



Le doux temps

Volume 30, numéro 2, octobre 2019

AREQ Région Québec—Chaudière-Appalaches
Secteur Cap-Diamant

MOT DU PRÉSIDENT



Le monde et les temps changent!

Vous vous souvenez, c'était le slogan d'une grande chaîne de magasins. Il n'y a pas que dans le monde du commerce que ça change. Bien sûr, on constate de plus en plus les effets de la pénurie de main d'œuvre : réductions des heures d'ouverture et même abandon des affaires dans certains cas. Même le monde de l'éducation, de la santé et des services publics n'y échappe pas. On demande aux travailleurs de différer

la prise de leur retraite, on limite les congés de préretraite et on rappelle même au travail les personnes retraitées.

Si vous êtes tentés par l'aventure, pourquoi pas? Je vous suggère cependant la prudence et je vous recommande de consulter des personnes compétentes avant de vous engager. On tente parfois d'attirer les personnes retraitées en leur faisant miroiter des mesures fiscales qui mettraient ces revenus d'emploi à l'abri de l'impôt, y êtes-vous vraiment éligibles? Vaut mieux s'informer avant de s'engager.

À l'AREQ Cap-Diamant aussi, les temps changent. Ainsi, c'est probablement la dernière fois que vous recevez votre bulletin *Le doux temps* par courrier de première classe. Eh oui! nous aussi devons économiser afin que la majeure partie de vos cotisations vous reviennent sous forme de services et d'activités. Vous recevrez toujours quatre publications par année. *Le doux temps* sera toujours livré chez vous par la poste.

À compter de février 2020, le bulletin arrivera dans un sachet de plastique. Nous avons bien analysé l'empreinte environnementale de ce changement et, tout compte fait, si vous disposez du sachet de façon responsable, notre bulletin sectoriel demeurera une publication écoresponsable. En envoyant un courriel à areq3a@sympatico.ca, vous pouvez faire le choix de passer à la version électronique de notre bulletin sectoriel.

En attendant de vous revoir dans une de nos activités... bonne lecture.

Jacques Boucher

À L'AGENDA...



3 novembre 2019	
Brunch-bénéfice	page 3
6 novembre 2019	
Conférence grand public	page 3
15 novembre 2019	
Dîner-conférence	page 3
19 novembre 2019	
Journée des hommes	page 11
19 novembre 2019	
Théâtre de la Bordée	page 2
13 décembre 2019	
Salon des créatrices et créateurs dîner de Noël	page 2
14 janvier 2020	
Les dîners de Lise	page 4
24 janvier 2020	
Projet Toujours en action	page 5
11 février 2020	
Les dîners de Lise	page 4
13 février 2020	
Les Violons du Roy	page 6
21 février 2020	
Dîner-conférence	page 5
12 mars 2020	
Les Violons du Roy	page 6

Voir aussi :

Danse en ligne :	page 4
Scrabble	page 4

PROCHAIN BULLETIN

Tombée : 10 janvier 2020

Parution : 13 février 2020

DÎNER DE NOËL

Le Conseil sectoriel vous convie à venir passer un moment agréable et visiter le Salon des créatrices et créateurs.

Cette année, nous retournons à L'Hôtel Québec **le vendredi 13 décembre et non le jeudi 12 comme nous l'avions annoncé.**



Monsieur Guy St-Jean, membre du Secteur, animera notre journée. Il nous fera chanter des airs connus, plus particulièrement des chants du temps des Fêtes. **Invitez parents et amis à vous accompagner à ce dîner.**

Date le vendredi 13 décembre 2019

Lieu L'Hôtel Québec
3115, av. des Hôtels

Au programme

- 10 h Salon des créatrices et créateurs
- 11 h Verre de l'amitié
- 12 h Repas

Coûts demandés pour les membres

- Repas 26 \$
- 15,50 \$ (membre du Bel-Âge)
- Apéro 7 \$ (pourboire inclus)

Coûts demandés pour les non-membres

- Repas 31 \$
- Apéro 7 \$ (pourboire inclus)

Inscrivez-vous en retournant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le vendredi 29 novembre 2019.**

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

Le 26 août dernier, nous apprenions le décès de madame Thérèse Roussel, **présidente-fondatrice du Secteur Cap-Diamant.** Elle était âgée de 92 ans et 9 mois.



Madame Roussel a été présidente du Secteur de 1985 à 1990. Elle a aussi été une pionnière du syndicalisme enseignant.

Sincères condoléances à toutes les personnes éprouvées par ce départ.

SALON DES CRÉATRICES ET CRÉATEURS

Monique Jalbert

Le dîner de Noël est une belle occasion pour inviter les artistes et artisans du Secteur à nous présenter leurs œuvres.

Plusieurs membres ont déjà été contactés. La diversité des présentations rendra le Salon bien intéressant. Vous connaissez d'autres artistes? Encouragez-les à participer à cette rencontre.



Espérant que vous nous ferez connaître ces personnes, nous vous donnons rendez-vous le 13 décembre 2019 à L'Hôtel Québec.

Si vous êtes intéressés, contactez-moi au 418 667-7108.



À Noël,

*il est tout aussi important d'ouvrir
notre cœur que d'ouvrir nos cadeaux.*

THÉÂTRE DE LA BORDÉE

Le mardi 19 novembre 2019

*Hope Town**

Une coproduction de La Bordée et du Collectif du vestiaire
Texte de Pascale Renaud-Hébert

Distribution

Olivier Arteau, Nancy Bernier, Jean-Michel Déry
Jean-Sébastien Ouellette, Pascale Renaud-Hébert



Résumé

Lors d'un voyage en Gaspésie, Isabelle s'arrête à un Subway et y découvre son frère, qui était disparu depuis cinq ans... Pourquoi était-il parti sans donner aucune nouvelle? Que lui était-il arrivé? Pourquoi garder ses parents dans la plus grande des inquiétudes? Pourquoi ce secret?

Après le très émouvant *Sauver des vies*, Pascale Renaud-Hébert, auteure en résidence, revient avec son second texte. Avec un sens aigu du dialogue, elle nous tient en haleine tout au long de la pièce en mélangeant finement drame et humour pour parler de famille, d'amour et de secrets. Cette fois-ci, elle pose une terrible question : a-t-on le droit de ne pas aimer sa famille?

* Malgré le titre en anglais, cette pièce est présentée en français.

DÎNER-CONFÉRENCE (RAPPEL)

Pour le premier dîner-conférence de l'année 2019-2020, le Conseil sectoriel a le plaisir de vous inviter à une présentation sur *La marche nordique... qu'est-ce que c'est?* Cette conférence nous a été suggérée par Danielle Bourque, membre. M^{me} Any Rouleau, de *Québec Marche Nordique*, sera la conférencière.

Cette technique de marche a été développée en Finlande, à l'intention des skieurs de fond, dans le but de maintenir une forme d'entraînement pendant l'été.

Alors que les contre-indications à ce type d'exercice sont presque nulles, de nombreux bienfaits pour la santé ont été démontrés. La technique s'apprend rapidement et l'activité peut ensuite se pratiquer partout, en toute saison, seul ou en groupe, une façon bien agréable de se tenir en forme.

Date	le vendredi 15 novembre 2019
Lieu	Club social Victoria 170, rue du Cardinal-Maurice-Roy
Accueil	11 h 30
Dîner	12 h
Conférence	13 h 15
Coût	25 \$ (Le coût de l'activité inclut la conférence et le dîner).

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

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

BULLETIN PAR INTERNET

Claire Guay

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

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

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



CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

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

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

Entrée et stationnement gratuits.

