

# D'une rive à l'autre...



Photo: Aleshanee-Manon Charette

## Mot de la présidente



Bonjour chers/chères membres,

Au moment où vous lirez ces lignes, les feuilles auront déserté les arbres et quelques flocons seront probablement venus nous narguer, annonceurs d'un tapis blanc qui s'installera bientôt pour quelques mois. Nous pouvons donc faire un bilan des activités d'automne et voir ce qui nous attend en 2023.

Le moins que l'on puisse dire, c'est que nous avons commencé en lion puisque six activités ont eu lieu. Votre comité sectoriel (CS) n'a pas chômé. Du côté administratif, nous avons eu trois rencontres (août, septembre, novembre) et une réunion avec les porteurs de dossiers. Chacun.e est arrivé.e avec son plan d'action pour l'année 2022-2023. Il n'y a rien de tel que d'établir nos objectifs en début de mandat et de suivre l'évolution de leur réalisation au fur et à mesure. De mon côté les réunions avec le comité régional (CR) se sont greffées aux activités locales. Nous avons aussi eu la tournée du comité exécutif (CE) avec les délégué.es au congrès de juin. Nous nous rencontrerons encore pour élaborer nos propositions pour le prochain triennat (2023-2026). Finalement, je vais avoir vécu mon premier conseil national (CN), trois jours de réunions intenses avec un ordre du jour très touffu.

Nous avons accueilli nos nouvelles et nouveaux retraité.es le 11 octobre. Nous remercions nos nouveaux membres qui se sont déplacés pour leur intronisation officielle dans notre groupe. C'est aussi au cours de cette activité que nous avons complété les rangs du CS. Il nous manquait une deuxième conseillère, le poste est désormais comblé par Madame Line Gagné. Bienvenue parmi nous!

## DANS CE NUMÉRO:

- 1- Mot de la présidente
- 2- Suite du mot de la présidente
- 2- Mot de la présidente régionale
- 2- Déjeuners de conversation anglaise
- 3- Procédure paiement *Interac*
- 4- Un mot sur notre communication...
- 4- Retour sur l'activité du 22 septembre
- 5- Dîner de Noël
- 5- Accueil des Nouvelles et Nouveaux
- 6- Comité des Arts
- 7- En route vers le Congrès
- 8- Écrire pour écrire...
- 8- Fête de l'amitié
- 9- Les Retrouvailles
- 9- Reconnaissance pour Mario Devin
- 10- Reconnaissance pour Andrée Gosselin
- 11- Reconnaissance pour France Paré
- 12- Fête des Sages 2020-2021
- 12- Liste des jubilaires 2020
- 13- Liste des jubilaires 2021
- 13- Invitation à la poésie
- 14- *VIACTIVE*
- 15- Fondation Laure-Gaudreault
- 16-17 COUPONS D'INSCRIPTION
- 18- Guy Lafleur s'est envolé...
- 19- Marche nordique + coupon
- 20-21- Assurances
- 22- Une nouvelle recrue au CS
- 22- Encore d'actualité, les hommes,...
- 23- Semaine de réduction des déchets
- 24- Les promesses de l'automne 2.0
- 25- Les Bourses de l'AREQ+ Coupon
- 26- Conférence: La nature et moi
- 26- 22 Trucs écolos faciles et JIH 2022
- 27- L'Initiative
- 28- Gisèle Lalonde une grande dame...
- 28- Capsule soutien
- 29- Retour sur la Sortie au Zoo Miller
- 30- Pour les Aîné(e)s et Proches aidant(e)s
- 30- In Memoriam
- 31- Retours sur le 28 septembre
- 32- Renseignements utiles

Nous reste-t-il de l'énergie? Oui, puisque nous avons la saison hivernale à préparer. À cause de la pandémie nous n'avions pas pu célébrer nos nouveaux octogénaires et nonagénaires. Ils sont tellement nombreux que nous avons dû scinder le groupe en deux cohortes. Les personnes dont le changement de décennie est en 2022 seront célébrées le 23 novembre alors que celles qui ont franchi ce cap en 2020 et 2021 verront cet événement souligné le 25 janvier 2023 : le coupon d'inscription est dans cette édition. Les jubilaires recevront une invitation par la poste à laquelle elles et ils devront répondre pour s'inscrire... pour elles et pour eux, pas besoin de remplir le coupon! Nous vous offrirons aussi nos activités habituelles; mais ici, je laisse aux responsables le soin de les présenter.

Je souhaite vous rencontrer lors d'une des nombreuses activités que nous offrons. Et, si rien ne vous plaît dans notre palette de services, il n'est pas interdit, il est même fortement encouragé de faire des suggestions.

Au plaisir de vous rencontrer,

---

Huguette Lamontagne  
Présidente du secteur Des-Deux-Rives

### MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Bonjour à vous toutes et tous,  
Membres de la région 03 de l'AREQ.

L'arrivée du temps des fêtes est l'occasion idéale pour vivre nos traditions.

Il m'est très agréable de vous offrir mes meilleurs vœux de bonheur, de plaisir et de santé. Je considère que vous collaborez grandement à établir la belle vitalité de la région 03, en participant aux activités régionales.

Merci de me donner l'occasion de vous y voir et revoir.

Passez une très belle période des fêtes !

Je suis impatiente de vous retrouver en 2023...!

---

Carole Pedneault  
Présidente régionale

### Déjeuners de conversation anglaise

Au printemps dernier, nous, neuf joyeuses retraitées, avons participé à l'activité : **déjeuner de conversation anglaise**, organisée par Andrée Gosselin. Pendant quatre semaines, à l'Hôtel Québec, nous avons échangé en anglais durant le repas, peu importe le niveau, nous finissions toujours par nous comprendre à travers les gestes et les rires.

Maryse Arsenault, notre excellente professeure, a su nous en apprendre un peu plus sur la langue de Shakespeare; nous nous sommes bien amusées grâce à diverses activités stimulantes qui mettaient en valeur cette langue particulière...

Si l'activité se répète, nous vous invitons :

« *Join us, it was very funny!* »

Gloria Mercier



Notez que Madame Andrée Gosselin, la responsable, n'apparaît pas sur la photo, étant en voyage en Angleterre.



## 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.arezdeuxrives03d.org](http://www.arezdeuxrives03d.org).

### Quelques rappels :

- Pour payer par *Interac*, vous devez absolument utiliser l'adresse courriel:  
[arezdeuxrives03d@gmail.com](mailto:arezdeuxrives03d@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 [arezdeuxrives03d@gmail.com](mailto:arezdeuxrives03d@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 !

## Communications entre l'AREQ Des-Deux-Rives et ses membres

Au printemps 2022, alors que nous nous apprêtons à faire une nécessaire mise à jour de la chaîne téléphonique, nous constatons que près de 750 de nos 2200 membres ne pouvaient être rejoints par courriel.

Devant le besoin de faire la lumière sur cette situation, une quarantaine de bénévoles parmi nos membres ont accepté la tâche d'appeler ces personnes en leur expliquant clairement que l'AREQ assurait un traitement confidentiel du dossier de chacun de ses membres et qu'ils pouvaient en toute quiétude ajouter leur adresse courriel à leur dossier. En retour, ils recevraient notre bulletin *D'une rive à l'autre* par courriel, **tout en continuant de recevoir la copie papier** s'ils en manifestaient le désir. Toutes autres informations pertinentes émises par le National ou le Secteur leur seraient aussi acheminées. Ni publicités ni sollicitations ne circulent sur le site de l'AREQ.

**Résultats** : Près de 80 membres sur une possibilité de 300 qui s'y étaient engagé(e)s ont appelé L'AREQ NATIONALE au numéro 418-525-0611 afin que leur adresse de courriel soit inscrite à leur dossier. Par contre, il resterait encore plus ou moins 200 membres qui, bien qu'ils s'étaient dits volontaires pour appeler à l'AREQ pour faire inscrire leur adresse de courriel, ne l'ont toujours pas fait... alors, nous ne pouvons toujours pas les rejoindre par Internet. Si vous vous reconnaissez parmi ces membres, n'hésitez pas à composer le 418-525-0611 et demandez qu'on ajoute votre adresse courriel à votre dossier! Cela nous faciliterait grandement la tâche lorsque vient le temps de rejoindre toutes et tous nos membres rapidement!

Notez que ce peut être l'adresse de votre conjoint(e) ou d'un(e) ami(e) proche qui vous préviendra lorsque vous aurez reçu un message de votre AREQ!

**Encore une fois, soyez rassuré(e): même si vous divulguez votre adresse de courriel, vous continuerez de recevoir votre bulletin en «format papier» à moins que vous ne fassiez la demande formelle de ne recevoir que la version électronique!**

De plus, 162 membres ont été inscrits sur le réseau téléphonique. Une quinzaine de bénévoles ont accepté la responsabilité de communiquer avec ces membres lorsqu'on le jugera nécessaire. Malheureusement, plusieurs de nos membres n'ont pu être rejoints parce qu'ils résident dans un CHSLD ou vivent avec un état de santé précaire.

Nous remercions chaleureusement la quinzaine de bénévoles qui ont gentiment accepté de téléphoner à ces personnes. Nous saluons et remercions chaleureusement les nombreux bénévoles qui ont donné leur temps pour réaliser cette importante tâche soit celle de «l'Opération-courriels».

---

L'équipe de la chaîne téléphonique :  
Solange Bélanger, Mario Laprise, Richard Martineau et Lucie Turcotte.

### Retour sur l'activité régionale du 22 septembre

Votre secteur a accueilli une activité régionale le 22 septembre. En avant-midi, le comité « environnement » nous avait concocté une conférence dont le titre était « Peut-on nourrir tous les humains sans détruire la planète? La proposition agroécologique. » Donnée par Monsieur Alain Olivier, professeur en agroforesterie, celui-ci a su rallier l'intérêt des membres présents, si on se fie aux nombreuses questions qui ont suivi cette présentation.

En après-midi, c'était au tour du Comité « sociopolitique » de nous entretenir des droits des grands-parents. Le conférencier prévu étant dans l'impossibilité de se présenter, ce fut donc à Madame Monic Avoine qu'incomba la tâche de le remplacer. Elle avait apporté des dépliants concernant les services offerts par l'Association des Grands-parents du Québec et ceux-ci ont rapidement trouvé preneurs.

---

Huguette Lamontagne  
Présidente

## Noël c'est l'Amour...

Cet unique et merveilleux temps des Fêtes et cette si belle Fête de Noël se présenteront à nos portes et à nos cœurs très bientôt, avec toute l'effervescence que nous leur connaissons et tous les petits bonheurs qu'ils sèmeront ça et là, au rythme de nos diverses rencontres et de nos festivités réinventées...

L'AREQ des Deux-Rives ne veut pas être en reste vis-à-vis ces précieux rendez-vous; pour ce faire, nous vous invitons très cordialement à venir prendre place à notre dîner de Noël, version 2022. Habillés d'une ambiance que nous voulons toute chaleureuse et toute festive, nous échangerons ensemble, nous dégusterons un succulent repas et nous nous laisserons porter par une animation que nous espérons déjà dynamique à souhait...

Ce dîner de Noël tout convivial se tiendra à l'Hôtel Québec, au 3115 ave des Hôtels, Québec, **le 7 décembre prochain à partir de 10 h 30...** Pour aider à la planification de cette activité et pour l'Hôtel et pour notre secteur, ce serait gentil de vous y inscrire, dès maintenant si vous en avez le goût, et **au plus tard le 22 novembre prochain**, en utilisant **le coupon joint à ce bulletin, en page 16**, en y ajoutant le coût de participation demandé.

