producteurs de fruits et légumes que chez les producteurs céréaliers. Un autre 10 % de gaspillage a lieu dans les supermarchés. Le processus de transformation des aliments est quant à lui responsable de 20 % du gaspillage. Les restaurants et les hôtels, 9 %; les transports et la distribution, 4 %. Mais ce sont les consommateurs qui ont la plus grande part du blâme – 47 % du gaspillage a lieu à la maison. Dans chaque foyer, c'est 700 \$ de nourriture jetée à la poubelle chaque année.

Source : émission *La Semaine Verte* du 8 avril 2017

## DOSSIER RETRAITE

Lucile Laforest

Deux sujets constitueront le contenu de cette première communication de l'année 2017-2018 : le taux de capitalisation du RREGOP et les consultations publiques sur le RRQ.



Le dernier message reçu de l'AREQ nous annonce que **notre caisse de retraite contient 103,7 % des fonds nécessaires pour financer la totalité des engagements du RREGOP** (ce qu'elle doit déboursier) **sur une période de 70 ans**. Ce taux est passé de 98,4 % au 31 décembre 2014 à 103,7 % en 2016.

Répondons cette bonne nouvelle et cessons de croire que la situation du RREGOP se détériore. Au contraire, elle s'améliore!

En ce qui concerne les consultations que le gouvernement provincial tient actuellement sur les **propositions de bonification du RRQ** au profit des générations futures, **attention!**

Retenons la décision du conseil d'administration de l'AREQ d'appuyer la CSQ dans sa position à l'égard du RRQ : **la bonification du RRQ ne doit pas être moindre que ce que prévoit l'entente conclue entre les neuf autres provinces et le fédéral pour le RPC.**

Lors de la création du RRQ il y a 50 ans, le RRQ devait offrir des conditions comparables au RPC pour faciliter la vie des gens qui doivent se déplacer pour travailler, et le régime doit couvrir les travailleurs québécois qui relèvent de la compétence fédérale.

À utiliser comme argumentation : un régime de retraite est le résultat d'un investissement (cotisations employeurs et employés); ce n'est pas de l'aide sociale comme certains employeurs aiment le faire croire.

## FONDATION LAURE-GAUDREAU

Danielle Lacoursière

Lors de l'Assemblée générale du 1<sup>er</sup> mai dernier, nous avons procédé à la vente de billets au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. Vers la fin d'avril, nous avons aussi sollicité les membres de la ligue de quilles. La vente de nos cinq livrets s'est déroulée en un temps record.



500 billets avaient été émis au niveau national. C'est lors du Congrès de l'AREQ que le tirage a eu lieu. Voici les gagnants :

- Claudette Turcotte de Sayabec : 2000 \$
- Richard Bastien de Dollars-des-Ormeaux : 1000 \$
- Michel Haguette de Repentigny : 1000 \$
- Nicole Lemire de Candiac : 500 \$
- Suzanne Archambault de Saint-Jean-sur-Richelieu : 500 \$

La FLG a ainsi amassé une somme de plus de 22 000 \$, car les livrets ont tous trouvé preneurs. Un gros merci pour la générosité des membres de notre secteur.

### 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.

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

### Le sens de l'engagement

Quel plaisir de visiter le Monastère des Augustines, il y a plusieurs semaines de cela, en compagnie de membres de la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale! J'y ai découvert un espace lumineux, animé par des personnes accueillantes, passionnées, professionnelles.

J'ai immédiatement compris pourquoi ce lieu s'est mérité deux prestigieuses reconnaissances. Il s'agit du Prix Thomas-Baillargé attribué par l'Ordre des architectes du Québec pour « contribution exceptionnelle à la préservation du patrimoine et (pour) sa transmission » et d'un prix international octroyé par National Geographic Traveler pour la Meilleure expérience touristique de ressourcement au monde (2016). Ces récompenses célèbrent la restauration et le réaménagement du monastère de la rue des Remparts dans le Vieux-Québec, le tout effectué en vue de nouvelles fonctions muséale, d'hôtellerie, de restauration et de ressourcement social et culturel.



Cet espace, hier coupé du monde, s'ouvre désormais à nous et offre, en prime, un précieux lien avec nos racines historiques. En effet, les archives des 12 monastères des Augustines, ainsi que 40 000 artefacts, sont dorénavant accessibles au grand public et aux chercheurs.

