

# D'UNE RIVE À L'AUTRE

Novembre 2023

Volume 33

Numéro 2



- p.1 Le mot de la présidente
- p.2 Le mot du président régional
- p.2 Merci Fernande!
- p.2 Trois petits tours...
- p.3 Un prix Nobel
- p.3 Retour sur la marche d'action
- p.4 Journée régionale du 5 octobre
- p.4 L'immigration
- p.5 La pause poétique
- p.5 La laïcité
- p.7 Sortie environnementale
- p.8 La nécrologie
- p.8 Suggestions de lectures
- p.9 Une ex présidente nous à quittés
- p.9 Nos nouveaux membres
- p.10 La fête des Sages
- p.11 La Fondation Laure-Goudreault
- p.12 Les assurances
- p.12 Les fêtes du 40e
- p.13 Hommages
- p.14 Capsule soutien
- p.14 Quiz
- p.15 Calendrier des activités
- p.16 Les activités
- p.21 Procédure Interac
- p.22 Formulaire d'inscription

## Le mot de la présidente par Huguette Lamontagne



Bonjour chères/chers membres de l'AREQ  
Des-Deux-Rives,

Nous voici encore une fois dans votre boîte aux lettres avec votre bulletin d'information qui vous apporte une panoplie de nouvelles, activités, nouveautés, de quoi occuper plus que quelques minutes. Saviez-vous que 85 % de nos membres, selon une enquête de notre AREQ nationale,

lisent le bulletin sectoriel d'une couverture à l'autre? Compte tenu de la somme de travail que l'édition d'un bulletin nécessite, ça nous fait plaisir de savoir que vous en faites bon usage.

Le temps des Fêtes se pointe à l'horizon. L'automne a su faire pardonner le caractère maussade de l'été, ne nous faisant frissonner qu'à partir de la fin octobre. Quelques flocons sont quand même venus nous narguer, histoire de nous rappeler que c'est la saison froide qui s'appête à nous envahir.

Je profite de cet espace pour vous souhaiter un très joyeuse période des Fêtes en compagnie des êtres chers que vous aimez. Que 2024 nous apporte collectivement la paix et l'harmonie. Cette année marquera le 40e anniversaire de la fondation de notre secteur et nous vous attendons en grand nombre au Brunch du 40e, le 24 janvier 2024, qui marquera le coup d'envoi des célébrations.

Bonne lecture.



## Le mot du président régional par Réjean Lemelin

Au moment d'écrire ce billet, les grandes chaleurs de septembre et du début d'octobre se sont estompées. Les couleurs automnales, typiques au Québec, s'écroulent déjà sous la pluie et le vent.

Les activités sectorielles et régionales (pensons à la Journée de l'environnement, à la Journée internationale des hommes...) furent pour moi l'occasion de fraterniser, d'échanger et de discuter avec les membres qui ont été nombreux à y participer. Des moments précieux qui nous tapissent le cœur et nous font attendre impatientement «la prochaine fois».

La période des fêtes nous offre généralement une opportunité unique de porter un regard critique sur l'année qui s'aventure dans ses derniers tic-tacs. Mais encore, cette période qui, au fur et à mesure que s'accumulent nos années, se nourrit de nos souvenirs des temps anciens et moins anciens, devient l'époque annuelle propice à l'ouverture à l'autre, cet «autre» dont les besoins essentiels restent souvent inassouvis.

Ayons plus qu'une simple pensée pour ceux et celles qui sont peu fortunés : offrons notre temps et nos services en venant en aide aux organismes de notre secteur qui en ont grandement besoin. Je suis convaincu que ces moments offerts gratuitement deviendront pour chacune et chacun des souvenirs inoubliables.

En mon nom personnel et au nom de l'équipe régionale, je vous souhaite un Joyeux temps des Fêtes avec les «vôtres» et les «autres».

## Merci Fernande !

Vous avez sûrement remarqué qu'une nouvelle personne a pris la relève au dossier des inscriptions. Désormais, Francine Tremblay, [francines.tremblay@gmail.com](mailto:francines.tremblay@gmail.com) sera la personne à contacter pour vous inscrire aux activités. J'en profite pour remercier sincèrement Fernande Giroux qui s'est occupée de ce dossier qui demande beaucoup de temps et de minutie pendant plusieurs années. Comme elle a eu des ennuis de santé au mois de septembre, elle préfère mettre ses activités de bénévolat de côté, pour l'instant, pour se consacrer à sa remise en forme. Je suis certaine que tous les membres du secteur se joignent à moi pour lui souhaiter de nous revenir en pleine possession de ses moyens en 2024.