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

Le mercredi 6 novembre 2019 de 10 h à 12 h

Les effets néfastes du stress et de l'anxiété sur le vieillissement : comment y faire face

Sébastien Grenier, psychologue, chercheur au CRIUGM et professeur au département de psychologie de l'Université de Montréal



INVITATION AU BRUNCH-BÉNÉFICE



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

Date	le dimanche 3 novembre 2019
Lieu	Patro Roc-Amadour, 2301, 1 ^{re} Avenue
Heure	10 h, mini-foire aux aubaines 11 h à 13 h, brunch
Coût	25 \$ (10 \$ pour les 7-12 ans)

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

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

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

SCRABBLE

Les adeptes du scrabble se retrouveront encore une fois à la session d'hiver. Une invitation spéciale est faite aux personnes qui désireraient joindre le groupe.

Date Les mercredis du 15 janvier au 29 avril 2020

Lieu À déterminer

Heure 9 h 30 à 11 h

Coût À déterminer

Durée 18 semaines



Pour plus d'information, appelez au 418 627-6509 ou parlez à Lucille Laforest au 418 688-2243.

DANSE EN LIGNE

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

Date Les mardis du 14 janvier au 7 avril 2020
Relâche le 3 mars 2020

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

Heure 9 h 30 à 11 h 30

Coût 80 \$ pour une session pour 12 semaines



Pour vous inscrire, vous devez retourner le coupon-réponse accompagné d'un chèque négociable **avant le mardi 17 décembre 2019**.

DÎNER DE LISE

Madeleine Levasseur et Claudette Mercier

Le mardi 14 janvier 2020, vers midi

Brasserie *Le Grand Bourg*
Carrefour Charlesbourg
8500, boul. Henri-Bourassa
Menu entre 13 \$ et 21 \$

Réservez avant le mardi 7 janvier 2020



Le mardi 11 février 2020, vers midi

Restaurant *Le Momento*
2480, chemin Sainte-Foy
Menu entre 16 \$ et 24 \$

Réservez avant le mardi 5 février 2020

Madeleine Levasseur 418 843-4469



COMITÉ D'ENTRAIDE

Jeannine Anderson

Le sommeil



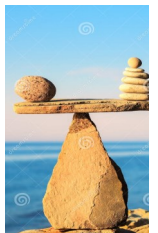
Nous avons tendance à croire qu'il ne se passe rien pendant que nous dormons. Au contraire, le cerveau est toujours actif. Il ne faut pas dramatiser après une mauvaise nuit de sommeil. Mais quand ça fait plusieurs nuits d'affilée que l'insomnie persiste, sur quelques semaines voire quelques mois, nous devons prendre cela au sérieux et consulter.

Selon le professeur et chercheur Charles M. Morin, on enseigne aux gens à se prendre en charge eux-mêmes, à modifier leurs habitudes de vie, leurs croyances et leur attitude par rapport au sommeil. Certains insomniaques doivent changer la croyance qu'ils ont absolument besoin de huit heures de sommeil par jour. D'autres doivent lutter contre la peur de ne pas dormir et des conséquences du lendemain.

L'insomnie est sournoise. Elle s'invite dans nos chambres sans crier gare. Elle peut affecter tous les groupes d'âge et bousiller nos journées par la fatigue accumulée.

Voici sept choses que vous aimeriez savoir pour mieux connaître ce mal... et le dompter.

1. Faites de votre sommeil une priorité.
2. Réservez sept à huit heures par nuit pour le sommeil et rien d'autre.
3. Placez les appareils électroniques hors de portée de vue et de main pendant toute la nuit.
4. Ne traînez pas au lit, au contraire, sortez-en quand le sommeil ne vient pas.
5. Maintenez des horaires de sommeil réguliers, ne dérogez pas trop des heures de coucher et de lever, même la fin de semaine.
6. Évitez lecture, radio, discussions, télévision dans la chambre. Donnez-vous une période de décompression avant d'aller au lit.



Avec une bonne alimentation et de l'exercice physique, le sommeil est l'un des trois piliers pour une santé durable.

Source : Alexandra Perron, Le Soleil, 27 avril 2019

LES PARLURES QUÉBÉCOISES

Pinoune : médicament en capsule

- Envoie son père, prends ta pinoune avant de te coucher.



PROJET TOUJOURS EN ACTION

Dans le cadre des projets *Toujours en action*, le Conseil sectoriel vous propose encore cette année une journée de formation : deux conférences entrecoupées d'un dîner.



En avant-midi, **M^{me} Suzanne Girard**, présidente de l'Association des proches aidants de la Capitale-Nationale (APACN), nous présentera les objectifs de son association ainsi que les ressources et services que celle-ci met à notre disposition. Elle sera accompagnée de M^{me} Claude Bergeron, responsable des services et répartitrice du Programme Pair.

En après-midi, **M^{me} Ginette Plamondon**, conseillère pour le dossier de la condition des femmes et celui de l'action sociopolitique à l'AREQ nationale, nous présentera les directives médicales anticipées de la loi concernant les soins de fin de vie. Ces directives sont contenues dans un formulaire. Celui-ci permet de décider à l'avance des soins médicaux que vous acceptez ou refusez de recevoir en fin de vie.



Date	le vendredi 24 janvier 2020
Lieu	Club social Victoria 170, rue du Cardinal-Maurice-Roy Stationnement gratuit
Heure	9 h 15 à 15 h 30
Coût	25 \$ (le coût de l'activité inclut les conférences et le dîner)

Inscrivez-vous en retournant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le vendredi 10 janvier 2020**.

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

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

MOTS RIGOLOS



Vrai ou faux? Réponses à la page 11.

1. Estaminet désigne une race de chat sans poils.
2. Le kaléidoscope est un tube contenant des fragments mobiles de verre coloré que des miroirs réfléchissent à l'infini.
3. Le fandango est une danse espagnole au rythme rapide.

DÎNER-CONFÉRENCE DE FÉVRIER



Le Conseil sectoriel vous invite à assister à une conférence de monsieur Frédéric Smith sur *Les grands domaines de Sillery : histoire, nature et art de vivre*.

Au cœur du quartier historique de Sillery, s'élevaient autrefois de grandes villas bourgeoises dont Cataraqui demeure le plus bel exemple conservé.

Cette conférence nous permettra de découvrir l'histoire de Cataraqui et des grands domaines pittoresques de Sillery. Elle traitera de leur création par les marchands de bois britanniques au XIX^e siècle et de leur conservation par les congrégations religieuses et les autorités publiques.

Titulaire d'une maîtrise en histoire de l'Université Laval, Frédéric Smith est conseiller à la commémoration et à la mise en valeur du patrimoine pour la Ville de Québec. Il travaille depuis plus de vingt ans à la mise en valeur des grands domaines de Sillery. Il fait présentement partie de l'équipe de projet chargée d'aménager le nouveau sentier qui reliera ces anciens domaines, du parc Beauvoir au parc du Bois-de-Coulonge.



Date	le vendredi 21 février 2020
Lieu	Domaine Cataraqui 2141, ch. Saint-Louis
Accueil	11 h 30
Dîner	12 h
Conférence	13 h 15
Coût	25 \$ (le coût de l'activité inclut la conférence et le dîner)

Inscrivez-vous en retournant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le vendredi 7 février 2020**.

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

Dans le cadre de la série « Plaisirs d'après-midi » qui se poursuit, vous êtes conviés, dans un premier temps, à découvrir ou à revoir un flûtiste hors du commun, Maurice Steger. Le concert suivant vous permettra de découvrir, dans un pentaèdre, un répertoire de musique de chambre varié et original.

Le jeudi 13 février 2020 à 14 h

Un banquet baroque avec Maurice Steger

Le flamboyant flûtiste Maurice Steger vous convie à un festin avec des œuvres étincelantes de virtuosité, des rythmes enivrants et d'apaisantes harmonies baroques.