Merci de venir vivre, un peu à l'avance, ce charmant moment avec nous ! Ce sera un vrai plaisir de vous y accueillir, sourire aux lèvres et joie au cœur !



Jean-Noël Laprise  
1<sup>er</sup> vice-président

**P. S.** Le Comité de l'environnement invitera les personnes présentes à notre dîner de Noël à écrire des cartes de vœux de Noël qui seront sur les tables. Louise Fortin et Mario Devin expliqueront le fonctionnement de cette activité. Deux Résidences de personnes âgées seront nommées pour recevoir les cartes signées.

## Accueil des nouvelles et nouveaux retraité.es

C'est avec plaisir que l'AREQ Des-Deux-Rives a reçu treize de ses nouvelles et nouveaux membres le 11 octobre 2022. Nous voulions les féliciter d'avoir adhéré à l'AREQ et leur souhaiter la bienvenue parmi nous. Or, quoi de mieux qu'un mimosa pour bien commencer la journée? Nos invité.es ont par la suite signé le livre d'Or de notre organisation et nous avons immortalisé ce moment par une prise de photo (merci à notre photographe, Suzanne Frémont). Nous en avons profité pour leur présenter l'AREQ plus en détail grâce à la présence des membres du Conseil sectoriel et des porteurs de dossiers. Ce fut une activité fort conviviale. Nous avons par la suite collectivement participé aux Retrouvailles.



Pour les nouvelles et nouveaux retraité.es qui n'ont pu se présenter à l'accueil officiel, sachez que vous êtes toujours les bienvenu.es à nos nombreuses activités. Restez à l'affut!

Huguette Lamontagne  
Présidente

## Comité des



Bien que l'automne tire à sa fin, l'hiver s'installe petit à petit. Alors que la nature brandit ses palettes de jaune et de rouge flamboyant, la saison d'hiver rime également avec de nouvelles occasions de sorties...

Votre Comité des Arts vous propose une sortie culturelle au Musée de la Civilisation. Un voyage en Égypte

antique, au pays des pharaons, avec ses pyramides, ses temples grandioses et sa splendeur culturelle, nous pourrions poser un regard nouveau sur cette civilisation qui ne cesse de captiver l'imaginaire du monde entier.

Vous pouvez avoir un aperçu de l'exposition ici:

<https://www.facebook.com/mcqorg/videos/641852394211671>



### Visite au musée de la Civilisation : Le 13 décembre 2022

- |        |  |
|--------|--|
| 9 h 15 | Départ en autobus du Maxi St-Romuald   |
| 9 h 30 | Départ en autobus du Winners, Place Quatre-Bourgeois   |
| 10 h   | Arrivée à l'accueil du Musée de la Civilisation<br>Visite commentée de l'exposition sur les pharaons |
| 11 h   | Visite libre du musée  |
| 12 h   | Dîner au restaurant du Musée   |
| 13 h   | Visite libre du musée (pour les autres expositions)  |
|        | <b>OU</b>  |
|        | Visite du Quartier Petit Champlain pour les décorations de Noël.                                     |
| 14 h15 | Départ du Musée pour le stationnement Place Quatre-Bourgeois   |

NB: si vous êtes membres du Musée de la Civilisation n'oubliez pas de l'indiquer sur le coupon d'inscription ou dans votre «courriel *INTERAC*»

Date limite d'inscription: 5 décembre  
COUPON en page 17

### Dîner de Noël :

Lors du dîner de Noël, en plus d'un succulent repas, vous pourrez vous divertir avec le **Duo Rémichel** et danser « si le cœur vous en dit ». Vous aurez aussi l'occasion d'acheter des pièces d'artisanat de nos artistes qui exposeront leurs créations.

Si vous désirez avoir une table d'exposition, communiquer le plus-tôt-possible auprès de : Madame Cécile Richard par téléphone au 418-871-9663 ou par courriel à l'adresse suivante: [cecile40.richard@hotmail.com](mailto:cecile40.richard@hotmail.com).

Le Comité des Arts  
Marc Laflamme, Suzanne Dansereau et Cécile Richard  
Vous souhaite ses Meilleurs Vœux des Fêtes.

Que Noël et la Nouvelle Année vous apportent les plus beaux cadeaux :  
La Paix, l'Amour et la Santé !



Claudette Boily  
Responsable Comité des Arts  
2<sup>e</sup> Vice-présidente



## En route vers le Congrès 2023

Le 46<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ aura lieu dans moins d'un an, soit en juin 2023, à Lévis. Au cours des prochains mois, tant au niveau national, régional que sectoriel, une série de préparatifs vont s'enclencher pour assurer le succès de cet événement triennal. Le thème du congrès sera : ***L'AREQ une voix pour les personnes âgées depuis 1961***. Il revêt une grande importance pour la continuité de nos activités dans notre secteur.



Le coup d'envoi de ces préparatifs consiste en la tenue d'une tournée des membres du Conseil exécutif (CE), dans toutes les régions du Québec, cet automne. Dans le cadre de sa tournée nationale, le Conseil exécutif de l'AREQ a visité, le 15 septembre dernier, les personnes déléguées et substituts de la région de Québec-Chaudière-Appalaches.

Les objectifs de la tournée du CE sont, entre autres, de recevoir le point de vue des membres des Conseils sectoriels et des personnes déléguées concernant leur vision d'un congrès qui répond à leurs attentes. Les membres rencontrés sont aussi invités à exposer leur point de vue concernant les orientations, les priorités de l'Association et d'autres sujets qui les intéressent.

La tournée du CE s'inscrit dans une vaste démarche de consultation lancée par l'Association en vue de son Congrès de l'année 2023. Rappelons que le Congrès est l'instance suprême de l'AREQ qui réunit, tous les trois ans, quelque 630 membres délégués incluant les membres du Conseil national. La tournée est aussi jumelée à une vaste campagne d'affichage sous le thème :  *Vieillir dans la dignité, c'est l'affaire de tous*.



Lors de la dernière rencontre, les représentants de l'AREQ ont souligné la nécessité d'améliorer l'offre des soins à domicile, l'accessibilité au transport collectif, et le pouvoir d'achat des personnes âgées. Rappelons que les rentes des membres de l'AREQ ne sont pas pleinement indexées au coût de la vie. Plus importante association québécoise de personnes retraitées issues des services publics, il est naturel pour l'AREQ d'exercer son leadership dans la défense des droits des aînés. Dans notre région, la population de nos membres est en moyenne plus âgée que celle de l'ensemble du Québec. Une personne sur 5 est âgée de 65 ans et plus dans la Capitale-Nationale.

Enfin, pour le Congrès 2023, nous avons droit à 14 personnes déléguées, selon nos Statuts et Règlements.



Voici les personnes déléguées et substituts de notre secteur que l'AGS, tenue le 21 avril 2022 a entérinées : Huguette Lamontage, Claudette Boily, Ghislaine Couturier Tremblay, Camil Paquet, Mario Devin, Suzanne Frémont, Fernande Giroux, Andrée Gosselin, Claudette Hanna, Robert Paradis, Diane Laflamme, Jean-Noël Laprise, Louise Fortin, Ginette Couture, Solange Bélanger (substitut) et Robert Gaulin (substitut).

Camil Paquet  
Secrétaire du CS



## ÉCRIRE POUR...ÉCRIRE

### ÉCRIRE SANS...RÉFLÉCHIR

### ÉCRIRE POUR...SOI

Déverser sur papier ce qui se passe dans la tête. Des idées pêle-mêle sur les préoccupations de maintenant ou de l'autrefois ou aussi du futur.

On a tous plein d'idées en tête... Et les mettre sur papier, ça libère l'esprit, selon Julia Cameron, auteure du livre : *Libérez votre créativité*.

Écrire trois pages de brouillon, tous les matins de préférence, même avant le déjeuner. Exprimer ce que l'on ressent, mots après mots, phrases après phrases. Il s'agit d'avoir une discipline.

Surtout, pas besoin de corriger les fautes, ni de se relire. On peut même décider de déchirer notre texte et de le brûler, mais on suggère de le mettre sous enveloppe cachetée, si cela vous intéresse, de le relire après une semaine. Mais, ce qui est important, c'est d'écrire pour soi, à titre privé.

Ça vaut la peine d'essayer, d'avoir le courage de se lancer dans cette activité qui se veut bénéfique pour libérer notre créativité; et je dirais, notre bien-être. Sortir ce qui est caché dans notre inconscient.

Nous concentrer chaque matin sur nos pensées, sur ce qui nous préoccupe, ce que l'on vit; ça ne peut être que gagnant d'écrire.

Après le premier mois de ces trois pages journalières d'écriture, l'auteur mentionne que l'on devient plus proche de nous-même, plus proche des nôtres et de ceux qui vivent plus près de nous.

En commençant à écrire, on verra ce que l'on peut faire, et on décidera de continuer, ou non. Cela aura permis de libérer ce que l'on a en tête, peut-être des messages identiques, jours après jours, selon ce que l'on vit de joyeux ou de triste. Et ce seront les idées dont il sera nécessaire de nous libérer, celles qui nous permettront de nous sentir bien.

C'est le devoir que je me donne ...et vous, rien ne vous empêche d'essayer...vous aussi... Écrire, on dit que c'est bon pour l'âme... et surtout, d'après l'auteur, pour la créativité...Chaque fois que nous écrivons, nous débloquerions un peu de notre créativité...C'est un parcours...un mouvement pour se mettre en action...un jour à la fois.

Ghislaine Couturier Tremblay  
1<sup>ère</sup> conseillère



Idées inspirées du livre *Libérez votre créativité*, de Julia Cameron;  
Un livre précieux pour devenir la personne que vous avez toujours rêvée d'être.



## Notre fête de l'Amitié pour la St-Valentin



Depuis l'Ère médiévale, le 14 février est devenue  
une fête dédiée à l'Amour.

Nous avons toutes et tous besoin d'amitié, de  
tendresse et d'amour. Cette fête est une occasion  
de dire et de montrer à nos proches que nous les  
aimons; et surtout, que nous sommes heureux de  
les avoir dans notre vie.

En ces moments, nous ne voulons pas oublier  
toutes ces personnes à qui nous nous confions, de  
qui nous recevons des conseils, avec lesquelles  
nous discutons, sur lesquelles nous pouvons  
compter pour notre protection et avec lesquelles  
nous comblons nos besoins de gratitude et  
d'attention.

De plus, cette journée est une belle opportunité  
pour prendre un peu soin de nous-même, pour  
nous chouchouter, nous écouter et nous faire  
confiance.

Amitié à Vous, Amitié à Nous, Amitié à Moi,  
Amitié à l'Amitié. La Saint-Valentin n'englobe-t-  
elle pas l'Amitié et l'attachement d'une manière  
générale ?

Chers amis de l'AREQ des Deux-Rives, pour  
marquer à notre façon cette fête, nous vous  
invitons à venir partager avec nous, en cette  
journée du 15 février 2023, un dîner tout  
spécial d'amitié, dans une atmosphère que nous  
voulons chaleureuse. Nous espérons vous offrir un  
peu de musique pour la circonstance...

Nous vous attendons en grand nombre avec votre  
bonne humeur habituelle.

S.V.P. remplir le coupon de réservation à la page  
16 avant le 10 février et nous le retourner ou  
encore inscrivez-vous en utilisant la procédure  
INTERAC !

