

D'une rive à l'autre...

Photo: Radio-Canada

DANS CE NUMÉRO:

- 1- Mot de la présidente
- 2- Suite du mot de la présidente
- 2- Marche nordique de l'AREQ
- 3- Procédure pour paiement *Interac*
- 4- Comité des Arts
- 4- Une pièce de théâtre, ça vous dit?
- 4- Retour sur la fête de l'amitié
- 5- Jour de la Terre
- 5- Défi Pissentis 2023 + Énigme
- 6- Retour sur la JIDF
- 6- Clients fantômes
- 7- Assemblée Générale Sectorielle (AGS)
- 8- En route vers le Congrès
- 9- Retour sur la conférence La nature et moi
- 10- La nouvelle censure
- 11- Forum citoyen: Parlons éducation
- 12- Coupons d'inscription aux activités
- 13- Le pardon inespéré sauveur
- 14- Les assurances: INFORMATIONS
- 14- Compte-rendu de la marche consciente
- 15- Assemblée Générale Régionale (AGR)
- 16- Gratitude et reconnaissance
- 16- DÉTRITROTTER... vous connaissez?
- 17- Poésie en herbe
- 18- Errata: Poésie en herbe
- 19- Déjeuner «Conversation anglaise»
- 19- Nous ont quittés...
- 20- Fondation Laure-Gaudreault
- 21- Vieillir, ne pas vieillir, l'appel du cerveau
- 22- *VIACTIVE*
- 23- Offre d'un club de photo
- 23- Remerciements aux bénévoles
- 23- Capsule de soutien
- 24- Renseignements utiles

Mot de la présidente



Nous voici (déjà) rendu.es au dernier bulletin du mandat 2022-2023. Au moment où j'écris ces lignes, quelques activités sont soit en cours, soit à venir. Nous aurons particulièrement été actifs et diversifiés dans notre offre pour vous divertir. Ceux et celles qui ont participé à la Fête des Sages (cuvées 2020 et 2021) peuvent témoigner que le cœur de nos retraité.es est toujours jeune. Ce fut un beau succès de participation et nos Sages ont été plus que satisfait.es de ce que nous leur avons offert : ce sera un beau souvenir pour plusieurs.

Depuis mon dernier texte pour le bulletin de février, j'ai assisté à une autre réunion du Conseil régional, le 20 février. À cette occasion, on nous a fait remarquer que l'aspect « représentation politique » de l'AREQ passe souvent sous le tapis. Il faut se rappeler que notre association est très active dans la défense de nos droits. Nous avons été des participant.es important.es de l'opération « Cap sur la dignité », avons promu une pétition concernant l'indexation de nos rentes, et, coup de maître, nous avons fait inclure le sujet à la prochaine négociation de la CSQ en 2026. Une pétition demandant de rencontrer madame Sonia Lebel, présidente du Conseil du trésor, pour lui faire connaître la situation financière des personnes âgées, lui a aussi été acheminée. Nous avons déjà un plan « B » en cas de refus. Nous avons aussi déposé un mémoire sur l'aide médicale à mourir et publié un communiqué de presse à propos du projet de loi concernant la limitation des loyers en RPA. Nos actions collectives ont des effets directs sur notre quotidien. Et ce, sans compter tous les services rendus par l'AREQ nationale.

Suite à la page 2

Suite du «Mot de la présidente»

Au niveau local, nos actions sont en appui au plan d'action national. Je vous invite à notre Assemblée générale sectorielle (AGS) le 26 avril pour vous en rendre compte « de visu » puisque le cahier de l'AGS contient les rapports des réalisations de vos bénévoles pour l'année qui se termine en juin.

Votre Conseil Sectoriel (CS) s'est réuni les 27 janvier et 24 février. Nous avons aussi réuni les Porteurs de dossier pour une mise à jour en cours de mandat. Ces réunions sont toujours fort intéressantes car elles permettent d'échanger sur nos différents dossiers et d'avoir une vue d'ensemble sur notre vie associative.

Je tiens à remercier Richard Martineau pour son travail à l'édition de notre bulletin d'information. Il nous a avisés qu'il ne renouvellerait pas son mandat l'an prochain. Grâce à lui nous avons eu un véhicule informatif de grande qualité et toujours produit à temps. Nous devons le remplacer assez rapidement pour assurer une continuité dans ce dossier. Richard a généreusement accepté d'épauler son ou sa remplaçant.e.

Ceci dit, le printemps est à nos portes. Il va nous amener doucement vers le Congrès national, au cours duquel nous établirons nos cibles pour nos trois prochaines années. J'ai déjà hâte de vous en parler.

Huguette Lamontagne
Présidente du secteur Des-Deux-Rives



Marche nordique de l'AREQ

Bravo à la dizaine de valeureuses participantes et participant (valeurux aussi! 😊) qui se sont rencontrés aux deux semaines pour pratiquer la marche nordique. Celle-ci ajoute un défi supplémentaire de par son rythme plus rapide, ce qui représente une activité plus exigeante physiquement.



L'épaisse couche de glace au sol nous a empêchés de nous rencontrer une première fois le 21 février. Mais par la suite, nous avons marché et dépensé de l'énergie, donc des calories, dans les sentiers de la Base de Plein Air de Ste-Foy.

Le degré de difficulté ne nous a pas empêchés d'apprécier ces séances aérobiques dans la bonne humeur et de dépasser nos limites, selon nos capacités.

Il nous reste une marche pour boucler la boucle de cette agréable activité, en pleine nature, bénéfique pour le corps et l'esprit.

Également, cela nous permet de combler un vide au niveau des sports de plein air quand la glace fond et limite les exercices extérieurs.

Au plaisir de continuer à se garder en forme!

Andrée Gosselin
Comité socioculturel





Pour vous inscrire aux activités offertes par votre secteur : Paiement par Virement *Interac*



Plusieurs d'entre vous sont heureux.ses de la possibilité d'effectuer le paiement de leurs inscriptions à une activité par Interac; et ce, depuis la fin novembre 2021.

Votre Conseil de Secteur se réjouit de pouvoir offrir cette possibilité aux personnes qui le désirent; mais, comme il s'agit d'une nouvelle façon de faire, il est normal de devoir rappeler certains éléments de cette procédure.

Avant toutes choses, nous vous recommandons de relire les renseignements que nous vous avons fournis aux pages 6 et 7 du Bulletin de décembre 2021. Vous pouvez retrouver ce Bulletin sur notre site web www.areqdeuxrives03d.org.

Quelques rappels :

- Pour payer par *Interac*, vous devez absolument utiliser l'adresse courriel:
areqdeuxrives03d@gmail.com

La question de sécurité est : « Qu'est-ce qui nous unit ? »

La réponse est : « Pont »

Les personnes qui paient *par chèque* doivent envoyer leur coupon d'inscription et leur chèque à Fernande Giroux, par la poste. Vous ne devez pas utiliser le courriel de Madame Giroux pour les paiements *Interac*...

- Il est très important de payer pour une seule activité à la fois et d'indiquer clairement dans la boîte de dialogue réservée à cet effet, le nom de l'activité pour laquelle vous envoyez votre paiement (si vous n'indiquez rien, on ne pourra pas le savoir).
- Il est primordial que, tout de suite après que vous ayez envoyé votre paiement par *Interac*, vous preniez quelques minutes pour envoyer un courriel à la même adresse soit areqdeuxrives03d@gmail.com.

Ce courriel doit inclure tous les renseignements demandés dans le coupon d'inscription (cf. Bulletin p. 16-17 et 25) pour l'activité qui vous intéresse et pour laquelle vous venez d'envoyer votre paiement.

Nous devons avoir ces renseignements pour bien compléter votre inscription et pour éviter de la confusion.

