

D'une rive à l'autre

SEPTEMBRE
2023



VOLUME 32, NUMÉRO 1, SEPTEMBRE 2023

AREQ 
CSQ

Tables des matières

Photo page couverture:

[Construction du pont de Québec, Québec, QC, 1917](#)

[Droits auteurs : Domaine public](#)

• Inscription aux activités.....	03
• À noter à l'agenda.....	04
• Mot de la présidente, Huguette Lamontagne.....	05
• Mot du président régional, Réjean Lemelin.....	06
• Madame Anne-Marie Nadeau, bénévole émérite.....	07
• Notre assemblée générale (AG).....	09
• Prix Belzile-Gaulin 2023.....	10
• L'assemblée générale régionale (AGR).....	11
• Bulletin d'information par Huguette Lamontagne.....	12
• Le comité des hommes - Comme dans une salle d'attente.....	18
• Sociopolitique - 50% de la population mondiale en voie d'effacement.....	19
• Comité VIACTIVE.....	22
• Coupons d'inscription aux activités.....	24-25
• Comité environnement - Une visite au Musée de la Mémoire Vivante.....	26
• Comité environnement - Activité - Journée régionale Environnement.....	27
• Comité des hommes - Activité - Journée internationale des hommes - Émotif... moi ???.....	28
• En voiture! Description des trois voyages.....	29
• En voiture! Fiche d'inscription activité.....	30
• Comité environnement - Collecte de résidus alimentaires sur la Rive-Nord (Ville de Québec).....	32
• Objets amassés lors de nos activités.....	33
• Comité environnement - Une invitation à se mettre en marche.....	34
• Comité des Arts.....	34
• Comité entraide - Lectures pour l'automne. Trois livres de Valérie Perrin.....	41
• Comité entraide - N'oubliez pas de respirer.....	42
• Défi santé.....	43
• Ma rencontre avec... Bruce Roberts.....	44
• Comité des femmes - Un organisme qui aide les femmes.....	45
• La pause poétique.....	46
• Vous avez déménagé? et Si écrire vous intéresse.....	47

Bulletin sectoriel AREQ 03-D

Équipe du bulletin et révision linguistique : Solange Bélanger, Huguette Lamontagne, Jean-Noël Laprise,
Adrienne Sylvain / Design graphique: Sophie Perreault-Allen / Imprimeur : Groupe ETR /
Poste-Publications No convention: 40560505

Inscription aux activités

Rappels

- 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. 24, 25 et 30**) 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 inscrirons pas tant que nous n'avons pas votre paiement déposé dans le compte des 2 Rives.

Paiement interac



Adresse courriel: areqdeuxrives03d@gmail.com

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

La réponse: « Pont »

Paiement par chèque



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...

À noter à l'agenda

Calendrier des activités

SEPTEMBRE 2023

Nom de l'activité	Date de l'activité	Date limite d'inscription	Modalités d'inscription	Infos
VIACTIVE	Dès le 14 septembre	7 septembre	Claudette Hanna au 418-845-1088 ou claudette.hanna@sympatico.ca	p.23
Comité Vigilance action (Centre femmes ancrage)	15 septembre	Quelques jours avant	Visiter le site de l'AREQ quelques jours avant pour information	p.45
Environnement (Mémoire vivante)	28 septembre	15 septembre	Coupon p. 24	p.26
Journée régionale en environnement	5 octobre	21 septembre	Coupon p. 24	p.27
Retrouvailles	11 octobre	29 septembre	Coupons p. 24	p.14
L'immigration	18 octobre	3 octobre	Coupon p. 25	p.39,40
Voyage Centre-du-Québec	20 octobre	8 septembre	Formulaire d'inscription p. 30	p.29
Fête des Sages	8 novembre	27 octobre	Coupon p. 25	p.16
Journée internationale des hommes	17 novembre	3 novembre	Coupon p. 25	p.16
Fête de Noël	6 décembre	24 novembre	À venir dans le prochain bulletin	p.17

Mot de la présidente

PAR HUGUETTE LAMONTAGNE
PRÉSIDENTE DU SECTEUR DES-DEUX-RIVES



Bonjour à vous, membres de l'AREQ,

Commencée sous de piètres augures, l'été a enfin déployé ses ailes et nous a choyé.es, jusqu'à un certain point, de chaudes températures estivales. Nous avons connu des inondations, des canicules, du froid, de la pluie à n'en pas savoir qu'en faire, etc. Nous avons dû souvent annuler des activités extérieures sous la menace de Dame Nature. Si après ça il reste du scepticisme face aux changements climatiques, je me demande ce que ça va prendre de plus pour que, collectivement, nous changions nos habitudes. Ceci dit, j'espère que vous avez profité des rayons du soleil et de toutes les activités offertes dans notre ville et sa région.

Même si l'été tire à sa fin, il nous reste encore de belles journées au menu et septembre sonne le début des activités pour l'AREQ Des-Deux-Rives. Votre conseil sectoriel (CS) s'est réuni le 20 juin pour élaborer la saison 2023-2024 et c'est avec fierté que nous vous présentons une offre d'activités avec des nouveautés. Vous êtes tous et toutes cordialement invité.es à y participer. Aussi, vous trouverez trois projets « voyages » un peu plus loin dans ce bulletin. Si vous avez des suggestions ou des commentaires je vous invite à communiquer avec moi pour m'en faire part. La prochaine réunion du CS est le 25 septembre.

Je vous laisse feuilleter ce premier numéro de notre éditrice. Vous nous en donnerez des nouvelles.

Huguetta Lamontagne

Présidente du Secteur Des-Deux-Rives

Mot du président régional

PAR REJEAN LEMELIN
PRÉSIDENT RÉGIONAL



Nous y voilà !

Le congrès de l'AREQ, sous le thème « Une voix pour les personnes âgées », est déjà chose du passé.

Étant déjà presque à la fin de l'été, c'est encore le moment pour vivre chaque instant et profiter de cette magnifique saison.

Quoi de mieux que :

- D'explorer sa région : parcs, musées, sites historiques, villages pittoresques et s'imprimer de l'histoire, la culture et se laisser surprendre par sa beauté ;
- D'organiser des rencontres entre amis : inviter vos compagnons de travail à partager un déjeuner, faire une excursion et partager des souvenirs et surtout rire ensemble.
- D'aller à la plage, participer à un festival, à un concert en plein air etc. ;
- De profiter seulement du temps en lisant un bon livre.

Je suis certain que les idées ne vous manquent pas.

Qu'à cela ne tienne, les membres de votre conseil régional devront très rapidement tout mettre en œuvre afin de relancer au plus tôt nos activités pour l'an un du prochain triennat 2023-2026.

À vous toutes et tous, que ces beaux jours soient exceptionnels; profitez-en pour faire le plein d'énergie autant au niveau physique que mental. Et surtout, de rester en santé.

Dès septembre prochain, nous serons là pour vous accueillir nombreuses et nombreux, lors de nos activités. Et, pourquoi ne pas faire du bénévolat ? C'est un moyen gratifiant de passer son temps et de nombreux organismes en ont besoin. Et il y a notre association, l'AREQ.

Au plaisir de vous rencontrer!

Réjean Lemelin
Président régional

HOMMAGE

PAR ALICE DESROCHERS ET CORINE MALDAGUE
ENSEIGNANTES RETRAITÉES DU SECTEUR 03 D

Madame Anne-Marie Nadeau, bénévole émérite : **Histoire d'un projet à grand succès; Quand récupérer rime avec générosité !**

Aujourd'hui, c'est avec grand plaisir que nous vous partageons une belle histoire, celle d'une enseignante retraitée, Mme Anne-Marie.

Après avoir élevé sa famille, Mme Anne-Marie intègre, en 1969, le monde scolaire, en tant que suppléante, et devient titulaire de l'école Du Bac, de Saint-Lambert-de-Lauzon, en 1974; et ce, jusqu'à la prise de sa retraite, en 1994.

Dynamique et généreuse, elle s'est vite impliquée dans la chorale de son école en aidant sur les heures du midi; c'est là que tout a commencé.

Un beau jour, une fillette lui apporte quelques cartes de Noël que sa famille avait reçues mais que la petite trouvait trop belles pour les jeter... Anne-Marie, toujours préoccupée à redonner une deuxième vie aux choses afin de leur éviter la poubelle ou le bac de recyclage, lui suggère spontanément : « On pourrait les offrir à des personnes âgées lors de notre prochain concert avec la chorale. » Aussitôt pensé, aussitôt dit, aussitôt fait! Le projet des cartes de Noël pour des personnes âgées venait de voir le jour. De jolies cartes sont dorénavant offertes, dans les résidences, à chaque concert de la petite chorale.

Mme Anne-Marie fait appel à sa famille, met une annonce dans le petit journal de sa communauté et implique même le Cercle des fermières de son village pour s'approvisionner en cartes; elle les classe et leur donne une seconde vie. Lors d'un concert, elle rencontre l'Abbé Brochu. Ce dernier la met en contact avec celle qui deviendra sa complice et permettra de diffuser encore plus largement les cartes, dans les résidences de toute la région: Mme Colombe Dufour, auteure-compositrice-interprète, également de Saint-Lambert. Cette dernière anticipe tout le bonheur que produiront ces cartes, écrites par des enfants, auprès des résidents; et sans hésiter, elle accepte de profiter de ses visites pour les distribuer.

Tous les enseignants et enseignantes de l'école Du Bac acceptent chaque année de participer au projet d'écriture des cartes de Noël; c'est devenu comme une tradition, un rituel bien établi. D'abord, les cartes sont toutes relues et corrigées, s'il y a lieu, et sont finalement distribuées par Mme Dufour, lors de ses tournées de concerts. Mme Anne-Marie n'aurait jamais pu deviner l'ampleur qu'allait prendre cette petite idée; comme quoi, parfois, on peut avoir de belles surprises dans la vie !

Lorsque Mme Nadeau prend sa retraite, elle quitte sa classe, mais pas son école. Évidemment, vous vous en doutez bien, elle est trop généreuse pour tout abandonner. Elle plonge dans le bénévolat à temps presque complet : elle aide enseignants et élèves au laboratoire d'informatique, elle soulage les enseignants et enseignantes ainsi que la secrétaire de plusieurs heures de travail en réalisant diverses tâches qui leur prennent beaucoup de leurs précieux temps...