*Huguette Lamontagne au nom du conseil sectoriel (CS)*

## Trois petits tours ...

Pour ce deuxième numéro de notre bulletin nous avons changé d'éditeur. Madame Sophie Perreault-Allen, l'éditrice du numéro de septembre, a changé d'emploi et n'est plus disponible pour accomplir ce travail. Nous souhaitons la bienvenue à une équipe de jeunes dynamiques qui ont fondé une boîte de communications, Les Vagabonds. Nous nous croisons les doigts pour l'avenir.

*Huguette Lamontagne*

## Trois femmes reçoivent un prix Nobel en 2023

Ces femmes réussissent à sortir du lot!

Anne L'Huillier est colauréate du prix Nobel de physique en 2023. Elle devient la deuxième Française à recevoir cette distinction depuis Marie Curie et la cinquième femme dans cette discipline. Ce prix est attribué pour la première impulsion laser à l'échelle d'un milliardième de milliardième de seconde.

Narges Mohammadi, alors qu'elle est en détention, reçoit le prix Nobel de la paix 2023 pour son implication dans la défense des femmes en Iran et sa lutte pour la défense des droits des femmes et de la liberté des humains.

Claudia Goldin, est lauréate du prix Nobel d'économie 2023. Cette économiste américaine est reconnue particulièrement pour ses travaux sur la main d'œuvre des femmes, l'inégalité des revenus et ses recherches ayant fait progresser la compréhension de la situation des femmes sur le marché du travail. Elle étudie l'impact de l'éducation et montre que la carrière des femmes dépend de la décision de faire des études.

On peut en déduire, qu'il est de première importance, de favoriser et d'encourager nos jeunes québécoises à parfaire leur éducation et leur instruction le plus longtemps possible. Source : Wikimédia

*Ghislaine Couturier Tremblay au Comité des femmes*



## Retour sur la marche d'action

Le 15 octobre a eu lieu la marche contre les agressions sexuelles faites aux femmes. Cette activité était organisée par l'équipe du CALACS Rive-Sud. À 17 h 45, à l'intérieur de l'Aquaréna Léo-Paul-Bédard de Charny, les organismes partenaires (dont la Jonction pour Elle et le Centre Femmes l'Ancre, etc.) étaient invités à venir signer une lettre d'appui afin d'affirmer leur soutien aux femmes victimes. Quelques individus l'ont fait aussi. À 18 h 45, à partir du stationnement,

les organisatrices ont donné le coup d'envoi pour la marche dans les rues avoisinantes. Le thème de cette année était «Essoufflées de crier». De plus, nous avons le CALACS Rive-Sud qui lançait la campagne « Ici, la porte est ouverte on te croit » Pour ce faire, quelques personnes tenaient des pancartes avec des phrases comme : «La rue, la nuit, femmes sans peur, femmes sans peur, à toute heure!» et «Les femmes, debout! Plus jamais à genou!». Nous scandions plusieurs

slogans, avec les animatrices munies de porte-voix, dans un VUS. Nous étions accompagnés.es de la sécurité policière. Une centaine de personnes ont participé à cette marche qui a duré plus d'une heure. Ce fut un beau succès et une belle visibilité!

Inspiré du journal de Lévis et JACVSFF

*Claudette Hanna responsable du Comité des femmes*



## Journée régionale du 5 octobre en environnement.

Par Diane Laflamme, responsable régionale en environnement

Le 5 octobre dernier, 125 personnes sont venues entendre, à l'hôtel Québec, deux conférencières sur des sujets touchant notre quotidien.

En avant-midi, madame Vikie Pedneault, biologiste entrepreneure de Baleine Nomade, a su nous informer avec un humour apprécié et enrichir nos connaissances sur les baleines, leur vie, leur système de communication (émission de sons devenant un vocabulaire de communication), leur utilité afin de garder les fonds marins nourriciers, leur façon de se reproduire tout en y ajoutant beaucoup d'informations au sujet des différents habitants de notre fleuve Saint-Laurent. L'évolution scientifique étudiée depuis 40 ans nous fait connaître différemment ces cétacés.