Si vous prenez quelques minutes pour bien compléter toutes les étapes de votre paiement et de votre inscription, vous allez nous épargner beaucoup de temps en recherche de vos coordonnées, en appel téléphonique et/ou en courriel de vérification.

N'envoyez pas de paiement Interac différé ou de chèque post-daté car nous ne vous inscrivons pas tant que nous n'avons pas votre paiement déposé dans le compte des 2 Rives.

Merci de votre précieuse collaboration pour faciliter notre travail bénévole.

Remboursement :

Si les vagues virales continuent de nous mettre des bâtons dans les roues et que nous devons, malgré nous, annuler ou remettre certaines activités:

Ne vous inquiétez pas pour votre remboursement.

Nous prenons bonne note des personnes à qui nous devons de l'argent pour les activités annulées ou pour les activités remises à une date ultérieure auxquelles vous ne pourriez participer en raison d'un empêchement ou d'un conflit d'horaire.

Pour éviter des frais au secteur (ex. envoyer un chèque de 5 \$ par la poste), nous désirons remettre les sommes dues, directement aux personnes, lors des activités de groupe.

Nous utiliserons la poste pour rembourser les personnes que nous n'aurons pas pu rejoindre autrement.

Pour les personnes qui ont payé par chèque, notez que vos chèques ne sont pas déposés dès que nous les recevons et qu'ils seront détruits lorsqu'une activité aura été annulée ou que vous ne pourrez participer à une activité que nous aurons remise à plus tard.

Merci de votre compréhension !



C'est lors de notre AGS, qui se tiendra à l'Érablière du Cap le jeudi 26 avril 2023, que les membres du secteur des Deux-Rives 03D seront appelés à voter pour les œuvres qui seront exposées par les artistes. Ce concours permet aux participant.e.s de se mériter l'un des prix des votes *Coup de cœur* : 100 \$ pour le 1^{er} prix ; 75 \$ pour le 2^e prix et 50 \$ pour le 3^e prix. Au moment de l'inscription à l'AGS, un billet sera remis à chaque personne afin qu'elle puisse voter pour son œuvre préférée. Par la suite, un tirage sera fait parmi les exposants ; le ou la gagnant.e présentera sa création à l'AGR 03 qui aura lieu le 5 mai 2023, à l'Hôtel Québec. Cette personne choisie recevra 100\$ et pourra conserver son œuvre.

Critères pour participer au prix *Coup de Cœur* :

- Être membre de l'AREQ DES-DEUX-RIVES ;
- Exposer une création de moins de deux ans et qui n'a jamais été présentée auparavant ;
- Donner un titre à l'œuvre et indiquer la technique employée ;
- Il n'y a aucune limite pour le nombre de participant.e.s.

Si vous désirez participer à cette exposition, communiquez avec : Mme Cécile Richard,

- Téléphone : 418-871-9663
- Courriel à l'adresse suivante : cecile40.richard@hotmail.com

Un rappel : Pièce de théâtre 34 B, au théâtre La Bordée :

Cette activité qui affiche déjà « **complet** » se déroulera le 11 mai 2023.



Le transport vers le théâtre se fera en autobus scolaire ; pour les personnes inscrites, prenez bien note des heures de départ :

- Les gens de la Rive-Sud prendront l'autobus au Maxi de St-Romuald, à 12 h ;
- Les gens de la Rive-Nord prendront l'autobus au magasin Winners Québec, Place des Quatre-Bourgeois, à 12 h 15.
- Nous serons de retour vers 15 h 30.

Retour sur la Fête de l'Amitié



Comme l'amitié se cultive de bien des façons, quelque cent quinze personnes ont répondu à notre invitation de célébrer la Fête de l'Amitié, le 15 février dernier, une fête pas comme les autres.... Nous espérons que ce dîner vous a permis de combler votre besoin d'être entouré.e.s et apprécié.e.s. Pour l'occasion, les artistes ont exposé leurs créations. Nous avons dégusté un succulent repas servi sur des tables décorées d'une jolie plante verte. Côté animation, un violoniste, Charles Mius d'Entremont, nous a offert une agréable musique d'ambiance. Un petit jeu de circonstance, sur les expressions contenant le mot « cœur » (*St-Valentin en images*) a favorisé les échanges entre les participant.e.s.

Certains d'entre eux ont même gagné un prix de présence emballé d'une façon fort originale et écologique, par Micheline Paré et Ginette Couture. Le tirage moitié-moitié a permis de remettre un montant d'argent à la Fondation Laure-Gaudreault.

En terminant, nous tenons à remercier les membres qui ont répondu au questionnaire du Conseil de secteur afin de connaître leurs goûts et intérêts pour mieux planifier les prochaines activités.

Claudette Boily,
Responsable du Comité des arts



Le 22 avril est le Jour de la Terre : penser à poser un geste pour signifier votre attachement à notre belle planète. Cliquez [ICI](#)



RELEVEZ LE DÉFI PISSENLITS^{MD}

défi
PISSENLITS^{MD} 2023
Une initiative de MIEL&CO.
Présentée par Desjardins

Saviez-vous que...
Le défi pissenlit est plus pertinent que jamais pour permettre d'aider les insectes pollinisateurs à reprendre des forces en butinant les fleurs de pissenlit. De plus, le pissenlit aère le sol et apporte du calcium.
(cliquez : [Miel & Co](#))



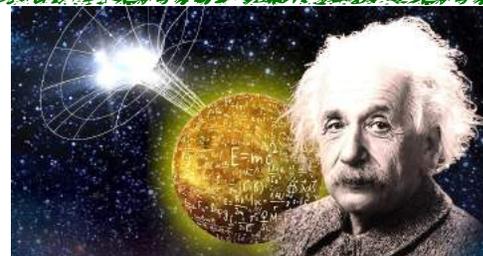
Diane Laflamme
Comité environnement

Qui est ce Monsieur Gagnon, québécois d'origine, qui a eu comme professeur Albert Einstein lors de ses études aux États-Unis?

Voici les deux indices :

- Monsieur Gagnon a eu une carrière comme journaliste aux États-Unis et même à la Presse internationale;
- Comme peintre, ses œuvres se retrouvent dans les musées d'art contemporain dans quelques grandes capitales du monde.

La réponse ou d'autres indices dans le prochain bulletin...



Ghislaine Couturier

2^e conseillère

Retour sur la Journée Internationale des droits des femmes



L'activité qui marquait la Journée Internationale des droits des femmes a rejoint, pour un grand succès, les quelque 220 personnes présentes. En avant-midi, une conférence a été donnée par la joyeuse et passionnée Anne-Marie Olivier. Elle nous a entretenus de ses deux parents enseignants qui lui racontaient des histoires. C'est à partir de cela qu'elle a voulu raconter la vie et la mettre en scène. Elle a appris, avec beaucoup d'appétit, à être cueilleuse et chasseuse d'histoires qu'elle a amenées dans un théâtre authentique, vrai, et qui part du vécu des gens. Pour elle, une pièce de théâtre doit toucher la tête, le cœur et le corps. Au Trident, elle a démarré le programme « *Les Étincelles* ». Pour les enfants, ce projet d'ateliers créatifs les initie et les amène à faire du théâtre. Enfin, pour le bonheur des personnes présentes, elle a généreusement répondu à quelques questions.



En après-midi, nous avons accueilli la volubile et intarissable Françoise David. Elle nous a entretenus de son engagement social. Son penchant d'ouverture aux autres lui vient de sa mère. Elle fait ses études en travail social. Par la suite, elle travaille dans une organisation communautaire. Elle aime se mêler aux gens et travailler sur le terrain, dans le quartier ouvrier de St-Henri. Plus tard, elle s'implique dans le syndicalisme. Elle devient la présidente de la FFQ (Fédération des femmes du Québec). Elle s'engage dans la *Marche mondiale du pain et des roses* pour lutter contre la pauvreté. Elle participe à une autre marche à laquelle elle ajoute la lutte contre la violence faite aux femmes. Elle nous raconte que ça n'a pas été facile et que le drame de la Polytechnique a mis un frein au Mouvement des femmes. Puis, elle nous donne ce qu'elle considère comme étant des enjeux actuels : les luttes contre les comportements sexistes, les violences dans les sports, les agressions sexuelles, les mauvaises utilisations des réseaux sociaux, les féminicides et les inégalités économiques. Elle a, elle aussi, répondu avec plaisir aux questions de l'auditoire.