Elle prépare des envois de courriers aux parents, fabrique des petits carnets d'écriture ou de dessins pour les petits et autres... Mais surtout, elle continue toujours de faire vivre le projet des cartes de Noël, qui a d'ailleurs pris encore plus d'ampleur puisque les enseignantes qui ont quitté l'école Du Bac souhaitent poursuivre leur implication dans leur milieu.

Mme Nadeau a trouvé de la relève pour assurer la pérennité de ce projet qui lui tient tant à cœur. Elle est encore impliquée dans la recherche et la fabrication de cartes, mais elle a confié à deux de ses anciennes collègues (les deux signataires de ce texte) les relations avec les écoles et une partie de la distribution. Mme Colombe Dufour poursuit toujours son importante et imposante mission de distribution, partout où elle donne des concerts, et même ailleurs.

Nous pouvons conclure cette belle histoire en vous disant que le projet de Mme Nadeau continue encore de grandir. Pour Noël 2022, ce sont 7 écoles qui ont produit plus de 2 000 cartes qui ont toutes été distribuées dans les régions de Québec, Lévis et Chaudière-Appalaches.

Dans ce monde qui tourne trop souvent de travers, il y a encore de la générosité, de l'empathie et de l'humanité!

Nous remercions Mmes Nadeau et Dufour pour leur implication indéfectible depuis plusieurs années, les nombreuses collaboratrices impliquées dans la recherche et la fabrication des cartes, les enseignantes et enseignants qui prennent le temps de bien expliquer le projet à leurs élèves qui dessinent et écrivent avec leur cœur, ce qui se sent et se voit, dans les yeux et les sourires de ceux qui reçoivent les cartes.

Ce parcours particulier exceptionnel a valu à Mme Anne-Marie Nadeau l'honneur de recevoir la médaille du Lieutenant-Gouverneur, en reconnaissance pour son engagement.

Mme Anne-Marie aura 91 ans en juillet; vous croyez qu'elle est inactive, détrompez-vous, elle poursuit sa mission en continuant de fabriquer, à son rythme, du matériel pour les classes qui en ont besoin, à partir de matériel recyclé. Elle a, bien sûr, apporté à sa nouvelle résidence tout son équipement : ses cartes de Noël à classer, son carton, ses ciseaux, sa tranche, etc. Elle souhaite encore aider les professeurs auxquels elle voue une grande admiration.

Entre ses rallyes dictionnaires et ses recherches sur l'ordinateur, elle demeure active. Sa devise : « Faut s'occuper pour ne pas que l'ennui nous tombe dessus ! » Toujours souriante et accueillante, Mme Anne-Marie fait partie de ces femmes d'exception qui travaillent bien humblement dans l'ombre et qui font une énorme différence dans la communauté.

Alice Desrochers et Corine Maldague,
Enseignantes retraitées du secteur 03 D

MERCI MME NADEAU!



NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (AG)

C'est le mercredi 26 avril que notre secteur a tenu son assemblée générale, en présence de près de 90 personnes à l'Érablière du Cap. Chaque membre s'est vu remettre une pochette avec le cahier de l'AG, un calepin, un stylo et des feuillets publicitaires de La Personnelle, qui avait commandité le matériel promotionnel. Après la partie plus administrative, nous avons eu un délicieux repas, style cabane à sucre, pendant lequel nous avons décerné le prix Belzile-Gaulin. Notre récipiendaire 2022-2023 est Mario Devin dont la feuille de route comme bénévole auprès de notre secteur est impressionnante. Merci Mario pour tout le temps et l'énergie que tu nous as consacrés.

Nous avons eu le tirage de 6 prix de présence, gracieuseté de La Personnelle, de l'Érablière du Cap et de Maurice Chamberland. L'activité s'est terminée avec une dégustation de tire sur la neige. Les participant.es sont retourné.es à la maison satisfait.es de leur journée.



© Suzanne Frémont

De gauche à droite, Camil Paquet, secrétaire sortant, Paule Frémont, présidente d'assemblée et Huguette Lamontagne, présidente du secteur.



© Suzanne Frémont

Une partie des convives



© Suzanne Frémont

Mario Devin et le trophée Belzile-Gaulin

Prix Belzile-Gaulin

2023

Rendre hommage à un pair est une tâche agréable, un devoir de cœur et aussi un témoignage d'une reconnaissance immense envers une personne qui a su, par sa personnalité, son engagement, son honnêteté et son altruisme, combler un poste exigeant au niveau du Comité de Secteur.

J'utiliserai un acrostiche avec son prénom pour vous faire découvrir la personne lauréate de 2023 :

M, pour minutieux dans la tenue des livres de notre secteur;
A, pour assidu à une tâche réalisée avec grande application;
R, pour rigoureux dans la manière de tenir les comptes à jour;
I, pour intègre dans les démarches pour des solutions justes;
O, pour organisé, afin de présenter des rapports structurés et clairs.

Vous l'avez sans doute deviné? Il s'agit de Mario Devin qui fut un trésorier dont on se souviendra avec beaucoup de tendresse. Travailler avec lui nous fait découvrir un homme avec un sens de l'humour dont les blagues mettent du piquant lors de nos rencontres de comité pour la préparation des activités ou articles du bulletin. La pertinence de ses commentaires en fait un allié précieux. Il est de ceux que nous admirons pour sa capacité d'argumenter, d'écouter et de se rallier, même après de chaudes discussions.

On reconnaît sa générosité dans l'engagement au secteur Des-Deux-Rives, mais aussi auprès de ses trois princesses qui lui assurent une succession de petits-enfants auxquels il est très attaché et dévoué, avec une tendresse désarmante.

Porteur de valeurs humanistes par son souci de partager avec les plus démunis, porteur aussi de valeurs universelles, par son engagement envers la planète Terre, demeure de notre descendance à protéger, alors, pour lui, jardinage, vélo, transport actif, vermi-compostage, vacances en nature, sont des gestes qui témoignent de son engagement pour l'environnement.

Il fait partie de ceux et de celles qui croient, de tout ce qu'ils sont, qu'il faut se mettre en route, pour s'impliquer et pour témoigner qu'on peut changer nos comportements, en actes positifs pour notre planète, à la grandeur de ce que nous sommes.

Je suis très fière d'être la messagère de cette belle reconnaissance méritée!

Diane Laflamme

Au nom du CS Des-Deux-Rives

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR)

Le 5 mai 2023 avait lieu l'AGR de l'AREQ-03, la région Québec-Chaudières-Appalaches. La partie administrative fut rondement menée sous la houlette de Paule Frémont, ce qui nous a permis d'avoir un aperçu du volet plus politique de notre association. Plusieurs membres du conseil régional (CR) étant en fin de mandat, nous avons eu des élections à différents postes. C'est une équipe avec beaucoup de nouveaux visages qui veillera à la destinée de notre région. Voici les membres du conseil exécutif régional (CER).

LES MEMBRES DU CONSEIL EXÉCUTIF RÉGIONAL (CER)



De gauche à droite : Élise Melanson, trésorière, Louise Fortin, 2e vice-présidente, Nicole Talbot, 1ère vice-présidente, Réjean Lemelin, président, Huguette Lamontagne, secrétaire

Je tiens à remercier mesdames Carole Pedneault, Michelle Breton et Denise Lachance qui ont occupé respectivement les postes de présidente, secrétaire et trésorière du CR. C'est un travail exigeant et ces personnes ont toujours été présentes et professionnelles dans la prise en charge de leurs dossiers.

Le tirage des prix de présence a fait plusieurs heureux et heureuses, chaque secteur ayant fourni un prix d'une valeur minimale de 100 \$. Personnellement, j'ai remporté un magnifique panier de la région de Charlevoix. Inutile de mentionner qu'il ne reste plus grand-chose de son contenu.

Après le dîner, la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) a tenu elle aussi son assemblée générale. Là aussi il y a eu un changement de garde. Madame Pierrette Simoneau, en fin de mandat non renouvelable, a été remplacée par madame Marie Nadeau.

BULLETIN

D'INFORMATIONS

PAR HUGUETTE LAMONTAGNE
PRÉSIDENTE DU SECTEUR DES-DEUX-RIVES

Bienvenue à la nouvelle membre du CS

Lors de notre assemblée générale annuelle, le poste de deuxième conseillère avait été laissé vacant. Grâce au talent persuasif de **Claudette Boily**, la chaise est désormais occupée par Francine Tremblay. De plus, celle-ci a accepté d'être la responsable de la Fondation Laure-Gaudreault pour notre secteur. Je la remercie pour son engagement et lui souhaite la plus cordiale des bienvenues parmi nous.



L'AREQ reconduit son entente avec NOVUM

Votre propriétaire veut vous évincer pour habiter, lui ou un membre de sa famille, votre logement? Vous êtes victimes d'aliénation parentale de la part de l'ex-conjoint.e de votre enfant et ne pouvez voir vos petits-enfants? Vous avez signé un contrat et vous désirez le résilier? Vous aimeriez recevoir des conseils avisés dans ces situations ou autres? Pour la majorité des Québécois, l'accès à des conseils juridiques ressemble à un parcours du combattant. C'est coûteux et on ne sait toujours pas si le professionnel choisi saura résoudre notre problème à notre satisfaction.

Et, si on changeait cette perception? NOVUM, partenaire de l'AREQ, offre une prise en charge des problèmes juridiques d'ordre personnel aux membres de notre groupe de retraité.es, et ce dans un délai de 24 heures. Et, c'est gratuit!

**Pour rejoindre NOVUM : 1-844-745-4714 ou
allez sur le site Internet de l'AREQ, areq.lacsq.org à l'onglet « services aux membres » pour en savoir
davantage sur ce qui nous est offert.**

Congrès national (CN)



**UNE VOIX POUR LES
PERSONNES ÂÎNÉES**

DEPUIS 1961



48° CONGRÈS • 5 AU 8 JUIN 2023

Du 5 au 8 juin 2023, votre délégation sectorielle formée d'Huguette Lamontagne, Claudette Boily, Ghislaine Couturier, Camil Paquet, Mario Devin, Suzanne Frémont, Fernande Giroux, Andrée Gosselin, Claudette Hanna, Robert Paradis, Diane Laflamme, Jean-Noël Laprise, Louise Fortin et Ginette Couture a eu l'occasion de participer à une activité fort intéressante, le Congrès National (CN). Comme c'était ma première expérience, tout était nouveau pour moi. Je peux vous affirmer que la permanence de l'AREQ avait travaillé efficacement en amont pour nous offrir une telle qualité.