Sa 2e conférence a porté sur la rentabilité de l'environnement marin, le comportement humain dans l'écosystème et les déchets nuisibles à la survie des espèces.

Pour le dîner, un buffet a permis aux participants.es d'échanger avec une offre de plats variés et savoureux.

En après-midi, madame Inês Lopes, psychologue, engagée en éducation relative à l'environnement (ERE),

à la justice sociale, aux droits humains et en éducation, nous a partagé un Power Point.

Elle nous a informés sur le contexte de la crise socio-écologique actuelle qui a des impacts sur notre santé (psychologique, physiologique) et l'éco anxiété légitime que l'on retrouve de différentes façons, auprès de toutes les générations. Elle a offert de partager gracieusement son document de présentation dans nos secteurs.

Elle est une femme engagée dans le mouvement «Mères au Front», un regroupement intergénérationnel, amoureux de nos enfants qui agit auprès du gouvernement sur les changements climatiques et les conditions de vie mettant en danger la santé de nos futurs citoyens.nes.

Elle a présenté de la littérature riche en exemples, sur la beauté de la nature, l'importance de vivre le moment présent et surtout de s'engager en adoptant des stratégies d'adaptation individuelles, collectives et structurelles.

Une journée riche en informations qui a permis à nos membres de rencontrer deux femmes engagées, de belles preuves qu'il y a de l'ESPOIR.

[www.baleinenomade.com](http://www.baleinenomade.com)

[ines.lopes.psy@gmail.com](mailto:ines.lopes.psy@gmail.com)

## L'immigration, un sujet à plusieurs volets

Le mercredi 18 octobre dernier, le comité des arts nous conviait à une conférence intitulée «L'intégration des élèves immigrants» présentée par Madame Bianca Smith, agente interculturelle en milieu scolaire (École, familles, communauté).

Avec son énergie et son dynamisme habituels, elle nous a brossé un portrait des différents types d'immigrants avant de décrire sa clientèle, soit celle des élèves allophones de 12 à 18 ans. En poste à l'École secondaire De Rochebelle (secteur Sainte-Foy) depuis 2010, Madame Smith accueille ces jeunes, les met

en confiance et voit à ce qu'ils se sentent en sécurité tout au long de leur parcours scolaire. Comme ils proviennent de différentes parties du monde, elle a souligné l'importance d'aller vers eux et de tenter de les comprendre pour mieux les connaître, ce qui nécessite patience et ouverture de part et d'autre.

Son message est clair: pour améliorer nos communications interculturelles, il est primordial de s'intéresser à leurs façons de fonctionner dans les différents systèmes et dans les différentes cultures afin d'éviter d'altérer nos perceptions laissant

ainsi place à des préjugés. D'une façon claire, imagée et enthousiaste, cette conférencière passionnée nous a donné des exemples de différences tirées de leurs modes d'éducation, d'organisation familiale, de fonctionnement social et de leurs habitudes de vie ainsi que de l'utilisation du non-verbal. En conclusion, sa présentation a suscité beaucoup d'intérêt des participants qui l'ont applaudie chaleureusement à la fin.

