

D'une rive à l'autre...

Pont de glace entre Québec et Lévis en 1898 il y a 125 ans!

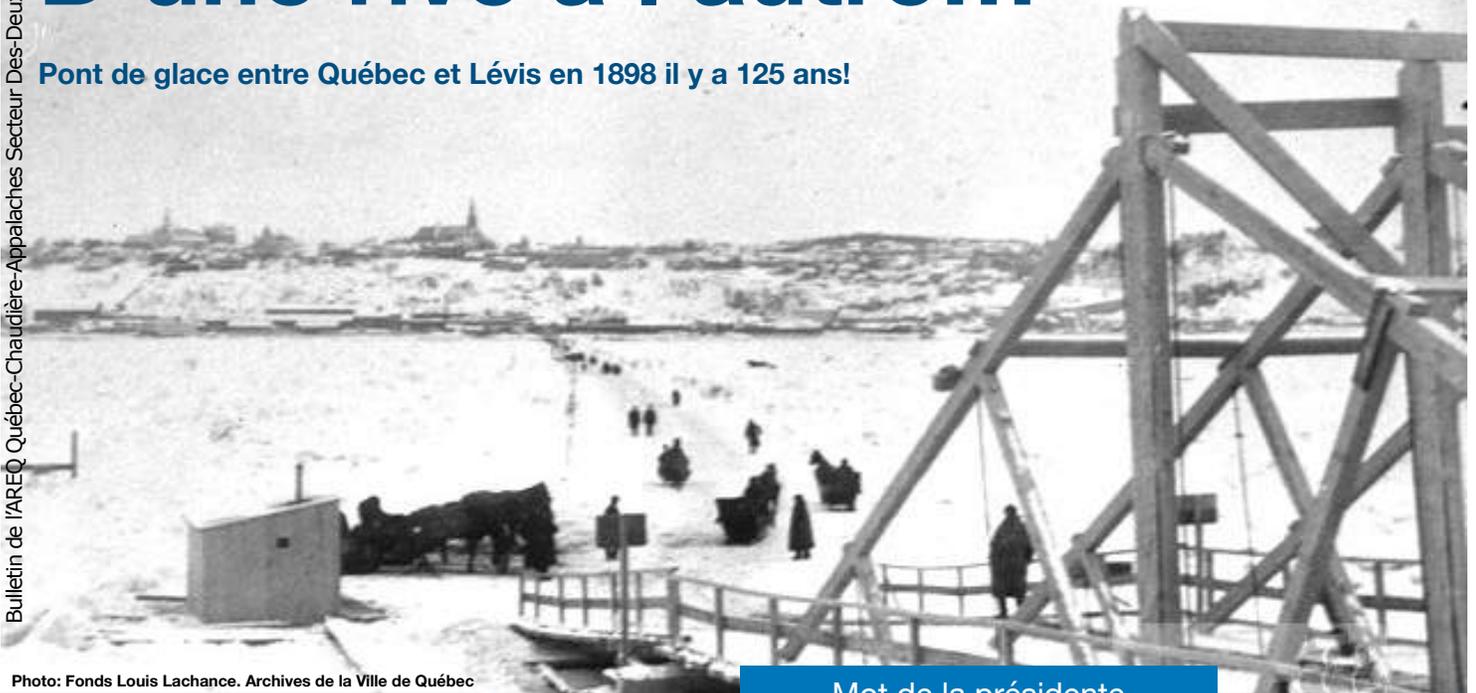


Photo: Fonds Louis Lachance. Archives de la Ville de Québec

Mot de la présidente



Bonjour chers/chères membres,

Il me fait plaisir de vous transmettre, en mon nom et en celui du conseil sectoriel (CS), mes meilleurs vœux de santé et de bonheur à l'aube de cette nouvelle année 2023. Vous trouverez dans ce numéro de votre bulletin les retours sur nos activités automnales et des annonces sur celles à venir. Nous aimons vous donner le goût de venir participer à nos rencontres. Et, une annonce importante est la **convocation à notre assemblée générale le 26 avril 2023**.

C'est le moment où le CS vous fait rapport de son administration. Il est important d'y participer. Encore cette année, nous devons vivre avec un quorum élevé puisque nous n'avons pas eu le temps de traiter ce point lors du Congrès national en mode virtuel de juin 2021 : il reviendra au Congrès 2023. C'est l'occasion pour vous de venir nous dire que vous êtes content.es (nous l'espérons) de notre travail et de nous encourager à continuer. L'AREQ et votre CS sont impliqués dans la défense de nos droits et je crois que ça mérite de nous consacrer un peu de temps.

Le 23 novembre 2022, nous avons fêté ceux et celles qui sont entré.es dans une nouvelle décennie, 80 et 90 ans, cette année. Les cohortes 2020 et 2021 seront célébrées le 25 janvier 2023.

Suite à la page 2

DANS CE NUMÉRO:

- 1- Mot de la présidente
- 2- Suite du mot de la présidente
- 2- Mot de la présidente régionale
- 3- Procédure pour paiement *Interac*
- 4- En route vers le Congrès
- 5- Une pièce de théâtre, ça vous dit?
- 5- Don et écologie
- 6- Déjeuner «Conversation anglaise»
- 7- Assemblée Générale Sectorielle (AGS)
- 8- Assemblée Générale Régionale (AGR)
- 9- Assemblée Générale FLG
- 9- Avis de recherche
- 10- Chat GPT un nouveau défi en éducation
- 11- Activité «Cartes de Noël» -et- Quiz
- 12- 13-Coupons d'inscription aux activités
- 14- La violence conjugale VIRAJ et PASSAJ
- 14- Rappel Fête de l'Amitié
- 15- Les assurances: un rappel
- 15- Réponse au Quiz de la page 11
- 16- Dîner à l'école Hôtelière de la Capitale
- 17- Invitation à «détricotter»
- 17- Prix Belzile -Gaulin et Dons de victuailles
- 18- Les hommes sont bons et gentils aussi...
- 18-19- Poésie en herbe
- 20- Journée internationale des droits des femmes
Deux conférences
- 21- Journée internationale des droits des femmes
Résistance féministe: marche consciente
- 22- Idées d'actions écologiques
- 22- Nous ont quittés...
- 23- Fondation Laure-Gaudreault
- 24- Comité des Arts
- 25- 26- *VIACTIVE*
- 27- Renseignements utiles

Suite du «Mot de la présidente»

Si on se fie au nombre de personnes présentes en 2022, on peut dire « mission accomplie » puisque nous étions plus de 130 convives à l'Hôtel Québec et les inscriptions vont bon train pour janvier. Nous travaillons à vous préparer d'autres occasions de rencontres. Je vous invite à relire le bulletin précédent si vous n'avez pas encore envoyé votre inscription à la Fête de l'Amitié : vous avez jusqu'au 10 février pour le faire. Les coupons d'inscription des activités à venir sont dans les pages centrales.

Le prochain Conseil régional ayant lieu le 23 janvier et compte tenu de la pause du temps des Fêtes, il n'y a pas de grandes nouvelles de ce côté. Cependant, je vous invite à consulter régulièrement l'infolettre de l'AREQ : on y trouve des activités fort intéressantes. J'ai participé à un Webinaire donné par NOVUM, la firme d'avocats mise à notre disposition par notre association, et les thèmes étaient très pertinents pour nous qui avons atteint (ou presque) l'âge de la sagesse : les distinctions entre les deux sortes de procurations et le mandat d'inaptitude. Même si ces thèmes ne sont pas très réjouissants, nous devons quand même prévoir notre avenir si notre état se détériore. Il se peut que cette conférence soit reprise ultérieurement.

Huguette Lamontagne
Présidente du secteur Des-Deux-Rives

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



La fin de ce biennat approche à grands pas.
Il ne reste que quelques rencontres mensuelles:
Conseils d'administration (CA), Conseils exécutifs (CER),
Conseils régionaux (CR) et, à la fin mars, ce sera le Conseil national (CN).

En avril, la région verra défiler les douze Assemblées générales sectorielles (AGS), suivies, dès les premiers jours de mai, de l'Assemblée générale régionale (AGR). Le Congrès clôturera la fin des activités de l'année et marquera la finale de mon mandat à la présidence régionale.

Ouf ! Il faut garder notre souffle dans cette traversée de rencontres !

Pour vous, membres de l'AREQ, plusieurs activités sectorielles vous seront offertes, mais je vous invite très spécialement à la rencontre régionale de la Journée internationale des femmes (JIF), le 9 mars, à l'hôtel Québec. Hommes et femmes, vous y êtes les bienvenu(e)s en grand nombre!

Au cours de ces six années de présidence régionale, j'ai été entourée de personnes exceptionnelles. Je les remercie sincèrement. Sans elles, ce voyage aurait été impossible. Bonne route à vous toutes et tous !

Un merci spécial aux membres de la région 03. Votre accueil chaleureux, votre générosité, votre présence; et, parfois, votre indulgence, m'ont donné l'énergie pour travailler avec et pour vous. Ce fut un réel plaisir de vous côtoyer et de m'impliquer pour cette belle région *Québec-Chaudière-Appalaches*.