Madame Lise Lapointe a ouvert le congrès par un discours touchant qui était un peu son testament politique. Étant donné qu'elle était en fin de deux mandats non renouvelables, c'était la dernière fois qu'elle avait l'occasion de s'adresser officiellement aux membres. Par la suite, nous avons commencé l'étude des Statuts et règlements, comprenant l'épineuse question de notre appellation. C'est à l'unanimité que nous avons adopté un nouveau nom : AREQ-CSQ, sans l'explication des lettres du sigle.

Nous avons eu droit à deux conférences, la première prononcée par monsieur Christian Bourque de Léger Marketing, intitulée le Code Québec. Il nous a présenté, preuve statistique à l'appui, ce qui fait la spécificité des Québécois par rapport au ROC (Rest of Canada). Ce fut une belle occasion de mieux comprendre la société qui nous entoure et d'appréhender les nouvelles tendances. La seconde conférencière était madame Pauline Marois qui nous a entretenus de son parcours exceptionnel, tant au niveau personnel que professionnel, et partagé avec nous sa vision du militantisme social et de la vie après la retraite. Son temps d'intervention a passé trop rapidement : nous l'aurions tous écoutée bien plus longtemps.

Alternant entre travaux et activité sociale, nous avons eu droit, le mercredi soir, à un concert exceptionnel d'Isabelle Boulay, suivie d'une soirée Disco avec DJ. Malgré l'énergie mise sur les documents à l'étude, il nous en restait assez pour nous trémousser sur la musique qui a fait le bonheur de nos plus jeunes années.



Source (AREQ-CSQ), Zoom sur le congrès - Jour 4. ©

C'est le jeudi matin que les élections au conseil exécutif (CE) ont eu lieu.

Ont été élues les personnes suivantes : Micheline Germain (Mauricie-Centre-du-Québec) à la présidence, Martin St-Pierre (Saguenay-Lac-Saint-Jean) à la 1ère vice-présidence, Francine Tremblay (Saguenay-Lac-Saint-Jean), à la 2e vice-présidence, Brigitte Roy (Estrie) au secrétariat et Carole Pedneault (Québec-Chaudière-Appalaches) à la trésorerie.

Félicitations à Robert Gaulin

Lors du congrès, monsieur Robert Gaulin, un membre de notre secteur, a reçu la médaille Laure-Gaudreault, distinction offerte par la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) pour souligner sa contribution exceptionnelle au développement de l'AREQ (il a été président de la CSQ de 1978 à 1982 et premier vice-président de l'AREQ-CSQ en 2003) et de la FLG, qu'il préside au niveau national depuis juillet 2012. Sa feuille de route est impressionnante. Bravo et merci pour sa grande implication !

QUELQUES MEMBRES DE LA DÉLÉGATION EN CONCILIABULE.



© Suzanne Frémont

NOTRE DÉLÉGATION AU COMPLET



© Suzanne Frémont

L'augmentation du coût des inscriptions aux activités

En regardant les coupons d'inscription vous avez pu constater que les coûts de participation à nos activités ont augmenté. Je vous informe tout de suite que ce n'est pas parce que nous voulons profiter du contexte inflationniste pour enrichir notre secteur. La raison en est toute autre : en juin, l'administration de l'hôtel nous a avisé.es que le coût des repas était désormais haussé à 52 \$. Vous comprendrez que, dans cette situation, on ne pouvait garder le statu quo. Si vous faites la soustraction entre le coût réel et la contribution demandée, vous pouvez constater que nous finançons chaque participant.e à la hauteur de 35 \$. Nous espérons que nous n'aurons pas besoin de retoucher à ce tarif!

Les fêtes du 40e anniversaire de fondation de notre secteur

En 2024 nous fêterons le 40e anniversaire de fondation de notre secteur. Nous croyons qu'un tel événement mérite d'être souligné. Nous avons pensé, comme il y a plus d'idées dans plusieurs têtes que dans une, de former un comité pour réfléchir à la forme que devrait adopter cette célébration. Nous sommes donc à la recherche de volontaires qui voudraient s'impliquer dans ce beau projet : les ex-président.es sont les bienvenu.es. Nous pourrions commencer le remue-méninge à la fin de septembre. N'hésitez pas à entrer en contact avec moi. Si vous avez des photos « d'époque », nous sommes preneurs.

Les Retrouvailles

Nous vous convions cordialement à notre première activité « pour tous les membres », soit les Retrouvailles, **le mercredi 11 octobre à 11 h**.

Ce sera le début officiel de nos activités automnales. Ce sera l'occasion de rencontrer vos collègues pour leur parler de vos vacances et de vos projets pour 2023-2024.

- **Où : L'hôtel Québec, 3115 Avenue des Hôtels, Québec**
- **Accueil à partir de 11 h**
- **Diner à 12 h**

Coupon d'inscription Retrouvailles page 24

Coût membre : 15\$ - Coût non-membres: 40\$

Date limite d'inscription obligatoire: 29 septembre 2023

L'accueil des nouveaux et nouvelles retraité.es

C'est le **20 septembre** que nous aurons le plaisir d'accueillir nos nouveaux membres lors d'un **déjeuner à l'Hôtel Québec**. Comme le journal est écrit avant l'envoi de la liste par l'AREQ, vous aurez le plaisir de connaître les noms de ces personnes dans le prochain bulletin. **Cette activité est réservée aux nouveaux et nouvelles retraité.es.**

Fête des Sages

Encore une fois cette année nous célébrerons nos membres qui inaugurent une nouvelle dizaine, soit ceux et celles qui atteindront le statut d'octogénaires ou de nonagénaires en 2023. Ces membres seront contactés personnellement et comme d'habitude, jouiront d'un traitement de faveur pour souligner cet événement.

Vous êtes donc invité.es à vous joindre à nous pour cette célébration le **8 novembre à l'Hôtel Québec. L'accueil est à 11 h et le dîner à 12 h.**

Coupon d'inscription page 25

Coût membres: 15\$ - Coût non-membres: 40\$

Date limite d'inscription: 27 octobre 2023

Fête de Noël



© Canva

C'est le 6 décembre que nous en profiterons pour nous souhaiter un très Joyeux Noël et une excellente année 2024. Comme il y aura un bulletin en novembre, toutes les informations pertinentes quant au déroulement de la journée vous seront alors communiquées.

Les assurances

Pour de plus d'informations concernant le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, visitez le site Web de la RAMQ au ramq.gouv.qc.ca

Si vous avez acheté des médicaments depuis le 1er juillet 2023, vous avez dû remarquer que la RAMQ a ajusté les tarifs du régime public d'assurance médicaments depuis cette date.

Après un gel des tarifs l'an dernier, la RAMQ a ajusté certains montants à la hausse de votre contribution financière au régime public d'assurance médicaments, le 1er juillet 2023. Ces tarifs sont en vigueur jusqu'au 30 juin 2024.

La **prime annuelle maximale** qui est prélevée lors de la production de votre déclaration de revenus passe de 710 \$ à **731 \$**, soit une augmentation de 21 \$ par rapport au tarif précédent.

La **contribution maximale** qui est le montant maximal à payer dans un mois, pour l'achat de médicaments en pharmacie passe de 96,74 \$ à **99,65 \$**, soit une augmentation de 2,91 \$.

La **franchise mensuelle** à payer lors d'un achat de médicaments en pharmacie augmente de 0,65 \$, passant de 22,25 \$ à **22,90 \$**.

Baisse du tarif de la coassurance

La **coassurance** est le pourcentage du coût du médicament que vous devez assumer une fois la franchise enlevée. Elle subit, quant à elle, une baisse de 2 %, passant de 35 % à **33 %** puisque la RAMQ rembourse dorénavant 67 % du coût des médicaments. Elle remboursait 65 % l'an dernier.

Adultes non admissibles à un régime privé - Personnes de 65 ans et plus sans SRG

Tarif en vigueur avant et à partir du 1er juillet 2023							
À la pharmacie						Lors de la déclaration de revenu	
Franchise mensuelle		Coassurance		Contribution mensuelle maximale		Prime annuelle	
Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif
22,25\$	22,90\$	35\$	33\$	96,74\$	99,65\$	De 0 \$ à 710\$	De 0 \$ à 731\$

Pour les personnes de 65 ans et plus recevant 93% ou moins du Supplément de revenu garanti maximal (SRG), la contribution mensuelle maximale est 56,17\$

Comme dans une salle d'attente

Nous avons tous connu, les uns après les autres, les expériences d'attente, souvent plus longues que prévues, jusqu'à en être interminables, chez un médecin, chez un professionnel de la santé, chez ces personnes qui nous ont donné des rendez-vous, pour une raison ou pour une autre...

Alors, nous nous assoyons, nous gardons le silence et nous attendons patiemment notre tour, en scrutant les environs de la salle d'attente ou en nous plongeant dans nos tablettes, nos téléphones intelligents ou autres, histoire d'occuper notre « temps libre », sans nous obliger à entrer en communication avec les autres personnes qui attendent impatiemment, elles aussi...

Nous attendons, nous attendons encore... Puis, après un temps plus ou moins long, nous y sommes; c'est notre nom que nous entendons enfin, dans ce hautparleur anonyme, comme un cadeau qui nous est offert, après tout ce temps, comme perdu, un peu, beaucoup...

Inspirés de ces faits, risquons maintenant une comparaison : quand nous nous arrêtons aux différents vécus des hommes, dont nous sommes, des hommes que nous connaissons à peine ou que nous connaissons depuis belle lurette, nous vivons parfois des moments d'attentes similaires, parfois inextricables, vis-à-vis nous, vis-à-vis eux...

Par exemple, l'un de nos amis est aux prises avec un problème d'alcool sérieux, depuis quelques années; et, nous sommes toujours en attente qu'il reconnaisse son état et qu'il accepte de se faire soigner... Pour sa part, notre voisin porte en lui, depuis maintenant trois ans, une violence qu'on entend même de loin, une violence qui se jette sans avertissement, sur sa femme, sur ses enfants, sur les autres qui passent dans sa vie; nous attendons qu'il consulte; mais, il semble vouloir rester accroché à son vice...