Les personnes présentes sont parties très satisfaites de cette journée bien remplie...

Claudette Hanna
Responsable du Comité des femmes

Les clients fantômes

Dans le secteur de la restauration, les clients fantômes, ou « *no show* » en anglais, sont des personnes qui font des réservations et qui ne se présentent pas, générant une perte nette pour le commerçant. Lorsque vous réservez une activité qui comporte un repas et que vous « oubliez » d'annuler si vous ne pouvez participer, vous générez aussi une perte pour votre organisation.

Vous avez, tout comme moi, remarqué la hausse vertigineuse du prix des aliments. La tendance inflationniste touche aussi le secteur hôtelier, qui n'a pas le choix de refile une partie des augmentations aux clients, dont nous faisons partie. Ainsi, le coût des repas pris à l'Hôtel Québec est passé de 25 \$ à 40 \$ par personne, au fil des années. Comme nous vous demandons une contribution de 10 \$ par personne, cela va de soi que nous finançons une bonne partie de ceux-ci. Lorsque les réservations sont confirmées auprès de l'Hôtel Québec, le prix chargé correspond au nombre de convives, multiplié par le montant per capita. Ceci veut dire que nous payons aussi pour les absents.es.

Des secteurs ont dû établir des politiques pour éviter que de telles situations se produisent. Il n'entre pas présentement dans nos intentions de suivre leurs traces car nous préférons compter sur la collaboration de tous nos membres pour payer le juste prix, ni plus ni moins.

Huguette Lamontagne
Présidente

CONVOCAATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2022/2023

Par la présente, nous vous convoquons à l'assemblée générale sectorielle (AGS) de l'AREQ Des-Deux-Rives, secteur 03-D.

Le mercredi 26 avril 2023, 9 h 30

Lieu : Érablière du Cap, 1925 Chemin Lambert, Lévis

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée
2. Mot de bienvenue
3. Nomination d'un.e président.e d'assemblée
4. Nomination d'un.e président.e, d'un.e secrétaire d'élection, de deux scrutateurs ou scrutatrices
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour
6. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale 2022 (21 avril 2022)
7. Rapport de la présidence et des responsables de comités
8. Plan d'action 2021-2023
9. Rapport de la trésorerie
 - 9.1. Présentation et dépôt du rapport financier 2022-2023
 - 9.2. Présentation et adoption des produits et charges 2022-2023 (au 31 mars 2023)
10. Élections au Conseil sectoriel, s'il y a lieu
11. Mot de la présidente régionale

Élections

Les postes suivants sont à pourvoir : présidence, deuxième vice-présidence, secrétaire, deuxième conseiller/conseillère, première conseillère (à entériner)

Les mandats sont d'une durée de trois ans, sous réserve de la limite de deux mandats consécutifs complets à un même poste.

Inscription

Le formulaire d'inscription est à l'intérieur du bulletin. Il y aura tirages de prix de présence.

Si l'expérience vous intéresse, je vous invite à communiquer avec Madame Paule Frémont, paule_fremont@hotmail.com, qui a généreusement accepté d'agir comme présidente d'élection. Elle pourra vous envoyer le formulaire de mise en candidature que vous devrez compléter et retourner à la même adresse électronique, au plus tard le 19 avril 2023.

HORAIRE DE LA RENCONTRE

- 9 h Accueil et inscription (**numéro de carte de membre obligatoire**)
Coût : **10 \$**, membres, (remboursé lors de l'accueil), **25 \$**, non membres
- 9 h 30 Assemblée générale sectorielle
- 11 h 30 Levée de l'assemblée
- 11 h 35 Animation
- 12 h 00 Dîner, remise du prix Belzile-Gaulin
- 13 h 00 Présentation des artistes et résultat du vote « Coup de cœur »
- 14 h 30 Fin de la rencontre

COUPON D'INSCRIPTION
en page 12

Un autobus sera disponible pour les personnes ne désirant pas utiliser leur véhicule. Veuillez consulter le **formulaire d'inscription en page 12** pour les heures et les lieux de départ.

Huguette Lamontagne
Présidente secteur Des-Deux-Rives



L'AREQ amorce le dernier droit vers son Congrès triennal. Rappelons en effet que le 48^e Congrès de l'Association se tiendra à Lévis du 5 au 8 juin 2023. Il réunira quelques 450 personnes déléguées provenant de l'ensemble des régions du Québec.

Pendant le Congrès

Le rôle d'une personne déléguée est de prendre position au Congrès, en fonction de la mission et de l'énoncé de valeurs de l'AREQ, sur les sujets qui y seront débattus, en tenant compte des décisions et des échanges intervenus avant le Congrès.

Le Congrès :

- Détermine les politiques générales, les objectifs majeurs, les grandes lignes d'action et les grandes priorités qui doivent guider l'Association dans l'élaboration de son plan d'action et de son budget;
- Élit les membres du Conseil exécutif et entérine l'élection comme conseillère ou conseiller au Conseil d'administration des personnes élues à la présidence de leur région respective;
- Fixe la cotisation annuelle, ainsi que toute cotisation spéciale sur recommandation du Conseil d'administration;
- Adopte les statuts et règlements et les modifie au besoin;
- Reçoit les rapports de la présidence, du Conseil d'administration et du Conseil national sur l'état de réalisation des décisions du Congrès;
- Peut former des comités conformément à l'article 25 ;
- Reçoit les rapports de la trésorerie, du Conseil d'administration et du Conseil national sur la situation financière;
- Adopte, modifie, ou abroge des règles pour régir sa procédure, son organisation et son fonctionnement. Au besoin, le Conseil national, sur recommandation du Conseil d'administration, peut modifier ces règles entre les congrès.

Projet des orientations 2023-2026

Le 48^e congrès est l'occasion d'adopter le plan d'action 2023-2026. Il est composé de 2 axes avec des orientations et des champs d'intervention:

- Axe 1- La vie associative et les services à nos membres
- Axe 2- La défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société.

Les secteurs et les régions ont eu jusqu'au 15 février 2023 pour transmettre des propositions de modifications au projet des orientations 2023-2026. Ces propositions seront maintenant analysées par le Groupe de travail sur le contenu du Congrès (GTCC), par le CE et le CA, puis présentées au Conseil national du printemps. Enfin toutes les propositions seront soumises au débat et adoptées lors du Congrès.

Bon Congrès aux 14 personnes déléguées de notre secteur !

Camil Paquet
Secrétaire au CS



Conférence **LA NATURE ET MOI**

Le 18 janvier dernier, nous étions une vingtaine de participants réunis à l'Hôtel Québec pour entendre l'enseignante retraitée Martine Chatelain. Elle nous a présenté son recueil **LA NATURE ET MOI**. Dès son enfance, la nature a été une partie intégrante de la vie de Martine. Pendant ses études universitaires, elle n'a pas hésité à joindre le conseil étudiant de son établissement. Tout au long de sa carrière de 35 ans au préscolaire, elle s'est impliquée dans les dossiers de son niveau. Au moment de la création des *Écoles Vertes Brundtland*, l'environnement est devenu une priorité pour elle. À sa première année de retraite, elle a rédigé le recueil d'activités pédagogiques **LA NATURE ET MOI** pour la Fondation Monique-Fitz-Back. Nous vous invitons à vous y référer en suivant les liens suivants:



Le site : fondationmf.ca

Les onglets qu'on y retrouve, sont :

Nos actions
Ressources pédagogiques
Tous les niveaux
Préscolaire et primaire
La nature et moi



C'est avec un brin de fraîcheur qu'elle nous fait découvrir ce recueil destiné à la petite enfance. Nous y retrouvons des idées toutes simples à vivre avec nos enfants et nos petits-enfants. Ce recueil comprend 50 activités favorisant le contact avec la nature. Les activités proposées sollicitent les sens en créant un lien affectif durable avec la faune et la flore. Ce recueil est facilement adaptable à plusieurs générations. Martine nous l'a démontré pendant sa présentation.