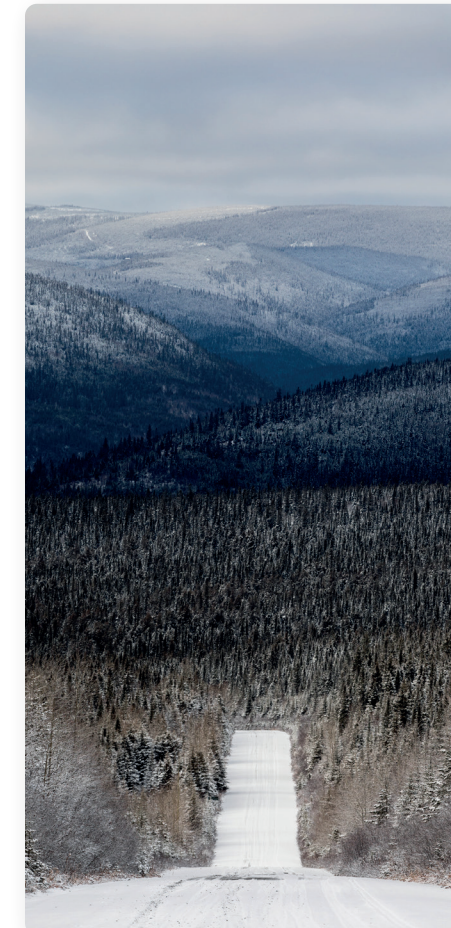
*Marc Laflamme, Comité des Arts*

## La pause poétique

### Noël! Noël!

Noël d'Antan, Noël d'enfants  
Ciel étoilé, champs enneigés  
Dans le silence de la nuit les  
cloches résonnent  
Une couronne musicale garnie les  
têtes  
Heure solennelle!  
Minuit chrétien, un Sauveur est né  
Peuple, chante en chœur  
Et cours vite à la fête...  
Présents, réveillon et rigodon  
Quel cri de joie, quelle allégresse!  
C'est une tempête de souhaits  
C'est la nuit de Noël, c'est la nuit  
la plus belle!

*Lise Laframboise*



### Les couleurs

C'est le gala des couleurs  
La magie des splendeurs

Éclat pompeux  
Décor majestueux

Nature automnale  
Allure de bal

Les feuilles ébranlées par le vent  
Dansent dans les champs

*Lise Laframboise*  
Automne 2023

## La laïcité : une nécessité

L'automne arrive et, contrairement à la nature, on dirait que la vie quotidienne reprend son cours. Malgré une apparence de calme, des actions posées par certains groupes au cours de l'été nous démontrent que ce calme relatif cache en son sein un feu latent. Pensons à Ottawa qui fourbit ses armes pour attaquer des lois démocratiquement votées au Québec: nomination de juges ayant un parti pris évident contre la loi 96 et la loi 21, nomination d'Elghawaby pour lutter contre l'islamophobie alors que cette dernière ne s'est pas gênée pour attaquer le modèle de laïcité du Québec, remplacement du ministre de la Justice Lametti par A. Virani qui se prononce ouvertement contre la loi 21, etc.

Dans cet article, je vais aborder la laïcité sous un autre angle et, par la même occasion, répondre à des interrogations suscitées par mon dernier article qui portait sur la situation de la femme dans le monde.

Tout d'abord, une mise au point pour démontrer mon absence de parti pris pour une religion ou pour une autre: toutes les religions commandent que la femme soit conforme au statut de seconde. En effet, les femmes y sont considérées inférieures aux hommes comme l'illustrent ces exemples:

Le judaïsme, Genèse, chap.3, verset 16: «... Ton élan sera vers ton mari et, lui, il te dominera.»

Le christianisme, lettre de Saint-Paul, chap.5, verset 24: «Mais comme l'Église est soumise au Christ, ainsi les femmes doivent l'être en tout à leur mari.»



Islam, verset 34: « Les hommes ont autorité sur les femmes, en vertu de la préférence que Dieu leur a accordée sur elle et à cause des dépenses qu'ils font pour assurer leur entretien. » (1)

Ceci étant posé, notons qu'au Québec cette recherche de la laïcité de l'État s'inscrit dans une démarche commencée depuis maintes années. Il faudra cependant attendre la Révolution tranquille pour marquer le désir de séparer l'Église et l'État et de favoriser le droit des femmes à l'égalité. En ce qui concerne le Rapport Parent (1), il permit pour sa part aux autorités publiques et laïques de prendre en charge l'éducation et de reconnaître aux parents le droit d'offrir à leurs enfants un enseignement non confessionnel. Or, cette laïcité est de nos jours menacée. Dans ce texte, je m'attarderai principalement au mouvement islamiste; c'est ce mouvement qui tente de plus en plus de s'immiscer dans notre vie publique.

Voyons d'abord comment se présente le projet de loi 21 qui s'appuie sur quatre principes: 1. La séparation de l'État et des religions;

2. la neutralité religieuse de l'État;

3. l'égalité de tous les citoyens et citoyennes;

4. la liberté de conscience et la liberté de religion. (1. P.23)

Par conséquent, avec l'adoption de ce projet de loi, un certain nombre d'employés de l'État ayant un poste en situation d'autorité, dont les enseignants, devront s'abstenir de porter des signes religieux dans le cadre de leur fonction.