Un autre, le mari d'une amie d'enfance, s'avère de plus en plus obnubilé par les jeux d'argent de toutes sortes auxquels il s'adonne; même si ses comportements confirment à l'évidence ce mal-être particulier qu'il vit au quotidien, nous attendons toujours qu'il se reconnaisse accro à la problématique des jeux de hasard... Et puis, cet autre cas; on ne voit jamais le Monsieur du bout de la rue. Il vit seul, il ne sort pas, il ne parle à personne, les stores de son appartement sont toujours fermés. Les mains qui lui sont tendues pour lui venir en aide ne sont pas accueillies et ne peuvent rien changer à sa vie, ni améliorer sa situation; sa fermeture semble irrémédiable, et il n'attend plus rien, ni de lui, ni des autres...

Et la liste de ces attentes à combler pourrait se continuer longtemps, des attentes de toutes sortes qui pourraient être décrites avec moult détails, confirmant que nous restons tous et toutes fragiles et que nous espérons souvent, sans l'avouer ou l'admettre, que notre nom soit appelé, pour enfin recevoir l'aide qui nous est nécessaire, si nous voulons mieux être et mieux vivre...

Souhaitons-nous de choisir de sortir de notre salle d'attente, rapidement, et pour longtemps !

Jean-Noël Laprise

Comité des hommes, Secteur des Deux-Rives

50% de la population mondiale en voie d'effacement

Malgré les avancées de la femme dans différents domaines, il reste encore beaucoup à faire pour atteindre l'égalité réelle entre les femmes et les hommes. À ce sujet, depuis un certain temps, je ressens d'ailleurs un malaise devant la situation actuelle de la femme dans la société et les dérives observées un peu partout dans le monde me préoccupent.

Notez bien, cet article n'a pas pour but de vous convaincre, mais de vous informer. Mon analyse est peut-être biaisée; je crois qu'une objectivité de tout cran peut difficilement être atteinte quand nous regardons ce qui se passe présentement. Les exemples que je vous propose semblent disparates : ils ont cependant tous un lien avec la situation de la femme dans le monde. Allons-y et je vous laisse établir des liens.

- Il y a plus d'un an, les talibans ont repris le contrôle de l'Afghanistan. Le retour des talibans au pouvoir a été un véritable tsunami pour la population féminine. Les femmes et les filles sont désormais retirées de la vie publique. Dorénavant, il est interdit aux filles de poursuivre leurs études dépassant la sixième année. De plus, les femmes doivent se couvrir le visage et rester chez-elles, sauf dans les cas de nécessité. Les voyages sont maintenant interdits aux femmes si elles ne sont pas accompagnées par un homme. Tous les noms de lieux comportant le mot « femme » doivent être modifiés. Par exemple, le « jardin des femmes » a été renommé « jardin printanier ». **La femme doit être absente de la sphère publique; si possible, invisible.**
- En Afrique, la plupart des pays vivent maintenant sous un régime autocratique et la loi coranique en constitue le socle. Certains pays, dont l'Égypte et la Tunisie, ont tenté d'établir un gouvernement démocratique; mais un retour d'une dictature religieuse pointe de plus en plus à l'horizon. Les quelques tentatives des femmes pour se libérer du carcan dans lequel elles se trouvent sont fortement réprimées; ce qui se passe en Iran nous le démontre. **Les dictatures religieuses considèrent les femmes comme des êtres inférieurs.**
- En Inde, deux femmes ont été tondues pour avoir résisté à une tentative de viol de la part d'un groupe d'hommes. Des instances judiciaires exercent ainsi leur pouvoir en condamnant parfois des fillettes et jeunes filles au viol collectif. Ces peines sont souvent exercées sur la place publique et accompagnées de tortures, pouvant entraîner la mort des victimes. (La place des femmes en Inde, 16 janv. 2017, Ritimo) Les filles sont ainsi élevées dans l'idée qu'elles ont le devoir de servir et satisfaire l'homme. En témoigne les Lois de Manu, texte juridique selon lequel « dans l'enfance, une femme doit être soumise à son père, dans la jeunesse à son mari et lorsque son maître meurt, à ses fils ; une femme de doit jamais être indépendante (...) une femme n'est pas faite pour être libre ». **La femme doit rester soumise au diktat de l'homme.**

- En Europe, J. K. Rowling a osé critiquer un article où les femmes étaient présentées comme « les personnes ayant des menstruations » et elle ajoutait : « Si le sexe n'est pas réel, la réalité vécue par les femmes dans le monde est effacée. Je connais et j'aime des personnes trans, mais effacer le concept de sexe enlève la possibilité de plusieurs de discuter de leur vie de manière significative. Ce n'est pas de la haine de dire la vérité. » À la suite de ces propos, J. K. Rowling est désormais victime de campagnes d'intimidation, de harcèlement sur Internet et même de menaces de mort. **Le mot « femme », pour certains, ne devrait plus être utilisé; on devrait privilégier « personne avec un utérus ».**
- Aux États-Unis, on pourrait croire que la situation de la femme est en meilleure position; voyons un peu. 13 États ont déjà interdit l'avortement, ce qui signifie qu'ils ont retiré aux femmes leur droit à interrompre une grossesse dont elles ne veulent pas quels que soient leurs motifs. De plus, en Caroline du Sud, on examine un projet de loi qui rendrait une personne ayant subi un avortement passible de la peine de mort (Business AM, 16 mars 2023). Même la pilule du lendemain se voit fortement contestée. Le livre **La servante écarlate** où le rôle de la femme se limite à la reproduction n'est peut-être pas si fictif. **Le droit de la femme de disposer de son corps comme elle l'entend se trouve fortement menacé.**
- Au Canada, on continue à transférer dans des prisons pour femmes des hommes devenus femmes et condamnés pour crimes violents. Pour demander ce transfert, il n'est pas nécessaire d'avoir subi un changement de sexe, ni même d'avoir subi un examen psychologique. Cela s'appelle « l'autodéclaration du genre ». Vous vous dites « femme » et, hop, vous le devenez. (Journal de Montréal, 27 fév. 2023) Une politique officialisée en mai dernier par le Service correctionnel du Canada permet à tout détenu d'être incarcéré dans le pénitencier qui correspond à l'identité de genre à laquelle il s'identifie, peu importe son sexe à la naissance. Plus d'une douzaine de détenues transgenres ont été transférées dans des prisons pour femmes, qui offrent un milieu carcéral moins dur, en vertu de cette politique. **La femme biologique n'existe plus, c'est une construction sociale. C'est la femme biologique qu'on veut supprimer, effacer, détruire. (Figaro, 28/10/2022)**
- Qu'en est-il au Québec? Nous pensons qu'ici la bataille de l'égalité des sexes est gagnée. Voyons un peu ce qui se passe, en oubliant les caricatures de femmes qui circulent dans les écoles. Au mois d'avril 2023, un amendement au projet de réforme du droit de la famille demandait qu'on retire le terme « femme » pour ne laisser que « la personne qui a donné naissance à l'enfant », question d'être plus inclusif. De plus, un texte législatif est présentement à l'étude; il porte sur la gestation pour autrui (GPA). Ce projet est heureusement fortement contesté :
« (C'est) reconnaître que l'utérus des femmes est une marchandise comme les autres. On met le corps des femmes à la disposition de tiers, donc c'est la commercialisation, tout est devenu achetable dans notre société néolibérale, on peut payer pour tout, ou à peu près! »
C. Pelchat, ex-présidente du Conseil du statut de la femme. Le mot « mère » voire même le mot « femme » disparaît pour devenir « personne ». **Ici même, au Québec, nous sommes donc dans un processus de déshumanisation de la femme; elle devient une gestatrice pour autrui.**

Devant cette situation, que pouvons-nous faire? La première chose, c'est d'être sensibilisé à ce phénomène; c'est d'ailleurs le but de cet article. De plus, j'estime que les groupes féministes devraient réagir plus fortement devant cet état de fait. Malheureusement, jusqu'à présent, je n'ai pas tellement entendu ces groupes prendre une position ferme devant ce déferlement de mesures voulant que la femme disparaisse comme être biologique pour ne pas dire comme être humain, pour devenir une simple « chose » au service de l'homme.

Pour terminer, je laisse la parole à Simone de Beauvoir, une grande féministe dont la voix m'apparaît encore aujourd'hui très actuelle :

"N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question. Ces droits ne sont jamais acquis. Vous devrez rester vigilantes votre vie durant."



© 刘东 鳌 (Liu Dong'ao), CC0, via Wikimedia Commons

Simone de Beauvoir in Beijing

Carol Beaupré
Comité sociopolitique

COMITÉ VIACTIVE

PAR CLAUDETTE, MICHELINE,
SOLANGE ET SUZANNE



Avez-vous passé un bel été tout en profitant de bonnes occasions pour faire une activité physique ? Eh bien, un beau bravo ! Si vous avez le goût de venir bouger en groupe tout en vous amusant, **nous vous donnons rendez-vous dès jeudi le 14 septembre prochain.**

**Les rencontres auront lieu de 9 h 30 à 10 h 30 les jeudis:
14 et 21 septembre,
12, 19 et 26 octobre, 2, 9 et 16 novembre.**

Elles se tiendront à la Maison diocésaine de formation,
sise au 2215 rue Marie-Victorin G1T 1J6 (418-872-3417).

C'est très facile de s'y rendre: vous prenez le Boulevard Laurier, la rue des Gouverneurs, puis Marie-Victorin. Un grand stationnement vous y attend.

**Un coût de 10 \$ vous est demandé,
payable si possible au 1er cours.**

Nous débuterons toutes les séances avec une chorégraphie des plus entraînante intitulée Danse musclée sous des airs de Jerusalema et Dance Monkey.

Nous travaillerons par la suite les routines suivantes:

- **Danse latine** (mémoire, coordination et cardio-respiratoire, tout en imitant le Zumba)
- **Boxe** (renforcement, endurance musculaire et cardio-vasculaire tout en favorisant l'auto-défense)
- **Spécial 25ième** (flexibilité, aérobic, renforcement abdominaux, rythme)
- **Disco** (aérobic et musculation, à saveur disco)
- **Quiz actif sur des muscles sollicités.**
- **Tour du monde** (musculation, cardio, imagination)
- **Routine automne** (endurance cardio-vasculaire et musculaire, coordination, flexibilité, équilibre)

Inscription

Les personnes intéressées doivent communiquer avant le 7 septembre avec Claudette Hanna au 418-845-1088 ou claudette.hanna@sympatico.ca .

Nous acceptons un **maximum de 26 personnes**. S.V.P. si vous vous inscrivez, veuillez assister régulièrement aux séances afin de ne pas prendre la place d'une autre personne.