À la fin de sa conférence, Martine nous a présenté une analogie entre l'arbre et l'être humain. On compare ainsi les racines à nos sens qui nous permettent de prendre contact avec notre corps. Le tronc nous amène à nous retirer des sens et à nous élever vers l'esprit. Les branches nous aident à dégager notre essence, nos valeurs, nos actions.

Martine Chatelain est actuellement membre du collectif **Debout pour l'école**. Celui-ci organise les forums *Parlons Éducation au printemps 2023* dans plusieurs régions du Québec. Pour en savoir davantage à ce sujet, nous vous invitons à consulter le site suivant : deboutpourlecole.org



Nous remercions notre conférencière Martine Chatelain. Elle nous a donné des moyens simples pour vivre des activités nature avec ceux et celles que nous portons dans notre cœur. Nous avons apprécié sa générosité et son implication citoyenne.

Louise Fortin
Comité environnement

La nouvelle censure

« Le texte que vous allez lire ne tient pas compte des directives de l'écriture inclusive, utilise des mots défendus par la nouvelle censure et peut choquer par son propos. De plus, ce texte nomme les faits comme ils sont et ne tient pas compte de l'anxiété que certains pourraient éprouver à la suite de cette lecture. Nous tenons à vous en avertir. » Un avertissement de ce genre, vous en avez certainement lu ou vu un aussi bien à la télévision ou avant de lire un livre supposément offensant. C'est ce que j'appelle la nouvelle censure.

Commençons tout d'abord par faire un retour dans un passé pas si lointain... Les Cyniques, un groupe humoristique qui se riait aussi bien du clergé que des politiciens ont contesté ouvertement la société québécoise. Yvon Deschamps viendra à son tour occuper une place importante dans notre environnement social et, lui aussi, se moquera ouvertement de la société québécoise par ses monologues cinglants. Je pourrais continuer avec les spectacles ou les écrits de Rock et Belles oreilles, Piment fort et bien d'autres qui ont marqué notre jeunesse et qui s'inscrivent dans la révolution culturelle qu'a connue le Québec.

Vous avez aimé et ri en écoutant ces émissions? Malheureusement, de nos jours, de l'avis même de ces artistes, de tels textes ou émissions ne seraient plus possibles, une nouvelle sorte de censure s'est établie et on doit maintenant bien faire attention de ne pas choquer le récepteur du message. Le livre *Les dix petits nègres* devient *Ils étaient dix*, Lucky Luke perd son éternelle cigarette pour un brin de foin pour ne pas inciter les jeunes à fumer. Dans le même ordre d'idées, 5 000 livres ont été retirés des bibliothèques ontariennes, car on considérait que ces livres choquent et dérangent; parmi ceux-ci, des livres aussi scandaleux que *Tintin en Amérique*, *Astérix et les Indiens* ou *Le temple du soleil*. Une cérémonie de purification par la flamme s'est d'ailleurs tenue en 2019 pour effacer ces horreurs de l'histoire humaine (Radio-Canada, sept. 2021). Nous avons assisté à une mise à l'index sous forme d'autodafé. De nos jours, au lieu de brûler des hérétiques, on se contente de brûler des livres!

Encore plus d'actualité, Élise Gravel, une auteure de livre jeunesse, a vu ses livres interdits aux États-Unis à cause de ses propos sur l'identité sexuelle. Au Québec, François Blais a vu son livre *Le garçon aux pieds à l'envers* recevoir une mise en garde qui se rapproche dangereusement d'une mise à l'index (*Le Devoir*, 9 janv. 2023).

Je pourrais continuer à énumérer pendant des pages cette censure qui a vu le jour au Québec et un peu partout dans le monde. Certains pourraient me dire que la censure existait aussi dans les années 60. J'en suis conscient; j'ai même acheté *Les fleurs du mal* de Baudelaire sous le couvert à la Librairie

Tranquille. Cependant, à cette époque, la censure interdisait la lecture de certains textes; de nos jours, on interdit et on charcute les textes! Par exemple, l'auteur de **James Bond**, Ian Fleming voit ses livres expurgés de mots supposément blessants et racistes. Le livre *Charlie et la chocolaterie* passe aussi au couperet; des mots « offensants » comme gros, hideux seront remplacés. Enfin, la liste est trop longue pour faire le tour des interdits de la nouvelle inquisition.

Je pense que les nouveaux censeurs n'ont pas compris que **1984** et *Fahrenheit 451* (livres à relire) ne sont pas des manuels d'instruction, mais deux livres démontrant en quoi consiste une société totalitaire où la population vit dans un climat de peur et de conformisme.

Maintenant, que pouvons-nous faire? Tout d'abord, être informés. Ainsi, la lecture de ce texte, même très sommaire, nous permet d'avoir pris connaissance de ce fléau qui atteint les fondements mêmes de la démocratie. Ensuite, ne pas se laisser intimider par certains individus voulant nous empêcher d'assister à des spectacles comme *Slav* et *Kanata*. Nous pouvons aussi réagir quand une poignée de militants radicaux veut censurer la liste de lecture de François Legault, liste contraire à leur idéologie. Cette situation kafkaïenne a fait fortement réagir la population et l'Association des libraires a finalement diffusé cette liste. Bien d'autres moyens sont à notre portée pour calmer les ardeurs de ces militants; il suffit de se tenir debout et de résister à cette nouvelle idéologie. Chaque individu peut contribuer à réduire son impact.

Peut-être que certaines actions menées par ce groupe « cancel culture » sont valables et il faut chercher à comprendre leurs perspectives, même si nous ne sommes pas d'accord avec elles. Il ne faut pas tomber dans leur jeu et faire taire des critiques légitimes envers certaines idées ou pratiques. La liberté d'expression implique que chacun ait le droit d'exprimer librement ses opinions. Cependant, la liberté d'expression ne cautionne pas la peur, l'intimidation, la contrainte pour imposer des idées et des comportements conformes à une certaine norme culturelle.

En terminant, je vous souhaite un très bel été à lire et à écouter sans restriction, sans filtre. Sans glorifier le passé, je crois que nous avons vécu dans une époque de grands bouleversements, teintée d'idéalisme et de créativité. Une conséquence s'en suit : notre bagage émotionnel et historique nous permet de lire ce que l'on désire sans faire une crise d'anxiété et sans être offusqués! Nous n'avons pas besoin de « safe space » pour faire face à la réalité.

Carol Beaupré
Comité sociopolitique

Forum citoyen *Parlons éducation*, les 5 et 6 mai, à Lévis

L'état actuel de l'école québécoise commande une réflexion citoyenne d'envergure sur l'avenir de l'éducation au Québec et les changements à y apporter. C'est dans cette perspective que toute la **population est invitée à venir donner son avis lors de forums régionaux *Parlons éducation* se tenant dans 19 villes québécoises.**



La rencontre se tenant à Lévis aura lieu le **vendredi 5 mai à partir de 19h et le samedi 6 mai, durant toute la journée, à l'Hôtel Normandin de Lévis**, situé au 530, rue de Bernières. La réflexion portera sur le réseau scolaire, incluant l'éducation

préscolaire, le primaire, le secondaire, l'éducation des adultes et la formation professionnelle. Notons que l'équivalent a été organisé à Québec les 14 et 15 avril, à l'Université Laval.