En plus de tous ces dons matériels, les Augustines ont offert 5 millions \$ à la Fiducie du patrimoine culturel des Augustines et fourni 4,4 millions \$ pour payer une partie des coûts associés à la métamorphose de leur milieu de vie.

L'intention sous-jacente à ces actions est de créer un pont s'ouvrant sur l'avenir. Afin de s'assurer qu'il ne sera jamais détourné, les Augustines ont établi des balises pour orienter l'action des responsables d'aujourd'hui et de demain. Celles-ci s'inspirent des valeurs qui ont présidé à leur mission au Québec, dont « la compassion pour la souffrance », le « respect des personnes » et « l'alliance de la science et de la spiritualité au service de la guérison ». Cela se traduit par un soutien offert aux proches aidants, aux soignantes et soignants, aux bénévoles, aux groupes œuvrant dans le domaine de la santé et aux accompagnateurs de malades en provenance des régions. Le site web du Monastère donne plus d'information sur les services et activités offerts à tous sans distinctions culturelles ou confessionnelles (1).

Une activité portant sur le sens de l'engagement a couronné cette journée inspirante. C'est une question qui interpelle un très grand nombre de Québécois. Uniquement à l'AREQ, 28 000 personnes donnent en moyenne 5 heures de leur temps chaque semaine. Cela représente la moitié des membres de l'association et un total de 7,5 millions d'heures annuellement (2).

L'animatrice a invité les participants à prendre place sur une des chaises placées autour de photographies dispersées au sol et d'en choisir une illustrant un aspect de l'œuvre des Augustines. Le choix étant fait, il a été facile d'engager la conversation. Celle-ci a tout naturellement dérivé vers la question plus générale du sens de l'engagement envers les autres.

Au fil de ces échanges, j'ai noté qu'il y a parmi les bénévoles plusieurs cas de figures. Il y a les « militants » dont la passion est de travailler pour un monde meilleur; les « administrateurs » qui prennent plaisir à s'occuper de la gouvernance ou du financement d'organismes sociaux ou communautaires; les « aidants » de tout ordre qui adorent soutenir directement les personnes ayant des besoins particuliers; les « spécialistes ou généralistes » qui trouvent un sentiment d'accomplissement en réalisant dans l'ombre diverses tâches. Puis il y a tous les « autres », dont ceux qui apportent une aide ponctuelle selon les circonstances. Se sentir libres de passer à autre chose au moment jugé opportun est pour eux de toute première importance.

Chaque personne bénévole contribue à sa façon à améliorer notre monde par ses gestes altruistes. J'y vois une incarnation de l'humanisme social qui inspire aussi bien l'action des sœurs Augustines que celle de nombreux regroupements citoyens qui cherchent à faire advenir une société plus juste et plus égalitaire.

(1) <http://monastere.ca/fr/musee-et-archives>

(2) [http://areq.lacsq.org/no\\_cache/communiqués/communiqué/article/1984/](http://areq.lacsq.org/no_cache/communiqués/communiqué/article/1984/)

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

**Antarctique oriental.** Depuis plusieurs années, les spécialistes cherchaient la source des cascades de sang (Blood Falls) du glacier Taylor. On a maintenant trouvé la réponse : à 400 m de profondeur, on a décelé une poche d'eau à forte concentration d'ions de fer qui, par temps doux, montent en surface et s'oxydent au contact de l'atmosphère, causant une couleur rouille. (<http://scientific-park.blogspot.com/2014/01/>)

**Arctique.** La baleine narval (licorne des mers) vit dans les mers froides du Canada, du Groenland et de la Russie. Tous les mâles, mais seulement 15 % des femelles, possèdent une excroissance torsadée de l'incisive supérieure gauche qui peut mesurer jusqu'à 3 m de long. La femelle atteint la maturité sexuelle entre 4 et 7 ans, le mâle entre 8 et 9 ans; ils s'accouplent au printemps. Leur population actuelle est estimée à 50 000 spécimens.