Cette loi ne vient pas interdire le port de signes religieux dans la vie de tous les jours; elle demande simplement à certains représentants de l'État de se présenter sans signes religieux lors de leur travail. Cette interdiction vise à favoriser un espace public non subordonné à des croyances religieuses et cette loi ne mérite pas la démonisation et les poursuites judiciaires qu'elle connaît de nos jours. D'ailleurs, plusieurs idées sont véhiculées par certains qui refusent qu'une telle loi s'applique: je n'aurai plus le droit de pratiquer ma religion, je ne pourrai plus travailler, cette loi veut nous exclure de la société, etc.

Voici d'ailleurs quelques irritants véhiculés par certains groupes et ce que j'en pense:

« Le voile, c'est la liberté. La femme est un écrin précieux qu'il faut protéger et défendre. » Allez dire ces âneries, sans rire, à ces femmes du Soudan, de l'Afghanistan

ou de l'Iran qui risquent le fouet, même la mort, pour avoir eu le malheur de mal porter le voile. (3)

« Le voile est un simple foulard. » C'est curieux, mais en classe ce simple foulard ne peut être enlevé, car « mon foulard c'est ma foi », dit-on. Dans cette perspective, il est difficile d'affirmer, sans sourciller, que c'est un simple morceau de tissu.

« Je porte mon voile ou le niqab par pudeur. » Hé oui, la femme est une tentatrice et elle doit se couvrir pour ne pas exciter la tentation masculine. Un homme voit une mèche de cheveux et il devient subitement un prédateur sexuel. Il faudrait peut-être que ce dernier apprenne à contrôler son engin au lieu d'obliger la femme à se couvrir...

Pour terminer, force est de constater de la nécessité de la loi 21. La laïcité de l'État est l'une des conditions de base si l'on tient à mettre fin aux inégalités qui touchent les femmes telles que promues par les grandes religions monothéistes. (2) Le combat pour l'égalité entre les femmes et les hommes ne peut pas en réalité être gagné sur le territoire d'une société non sécularisée, car une société non laïque est une société qui n'est pas complètement libre. Et, justement, sans liberté, il ne peut y avoir d'égalité entre les sexes.

Cette loi est l'aboutissement d'un long cheminement. Elle vient garantir que la neutralité de l'État s'exerce en toute impartialité et affranchit de toute emprise exercée au nom d'une religion ou d'une idéologie particulière.

Dans les années futures, notre société aura de plus en plus de groupes religieux ou autres voulant qu'on se volatilise dans un multiculturalisme débridé. Il faut dès maintenant fixer des balises claires afin que les nouveaux arrivants sachent que le peuple québécois est un peuple ouvert, mais qu'il ne tient pas à disparaître.

Comme le dit C. Rioux (Le Devoir, 8 sept. 2023): « Pour être respecté, il faut se tenir debout. » J'ajouterais qu'il faut aussi se respecter soi-même et avoir le courage de ses convictions.

*Carol Beaupré, comité sociopolitique*

Pour continuer votre réflexion:

(1) GIRARD, M.-C., La petite histoire de la Loi sur la laïcité de l'État, Renouveau québécois, Montréal, 2022.

(2) PELCHAT, Christiane, La laïcité de l'État, Renouveau québécois, Montréal, 2023.

(3) Rédaction Europe1.fr, Soudan: elle ôte son voile et risque le fouet, le 08 septembre 2013.



## Sortie environnementale du 28 septembre à Saint-Jean-Port-Joli

C'est par une journée idéale où le soleil accompagnait notre groupe en ajoutant des sourires sur les lèvres et dans les cœurs que 50 personnes de notre secteur ont pu savourer la découverte de 2 endroits riches en valeurs patrimoniales, soit le Musée de la mémoire vivante et le restaurant La Roche à Veillon.

Les gens ont beaucoup apprécié la visite au Musée où 3 guides expérimentés ont su nous faire découvrir Philippe-Aubert de Gaspé, auteur du livre « Les Anciens Canadiens ». Les autres salles présentaient les thématiques suivantes:

- « Récupération, Écologie » au temps des parents et arrière-grands parents en a fait verbaliser plus d'une en remuant des souvenirs à partir des objets exposés.
- « Les Boîtes à Chansons » de l'époque de notre jeunesse nous a donné un rafraîchissement aux souvenirs de nos chansonniers et poètes de cette belle époque.
- Corridor des sculptures: des œuvres en 3 dimensions sculptées dans le bois verni rappelant des scènes de l'époque des bâtisseurs.
- Salle des tableaux: plusieurs toiles magnifiques sur des métiers d'artisans de différents domaines.