Maurice Steger, flûtiste et chef



G. F. Handel

- Suite de danses extraites des HWV 1, 287 et 399
- Concerto pour flûte à bec en fa majeur d'après la Sonate HWV 369

H. Purcell

- *Curtain Tune on a Ground (Timon of Athens, Z. 632)*
- Chaconne en sol mineur, Z. 730

G. Finger

- *A Ground*

W. Babel

- Concerto pour flûte à bec en ré majeur, op. 3 n° 11

C. Avison

- Concerto grosso n° 3 pour deux violons et violoncelle

F. Geminiani

- Concerto pour flûte à bec en sol majeur d'après la Sonate op. 5 n° 1 d'A. Corelli

Le jeudi 12 mars 2020 à 14 h

Pentaèdre, du vent dans les cordes

Clarinette, hautbois, basson, flûte et cor seront les vedettes de ce programme qui ajoute aux multiples nuances des cordes la vaste palette sonore des instruments à vent. Communicateur hors pair, Mathieu Lussier assure la direction musicale de ce concert haut en couleurs.

Mathieu Lussier, chef



Ariane Brisson, flûte traversière et piccolo

Marjorie Tremblay, hautbois

Martin Carpentier, clarinette

Louis-Philippe Marsolais, cor

Mathieu Lussier, basson

Vivaldi

- Concerto pour cordes en do mineur, RV 119
- Concerto pour piccolo en do majeur, RV 443
- Concerto pour hautbois et basson en sol majeur, RV 545

G. Holst

- *A Fugal Concerto*, op. 40, n° 2

M. Reger

Scherzino pour cor et orchestre à cordes, WoO 1/6

G. Flinzi

- Extraits des bagatelles pour clarinette et orchestre à cordes, op. 23a
- Romance pour orchestre à cordes en mi bémol majeur, op. 11

M. Lussier

- *Les Brumes d'Albion* pour quintette à vent et orchestre à cordes

COURRIEL

Claire Guay

Plusieurs courriels me reviennent lors d'envois massifs. **Si vous n'avez pas reçu de message de ma part au cours des derniers mois**, 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.



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

Bourses d'études



Les bourses pour le soutien à la formation visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches (enfants et petits-enfants) inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Leur sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel que professionnel.

Personnes admissibles

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'étude offert par :

- Une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES)
- Un organisme d'éducation populaire reconnu par le MEES

Une bourse de 300 \$ sera donnée à chacune des cinq personnes récipiendaires.

Dossier de participation

Les candidates et candidats doivent compléter le formulaire¹ de mise en candidature. Ce formulaire doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (250 mots max.) et une lettre de la personne directrice de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant la fréquentation à ladite formation.

Le formulaire et la lettre d'attestation devront être acheminés à l'attention de Michel Caron² entre le 15 janvier et le 1^{er} mars 2020.

Sélection et remise des bourses

La sélection des récipiendaires est confiée à la région 03 Québec–Chaudière–Appalaches. La remise des bourses aura lieu à l'Assemblée générale régionale, le mardi 5 mai 2020 à L'Hôtel-Québec.

¹ Ce formulaire est disponible sur le site Internet : <http://areq.lacsq.org/services-aux-membres/bourses-de-lareq/>

² Michel Caron, 204-1470, avenue du Maire-Beaulieu, Québec, Qc G1S 4T9

CAPSULE SANTÉ

Les températures sont encore fraîches et le risque de coup de froid toujours là! Rhume, toux, maux de gorge, encombrement ou autres troubles respiratoires, autant d'agressions qui affaiblissent notre corps et nous empêchent d'être performants même pour les petites tâches de tous les jours. Pour dire adieu à tous ces symptômes gênants et inconfortables, nous avons pour vous une recette 100 % naturelle, très efficace et surtout, rapide.

La merveilleuse recette à base de carottes et de miel que nous vous proposons ci-dessous vous permettra de soulager vos crises de toux et de mieux respirer en éliminant le mucus qui s'accumule dans vos poumons et les encombre. 100 % naturelle, elle peut être utilisée chez les adultes aussi bien que chez les enfants de plus de deux ans.

Remède contre la toux et le mucus des poumons**Ingrédients**

- ½ kg de carottes
- 3 à 4 cuillères de miel bio

Méthode de préparation

Épluchez les carottes. Coupez-les en tranches.  Disposez-les dans une casserole. Ajoutez de l'eau et portez à ébullition jusqu'à ce que les carottes soient bien cuites. Filtrez-les et gardez l'eau de cuisson. Écrasez-les avec une fourchette et laissez refroidir.



Une fois refroidie, ajoutez l'eau de cuisson et le miel en mélangeant soigneusement. Enfin, placez le tout dans un endroit frais (8 °C à 10 °C).

La durée de conservation de ce remède est d'une semaine.

Posologie

Ce sirop de carottes n'a pas d'effets secondaires et vous pouvez le consommer aussi souvent que vous le désirez.

Prenez trois à quatre cuillères par jour. Vous allez remarquer une nette amélioration après un ou deux jours d'utilisation. Votre toux disparaîtra et votre encombrement sera éliminé.

Source : Internet

RETOUR SUR LA JOURNÉE DES PERSONNES ÂÎNÉES

Danielle Lacoursière

Le vendredi 6 septembre, déjà la Journée internationale des personnes âgées pour le Secteur. Quelle merveilleuse idée! Nous allons à la découverte de notre belle ville. Nous le faisons sur d'autres continents, alors pourquoi pas ici?



Nous débutons la journée par la visite du Musée du monastère des Augustines. Le Canada, ce grand pays encore en friche, mais débordant de richesses naturelles, attire surtout des commerçants qui exploitent les ressources marines, la faune et les forêts. Mais comment expliquer que des religieuses abandonnent leur pays en vue de fonder un hôpital dans cette colonie lointaine, habitée surtout par des peuplades indiennes et païennes?

La duchesse d'Aiguillon fournira les fonds nécessaires à l'établissement de l'Hôtel-Dieu du Précieux-Sang. Elle confiera aux Augustines de Dieppe l'administration de cette maison tant souhaitée. Le 4 mai

1639, à bord du navire *Le Saint-Joseph*, trois hospitalières quittent Dieppe : Marie Guenet de Saint-Ignace, Anne Le Cointre de Saint-Bernard et Marie Forestier de Saint-Bonaventure-de-Jésus. C'est avec peine et misère qu'elles organisent leur vie et se mettent hardiment à la tâche. Elles soignent autant les Indigènes que les Français.

Au XX^e siècle, pour remédier au problème de l'isolement des monastères, l'Église suggère de former une fédération autonome. C'est le 5 mars 1957 que sera fondée La Fédération des Augustines de la Miséricorde de Jésus. Le monastère de l'Hôtel-Dieu de Québec sera choisi comme siège social.

Après la visite du musée, nous avons l'opportunité de nous restaurer au réfectoire des Augustines et de vivre un partage à l'image de leur repas. Ensuite, nous visitons la chapelle et le chœur réservé aux religieuses. Quelle belle découverte!

Dans l'autobus, on spéculé sur le prochain arrêt. Comme Québec abrite le château le plus photographié au monde, pourquoi ne pas le visiter?

En 1892, les administrateurs du Canadien Pacifique, dont son président sir William Cornélius Van Horne, proposent la construction du château. C'est l'architecte Bruce Price qui fait les plans. Il s'inspire du style des Châteaux de la Renaissance française et donne à l'édifice une forme de fer à cheval.



Quelques années plus tard, le Canadien Pacifique, ayant intégré le château à sa chaîne hôtelière, demande à Price d'esquisser les plans de nouveaux bâtiments : l'aile et le pavillon de la Citadelle. Dix ans plus tard, Walter Scott Painter, qui a conçu l'auditorium de Québec (Théâtre Capitoile), livre les plans d'une nouvelle aile dite Mont-Carmel.