Ghislaine Couturier Tremblay  
1<sup>ère</sup> conseillère

## Les Retrouvailles

Le 11 octobre ne fut pas une journée tranquille. Après l'accueil des nouvelles et nouveaux retraité.es, nous avons eu notre activité « Retrouvailles ».

À l'extérieur de la salle nous avons une table dédiée à la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) : non seulement les bénévoles ont vendu des cartes de membres mais aussi organisé un encan silencieux. À l'intérieur, nous avons aussi une table de livres et CD usagés, vendus au profit de la fondation. Nos artisanes, fidèles au poste, présentaient aussi leur travail.

Après le premier service de notre dîner, nous en avons profité pour rendre hommage aux personnes qui ont quitté le Conseil sectoriel (CS) ou un autre comité, soit Mme Andrée Gosselin, ex-présidente; M. Mario Devin, ex-trésorier et Mme France Paré, responsable locale de la FLG. Les textes lus à cette occasion apparaissent ci-dessous et en page 10 et 11.

Le repas fut entrecoupé d'interventions et de tirages divers, dont le dernier, les centres de table. Disons que le plaisir était au rendez-vous.

Je tiens à remercier toutes les personnes bénévoles qui se dévouent pour offrir des activités intéressantes et différentes tout au long de l'année. Nous espérons vous voir la prochaine fois.

Huguette Lamontagne  
Présidente



### *Paroles de reconnaissance pour Mario Devin*

*Le 11 octobre 2022*

*Certaines personnes sont plus prédestinées que d'autres à accomplir des fonctions bien précises. Analysons l'identité de Mario et tout s'éclaircira.*

***M*** comme méticuleux. On peut faire confiance à Mario : quand on lui confie un dossier, tout est fait de façon ordonnée.

***A*** comme adéquat. Il s'est très bien adapté à son poste, qu'il a occupé pendant plusieurs années; d'abord, pour terminer un mandat, puis, en y ayant pris goût, pour y additionner deux mandats successifs.

***R*** comme rigoureux. En finance, tout doit être d'une exactitude exemplaire puisque les chiffres sont d'une logique inflexible. Avec notre trésorier, nous n'avons aucune crainte, la conciliation balançait à la fin du mois.

***I*** comme investi. Mario est un homme fiable, qui s'investit pleinement quand il accepte des responsabilités.

***Q*** comme omniprésent. Que ce soit aux inscriptions ou au Comité environnement, rien ne lui échappe.

***D*** comme dévoué. Toujours prêt à rendre service, il a su offrir de généreux efforts au service de notre secteur.

***E*** comme énergique. On peut aussi relier le mot « énergique » à sa force morale; notre ami en est amplement pourvu.

***V*** comme vaillant. Les gens vaillants sont ceux qui travaillent fort au succès d'un projet, d'une cause ou d'un organisme. À voir le temps que Mario a investi dans l'AREQ des Deux-Rives, au fil des jours, ce qualificatif est pleinement mérité.

***I*** comme impartial. On reconnaît à Mario cette aptitude pour appliquer les règles, sans aucun parti pris.

***N*** comme naturel. Notre confrère s'est toujours présenté sans artifice ni effet de toge; avec lui, notre trésorerie et nos livres ont toujours été tenus de façon impeccable.

---

*Aujourd'hui, nous tenons à remercier chaleureusement Mario pour avoir mis son talent et ses immenses qualités à notre service. Homme de cœur et de conviction, il nous a fait goûter à la valeur d'une personne exceptionnelle.*

*Le Conseil de secteur des Deux-Rives*

## *Paroles de reconnaissance pour Andrée Gosselin*

*Chère Andrée,*

*Après toutes les tergiversations que nous avons connues récemment, c'est avec joie que nous mettons enfin pleins feux sur toi pour te rendre hommage et pour t'exprimer, bien sincèrement, au nom du CS et de tous les membres de l'AREQ des Deux-Rives, notre vive reconnaissance...*

*Reconnaissance d'abord, pour ta longévité au service de l'AREQ 03D :*

- Merci pour tes trois années à titre de 1<sup>ère</sup> vice-présidente du CS !*
- Merci pour tes cinq années à titre de présidente du CS !*
- Merci pour ces neuf années cumulées de ton généreux dévouement !*

*Aussi, pour les différents dossiers que tu as menés de main de maître :*

- Celui de l'Environnement (une année);*
- Celui de la Vie associative;*
- Et les autres...*

*Reconnaissance enfin, pour ta personne aux mille talents que tu as su mettre au service de notre secteur, sans compter ni les heures, ni les nombreuses attentions aux autres que tu as développées, au jour le jour, pour être plus efficace et pour nous donner, sans cesse, une mesure pleine et bien tassée.*

*Pour ce faire, nous sommes conscientes et conscients que tu as porté, bien souvent à bout de bras et aussi à bout de cœur, la vitalité de notre secteur et le dynamisme que tu as toujours voulu contagieux pour nos membres, quels qu'ils ou qu'elles soient.*

*Nous avons aussi remarqué, à l'intérieur même de cette pandémie qui a imposé de pénibles préoccupations à notre société entière, que tu n'as pas ménagé tes paroles encourageantes, ni ton dévouement, ni tes désirs de faire du bien à tout notre monde, autant que faire se pouvait, pendant les pénibles circonstances de ces moments-là...*

*Au fil du temps, nous t'avons vue habitée par toutes ces réalités toujours en mouvement, des années durant, et nous avons su aussi, parce que c'est devenu de plus en plus évident, que l'AREQ des Deux-Rives te tenait réellement à cœur et stimulait ta créativité et ton sens du devoir.*

*Mais, et c'est tout à ton honneur, tu n'as pas voulu démissionner au moment où les orages se pointaient à l'horizon; tu n'as pas voulu quitter le bateau qui tanguait parfois, ballotté par de vives secousses pandémiques. Tu as toujours tenu le cap et tu es restée fidèle à ton poste, au gouvernail, en essuyant, à l'occasion, des gouttes de sueur... Et, malgré tout, tu as toujours su puiser dans tes forces vives pour poursuivre la traversée avec toutes les personnes de ton équipage qui t'ont accompagnée sur cette mer immense, parfois houleuse...*

*Chère Andrée, nous te redisons aujourd'hui, avec une certaine émotion dans la voix et dans le cœur, un immense merci pour tout ce que tu as réalisé avec nous et pour nous toutes et tous ! Accueille cette reconnaissance comme si elle t'était transmise par chacune et chacun d'entre nous, avec, si nous en avons le temps, des accolades franches et bien senties, des poignées de mains généreuses et peut-être, quelques larmes aux yeux...*

*Les membres du Conseil sectoriel, les porteurs de dossiers et tous les bénévoles de notre Secteur des Deux-Rives te racontent leur histoire d'amour avec toi et pour toi; accueille-la, garde-la longtemps dans ton cœur et savoure tout ce qui t'est dit aujourd'hui et tout ce qui te sera encore donné à ce sujet, comme sur un plateau d'argent, au fil des jours à venir !*

*Nous te sommes toutes et tous très reconnaissants  
Et nous te disons encore, un immense Merci !*



*Jean-Noël Laprise  
Pour les Membres du CS, les Porteurs de dossiers  
Et tous les Membres de l'AREQ des Deux-Rives  
Ce 11 octobre 2022*

## Paroles de reconnaissance pour France Paré

Le 11 octobre 2022



*J'ai reçu la délicate responsabilité de vous présenter France Paré, au moment où elle quitte ses fonctions.*

*Née à Québec, France a fait des études en psychologie. Adepte de plein air, elle devient dans les années 70, animatrice dans le Mouvement Scout. C'est pendant cette période qu'un jeune homme nommé Mario est venu faire un stage à Québec... Ils se sont rencontrés; et, en plus d'être bien ensemble, ils se sont découverts des passions communes, pour tout ce qui concerne la nature, l'environnement, les randonnées pédestres, les balades en bicyclette, etc. Finalement, il fallait peut-être s'y en attendre, ils sont tombés amoureux et*

*ils ont déménagé à Ste-Anne des Monts, en Gaspésie, où France a œuvré comme psychologue pendant 25 ans.*

*De retour à Québec, le couple s'installe à Ste-Foy; et, même si elle aimait vraiment son boulot, France choisit de se consacrer à sa famille et elle s'implique, de tout son cœur de mère, auprès de ses trois filles.*

*Accueillante et généreuse elle aime recevoir sa famille et ses amis. Excellente cuisinière, elle leur concocte toujours une bonne nourriture maison. Aussi, ses talents de couturière lui permettent de créer des vêtements et des costumes spéciaux pour des enfants, des articles pour la maison, etc. D'ailleurs, en 2009, j'ai connu France qui œuvrait auprès de l'organisme La Maison des grands-parents où elle a enseigné le tricot aux jeunes de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année. Finalement, dans ses autres temps libres, elle aime porter une attention spéciale aux fleurs et à son jardin; ce qui ne gêne rien, elle a d'excellentes connaissances dans le domaine.*

*Sa famille élevée, France a cru bon de s'impliquer comme membre de l'AREQ et a occupé plusieurs postes au sein du Comité des Femmes, à la préparation du 35<sup>e</sup> anniversaire de l'AREQ des Deux-Rives; et finalement, de 2019 à 2021, comme responsable de la Fondation Laure-Gaudreault.*

*Très préoccupée par les problèmes environnementaux, elle fait toujours des choix écologiques et, par exemple, c'est en voiture électrique que la petite famille se rend à leur chalet, dans Portneuf. Totalement impliquée auprès de ses petits-enfants, France les initie à apprécier les multiples beautés de la nature.*

*Cette reconnaissance est bien méritée pour cette femme généreuse et sociable. Nous la remercions grandement pour son implication auprès de notre secteur.*

*Claudette Boily*



## Invitation à la Fête des Sages le 25 janvier 2023

Pour ceux et celles qui sont devenu.es octogénaires ou nonagénaires en 2020 et 2021 et qui craignaient avoir été oublié.es, ce n'était que partie remise. Étant donné le nombre de personnes fêtées, votre Conseil sectoriel a scindé la fête en deux : une le 23 novembre 2022 pour la cohorte 2022 et l'autre le 25 janvier 2023 pour les cohortes 2020 et 2021. Les personnes concernées, dont les noms apparaissent dans ce bulletin, recevront une invitation personnalisée par la poste avec une date d'inscription. **Ils et elles n'ont pas besoin de s'inscrire avec le coupon du bulletin... Elles et ils n'auront qu'à répondre à l'invitation postale.**

Les autres membres de l'AREQ Des-Deux-Rives sont aussi cordialement invité.es à venir célébrer avec nos Sages (voir le coupon d'inscription en page 15)

Huguette Lamontagne  
Présidente

## Octogénaires et nonagénaires ayant célébré leur anniversaire en 2020 qui seront les invité(e)s d'honneur le 25 janvier prochain

### Ont eu 80 ans en 2020

Bélanger Cécile

Béliveau Angèle

Bergeron Lise

Berthiaume Lisette R.