En conclusion, nous aimerions féliciter les 8 participantes de VIACTIVE qui ont fait le Défi50+ en octobre 2022 pendant quatre semaines, afin de contrer le Cancer du sein. L'équipe de l'AREQ 03D est arrivée en toute 1ère position (sur environ 75 équipes). Bravo encore à toute les gagnantes!



Enfin, pratiquer régulièrement de l'activité physique favorise grandement le mieux-être de chacune et chacun d'entre nous.

Nous avons bien hâte de vous retrouver pour nous activer ensemble dans le plaisir !

Claudette, Micheline, Solange et Suzanne
Votre équipe VIACTIVE

LES PARTICIPANTES DU GROUPE 2022-2023



© Suzanne Frémont

COUPONS D'INSCRIPTION

Musée de la Mémoire Vivante - Jeudi 28 septembre

Nom : No membre:
Courriel: Coût membre : 15 \$
Téléphone: Réservé aux membres uniquement Places: 50

SVP Cochez, je prendrai l'autobus :

Winners de Place 4 Bourgeois (8 h 30) : Maxi de St-Romuald (8 h 45) :

Pour vous inscrire, utilisez le virement INTERAC 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

Date limite d'inscription :
15 septembre 2023

Activité régionale Environnement - Jeudi 5 octobre

Nom : No membre:
Nom de l'invité (s'il y a lieu):
Courriel:
Téléphone: Coût membre : 20 \$ Coût invité: 40\$
Le dîner est inclus

Pour vous inscrire, utilisez le virement INTERAC 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

Date limite d'inscription :
21 septembre 2023

Les Retrouvailles - Mercredi 11 octobre à 11 h

Nom : No membre:
Courriel: Nom de l'invité (s'il y a lieu):
Téléphone: Coût membre : 15\$ Coût non-membre: 40\$

Pour vous inscrire, utilisez le virement INTERAC 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

Date limite d'inscription :
29 septembre 2023

COUPONS D'INSCRIPTION

L'immigration, un sujet à plusieurs volets + Conférence Les quatre saisons de l'immigration Mercredi 18 octobre 10 h et 13 h 15

Nom : No membre:

Nom de l'invité (s'il y a lieu):

Courriel:

Téléphone: Coût membre : 15\$ Coût invité: 40\$

Pour vous inscrire, utilisez le virement INTERAC 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

Date limite d'inscription :
3 octobre 2023

Fête des Sages Mercredi le 8 novembre, accueil à 11 h et dîner à 12 h

Nom : No membre:

Nom de l'invité (s'il y a lieu):

Courriel:

Téléphone: Coût membre : 15\$ Coût invité: 40\$

Pour vous inscrire, utilisez le virement INTERAC 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

Date limite d'inscription :
27 octobre 2023

Journée internationale des hommes Émotif... moi ??? - Vendredi 17 novembre 8 h30

Nom : No membre:

Nom de l'invité (s'il y a lieu):

Courriel:

Téléphone: Coût membre : 20 \$ Coût invité: 40\$

Pour vous inscrire, utilisez le virement INTERAC 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

Date limite d'inscription :
3 novembre 2023

ACTIVITÉ

COMITÉ ENVIRONNEMENT

PAR DIANE LAFLAMME

Une visite au Musée de la Mémoire Vivante

à Saint-Jean-Port-Joli

Jeudi 28 septembre 2023



**Votre comité de l'environnement a le plaisir de vous inviter à découvrir l'exposition
« Écolo, la récupération au fil du temps. »**

Cette exposition présente 2 époques marquées par des efforts similaires, mais des motivations différentes.

On y retrouve le contenu de témoignages et d'artefacts qui rappelle les pratiques de nos aînés et démontre les efforts faits aujourd'hui pour appliquer les principes des 3 R : **Récupérer, Recycler, Réparer.**

Ce sont donc la récupération au quotidien englobant l'alimentation et tout ce qui touche l'habillement, l'hygiène domestique et corporelle, la récupération pour créer des objets utilitaires et la récupération au service de l'art.

Des guides nous accompagneront afin de faire une rotation des visites des autres salles, du jardin extérieur et des bâtiments sauvegardés.

Nous serons ensuite accueillis au Restaurant La Roche-à-Veillon pour le dîner, avec visite de leur boutique alimentaire offrant des produits locaux.

Au plaisir de vous rencontrer pour cette activité riche en souvenirs de la vie de nos aînés.

On vous attend avec enthousiasme!

Diane Laflamme

Comité de l'environnement

Coupon d'inscription page 24

Coût membre : 15\$ - Réservé aux membres seulement - 50 places

Transport en autobus disponible :

- Winners de Place 4 Bourgeois (8 h 30) ou
- Maxi de St-Romuald (8 h 45)

Date limite d'inscription: 15 septembre 2023

Journée régionale Environnement

Jeudi 5 octobre 2023

Inscription : 8h30 - Conférence : 9h15

Hôtel Québec 3115 Avenue des Hôtels Québec G1W 3Z6

Nous vous invitons à assister à deux conférences qui nous permettront de réfléchir et d'échanger, à l'aide de 2 conférencières, des pistes de solution pour cheminer vers un monde meilleur. On vous attend en grand nombre !



AM: Madame Vickie Pedneault

Biologiste, entrepreneure et fondatrice de l'entreprise La Baleine Nomade, créée en 2017 (lauréate des bourses d'honneur pour les jeunes entrepreneurs du Québec), Madame Pedneault abordera 2 thématiques : les baleines et l'environnement. La Baleine nomade assure une éducation récréative de la biologie marine. Sur ces sujets, elle a touché plus de 15 000 jeunes dans les écoles du Québec avec plus de 200 animations dans les écoles.



PM : Madame Inês Lopez

Psychologue depuis dix ans, Madame Lopez, s'intéresse aux impacts des changements climatiques sur la santé physiologique psychologique et communautaire. Elle nous parlera de l'éco-anxiété qui touche toutes les générations. En plus de décrire le phénomène, elle présentera les stratégies d'adaptation individuelles et collectives ainsi que la littératie sur le sujet que les grands-parents peuvent utiliser avec leurs petits-enfants.

Coupon d'inscription page 24

Coût membres: 20\$ - **Coût non-membres:** 40\$

Le repas est inclus.

Date limite d'inscription: 21 septembre 2023

ACTIVITÉ

COMITÉ DES HOMMES
PAR JEAN-NOËL LAPRISE

Journée internationale des hommes

Émotif... moi ???

Vendredi 17 novembre 2023

Inscription : 8 h 30 - Conférence : 9 h 00

C'est sous ce thème, peut-être un peu déroutant, que nous vous invitons à notre activité régionale qui marquera, pour une 9^e année, la Journée internationale des hommes.

Nous vous attendons avec grand plaisir, hommes, femmes et autres personnes intéressées, **vendredi, le 17 novembre 2023**, à l'Hôtel Québec, au 3115 ave des Hôtels. Nous voulons pour vous, que cette journée soit des plus captivantes et des plus divertissantes. Vous pouvez déjà vous inscrire, selon les procédures habituelles de votre secteur et garder le tout en mémoire, jusqu'au 17 novembre 2023...

Une bienvenue spéciale à toutes et à tous ; merci d'en parler !

**Comme d'habitude,
notre journée sera divisée en quatre étapes :**

1ère Étape, conférence, 9 h :

Vincent Chouinard, de l'organisme AutonHomme
« Voir les hommes autrement, pour modifier son savoir-être »



2e Étape, conférence, 10 h 30 :

Paul Boisvert, kinésologue, coach poids santé
« Mieux gérer votre intelligence émotionnelle ».

3e Étape : dîner sur place, 12 h

4e Étape : animation, 13 h 15

Gilles et André Carrier « Les frères Carrier »
Duo musical (chansons et animation participative)



Jean-Noël Laprise

Responsable régional du Comité des hommes

Coupon d'inscription page 25

Coût membre : 20\$ - Coût non-membres: 40\$

Date limite d'inscription obligatoire: 3 novembre 2023

VOYAGER EN ROUTE!

PAR HUGUETTE LAMONTAGNE

A) Voyage d'un jour dans la région du Centre-du-Québec -

Voir la fiche d'inscription page 30.

Ça vous dit une journée d'exploration agroalimentaire dans les couleurs automnales? Nous vous offrons une tournée gastronomique dans le Centre du Québec avec arrêts dans une distillerie, dans un vignoble et une fromagerie avec dîner au Manoir du Lac William le **20 octobre. Prix 223\$ par personne.**

VIGNOBLES DU CENTRE-DU- QUÉBEC

organisé par l'AREQ Deux rives

20 octobre 2023

223 \$
par personne



alta



Le forfait inclut :

- Le transport en autocar de luxe (56 passagers)
- Visite de la Distillerie Vallée Bleue, Val-Alain
- Dîner buffet au Manoir du Lac William, St-Ferdinand
- Visite commentée et dégustation à la Miellerie King, Kingsey Falls
- Souper buffet à la Grange Pardue, ferme brassicole, Ham-Nord
- Pourboire au chauffeur
- Taxes et frais de service

Détenteur d'un permis du Québec



VENDREDI 20 octobre 2023

8 h 30

Départ à bord d'un autocar de luxe de 56 passagers

9 h 30

Visite et dégustation à la Vallée Bleue Distillerie de Val Alain. Grâce à son abondante production de bleuets en corymbe, de cassis et de canneberges, elle a fait son chemin sur le marché des produits du terroir. Vous serez charmés par ses boissons innovatrices au goût exceptionnel. Une aire de pique-nique et une terrasse dans un décor enchanteur sont aussi à votre disposition.

11 h 45

Dîner buffet au Manoir du Lac William, à St Ferdinand. Situé sur les berges du majestueux lac William et aux contreforts des Appalaches, vous serez charmés par la vue qui s'offre à vous. De la cuisine française à la cuisine du terroir vous serez comblés par la subtilité des saveurs se mariant merveilleusement bien à la générosité du couvert.

alta

14 h 45

Arrêt à la Miellerie King, distillerie et hydromellerie qui propose des produits de l'abeille à la bouteille! Visite des installations, suivie d'une dégustation de 3 spiritueux dans un verre souvenir.

17 h 00

Souper buffet à la Grange Pardue, Ham Nord

21h00

Heure d'arrivée approximative à la maison.

Le forfait n'inclut pas:

- Les dépenses personnelles



Bon
Voyage!

B) Ottawa en mai 2024 (3 jours, 2 nuits)

Nous vous offrons l'opportunité d'aller admirer les tulipes en fleur à Ottawa du 15 au 17 mai 2024 (3 jours, 2 nuits).