En 1919, le Canadien Pacifique confie aux frères Edward et William Sutherland Maxwell le mandat d'imaginer de nouveaux bâtiments permettant de doubler la capacité du château. Entre 1920 et 1924, on construit l'aile Saint-Louis et la tour centrale de 17 étages, ce qui nécessite la démolition d'une partie d'origine. Un incendie, en janvier 1926, viendra détruire une partie attenante à la terrasse Dufferin. À la veille de son centenaire, l'aile Claude-Pratte est aménagée à l'arrière du château.

Nous terminons notre journée au *Nouveau Marché*, dans l'ancien Pavillon du Commerce, en plein cœur du site d'ExpoCité. Ce marché compte 31 kiosques permanents et 80 étals saisonniers. Nous en profitons pour faire des achats ou prendre une légère collation.

Ouf! Quelle journée étonnante! Aujourd'hui, nous étions des touristes revisitant notre histoire.

Merci à celles qui nous ont concocté cet itinéraire. J'ai adoré revivre une partie de notre histoire si riche.



Durée : 2 h 30

Coût : gratuit

Découverte des fonctions de base d'une tablette ou d'un cellulaire sous environnement Android telles que la connexion Wi-Fi, la configuration et l'utilisation de la boîte courriel, du navigateur internet, du Google Play et autres applications courantes. La formation est donnée uniquement sur les tablettes et les cellulaires les plus courants. Les participants doivent posséder une tablette ou un cellulaire et avoir une adresse courriel.

Lieu Bibliothèque Paul-Aimé Paiement
7950, 1^{re} Avenue

Date Le mardi 22 octobre 2019

Heure 13 h 30

Date Le mardi 28 janvier 2020

Heure 13 h 30

Réservation 418 641-6287

Lieu Bibliothèque Monique-Corriveau
1100, route de l'Église

Date Le lundi 4 novembre 2019

Heure 13 h 30

Date Le lundi 3 février 2020

Heure 13 h 30

Réservation 418 641-6277

Lieu Bibliothèque du Chemin-Royal
3095, chemin Royal

Date Le lundi 21 octobre 2019

Heure 9 h 30

Réservation 418 641-6111

Lieu Bibliothèque du centre récréatif Saint-Roch
230, rue du Pont

Date Le lundi 11 novembre 2019

Heure 18 h 30

Réservation 418 641-6789

Lieu Bibliothèque Roger-Lemelin
4705, rue de la Promenade des Sœurs

Date Le mardi 12 novembre 2019

Heure 13 h 30

Date Le mardi 14 janvier 2020

Heure 13 h 30

Réservation 418 641-6143

Lieu Bibliothèque Charles-H.-Blais
1445, avenue Maguire

Date Le lundi 3 février 2020

Heure 10 h

Réservation 418 641-6276

Tablette et cellulaire Android, la suite

Atelier qui s'adresse aux initiés d'une tablette ou d'un cellulaire sous environnement Android. Cette formation approfondit certaines applications et vous fait découvrir de nouvelles configurations de votre appareil. Les éléments suivants sont abordés: l'utilisation du calendrier et de l'agenda, les contacts, des espaces de stockage virtuel Google Disque, l'ajout de compte Facebook et Twitter, la synchronisation avec un ordinateur.

La formation est donnée uniquement sur les tablettes et les cellulaires les plus courants. Les participants doivent posséder une tablette ou un cellulaire Android et avoir une adresse courriel.

Lieu Bibliothèque Charles-H.-Blais
Salle Clément-T.-Dussault

Date Le lundi 28 octobre 2019

Heure 10 h

Date Le lundi 17 février 2020

Heure 10 h

Réservation 418 641-6276

Lieu Bibliothèque Monique-Corriveau
1100, route de l'Église, salle a

Date Le Lundi 18 novembre 2019

Heure 13 h 30

Date Le lundi 17 février 2020

Heure 13 h 30

Réservation 418 641-6277

INITIATION À LA TABLETTE ET AU CELLULAIRE ANDROÏD (SUITE)



Lieu Bibliothèque Roger-Lemelin
4705, rue de la Promenade des Sœurs
Galerie La Pente-Douce

Date Le mardi 26 novembre 2019

Heure 13 h 30

Date Le mardi 4 février 2020

Heure 13 h 30

Réservation 418 641-6143

Lieu Bibliothèque du centre récréatif Saint-Roch
230, rue du Pont

Date Le lundi 9 décembre 2019

Heure 18 h 30

Réservation 418 641-6789

Lieu Bibliothèque du Chemin-Royal

Date Le lundi 11 novembre 2019

Heure 9 h 30

Réservation 418 641-6111

Lieu Bibliothèque Paul-Aimé Paiement
7950, 1^{re} Avenue

Date Le lundi 2 décembre 2019

Heure 18 h

Date Le mardi 10 décembre 2019

Heure 13 h 30

Date Le mardi 25 février 2020

Heure 13 h 30

Réservation 418 641-6287

INITIATION AU IPAD ET AU IPHONE



Durée : 2 h 30

Coût : gratuit

Initiation à l'iPad et à l'iPhone

Découverte des fonctions de base de l'iPad et de l'iPhone telles que la connexion Wi-Fi, la configuration, l'utilisation de Mail, de Safari, du Apple store et autres applications courantes. La formation est donnée uniquement sur l'iPad et l'iPhone (Apple). Les participants doivent posséder un iPad ou un iPhone et avoir une adresse courriel.

Lieu Bibliothèque Paul-Aimé Paiement
7950, 1^{re} Avenue

Date Le mardi 21 janvier 2020

Heure 13 h 30

Réservation 418 641-6287

Lieu Bibliothèque du Chemin-Royal
3095, chemin Royal

Date Le lundi 27 janvier 2020

Heure 9 h 30

Réservation 418 641-6111

Initiation à l'iPad et à l'iPhone, la suite

Atelier qui s'adresse aux initiés de l'iPad et de l'iPhone. Cette formation approfondit certaines applications et vous fait découvrir de nouvelles configurations de votre appareil. Les éléments suivants sont abordés : l'utilisation du calendrier et de l'agenda, des contacts, des espaces de stockage virtuel iCloud, l'ajout d'un compte Facebook et Twitter, la synchronisation avec un ordinateur. La formation est donnée uniquement sur l'iPad et l'iPhone (Apple). Les participants doivent posséder un iPad ou un iPhone et avoir une adresse courriel.

Lieu Bibliothèque du Chemin-Royal

Date Le lundi 24 février 2020

Heure 9 h 30

Réservation 418 641-6111

Lieu Bibliothèque Paul-Aimé Paiement

Date Le lundi 4 novembre

Heure 18 h

Date Le mardi 19 novembre 2019

Heure 13 h 30

Date Le mardi 18 février 2020

Heure 13 h 30

Réservation 418 641-6287

Source: www.bibliothequedequebec.qc.ca/activites

ENRICHISSEZ VOTRE VOCABULAIRE

Vous rêvez de brûler les planches? Voici des mots qui se rapportent au théâtre. Choisissez pour chacun la définition que vous croyez juste, puis vérifiez vos réponses à la page 18.

1. tirade

- A : courte pièce avant l'œuvre principale.
- B : longue réplique.
- C : duel à l'épée.

2. générale

- A : première représentation.
- B : directrice d'une troupe.
- C : répétition finale.



3. trappillon

- A : appareil d'éclairage dissimulé.
- B : acrobate.
- C : ouverture dans le plancher de la scène.

4. coryphée

- A : personnage surnaturel.
- B : chef du chœur dans les pièces antiques.
- C : galerie supérieure d'un théâtre.