Salutations amicales !

Carole Pedneault
Présidente régionale



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.

Quelques rappels :

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

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 !



L'AREQ, une voix forte pour les personnes âgées depuis 1961

Le 48^e Congrès de l'AREQ aura lieu dans moins d'un an, soit du 5 au 8 juin 2023, à Lévis. Quelque 450 personnes déléguées de l'ensemble des régions du Québec se donneront rendez-vous pendant quatre jours pour discuter des grandes priorités de l'Association.

Le Congrès est l'autorité suprême de l'Association. Les congressistes discuteront de sujets incontournables, feront le bilan des activités du dernier triennat et recevront le rapport sur la situation financière du Conseil exécutif. En outre, ils procéderont à l'élection du Conseil exécutif et à l'entérinement des membres du Conseil d'administration. Il déterminera les politiques générales, les grandes lignes d'action et les grandes priorités pour ce qui vient. Il ne se reproduit normalement qu'une fois tous les trois ans, et oriente notre action tout au long du triennat.

L'un des moments importants du Congrès consiste en l'adoption des orientations de l'AREQ pour les trois prochaines années. Les discussions à ce sujet vont se poursuivre d'ici le mois de juin 2023 dans les secteurs. L'objectif de cette démarche est de faire en sorte que les actions et les revendications de l'Association soient collées aux besoins et aux opinions de ses membres.

Outre l'adoption des orientations, le Congrès sera l'occasion de modifier, au besoin, les statuts et règlements de l'Association. Le Congrès 2021 n'a pu passer à travers l'ensemble des modifications proposées aux statuts et règlements. La proposition sur la composition des personnes déléguées au Congrès a été débattue, votée et acceptée : un membre régulier par secteur par cent cinquante membres au 31 décembre 2022. À cet égard, le 21 novembre dernier, nos délégué.es au Congrès ont tenu une rencontre à l'Hôtel Québec pour y revoir les statuts et règlements de l'AREQ qui dictent notre fonctionnement comme organisation. Nous avons jusqu'au 31 décembre 2022 pour acheminer nos propositions au bureau de l'AREQ.

Dans les mois qui viennent, les rencontres préparatoires sectorielles et régionales permettront aux personnes déléguées d'aborder les dossiers qui seront discutés au Congrès. Pour en savoir plus sur le cheminement des propositions des modifications aux statuts et règlements ainsi qu'au projet des orientations, je vous invite à consulter la section «Publications» du site Internet de l'AREQ à areq.lacsq.org.

Rappel du rôle de la personne déléguée

Le rôle d'une personne déléguée est de représenter la volonté des personnes qui l'ont élue. Elle s'exprime en leur nom et non en son nom personnel. L'intérêt de l'ensemble des membres doit être au cœur de ses interventions; elle doit se rappeler la mission de l'AREQ et démontrer par son attitude son adhésion à l'énoncé de ses valeurs .

Elle assume les responsabilités suivantes:

- être présente aux activités sectorielles ou régionales afin de bien comprendre les besoins et les réalités des membres de son secteur;
- être à l'écoute des réflexions et des propositions de l'ensemble des membres qu'elle représente;
- participer aux activités de formation et d'information qui se tiendront d'ici le Congrès. Plusieurs tribunes seront offertes pour que les personnes déléguées puissent échanger et apporter leurs idées à ce Congrès 2023.

Camil Paquet
Secrétaire au CS



Une pièce de théâtre...ça vous dit ?



Votre Comité des Arts est heureux de vous inviter à une pièce de théâtre qui se déroulera au théâtre populaire québécois, la Bordée, **le 11 mai**, en matinée. Nous nous rendons en autobus pour 13 heures et la pièce se termine vers 14 h30.

Pour le moment, nous offrons la pièce à 44 membres de l'AREQ, mais la période d'inscription terminée, nous pourrions accepter des non-membres intéressé(e)s pour compléter le nombre de personnes que peut accueillir l'autobus.

(Coupon page 13)

Dans le quartier St-Roch, coin Dorchester et Charest, la Dominion Corset a fabriqué corsets et autres lingerie féminines pendant plus de 100 ans, jusqu'à devenir l'une des plus importantes manufactures de ce genre en Amérique du Nord. Véritable *Success story* de la population canadienne-française, l'entreprise doit sa réussite à une immense brigade de jeunes femmes inexpérimentées et peu scolarisées qui ont eu en commun d'avoir cherché à prendre en main leur destin.

À travers six générations de femmes, **34B** est une véritable saga construite comme une courtepointe qui traverse les époques et les modes: de la pudibonderie des corsets du 19e siècle à la minijupe des années 60, en passant par la poitrine plate des années 20, au buste pointu des années 50 et aux brassières incendiées des mouvements féministes. Mais c'est aussi une pièce qui se sert de l'Histoire pour essayer de comprendre qui nous sommes et d'où nous venons et une pièce qui parle d'aspirations et de solidarité ouvrière. Pour d'autres détails cliquez [ICI](#)

Claudette Boily
Responsable du Comité des Arts



Don et écologie

À l'occasion de la tenue de nos différentes activités de cette année 2022, plusieurs membres de notre secteur ont donné des attache-pain, des languettes de canettes, des timbres et des contenants de médicaments. Camille Paquet a remis le fruit de ces cueillettes à un Club Lion, par l'entremise d'une dame qui travaille bénévolement pour cet organisme.

Si vous avez de ces objets à la maison, dont vous ne vous servez plus, pourquoi ne pas en faire profiter d'autres personnes ? Apportez-les lors de nos dîners, principalement, et nous aurons une boîte pour les y déposer. Cette année, nous amasserons aussi des sacs cadeaux, format bouteille de vin. De plus, nous cueillerons des cartes de Noël dont vous ne vous servirez pas: à

notre prochain dîner de Noël, nous demanderons à nos membres d'y écrire leurs souhaits pour les personnes âgées de certaines résidences où elles seront distribuées... Ajoutons que les Lions récupèrent de même les lunettes usagées.



Merci de votre précieuse collaboration et félicitations pour la belle complicité et l'engagement de Camil Paquet.

Diane Laflamme
Comité de l'environnement.

Déjeuner conversation anglaise



Devant la grande appréciation des personnes ayant assisté aux déjeuners de conversation anglaise, nous réitérons l'offre de cette activité en 2023! Que ce soit pour parfaire votre anglais, vous faciliter la vie lors de voyages ou simplement pour développer plus d'aisance en conversation, vous êtes bienvenus.

L'activité sera animée par Donna lafrate, membre de l'AREQ et ex-enseignante de la rive-sud. Elle propose un déjeuner relaxe et plaisant avec conversation/immersion seulement. Un dictionnaire sera utile car le français ne sera pas bienvenu. 😊😊



L'activité se déroulera dans la salle à manger de l'hôtel Québec à compter de **9 h 30** pour une durée de 90 minutes. Les déjeuners débuteront les mercredis 22 février et 1^{er} mars, pour reprendre ensuite en avril aux 2 semaines soit : 19 avril, 3 mai, 17 mai. L'activité est réservée aux membres et le groupe ne peut être formé que de dix personnes, au maximum.

Un montant de 10\$ sera exigé pour l'ensemble des rencontres. **Le déjeuner est à vos frais.**

Inscription : Adressez votre coupon d'inscription et votre paiement

(avant le **15 février**) à :

Fernande Giroux, 1062 rue des Prés, Lévis, G6Z 1W4, fernagiroux@videotron.ca.

Ou par Interac (Voir procédure en page 3) Indiquez votre nom, numéro de membre, adresse courriel, numéro de téléphone et l'activité pour laquelle vous avez payé.

Dans l'éventualité d'un plus grand nombre d'inscriptions que de places, par souci d'équité, **un tirage au sort sera effectué** entre les membres inscrits par la poste et ceux par Interac. Toutes les personnes seront avisées, qu'elles soient retenues ou non, par courriel ou par téléphone.