Horaire approximatif du 15 mai : départ vers 7 h, arrivée à Ottawa vers 12 h. Dîner libre au Marché By. Visite libre du Musée canadien de l'histoire et installation à l'hôtel Marriott Ottawa (100 rue Kent). Souper (inclus) à Ottawa.

Fiche d'inscription - option A

Voyage d'un jour dans la région du Centre-du-Québec

alta Retourner le formulaire à info@altavoyages.com ou par télécopieur au 418-835-3361

FORMULAIRE D'INSCRIPTION (un formulaire par personne-merci de vous assurer que les informations soient lisibles)

DATE(S) DE VOYAGE : 20 octobre 2023

DESTINATION : Vignobles du Centre-du-Québec

ORGANISATEUR : AREQ Des-Deux-Rives

PRÉNOM (LETTRES MOULÉES)		NOM (LETTRES MOULÉES)	
Adresse :		Ville :	
Code postal :	Téléphone :	# de membre	
Coût : 223 \$	Point d'embarquement (si un choix est offert) : Rive Nord _____ Rive Sud _____	Si allergies ou handicaps, s.v.p. préciser :	
Paiements : Chèque <input type="checkbox"/> OU Paiement par virement <i>Interac</i>			
Le chèque libellé « AREQ Des-Deux-Rives » doit parvenir par la poste à : Fernande Giroux, 1062 rue Des Prés, Lévis, G6Z 1W4			
<u>Date limite de réception du paiement : le 8 septembre 2023</u>			
Signature : _____			
COURRIEL _____ @ _____			

B) Ottawa en mai 2024 (3 jours, 2 nuits) - SUITE

Horaire approximatif du 16 mai : petit déjeuner inclus à l'hôtel, visite guidée d'Ottawa, diner libre à vos frais, visite du Diefenbunker, découverte des écluses du canal Rideau, souper au restaurant (inclus) et soirée au casino du Lac Leamy (facultative).

Horaire approximatif du 17 mai : petit déjeuner inclus à l'hôtel, visite guidée de Beechwood, le cimetière national du Canada, diner libre, visite guidée du Parlement canadien, retour à la maison, souper libre en cours de route.

Les prix sont les suivants :

Occupation quadruple : 659 \$

Occupation triple : 719 \$

Occupation double : 839 \$

Occupation simple : 956 \$

Les personnes intéressées par cette activité sont priées **de me contacter avant le 1er octobre** pour que l'agence de voyages puisse faire les réservations le plus tôt possible, ces dates étant très prisées par les touristes.

Un dépôt minimal de 200 \$ / participant vous sera demandé avant le 1er novembre 2023, et le solde devra être payé avant le 16 mars 2024 sur l'Espace client d'Alta Voyages.

C) On traverse l'Atlantique

Que diriez-vous de prolonger l'été en octobre 2025, lors d'un circuit à Paris et la Côte d'Azur ?

Nous ne pouvons donner le prix ferme car il est trop sujet à changement.

Cependant, ce voyage de 12 jours et 10 nuits est présentement offert à 4 200 \$.

Avant d'aller plus avant dans ce projet, étant donné l'énergie que ça demande, veuillez me communiquer votre intérêt, sans obligation de votre part.

Collecte de résidus alimentaires sur la

Rive-Nord (Ville de Québec)



La ville de Québec a commencé la collecte des résidus alimentaires dès décembre dernier en suivant le calendrier de déploiement suivant :

Décembre 2022 : Charlesbourg
Janvier 2023 : Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge
Février 2023 : Les Rivières, L'Ancienne-Lorette
Mars 2023 : Beauport et Saint-Augustin-de-Desmaures
Avril 2023 : La Cité-Limoilou

Le ramassage des résidus se fait grâce à la création de sacs mauves capables de résister au ramassage dans les camions de collecte. L'immense avantage d'utiliser ce type de sac est qu'on en dispose en le plaçant au même endroit que les vidanges actuelles. La couleur qui le distingue des autres sacs d'ordures permet le tri optique afin de n'envoyer que les sacs mauves à la biométhanisation. Et ça fonctionne très bien, autant pour les maisons unifamiliales que pour les multi logements (condos). Aussi, les sacs mauves vidés de leurs résidus alimentaires seront recyclés.

On peut se demander : qu'est-ce qu'on peut mettre dans ces fameux sacs mauves ? La réponse est facile, il suffit de se poser la question : Est-ce que ça se mange ou ça fait partie de quelque chose qui se mange? (Exemple : restes de table, nourriture périmée, parties d'aliments durs (os, noyaux, coquilles, carapaces), épluchures de légumes ou de fruits, résidus de thé, café, etc.)

Le but de la démarche est de transformer les résidus alimentaires en engrais grâce à un processus qui s'appelle la biométhanisation. Alors voici comment ça fonctionne.

- Les résidus alimentaires sont amenés au Centre de Matière Organique (CMO) qui peut gérer 86 600 tonnes par année.
- On l'achemine ensuite au Centre de Biométhanisation de la Matière Organique (CBMO)
 - À cette étape la pulpe de résidus alimentaires est brassée et chauffée. Des bactéries entrent en action pour « digérer » cette matière et la transformer en digestat, un fertilisant agricole. La capacité prévue est de 73 000 tonnes par année.
 - On retrouve le CBMO au 100 Chemin de la Baie de Beauport, Québec, G1J 0J2

Voilà en résumé ce qui se passe à Québec au sujet de la collecte de résidus alimentaires.

Références :

Article du Soleil du 3 décembre 2022, page 18 et 19

Liens ville de Québec :

<https://www.ville.quebec.qc.ca/sacmauve/materiel/>

<https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/environnement/matieres-residuelles/guide-du-tri/residus-alimentaires/>

<https://www.ville.quebec.qc.ca/sacmauve/biomethanisation/gclid=CjwKCAjw5pShBhB EiwAvmnNV f9SfLnUbd7VhMF-8 oC-wsfsFuHaDCyNDTyFKdFhiBeNphYVP-hhoCXmQQAvD BwE#lead>

Par Jean-Guy Lacroix
Comité environnement

Objets amassés lors de nos activités

PAR DIANE LAFLAMME
COMITÉ ENVIRONNEMENT



Un petit rappel des objets que nous recueillons encore lors des rencontres à l'hôtel Québec :

- goupilles de canettes
- attache-pain en plastique
- lunettes usagées (Club Lions pour pays en voie de développement)
- contenants de pilules de prescriptions transparents (Maison L'Auberivière) on y met des produits d'hygiène corporelle
- sacs cadeau pour bouteille de vin (prix de présence lors de nos activités)
- cartes de Noël pour la séance d'écriture aux personnes en résidence lors du dîner de Noël.



Une invitation à se mettre en marche

Les 4 et 5 mai derniers, j'ai participé au réseau en environnement du Mouvement ACTES (Actions Collectives en Transition Environnementale et Sociale), connu précédemment sous le nom Établissements Verts Brundtland (EVB). Ce réseau soulignait le 30^e anniversaire du Mouvement à Sherbrooke. J'ai eu le plaisir d'entendre madame Laure Waridel lors des discours d'ouverture de ce réseau festif. Il y avait environ 300 jeunes et 150 adultes participants. Madame Waridel est co-instigatrice du mouvement « Mères au Front » et siège aussi sur le conseil d'administration de ce groupe dont la mission est de protéger les enfants et la vie sur Terre, face à l'urgence climatique.

Pour l'atteindre, rassembler des mères, des grands-mères, des grands-pères et des alliés.es pour mener des activités de mobilisation, d'éducation et de sensibilisation favorables à la protection de l'environnement.

Elle nous a invités à marcher le 29 septembre prochain. Elle a insisté sur le mot AIMER: ce mot qui nous rend créatifs, nous donne la force de passer par-dessus les obstacles, nous aide à transformer et protéger le monde du Vivant.

Nous sommes l'eau, l'air et l'environnement sur cette Terre.
Les enfants sont des volcans de promesses et de beauté : nous voulons que la Vie gagne.
AIMER est une arme de construction pour la suite du monde.

Elle nous invite donc à cette marche du 29 septembre dont le thème est « Ensemble, protégeons le Vivant! »

C'est un appel multigénérationnel à se mettre ensemble pour une transition juste de notre monde.

Apprendre et agir afin de respecter les limites des écosystèmes pour bien protéger le Vivant.
Elle a terminé son allocution par une citation de Martin Luther King : « Pour changer le monde, on a besoin de coeur et de rigueur. »

Alors, marchons nous aussi, soyons complices de ce beau projet pour que nos petits-enfants voient que L'ESPOIR EST PERMIS ET POSSIBLE : ON EST FORTS ENSEMBLE!

Notre secteur nous informera par courriel de l'endroit précis de la marche.

Site : <https://meresaufont.org>

Diane Laflamme

Retraitée bénévole du groupe CRACS



Les beaux villages du Québec



[Cliquez pour voir la vidéo:](#)
Exposition Patrimoine et Tradition

Notre secteur, Chaudière-Appalaches, regorge de beaux villages : par exemple, Saint-Michel-de-Bellechasse est reconnu pour la beauté de ses demeures et la richesse de son passé maritime. À l'intérieur de son église, l'exposition « **Patrimoine et Tradition** » présente des pièces de la collection Daniel Pouliot et Suzanne Corriveau, de l'ancien musée du Voiturier, un couple de Michelois passionné par la modélisation à l'échelle.

Les miniatures mettent en scène la vie familiale, l'entraide et les valeurs chrétiennes dans lesquelles baignaient jadis les activités quotidiennes. C'est une exposition de petites maisons faites à la main représentant des scènes québécoises du temps de nos grands-parents. Il y a beaucoup de personnages et la présentation mérite une médaille d'or. Les vêtements ont été tricotés et fabriqués par la femme de l'artiste qui a passé 20 ans à construire ce chef d'œuvre. Il y a relâche le lundi et l'exposition se termine à la fête de travail.

L'entrée est gratuite. Nous vous invitons à profiter de cette sortie pour faire un pique-nique sur le bord du Saint-Laurent au village à côté, Berthier-sur-Mer.