AREQcsq Cap-Diamant

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

Conseil sectoriel

Jacques Boucher, président 418 658-7515
Lucile Laforest, 1^{re} vice-présidente 418 688-2243
Bertrand Demers, 2^e vice-président 418 564-8259
Claire Guay, secrétaire 418 627-1085
Roger Desjardins, trésorier 418 628-4577
Monique Jalbert, 1^{re} conseillère 418 667-7108
Magelline Gagnon, 2^e conseiller 418 648-0521

AREQcsq Région 03

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

AREQcsq

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

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES RAPPEL

Inspirés par le thème de cette année *Partageons nos forces!*, nous vous offrons une activité qui marquera la **Journée internationale de l'homme**. Depuis 2014, la Région souligne cet événement.

Date le mardi 19 novembre 2019

Lieu L'Hôtel Québec
3115, avenue des Hôtels

Heure 9 h 30 à 15 h 30

Coût 15 \$/membre
25 \$/non-membre



En avant-midi, conférence de M^{me} Émilie Bleau
La sexualité en contexte de vieillissement

Avant le repas, nous vous donnerons l'occasion de faire partie d'une chorale improvisée pour quelques chansons de circonstance.

En après-midi, conférence de M. Nelson Gaudreau
Le rire c'est la santé

Le tout se terminera par une courte synthèse de la journée et un chaleureux au revoir.

Retournez le coupon d'inscription avec votre chèque négociable **avant le mardi 12 novembre 2019**.

Comme c'est une activité régionale, il n'y aura pas de remboursement **après le lundi 11 novembre 2019**.



RÉPONSES AUX MOTS RIGOLOS

1. FAUX. Un estaminet est un petit café, un débit de boisson populaire.

La race de chat sans poils se nomme sphynx.



2. VRAI. Le kaléidoscope est un tube dont le fond contient des fragments mobiles de verre coloré qui, en se réfléchissant sur un jeu de miroirs angulaires, produisent une infinité de dessins symétriques.



3. VRAI. Le fandango est une danse espagnole au rythme rapide, accompagnée par la guitare et les castagnettes.





Plongez une grenouille dans l'eau chaude, elle s'échappera d'un seul bond. Mais plongez-la dans l'eau froide, elle s'y plaira. Augmentez alors la température de l'eau et elle s'y laissera engourdir au point de finir par mourir ébouillantée. Ce récit est plus une fable qu'une expérience réelle. Il met en garde contre le danger de s'habituer à une situation menaçante au point de ne pas y réagir. Al Gore l'a utilisé dans son film *Une vérité qui dérange*, pour illustrer le péril auquel l'humanité s'expose à force de ne pas prendre conscience du réchauffement climatique en cours. Et celui-ci n'est qu'une partie du problème. Le développement sans frein des activités humaines détruit aussi

l'environnement de bien des manières, dont la déforestation, l'urbanisation galopante, le gaspillage de l'eau, la surpêche, l'émission de produits chimiques toxiques, entre autres.

La crise environnementale s'accroît. On la sent de plus en plus : inondations surprenantes, aggravation de l'érosion des berges, fonte des pergélisols, feux de forêt gigantesques et incontrôlables surtout en Amazonie, augmentation continue de la chaleur mondiale, tornades destructrices comme celle de septembre dernier à Ottawa et Gatineau, ouragans de plus en plus monstrueux comme Dorian aux Bahamas, disparition dramatique des espèces végétales et animales. On vit déjà la crise, mais on ne se rend pas compte de sa gravité. Parce qu'on perçoit la progression de la dégradation d'une manière simplement mathématique (1, 2, 3, 4, 5, 6...), alors qu'elle est plus probablement géométrique (1, 2, 4, 8, 16, 32 ...) : chaque détérioration, même minime, a un effet d'entraînement. Par exemple, le glacier Thwaites en Antarctique est en voie de se détacher de la banquise. Selon certains scientifiques, ce phénomène pourrait déclencher un effet domino qui provoquerait à lui seul une hausse de deux mètres du niveau des mers.



Nous ne savons pas quoi faire, c'est là le problème! Les initiatives individuelles paraissent dérisoires et le courage politique qu'il faudrait pour prendre collectivement les bonnes décisions manque cruellement. Baisser les bras n'est pas une option. La conscience écologiste se réveille. Il faut contribuer à laisser notre extraordinaire vaisseau spatial habitable pour la génération qui vient.

Source : Jacques Lison

LITANIE DES GENS GENTILS

Dernièrement, l'émission *Belle et Bum* rendait hommage à Pauline Julien, femme très engagée. Pauline a lutté pour éveiller les consciences et pour favoriser la liberté intellectuelle. Le plus important pour elle, c'est que les gens réussissent à se tourner les uns vers les autres afin qu'ensemble on puisse s'élever. À cette occasion, Ines Talbi a interprété de façon magistrale la chanson *Litanie des gens gentils*.

Polis gentils ravis soumis endormis aplatis
vivons cachés vivons heureux
bougeons pas restons assis
parlons pas ça f'ra moins d' bruit
contentons-nous d'un brin sur rien
car on est né pour un p'tit pain
polis gentils ravis soumis endormis aplatis
ça sert à rien de s'casser la tête
y'a toujours eu des p'tits des gros
on nous écrase on nous pile su'é pieds
c'est une question d'hérédité
mêm' dans l' malheur faut avoir d'la classe
polis gentils ravis soumis endormis aplatis
on n'est pas instruit pas éduqué
pourquoi crier ça avance à rien

ils seront toujours les plus forts
soyons heureux avec c'qu'on a
c'est encore beau qu'ils nous l'ôtent pas
polis gentils ravis soumis endormis aplatis
chaqu' fois qu'on s'lamente!
chaque fois qu'on leur déplaît!
y'en a qui déménagent!
à qui c'est qu'on appartiendrait?
pour qui c'est qu'on travaillerait?
si tous les patrons s'en allaient!
il faut hurler avec les loups
et bêler avec les moutons
comm' ça on pass' inaperçu
on a moins d'chance d'être tondu
polis gentils ravis soumis endormis aplatis



FEMME D'EXCEPTION

Simonne Monet-Chartrand (1919-1993)



Femme de passion et de conviction, Simonne Monet-Chartrand a soutenu activement de nombreuses causes, notamment les droits des travailleurs et des syndicats, le féminisme, les droits de la personne et le pacifisme. Elle est cofondatrice de la Fédération des femmes du Québec (FFQ) et de l'Institut Simone de Beauvoir de l'Université Concordia.

Elle s'engage, dès ses études secondaires, dans la Jeunesse étudiante catholique (JEC) et en 1937, elle devient présidente de la branche féminine de cette organisation. C'est là qu'elle rencontre Michel Chartrand, le syndicaliste et activiste qu'elle épousera en 1942. De 1939 à 1942, Simonne est inscrite à l'Université de Montréal où elle étudie la littérature canadienne-française et l'histoire du Canada et suit des cours dispensés par des personnalités renommées telles que Lionel Groulx et Guy Frégault.

En 1942, durant la crise de la conscription, elle rejoint le Bloc populaire canadien. En 1949, on la retrouve siégeant au côté de son mari dans des comités de soutien aux grévistes de l'amiante et, plus tard, comme membre du comité sociopolitique de la Centrale des enseignants du Québec. En 1961, elle se joint au mouvement pacifiste la Voix des femmes et en 1962, elle aide à organiser le Train de la paix, une délégation du mouvement chargée de présenter des requêtes au gouvernement fédéral. En 1968, elle coécrit un rapport présenté à la Commission royale d'enquête sur la situation de la femme au Canada. Elle rejoint la Ligue des droits de l'homme en 1963 et en sera la directrice adjointe de 1975 à 1978. En 1977, elle devient directrice adjointe de la Ligue des droits et libertés.

Dans les années 1950, Simonne devient une personnalité médiatique en tant que consultante et intervenante pour plusieurs émissions de Radio-Canada. Dans les années 1960 et 1970, elle est rédactrice et chercheuse à Radio-Canada.