Au plaisir de vous y retrouver! *Have fun and let's speak English!*

Andrée Gosselin
Comité socio-culturel



Des-Deux-Rives, Activité Comité Socio-culturel : **Déjeuner conversation anglaise**

Dates: 22 février, 1er mars, 19 avril, 3 mai et 17 mai

Lieu: Hôtel Québec 3115 Ave des Hôtels Québec **Heure :** 9 h 30

Nom : _____ Numéro de membre _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

*****Notez que le déjeuner est à vos frais*****

Coût : 10 \$ Réservé aux Membres,

Date limite d'inscription : mardi 15 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



AREQ SECTEUR DES-DEUX-RIVES 03-D



CONVOCAION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2022/2023

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

Le mercredi 26 avril 2023, 9 h 30

Lieu : Érablière du Cap, 1925 Chemin Lambert, Lévis

PROJET D'ORDRE DU JOUR

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

Élections

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

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

Inscription

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

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

HORAIRE DE LA RENCONTRE

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

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

Huguette Lamontagne
Présidente secteur Des-Deux-Rives



Québec-Chaudière-Appalaches

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

A2223-AGR-OJ-01

CONVOCATION

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

Date : le vendredi 5 mai 2023

Accueil : 9 h

AGR : 9 h 30

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

SVP Apportez votre carte de membre

PROJET D'ORDRE DU JOUR

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



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



Michelle Breton, secrétaire

Carole Pedneault, présidente



Assemblée générale Fondation Laure-Gaudreault

Région Québec-Chaudière-Appalaches

Le vendredi 5 mai 2023, Hôtel Québec

Heure à déterminer pendant l'AGR

Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la Présidente
2. Nomination de la présidence d'assemblée et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination à la Présidence d'élection et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
 - 4.1 Intervention de la présidence d'élection : mises en candidatures
5. Adoption du procès-verbal du 25 mai 2022
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2022.
8. Élections :
 - Présidence
 - Secrétariat
 - Conseillère ou conseiller (publiciste)
9. Mot de Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires

Pierrette Simoneau
Présidente de la FLG

AVIS DE RECHERCHE

Nous sommes à la recherche de plusieurs membres de l'AREQ Des-Deux-Rives dont nous n'avons plus de nouvelles et que nous ne pouvons rejoindre ni par leur adresse postale ni par leur téléphone ou courriel...

Si vous êtes en contact avec l'une ou l'autre des personnes dont les noms apparaissent ici, bien vouloir leur demander de communiquer avec l'AREQ au numéro 418-525-0611 afin de mettre leurs coordonnées à jour dans la liste des membres de l'AREQ.

Annie Ancelot

Hugh Fraser

Thérèse Martineau-Desrochers

Colette Bégin

Gilles Lagacé

Bruno Boivin

Clare-Aline Lévêque

Geneviève Veyron

Diane Cossette

Hélène Parent

Chat GPT, un nouveau défi en éducation

L'année 2022 se trouve présentement derrière nous et je crois que, pour la majorité d'entre nous, c'est une bonne nouvelle. L'année 2022, à mon avis, peut même porter le titre d'*Annus Horribilis*. Rares sont les actualités positives dans le souvenir récent d'une année teintée par des ressacs de la pandémie mondiale de COVID-19, par la Russie qui mène une guerre à l'Ukraine, par des bris sur la chaîne d'approvisionnement, par une pénurie de main-d'œuvre, par les événements climatiques extrêmes et par une inflation alimentée par la crise énergétique. Mais, la contestation du pouvoir religieux en Iran et l'exploration du système martien nous démontrent cependant qu'un avenir moins sombre est possible.

De plus, un nouvel outil, l'intelligence artificielle (IA), vient susciter de l'espoir pour aider les entreprises à régler leur manque de main d'œuvre, par exemple. En médecine, de plus en plus d'interventions sont pratiquées avec des robots chirurgicaux. La robotique est en plein essor dans le domaine de la santé et dans une multitude d'activités humaines. Le GPS, Google et Alexa font d'ailleurs partie des applications IA qu'on utilise régulièrement. Je me suis posé cette question : si l'IA prend de plus en plus de place dans nos vies quotidiennes, est-ce que l'école pourra se permettre d'en faire abstraction?

Et ChatGPT arrive...

Mise en ligne le 9 décembre dernier, ChatGPT, une IA capable de tenir une conversation quasi-humaine, vient en effet de créer une onde de choc et dérange beaucoup, en éducation particulièrement. Cette nouvelle application d'intelligence artificielle peut répondre à une question très précise, rédiger des dissertations, écrire des fables, résoudre des équations mathématiques, etc. Si vous posez une question, l'IA essaiera de vous répondre de manière cohérente et naturelle.

Comme enseignant, j'ai demandé à ce robot conversationnel comment il pourrait aider en classe. Voici quelques éléments de réponse qui m'ont été proposés :

1. Personnalisation de l'enseignement : l'IA peut être utilisée pour créer des leçons et des exercices adaptatifs en temps réel.
2. Assistant virtuel : l'IA répond aux questions et fournit des informations sur divers sujets.
3. Rédaction d'articles : générer des idées de sujets d'articles.
4. Création de dialogues : générer des dialogues et demander aux élèves de jouer les rôles des personnages.

C'est un outil prometteur qui peut apporter de nombreux avantages si utilisé de manière responsable et éthique. « *Nous sommes rendus là* », pour reprendre une formule populaire et penser qu'on peut éviter l'IA dans les classes (É. Martin, *Le Devoir*) ou dans les différentes sphères de la société, c'est une chimère : on ne peut pas remettre le génie dans sa lampe. L'IA est là pour rester et le système éducationnel actuel devra rapidement trouver le moyen d'intégrer cette technologie en éducation.

Laissez-vous tenter par un essai, vous verrez par vous-même le potentiel de ChatGPT. (1) Il est important de noter que l'IA ne peut pas remplacer complètement l'enseignement humain, mais elle peut être un outil précieux pour améliorer l'efficacité et la qualité de l'enseignement.

Cependant, il y a des dangers à utiliser l'IA en classe; entre autres, son utilisation peut contribuer à renforcer les inégalités éducatives existantes. Si les étudiants sont trop dépendants de l'IA pour apprendre, cela peut limiter leur capacité à penser de manière critique et à résoudre des problèmes de manière indépendante. L'IA fonctionne avec les données qui lui sont fournies, elle peut donc devenir un outil de propagande et d'endoctrinement puissant. De plus, il ne faudrait pas que l'élève devienne un simple manipulateur de bouton pour obtenir un travail demandé sans aucune connaissance du sujet, d'où l'importance des savoirs fondamentaux.

Je crois, comme N. Baillargeon, qu'il faut donner aux futurs apprenants une « littératie digitale » qui leur permettra de comprendre comment fonctionnent ces outils, quelles en sont les possibilités, mais aussi les limites et les dangers, et comment rester critique face à eux et en être un usager responsable.

La finalité est de préparer les élèves à contrôler l'intelligence artificielle, et non pas d'en être dépendants, et c'est le défi qui attend l'école du XXI^{ème} siècle.

Comme ancien enseignant, je voulais vous présenter le défi qui attend l'école actuelle.

En terminant, je vous souhaite une Bonne année 2023 et, comme mes parents me disaient et que je ne comprenais pas à l'époque, la santé!

Notes :

1. Ceux qui désirent en savoir plus sur ce robot conversationnel, voici le site, c'est gratuit. Vous posez une question et une réponse est donnée. Vous pouvez poser votre question en français. Un essai vaut mille mots: <https://chat.openai.com>
2. BAILLARGEON, Normand, **Se préparer à l'imprévu avec ChatGPT**, *Le Devoir*, 17 décembre 2022
3. Collaboration spéciale, **L'intelligence artificielle en éducation**, *École branchée*, Juin 2019
4. McKENNA, Alain, **ChatGPT, ou l'IA qui fait peur**, *Le Devoir*, 9 déc. 2022

Carol Beaupré
Comité sociopolitique



Activité des cartes de Noël 2022

Création

Depuis plusieurs années, Alice Desrochers et Anne-Marie Nadeau, réalisent, avec la participation des jeunes du primaire, la création de cartes de Noël uniques. Cette année, elles nous ont remis ces cartes que nous avons distribuées aux Résidences visitées. Nous tenons à féliciter et à remercier chaleureusement tous les élèves pour leur implication.



Collaboration

Quelque 150 membres ont participé à notre dîner de Noël, tenu le 7 décembre dernier à l'hôtel Québec. Les chaleureux messages que vous avez rédigés dans les cartes de Noël nous démontrent, une fois de plus, que vous êtes des gens de cœur. Votre collaboration nous a permis de poursuivre, une année de plus, ce qui est en train de devenir une belle tradition. Nous vous remercions sincèrement !

Voici quelques photos prises, ça et là, lors de cette activité.



Distribution

Nous, belle équipe de trois personnes enthousiastes : Ghislaine Couturier Tremblay, Diane Laflamme et moi-même, sommes allées offrir lesdites cartes, au Manoir Archer, au Petit Domicile de Charny et au Manoir Laure-Gaudreault. Michèle Fontaine, récréologue du

Manoir Archer, a été très heureuse de recevoir ces cartes; un bon contact y a été établi et a consolidé le partenariat existant déjà avec le Comité poésie. Clermont Rousseau, directeur du Petit Domicile de Charny, a été enchanté par notre démarche. Madame Guylaine Desjardins, directrice du Manoir Laure-Gaudreault, en collaboration avec le comité des résidents, a procédé à la remise des cartes, le 22 décembre dernier.



Nous désirons remercier Diane Gaulin, de SSQ Assurance, pour la commandite des stylos.

Quelle belle tradition à poursuivre. Un grand merci à chacun et chacune de vous !

Louise Fortin
Comité de l'environnement

Quiz : Albert Einstein

Question quiz posée lors de la Fête des Sages du 23 novembre 2022 :

Est-ce possible qu'un Monsieur Gagnon né au Lac Saint-Jean en 1926 ait eu comme professeur Albert Einstein lors de ses études aux États-Unis?