Bisson Monique

Bolullo Victoria

Boucher Raymond

Boulangier Louise

Boulet Robert

Bourgeois-Fournier Émilienne

Bruneau Hermel

Dionne Claude

Doré André

Doyon Andrée

Dupuis Suzanne

Éthier Jeannine

Fiset Noëlla

Fréchette Monique

Gagné Louise

Gallant Gemma

Gilbert Serge

Guy Danielle

Harrisson Romande

Hochu Roger

Jolicoeur Céline

Lachance Louise

Lachance-Labrousse Odette

Lacroix-Vachon Colette

Laflamme-Vézina Denise

Laliberté Micheline

Lamontagne Clément

Lapierre-Pouliot Liliane

Laroche Suzanne

Lavoie Charlotte

Le Jeune Marcel

Lefrançois Micheline

Mailly Irène

Maltais Marcel

Martin Pierrette

Moffet-Morneau Nicole

Montminy Jean-Marc

Morin Huguette

Morneau Marie

Pelletier Jacqueline

Pelletier Marcel

Pelletier Roberte

Pouliot-Trahan Réjane

Racine André

Richard Cécile

Riendeau Berthold

Robitaille Henriette

Rousseau Claude

Rousseau-Bégin Denise

Simard Huguette

Tardif Lucia

Têtu Doris B.

Trahan Donald

Tremblay Marcelle

Trudel Hélène

Verret-Blondeau Murielle

Veyrat Christel

### Ont eu 90 ans en 2020

Beurivage-Gosselin Jacqueline

Boily-Simard Françoise

Couture-Plante Louise

Delisle Gaston

Dolbec Raymond

Flamand Jean-Paul

Labranche Monique L.

Morgan Rose-Marie

Pelletier Edith

Poulin Gisèle

Tremblay Fernande

## Octogénaires et nonagénaires ayant célébré leur anniversaire en 2021 qui seront les invité(e)s d'honneur le 25 janvier prochain

### Ont eu 80 ans en 2021

Allaire Gabriel  
Allen-Aubin Lise  
Arguin Lissette  
Arsenault Yvon  
Asselin Rock  
Beaudet Pierre  
Beaudoin Thérèse  
Bédard Gilles  
Bernier Lise  
Bernier Louise  
Bilodeau-Hébert Anita  
Blier Bernadette  
Bouchard Alette  
Bouchard Jacques  
Boutin Noëlla  
Brisson Renée  
Camirand Louissette  
Caron Jeanne  
Carrier-Saïto Denise  
Chabot Bibiane  
Chamberland Maurice  
Côté Benoit  
Couture Claire  
De Celles Léandre  
Denis-Lanouette Marielle  
Després Françoise  
Dessureault Réjean  
Duchesne Bibianne  
Farley Yvan  
Fecteau-Boillard Marie-Marthe  
Ferland Léandre  
Fiset Claude

Fortin Janine  
Fréchette Claudette  
Genest Michel  
Gosselin Carmen  
Guimond-Lamontagne Ghyslène  
Hérisset-Genest Christiane  
Héroux Ginette  
Jobin Micheline  
Labbé Edith  
Labrie Jeannine  
Lafleur Lise  
Laforest Clémence  
Lambert Jean-Marc  
Landry Philippe  
Landry André  
Langevin Mariette  
Lemaire André  
Lessard-Hélie Louise  
Leveillé Jacques  
Mailloux Martina  
Ménard Michel  
Montminy Jeanne d'Arc  
Morin Mario  
Nadeau Annette  
Ouellet Raymond  
Ouellet Marie-Marthe  
Painchaud Antoinette  
Painchaud Lucie  
Pearson Jeannine  
Pellerin Huguette  
Poulin Louise  
Pouliot Julien  
Proulx Gilles  
Provencal Marthe

Ratté Jacques  
Rhéaume Rose-Alice  
Richard Monique  
Robitaille Lucille  
Rouillard Claudette  
Roy Claudette  
Roy Lucile  
Saint-Onge Simon  
Samson Rachel  
Savard Jeanne-Mance  
Sylvain Claudette  
Therrien Noëlla  
Thibault Jean  
Thivierge Michèle  
Tremblay Jean  
Veilleux Gilles  
Vermette Henriette

### Ont eu 90 ans en 2021

Beaudoin Cliff-R.  
Blackburn Thérèse  
Croteau Lionel  
Dubois-Bergeron Thérèse  
Fillion-Paquet Alice  
Giguère-Blais Danièle  
Gingras Georges  
Hudon-Carignan Gisèle  
Laguë Guy  
Nadeau Cécile  
Paradis Youvil  
Petitclerc Emilien

## Invitation à la poésie...

La poésie vous intéresse et vous aimez ou aimeriez laisser libre cours à votre âme poétique? Les membres du Cercle de Poésie de l'AREQ Des-Deux-Rives se rencontrent **deux mercredis par mois** dans une jolie salle du Chartwell Manoir Archer (1217, Rte de l'Église, Québec) pour échanger sur la poésie et partager les poèmes qu'ils ont écrits.

Si ces rencontres vous intéressent, quelques places seront disponibles dans le Cercle pour la session d'hiver **débutant le mercredi, 11 janvier prochain**. Un **coût d'inscription de 10 \$** vous sera demandé lors de la première rencontre.

**Les personnes intéressées doivent communiquer avec Françoise Fleury au (418) 834-0019, avant le 20 décembre prochain.**



Au plaisir de vous rencontrer!  
Les membres du Cercle de Poésie



Avez-vous le goût de continuer de profiter de la vie ?  
Avez-vous le goût de rester actif et en santé tout en améliorant votre forme physique ? Si oui, pourquoi ne pas vous joindre à nous en janvier prochain lors de nos séances de VIACTIVE ?

Les rencontres auront lieu de 9h30 à 10h30 les jeudis 12-19 et 26 janvier, 2-9-16 et 23 février ainsi que le 9 mars.

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 dollars** vous est demandé, payable si possible au 1er cours.

Nous débuterons toutes les séances avec la chorégraphie des plus entraînante « Ça fait rire les oiseaux » Nous travaillerons par la suite les routines suivantes:

- **Aérobic** avec balle Aki ou sac de sable (flexibilité, renforcement des abdominaux et de la capacité du coeur et des poumons).
- **Équilibre** avec balle Aki ou sac de sable (amélioration de l'équilibre statique ou dynamique, diminution du risque de chute)
- **Flexibilité** (amplitude des mouvements du corps, prévention des raideurs articulaires, diminution du risque de blessures et exécution facilitée des gestes au quotidien)
- **Tabata** (amélioration de la capacité cardio-respiratoire ainsi que la capacité de récupération après effort)
- **Zen** (amélioration de la posture, souplesse, mobilité, sommeil, capacité pulmonaire, élimination des tensions et bonification des muscles abdominaux et des fessiers).
- **Bungee** avec élastique (force et endurance musculaire)
- **Taïchi** (amélioration de l'endurance musculaire, la souplesse, la concentration et l'équilibre)

Les personnes intéressées doivent communiquer avant le 5 janvier 2023 avec Claudette Hanna au 418-845-1088 ou [claudette.hanna@sympatico.ca](mailto:claudette.hanna@sympatico.ca)

**Nous acceptons un maximum de 25 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+ pendant quatre semaines, afin de contrer le Cancer du sein. L'équipe AREQ 03 D devrait terminer en deuxième position (sur environ 75 équipes). Vous êtes Incroyables!

Enfin, gardons en tête que toutes les activités sont bonnes; il faut conserver le goût de bouger puisque bouger, c'est une formule gagnante !

Passez de très Joyeuses Fêtes et au plaisir de vous retrouver en janvier.

Votre équipe VIACTIVE,  
Claudette, Micheline, Solange et Suzanne





Dans le bulletin D'une rive à l'autre, de notre édition de septembre 2022, nous vous informions que la FLG de notre secteur avait remis 3 050 \$ à six organismes de notre région; les voici : *La Maison des Grands-Parents de Sainte-Foy*, 300 \$; *Le Comptoir Le Grenier*, 750 \$; *La Courtepointe*, 500 \$; *La Maison Hélène Lacroix*, 500 \$; *Les Personnes Aidantes de Lotbinière*, 500 \$ et *Le Regroupement des jeunes de Lotbinière*, 500 \$.

Si vous connaissez un organisme d'aide aux personnes âgées ou démunies ou un centre d'action bénévole de notre région qui aimerait recevoir un montant d'argent, communiquez avec Camil Paquet (418-653-9900).

Notre **objectif** est encore d'augmenter le nombre de membres FLG. En date d'aujourd'hui, dans notre secteur, nous avons 426 membres à vie à la Fondation. Notre souhait est d'atteindre rapidement les **500** membres. Pour ce faire, nous vous invitons à faire partie de la grande famille FLG; 10 \$ pour devenir membre à vie de la Fondation. À chaque nouveau membre, nous offrons trois billets pour un tirage organisé par les Chevaliers de Colomb (de nombreux prix de grande valeur). Lors d'une activité choisie, vous aurez aussi la possibilité d'acheter des billets (2 \$ pour un billet et 5 \$ pour 3). De chaque billet vendu, plus de 60% est remis à la FLG. En plus de courir la chance de remporter l'un des nombreux prix lors du tirage qui aura lieu le 14 avril 2023, les participants contribuent à soutenir la FLG. Pour arriver à ce que tous ces organismes de notre région continuent d'exister avec l'aide de la FLG, il n'y a qu'un seul moyen de la garder bien vivante: que chacun, chacune contribue à son financement; tous les dons sont vraiment appréciés, même les plus petits.

Lors de l'activité de la fête de Noël, il y aura un tirage moitié-moitié, au profit de la FLG.

*Au milieu du mois d'octobre, j'ai annoncé à la présidente, Madame Huguette Lamontagne, que je démissionnais comme responsable de la Fondation Laure-Gaudreault pour des raisons de santé.*

*MERCI aux personnes qui m'ont accompagnée dans cette responsabilité ainsi qu'aux nombreux autres membres qui participent aux activités de financement pour la fondation. MERCI à notre Conseil de secteur qui participe à la fondation: cadeaux offerts lors des tirages FLG, cartes de condoléances et dons lors du décès de membres AREQ et/ou conjoint.*

*Et, il faut l'ajouter, MERCI à Camil Paquet (membre d'office pour la FLG au Conseil de secteur) pour son inlassable dévouement à cette cause.*

*Micheline Carbonneau  
Ex-responsable de la Fondation Laure-Gaudreault*

**Un grand MERCI à Micheline Carbonneau pour son magnifique travail au sein de la FLG.**

Nous sommes donc à la recherche d'une personne intéressée à reprendre le flambeau, prête à s'impliquer concrètement. Je peux vous assurer qu'occuper le poste de responsable à la FLG est une expérience de vie très enrichissante! Votre implication serait bien appréciée. Micheline demeure entièrement disponible afin de transmettre le plus rapidement possible les documents et le matériel dont elle dispose, afin de faciliter la transition auprès de la personne qui acceptera le poste de responsable de la FLG pour le secteur.