La visite libre du jardin extérieur et de certaines installations de l'époque, encore visibles sur le terrain nous a permis de nous dégourdir et d'apprécier l'environnement par cette journée ensoleillée.

Le dîner à La Roche à Veillon a suscité des échanges amicaux, de nouvelles rencontres, le plaisir de savourer des mets de notre cuisine typiquement québécoise, assuré par un accueil chaleureux et un service impeccable pour bien clôturer cette sortie dans le Bas du Fleuve.

Nous avons reçu des commentaires positifs nous encourageant à continuer à vous offrir des visites aussi enrichissantes.

Quelques commentaires entendus;

- Un rapport qualité-prix grandement apprécié pour ce qui nous a été offert.
- Un Musée qui a enrichi nos connaissances et rafraîchi nos souvenirs.
- Une journée inoubliable, une température complice de ces beaux moments.
- Un conducteur hors pair.

Voilà donc une sortie dont plusieurs d'entre vous garderont un souvenir agréable.

*Diane Laflamme, responsable comité environnement.*





*Tu n'es plus là où tu étais,  
mais tu es partout là où je suis.*

Victor Hugo

## Nos sympathies aux familles et ami(es).

### Madame Gabrielle Deshaies

décédée le 16 janvier 2023 à l'âge de 80 ans

### Monsieur Léon Lussier

décédé le 16 février 2023 à l'âge de 89 ans

### Madame Bernadette Blies

décédée le 19 mars 2023 à l'âge de 82 ans

### Madame Céline Bisette

décédée le 11 avril 2023 à l'âge de 82 ans

### Madame Michelle Thivierge

décédée le 30 avril 2023 à l'âge de 82 ans

### Monsieur Gilles Ouellet

décédé le 5 mai 2023 à l'âge de 77 ans

### Monsieur Alain Létourneau

décédé le 14 juin 2023 à l'âge de 65 ans

### Madame Rolande Nobert

décédée le 31 juillet à l'âge de 89 ans

### Madame Armande Vigneault

décédée le 16 août 2023

### Madame Louise Boulé

décédée le 17 août à l'âge de 68 ans

### Monsieur Gérald Raymond

décédé le 26 août 2023, à l'âge de 80 ans

### Madame Viviane Talbot

décédée le 28 août à l'âge de 76 ans.

Elle était l'épouse de M. Gérald Raymond

### Madame Naïda Talbot Gaudreau

décédée le 16 septembre 2023 à l'âge de 88 ans

### Monsieur Gabriel Samson

décédé le 23 septembre 2023

Lorsque vous êtes informés du décès d'un membre de notre association, veuillez communiquer avec :

Claudette Boily, 418-657-5909

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

## Suggestions de lectures

Voici deux lectures très différentes l'une de l'autre mais très enrichissantes.

### Le mage du Kremlin de Giuliano Da Empoli

L'énigmatique Vadim Baranov fut metteur en scène puis producteur d'émissions de télé-réalité avant de devenir l'éminence grise de Poutine dit le Tsar.

Ce récit nous plonge au cœur du pouvoir russe. Les courtisans et les oligarques s'y livrent une guerre de tous les instants.

De la guerre en Tchétchénie à la crise ukrainienne, en passant par les jeux olympiques de Sotchi, le mage du Kremlin est le grand roman de la Russie contemporaine.

### Petit traité de vie intérieure de Frédéric Lenoir

Ce traité se lit comme un roman tellement l'écriture de Frédéric Lenoir coule de source.

L'auteur nous ramène aux origines de la philosophie ou plutôt aux grandes pensées des philosophes grecs, romains et de tous les autres au fil du temps. On y voit défiler les grandes valeurs de l'existence.

Frédéric Lenoir dit lui-même de son livre, que de tous ses livres de philosophie et de spiritualité il est celui non seulement le plus accessible mais aussi le plus utile pour mener une vie bonne, heureuse et en harmonie avec soi-même et les autres.