Réponse page 15...!

Secteur des Deux-Rives Coupons d'inscriptions aux activités



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

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

Nom : _____ **Invité(e)** _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Coût : 10 \$ membres, **Non-membres 25 \$ (Dîner inclus)** **Date limite d'inscription : 19 avril 2023**

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

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

Au Maxi de St-Romuald 8 h 30

Je ne prendrai pas l'autobus



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

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



Des-Deux-Rives régionale : **Assemblée générale RÉGIONALE 03**

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

Nom : _____ **Invité(e)** _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Coût : 15 \$ membres, **Non-membres 30 \$ (Dîner inclus)** **Date limite d'inscription : 24 avril 2023**

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

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

OU ENCORE

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



Des-Deux-Rives, Activité : **Dîner à l'École Hôtelière de La Capitale**

Date : 19 avril 2023 **Départ :** 11 h 00 Maxi St-Romuald **ET** 11 h 15 Winners Pl. 4 Bourgeois

Nom : _____ **Numéro de membre** _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Coût : 10 \$ **Réservé aux membres** **Date limite d'inscription : 10 avril 2023**

SVP cochez: Je prendrai l'autobus: Au Maxi de St-Romuald 11 h 00

Winners de Place des 4 Bourgeois 11 h 15



**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 fernagiroux@videotron.ca


Des-Deux-Rives, Activité : *Théâtre La Bordée*
Date : 11 mai 2023 **Départ : 12 h 00** Maxi St-Romuald **ET 12 h 15** Winners Pl. 4 Bourgeois

Nom : _____ **Numéro de membre** _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Coût : 10 \$ *réservé aux membres* **Date limite d'inscription : 5 mai 2023**
Êtes-vous membre du Théâtre La Bordée? Oui Non
SVP cochez: Je prendrai l'autobus: Au Maxi de St-Romuald 12 h 00

 Winners de Place des 4 Bourgeois 12 h 15

**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 fernagiroux@videotron.ca

Des-Deux-Rives, Activité régionale: *Journée internationale des droits des femmes.*
Date: 9 mars 2023 **Lieu:** Hôtel Québec 3115 Ave des Hôtels Québec **Heure : 8 h 30 Accueil**
Nom : _____ **Invité(e)** _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Coût :15 \$ Membre, Non-membre 30 \$ Le dîner est inclus
Date limite d'inscription : 1 mars 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 fernagiroux@videotron.ca

Des-Deux-Rives, Activité : *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

Nom : _____ **Invité(e)** _____

Adresse postale: _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Coût :10 \$ Membre, Non-membre 25 \$
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 fernagiroux@videotron.ca

La violence conjugale : sentiment d'impuissance ou espoir possible?

Alors que les statistiques reliées aux violences conjugales et aux féminicides augmentent sans cesse au Québec comme ailleurs, particulièrement depuis le début de la pandémie, nous nous devons, non seulement de nous contenter de le constater, mais de nous pencher sérieusement sur la situation afin de trouver des solutions applicables à court ou à moyen terme, pour en réduire tout au moins le nombre.



Pourquoi ne pas s'attaquer alors au problème en amont? À cet effet, justement, le programme ViRAJ, offert dans les écoles secondaires et créé par Francine Lavoie et ses collaborateurs de l'Université Laval, vise la prévention de la violence dans les relations amoureuses, ainsi que la promotion des relations saines et égalitaires chez les jeunes de 14 à 16 ans.

Les objectifs visés sont :

- D'identifier les types de violence en contexte de relations amoureuses
- D'échanger sur le contrôle dans les relations amoureuses à l'adolescence
- De prendre conscience des bénéfices d'une relation amoureuse saine et égalitaire
- De réfléchir à des alternatives non-violentes visant à régler des situations de conflits en couple
- Et finalement, de reconnaître et de mettre en œuvre des réponses favorisant une relation égalitaire et respectueuse.

Ce programme a largement fait ses preuves grâce à ses techniques d'intervention interactives telles que la visualisation, le théâtre-forum ainsi qu'à son approche dynamique et humoristique, directement reliée à la réalité des jeunes.

À date, plus de 74 000 jeunes de 43 écoles ont bénéficié du programme ViRAJ depuis sa création.

Voilà une brillante tentative de solution qui fait naître l'espoir !

Vous désirez en savoir plus: cliquez [ICI](#)

Source : Entraide Jeunesse Québec

Ginette Couture
Comité des femmes

RAPPEL DE LA FÊTE DE L'AMITIÉ Le 15 février 2023



Avez-vous réservé votre dîner pour la Fête de l'Amitié?

Bonne nouvelle, vous avez jusqu'au 10 février pour vous inscrire! Nous vous invitons à venir partager un dîner spécial de l'amitié dans une atmosphère avec de la musique de circonstance.

À cette occasion, nous recevons le violoncelliste M. Charles Mius d'Entremont. Il se produit au Petit Chamblain et a enregistré et a joué pour divers artistes québécois.

S.V.P » remplir le coupon de réservation à la page 13 ou encore inscrivez-vous en utilisant la procédure INTERAC (page 3).



Claudette Boily

Les assurances



Petit rappel.

Saviez-vous que l'AREQ-CSQ a élargi l'admissibilité à son régime d'assurance collective ASSUREQ le 1^{er} janvier 2022? Peut-être connaissez-vous une ou des personnes de votre entourage qui pourrait en bénéficier! Deux catégories de personnes sont concernées :

- a) Les membres CSQ qui, au moment de leur prise de retraite ne détiennent pas de régime d'assurance collective en tant qu'employés seront admissibles à ASSUREQ sans restriction, selon les modalités prévues au contrat. Les conditions d'admissibilité sont les suivantes : - devenir membre de l'AREQ-CSQ et - faire parvenir sa demande d'adhésion dans les 90 jours qui suivent la date de retraite.
- b) Les personnes retraitées ayant été un jour membres d'un syndicat affilié à la CSQ et n'ayant pas adhéré à ASSUREQ dans les délais prévus au contrat pourront bénéficier de la couverture d'assurances avec quelques restrictions. Les options offertes sont ici différentes de celles offertes aux membres qui ont adhéré à l'intérieur du délai de 90 jours. Les options sont : - régime d'assurance maladie, régime Santé seulement; - participation minimale de 24 mois; - choix 1 seulement pour le régime d'assurance vie (20 000 \$, 15 000 \$ ou 10 000 \$) selon l'âge au décès, l'âge maximal pour adhérer à ce dernier volet étant de 70 ans. Les conditions d'admissibilité sont : - avoir été membre d'un syndicat affilié à la CSQ et - devenir membre de l'AREQ-CSQ.

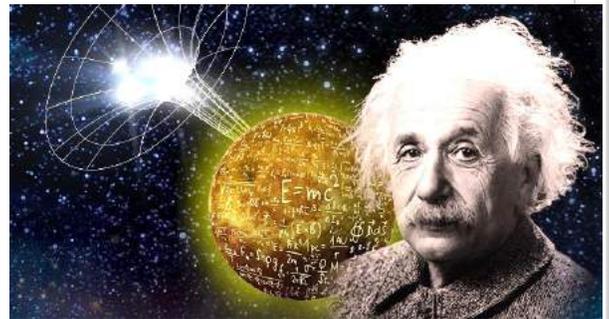
Pour en connaître davantage à ce sujet, consultez le site web de l'AREQ en cliquant [ICI](#).

Huguette Lamontagne
Comité des assurances

Réponse au QUIZ:

Albert Einstein est né en 1879 et est décédé en 1955. À son décès, Monsieur Gagnon était âgé de 29 ans. Il est donc possible qu'Einstein ait enseigné à ce québécois d'origine quelques années auparavant. Et Einstein avait, dit-il, l'habitude d'inviter chez-lui des étudiants après les cours pour discuter.

Je me suis demandé, quel intérêt commun, il a pu y avoir entre ce génie et ce québécois d'origine? Et je viens de découvrir, en faisant quelques recherches, que cela pourrait être le cosmos. J'ai rencontré ce Monsieur Gagnon en 1991 lors d'un Salon sur la santé. Il est venu demeurer à Québec pour y vivre sa retraite. Il y décède en 2005. Et je soupçonne que d'autres parmi vous ont eu l'occasion de rencontrer ce monsieur Gagnon...



Ghislaine Couturier Tremblay
2^e conseillère

Dîner à l'École Hôtelière de La Capitale



Vous êtes cordialement invités.es à vous joindre à nous pour un délicieux repas offert par les étudiants de l'École Hôtelière de la Capitale.

Vous découvrirez des étudiants.es en cuisine, en service aux tables, en pâtisserie, en boucherie; bref, tous les programmes en alimentation pour régaler nos papilles.

Le repas vous sera offert avec 3 services (entrée, mets principal, dessert) et avec 3 choix de menus (pâtes, poisson, viande). Dans le contexte où les apprentis sont en formation, il est recommandé de choisir des mets différents à chaque table.