Camil Paquet  
Secrétaire du CS



 **Des-Deux-Rives, Activité Comité Environnement : Conférence: *La nature et moi***

**Date:** 18 janvier 2023 **Lieu:** Hôtel Québec 3115 Ave des Hôtels Québec **Heure :** 9 h 30

Nom : \_\_\_\_\_ Invité(e) \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

**Coût : 10 \$ Membre, Non-membre 25 \$ Date limite d'inscription : mardi 10 janvier 2023**



**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



**Des-Deux-Rives : Fête de l'Amitié, St-Valentin**

**Date:** 15 février 2023 **Lieu:** Hôtel Québec 3115 Ave des Hôtels Québec **Heure :** Accueil 11 h 00  
Dîner 12 h 00

Nom : \_\_\_\_\_ Invité(e) \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

**Coût : 10 \$ Membre, Non-membre 25 \$ (Dîner inclus) Date limite d'inscription : 10 février 2023**



**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



**Des-Deux-Rives, Activité : *Dîner de Noël*** 

**Date:** 7 décembre 2022 **Lieu:** Hôtel Québec 3115 Ave des Hôtels Québec **Heure :** Accueil à partir de 10 h 30  
Dîner à 12 h 00

Nom : \_\_\_\_\_ Invité(e) \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_



**Coût : 10 \$ Membre, Non-membre 25 \$ (Dîner inclus) Date limite d'inscription : 22 novembre 2022**



**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



## Des-Deux-Rives, Activité : *Visite au Musée de la Civilisation*

**Date :** 13 décembre 2022 **Départ :** 9 h 15 Maxi St-Romuald **ET** 9 h 30 Winners Pl. 4 Bourgeois

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Numéro de membre** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_ **Courriel :** \_\_\_\_\_

**Coût : 10 \$ Membre 25\$ Invité(e) Date limite d'inscription : 5 décembre 2022**

**Êtes-vous membre du Musée de la Civilisation** Oui  Non

**SVP cochez:** Je prendrai l'autobus: Au Maxi de St-Romuald 9 h 15

Winners de Place des 4 Bourgeois 9 h 30



**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



## Des-Deux-Rives, Activité régionale: *Journée internationale des hommes .*

**Date:** 18 novembre 2022 **Lieu:** Hôtel Québec 3115 Ave des Hôtels Québec **Heure :** 9 h 00

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Invité(e)** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_ **Courriel :** \_\_\_\_\_

**Coût :15 \$ Membre, Non-membre 30 \$ Le dîner est inclus**

**Date limite d'inscription : 14 novembre 2022**



**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



## Des-Deux-Rives, Activité : *Fête des Sages*

**Date:** 25 janvier 2023 **Lieu:** Hôtel Québec 3115 Ave des Hôtels Québec **Heure :** Accueil 11 h 00

Dîner 12 h

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Invité(e)** \_\_\_\_\_

**Adresse postale:** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_ **Courriel :** \_\_\_\_\_

**Coût :10 \$ Membre, Non-membre 25 \$**

**Date limite d'inscription :11 janvier 2023**



**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

## Guy Lafleur s'est envolé

Un homme est parti vers l'au-delà  
Dans nos cœurs il est resté.

Il laisse un peu de lui  
Dans l'âme de chacun de nous.

Guy Lafleur s'est envolé  
Fier de ce qu'il nous a donné  
Par son exceptionnel talent  
Et son inconditionnelle influence  
Des Québécois il a fait la fierté.  
Aux Québécois il a appris à rêver  
Guy tu vas nous manquer.

On célèbre le sportif  
On célèbre l'athlète  
On célèbre la vedette  
On célèbre le passionné  
On célèbre l'être d'exception  
Et surtout on célèbre l'homme  
Guy tu vas nous manquer.

Dans un rassemblement  
Il s'en est allé  
Des funérailles nationales  
Une tristesse de le voir partir  
Mais on lui souhaite bon voyage  
Et on lui dit au revoir!  
Guy tu vas nous manquer.

Souvenons-nous qu'à l'enfance  
Il prend goût au hockey  
Et file déjà à vive allure  
Lors de ses intrusions  
À l'aréna de Thurso  
Pour pratiquer ses lancers  
Guy tu vas nous manquer.  
Au tournoi Peewee de Québec  
Il devient le meilleur joueur  
Avec son puissant tir frappé  
Et plus tard vedette des Remparts  
Il électrolyse la foule du Colisée  
Puis avec le Canadien.  
C'est l'ascension d'une idole  
Guy tu vas nous manquer.



Intronisé au Temple  
De la renommée du hockey  
Il remporte le prix du retour  
Dans un sport professionnel  
Puis un trait est tiré sur sa carrière  
Mais on entendra parler de lui  
Guy tu vas nous manquer.

Le Démon blond a soulevé les foules  
Dans les amphithéâtres de ligues juniors  
Comme dans la ligue nationale  
Toujours prêt à aider les autres  
Malgré les problèmes de santé  
Comme le Prix d'excellence Guy Lafleur  
Guy tu vas nous manquer.

Un homme est parti vers l'au-delà  
Dans nos cœurs il est resté.

Il laisse un peu de lui  
Dans l'âme de chacun de nous  
Guy Guy Guy  
On n'oubliera pas  
on dernier tour de piste.

---

Ghislaine Couturier Tremblay  
1<sup>ère</sup> conseillère





## Marche nordique

L'invitation est lancée pour venir bouger avec nous. Je suis à mettre sur pied un entraînement ludique et actif, la marche nordique. Elle existe depuis plus de cent ans, originellement de la Finlande.

Cette marche permet de nous garder en forme durant les quatre saisons, ce qui n'est pas le cas du ski de fond, qui s'en apparente toutefois. Elle ne demande que des bâtons de marche comme accessoires. Plus active que la randonnée pédestre, elle permet de brûler en moyenne 45% plus d'énergie, car ces exercices sollicitent 80% des muscles du corps.

C'est un programme très bien fait, d'une durée d'une heure avec échauffement, marche active avec exercices et étirements à la fin.

Toutes les personnes intéressées à rester en forme peuvent s'inscrire. Les marches nordiques débiteront le 21 février et auront lieu les mardis, aux 2 semaines. Le lieu de rencontre restera à déterminer ultérieurement, suite aux inscriptions: ce sera en terrain plat, par exemple à la Base de Plein-Air de Ste-Foy, La Promenade Samuel-de-Champlain ou la plage Jacques-Cartier.

Le coût sera de **10 \$ pour les membres** et de **25 \$ pour les non-membres**, pour toute la saison.

Le nombre maximal de personnes est de **25 participants/es**.

Advenant un grand nombre d'inscriptions, la **priorité sera accordée aux membres**.

Si le défi vous intéresse, nous vous invitons à faire parvenir votre coupon, ci-dessous et votre chèque à

**Andrée Gosselin, 39 Alphonse-Rousseau, Lévis, G6J 1S6**

OU

Envoyez votre paiement par *INTERAC* (Et non à Andrée Gosselin)(voir infos à la page 3)

en n'oubliant pas de joindre vos informations personnelles à : [areqdeuxrives03d@gmail.com](mailto:areqdeuxrives03d@gmail.com), incluant le nom de l'activité que vous payez.

**Date limite d'inscription : 15 décembre 2022**

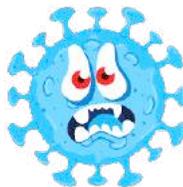
Vous pouvez me contacter pour vous inscrire ou des précisions.

Courriel : [agosselin9@hotmail.com](mailto:agosselin9@hotmail.com)

ou m'appeler au 418-858-0149

P.S. : Le grand air tue les virus...

Au plaisir de bouger avec vous, même en hiver!



## Des-Deux-Rives : Marche nordique

**Date: début: 21 février 2023** **Lieu: À déterminer avec les participant(e)s** **Heure :À déterminer**

Nom : \_\_\_\_\_ Invité(e) \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

**Date limite d'inscription: le samedi 15 décembre 2022**

**Coût : 10 \$ Membre, Non-membre 25 \$** (un seul paiement pour toutes les rencontres)

**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 :**

**Andrée Gosselin, 39 Alphonse-Rousseau, Lévis, G6J 1S6**

## Informations assurances, 2022

Notre expérience malheureuse avec la pandémie due à la COVID-19 nous a montré la nécessité, non seulement d'être assuré mais aussi bien assuré lorsque nous voyageons. On se rappellera que les membres de l'AREQ sont particulièrement friands de voyage et que notre ASSUREQ nous donne une des meilleures protections en assurance voyage sur le marché. De plus, contrairement à d'autres protections, les primes ne sont pas établies en fonction de l'âge des bénéficiaires. Cependant, avant même de fermer nos valises pour une destination plus ou moins lointaine, il faut se rappeler quelques notions importantes de notre contrat :

- **Si vous êtes porteur d'une maladie connue**, vous devez vous assurer, avant votre départ, que votre état de santé soit bon et stable. La maladie ou l'affection connue doit être sous contrôle avant votre départ. Notez que la COVID-19 est considérée désormais comme une maladie subite et inattendue.

En cas d'incertitude, il est fortement recommandé de communiquer avec la firme d'assistance voyage CanAssistance quelques semaines avant le départ afin d'éviter de mauvaises surprises, son rôle étant d'assister les voyageurs, avant, pendant et après le voyage. Le numéro de téléphone pour joindre la firme apparaît notamment au dos de votre carte d'assurance SSQ

- **Vous avez un ennui de santé en cours de voyage ?** Avant d'encourir des frais médicaux ou de transport, ne risquez pas d'ennuis pécuniaires ! Communiquez avec la firme CanAssistance avant. La firme vous dirigera ainsi vers une institution avec laquelle elle a une entente. Une prise en charge totale sera alors effectuée par CanAssistance pour les frais médicaux, les services d'interprète, les communications avec la famille, coordonner le retour ou les services d'un avocat au besoin, etc. Cela vous évitera des retards ou pis, des refus de remboursements pour cause de dossier incomplet.

Il est aussi suggéré, par mesure de sécurité, de partager l'information concernant votre assurance voyage avec les personnes qui vous accompagnent : en cas de besoin ils et elles sauront immédiatement qui appeler.

Pour toutes questions concernant votre prochain voyage, vous pouvez communiquer avec Can Assistance ou consulter la foire aux questions de SSQ au

<https://www.ssq.ca/fr/coronavirus/voyage>

ou communiquer directement avec SSQ au 1 888 833-6962.

---

Par Huguette Lamontagne  
Présidente, Comité des Assurances

## Plus de nouvelles sur les Assurances...!

Bonjour

C'est le 24 octobre, lors de l'assemblée générale d'ASSUREQ, que nous annonçons les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ pour 2023. Voici un résumé de ce qui a été présenté. Comme chaque année, l'objectif des rencontres avec l'assureur est de déterminer la meilleure tarification possible en tenant compte de la réalité du groupe et en s'assurant de préserver la bonne santé financière du régime.

### Régime d'assurance maladie

Il a été convenu de maintenir les primes du régime d'assurance maladie au même taux que ceux de 2022, taux qui, rappelons-le, avaient subi une diminution par rapport à l'année précédente. Le congé de prime de 3 \$ par mois a également été reconduit.

En plus du maintien des primes et du congé de prime, il a été possible de bonifier le régime Santé Plus.

### Bonification du régime Santé Plus : augmentation du remboursement maximal pour le regroupement des professionnels de la santé visés

Dans le but de contrer l'inflation et pour répondre à la demande de plus en plus nombreuse de la part de nos membres, le montant maximal remboursé pour l'ensemble des professionnels de la santé visés dans le régime Santé Plus passe de 750 \$ à 1 000 \$ par personne assurée, par année civile.

Régime Assurance maladie Prime mensuelle 2023			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	24,26 \$	29,26 \$	46,51 \$
Santé Plus	45,26 \$	54,12 \$	84,67 \$

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants

### Régime d'assurance vie

Encore cette année, l'analyse de l'expérience du groupe (nombreux décès) a malheureusement entraîné une augmentation de la prime en assurance vie. En effet, la prime de la protection individuelle a subi une hausse variant entre 1,14 \$ et 3,42 \$ par mois. Quant à la prime de la protection familiale, celle-ci a subi une hausse variant entre 1,63 \$ et 3,91 \$ par mois. Le congé de prime de 3\$ par mois a été reconduit.