- Cette longue incisive peut se courber jusqu'à 0,30 m dans n'importe quelle direction sans se briser. Elle sert de système de défense : ses 10 millions de tubules très sensibles permettent au narval de mesurer les différences de pression, de salinité, de température, et de détecter les femelles en chaleur et ses proies préférées : calmars, crevettes, flétans, morues polaires, plies et pieuvres. (<https://fr.wikidia.org/wiki/Narval>)



**B Brésil.** Le mascaret Pororoca (rugissement) s'y déroule chaque mois lors de la pleine lune, à marée haute et à une vitesse de 60 km/heure. Dû aux courants de l'océan Atlantique et du fleuve Amazone qui s'entrechoquent, il peut mesurer jusqu'à 6 mètres de haut, déferler pendant 4 heures consécutives et s'étendre sur plus de 800 km.

(<https://blog.surf-prevention.com/2010/10/12/pororoca-des-vagues-de-ouf-sur-le-mascaret-du-fleuve-amazone-au-bresil/>)

**Burundi.** En mars 2014, le maire de la capitale Bujumbara a interdit, par arrêté municipal sur recommandation du Conseil de sécurité, la pratique collective du jogging et autres distractions dans les rues afin de prévenir les soulèvements politiques.

([http://www.liberation.fr/planete/2014/03/20/au-burundi-le-jogging-est-interdit-car-trop-politique\\_988750](http://www.liberation.fr/planete/2014/03/20/au-burundi-le-jogging-est-interdit-car-trop-politique_988750))

**Canada.** Selon ce recensement (2011), un Canadien sur 5 (20 %) est né à l'étranger; le Canada compte plus de 200 ethnies différentes. La population autochtone (1,4 million) représente 4,3 % de l'ensemble canadien. Fait unique : 5,8 millions de personnes peuvent soutenir une conversation dans les deux langues officielles du pays. Avec ses 249,67 milliards de tonnes de bitume, le pays en possède 70,8 % des réserves mondiales. On y trouve 10 % (396,9 millions d'hectares) des forêts du monde et, avec ses 31 7000 lacs, 60 % de tous les lacs de la Terre, soit la plus grande réserve mondiale d'eau douce. À lui seul, le Québec possède 3 % des réserves d'eau potable de la planète.

- Voici une idée de la grandeur du Canada : le 2<sup>e</sup> pays le plus grand au monde (après la Russie); il est 33 fois plus grand que l'Italie, 15 fois... la France, 5 fois... le Mexique, 3 fois... l'Inde; 30 fois plus large que l'Australie.

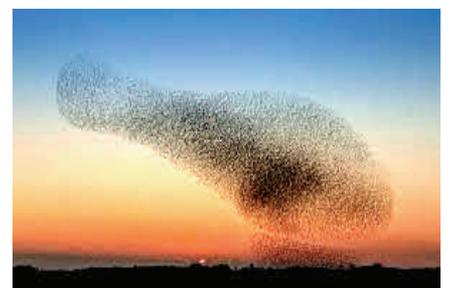
(<http://www.lexpress.fr/emploi/gestion-carriere/canada/>)

**Chili.** La capitale Santiago innove pour attirer les touristes. Sur la Place d'Armes où s'assemblent joueurs d'échecs et diseuses de bonne aventure, on a installé des pianos colorés dont certains sont commandités par des compagnies ou magasins reconnus. Ces pianos sont offerts gratuitement à tout passant qui veut y démontrer ses aptitudes à jouer des airs connus et même de la grande musique.

([www.lepetitjournal.com/santiago/.../a-voir-a/170582-idees-sorties-pianos](http://www.lepetitjournal.com/santiago/.../a-voir-a/170582-idees-sorties-pianos))

**Danemark.** Chaque année en mars-avril et septembre-octobre, des centaines de milliers d'étourneaux, venant de France et d'Angleterre, s'arrêtent aux marais de Tønder (sud-ouest du Jutland). Ils y refont leurs forces en se nourrissant d'insectes et de larves de tipules. En passant devant le soleil, ils forment alors un immense nuage noir et causent ainsi une courte éclipse.