Le lancement officiel de cette démarche a eu lieu le 10 janvier dernier et a eu un écho médiatique appréciable. L'organisation des forums citoyen «Parlons éducation» est une initiative de «Debout pour l'école!» en collaboration avec les collectifs citoyens Je protège mon école publique, Mouvement pour une école moderne et ouverte (MÉMO) et École ensemble.

Vous trouverez sur le site Web parlonseducation.ca, notamment, le document de participation qui présente les sujets traités et le déroulement prévu de la rencontre des 5 et 6 mai. Le formulaire d'inscription que voici s'y trouve également : <https://www.parlonseducation.ca/forum/levis/>

Voici les titres des cinq thèmes qui feront l'objet des discussions:

- Repenser la mission de l'école d'aujourd'hui et de demain
- Construire un système d'éducation équitable pour tous les élèves
- Viser l'inclusion sociale et culturelle de toutes les populations scolaires
- Respecter et valoriser les compétences professionnelles des personnels scolaires
- Démocratiser le système scolaire québécois dans toutes ses composantes

Les **interventions auront une durée de deux minutes**. Vous n'avez pas à déposer un mémoire. Le repas du samedi et le café aux pauses seront fournis aux participantes et participants qui se seront inscrits au préalable.

Nous sommes impatients de vous entendre et de travailler avec vous sur l'avenir de l'école québécoise.

Pour plus d'informations, contactez:

Monsieur **Daniel Champagne**

Membre du comité organisateur de la région de Chaudière-Appalaches du forum citoyen *Parlons éducation*
champagnedan54@gmail.com

Secteur des Deux-Rives
Coupons d'inscriptions aux activités



Des-Deux-Rives, Activité : Assemblée Générale de Secteur

Érablière du Cap, 1925 Chemin Lambert, Lévis

Date : 26 avril 2023 **Départ : 8 h 15** Winners de Place des 4 Bourgeois **ET 8 h 30** Au Maxi de St-Romuald

Nom : _____ **Invité(e)** _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Coût (Dîner inclus): 10 \$ pour les membres, **Non-membres 25 \$**

Date limite d'inscription :19 avril 2023

*****SVP Apportez votre carte de membre*****

SVP cochez: Je prendrai l'autobus: Winners de Place des 4 Bourgeois 8 h 15

Au Maxi de St-Romuald 8 h 30

Je ne prendrai pas l'autobus



**Pour vous inscrire utilisez le virement INTERAC et le courriel de renseignements (page 3)
OU ENCORE**

envoyez le coupon d'inscription et votre chèque libellé «AREQ Des-Deux-Rives» par la poste à :
Fernande Giroux, 1062 rue Des Prés, Lévis, G6Z 1W4 fernegiroux@videotron.ca



Des-Deux-Rives régionale : Assemblée générale RÉGIONALE 03

Date: 5 mai 2023 **Lieu:** Hôtel Québec 3115 Ave des Hôtels Québec **Heure :** Accueil 9 h 00

Nom : _____ **Invité(e)** _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Coût (Dîner inclus): 15 \$ membres, **Non-membres 30 \$**

Date limite d'inscription :24 avril 2023

*****SVP Apportez votre carte de membre*****

Pour vous inscrire utilisez le virement INTERAC et le courriel de renseignements (page 3)

OU ENCORE

envoyez le coupon d'inscription et votre chèque libellé «AREQ Des-Deux-Rives» par la poste à :
Fernande Giroux, 1062 rue Des Prés, Lévis, G6Z 1W4 fernegiroux@videotron.ca

Le pardon inespéré, sauveur...

Mon grand ami avait suivi les coutumes de ce temps-là; sans trop s'en apercevoir, fortuitement, à l'occasion d'une rencontre chez un ami, il avait rencontré, pour la première fois, celle qui allait devenir sa femme; parce qu'elle était belle, parce que sa compagnie lui faisait du bien, parce qu'elle avait des valeurs d'enthousiasme, de joie de vivre, de courage, d'ouverture aux autres et de tendresses aux multiples visages... Il avait succombé, petit à petit, à son charme et à son désir de fonder, avec elle, une famille ancrée sur du solide, sur du vrai, sur des perspectives d'avenir pleines de vie et d'amour... Puis, ce qui fut rapidement souhaité par les deux amoureux se réalisa enfin, comme un rêve qu'on n'ose quasiment pas espérer... Suite à un sérieux cheminement de quelques années, le mariage fut célébré, en toute simplicité; mais, avec une conviction et une joie débordantes...

Et, les années commencèrent à s'additionner... Les enfants se sont présentés, un, deux, trois... Ils ont été accueillis bras ouverts et ont vite trouvé le bonheur dans les cœurs de leurs parents qui les regardaient toujours avec des yeux neufs...

Rien ne laissait présager la suite immédiate de ce conte de fée... Mon ami, à cause de l'omniprésence de son travail, de la musique et de ses amis qui devenaient de plus en plus nombreux, se mit à sortir, ça et là, pour toutes sortes de raisons... Quant à sa femme, elle gardait la maison et les trois enfants, dont le dernier n'avait que deux ans... Puis, l'ami s'est laissé prendre au piège; une consœur de travail l'avait trouvé fort gentil, dès leur première rencontre... Les sentiments se mirent à s'imposer; et, le temps aidant, ils sont devenus amoureux, malgré sa condition... Tant et si bien qu'il décida, très vite, de laisser et sa femme et ses trois enfants, pour vivre l'idylle avec cette autre femme qui lui apportait tellement... L'histoire dura une dizaine d'années, jusqu'à son décès précipité, suite d'un cœur malade... Mon ami retrouvait alors une solitude qu'il avait oubliée, dans le vécu de sa superbe relation... Heureusement, une très bonne copine de celle qui venait de partir lui offrit sa présence, son attention, son épaule et son argent, pour qu'il puisse traverser cette terrible épreuve... Puis, vingt ans d'un autre amour inattendu, mais combien vivifiant... Et, un autre décès qui ramène mon ami à son point de départ...

Sort bienveillant, Providence ou miracle imprévu, après plus de vingt-cinq ans de séparation, des circonstances subtilement aménagées par ses enfants, qu'il n'avait pas revus depuis, ont lancé des souhaits dans l'univers... Et, ce qui apparaissait comme fort peu probable, se mit en place au fil des rencontres qui se sont multipliées entre la mère de ses enfants, sa première femme, et lui... Bien sûr, des remords incroyables de son comportement et de ses attitudes l'ont assailli et bouleversé; surtout, ce regard, toujours rempli de compassion et de pardon, reçu généreusement de son épouse du temps qui, après avoir entendu sa confession et sa demande expresse de pardon, a accepté, ça tient du miracle, de passer l'éponge, pour reprendre leur relation et consentir de nouveau à la vie commune, comme si c'était une reprise logique de son premier mariage... Parfois, le pardon dépasse les bornes et amène les belligérants sur un terrain qu'ils n'espéraient plus...

Je m'excuse et je veux repartir !

Jean-Noël Laprise
Comité des hommes





Les assurances: INFORMATIONS



Le « Quoi de neuf » édition Hiver 2023 contient un dépliant sur notre assurance collective, « Votre régime en un coup d'œil ». Vous y trouverez les renseignements à jour sur nos deux volets d'assurance maladie, Santé et Santé Plus, qui incluent l'assurance voyage avec assistance et l'assurance annulation de voyage ainsi que les tarifs et les protections du régime d'assurance vie. Y apparaissent aussi toutes les informations pertinentes pour communiquer avec la SSQ (à présent *Beneva*), soit via l'espace client, soit par téléphone.