### Plus d'informations à venir

Un exemplaire du dépliant *Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil 2023* sera disponible dans la prochaine édition du Magazine Quoi de neuf ainsi qu'un article complet sur le renouvellement d'ASSUREQ.

Régime Assurance vie Prime mensuelle 2023	
Choix 1	
Individuel	18,24 \$
Familial	29,02 \$
Choix 2	
individuel	39,48 \$
Familial	50,26 \$
Choix 3	
Individuel	60,72 \$
Familial	71,50 \$

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants

#### Johanne Freire

Conseillère à la sécurité sociale  
Association des retraitées et retraités de l'éducation et des  
autres services publics du Québec (AREQ-CSQ)  
T 418 525-0611, poste 3073



## Une nouvelle recrue au Conseil sectoriel (CS)

Il nous fait plaisir d'annoncer à tous nos membres que Madame **Line Gagné**, nouvelle retraitée, a généreusement accepté de combler le poste de 2<sup>e</sup> conseillère à notre Conseil de Secteur. Nous lui souhaitons encore une fois, la plus cordiale des bienvenues dans les rangs de l'AREQ Des-Deux-Rives; et, nous en profitons aussi pour lui souhaiter une bienvenue toute spéciale au sein de notre Conseil sectoriel.

---

Huguette Lamontagne

## Encore d'actualité, les hommes, ...

Signé par Sophie Durocher et paru dans *Le Journal de Québec* le 12 octobre dernier, l'article *Dany Turcotte aime les hommes*, fait état, sous plusieurs aspects, de la nécessité que nous avons, nous aussi de l'AREQ, de poursuivre les démarches qui visent à aider les hommes à vivre leur quotidien, quel qu'il soit, quels que soient leurs besoins...

Effectivement, comme l'article le rapporte, dès qu'on se penche sur la réalité des hommes pour leur venir en aide, nous suscitons les jugements à l'emporte-pièce de ceux et de celles qui s'emballent alors pour dire haut et fort que nous en voulons, ce faisant, aux femmes qui luttent, elles aussi, à leur façon, pour faire avancer leurs dossiers...

Se pourrait-il que de venir en aide ne veuille pas nécessairement dire que nous sommes contre une autre catégorie de personnes ? Se pourrait-il que de tendre la main ne puisse pas vouloir dire que nous allons la fermer en forme de poing un peu plus tard, pour soutenir nos prises de parole et nos réponses, aux appuis demandés, aux services rendus ?

Si nous pouvions cesser de vouloir à tout prix, comme le font les gouvernements ou d'autres institutions, instituer le rôle général, parfois trop important, de l'opposition, à ce qui est dit, à ce qui est fait; nous aurions alors le champ libre pour agir, avec toute notre bonne volonté et notre désir inné ou cultivé, de rendre service aux autres, et ainsi, de nous améliorer les uns les autres, d'ajouter des éléments concrets aux petits bonheurs qui pourraient encore bonifier nos vies...

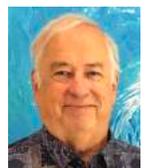
C'est sur la vague de ces prémices, dont on pourrait débattre longtemps, que notre activité qui marquera *La journée internationale des hommes*, sous le thème *L'être que je suis*, vous sera cordialement offerte, comme rappelé dans le présent bulletin sur le coupon d'inscription en page 17.

Nous y entendrons Jacques Côté, un non-voyant qui a mis en place son entreprise; Égide Royer, qui nous parlera de la scolarisation des jeunes garçons et Maxime Landry, chanteur, compositeur et écrivain, bien connu du monde artistique actuel, qui nous présentera son livre *Moi aussi, je t'aime* et quelques-unes de ses chansons... Peut-être leurs interventions respectives pourront-elles nous aider à mieux saisir encore certaines préoccupations touchant les hommes, ces hommes que nous avons au cœur et tous ceux qui vont le devenir très bientôt...

Entre autres choses, cette activité est un rendez-vous à ne pas manquer !

---

Jean-Noël Laprise  
1<sup>er</sup> vice-président



Nous vous invitons à repenser pour mieux réduire, du 21 au 30 octobre 2022, à l'occasion de la ***Semaine québécoise de réduction des déchets*** (SQRD).

Nous avons l'habitude d'entendre parler des 3R-V, Réduire, Réutiliser, Recycler et Valoriser. Au-delà de ces 3R, nous rajoutons Refuser, et avant tout, Repenser.

Cette année, nous nous proposons de prendre un moment, collectivement, pour repenser notre façon de consommer.

Chaque journée thématique sera dévoilée, un jour à la fois :

-Samedi le 22 : nous ferons ensemble un survol de ce que l'on retrouve dans nos différents bacs de récupération et de leur destination finale.

-Dimanche le 23 : nous vous proposerons l'accompagnement que nous offrirons aux municipalités, organisations, écoles, commerces ou institutions qui voudront un appui pour développer et mettre en marche leur projet de réduction.

-Lundi le 24 : nous réfléchirons ensemble sur les façons de réduire le gaspillage alimentaire. Cette journée sera présentée par RECYQ-QUÉBEC.

-Mardi le 25 : nous prendrons le temps de comprendre à quoi servent tous ces emballages qui se retrouvent dans nos bacs de récupération et nos poubelles. Cette journée sera présentée par la Communauté métropolitaine de Montréal.

-Mercredi le 26 : nous ferons le tri dans nos vêtements, pour changer notre façon de nous vêtir chaque matin, en explorant les avantages de la garde-robe capsule.

-Jeudi le 27 : nous tenterons de trouver comment faire pour réparer tous ces articles qui se brisent trop souvent et trop rapidement.

-Vendredi le 28 : nous essayerons d'imaginer une autre forme d'économie, qui n'est pas basée sur la croissance infinie.

-Samedi 29 octobre, après avoir réfléchi à toutes ces façons de faire, nous réévaluerons l'importance des objets qui occupent nos foyers, en essayant le jeu du minimaliste.

-Dimanche 30 octobre, nous concluons la semaine et vous présenterons ce que sera la suite, avec la SQRD à l'année!

### La Semaine québécoise de réduction des déchets devient la SQRD à l'année!

La semaine se terminera sur une belle note, puisqu'elle se prolongera jusqu'au printemps! À chaque mois suivant cette semaine thématique, les sujets seront repris et nous pourrons mettre en pratique ces nouvelles habitudes, un jour à la fois.



Il n'est pas nécessaire de tout changer, tout en même temps. Mieux vaut y aller doucement, en posant des gestes avec lesquels nous sommes à l'aise. On entend que nous pouvons changer nos habitudes en les pratiquant durant 21 jours.

C'est pourquoi nous voulons poursuivre l'expérience en conservant les mêmes thématiques vues durant la Semaine, pour ensuite passer tout un mois à parler de chacune d'elles. Vous serez invités à partager vos expériences, à essayer de nouveaux trucs, à rire un peu aussi, des flops qui seront assurément vécus par certains d'entre nous!

Diane Laflamme  
Comité de l'environnement

## Les promesses de l'automne 2.0



Je crois qu'au Québec l'automne va devenir synonyme de saison des élections. Après une campagne de 36 jours précédée par des semaines de publicité partisane, nous connaissons maintenant le parti qui tiendra les rênes du pouvoir pour les quatre prochaines années : la CAQ, et ce, fortement majoritaire.

Encore une fois, pour examiner les promesses de ce parti, je retiendrai surtout les aspects qui nous concernent d'une façon plus spécifique. De plus, les réflexions et analyses de la CSQ-Aînés nous orienteront dans notre démarche. Enfin, les promesses des autres partis n'ont pas été retenues dans cet exercice; c'est le parti au pouvoir qui doit démontrer le sérieux dans ses engagements.

Tout d'abord, précisons que les demandes des aînés n'ont pas été particulièrement priorisées au cours de cette campagne. Comme le mentionne Lise Lapointe : « ... ce n'est pas important au Québec de vieillir dans la dignité. » (2); de plus, il ne faut pas oublier que le nombre de personnes de plus de 75 ans au Québec aura doublé d'ici 2040, alors que celui des 85 ans et plus devrait tripler sur la même période. C'est le défi le plus prévisible de tous ! Les enjeux du vieillissement de la population auraient dû être une réelle priorité pour notre génération, mais aussi pour les jeunes générations qui devront tenir un système désuet à bout de bras si rien n'est fait.

Voyons maintenant certains engagements pouvant nous affecter d'une façon plus spécifique :

### Santé

- Améliorer les soins et services à domicile : le gouvernement devrait investir 900 millions sur quatre ans pour favoriser le maintien des aînés à domicile. (4)
- Rendre accessible l'hospitalisation à domicile partout à travers le Québec d'ici quatre ans (2026) afin de désengorger les hôpitaux. (3) Les patients pourront recevoir leurs soins dans le confort de leur maison si leur état de santé ne requiert pas qu'ils soient à l'hôpital.
- Rénover des CHSLD vétustes et poursuivre la mise en œuvre du programme des maisons des aînés.
- Appuyer davantage les proches aidants et les organismes communautaires en réinvestissant dans les Centres de jour

### Demandes de l'AREQ

- Agir sur la disponibilité des soins et des services aux personnes en perte d'autonomie pour en garantir l'accès et la qualité, peu importe où les aînés ont

choisi de s'enraciner, que ce soit dans une maison, un appartement ou une résidence pour aînés. D'ici 2030, près de 25% de la population québécoise sera âgée de 65 ans et plus. Estimés à 1,5 million au Québec, les proches aidants fournissent 75 % des soins requis à domicile.

- Agir sur les soins de longue durée en hébergement pour qu'une personne qui en a besoin puisse vivre dans un lieu sécuritaire, avec bienveillance et avec des soins de qualité. (2)

### Portefeuille :

- Bonifier l'aide financière pour les aînés. Un gouvernement de la CAQ ferait passer de 411 \$ à 2 000 \$ le montant maximal pour le soutien aux personnes âgées de 70 ans et plus ayant un revenu de moins de 24 195 \$. Quelque 1,1 million d'aînés bénéficieraient de cette mesure, dont le coût est évalué à 1,6 milliard \$ par année pour l'État québécois, selon le parti.
- Offrir un montant de 400 \$ à 600 \$ à ceux qui gagnent moins de 100 000 \$ par année.
- Bonifier le crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie.

### Demande de l'AREQ :

- Agir sur la prévention de manière concrète afin de maximiser les chances de vieillir en santé avec des revenus décentes pour s'épanouir et contribuer dans leur communauté.

Pour terminer, dans ce court article, j'ai limité mon analyse aux promesses ayant un impact direct sur notre qualité de vie actuelle et future. J'aurais pu aborder d'autres promesses de cette campagne électorale qui nous concernent aussi; pensons à l'environnement, l'éducation, la langue et la laïcité entre autres. Ce n'est que partie remise, car je reviendrai sur ces différents aspects au cours de l'année. En attendant, continuons à surveiller la réalisation de ces promesses qui répondent seulement à quelques revendications de l'AREQ.