([www.liberation.fr/terre/2015/04/16/le-soleil-s-eclipse](http://www.liberation.fr/terre/2015/04/16/le-soleil-s-eclipse))



# TESTEZ VOS CONNAISSANCES

Claire Guay

## Ça s'est passé en 2016

1. J'ai été choisi comme nouvel oiseau national du Canada.
  - a. Harfang des neiges
  - b. Mésangeai du Canada
  - c. Huard
  - d. Bernache du Canada
2. Je suis une nouvelle qui semblait trop incroyable pour être vraie.
  - a. Des passagers d'Uber ont été transportés par des voitures sans conducteur.
  - b. Un ordinateur a battu un joueur professionnel au jeu de go, l'un des jeux les plus complexes au monde.
  - c. Des chercheurs ont capté un signal radio extraterrestre
  - d. Santé publique Ottawa fera la promotion du port du condom en créant des emballages à l'effigie du 150<sup>e</sup> anniversaire de la Confédération canadienne.
3. Je ne suis pas l'un des projets de pipelines approuvés en 2016.
  - a. Oléoduc Transmountain de Kinder Morgan entre Edmonton et Burnaby
  - b. Oléoduc Northern Gateway d'Enbridge entre Bruderheim, en Alberta, et Kitimat, en Colombie-Britannique
  - c. Pipeline de bière à Bruges, en Belgique
  - d. Prolongement de la canalisation 3 d'Enbridge entre l'Alberta et le Wisconsin
4. Combien de réfugiés ont traversé la Méditerranée en 2016?
  - a. 15 000
  - b. 86 000
  - c. 354 000
  - d. 490 000
5. Je n'ai pas été reconnu coupable de plagiat.
  - a. Melania Trump pour son discours lors de la convention républicaine
  - b. Led Zeppelin pour Stairway to heaven
  - c. Les organisateurs des Jeux olympiques de Tokyo pour avoir réutilisé un logo
  - d. Bruno Mars pour Uptown Funk



Source : [ici.radio-canada.ca](http://ici.radio-canada.ca)

Réponse de la page 7 : 26

Spirit pour les premières notes de Stairway to Heaven.

b Le groupe a été accusé, mais un jury aux États-Unis a tranché en juin : Led Zeppelin n'a pas plagié une pièce du groupe américain

migrants ont fait la dangereuse traversée. Plus de 3700 personnes ont péri.

c Selon le Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés, de janvier au 11 décembre 2016, plus de 354 000 réfugiés et

d approuver le projet de pipeline Keystone XL.

b En novembre 2015, le président américain Barack Obama avait rejeté Keystone XL. Le président élu, Donald Trump, a promis

interférence radio.

c Le puissant signal radio détecté par des scientifiques russes serait plutôt d'origine terrestre et probablement le résultat d'une

d'experts.

b La Société géographique royale du Canada a choisi comme nouvel emblème aviaire du pays le mésangeai du Canada, souvent appelé geai gris ou geai du Canada. Cette proposition a été retenue à l'issue d'une consultation populaire et du vote d'un groupe

## FEMME D'EXCEPTION

Madeleine Levasseur

À une époque où les portes des universités francophones étaient encore fermées aux femmes, Irma LeVasseur compte parmi les pionnières qui ont réussi à obtenir un diplôme en médecine et à accéder à l'exercice d'une profession occupée exclusivement par des hommes. Elle est considérée comme faisant partie des pionniers de la pédiatrie au Canada, forte des connaissances qu'elle a pu acquérir dans cette discipline grâce à ses relations avec d'éminents spécialistes internationaux, en particulier aux États-Unis.

Irma LeVasseur naît à Québec en 1877 dans une famille d'artistes où la mère est une cantatrice reconnue de par le monde et le père, un journaliste aux multiples talents. Elle n'est cependant pas à l'abri des épreuves puisque son jeune frère décède en 1881, que sa mère quitte la famille en 1887 et que son frère aîné accuse une déficience légère qui ne l'empêche pas de fréquenter une école régulière. Blessée par ces malheurs dès son jeune âge, elle décide de devenir médecin afin de soigner les enfants malades ou handicapés.

Après de brillantes études au Québec, elle s'exile au États-Unis à 17 ans pour faire ses études en médecine, les femmes n'étant pas admises dans les facultés des universités francophones canadiennes. Elle obtient son diplôme à Philadelphie et fait deux ans de résidence auprès d'un couple de pédiatres américains de grande réputation. Revenue au Québec, elle doit faire une requête à l'Assemblée législative pour avoir le droit de pratiquer la médecine. Elle s'installe à Montréal pour œuvrer à la Crèche de la miséricorde. Consternée par les hauts taux de mortalité des enfants, elle se rend en Europe de 1905 à 1907 afin de parfaire sa formation de pédiatre — discipline toute nouvelle en ce début du XX<sup>e</sup> siècle.