L'activité aura lieu le 19 avril, à partir de 11 h 45. Le transport s'effectuera par bus.

Départ du bus : **11 h**, du stationnement du *Maxi* à St-Romuald, rive sud;

11 h15, du *Winners* de Place des 4 Bourgeois, rive nord.



Devant l'intérêt pour cette activité, et la capacité limitée à 45 personnes, **la participation à ce dîner est offerte aux membres uniquement.**

Le coût de l'activité est de 10 \$, comme à l'habitude, incluant l'autobus.

Inscription : Faites parvenir votre coupon (voir page 12) et votre chèque à Fernande Giroux, à l'adresse : 1062 rue des Prés, Lévis, G6Z 1W4, ou par courriel à : fernagiroux@videotron.ca

Ou envoyez votre paiement par *Interac* (voir info à la page 3.) en n'oubliant pas de joindre vos

informations personnelles à : areqdeuxrives03d@gmail.com. (et non à Fernande Giroux) incluant le nom de l'activité pour laquelle vous payez.

Date limite d'inscription : 10 avril 2023

Au plaisir de vous y retrouver !

Andrée Gosselin
Comité socio-culturel



Une invitation à Détritrotter !

J'espère que j'ai aiguisé votre curiosité par ce titre!

Votre comité de l'environnement vous lance une invitation bien spéciale, mais amusante, source d'amélioration de l'environnement par des gestes de cueillette de déchets lors de vos activités sportives.

En voici l'explication : le « **détritrotte** » est une course aux déchets. Ce sport très tendance nous vient de la Suède.

Le « **détritrotte** » est une activité de nettoyage citoyen qui se décrit comme une combinaison de jogging et de ramassage de déchets. L'art de ramasser les déchets tout en pratiquant un **sport** ou une **marche santé**. Une façon de donner du sens à une balade en participant à une activité écocitoyenne.



Détritrotter est aussi une solution à l'écoanxiété. Vous pouvez profiter de vos sorties pour découvrir la nature, observer les oiseaux ou rencontrer d'autres détritrotteurs. Une belle alliance pour l'environnement.

Alors, nous vous lançons l'invitation : prenez-vous en photo avec votre cueillette et envoyez-la à Mario Devin à l'adresse courriel suivante, si le cœur vous en dit :

mariodevin111@gmail.com. Nous en publierons quelques-unes dans le prochain bulletin.

Mais surtout soyez fiers de participer par vos petits gestes à garder votre environnement propre, beau et, peut-être aussi, devenir des modèles à imiter.

*<https://conseilsport.decathlon.fr/zoom-sur-le-plogging-ou-comment-bouger-et-proteger-la-planete>

Un sincère merci à madame Paule Caron, du secteur Beauce-Etchemin, qui m'a gracieusement partagé un article, dans lequel j'ai puisé, pour vous inviter à **détritrotter** avec le sourire.

A vos espadrilles, prêts.es pas prêts.es, on « **détritrotte** » !

Diane Laflamme
Comité de l'environnement

Prix Belzile-Gaulin

À chaque année, lors de son assemblée générale sectorielle (AGS), l'AREQ des Deux-Rives honore un.e de ses membres qui s'est impliqué.e dans la promotion et la réalisation de ses objectifs tels qu'énumérés dans son plan d'action. Nous désirons avoir vos suggestions pour identifier cette perle rare. Regardez autour de vous et faites-moi parvenir le fruit de vos réflexions à l'adresse athena1@bell.net.

Merci pour votre collaboration !

Huguette Lamontagne
Présidente

Dons des victuailles à notre dîner de Noël 2022

Le 7 décembre dernier, à l'occasion de notre Fête de Noël, malgré une invitation faite sur le tard de faire un geste de partage concret, quelques membres ont participé à la collecte des produits sanitaires et alimentaires non périssables, et certains ont aussi monnayé leur don, pour un total de 40 \$.



Camil Paquet a donc pu remettre 5 boîtes de ces victuailles à la Société St-Vincent-de-Paul de St-Mathieu, avec le montant de 40 \$.



Deux mercredis par mois, cet organisme de Ste-Foy remet de telles denrées à quelque 55 familles des environs qui sont dans le besoin. Leurs bénévoles nous remercient chaleureusement pour l'aide que nous leur apportons.

Camil Paquet
Secrétaire

Les hommes sont bons et gentils, aussi...

Depuis trop longtemps déjà, nous nous faisons bombarder, jours après jours, mois après mois, par toutes sortes de dénonciations ou de condamnations visant des hommes de tout acabit, tout près de nous, très loin de nous, pour des gestes ou des comportements incroyables et, faut-il le dire, trop souvent inadmissibles... Mais, malgré tous ces tsunamis de mauvaises nouvelles qui n'arrêtent pas de nous scandaliser et de nous habiter l'esprit, pouvons-nous, un tant soit peu, développer l'attitude de poser nos regards ailleurs, parfois, en dehors de toutes ces catastrophes, histoire de réaliser qu'il y a plein de beau et de bon chez la majorité des hommes, histoire de redorer leur blason, bien souvent, à juste titre...

Osons, puisqu'il le faut bien si nous voulons survivre, faire état de tous ces hommes qui ont belle allure et qui se comportent, dans leur quotidien, comme des personnes irremplaçables, superbement bien intégrés à notre société...

Par exemple, pensons à tous ces hommes qui intensifient et renouvellent, au fil des ans, les amours qu'ils portent à leurs conjointes, à leurs conjoints, et qui n'en finissent plus d'inventer de nouvelles façons de les rendre heureux, jusqu'à, pour certains, offrir le plus beau de leur vie personnelle qui avance trop vite, à les accompagner jusqu'à la triste dégradation et de leur corps, et de leur esprit...

Pensons à tous ces hommes qui sont proches, on ne peut plus, de leurs enfants; et ce, dans toutes sortes de circonstances, et quels que soient les âges qu'ils atteignent...

Pensons à tous ces hommes qui se font un devoir sacré de s'engager régulièrement, généreusement et bénévolement, auprès de toutes ces personnes qui demandent présence, réconfort et compréhension...

Pensons à tous ces hommes qui s'attachent à redonner le goût de vivre à ceux et celles qui meurent dans leur cœur, qui meurent dans leurs projets, qui meurent dans leurs maladies qui les affligent dans des maux qui s'installent à demeure chez eux...

Pensons à nous tous qui voulons le meilleur pour toutes les personnes qui nous entourent et qui s'ouvrent à l'amitié de présence que nous leur offrons; et, à y regarder de près, convenons qu'il y a encore plein d'hommes qui sont bons et gentils; puissions-nous les découvrir et les recevoir dans ce qu'ils vivent et dans ce qu'ils donnent sans compter...

Jean-Noël Laprise
Comité des Hommes



Silhouette

Sous le vent glacial
Dans un tourbillon de fins flocons
Déambule une silhouette bancale
S'appuyant sur un bâton.

Sous un dos tordu
Son ombre glisse
Sur la neige qui scintille
Dans l'éclairage diffus
Projeté par les lampadaires de la rue
Ne relâchant aucun effort,
La silhouette s'éloigne très lentement,
Bravant le vent, le froid
Bravant la nuit, bravant le Temps.
Françoise Fleury, octobre 2022

Poésie en herbe

Le temps

Autant le temps me presse
Autant la roue tourne
L'heure recule
Et moi j'avance
Le miroir ne ment pas
La course est ralentie
Mais
Rien ne presse d'arriver à la gare
Œil vif, esprit ouvert
Mélange de sagesse et de bonheur
Lise Laframboise, novembre 2022

Mon pays

Tête dans les nuages
 Ne rêvant qu'à ces beaux paysages
 Si abondants de richesses
 Un pays dont je me gave.

Vaste de grands espaces
 Y goûter, l'imprégner, l'adopter
 Kanada (K=g / T=a) tantôt Canada
 Grand village aussi diversifié
 Qu'on puisse l'imaginer.

D'un océan à l'autre
 Ont fait le rivage
 Peau blanche, peau rouge
 Partageons sa terre.
 Rocheuses aux Appalaches
 D'une beauté inouïe
 Mon pays, mes racines, mes amours.

Maryse Arsenault, 11/2023

Froid

Une des dernières feuilles
 Tremble au vent
 Résistera-t-elle ?
 Toutes ses compagnes gisent au sol
 Abandonnées, nues.

Le lendemain au passage, je la revois
 Encore très attaché à l'arbre vivant,
 Et couverte
 D'une délicate moumoute de neige
 Les autres sont ensevelies.

Supporter le temps
 Les froids
 Le tremblement
 Les cheveux blancs.

Cécile Neault, janvier 2023

Une feuille... au vent

J'ai grandi au bout du printemps
 Tout de vert clair vêtu
 Sous les rayons lumineux
 Perchée de mon arbre
 Dans mon parc de feuillus
 Parsemée d'arbustes et de fleurs

Tout l'été des oiseaux se sont perchés
 Sur la branche qui m'accueille
 J'ai vu passer des passionnés du milieu
 Comme un endroit de rendez-vous
 Des curieux de la nature
 Même un drone a survolé
 Venait-il photographier
 Ce village pour une publicité.