Carol Beaupré,  
Comité sociopolitique

### Notes :

1. GAGNON, Marc-André et al. *Québec 2022 : les promesses principales des cinq grands partis*, Journal de Québec, mise à jour, 1 octobre 2022.
2. LAPOINTE, Lise, *Campagne électorale : ce n'est pas important au Québec de vieillir dans la dignité*, AREQ-CSQ, 20 sept. 2022.
3. PILON-LAROSE, A., « Il faut vivre en 2022 », *plaide Legault*, La Presse, 4 sept.
4. VIEIRA, Sandrine, D. Noël et A. Noreau, *Quelles sont les promesses électorales des partis? Le Devoir*, 29 sept. 2022.

# Les Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation



## Présentation générale :

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50<sup>e</sup> anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir des membres de l'AREQ ou leurs proches, inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel (arts, communications, etc.) que professionnel (éducation, santé, etc.).

Ce programme a pour buts d'accroître le sentiment d'appartenance des membres de l'AREQ, de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés, de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue et d'assurer le rayonnement de l'Association.

**Personnes admissibles** : Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans).

Les personnes élues au conseil d'administration de l'AREQ et les membres de leur famille ne peuvent soumettre leur candidature.

Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par :

- une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation (MEQ);
- un organisme d'éducation populaire reconnu par le MEQ, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité (MESS).

**Bourses décernées** : La somme de 1 200 \$ est répartie également entre les récipiendaires. Cependant, les bourses sont d'un minimum de 300 \$ et d'un maximum de 500 \$.

**Dossier de participation** : Les candidates et candidats doivent remplir le formulaire de mise en candidature ci-joint. Un texte de présentation portant sur leur intérêt à la formation (maximum 250 mots) et un document officiel de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant l'inscription à ladite formation doivent être fournis.

Le formulaire, le texte de présentation et le document d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur, Mme Huguette Lamontagne, entre le 15 janvier et le 1er avril 2023, par courriel : [athena1@bell.net](mailto:athena1@bell.net) ou à l'adresse : 1000 rue Valentin, Québec G1W4V5.

## Formulaire d'inscription pour les bourses de l'AREQ



Coordonnées de la candidate ou du candidat :

Nom de famille / Prénom \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Sexe : F  M

Adresse \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Téléphone ( ) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

Région de l'AREQ (si membre) \_\_\_\_\_ Secteur de l'AREQ (si membre) \_\_\_\_\_

Membre régulier de l'AREQ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

OU  Enfant de membre

Nom et numéro de membre du parent : \_\_\_\_\_

OU  Petite-fille/petit-fils

Date de naissance de l'enfant : \_\_\_\_\_

Nom et numéro de membre du grand-parent : \_\_\_\_\_

## Conférence Comité environnement "La nature et moi"

La nature vous interpelle... Avez-vous le goût d'aller à l'extérieur en famille ou avec des amis? Alors cette conférence saura répondre à vos attentes car notre conférencière nous présentera de nombreuses possibilités d'activités à vivre en milieu naturel.

Voici un résumé de cette conférence :

Quels sont nos liens avec la nature? Elle nous nourrit, nous habille, nous abrite et pourtant on ignore de plus en plus souvent sa présence dans nos vies. Selon **le rapport : Projet Nature**, nous souffrons à l'échelle mondiale d'un déficit nature causé par l'urbanisation galopante, les loisirs virtuels : télévision, ordinateurs, jeux vidéo, etc... la crainte de la nature ou le manque d'accès aux espaces naturels. Nous allons de moins en moins jouer dehors. Pourtant à tout âge la



nature a des bienfaits sur notre santé physique et psychologique. Les médecins donnent même des prescriptions nature!

Cette conférence nous permettra de retrouver des prétextes pour sortir jouer dehors avec les enfants et les petits-enfants. Nous serons tous plus en santé, plus heureux et plein d'énergie. Notre conférencière proposera des pistes concrètes pour mieux profiter des sorties nature en famille et pour devenir des guides pour les plus jeunes. Alors, saisissons l'occasion de pouvoir vieillir en santé et aller jouer dehors en assistant à cette conférence.

Notre conférencière, madame **Martine Chatelain** a été enseignante à la maternelle pendant 35 ans et a de nombreuses implications en environnement.

Cette conférence du 18 janvier 2023 débutera dès 9 h 30 pour se terminer à 11 h 30. Nous aurons une pause de 15 minutes. Madame Chatelain aura quelques exemplaires de son recueil *La nature et moi* au coût de 20 \$.

Nous vous offrons la possibilité de dîner tous ensemble.

Date limite d'inscription: 10 janvier 2023  
COUPON en page 16

Louise Fortin  
Comité environnement

### 22 TRUCS FACILES POUR RÉDUIRE VOTRE EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE

Par: Les Mins - Deux minimalistes en voyage

AU RESTAURANT			À L'ÉPICERIE		
1. PRENEZ UN PLAT VÉGÉTOVÉGAN	2. EMPORTEZ VOS RESTES DANS VOTRE CONTENANT	3. MANGEZ LOCAL ET ÉVITEZ LES FAST FOOD	7. APPORTEZ VOTRE SAC RÉUTILISABLE	8. NON AUX PRODUITS AVEC DE L'HUILE DE PALME	9. N'ACHÈTEZ PAS D'EAU EN BOUTEILLE
4. DEMANDEZ VOS BREUVAGES SANS PAILLE	5. AMÉNAGEZ VOTRE PROPRE TASSE À CAFÉ	6. DITES NON AUX COUVERTS JETABLES	10. FAVORISEZ LES MARCHÉS LOCAUX ET SANS EMBALLAGE	11. PAS DE PELLICULE PLASTIQUE OU DE SAC ZIPLOC	
DANS VOS ACHATS		DANS VOTRE PHARMACIE			
12. ACHÉTEZ MOINS EN LIGNE ET PLUS LOCAL	13. ACHÉTEZ MOINS NEUF ET PLUS USAGÉ	14. UTILISEZ DES SAVONS EN BARRE	15. PRENEZ UNE BROSSÉ À DENT EN BAMBOU	16. CHANGEZ POUR UNE COUPE MENSTRUELLE	
EN CUISINE		EN CAMPING		EN VOYAGE	
17. MACHINE À CAFÉ SANS FILTRE/CAPSULE	18. RECYCLEZ & COMPOSTEZ	19. UTILISEZ DES ALLUMETTES AU LIEU D'UN BRIQUET	20. PRENEZ UN SAVON BIODEGRADABLE	21. TÉLÉCHARGEZ LES CARTES AU LIEU DE LES IMPRIMER	22. REFUSEZ LES BROCHURES ET IMPRIMÉS

\* Les informations et les webinars présentés dans les vidéos sont des exemples et ne doivent pas être pris comme conseil. Les Mins ne se responsabilise pas de l'usage que vous ferez de ces informations. © 2022 Les Mins. Tous droits réservés.



JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2022

"L'ÊTRE QUE JE VEUX ÊTRE"

AREQ CSQ

# L'INITIATIVE

Saviez-vous que favoriser la présence de relations intergénérationnelles est l'une des meilleures façons de mettre à profit tout le potentiel des personnes âgées et de diminuer l'âgisme?

Découvrez des histoires inspirantes qui mettent en valeur les rencontres entre les générations grâce à la campagne de sensibilisation Présent.es de l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées.

Les personnes âgées contribuent à toutes les sphères de nos vies, que ce soit en culture, dans la vie communautaire, au travail ou dans les loisirs. Découvrez 4 histoires inspirantes qui le prouvent!

Lien suggéré : <https://present-es.com/>

## Publication documentaire La chorale

Chaque mercredi après-midi, la chorale Les voix de la vie se retrouve dans le quartier St-Roch pour chanter, créer, jaser, mais, surtout, s'amuser! Faites incursion dans l'une de leur pratique grâce à ce documentaire réalisé par l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées.

Lien : <https://youtu.be/2JAYiKaJqns>

## Publication documentaire Le voilier

Faites la rencontre des Artisans du Saint-Laurent, un groupe composé d'ânés passionnés par la voile et de jeunes de Québec en réinsertion sur le marché du travail, grâce à ce documentaire réalisé par l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées. Leur défi : construire un voilier en bois de A à Z.

Lien : <https://youtu.be/MqqegJzrWn0>

## Publication documentaire Les coureurs

L'activité physique est essentielle pour rester en santé, mais c'est aussi un bon prétexte pour tisser des liens! Découvrez Les Grands Géocoucoucs, un club de course intergénérationnel, grâce à ce documentaire réalisé par l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées.

Lien : <https://youtu.be/rpnGyPXFCaU>

## Publication documentaire Les entrepreneuses

Saviez-vous que les relations intergénérationnelles sont au cœur de la communauté wendat? Découvrez comment à travers les mots de Lise et Lara, deux entrepreneuses en vedette dans ce documentaire réalisé par l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées.

Lien : <https://youtu.be/OT2ke35EtIE>



**Marie-Claude Savoie**  
Conseillère en communication  
Institut sur le vieillissement et la participation  
sociale des aînés de l'Université Laval  
Hôpital Saint-Sacrement, L-2-44  
1050 Chemin Sainte-Foy, Québec G1S 4L8  
Cellulaire : 418-446-5696

Pour en savoir plus:

<https://www.ivpsa.ulaval.ca/initiative>

## Gisèle Lalonde...parcours d'une enseignante franco-ontarienne



Née à Eastview (aujourd'hui Vanier) le 28 juin 1933, Gisèle Deschamps a épousé Gilles Lalonde avec qui elle a eu trois fils en 1954. Elle a été enseignante de 1951 à 1973, avant de devenir conseillère scolaire, puis présidente du Conseil des écoles catholiques séparées d' Ottawa. Elle fut également première directrice générale du Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques, fondé en 1974.

En 1977, elle a été candidate du Parti conservateur aux élections provinciales mais n'a pas réussi à gagner un siège à Queen's Park. Son saut en politique active s'est fait huit ans plus tard lorsqu'elle est devenue, en 1985, mairesse de Vanier. Elle occupera cette fonction jusqu'en 1991.

Première femme à diriger Vanier, Gisèle Lalonde a fondé pendant son mandat à la mairie l'Association française des municipalités d'Ontario, regroupement dont elle a assumé la présidence jusqu'en 1991.

Elle a siégé à de nombreux conseils d'administration, que ce soit dans le domaine communautaire, de la santé ou de l'éducation.

Avec le départ de Gisèle Lalonde, la francophonie canadienne vient de perdre son âme et son cœur, a réagi Pierre Bergeron, président et éditeur du Droit de 1993 à 2002. Aujourd'hui, nous sommes tous un peu orphelin de Gisèle Lalonde. Nous pleurons Gisèle comme une mère à qui nous avons confié nos aspirations et dont la fougue nous a stimulés.\*

\*Elle fut une source d'inspiration pour tous ceux qui ont eu le privilège de la côtoyer et de l'appuyer dans ses combats. Elle a toujours été aux premières lignes parce qu'elle croyait profondément que la cause de la défense et de la promotion de la francophonie était juste enracinée bien profondément dans notre communauté. Notre journal s'est engagé à ses côtés avec la même fougue et le même désir de servir notre cause.\*

À cet effet, M. Bergeron avait essayé plusieurs critiques au cœur de la lutte historique de la communauté franco-ontarienne. Au lieu d'opter pour l'impartialité et l'objectivité dans le dossier de

l'Hôpital Montfort, il avait décidé que Le Droit devait monter au front avec les franco-ontariens. Il avait pris position en faveur du mouvement SOS Montfort. Aujourd'hui, il espère un monument...de la francophonie.