À son retour au pays, la D<sup>re</sup> LeVasseur retourne à Montréal où elle projette de fonder un hôpital francophone pour enfants malades. Aidée de quelques femmes engagées socialement, elle ouvre en novembre 1907 un refuge qui deviendra l'hôpital Sainte-Justine. L'année suivante, Irma quitte de nouveau le pays pour la ville de New York et se rend ensuite en Serbie où elle travaille comme volontaire pendant la guerre. Elle revient au Québec en 1919 et s'installe dans sa ville natale, toujours préoccupée par la santé des enfants. En 1923, elle ouvre un dispensaire pour enfants dans une maison de la Grande Allée, qui sera à l'origine de l'hôpital de L'Enfant-Jésus, autre institution de renommée internationale. Elle caresse aussi l'idée de fonder à Québec une institution pour la réadaptation des enfants handicapés. Ce rêve deviendra réalité en 1935 et deviendra le centre Cardinal-Villeneuve.

Elle a donc exercé sa profession pendant quelque cinquante ans. Toute sa vie, elle a œuvré pour le bien-être des enfants malades et handicapés et lutté ardemment pour le droit des femmes à exercer la médecine. Elle décède en 1924, malade et oubliée de tous.

Le 14 mars 2017, le dévoilement d'une plaque de la Commission des lieux et monuments historiques du Canada commémore l'importance historique nationale d'Irma LeVasseur.



---

### JE ME SOUVIENS

C'est en 1883 qu'Eugène-Étienne Taché (1836-1912), architecte et sous-ministre des Terres de la Couronne, fait graver dans la pierre, sous les armes du Québec qui apparaissent au-dessus de la porte principale du parlement, la devise *Je me souviens*. Elle fut utilisée et désignée comme la devise du Québec durant plusieurs décennies.

L'adoption en 1939 de nouvelles armoiries du Québec, sur le listel desquelles elle figure, raffermirait son caractère officiel.

La province de Québec est aussi appelée « La Belle Province ». Cette appellation a figuré sur les plaques d'immatriculation des véhicules de 1963 jusqu'à 1978, où elle a été remplacée par la devise du Québec *Je me souviens*.



Source : province-quebec.com

# PETIT RÉCIT D'UN ÉVÉNEMENT VÉCU SUR LA RÉSERVE INDIENNE

S<sup>r</sup> Édith Légaré

## Voici un souvenir vécu 49 ans plus tôt!



Nous retournons en arrière tous ensemble. C'est la mi-avril 1968. Je reçois un appel téléphonique de la supérieure provinciale. Elle me dit qu'une consœur d'Obedjiwan ne peut plus rester sur la réserve et me demande de bien vouloir la remplacer. Comme je suis déjà allée chez les Indiens au pensionnat d'Amos, j'ai un peu d'expérience. Elle me donne deux ou trois jours pour me préparer.

Je quitte Sainte-Rose-de-Watford vers le 15 avril et je me rends au provincialat situé cette année-là sur la rue Ernest-Lavigne à Sainte-Foy. Je dois prendre l'autobus et monter dans un autre pour me rendre à Saint-Michel-des-Saints. Les horaires ne coïncidant pas, j'ai connu des problèmes. Enfin, j'arrive à l'endroit voulu pour prendre l'hydravion qui va me conduire à la réserve.

Remarquez la date en avril. Est-ce que ça vous dit quelque chose? Oui oui, la fonte des neiges et le lac qui est près de s'enfoncer. L'hydravion ne peut se rendre tout près de la réserve. J'en sors à une distance bien loin de la réserve. Il y a un Indien qui m'attend et nous prenons la route en *ski-doo* sur le lac. La randonnée dure bien de 30 à 40 minutes. Vous dire que j'ai peur, est-ce que ça vous surprend? À chaque minute, je m'imagine entrer sous la glace. J'ai beau le dire à l'Indien, il me répond que la glace est encore solide. Les Indiens vérifient tous les jours l'épaisseur de la glace à cette période de l'année. Ils n'entreprendraient pas de s'aventurer s'ils n'étaient pas certains. Cela me rassure.