Il est important de conserver ce document pour référence future. Si vous voyagez, ayez toujours vos numéros de contrat et de police avec vous. Confiez aussi cette information à quelqu'un de confiance qui pourra alors communiquer avec votre assureur, si nécessaire. Vérifiez, avant de partir, que vous avez votre carte d'assurance voyage avec vous. On ne souhaite pas en avoir besoin mais ... on ne sait jamais.

Vous pouvez avoir accès à ce document en cliquant [ICI](#)

Huguette Lamontagne
Comité des assurances

Compte-rendu de la marche consciente



Le Comité des femmes a participé aux 2 journées de marche consciente mentionnées dans l'invitation donnée dans le bulletin de février; soit, mercredi le 1^{er} mars et lundi le 6 mars.

Nous avons marché en portant une affiche du thème du 8 mars 2023: « Résistances féministes », en y ayant ajouté nos revendications personnelles.

Je portais le foulard blanc en signe de prévention contre la violence.

Nous avons déambulé dans les sentiers de la Base de Plein-Air Ste-Foy et nous avons spontanément informé les gens que

nous avons croisé sur notre passage.

Parce que nous n'étions que six personnes à avoir participé à l'expérience, le décompte final est facile à relever : nous avons fait 54 316 pas et parcouru 44,2 km.

Je remercie grandement les personnes qui se sont jointes à moi pour cette activité !



Claudette Hanna
Responsable du Comité des femmes

A2223-AGR-OJ-01

CONVOCACTION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE

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

Date : le vendredi 5 mai 2023

Accueil : 9 h

AGR : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le vendredi 5 mai 2023 à l'Hôtel-Québec situé au 3115, avenue des Hôtels, Québec, QC

SVP Apportez votre carte de membre

PROJET D'ORDRE DU JOUR

- 1- Ouverture et mot de bienvenue
- 2- Nomination de la présidence d'assemblée
- 3- Nomination de la présidence d'élection et du secrétariat d'élection
- 4- Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 33^e Assemblée générale A2223-AGR-OJ-01
- 5- Présentation et adoption du procès-verbal de la 32^e Assemblée générale A2122-AGR-PV-01
- 6- Présentation et mot de la 1^{re} vice-présidente de l'AREQ et marraine de notre région
- 7- Rapport de la présidente et des responsables de comités
- 8- Bourses de l'AREQ
- 9- Rapport de la trésorière
 - 9.01- Présentation et dépôt du rapport financier régional 2021-2022
 - 9.02- Présentation et adoption du rapport annuel régional 2022-2023 (mars)
- 10- Élections
 - 10.01- Présidence régionale
 - 10.02- 1^{re} vice-présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et trésorerie (parmi les présidences sectorielles)
- 11- Reconnaissance
- 12- Présentation des artistes et tirage de participation
- 13- Prix de présence
- 14- Mot de la nouvelle présidence régionale
- 15- Levée de l'assemblée

COUPON D'INSCRIPTION
en page 12



**** Notez que l'Assemblée Générale Annuelle de la FLG se tiendra pendant l'AGR****



Michelle Breton, secrétaire

Carole Pedneault, présidente

Pour Richard Martineau, gratitude et reconnaissance...



Après quatre années de loyaux et généreux services, Richard nous annonçait, en février dernier, qu'il quittait son poste, pour des raisons personnelles, comme responsable de notre Bulletin sectoriel et de la liste de nos membres.

Sa décision en a surpris plusieurs. Mais, nous comprenons qu'il veuille cesser ces importantes tâches, histoire de se donner un peu plus d'espace pour mieux vivre son quotidien familial et autre...

Nous profitons de cette dernière édition du Bulletin, qu'il a menée encore de main de maître, pour lui faire savoir comment nous avons apprécié son implication dans la parution de chacun de nos bulletins...

Richard, ta grande disponibilité, ton professionnalisme et ton intérêt toujours évidents pour notre cause nous ont vraiment rejoints et nous ont fait grand bien, au fur et à mesure de ces années où tu as marqué notre Bulletin. Ton savoir-faire et ton savoir-être, ont su créer un produit de qualité dont nous avons toujours été fiers.

Considère que cette reconnaissance et que ces remerciements t'arrivent de tout le secteur et par tous ses membres... Ensemble, nous voulons que tu saches que nous as rendus d'immenses services et que tu vas nous manquer à cette tâche que tu relevais avec brio...

Pour la suite, nous te souhaitons, avec Lucie, ton aide de tous les jours, que nous remercions aussi, d'ouvrir grandes tes fenêtres et ta porte, pour respirer à pleins poumons les beautés de la vie qui vont t'arriver encore, et dorénavant, par d'autres chemins...

Amitiés sincères !

*Jean-Noël Laprise, 1^{er} vice-président,
Au nom d'Huguette Lamontagne, présidente,
Des membres du CS, des Porteurs de dossiers,
Et des autres membres du secteur des Deux-Rives.*

Détritrotter



J'imagine que nous sommes plusieurs à trouver déplorable de voir, au hasard de nos sorties, quantité de sacs de plastique, de masques hygiéniques, de papiers de toutes sortes traîner un peu partout, dans les rues, les fossés, les parcs et même, dans les sentiers en pleine nature; et, ce particulièrement, au sortir de l'hiver.

C'est le cas de le dire, ça ne fait pas de bien belles décorations...

Devant ce phénomène nous pouvons chialer contre ceux et celles qui ne savent pas à quoi sert un bac de récupération ou une poubelle...

Une autre façon de réagir plus positivement, c'est de profiter de nos balades pour faire du « **Détritrottage** » (cf. Bulletin de février, page 17, par Diane Laflamme).

Il s'agit de profiter de nos marches ou d'autres activités extérieures pour ramasser quelques déchets croisés sur notre route.

Ce que ça demande :

Un minimum de bonne volonté, un sac (idéalement lui-même trouvé par terre), des gants, une sorte de pince prolongée par un long manche peut aider à cueillir les objets...

Pour rendre plus agréable cette activité de nettoyage citoyen et pour créer un effet d'entraînement, votre comité environnement vous propose de vous prendre en photo avec votre cueillette et de faire parvenir cette ou ces photos à : mariodevin111@gmail.com

Nous voulons préparer un montage de ces photos pour l'accueil ou les retrouvailles de l'automne prochain afin d'inviter de plus en plus de nos membres à **Détritrotter!**





La bonne vieille popote

La banquette rouge de grand-maman
Creusée par les petits fessiers
Entendait accourir les enfants
Aux petits bedons affamés
Venir bâfrer avec enchantement.

Du jardin au chaudron
De la ferme à la cuisine
En sirotant sans pardon
On se régalaient avec bonne mine.

Un goût salé
Ces pattes de poulets
Un tantinet épicées,
Un régal que j'aimais.

Appréciée de toute la maisonnée
Se concocte sans misère
Jamais je n'oublierai
La bonne soupe de ma grand-mère.

Maryse Arsenault
22 avril 2022



Doux dodo

La petite descend les marches
Sur les fesses, traînant sa doudou
Maman, maman... - Tu dors pas ma puce?
Ce n'est pas sa maison
Viens je vais te bercer un peu
Mais tu gardes les yeux fermés
Au chaud dans son giron
Dans la couverture comme dans un cocon
Les grandes personnes
Recommencent à parler
L'odeur du poêle à bois de la pipe
Le va et vient de la berçante
La chaleur moelleuse de la maman
Sa tendresse son parfum unique
Inoubliables moments de bonheur

Cécile Neault
12 juin 2022

Cercle de poésie libre AREQ
« Autour d'une odeur »



Errata :

Dû à des circonstances hors de notre contrôle, certains poèmes parus dans l'édition précédente avaient été altérés. Les voici, dans leur version corrigée. Nous nous excusons auprès des autrices.