En plus de ses nombreux écrits destinés à des conférences et aux publications telles que *La Vie en Rose*, *Les Têtes de pioche* et *Châtelaine*, Simonne a publié plusieurs ouvrages dont son autobiographie en quatre volumes, *Ma vie comme rivière* (1981–1992).

JOUONS UN PEU

Claire Guay



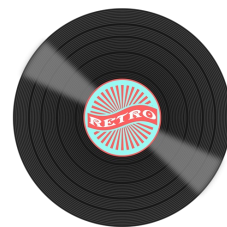
1. Cette affirmation est-elle vraie?
Si une personne est deux fois plus vieille qu'une autre, lorsque la personne la plus jeune aura atteint l'âge de 50 ans, la personne la plus vieille aura 100 ans?
2. Devinette
À l'abstention il peut pousser.
Il lui arrive de planer.
Son ombre nous fait hésiter.
Pour le sceptique, il est semé.
Qui est-il?
3. Ce casse-tête chinois fait le buzz sur Internet. Il faut dire que les résultats de l'enquête réalisée par une université de Hong Kong sont surprenants : les enfants résolvent le casse-tête en moins de 20 secondes, tandis que adultes de niveau universitaire galèrent.
Envie de tester? Sur la base de l'image, quel est le numéro de la place de stationnement occupée?



ÇA ME RAPPELLE UNE CHANSON

Claire Guay

*Je n'ai besoin de personne
En Harley Davidson
Je n'reconnais plus personne
En Harley Davidson
J'appuie sur le starter,
Et voici que je quitte la terre,
J'irai p't'être au paradis,
Mais dans un train d'enfer*



Fière, racée, en minijupe avec des bottes de cuir qui mettent en valeur ses jambes, Brigitte Bardot impose une image de la femme sûre d'elle. Vers la fin des années 60, elle interprète *Harley Davidson* lors d'une émission qui lui est consacrée. Elle se tient à côté d'une de ces éblouissantes motos que l'on associait habituellement aux hommes.

Serge Gainsbourg a composé ce titre pour la femme dont il a brièvement partagé la destinée, titre qui lui va comme un gant. Issu de ce clip, le poster de Brigitte Bardot sur sa Harley va contribuer à véhiculer une nouvelle image de l'actrice.

Source : *Les Almariaiks*

CES COUTUMES UNIQUES

Claude Le May

La plupart des pays sont pourvus de coutumes qui ont franchi les ans, de générations en générations. Comme nous sommes à une époque où les gens voyagent de plus en plus, il convient de les en informer.

1. En **Allemagne**, la veille du mariage, les mariés et leurs proches se réunissent pour casser un maximum de vaisselle. Cette tradition, conforme à un vieux proverbe allemand, repose sur le fait que la vaisselle brisée est censée apporter fidélité et bonheur, chasser les mauvais esprits et montrer que les futurs mariés peuvent collaborer en ramassant la vaisselle cassée.

2. Au **Brésil**, même si le carnaval de Rio est l'occasion de porter des costumes aux couleurs éclatantes, le blanc y demeure synonyme de succès et de bonheur. Pour l'amour, on porte du rose ; pour l'argent, du jaune. Le rouge y est mal vu, car on l'associe à la violence.

- En tout temps, les habitants du Brésil protègent leur sac à main ou leur portefeuille. On est persuadé que si l'un ou l'autre touche le sol, on restera pauvre éternellement.



3. En **Chine**, les horloges (le temps qui fuit), les mouchoirs (la tristesse) et les fleurs (le deuil) sont des objets de cadeaux réservés pour les enterrements.

- Le chiffre 4 y apporte de la malchance, car en chinois, sa graphie ressemble à celle du mot *mort* – il en va de même au Japon, au Vietnam et en Corée du Sud. De plus, pour la même raison, ce chiffre n'apparaît pas dans les ascenseurs. Le 4 avril est la date la plus malchanceuse de l'année.

- La veille du Jour de l'An, dans plusieurs régions, on prépare tout ce qu'on servira aux repas du lendemain et on nettoie toute la maison. En effet, le 1^{er} de l'An, il ne faut utiliser aucun instrument tranchant pour ne pas couper la chance; on range les balais, car ils font disparaître la chance avec la poussière. De plus, le 7^e jour, on mange les nouilles les plus longues possibles puisqu'elles sont gages d'une longue vie...

4. En **Espagne**, près de Valence, on célèbre chaque année la *Tomatina*, sorte de festival durant lequel on est autorisé à se jeter des tomates de façon à être entièrement recouvert de rouge. Même si ce genre de bataille liquide plus de 100 tonnes de tomates chaque année, la tradition fêtera ses 74 ans en 2020.



5. La **Grèce** est renommée pour son grand nombre de traditions. L'une d'entre elles permet aux Grecs de conjurer le mauvais sort en plaçant, dans chaque pièce de la maison, un talisman en forme d'œil de couleur bleu turquoise.

- Alors que les enfants canadiens s'attendent à recevoir de l'argent pour payer la perte de leur première dent déposée sous leur oreiller, en Grèce, on dépose cette première dent sur le toit de la maison – ce qui est censé porter chance à l'enfant et lui garantir une bonne santé buccale.

Nécrologie

Membres décédés

Claire Leclerc, Aurèle Boutin,
Serge Vicière, Pierre Fillion



Magelline Gagnon, son époux
Jean-Paul Goulet, sa belle-sœur
Colette Toussaint, son frère
Colette Toussaint, son beau-frère
Marcelle Sirois, sa sœur
Françoise Gagnon, son frère
Raymonde Gagnon, son frère
Fernand Laliberté, son beau-frère

Aux familles éprouvées, nos plus sincères condoléances.

RÉPONSES AUX JEUX



1. C'est faux...Car si la personne la plus jeune a 14 ans et la personne la plus vieille a deux fois son âge, elle a donc 28 ans. Quand la personne la plus jeune aura 50 ans, la personne la plus vieille aura donc 64 ans.
2. Le doute. Les expressions : dans le doute, abstiens-toi; faire planer le doute; sans l'ombre d'un doute et semer le doute.
3. La réponse est 87 : les emplacements de stationnement sont numérotés à l'attention des automobilistes qui se garent. Ils lisent ces numéros à l'endroit...EUX!

CES COUTUMES UNIQUES

Claude Le May

6. En **Hongrie**, boire de la bière n'a rien d'une quelconque réjouissance. Lors d'une guerre avec l'Autriche en 1849, treize dirigeants de l'armée hongroise ont été abattus par des généraux autrichiens qui célébrèrent l'événement en trinquant fortement. En leur mémoire, les Hongrois ont alors promis de ne pas boire durant 150 ans. Même si le délai est aujourd'hui expiré, la coutume perdure dans plusieurs milieux.

7. En **Italie**, on ne craint pas les vendredis 13 comme en Amérique, mais les vendredis 17 – le jour le plus malchanceux de l'année. Pourquoi? Écrit en chiffres romains, le chiffre 17 donne XVII. En mélangeant ces lettres, on obtient VIXI qui se traduit par *J'ai vécu*. On lui associe donc une mort prochaine.

8. Au **Japon**, il faut déposer horizontalement ses baguettes lorsqu'on est en train de manger. En effet, des baguettes placées verticalement font penser à des bâtons d'encens qui sont utilisés strictement pour rendre hommage aux personnes défunt.



9. Aux **Pays-Bas**, on s'abstient d'offrir comme cadeau un objet pointu puisqu'il est censé porter malheur à la personne qui le reçoit.

10. Si on fait un voyage au **Portugal**, il faut se garder de marcher à reculons. Selon les croyances populaires locales, la marche arrière indique votre chemin au diable, un signe porteur de malchance.