L'automne est venu
 Ma feuille a commencé à colorer
 Du jaune à l'orange de l'orange au rouge
 Je faisais partie d'un arbre majestueux
 Un spécimen presque centenaire
 Une vue spectaculaire
 Une vue imprenable
 Sur le village de Kamouraska
 Et voilà par ce grand vent de la mer
 Je suis tombée de ma branche
 Et virevolter un doux et long moment
 Frôlée l'épaule d'un promeneur cycliste
 Avant de m'échouer en bordure du quai
 Une petite fille qui passait m'a ramassée
 Pour m'héberger dans sa cueillette 2022.

Ghislaine Couturier Tremblay, 11/2022

Les participantes au Cercle de poésie tiennent à remercier les membres du Personnel et de la Direction du Manoir Archer qui, depuis plus de deux ans, les accueillent dans leur résidence, afin de leur permettre d'exercer leur goût de l'écriture; et, plus spécialement, celui de la poésie.



MANOIR ARCHER
 résidence pour retraités

Ghislaine Couturier Tremblay
 2^e conseillère





INVITATION

Journée internationale des droits des femmes 2023

Jeudi, le 9 mars 2023

À l'Hôtel Québec – 3115, Avenue des Hôtels à Québec – 418 658-5120

Le Comité régional des femmes est heureux de vous inviter à participer à cette journée annuelle.

Programme de la journée :

8 h 30 : Accueil et inscriptions
 10 h : Conférence de Madame **Anne-Marie Olivier**
 Dîner sur place
 13 h 30 : Conférence de Madame **Françoise David**
 15 h : Fin de l'activité

Coût et inscription

15 \$ pour les membres
 30 \$ pour les non membres

Inscription avant le 2 mars 2023
 à l'aide du coupon-réponse en page 13

Conférences offertes :



Anne-Marie Olivier :

Comment le médium « des arts » peut contribuer à donner du sens à nos vies.

Seront abordés dans cette conférence, *le pouvoir de la créativité, le sens que l'on donne à nos vies et l'importance de chérir nos liens*

Connue à la fois comme interprète, et autrice, Anne-Marie Olivier demeure une figure importante du théâtre au Québec. En 2004, sa pièce solo Gros et détail, lui attire un succès tant critique que populaire. Ce premier cru lui vaut le prix d'interprétation Paul Hébert aux Prix d'excellence des arts et de la culture de Québec et le Masque du public Loto-Québec 2005. Elle poursuit son travail de comédienne pour Wajdi Mouawad dans *Forêts, Les Trois sœurs* et *Temps en France, en Russie et au Brésil*.

Forte de ces expériences, elle crée les pièces *Mon corps deviendra froid, Annette, Scalpé, Faire l'amour* et *Venir au monde*. Ce dernier texte fut récompensé, en 2018, par le Prix littéraire du Gouverneur général dans la catégorie Théâtre pour le meilleur texte francophone au pays; création qui verra le jour en avril au Théâtre du Trident. Le fil rouge de sa pratique demeure la cueillette d'histoires vraies et le sens que l'on donne à nos vies.

Anne-Marie Olivier a assuré la codirection générale et la direction artistique du Théâtre du Trident pendant 9 ans. Elle est la directrice artistique de la *Compagnie Bienvenue aux dames* ! Elle compte une douzaine de publications, ainsi que plusieurs prix et distinctions. Elle fait partie du corps professoral du Conservatoire d'Art dramatique du Québec.



Françoise David :

Bilan de son engagement social et sa vision sur la situation actuelle des femmes

Françoise David est une militante féministe de longue date. Éluë à la présidence de la Fédération des femmes du Québec en 1994, elle a proposé la tenue d'une marche contre la pauvreté et un an plus tard, la marche « *Du pain et des roses* » s'ébranlait vers Québec.

Madame David est demeurée à la tête de la *Fédération des femmes du Québec* (FFQ) jusqu'en 2001. Puis, elle a participé activement à la fondation d'un parti politique féministe et de gauche, Québec solidaire. Elle a été élue députée en 2012 et a quitté la vie politique en 2017. Depuis mars 2018,

madame David est vice-présidente du mouvement *Démocratie nouvelle* qui plaide en faveur d'un nouveau mode de scrutin, au Québec.

Madame David fera un retour sur ce qui a marqué sa vie militante, dans le monde syndical puis, communautaire et féministe : les motivations à la base de son engagement, les enjeux et les obstacles rencontrés. Elle proposera des bilans tirés de son expérience de luttes sociales et politiques. Elle jettera aussi un regard sur la situation des femmes actuellement, au Québec, en accordant une attention particulière aux jeunes femmes.

Bienvenue à toutes et à tous!

Journée internationale des droits des femmes 2023 « Résistances féministes ! »

Invitation à la 3^e édition de la marche consciente :
Marche par bouts : additionnons nos pas



C'est dans cet esprit que le comité des femmes régional vous propose **de vous réunir pour une troisième année, en toute simplicité et en toute sécurité**, en vous suggérant d'inviter des membres de la famille ou des amis ou ex-collègues, pour marcher ensemble dehors... Fait nouveau : cette marche se fera sous une nouvelle appellation en 2023 :

« Une marche consciente ».



Oui, consciente, car même si cette marche ne fait pas grand bruit, puisque nous pouvons la faire seule ou en petit groupe, il faut se rappeler pourquoi on marche, d'où l'appellation « Une marche consciente ». Rappelons-nous les objectifs de cette marche : « *Pour redire l'importance de poursuivre des luttes pour éliminer la violence faite aux femmes, pour lutter contre la pauvreté, pour le respect dans la sexualité, pour le droit aux femmes de gérer leur propre corps, pour le droit d'être sensible, pour le droit d'être vulnérable et forte à la fois, pour l'équité salariale, pour une solidarité avec les hommes.* »

Cette année, nous vous proposons de vous joindre à notre Comité des femmes qui marchera le 1^{er} et le 6 mars, à partir de 10 h, à la Base de Plein-Air de Ste-Foy. Si tempête, ce sera le 3 et le 7 mars. Le rassemblement se fera au bâtiment brun, près du stationnement, à proximité du Costco. Vous pouvez aussi faire cette marche selon votre propre horaire, à l'intérieur de la période du 1^{er} au 8 mars 2023.

Déroulement de l'activité :

- Marchez le kilométrage désiré et notez la distance parcourue...
- Portez un ruban blanc ou un foulard blanc pour être visibles...
- Affichez votre ou vos slogans, si désiré,
- Comme « *Nous marchons pour...* »
- Prenez-vous en égoportrait (*selfie*) avec votre slogan, si ça vous plaît.



En fin d'activité, envoyez votre photo (facultatif), votre trajet, la distance parcourue, les noms des personnes qui vous accompagnent à mon adresse courriel: claudette.hanna@sympatico.ca, avant le 10 mars 2023,

**Même si nous serons à distance,
nous marcherons solidairement pour les droits des femmes
et en même temps pour le plaisir de se réunir.**



Les responsables de secteur additionneront les kilomètres parcourus par chacune et chacun d'entre vous, preuve de notre volonté d'exprimer notre leadership féminin pour un futur égalitaire car nous démontrerons « **notre résistance féministe** » !



Nos idées d'actions

Pour de nouvelles écohabitudes
dans votre maison !

1

Refuser le
Publisac

4

Privilégier les
produits
hygiéniques
lavables

7

Réparer
plutôt que
jeter

2

Utiliser une
tasse à café
réutilisable

5

Acheter les
produits
ménagers en
vrac

8

Emprunter
plutôt
qu'acheter

3

Acheter des
vêtements en
fripierie

6

Acheter des
articles
seconde main

9

Choisir des
produits de
nettoyage **sans**
plastique

Nous ont quittés pour un monde meilleur...

Monsieur **François Bégin** décédé le 31 mai 2022 à l'âge de 74 ans

Monsieur **Jacques Bernard** décédé le 8 octobre 2022 à l'âge de 79 ans

Madame **Antoinette Bherer** décédée le 24 septembre 2022 à l'âge de 92 ans

Madame **Françoise Simard-Boily** décédée le 18 juillet 2022 à l'âge de 92 ans

Monsieur **Marcel Cantin** décédé le 1^{er} novembre 2022 à l'âge de 86 ans

Madame **Cécile G. Côté** décédée le 9 novembre 2022 à l'âge de 105 ans

Madame **Cécile Gignac** décédée le 4 décembre 2022 à l'âge de 82 ans

Madame Gignac était l'épouse de Monsieur **Gilles Larouche** décédé le 1 mai 2022 à l'âge de 81 ans

Madame **Lucille Robitaille** décédée le 11 décembre 2022 à l'âge de 81 ans



Nos sympathies aux familles et ami(e)s

Nous cherchons une personne responsable pour le Comité FLG



La Fondation Laure-Gaudreault du secteur est toujours à la recherche d'une personne responsable pour ce Comité. Actuellement, Lise Laframboise,



Micheline Carbonneau et Camil Paquet font partie du comité. Quelques autres membres contribuent lors des activités pour aider à ramasser des fonds. Quelle personne offrira son enthousiasme et son temps pour faire partie du comité? La personne « volontaire » s'engagera, dans les limites de ses moyens, en se faisant aider au besoin.