Enfin, quel soulagement en arrivant à la maison! La peur fait place à la joie de me retrouver avec S<sup>r</sup> Laurette Beaulieu, S<sup>r</sup> Solange Gagné, S<sup>r</sup> Jeannine Miron, S<sup>r</sup> Gervaise Bilodeau et S<sup>r</sup> Marcelle Bilodeau.

Pendant mon séjour qui a duré un an et demi, nous allions parfois à la pêche. Un jour, nous y allons avec un Indien qui nous conduit. S<sup>r</sup> Solange lance sa ligne et elle accroche le voile de S<sup>r</sup> Jeannine et le lui enlève de la tête. Celle-ci devient rouge tellement elle est gênée d'être vue par un étranger, la tête dégagée. Cet événement ne nous a pas empêchées de faire une pêche miraculeuse d'une cinquantaine de beaux dorés. Le soir, les sœurs étaient toutes au travail pour préparer des filets à mettre au congélateur. Cela nous a fait une belle provision pour l'année.

## 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](mailto:areq3a@sympatico.ca)



### Tombée

19 mai 2017

8 septembre 2017

12 janvier 2018

9 mars 2018

Vous avez des articles à nous proposer?

Communiquez avec nous au 418 627-6509.

### Parution

25 juillet 2017

19 octobre 2017

15 février 2018

19 avril 2018

## ÇA S'EST PASSÉ LE 6 JUILLET

**1952** : Décès de Louis-Alexandre Taschereau, ancien Premier ministre de la province de Québec de 1920 à 1936.

**1928** : Projection du premier film parlant à New-York.

**1885** : Louis Pasteur administre pour la première fois, avec succès, son vaccin contre la rage.

### Quoi faire avec les légumes des récoltes?

Durant la saison des récoltes, les légumes frais sont abondants et pas chers... On voudrait les préserver pour les faire durer le plus possible, mais parfois on ne sait pas comment. Voici quelques petits trucs.



Lorsque le **maïs sucré** est à son meilleur et se vend à peine quelques dollars la douzaine, c'est le temps d'en faire des provisions. Épluchez les épis, puis tranchez les grains avec un couteau en tenant les épis verticalement sur une planche. Vous pouvez ensuite mettre les grains directement dans des sacs de plastique et les placer au congélateur, puis les ressortir plus tard pour vous rappeler le bon goût de l'été. Lorsque vous serez prêts à les utiliser, il n'y a qu'à faire bouillir les grains pendant quelques minutes.



Les délicieuses **tomates** peuvent se conserver très longtemps une fois cuites, soit en conserve ou bien congelées. Plongez les tomates entières dans de l'eau bouillante, puis retirez-les au bout d'une minute avec une cuillère trouée.

Laissez refroidir un peu, puis pelez la peau qui s'enlèvera très facilement. On peut ensuite faire cuire les tomates dans une casserole avec un peu d'huile d'olive et de l'oignon haché jusqu'à ce qu'elles aient rendu leur jus. On peut utiliser cette base très parfumée pour faire des sauces pour pâtes, plats mijotés, pizzas, cigares au chou et boulettes de viande, soupes et crèmes express, coulis, salsa...



Les **poireaux** sont nombreux et énormes mais un peu intimidants : quoi faire avec une telle quantité? Pour commencer, un excellent potage.

Mettez le reste des rondelles dans des sacs de plastique et congelez-les en portions; vous pourrez les utiliser plus tard pour remplacer des oignons dans des recettes, en les plaçant directement dans la poêle sans décongeler. Une fois sautés, les poireaux auront gardé toute leur saveur.



Pour les herbes comme le **basilic**, le **persil** ou la **ciboulette** ainsi que les **épinards** ou la **roquette**, pourquoi pas en faire un pesto? Pulvérisez-les dans le mélangeur avec de l'huile d'olive, du parmesan, quelques gousses d'ail, des noix (de pin mais aussi de Grenoble), du sel et du poivre. Les quantités peuvent varier selon vos goûts et ce que vous avez sous la main, mais l'important est d'obtenir une consistance ni trop pâteuse, ni trop liquide. Congelez ensuite le pesto dans de petits sacs en plastique. Durant la saison froide, placez un sac au frigo le matin avant de partir, et au retour, il n'y aura que les pâtes à faire cuire. Délicieux également dans un sandwich ou pour remplacer la sauce à pizza.