*Micheline Darveau Comité d'entraide.*

## Une ex-présidente nous a quittés

Par Huguette Lamontagne et Camil Paquet

C'est le 23 mars 2023 que madame Lisette Gaulin a quitté ce monde. Madame Gaulin avait été présidente de l'AREQ Des-Deux-Rives de 2001 à 2006. On lui doit, parmi ses nombreuses réalisations, la mise en place de diners conférences, son implication pour l'indexation de la pension de retraite, la fondation du comité d'entraide, la fondation du comité de l'environnement, la transformation de notre bulletin d'information, la fondation du comité des loisirs et l'initiation de la remise d'un Méritas de la fierté à un membre s'étant distingué de façon particulière en travaillant à l'avancement de notre secteur. Ce prix portera le nom de Lisette Gaulin (2008). Aujourd'hui il est connu sous le nom de Belzile-Gaulin. Elle a aussi été directrice du manoir Laure-Gaudreault



## Bienvenue à nos nouvelles et nouveaux membres

Par Huguette Lamontagne

C'est le 20 septembre que l'AREQ Des-Deux-Rives recevait les personnes nouvellement retraitées et qui ont demandé leur adhésion à notre secteur. Des 38 personnes contactées, 12 ont manifesté leur intérêt à venir nous rencontrer pour mieux connaître notre organisation lors d'un petit déjeuner à l'hôtel Québec. Il y a eu signature du Livre d'or des nouvelles et nouveaux membres, prise de photos, invitations et courtes présentations des rôles de chacun et chacune des membres du conseil sectoriel et des porteurs de dossiers, le tout arrosé d'un mimosa. Nous avons distribué et compilé un sondage pour mieux connaître les attentes de ces nouvelles et nouveaux arrivant.es. Il faut croire que nous avons été convaincant.es puisque 4 personnes ont décidé de s'impliquer comme bénévoles. Voici donc les noms des personnes que nous accueillons cette année :

Danielle-Claude Bélanger

Léandre Bibeau

Michel Boudreault

Jean Deshaies

Gaël Farley

Lucille Gauthier

Johanne Guay

Michèle Larouche

Adriana Nuncio

Susie Ratté

Ghislaine Rousseau

David Senneville

Simone Thériault

Nathalie Bergeron

Colette Bond

Simon Boutin

Isabelle Desrochers

France Gagné

Sylvie Giroux

Johanne Guay

Murielle Marcoux

Normand Paradis

Chantal Richard

Louise Rousseau

Louise Simard

Suzie Tremblay

Jacqueline Bernier

Gilbert Bouchard

Nancy Chénard

Patricia Doyle

Romain Gagné

Marie-France Gourgues

Dominique Guy

Guylaine Mc Lean

Lucie Poirier

Pierrette Rioux

Roselyne Roy

Denise Talbot



## La fête des Sages

Par Huguette Lamontagne

C'est le 1er novembre que nous avons fêté nos « Sages », c'est-à-dire nos membres qui sont nés en 1923, 1933 ou 1933. Hé oui, nous avons un centenaire parmi nos membres! Ce Sage émérite, monsieur Roland Crête, nous a fait le plaisir de sa présence. Nous avons envoyé 118 invitations et reçu 34 réponses positives.

Nos Sages ont été chaleureusement reçus. Il y a eu remise de fleur et d'un petit cadeau puis, signature du Livre d'Or de notre secteur et prise de photo. Un succulent repas attendait nos jubilaires : potage, bavette de bœuf avec ses petits légumes et pomme de terre dauphinoise, choux à la crème. Un verre de vin leur a aussi été servi, ainsi qu'à la personne accompagnatrice. Voici les noms de ces personnes, qu'elles aient été présentes ou non:



## Octogénaires

Huguette Alary	Maria-Hélène Duarte
Roland Amar	Cécile Dubé
Liette Beausoleil	Nicole Duchesneau
Nicole Béchard	Octavienne Duguay-Arsenault
Jean-Yves Bédard	Ginette Dumais
Ginette Belley	Ann Dupont
Jeanne Bergeron	Armande Duval
Louisette Bergeron	Suzanne Émond
Solange Bergeron	Lise Fecteau
Micheline Blackburn-Gauthier	Rlland Fecteau
Ginette Boily	Lise Fontaine
Gabrielle Brassard	Bertrand Fournier
Noëlla Caron	Jacques Fréchette
Georgette Carrier	Ginette Gagnon
Ginette Castonguay	Lucille Gagnon
Solange Castonguay	Marguerite Gagnon
Viateur Chénard	Hélène Germain
Marc Cloutier	Ghislaine Girard
Marilyne Cormier	Raymonde Girard
Maurice Côté	Lisette Grondin
Raymond Côté	Éveline Houin-Hébert
Alain Cournoyer	Carol Huot
Louisette Demers	Hélène Jobin
Françoise Desrochers	Céline Labrie-Lacasse