\*En ces temps où les sociétés déboulonnent les statues, les francophones de l'Ontario devront en ériger une pour rappeler la contribution exceptionnelle de Gisèle Lalonde à notre mieux-être, à nos espoirs et à notre avenir. Merci, Gisèle Lalonde, de nous avoir fait prendre \*notre place\* car nous sommes, nous serons!\*

\*C'était un modèle de leadership féminin, Prescott-Russel, ajoute-t-elle. C'est une preuve que quand les femmes prennent leur place dans l'espace public, elles peuvent réaliser des choses extraordinaires.\*

Cet article est extrait du journal Le Droit du 29 juillet 2022:

*La grande militante franco-ontarienne Gisèle Lalonde meurt à 89 ans.*

Comité des femmes  
Ghislaine Couturier Tremblay  
1<sup>ère</sup> conseillère



### 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](http://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

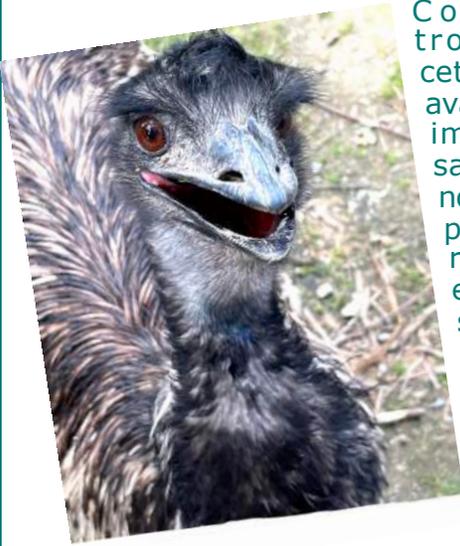
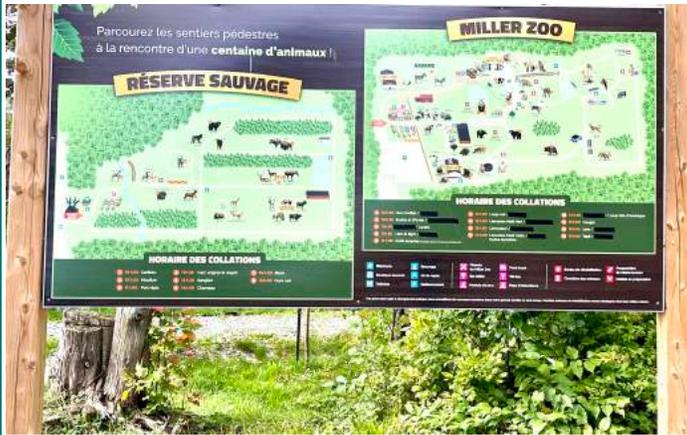
N'hésitez pas à l'utiliser, c'est pour vous!

Micheline Darveau et Réjean Benoît  
Comité d'entraide



## Enfin...nous y sommes parvenus !

Notre visite du Zoo Miller à Frampton était prévue au printemps 2019 mais la pandémie a bouleversé nos plans à l'époque.



Comme nous trouvions que cette activité avait toute son importance et sa pertinence, nous avons fait preuve de résilience et nous l'avons enfin réalisée en septembre dernier, avec 28 de nos membres.

C'est donc par une belle journée un peu « frisquette » mais agrémentée de soleil, que nous nous sommes rendus à ce site impressionnant.



Ce zoo, pas comme les autres, a tenu ses promesses... Non parce que c'est le plus riche ou le mieux aménagé qu'il soit possible de visiter mais parce que c'est vraiment une sorte de « maison d'accueil » pour animaux blessés, abandonnés ou donnés par d'anciens ou d'anciennes propriétaires qui ne pouvaient plus les garder. Quand c'est possible, un des objectifs du zoo est de remettre en liberté, certaines des bêtes qu'il a hébergées, dans leur milieu naturel,



objectif noble qui va bien dans le sens de préserver la biodiversité.

Accompagnés d'une gentille et compétente guide, pendant trois heures, nous avons fait le tour des différents sites d'accueil des animaux qui nous sont tous apparus aimés et bien traités.

Les participantes et les participants à cette activité sont revenus enchantés de leur expérience!

Merci à notre aimable guide; merci aussi au secteur des Deux-Rives de nous avoir supportés dans l'organisation de cette activité!

Mario Devin  
Comité de l'environnement

## Pour les Personnes âgées et les Proches aidants

### Personnes âgées :

Sais-tu qu'il existe un service pour toi personne âgée, vivant seule ou en couple ou convalescente ?

Il s'agit de l'agence PAIR.

PAIR est un service gratuit de surveillance téléphonique à distance qui s'assure de la santé de la personne abonnée par un appel téléphonique quotidien.

Cette agence assure une présence rassurante pour :

- Rester chez soi en sécurité et le plus longtemps possible;
- Conserver son autonomie;
- Avoir de l'aide en situation d'urgence;
- Apporter un soutien aux proches aidants.



# PAIR

Pour vous inscrire à ce service gratuit : contactez

Agence PAIR Québec 03  
1670, rue Dina-Bélanger  
Québec (Québec), G1S 4B1  
(418) 688-1511

### Proches aidants :

Tu aides une personne âgée en lui offrant un soutien moral, physique ou matériel, tu es donc un proche aidant.

L'APPUI pour les proches aidants de personnes âgées est là pour toi.

Sa mission est de contribuer à améliorer la qualité de vie des proches aidants de personnes âgées, à faciliter leur quotidien et à veiller à ce qu'ils tirent profit des ressources mises à leur disposition.

L'APPUI est présent partout au Québec.

L'APPUI finance, entre autres, des haltes-pause pour les personnes proches aidantes de personnes âgées. Chaque région dispose d'un fonds lui permettant d'investir dans de nombreux services directs consacrés aux proches aidants de personnes âgées.

Pour les contacter : INFO-AIDANT Écoute-information-références : 1-855-852-7784

[Info-aidant@lappui.org](mailto:Info-aidant@lappui.org)

De plus, Carrefour des proches aidants de Québec offre un vaste programme d'activités.

On peut les joindre au 418-623-9579 ou [info@cpaq.org/prochesaidantsquebec.com](mailto:info@cpaq.org/prochesaidantsquebec.com).

**Appui**  
proches aidants

Micheline Darveau  
Comité d'entraide

### *Nous ont quittés pour un monde meilleur...*

Monsieur **Viateur Dupont** décédé le 14 septembre 2022 à l'âge de 90 ans

Madame **Claudette Fréchette** décédée le 1<sup>er</sup> août 2022 à l'âge de 81 ans

Madame **Monique Fréchette** décédée le 28 août 2022 à l'âge de 81 ans

Madame **Jeannette Labbé-Dupont** décédée le 8 mai 2022 à l'âge de 97 ans

Madame **Madeleine Leclerc-Laliberté** décédée le 4 avril 2022 à l'âge de 77 ans

Madame **Carmen Lévesque** décédée le 13 juin 2022 à l'âge de 89 ans

Monsieur **Jean-Pierre Sabourin** décédé le 27 juillet 2022 à l'âge de 73 ans

Madame **Pia Sollberger** décédée le 7 septembre 2022 à l'âge de 74 ans



*Nos sympathies aux familles et ami(e)s*

## Un retour dans le temps, le 28 septembre

### Pont de Québec

En ce 28 septembre, nous avons assisté, en avant midi, à la fort instructive conférence de M. Michel L'Hébreux.

Il s'est intéressé au **Pont de Québec** dès son jeune âge et il a glané, au fil des ans, un nombre inouï d'informations et d'anecdotes, ce qui en fait un spécialiste exceptionnel de ce sujet.



Notre histoire, par le biais de ce pont cantilever le plus long du monde, nous est apparue riche et passionnante. Il a d'ailleurs publié plusieurs livres relatant l'histoire de ce pont unique en son genre.

Avec quelque 225 photos d'époque, il nous a relaté les deux effondrements du Pont de Québec, avec son lot de décès, le travail périlleux des ouvriers qui l'ont construit ainsi que des problèmes d'entretien, des légendes, sa technique de construction, ainsi que ses titres de noblesse,

Tout autant que nous, il déplore que ce qui a été qualifié de **Merveille du monde** continue de se détériorer sous nos yeux sans que peu de choses ne soient faites pour le restaurer, comme ce fut le cas pour le pont Jacques-Cartier à Montréal...

Merci beaucoup M. L'Hébreux de nous avoir partagé ce pan de notre histoire, fort apprécié!

Andrée Gosselin  
Comité socio-culturel

### La vie domestique au Québec au XIXe siècle



Notre conférencière,  
Madame Rachel Archambault.

Après le dîner, nous avons fait connaissance avec une partie de l'histoire de la bourgeoisie de la Basse-Ville au XIXe siècle avec madame Rachel Archambault, doctorante à l'Université de Montréal et spécialiste en culture matérielle. Saviez-vous que l'on peut trouver des sites archéologiques dans des endroits incongrus? Celui fouillé par l'Université Laval à partir de l'été 2017 se cache sous un stationnement. C'est grâce à un plan datant de 1912 que les archéologues ont identifié la localisation probable des bâtiments. Le site se trouve à l'intérieur du quadrilatère formé par les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> rues ainsi que les 3<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> avenues, près d'un Tim Hortons.



Une partie des artefacts présentés

Les chantiers-école successifs ont permis la mise à jour de milliers d'artefacts, surtout après la découverte des latrines, ces lieux servant à la fois de toilettes et de poubelles. En plus des restes d'objets on y trouve aussi des graines de fruits ou de plantes comestibles, ce qui permet d'identifier la diète alimentaire des habitants de la maison. Madame Archambault nous a détaillé toutes les précautions que doivent prendre les fouilleurs lorsqu'ils/elles s'y aventurent.

La culture matérielle permet d'énoncer des hypothèses sur le mode de vie des familles qui ont habité Hedleylodge. D'abord occupée par la famille du marchand de bois William Hedley Anderson, elle fut louée par la suite à la famille du consul de l'Allemagne, Charles Théodore Pitl. D'importants vestiges de maçonnerie ont aussi été découverts, permettant de valider ce que la carte de 1912 avait illustré.

\*Photos: Suzanne Frémont

Huguette Lamontagne  
Présidente

## **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:  
Solange Bélanger  
Andrée Gosselin  
Jean-Noël Laprise  
Lucie Turcotte

Suggestions et commentaires:  
[areqdeux-rives@videotron.ca](mailto:areqdeux-rives@videotron.ca)

**Prochaine parution:**  
**Février 2023**

**Date de tombée:**  
**18 janvier 2023**

### **Conseil de Secteur Des-Deux-Rives**

Huguette Lamontagne	Présidente	(418) 653-2877	athena1@bell.net
Jean-Noël Laprise	1 <sup>er</sup> Vice-Président	(418) 401-0577	jennel45@hotmail.com
Claudette Boily	2 <sup>e</sup> Vice-Présidente	(418) 657-5909	claudetteboily@hotmail.com
Ghislaine Couturier Tremblay	1 <sup>ère</sup> Conseillère	(418) 839-6814	ghislaine.couturier@gmail.com
Line Gagné	2 <sup>e</sup> Conseillère	(418) 660-5854	gagneline.30@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
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) 832-5220	dianlaflam@hotmail.com
Richard Martineau	Listes et Bulletin	(418) 654-1883	areqdeux-rives@videotron.ca
Ghislaine Couturier Tremblay	Comité de poésie	(418) 839-6814	ghislaine.couturier@gmail.com
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	(581) 986-8816	sfremont@videotron.ca