### Comment passer les fruits des récoltes?

Voici quelques petits trucs pour préserver les fruits locaux pendant qu'ils sont en saison.

Ce n'est pas de la vantardise : les **bleuets** du Lac-Saint-Jean sont vraiment meilleurs que ceux qui proviennent d'ailleurs. Même si on ne peut pas les déguster frais durant l'hiver, on peut au moins les savourer de d'autres manières... La façon la plus simple est de les étendre sur une plaque à biscuits en une seule couche, puis de les mettre au congélateur pendant quelques heures. Lorsqu'ils sont gelés, on peut les placer dans des sacs à congélation et les ressortir à mesure que l'on en a besoin. L'avantage de cette méthode en deux étapes est qu'elle garde chaque fruit séparé, ce qui permet de mieux les manipuler, les conserver, et de n'utiliser que la quantité requise à la fois. On fait quoi avec ces bleuets? Des muffins, des croustades, des crêpes, des renversés, des *smoothies*, du coulis et, bien sûr des tartes... Vous pouvez aussi les ajouter à la dernière minute dans une salade de fruits.



La **pomme** est la grande star de l'automne. Quoi faire avec l'énorme sac de pomme qu'on est allé cueillir? D'abord des tartes et des croustades, qui peuvent se congeler pour plus tard. Mais aussi, pourquoi pas une compote? Lorsque vous y aurez goûté, vous ne voudrez plus jamais en racheter. Pelez, tranchez, et videz les pommes, puis faites-les revenir à feu moyen-doux dans une grande casserole en remuant souvent. On peut ajouter du sucre au goût, mais ce n'est pas nécessaire. Lorsque les pommes se sont affaissées, il est possible de les passer au mélangeur rapidement pour faire une purée lisse, ou encore de la garder plus texturée. Finalement, la pomme peut aussi bien se râper, même avec la pelure. De cette façon, on peut l'incorporer à des galettes, muffins, crêpes ou gaufres en deux temps trois mouvements.



Les **fraises d'automne** peuvent se congeler entières en utilisant la technique en deux étapes, telle que décrite pour les bleuets mais à notre avis ce n'est pas le meilleur moyen de les conserver (elles sont plus grosses que les autres petits fruits, donc parfois elles se décongèlent mal, peuvent difficilement s'ajouter à un *smoothie* parce qu'elles restent en glace, etc.). On peut par contre les trancher ou les écraser et les mélanger à du sucre, puis les laisser reposer pendant quelques minutes pour faire sortir le jus. Ensuite, on peut leur incorporer de la pectine pour une confiture sans cuisson, ou alors les pulvériser pour faire un coulis. Les deux se congèlent ensuite facilement.



Source : Marie-Ève Laforte

# RÉALISER SES RÊVES À TOUT ÂGE

VOIR LE TEXTE À LA PAGE 11

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone \_\_\_\_\_

Vivez-vous seul, en famille ou en résidence? \_\_\_\_\_



DÉCRIVEZ-NOUS VOTRE RÊVE

---

---

---

---

---

---

---

**Veillez retourner le formulaire à**

Marcelle Létourneau  
1631-840, av. Ernest-Gagnon  
Québec G1S 4M6

### Journée mondiale sans sacs de plastique : l'AREQ renouvelle son engagement

Québec, le 2 juillet 2017 – À la veille de la Journée mondiale sans sacs de plastique, qui a lieu le 3 juillet, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ), qui regroupe plus de 58 000 personnes âgées, renouvelle son engagement en faveur de la réduction de l'utilisation de ces sacs.



« La Journée mondiale sans sacs de plastique est une belle occasion de se questionner sur l'ampleur du problème de la surconsommation de plastique et ses conséquences néfastes sur l'environnement, tant au Québec qu'à l'échelle planétaire, aujourd'hui et pour les décennies à venir », souligne la présidente de l'AREQ, Lise Lapointe.

En effet, on estime qu'il y a actuellement 150 millions de tonnes de déchets de plastique dans les océans et que d'ici 2050, il y aura plus de plastique que de poissons dans ces écosystèmes marins essentiels à la vie. Il y a donc urgence d'agir.