Mon pays

Tête dans les nuages,
Ne rêvant qu'à ces beaux paysages.
Si abondant de richesses,
Un pays dont je me gave.
Vaste de grands espaces,
Y goûter, l'imprégner, l'adopter
Kanata (k=g/t=d) tantôt Canada,
Grand village aussi diversifié
Qu'on puisse l'imaginer.
D'un océan à l'autre
Ont fait rivage,
Peau blanche, peau rouge,
Partageons sa terre.
Rocheuses aux Appalaches,
Grands Lacs en surbrillances,
D'une beauté inouïe
J'en reste abasourdie
Mon pays.
Mes racines.
Mon histoire.
Mes amours.

Maryse Arsenault, 4 juin 2022

Froid

Une de ses dernières feuilles tremble au vent.
Résistera-t-elle, persistera-t-elle?
Toutes ses compagnes gisent au sol
Abandonnées, nues.
Le lendemain au passage, je la revois
Encore très attachée à l'arbre vivant.
Et couverte d'une moumoute de neige.
Les autres sont ensevelies.
Supporter le temps
Les froids
Le tremblement
... Les cheveux blancs

Cécile Neault, 6 janvier 2023

Le cercle de poésie tient à remercier les membres du personnel et de la direction du Manoir Archer qui, depuis trois ans déjà, nous offrent l'opportunité de nous rencontrer à leur résidence, pour exercer cette passion de l'écriture qui nous anime et dont les poèmes paraissent régulièrement dans le bulletin *D'une rive à l'autre...* du secteur de l'AREQ des Deux-Rives.
Merci !



MANOIR ARCHER
résidence pour retraités

Ghilaine Couturier Tremblay
2^e conseillère



Déjeuner conversation anglaise...

Nous étions treize... personnes motivées à apprendre ou à perfectionner notre conversation anglaise, le tout à notre rythme, sans jugement. Mission accomplie! Tout en anglais, même le menu!

Des liens d'amitié se sont tissés, dans une atmosphère d'écoute, d'échanges respectueux et de plaisir partagé.

Un sincère merci à Andrée Gosselin du Comité socioculturel de l'AREQ pour avoir organisé ces déjeuners de conversation anglaise. Un merci tout spécial à Donna Iafrate, notre professeur d'anglais, qui a fait preuve d'une grande ouverture et qui s'est adaptée avec générosité, à nos besoins. Nous avons appris dans le plaisir! En prime, Donna nous a offert une sixième rencontre que nous allons pouvoir vivre avec elle!

Activité pleinement appréciée... et à poursuivre dans le futur!

Pauline Deslongchamps
Au nom du groupe des treize!

Et pour moi, comme animatrice, au moment de la proposition, j'étais hésitante; mais, finalement, l'expérience a été plus qu'agréable, c'était enrichissant...merci! Donna.



P.S. Trois personnes n'apparaissent pas sur la photo; elles étaient absentes...

Nous ont quittés pour un monde meilleur...

Madame **Ginette Demers-Breton** décédée le 17 septembre 2022 à l'âge de 77 ans

Monsieur **Gaétan Lavoie** décédé le 16 mars 2023 à l'âge de 76 ans

Monsieur **Laurent Lebel** décédé le 9 novembre 2022 à l'âge de 80 ans

Madame **Marie-Thérèse Lettre** décédée le 28 décembre 2022 à l'âge de 75 ans

Madame **Lucie Painchaud** décédée le 16 décembre 2022 à l'âge de 80 ans



Nos sympathies aux familles et ami(e)s



Invitation à l'Assemblée générale régionale de la FLG

Je vous invite à assister à l'Assemblée annuelle régionale de la FLG vendredi, le 5 mai 2023 à l'Hôtel Québec. L'Assemblée générale régionale sera ajournée au cours de la réunion, le temps de tenir cette rencontre. C'est l'occasion de recevoir de l'information sur notre Fondation. À cette occasion, les chèques pour l'aide accordée à 5 organismes du secteur seront remis, au montant total d'environ 3 000 \$.

Rôle de la personne responsable sectorielle de la FLG

La personne responsable est l'animatrice de la FLG dans le secteur (du latin, « anima », qui veut dire souffle, âme). Cette animation du secteur peut se décliner ainsi :

- Établir le pont entre le secteur et la Fondation.
- Faire la promotion de la collecte de fonds, par divers moyens choisis par le secteur.
- Contacter des organismes en leur envoyant un formulaire de demande d'aide.
- Informer, sensibiliser et établir un plan d'intervention pour rejoindre le plus de membres par une information générale dans les bulletins et lors des activités du secteur.
- Soumettre des projets d'activités au conseil sectoriel pour approbation.
- Préparer un rapport d'activité, le remettre au Conseil sectoriel et le présenter à l'Assemblée générale du secteur (AGS).
- Assister si possible à deux rencontres sectorielles des responsables de dossiers avec le CS.
- Participer à une ou deux rencontres régionales.



**Son rôle est davantage celui de leader plutôt qu'une personne qui doit tout faire.
Elle s'engage, selon ses inspirations, à demander de l'aide, au besoin...**

Tirage Moitié-moitié



À l'occasion de la fête de l'Amitié tenue le 15 février 2023, nous avons vendu des billets de tirage pour un montant de 260 \$. Louiselle St-Laurent fut l'heureuse gagnante de 130 \$. Merci à tous les membres qui participent au moitié-moitié de la FLG.

Il est aussi possible d'effectuer des dons en ligne.

Lors de la publication d'un avis de décès, on peut demander de faire un don à la FLG; nous pouvons vous remettre des formulaires de dons pour le salon funéraire. Les cartes de condoléance au coût de 10 \$ sont aussi un autre moyen de souscrire à la FLG.

Je vous invite à consulter notre site internet pour d'autres informations : fondationlg.org

Merci d'encourager votre Fondation!



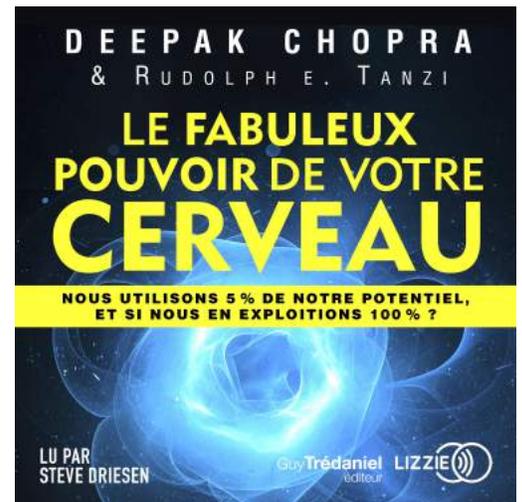
- Si nous restons alerte notre cerveau restera sain et continuera de nous servir tout au long de notre vieillissement.

Nous connaissons l'importance de l'exercice physique mais notre cerveau a aussi besoin d'être stimulé et musclé si on veut le protéger et conserver notre mémoire à l'âge de notre retraite.

Quand nous vieillissons, les zones liées à la mémoire et à l'apprentissage continuent de produire des cellules nerveuses et cela peut être favorisé par l'exercice physique, les activités stimulantes et les rencontres sociales.

Voici quelques constatations et conseils des chercheurs pour garder notre mémoire alerte et même la stimuler pour qu'elle soit aussi vive que pendant notre jeunesse:

- Sachons que l'attitude et les attentes sont la clé, restons positif;
- Restons attentif à ce qu'il est important de se rappeler pour plus tard;
- Vivons notre vie et nos expériences avec passion et enthousiasme;
- Ne renonçons pas aux activités qui nous passionnent;
- Rappelons-nous que les émotions comme la joie et l'émerveillement nous aident à se souvenir;
- Restons passionné et enthousiaste à l'idée d'apprendre de nouvelles choses;
- Fouillons dans nos anciens souvenirs, associons-les à d'autres souvenirs du passé et partageons-les;
- N'oublions pas que le cerveau associe les nouvelles informations à celles apprises dans le passé;
- Restons attentifs aux différents aspects de notre vie, comme nos habitudes et nos comportements;
- Dormons suffisamment et soyons régulier dans nos habitudes.