Les 100 ans de Jean-Paul Riopelle



Chemin faisant, la bibliothèque de Montmagny présente une exposition gratuite « Mon cher Jean-Paul » regroupant une vingtaine d'œuvres de ce peintre québécois, du 16 juin au 17 septembre. Vous y retrouverez des œuvres réalisées de 1958 à 1990, des huiles, des acryliques, de gravures, un bronze. Suggestion : prendre le traversier, gratuit, pour vous rendre à l'Isle-aux-Grues, située en face de Montmagny, et que Riopelle avait surnommée « l'Île heureuse » pour y déguster le fromage qui porte son nom à la Fromagerie de l'Isle.

Assemblée Générale de Secteur

Dans le cadre de l'AGS, le 26 avril dernier à l'Érablière du Cap de St-Nicolas, nous avons attribué le prix Coup de Cœur. Nous tenons à féliciter les artistes qui ont remporté les 3 prix votés par l'assemblée.

Le premier prix de 100 \$ a été décerné madame Denise Bibeau, pour une magnifique nappe tissée. Ce membre démontre un grand intérêt et un grand talent pour le tissage, la couture et la courtepointe : elle s'est mérité le Prix Gemma-Riel de l'organisme « Les Artisanas au fil du temps ». Nous la félicitons pour son engagement dans la communauté.

Le deuxième prix de 100 \$ a été décerné à Madame Yollande Aubin qui nous a présenté un magnifique tableau intitulé, La cabane à sucre de mon beau-père.

Madame Ghislaine Couturier-Tremblay a gagné le **3e prix**, 50 \$, pour un tableau moderne à l'huile.

Félicitations à nos lauréates et nos remerciements aux participantes.



© Suzanne Frémont

Reconnaissance des bénévoles

Jeudi, le 25 mai dernier, se tenait la journée de Reconnaissance des bénévoles à la Chute Montmorency. Trente-six bénévoles et membres responsables d'un comité ont eu la chance d'admirer la plus haute chute au Canada avec ses 83 mètres.

Accompagné de notre guide M. Robert Paradis, nous sommes partis à la découverte de l'histoire fascinante du Parc de la Chute-Montmorency.

Notre trésorier nous a généreusement offert le volet touristique et la légende de la Dame Blanche. L'histoire de la Chute est riche et surprenante et est liée à notre patrimoine collectif. La visite terminée, nous avons partagé un bon repas au Manoir Montmorency.

À l'AREQ Des-Deux-Rives, l'appréciation du travail bénévole est soulignée régulièrement par les membres du Conseil du Secteur. Nous voulons vous remercier pour votre implication au sein de notre secteur, vous jouez un rôle primordial dans le succès de notre organisation et nous en sommes très reconnaissants. Le Comité des Arts était responsable de cette activité et nous tenons à remercier M. Robert Paradis pour sa disponibilité.



Une sortie au théâtre la Bordée



© Suzanne Frémont

Le 11 mai dernier, 45 de nos membres ont assisté à une pièce de théâtre à la Bordée.

Cette pièce, écrite par l'autrice Isabelle Hubert, rendait hommage aux combats des femmes tout en leur redonnant la place qu'elles méritent dans l'histoire de la Dominion Corset.

Cette entreprise a été longtemps la plus importante corsetterie en Amérique du Nord. La pièce 34B racontait l'évolution du parcours des femmes à travers l'histoire de l'usine; et, dans un deuxième temps, abordait l'évolution des mentalités et des conditions de travail des femmes. « Nous avons suivi le parcours de six femmes qui ont travaillé à cet endroit : l'idée de déployer l'histoire de cette entreprise avec celle de l'amitié et de la solidarité entre les femmes était attrayante ».

Les sept comédiennes jouaient tous les personnages, y compris les figures masculines et l'enchaînement des décors était très fluide : les comédiennes de promenaient d'un rôle à l'autre en un tournemain.

En somme, une sortie très intéressante, une création comme on les aime, sur un sujet très sérieux, l'émancipation des femmes. Il est à souligner que nous avons côtoyé des élèves de 5e secondaire qui ont été très attentifs et surpris de la lutte des femmes que notre génération a connue.

Claudette Boily

Responsable Comité des Arts

Exposition et vente d'oeuvres

Les artistes pourront encore cette année exposer ou vendre leurs œuvres lors de la journée des Retrouvailles, des octogénaires, le dîner de Noël et la Saint-Valentin, Le secteur des Deux Rives offre le dîner aux exposant.e.s.

Vous devez **vous présenter au moins 30 minutes avant l'activité** pour placer votre marchandise sur la table désignée par un tirage. **Vous devez vous inscrire au moins à 10 jours de l'événement.**

Inscription obligatoire auprès de : Madame Cécile Richard 418-871-9663 ou par courriel à l'adresse suivante cecile40.richard@hotmail.com

Mercredi 18 octobre à 10 h

L'immigration, un sujet à plusieurs volets

Mercredi, le 18 octobre à 10 h, venez participer avec nous à une belle journée à l'Hôtel Québec où « immigration » rime avec « succès ». **En matinée, nous aurons l'intégration des élèves immigrants, de 12 à 18 ans, à Québec et, après le repas, deux immigrantes adultes entrepreneures nous livreront un témoignage divertissant de leur vécu au Québec.**

L'immigration n'est pas un bloc monolithique puisqu'elle compte plusieurs catégories d'immigrants : économique, politique, réfugiés et enfants nés dans un pays en guerre dont certains n'ont jamais connu les bancs d'école. Ces nouveaux arrivants doivent obligatoirement apprendre le français (Loi 96). Madame Julie Pelletier enseigne à l'École de Rochebelle depuis 1994. Enseignante en français langue maternelle, chargée de cours en français langue seconde à l'Université Laval, elle a choisi d'enseigner en classe d'accueil ou de francisation. Elle reçoit des élèves allophones, de 12 à 18 ans, dont le seul critère pour déterminer leur groupe est leur âge. Nous y retrouvons des élèves scolarisés, peu scolarisés ou pas du tout, d'où l'importance de tenir compte de leur vécu et de leur bagage. Enseigner dans une classe multiethnique, multi âge, multi religion peut être très enrichissant et revalorisant pour l'enseignante qui représente tout pour eux. En retour ces apprenants lui donnent beaucoup d'énergie et de revalorisation et continuent de donner régulièrement de leurs nouvelles. Il faut penser à la scolarisation et à leur intégration dans les classes régulières, ce qui est souvent problématique.

Il est évident que les étudiants issus de l'immigration doivent se sentir en sécurité : la première tâche de l'enseignante consiste à préparer ces nouveaux arrivants à mieux vivre ensemble dans une société pluraliste qui tient compte des expériences et des réalités ethnoculturelles, religieuses, linguistique et migratoire.



Cette photo représente des élèves de la classe d'accueil de 1997-98 dont la majorité sont des réfugiés de la Bosnie-Herzégovine leur langue était le serbo-croate. La plupart sont allés à l'université et ils ont de très belles carrières (ingénieurs, médecins, fonctionnaires, enseignants, attaché politique, etc.

À droite, leurs enseignantes : Julie Pelletier et Claudette Boily.

CONFÉRENCE
COMITÉ DES ARTS & SOCIOCULTUREL
PAR ANDRÉE GOSSELIN

Les quatre saisons de l'immigration

Mercredi 18 octobre à 13 h 15



Après le repas, à 13 h 15, voici ce que nous vous offrons :

"Les quatre saisons de l'immigration", tel est le titre de la conférence des sœurs Lumineau.

Elles nous présenteront leur parcours d'immigrantes et d'entrepreneures au Québec. Arrivées tour à tour en 2002 et 2006, elles nous livreront un témoignage humoristique de leur vécu et de leur attachement au Québec, leur "icitte" à présent.

Leur exposé survolera les thèmes suivants : intégration, trucs et astuces, choc culturel, défis, culot, visualisation, parcours entrepreneurial/réseautage.

Elles ont écrit un livre (Vivre icitte) illustrant les quatre saisons de l'immigration :

« En été, tu vas capoter; en automne, le rythme tu pognes; en hiver, t'as ben de la misère ; au printemps, tu vis avec l'accent ». Elles concluent en écrivant:
S'impliquer pour mieux s'intégrer.

Au plaisir de vous y retrouver en grand nombre!

Coupon d'inscription page 25

Coût membre : 15\$ - Coût non-membres: 40\$

Date limite d'inscription obligatoire: 3 octobre 2023

Claudette Boily et Andrée Gosselin
Comité des arts et socioculturel

Lectures pour l'automne. Trois livres de Valérie Perrin

Cette autrice est née en 1967. En 2009, elle publie le carnet de tournage d'un film de Claude Lelouch. Elle sera ensuite pendant 8 ans, sa coscénariste. Aujourd'hui elle est en couple avec lui.

En 2015, elle publie " Les Oubliés du dimanche". C'est ainsi qu'on appelle en France les résidents(es) des EHPAD (CHSLD français) qui n'ont pas de visiteurs. Ensuite, elle publie en 2018 "Changer l'eau des fleurs" et en 2021 "Trois".

Ces trois œuvres ont gagné de nombreux prix et ont été traduites et éditées dans de nombreux pays.

Dans "Les Oubliés du dimanche" Justine, une aide-soignante se passionne pour l'histoire d'une pensionnaire de la maison de retraite, pensionnaire presque centenaire. La vie de cette pensionnaire est comme un roman. On la retrouve en temps de guerre 1939-45. Elle partagera, avec l'aide-soignante, différents secrets de cette période et finira par affronter les secrets de sa propre famille.

Dans "Changer l'eau des fleurs" Violette Toussaint est une femme malmenée par la vie. Après avoir été garde-barrière, on la retrouve garde-cimetière. Les fleurs sont bien présentes à cet endroit. Avec sa petite équipe de fossoyeurs et le jeune curé, nous découvrons, au fil des pages, les différents événements qui l'ont menée dans cet univers. Malgré les épreuves Valérie croit intensément au bonheur.

Dans "Trois" Adrien, Etienne et Nina âgés de 10 ans se rencontrent à l'école primaire. Ils deviennent fusionnels et promettent de ne jamais se séparer. On les voit grandir et évoluer de l'enfance à l'âge adulte. En dépit de leur promesse de ne jamais se séparer, la vie leur réservera des surprises et ils chemineront chacun de leur côté et se retrouveront plus tard dans leur vie adulte. Donc trois intrigues, trois destins de trois amis d'enfance dont les vies sont intimement liées.