#### L'AREQ passe à l'action!

Rappelons qu'en 2016, l'AREQ s'est officiellement prononcée en faveur de l'abolition des sacs de plastique à usage unique distribués dans les commerces, puis s'est engagée à passer à l'action.

Ainsi, l'AREQ a organisé plusieurs journées « sans mon sac de plastique » en novembre. Une affiche a été distribuée dans l'ensemble des secteurs de l'Association et des activités variées s'y sont déroulées pour informer la population à propos des problèmes liés à la prolifération du plastique : conférences, activités de sensibilisation devant des commerces, manifestations et rencontres auprès d'élus, etc.

Enfin, en décembre, une pétition lancée par l'AREQ ayant recueilli plusieurs milliers de signatures a été déposée à l'Assemblée nationale afin de demander au gouvernement du Québec d'interdire la distribution de sacs de plastique à usage unique dans les commerces.

#### Un travail à poursuivre

Au cours des prochaines années, l'AREQ entend poursuivre le travail pour contribuer à la réduction à la source des sacs à usage unique.

« Nous sommes très fiers de l'appui et de l'engagement de nos membres dans le cadre de nos journées sans mon sac de plastique. Cela nous motive à poursuivre le travail. Chaque année, le Québec consomme plus d'un milliard de sacs de plastique à usage unique. C'est énorme. Il faut absolument poser des gestes concrets en faveur de leur élimination. C'est ce que nous continuerons à faire dans les années à venir », conclut la 1<sup>re</sup> vice-présidente de l'AREQ, Claire Bélanger.

#### 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 : Dominic Provost

Un homme va au cinéma. Il achète son billet à la caisse et entre. Une minute après, il revient et en achète un autre.

Une minute plus tard, il revient et achète encore un autre billet. La caissière lui demande :  
- Je ne comprends pas, je vous ai déjà vendu 3 billets et vous en voulez encore?

L'homme dit :

- Je sais mais quand j'entre dans la salle, il y a un mec qui me le déchire!



**ATTENTION** : Il est important de faire **un chèque par activité**.  
**IL FAUT LIBELLER LE CHÈQUE AU NOM DU BON DESTINATAIRE.**  
**LA DATE DU CHÈQUE NE DOIT PAS EXCÉDER CELLE INDIQUÉE SUR LE COUPON**  
**N'oubliez pas d'inscrire votre numéro de membre.**

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

**Activité de la rentrée, le jeudi 31 août 2017**

**Coûts : 18 \$/membre \_\_\_\_\_ 11,50 \$/membre du Bel-Âge 23 \$/non-membre \_\_\_\_\_**

Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Nom de la personne qui vous accompagne : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », **négociable avant le jeudi 24 août 2017**.  
 Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6

**Journée internationale des personnes âgées, le vendredi 22 septembre 2017**

**Coûts : 23 \$/membre du Bel-Âge \_\_\_\_\_ 30 \$/Comité d'entraide \_\_\_\_\_ 65 \$/autres personnes \_\_\_\_\_**

Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Nom de la personne qui vous accompagne : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

**Choix de menu : Poulet \_\_\_\_\_ Saumon \_\_\_\_\_ Burger \_\_\_\_\_ Transport : Charlesbourg \_\_\_\_\_ Sainte-Foy \_\_\_\_\_**

Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », **négociable avant le vendredi 9 septembre 2017**.  
 Adressez-le à Madame Claire Guay, 8630, rue des Grizzlis Québec (Québec) G1G 6G3

**Danse en ligne**

**Coûts : 80 \$/personne**

Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », **négociable avant le mardi 29 août 2017**.  
 Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6

**Les Violons du Roy, le jeudi 12 octobre 2017**

**Coûts : 46,76 \$/personne**

Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Nom de la personne qui vous accompagne : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », **négociable avant le jeudi 21 septembre 2017**.  
 Adressez-le à Madame Denise Turcotte-Gauthier, 169, rue de l'Alaska, Québec (Québec) G1B 2B9

**Les Violons du Roy, le jeudi 16 novembre 2017**

**Coûts : 46,76 \$/personne**

Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Nom de la personne qui vous accompagne : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », **négociable avant le jeudi 26 octobre 2017**.  
 Adressez-le à Madame Denise Turcotte-Gauthier, 169, rue de l'Alaska, Québec (Québec) G1B 2B9