Tirage moitié-moitié

Depuis quelques années, la Régie des alcools, des courses et des jeux (RACJ) autorise la tenue des tirages moitié-moitié. Pour s'y conformer, l'AREQ a fait la demande d'une licence de tirage de type moitié-moitié (5 000 \$ ou moins). Le tirage vise à remettre à une seule personne gagnante un prix d'une valeur égale à 50% des revenus amassés, le jour même de la vente de tous les billets. L'autre moitié de la somme recueillie doit être utilisée à des fins charitables ou religieuses par l'organisme détenteur de la licence.

Lors de la fête de Noël du 7 décembre dernier, la vente de billets pour le moitié-moitié a rapporté 468 \$. Une participante a donc eu le bonheur de gagner 234 \$ et la somme de 234 \$ a été transmise à la FLG. Notons qu'une personne a fait un don de 100 \$ à la FLG. À l'occasion de la fête des Sages et de l'Amitié, nous tiendrons un tirage moitié-moitié.

Réduction d'impôt

À compter de février, la FLG enverra un reçu pour fins fiscales à toutes les personnes qui ont cumulé un don de 15 \$ ou plus dans l'année 2022. Les reçus que nous émettons s'ajoutent aux dons versés à d'autres organismes et permettent de réduire l'impôt que vous devez payer. Pour un montant cumulé de moins de 200 \$, la réduction d'impôt pour les deux paliers de gouvernement représente environ 35 % ; pour l'excédent de 200 \$, cela correspond à un retour d'environ 53 %. Vous pouvez reporter aux années 2023 à 2027, inclusivement, le montant des dons que vous n'utilisez pas pour demander le crédit d'impôt. Il faut considérer cet avantage, au moment de faire un don.

La collaboration avec l'AREQ

La FLG et L'AREQ sont deux organismes autonomes, mais doivent collaborer ensemble autant pour recueillir des fonds que pour les distribuer. C'est pour cela que le plan d'action invite les **personnes élues de l'AREQ** à soutenir la Fondation politiquement et financièrement; il nous appartient d'ouvrir les bras et le cœur. Je peux dire que le Conseil sectoriel des Deux Rives a répondu à cet appel du cœur avec générosité.

Sachez que...

Si vous connaissez un organisme d'aide aux personnes âgées ou démunies, un centre d'action bénévole de notre région ou un organisme d'aide aux jeunes afin d'appuyer des projets d'intégration scolaire, de combattre l'intimidation, d'aider à la persévérance et à la réussite scolaire, qui aimerait recevoir un montant d'argent, communiquez avec Camil Paquet au 418-653-9900 ou camillepaquet@hotmail.com.



Il est maintenant possible d'effectuer une « [Donation en ligne](#) » Vous pouvez également télécharger ce [formulaire](#) ou, consulter notre site : www.fondationlg.org. N'oubliez pas de spécifier dans le formulaire **la région 03D**.

La FLG vous souhaite une Bonne Année 2023 !

Camil Paquet
Membre d'office de la FLG au CS





À l'aube de cette nouvelle année, les membres du Comité des Arts vous souhaite nos meilleurs vœux. Que la joie, l'amitié, la paix envahissent votre cœur et embellissent votre vie durant les 12 prochains mois en participant à nos activités.

Musée de la Civilisation_ Le Temps des PHARAONS!

Le 13 décembre le temps d'une sortie au musée de la Civilisation pour une quarantaine de participantes et participants de notre réseau. Une sortie qui débute tous ensemble en transport collectif. Oui, oui, en autobus jaune! Déjà on se retrouve avec plaisir, ça jase...



Une visite guidée (avec écouteurs, pour ne rien manquer) pour nous informer et enrichir nos connaissances sur la civilisation au Temps des Pharaons. Bien que les momies, les pyramides et les hiéroglyphes sont des sujets très intéressants, cette exposition nous a proposé un voyage à l'époque de l'Égypte antique, dans un décor grandiose, plus de 350 précieux objets afin de nous plonger au cœur du



quotidien des gens qui ont vécu à cette époque. À la fin des salles, nous avons eu l'occasion de découvrir les différentes sphères privée et publique qui composaient la vie d'un prêtre, d'un agriculteur, d'un fonctionnaire ou encore d'un pharaon ayant vécu en Égypte antique.

Pour couronner cette belle activité, nous nous sommes retrouvés tous ensemble pour un dîner pendant lequel on jase, on discute et surtout on fait la connaissance de nouvelles personnes avec leur parcours distinctif. Des liens se tissent. On a déjà hâte à notre prochaine activité! C'est tellement bon pour le moral!

Suzanne Dansereau,
membre du Comité des arts

Musée de la Civilisation 2^e visite)

Cette activité très appréciée fut reprise le 11 janvier 2023, où 22 membres ont visité l'exposition sur les Pharaons. Afin de souligner les 100 ans de René Lévesque nous avons aussi apprécié l'exposition sur les grandes étapes de la vie de l'homme, du journaliste et du politicien de ce grand Québécois.



Finalement, l'exposition permanente sur les autochtones : *C'est notre histoire* est très intéressante. Nous découvrons des artefacts et des décors très impressionnants et le récit muséal est raconté tout au long du parcours la voie enregistrée de l'auteure inuite Naomie Fontaine. Le dîner nous a permis de discuter, partager et échanger entre nos



membres et leur invité.e.

Fête de l'Amitié et les artistes

Lors de la Fête de l'Amitié, le 15 février 2023, en plus de succulent repas, M. Charles Mius d'Entremont, violoniste, agrémentera votre dîner. Vous aurez l'occasion de choisir des pièces d'artisanat car nos artistes exposeront leurs créations. Si vous désirez avoir une table, 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

Claudette Boily,
Responsable du Comité des Arts



14 exercices pour améliorer la force et l'équilibre des personnes âgées

Au Canada, les chutes sont l'une des principales causes de blessures et de décès chez les personnes âgées. Il est toutefois possible de les éviter en faisant de l'exercice.

Exercice 1 : Position sur une jambe. Voici comment faire celui-ci : tenez-vous derrière une chaise stable et solide (pas une avec des roues), et retenez-vous au dossier de celle-ci. Soulevez votre pied droit et gardez l'équilibre sur votre pied gauche. Maintenez cette position aussi longtemps que possible, puis changez de pied. L'objectif devrait être de se tenir debout sur un pied sans se retenir à la chaise et de maintenir cette pose pendant une minute.

Exercice 2 : La marche talon-orteil. En lisant ce qui suit, vous pourriez vous demander « Comment la marche peut améliorer l'équilibre? » Cet exercice renforce vos jambes, ce qui vous permet de marcher sans tomber. Mettez le pied droit devant le gauche de manière à ce que le talon droit touche le bout des orteils du pied gauche. Déplacez le pied gauche devant le droit, en mettant votre poids sur le talon. Déplacez ensuite votre poids sur les orteils. Répétez cette étape avec le pied gauche. Faites 20 pas de cette façon.

Exercice 3 : Chavirement. Tenez-vous debout avec vos pieds séparés, placés à la largeur de vos hanches. Assurez-vous que vos deux pieds sont fermement ancrés au sol. Tenez-vous droit, avec votre tête droite. Ensuite, transférez votre poids sur votre pied droit et soulevez lentement votre jambe gauche du sol. Maintenez cette position aussi longtemps que possible (mais pas plus de 30 secondes). Remettez lentement votre pied sur le sol, puis transférez votre poids sur ce pied. Soulevez lentement la jambe opposée. Commencez par faire cet exercice pour l'équilibre cinq fois de chaque côté, puis progressez à plus grand nombre de répétitions.

Exercice 4 : Élévation arrière de la jambe. Cet exercice de musculation pour les aîné(e)s renforce vos membres inférieurs et votre dos. Tenez-vous derrière une chaise. Soulevez lentement votre jambe droite en arrière; ne pliez pas les genoux et ne pointez pas les orteils. Maintenez cette position

pendant une seconde, puis rabaissez doucement votre jambe. Répétez ce mouvement 10 à 15 fois par jambe.

Exercice 5 : Étirement de l'horloge. Vous aurez besoin d'une chaise pour cet exercice. Imaginez que vous vous tenez au centre d'une horloge. Le numéro 12 se trouve directement en face de vous et le numéro 6, directement derrière vous. Tenez la chaise avec votre main gauche. Soulevez votre jambe droite et étendez votre bras droit afin qu'il pointe vers le numéro 12. Ensuite, pointez votre bras vers le numéro 3, et enfin, pointez-le derrière vous au numéro 6. Ramenez votre bras au numéro 3, puis au numéro 12. Regardez toujours vers l'avant. Répétez cet exercice deux fois de chaque côté.