11. En **Russie**, il faut éviter de donner des fleurs jaunes, car elles évoquent la tromperie ou une rupture. Quant aux œillets rouges, ils sont réservés aux morts ou aux vétérans de guerre; étrangement, en France, les œillets rouges sont des marques d'amour.



12. Les plaques d'égout en **Suède** sont identifiées par un A (Avlopsvatten = eaux usées) ou un K (Kallvatten = eau potable). Il faut regarder où l'on marche, car si on passe sur une plaque marquée d'un K, on aura de la chance en amour et on vivra dans le bonheur. Pour une plaque marquée d'un A, on aura droit à l'inverse...

13. Dans certains villages de la république du **Togo** (Afrique occidentale), on respecte l'habitude de ne jamais siffler la nuit. Pourquoi? Cela attirerait les mauvais esprits et mettrait les morts en colère, et donc provoquerait quelque malheur.

14. Au **Yémen**, une femme n'a pas besoin d'échographie pour connaître le sexe de son futur bébé. Elle n'a qu'à jeter en l'air un serpent mort. S'il atterrit sur le dos, ce sera une fille; sur le ventre, ce sera un garçon.

Médiagraphie :

<http://wedandtrends.com/traditions-mariage-europe>; <https://www.out-the-box.fr/insolites-13-coutumes-etrangees...>;
<https://www.evaneos.fr/le-top-10-des-coutumes...>; www.pausecafein.fr/culture/tradition-coutume-porte-malheur;
www.linternaute.com/voyage/magazine...;

FONDATION LAURE-GAUDREULT

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

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 Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6

DOSSIER DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Normand Bourgeois

Se mobiliser pour l'action sociopolitique

Stimulante et enrichissante, voilà qui résume bien la rencontre du Réseau de l'action sociopolitique de la CSQ des 29 et 30 mars 2019. Voici pourquoi.

Alex Orozco, un brillant orateur de la *Cité des anges*, a parlé d'une victoire historique des enseignantes et enseignants affiliés au syndicat *United Teachers Los Angeles*. Isabelle Fortier, professeure titulaire à l'ENAP et sociologue, nous a entretenu, dans un langage clair et accessible, de l'effet pervers qu'ont certaines pratiques de gestion sur le sens accordé au travail. Rachel Sarrasin, présidente du Syndicat des professeurs du Collège Gérard-Godin et politologue, a proposé une intéressante réflexion sur les anarchistes du Québec. Nathalie Léger, conseillère à la CSQ et avocate, a présenté, avec toutes les nuances et précisions requises, les contraintes imposées par le devoir de loyauté envers l'employeur. Elle a aussi noté certaines précautions à prendre lorsque l'on joue le rôle de lanceur d'alerte. Lise Goulet, conseillère à la CSQ, a abordé avec passion deux sujets d'actualité : la maltraitance organisationnelle dans le réseau de la santé et des services sociaux et la campagne pour une assurance médicaments publique et universelle.

De ce florilège de sujets a émergé un fil conducteur, la mobilisation. Voici ce que nous en avons tiré. Il y a les clés d'or de la mobilisation en vue d'une action collective. Par exemple, avoir un message clair et des valeurs partagées; être proche de ses membres; bâtir des alliances avec les acteurs de la société civile; être prêt à passer à l'action et avoir une marge de manœuvre pour saisir l'occasion qui passe (Alex Orozco, Nathalie Sarrasin, Lise Goulet).

S'il y a des facteurs favorables à la mobilisation, il y en a d'autres qui l'entravent. L'obligation de loyauté envers l'employeur en est un. Le dénoncer, lorsque la situation l'exige, c'est faire son devoir de citoyen. Et puis, alerter les autorités et la population incite à corriger le tir. Par contre, agir ainsi fait courir des risques à sa sécurité financière et à sa carrière. Il faut donc bien connaître ses droits et mesurer le pour et le contre avant de passer à l'action (Nathalie Léger).

Il y a un autre frein à la mobilisation, plus insidieux celui-là. Il s'agit de l'idéal néolibéral suivant lequel chaque individu est un « entrepreneur en soi ». L'intérêt individuel, la compétition effrénée et l'individualisme triomphant prennent alors toute la place. Une minorité (les « Résistants ») fait exception. Les autres vivent plus ou moins sous l'emprise de cet idéal (Isabelle Fortin). On s'en doute bien, ces personnes sont plutôt réfractaires à la mobilisation collective.

Les anarchistes du Québec le démontrent éloquentement, la mobilisation est multiforme. Ils étaient nombreux à manifester leur opposition à la mondialisation de l'économie lors du Sommet des Amériques de 2001 à Québec. Ce faisant, ils ont pris les « moyens pour atteindre une fin » (un objectif) : travailler à la mise en place d'un nouvel ordre social. Après le Sommet, plusieurs regroupements ont poursuivi leur mission en se consacrant à des micro-projets communautaires. Ce type d'action peut être vu comme une « fin en soi » dans la mesure où l'objectif poursuivi est limité et bien circonscrit. En y travaillant, nous restons mobilisés tout en donnant corps à nos valeurs. Ce faisant, de petites cellules étaient toujours actives et prêtes à se joindre aux manifestations à l'occasion du Sommet du G20 de 2010 à Toronto (Rachel Sarrasin).

Pleine de défis à relever et d'angles-morts à mettre au jour, la mobilisation nous interpelle. D'autant plus que sans cette impulsion à se mettre en mouvement, l'action sociopolitique s'essouffle, s'estompe.

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



GOÛTE-MOI ÇA, TU M'EN DONNERAS DES NOUVELLES

Pâté de poisson

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

Portions : 4

Ingrédients

La sauce béchamel

- 2 c. à soupe de beurre salé
- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 1 ½ tasse de lait
- Une pincée de noix de muscade moulue
- Sel et poivre du moulin



La garniture

- 2 c. à soupe de beurre salé
- 1 poireau coupé en deux, lavé et tranché
- ½ lb de filet de truite, coupé en morceaux de 2 cm
- Sel et poivre du moulin
- ½ lb de petits pétoncles
- 2 tasses de fleurons de brocoli surgelés
- 1 tasse de petits pois verts surgelés
- 1 grosse pomme de terre, coupée en tranches de 3 mm
- 1 c. à soupe de beurre salé fondu
- Ciboulette hachée, pour servir

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Préparation de la béchamel

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire pendant 2 minutes. Attention de ne pas brûler le mélange! Ajouter le lait. Saler et poivrer. Ajouter une pincée de noix de muscade. À l'aide d'un fouet, remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
2. Porter le mélange à ébullition et laisser mijoter à feu moyen-doux pour épaissir. Retirer du feu.

Préparation de la garniture

1. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre. Ajouter le poireau. Cuire à feu moyen environ 5 minutes. Ajouter les morceaux de truite. Saler et poivrer. Cuire environ 3 minutes, en remuant de temps en temps, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit sans l'assécher.
 2. Ajouter les pétoncles, les fleurons de brocoli et les petits pois. Cuire environ 3 à 5 minutes de plus pour réchauffer le tout. Verser la béchamel et bien mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.
- Mettre le mélange dans un plat rond d'environ 24 cm de diamètre allant au four.
 - Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Cuire les tranches de pommes de terre pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et les arranger sur le pâté de poisson en les superposant légèrement. Badigeonner de beurre fondu. Saler et poivrer.
 - Cuire sur la grille au milieu du four pendant 40 minutes. Pour dorer, mettre le plat sur la grille du haut et cuire à gril (*broil*).
 - Servir chaud parsemé de ciboulette.

Suggestion

On peut remplacer les pétoncles par des petites crevettes nordiques.

Recette envoyée par Jacques Boucher

VOUS VOUS SENTEZ SEUL? VOUS AVEZ BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN?