Micheline Darveau
Comité d'entraide

Capsule soutien

211®

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 Chaudières-Appalaches

Heures d'ouverture:

Du lundi au vendredi : 8 h à 21 h

Samedi et dimanche : 8 h à 18 h

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

Par téléphone: 211

Par internet: www.211quebecregion.ca

Réjean Benoît et Micheline Darveau
Comité d'entraide

**COMITÉ
D'ENTRAIDE
PAR GHISLAINE COUTURIER-TREMBLAY**

**N'oubliez pas de respirer...
Faites circuler votre souffle...
Avaler de l'oxygène...
Et rejeter du dioxyde de carbone**

J'ai parfois l'impression que mon souffle reste suspendu dans mes poumons... Et vous, vous arrive-t-il de ressentir la même sensation?

D'après les spécialistes, chaque inspiration apporte une bouffée d'énergie nouvelle et chaque expiration rejette l'énergie usée.

L'essentiel est que l'air entre dans nos poumons et c'est le corps dans son rôle génétique qui réalise le reste.

Notre nez réchauffe et purifie l'air, qui se rend ensuite jusqu'aux poumons par notre gorge et qu'un réseau d'alvéoles pulmonaires capte l'oxygène et le transfère dans le sang.

Mais pour certains médecins, la façon dont je respire et la qualité de notre souffle est de première importance, comme par exemple :

- Quelques minutes de respiration rythmée stimulent le système immunitaire et permet de se débarrasser de toxines;
- La respiration consciente apporte une amélioration de la santé, augmente la longévité et même une perte de poids;
- Et certains types de respiration nourrissent davantage le cerveau et donnent une meilleure santé;
- Des maladies peuvent s'atténuer en améliorant la façon dont nous inspirons et expirons;
- Respirer très intensément pendant un court moment peut avoir un effet thérapeutique;
- Les cancers se développeraient dans des environnements pauvres en oxygène.

À chaque inspiration, le corps humain absorbe l'air et le transforme, ce qui contribue à bâtir nos muscles, nos organes, nos os, notre sang, notre vessie, et aussi notre cerveau... Et oui, le cerveau : Le souffle dirigé vers le bas se retourne vers le haut et le sommet de la tête.

La respiration nous permet d'améliorer notre santé ... de prendre cette santé en main en ayant un impact sur notre système nerveux et aussi notre système immunitaire.

D'après les spécialistes, changer notre façon de respirer nous permettrait de vivre en meilleure santé et plus longtemps...

Vaut-il la peine d'y réfléchir et d'agir?

D'après James Nestor, Respirer Le pouvoir extraordinaire de la respiration

Ghislaine Couturier Tremblay
2e vice-présidente

Défi santé



© Canva

Boire une quantité suffisante d'eau est important pour optimiser notre santé et notre bien-être. Même notre cerveau en a besoin pour bien fonctionner. Les pensées sont plus claires et la concentration est meilleure.

Prendre soin de sa peau commence par l'hydratation : boire un litre et demi d'eau, soit 8 grands verres par jour, nous place déjà sur un chemin de santé, nous affirme le Dr Jean Drouin.

Boire suffisamment d'eau... c'est le défi santé que je me donne pour les prochains mois...
Et vous? Est-ce que ce défi vous intéresse?

NB : Pour faciliter mon défi, je vais préparer un contenant d'un litre et demi d'eau à mettre au réfrigérateur à boire chaque jour. Avez-vous un truc à nous partager à notre prochaine rencontre?

Quizz

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

**Voici d'autres indices durant les années 1980-1990 au Québec :
Monsieur Gagnon, homme d'action, demeure actif comme conférencier dans des congrès scientifiques;**

**Il est chanteur ténor d'opéra pour des concerts dans les églises;
Il chante du classique pendant des fêtes ou lors de mariages.**

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

Ma rencontre avec... Bruce Robert



© Canva

Comme un passé lointain
 J'éprouve un certain plaisir
 Enveloppée d'un profond mystère
 Ne revenir qu'en pensée.
 Dans ce wagon-restaurant
 Tu dessinais mon profil
 Sur du papier bleu du CN.

Tu pratiquais ton art
 J'étais ton modèle
 Toi le britannique d'origine
 L'étudiant ingénieur de McGill
 Qui plus tard pour le Washington Post
 Tu travaillais à l'époque du Watergate
 Ce scandale qui a attiré l'attention
 Du monde entier sur ce journal

Peintre à tes heures
 Tu étais illustrateur de procès
 Et de combats de boxe
 Muhammad Ali ton idole.

Tu es venu t'asseoir devant moi
 Me demandant la permission
 De me dessiner de face.

Avec toutes nos discussions
 Ce dernier reste interminé
 Mais signé par l'artiste que tu es
 Et est gardé aussi précieusement
 Encadré et conservé avec fierté
 Car à ma destination
 Je suis débarquée de ce train
 Avec mes trois esquisses sous le bras
 Me sentant le cœur léger
 Et me demandant si j'avais bien vécu
 Ce qui venait de se passer.

Un geste de gratitude apprécié
 Qu'il n'aurait pas pu formuler en parole
 Dans ce wagon restaurant
 Que m'avait suggéré ma mère
 Gratitude.

Et quand je quitterai
 Pour d'autres cieux
 J'aimerais que ce soit
 Sur le dos d'un cheval fougueux
 Comme tu aimais les peindre
 Et de la couleur du bonheur.

**COMITÉ
DES FEMMES
PAR CLAUDETTE HANNA
RESPONSABLE DU COMITÉ DES FEMMES**

Un organisme qui aide les femmes

« Vide ta sacoche »

est un organisme de bienfaisance pour les femmes en difficulté et fragilisées. Il est reconnu et enregistré à Revenu Canada comme OSBL.

C'est en 2017 que cet organisme a vu le jour, suite à l'initiative de la responsable d'un service de garde qui avait organisé une collecte de produits pour les adolescentes qui étaient hébergées dans un centre jeunesse.

La mission

Faire du bien à des personnes vulnérables et fragilisées en offrant des produits d'hygiène et de cosmétiques.

L'organisme offre des produits neufs et de qualité, non périmés et en bon état. Les besoins sont particulièrement des brosses à dents, de la soie dentaire, des déodorants, du savon, gel douche, crème, maquillage, etc.

Les objectifs

- 1. Soutenir les personnes en difficultés tant au point de vue matériel qu'affectif,**
- 2. Contribuer à la réinsertion sociale de femmes fragilisées et dans le besoin,**
- 3. Poser un geste pour l'environnement et éviter le gaspillage par les consommateurs et les entreprises.**

Dons

Finally, si vous souhaitez aider cet organisme, vous pouvez faire un don monétaire ou autre en communiquant avec l'organisme à l'adresse courriel suivante : contact@videtasacoche.com

Claudette Hanna
Responsable du Comité des femmes

Invitation du Comité vigilance action

Au Centre femmes l'Ancre, il s'est formé le « Comité vigilance action » dont l'objectif est de promouvoir des relations saines pour une meilleure santé physique et mentale. Il organise des activités dont celle à laquelle je veux vous inviter : une marche contre les violences sexuelles.

Elle aura lieu le 15 septembre.

Quelques jours avant, je vous demande de visiter le site de notre AREQ pour savoir l'heure et l'endroit du rassemblement.

La pause poétique

Hommage à ma mère

PAR LISE LAFRAMBOISE, AVRIL 2023

Maman
Tu m'as donné la vie
Tu m'as appris à parler
Tu m'as appris à marcher
Maman
Miroir de tendresse et de douceur
Image de courage
Arme accueillante, ton sourire
Oreilles attentives
Conseillère discrète, inspirante
Icône sacrée
Maman
Je ferme les yeux
Ta voix chante dans mon cœur



© Canva



© Canva

Comme un poème

PAR FRANÇOISE FLEURY, AVRIL 2023

Une idée a germé
L'œuvre a pris de l'importance
Travaillée, pensée, nourrie

Un petit être s'est sculpté
Avec tous les outils qu'il avait apportés
Dans son propre bagage

Petit à petit
Il a pris une grande place
Puis, il a commencé sa vie de jour comme
de nuit

Il a besoin de vous
Mais tout doucement
Se développe et tend vers l'essence de
ce qu'il est

L'enfant mis au monde
Comme un poème, à lui-même se suffit
Et crée sa propre histoire

Vous avez déménagé?



© Photos - Canva

Pour changer vos coordonnées...

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

**Appelez à l'AREQ nationale
au: 418 525-0611**

Si écrire vous intéresse



© Photos - Canva

Si écrire vous intéresse... écrire des poèmes ... de la poésie libre ...

Il est possible de s'inscrire...

**Par définition la poésie est l'expression des pensées et des sentiments
par les mots.**

**Personnellement, j'ai commencé la poésie par défi au début de la
pandémie et ça été une motivation et un déclencheur pour débiter mon
récit de vie.**

Pour informations ou pour inscription :

Ghislaine couturier Tremblay

Ghislaine.couturier@gmail.com (418-802-7954)

Conseil de Secteur Des-Deux-Rives

Huguette Lamontage - Présidente	(418) 653-2877	athena1@bell.net
Claudette Boily - 1ère Conseillère	(418) 657-5909	claudetteboily@hotmail.com
Ghislaine Couturier - 2e Vice-présidente	(418) 802-7954	ghislaine.couturier@gmail.com
Line Gagné - 1ère conseillère	(418) 660-5854	gagneline.30@gmail.com
Francine Tremblay - 2ème conseillère	-	francines.tremblay@gmail.com
Jean-Noël Laprise - Secrétaire	(418) 401-0577	jennel45@hotmail.com
Robert Paradis - Trésorier	(418) 843-5014	fireballr@sympatico.ca

Prochaine parution: Novembre 2023

Date de tombée: 3 novembre 2023

Comité 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 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 - Comité de poésie	(418) 802-7954	ghislaine.couturier@gmail.com
Réjean Benoît - Entraide	(418) 988-3082	dlevesque55@livve.ca
Micheline Darveau - Entraide	(418) 656-9671	valois.malenfant@sympatico.ca
Diane Laflamme - Environnement	(418) 832-5220	dianlaflam@hotmail.com
Francine Tremblay - FLG	-	francines.tremblay@gmail.com
Line Gagné - Liste	(418) 660-5854	gagneline.30@gmail.com
Robert Paradis - Retraite et Site internet	(418) 843-5014	fireballr@sympatico.ca
Carol Beaupré - Sociopolitique	(418) 614-0640	beauca1@outlook.ca
Andrée Gosselin - Socioculturel	(418) 858-0149	agosselin9@hotmail.com
Suzanne Frémont - VIACTIVE	(418) 658-6217	sfremont@videotron.ca