Exercice 6 : Position sur une jambe avec bras. Cet exercice d'équilibre pour les aîné(e)s améliore votre coordination physique. Tenez-vous debout à côté d'une chaise avec vos pieds ensemble et les bras le long du corps. Soulevez votre main gauche au-dessus de votre tête. Ensuite, soulevez lentement votre pied gauche du sol. Maintenez cette position pendant 10 secondes. Répétez le même mouvement avec le côté droit.

Exercice 7 : Élévation latérale de la jambe. Vous aurez besoin d'une chaise pour cet exercice visant à améliorer l'équilibre. Tenez-vous derrière la chaise avec vos pieds légèrement écartés. Soulevez lentement votre jambe droite sur le côté. Gardez votre dos droit, vos orteils vers l'avant, et regardez droit devant vous. Abaissez votre jambe droite lentement. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par jambe.

Exercice 8 : Bâton d'équilibre. Cet exercice d'équilibre pour les aîné(e)s peut être effectué en position assise. Vous aurez besoin d'une canne ou d'une sorte de bâton. Un balai peut aussi faire l'affaire; il suffit d'enlever la tête du balai avant de commencer. Tenez le bâton à plat sur la paume de votre main. Le but de cet exercice est de garder le bâton droit le plus longtemps possible. Changez de main afin de travailler sur vos compétences d'équilibre des deux côtés de votre corps.

Exercice 9 : Pompes au mur. Tant que vous avez un mur, vous pouvez faire cet exercice de musculation pour les aîné(e)s. Tenez-vous une longueur de bras devant un mur vide, exempt de peintures, de décorations, de fenêtres ou de portes. Penchez-vous légèrement vers l'avant et posez vos paumes à plat sur le mur à la hauteur et à la largeur de vos épaules. Gardez vos pieds plantés au sol pendant que vous approchez lentement votre corps du mur. Repoussez-vous doucement pour que vos bras soient droits. Répétez l'exercice 20 fois. 1 2 3 4

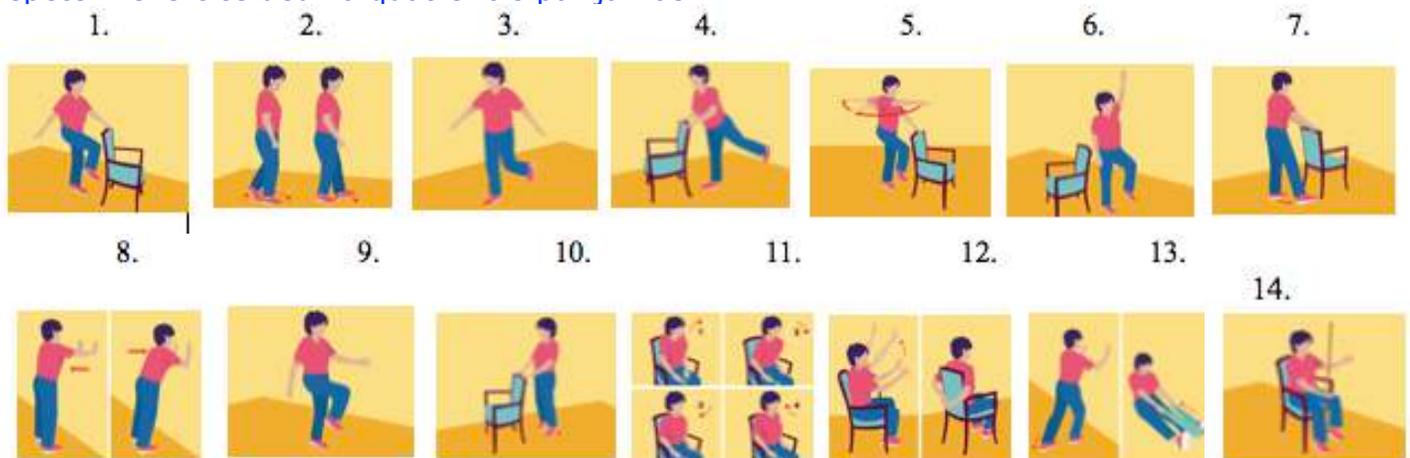
Exercice 10 : Marche militaire sur place. La marche militaire est un excellent exercice d'équilibre pour les aîné(e)s. Si vous devez vous accrocher à quelque chose, faites cet exercice devant un comptoir. Debout, soulevez le genou droit le plus haut possible. Abaissez-le, puis soulevez la jambe gauche. Soulevez et abaissez vos jambes 20 fois.

Exercice 11 : Soulèvement sur les orteils. Cet exercice de musculation pour les aîné(e)s améliore également l'équilibre. Vous aurez besoin d'une chaise ou d'un comptoir. Tenez-vous droit et soulevez vos bras devant vous. Levez-vous sur vos orteils aussi haut que possible, puis abaissez-vous doucement. Ne vous penchez pas trop en avant sur la chaise ou le comptoir. Soulevez et abaissez-vous 20 fois.

Exercice 12 : Roulements d'épaule. C'est un exercice simple pour les aîné(e)s. Vous pouvez le faire assis ou debout. Roulez doucement vos épaules jusqu'au plafond, puis vers l'arrière et vers le bas. Ensuite, faites la même chose, mais roulez-les vers l'avant puis vers le bas.

Exercice 13 : Exercices pour les mains et les doigts. Les exercices suivants visent à améliorer la flexibilité. Vous n'avez pas besoin d'être debout pour les effectuer. Dans le premier exercice, faites comme s'il y avait un mur devant vous. Vos doigts escaladeront le mur jusqu'à ce qu'ils se trouvent au-dessus de votre tête. Tout en maintenant vos bras au-dessus de votre tête, agitez vos doigts pendant 10 secondes. Ensuite, redescendez-les progressivement. Pendant le deuxième exercice, touchez vos mains dans votre dos. Tentez d'attraper votre main gauche avec votre main droite dans votre dos. Maintenez cette position pendant 10 secondes, puis essayez avec votre autre bras.

Exercice 14 : Étirements des mollets. Ces exercices de musculation pour les aîné(e)s peuvent être effectués assis ou debout. Pour faire des étirements de mollets en position debout, trouvez un mur vide. Tenez-vous face au mur avec vos mains appuyées sur le mur au niveau des yeux. Placez votre jambe gauche derrière votre jambe droite. Gardez votre talon gauche sur le sol et pliez votre genou droit. Maintenez l'étirement pendant 15 à 30 secondes. Répétez deux à quatre fois par jambe. Si vous voulez étirer vos mollets en position assise, vous aurez besoin d'une serviette. Asseyez-vous sur le sol avec vos jambes droites. Passez la serviette autour de la plante de votre pied droit en tenant les deux extrémités. Tirez la serviette vers vous tout en gardant votre genou droit et maintenez la position pendant 15 à 30 secondes. Répétez l'exercice deux à quatre fois par jambe.



Nous vous souhaitons une année 2023 en bonne santé!

Suzanne, Micheline, Solange et Claudette de



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

Prochaine parution:
mai 2023

Date de tombée:
7 avril 2023

Poste-Publications No convention: 40560505

Conseil de Secteur Des-Deux-Rives

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

Comités du secteur des Deux-Rives

Huguette Lamontagne	Assurances	(418) 653-2877	athena1@bell.net
Solange Bélanger	Chaîne téléphonique	(418) 652-9129	solob2@hotmail.com
Claudette Boily	Comité des arts	(418) 657-5909	claudetteboily@hotmail.com
Claudette Hanna	Comité des femmes	(418) 845-1088	claudette.hanna@sympatico.ca
Jean-Noël Laprise	Comité des hommes	(418) 401-0577	jennel45@hotmail.com
Ghislaine Couturier Tremblay	Comité de poésie	(418) 839-6814	ghislaine.couturier@gmail.com
Réjean Benoît	Comité d'entraide	(418) 988-3082	dlevesque55@live.ca
Micheline Darveau	Comité d'entraide	(418) 656-9671	valois.malenfant@sympatico.ca
Diane Laflamme	Environnement	(418) 603-1371	dianlaflam@hotmail.com
Poste vacant	FLG	Ça vous intéresse?	Contactez Monsieur Camil Paquet
Fernande Giroux	Inscriptions aux activités	(418) 834-8407	fernagiroux@videotron.ca
Richard Martineau	Listes et Bulletin	(418) 654-1883	areqdeux-rives@videotron.ca
Robert Paradis	Retraite et Site internet	(418) 843-5014	fireballr@sympatico.ca
Carol Beaupré	Sociopolitique	(418) 614-0640	beauca1@outlook.com
Andrée Gosselin	Socioculturel	(418) 858-0149	agosselin9@hotmail.com
Suzanne Frémont	VIACTIVE	(418) 658-6217	sfremont@videotron.ca