L'AREQ Cap-Diamant est là pour vous.
Nous avons des bénévoles prêts à vous écouter.

Deux moyens pour nous rejoindre
418 627-6509 ou areq3a@sympatico.ca

ATTENTION

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

Danse en ligne Coûts : 80 \$/personne		
Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : _ _ _ _ _
Adresse :	Code postal :	
Nom de la personne qui vous accompagne :	Numéro de membre : _ _ _ _ _	
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le mardi 17 décembre 2019 . Adressez-le à Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9 ^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6		

Les Violons du Roy, le jeudi 13 février 2020 Coûts : 48,25 \$/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 23 janvier 2020 . Adressez-le à Madame Denise Turcotte-Gauthier, 169, rue de l'Alaska, Québec (Québec) G1B 2B9		

Les Violons du Roy, le jeudi 12 mars 2020 Coûts : 48,25 \$/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 20 février 2020 . Adressez-le à Madame Denise Turcotte-Gauthier, 169, rue de l'Alaska, Québec (Québec) G1B 2B9		

Réponses au questionnaire Enrichissez votre vocabulaire

1. B. Une tirade est une longue suite de phrases, de vers, récitée par un personnage. La tirade du nez dans *Cyrano de Bergerac*. 
2. C. La générale est l'ultime répétition d'ensemble d'une pièce, avant la première. On dit aussi répétition générale.
3. C. Le trappillon est une trappe livrant passage à des décors sur châssis.
4. B. Le coryphée (du grec *koruphê*, tête) est le chef du chœur dans le théâtre antique.

Ne laisse jamais personne éteindre cette lueur dans tes yeux et te faire perdre ton sourire.

Vis avec tes choix, vis avec tes erreurs, fais face à tes peurs, laisse le passé derrière et avance sans te retourner.



Dis-toi que le meilleur est à venir et si tu penses avoir perdu un petit bout de bonheur, ne t'inquiète pas car quelqu'un t'en donnera le double.

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

Relecture : Nicole Dionne-Renaud, Claire Gauvreau, Claire Guay,
Lucile Laforest, Claude Le May et Bernard Lebeuf

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

En ce début d'année 2019-2020, je souhaite la bienvenue aux nouveaux membres. Je vous rappelle que vous avez 90 jours, à partir de la date effective de votre prise de retraite, pour vous inscrire à ASSUREQ, au 1 800 663-2408.

Vous devez aussi vous inscrire au Régime d'assurance médicaments du Québec (RAMQ) dans les 90 jours suivant la date de la fin de l'admissibilité à votre régime d'assurance collective. Si vous devez appeler à la RAMQ, composez le 1 800 561-9749 ou encore remplissez le formulaire en ligne.

Je vous rappelle que le régime d'assurance SSQ (ASSUREQ) pour les membres de l'AREQ-CSQ vous offre les protections suivantes : assurance maladie (santé ou santé plus +) assurance voyage et assurance vie.

Je vous souhaite la bienvenue dans notre association. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à m'appeler. Mon numéro de téléphone est dans l'encadré indiquant les coordonnées des membres du Conseil sectoriel. Je vous répondrai dans les plus brefs délais.

RAMQ : nouveaux taux en vigueur depuis le 1^{er} juillet 2019

- La **prime annuelle versée à Revenu Québec** passe de 616 \$ à 636 \$
- La **franchise mensuelle** passe de 19,90 \$ à 21,75 \$.
- La **coassurance** (% du coût des médicaments couverts que l'on paie une fois la franchise soustraite) passe de 34,9 % à 37 %.
- La **contribution maximale** passe de 90,58 \$ à 93,08 \$ par mois ou de 1087 \$ à 1117 \$ par année.

Exception : pour les personnes de **65 ans ou plus** qui reçoivent un SRG au taux de 1 % à 93 %, la contribution maximale passe de 53,16 \$ à 54,08 \$ par mois ou de 638 \$ par année à 649 \$ par année.

RIONS UN PEU

Un monsieur visite un musée.

Soudain, il s'arrête et dit au guide :

- Ah, c'est moche!

- C'est du Picasso, répond le guide.

Plus loin, il s'écrit de nouveau :

- Ah, c'est vraiment moche

- Ça, monsieur, c'est un miroir!



La revue *Quoi de neuf*, printemps 2019 p. 10 et 11, fait le point sur l'évolution du dossier *Indexation* qui est devenu un dossier à défendre à partir de la funeste année 1982.

Il est mentionné qu'à partir de 2019, il y aura bonification de la rente du Régime des rentes du Québec (RRQ) augmentant le taux de remplacement de 25 % à 33,3 %. Les personnes retraitées, avant cette date, ne sont pas concernées par cette modification.

Le 17 octobre 2019, lors de l'activité régionale Retraite-Assurances, les conférenciers ont appuyé sur la nécessité d'améliorer nos régimes de retraite (CARRA-RRQ-RPC), afin d'assurer à nos membres une sécurité financière. C'est un droit que l'on doit continuer de réclamer.

EXAMEN DE FRANÇAIS AU PRIMAIRE

Voici les réponses d'élèves du primaire

1. Dans la phrase « Le voleur a volé les pommes », où est le sujet? - En prison.
 2. Le futur du verbe « je bâille » est...? - je dors.
 3. Que veut dire eau « potable »? - C'est celle que l'on peut mettre dans un pot.
 4. Qu'est-ce qu'un oiseau migrateur? - C'est celui qui ne peut se gratter que la moitié du dos.
 5. Que faire la nuit pour éviter les moustiques? - Il faut dormir avec un mousquetaire.
 6. À quoi sert la peau de la vache? - Elle sert à garder la vache ensemble.
 7. Pourquoi le chat a-t-il quatre pattes? - Les 2 devant servent à courir, les 2 derrière à freiner.
 8. Quand dit-on « chevaux »? - Quand il y a plusieurs chevaux.
 9. Qui a été le premier colon en Amérique? - Christophe.
 10. Complétez les phrases suivantes :
À la fin les soldats en ont assez... - ...d'être tués.
La nuit tombée... - ...le renard s'approcha à pas de loup.
 11. Pourquoi les requins vivent-ils dans l'eau salée?
- Parce que dans l'eau poivrée, ils tousseraient tout le temps.
- Ma préférée
12. L'institutrice demande : Quand je *dis* « je suis belle », quel temps est-ce? - Le passé, madame.

ATTENTION

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

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

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

Journée internationale des hommes, le mardi 19 novembre 2019

Coûts : 15 \$/membre ____ 25 \$/non-membre ____

Nom et prénom : Téléphone : Numéro de membre : ____

Adresse : Code postal :

Nom de la personne qui vous accompagne : Numéro de membre : ____

Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », **négociable avant le mardi 12 novembre 2019**.

Adressez-le à Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6

Dîner-conférence, le vendredi 15 novembre 2019

Coûts : 25 \$/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 vendredi 8 novembre 2019**.

Adressez-le à Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6

Dîner de Noël, le vendredi 13 décembre 2019

Coûts : 26 \$/membre ____ 15,50 \$/Bel-Âge ____ 31 \$/non-membre ____ Apéro 7 \$/pers ____

Nom et prénom : Téléphone : Numéro de membre : ____

Adresse : Code postal :

Nom de la personne qui vous accompagne : Numéro de membre : ____

Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », **négociable avant le vendredi 29 novembre 2019**.

Adressez-le à Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6

Toujours en action, le vendredi 24 janvier 2020

Coût : 25\$/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 vendredi 10 janvier 2020**.

Adressez-le à Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6

Dîner-conférence, le vendredi 21 février 2020

Coût : 25 \$/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 vendredi 7 février 2020**.

Adressez-le à Monsieur Roger Desjardins, 6795, 9^e Avenue Est, Québec (Québec) G1H 6M6