Garder notre cerveau bien musclé ... n'est-il pas le plus beau et important cadeau que l'on peut s'offrir! Qu'en pensez-vous?

Et aussi, continuons de rêver et d'utiliser notre intuition...

Ces informations ont été puisées dans le livre intitulé :

Le fabuleux pouvoir de votre cerveau, Dr Deepak Chopra et Rudolph E. Tanzi

Si cela vous intéresse vous pourriez écouter la lecture de ce livre: cliquez [ICI](#) pour la 1^{ère} partie et [ICI](#) pour la 2^e partie.

Ghislaine Couturier Tremblay
2^e conseillère





Printemps 2023

Après avoir vécu deux sessions dynamiques au cours de l'année 2022-2023, l'équipe VIACTIVE tient à vous suggérer quelques activités qui pourraient vous permettre de garder la forme; bien sûr, si vous le désirez !

Des exercices qui auront pour objectifs de maintenir la santé du cœur et des poumons, l'équilibre et une certaine endurance musculaire. Vous pouvez trouver certains types d'exercices dans

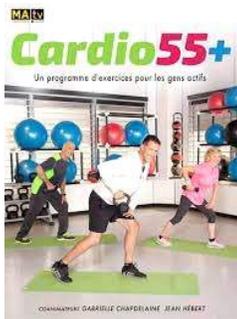
Viactive en ligne 11 capsules vidéo:

https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=viactive+fadoq

OU sur



Videotron chaîne 609 :



Cardio 55 + : lundi au vendredi de 7 h 30 à 8 h

<https://www.youtube.com/watch?v=7yBzFUwMbaU> (Plusieurs émissions)

Ou, toujours sur **MATV** (Videotron chaîne 609)

Les Ateliers Somance : lundi au vendredi de 8 h à 8 h 30

Quelques émissions ici: <https://matv.ca/quebec/mes-vidéos/80896>

L'Émission "Les ateliers Somance" vous initie dans le monde du yoga.

Apprenez différentes postures avec l'animatrice et enseignante de yoga Eve Green.

Nous souhaitons que ces quelques suggestions vous aideront à passer un excellent printemps et un été ensoleillé.

Au plaisir de vous retrouver pour une nouvelle session en septembre prochain !

Suzanne Frémont,
Claudette Hanna,
Micheline Carbonneau,
et Solange Bélanger

Vos Animatrices de 

Offre d'un club de photos

Les membres du Club de photo exposeront leurs meilleures photos aux Galeries Chagnon sur la rive-sud les 20 et 21 avril prochains et pourront répondre aux questions au sujet des modalités pour devenir membre, mais ils ont encore de la place et ne refusent pas des gens de la rive-nord.

Des conférences intéressantes à venir...

Suivez les nouvelles sur leur page Facebook: https://www.facebook.com/clubphotodelevis/?locale=ms_MY

Diane Laflamme



Merci aux bénévoles

On ne le dira jamais assez, une organisation comme la nôtre fonctionne bien parce que des personnes exemplaires consentent à donner de leur temps, de leur créativité et de leur énergie à élaborer des activités et voir au bon déroulement de celles-ci. Nous avons aussi des personnes qui s'assurent de notre visibilité dans la sphère publique (site web) et de la diffusion de nos réalisations (notre bulletin « D'une rive à l'autre... »). On doit remercier nos bénévoles et leur démontrer tout notre respect.



Huguette Lamontagne
Présidente

Capsule soutien

Si vous avez un besoin particulier et que vous ne savez pas à qui faire appel, **CONTACTEZ LE 211**

Il s'agit d'un service d'information et de référence gratuit et confidentiel. Ce service d'entraide regroupe 2000 organismes couvrant le territoire de la Capitale nationale et de Chaudière-Appalaches.

Par téléphone : **211** Par Internet : www.211quebecregions.ca

Heures d'ouverture: du lundi au vendredi : 8 h 00 à 21 h 00
 samedi et dimanche : 8 h 00 à 18 h 00

N'hésitez pas à l'utiliser, c'est pour vous!

Micheline Darveau et Réjean Benoît
Comité d'entraide



**Quand tu ne sais pas
vers qui te tourner.^{MC}**

Vous avez déménagé?

Pour changer vos coordonnées...

- une nouvelle adresse ?
- un nouveau numéro de téléphone?
- une nouvelle adresse de courriel?

APPELEZ à l'**AREQ nationale** au:

418-525-0611

Conseil de Secteur Des-Deux-Rives 03-D



Huguette Lamontagne



Jean-Noël Laprise



Robert Paradis



Camil Paquet



Claudette Boily



Ghislaine Couturier Tremblay



Line Gagné

Bulletin sectoriel

AREQ 03-D

Conception et réalisation:
Richard Martineau

Révision linguistique:
Jean-Noël Laprise
Lucie Turcotte

Suggestions et commentaires:
areqdeux-rives@videotron.ca

Prochaine parution:
Septembre 2023

Date de tombée:
à déterminer

Poste-Publications No convention: 40560505

Conseil de Secteur Des-Deux-Rives

Huguette Lamontagne	Présidente	(418) 653-2877	athena1@bell.net
Jean-Noël Laprise	1 ^{er} Vice-Président	(418) 401-0577	jennel45@hotmail.com
Claudette Boily	2 ^e Vice-Présidente	(418) 657-5909	claudetteboily@hotmail.com
Line Gagné	1 ^{ère} Conseillère	(418) 660-5854	gagneline.30@gmail.com
Ghislaine Couturier Tremblay	2 ^e Conseillère	(418) 839-6814	ghislaine.couturier@gmail.com
Camil Paquet	Secrétaire	(418) 653-9900	camillepaquet@hotmail.com
Robert Paradis	Trésorier	(418) 843-5014	fireballr@sympatico.ca

Comités du secteur des Deux-Rives

Huguette Lamontagne	Assurances	(418) 653-2877	athena1@bell.net
Solange Bélanger	Chaîne téléphonique	(418) 652-9129	solob2@hotmail.com
Claudette Boily	Comité des arts	(418) 657-5909	claudetteboily@hotmail.com
Claudette Hanna	Comité des femmes	(418) 845-1088	claudette.hanna@sympatico.ca
Jean-Noël Laprise	Comité des hommes	(418) 401-0577	jennel45@hotmail.com
Ghislaine Couturier Tremblay	Comité de poésie	(418) 839-6814	ghislaine.couturier@gmail.com
Réjean Benoît	Comité d'entraide	(418) 988-3082	dlevesque55@live.ca
Micheline Darveau	Comité d'entraide	(418) 656-9671	valois.malenfant@sympatico.ca
Diane Laflamme	Environnement	(418) 603-1371	dianlaflam@hotmail.com
Poste vacant	FLG	Ça vous intéresse?	Contactez Monsieur Camil Paquet
Fernande Giroux	Inscriptions aux activités	(418) 834-8407	fernagiroux@videotron.ca
Poste vacant	Listes et/ou Bulletin	Ça vous intéresse?	Contactez Madame Huguette Lamontagne
Robert Paradis	Retraite et Site internet	(418) 843-5014	fireballr@sympatico.ca
Carol Beaupré	Sociopolitique	(418) 614-0640	beauca1@outlook.com
Andrée Gosselin	Socioculturel	(418) 858-0149	agosselin9@hotmail.com
Suzanne Frémont	VIACTIVE	(418) 658-6217	sfremont@videotron.ca