Solange Lacasse
Fernande Laflamme
Claude Laforce
Pauline Lafrance
Yvonne Lamonde
Lise Lamoureux
Louise Landry
Solange Laplante
Ghislaine Lapointe
Isabelle Lebreux
Nicole Lecompte
Suzanne Légaré
Henriette Lehoux
Lisette Lemelin
Solange Lévesque
Charles L'Hérault
Luc-M. Lockwell
Huguette Longchamps
Germaine Martineau
Rosanne Mercier
Rolande Moffet
Laure Monfet
Pierre Moisan
Lise Moreau

Jean-Paul Moreault  
Jacques Morin  
Micheline Morneau  
Denis Olivier  
Jocelyne Paradis  
Marguerite Parent  
Carol Petit  
Lise Picard  
Jean-Louis Plamondon

Nicole Pomerleau  
Geneviève Porter  
Michèle Poulin  
Serge Poulin  
Lisette Pradet  
Angèle Prémont  
Charles Reny  
Denise Richard  
Louise Roy

Huguette Sauvageau  
Fernande Sénéchal  
Anette Tanguay-Roy  
Marielle Thibault  
Monique Tremblay  
Norbert Turgeon  
Thérèse Vézina  
Nicole Voyer  
Agathe Whitty

## Nonagénaires

Gemma Allaire-Laroche  
Thérèse Beaulieu-Lavoie  
Monique Belleau-Huot  
Bernard Blier  
Reina Boily  
Marius Champagne  
Simone Deligny-Herry

Michel Dion  
Janine Dubois-Masse  
Marthe T. Fréchette  
Francine Gagnon  
Gell Rosemary  
Lucine Lacroix  
Patrick Mahoney

Rolande Nobert  
Marie-Rose Olivier-Parent  
Lorraine Ouelette  
Marie-Berthe Richard  
Patricia Richard-Vallée

## Centenaire

Roland Crête

## Un mot de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG)

Cher/chère membre de l'AREQ et de la fondation Laure Gaudreault.

Je vous remercie infiniment pour votre participation à l'achat de billets pour le tirage-partage au profit de la Fondation FLG. Donner à la fondation Laure Gaudreault c'est aider les personnes dans le besoin, de l'enfance à la retraite, dans une action de solidarité. Votre participation à nos 2 premiers tirages a été essentielle à leur réussite.

Félicitations aux heureuses gagnantes, celui du tirage-partage du 11 octobre 2023 à l'occasion de nos Retrouvailles, à Madame Micheline Tremblay et celui du 1 novembre 2023, La Fête des Sages, à Madame Claudette Chartrand-Brochu.

Merci encore pour votre précieuse contribution.

Amicalement

*Francine Tremblay (2e conseillère et responsable de FLG)*



## Les assurances

Par *Huguette Lamontagne*

Le 23 octobre 2023, précédant le Conseil national de l'AREQ, nous avons assisté à l'assemblée générale (AG) d'ASSUREQ et, tout de suite après, à une assemblée générale extraordinaire de la même organisation.

À l'AG, les états financiers (EF) au 31 août 2023 nous ont été présentés. Rappelons qu'ASSUREQ est une corporation créée en 1997 par l'AREQ pour permettre à ses membres de demeurer ou d'adhérer à l'AREQ sans obligatoirement participer aux assurances. ASSUREQ est devenu copreneur du régime d'assurance collective connu sous le nom d'ASSUREQ, avec la CEQ (maintenant, CSQ). Les EF font état d'un actif net de plus de 500 000 \$. Les prévisions budgétaires pour la prochaine année ont été déposées.

Les conditions de renouvellement au 1er janvier 2024 ont aussi fait l'objet d'une présentation. La rencontre pour le renouvellement de la prime, entre ASSUREQ, l'AREQ et l'assureur, a eu lieu en septembre. La discussion s'est faite à partir des projections pour la prochaine année. La prime est établie en fonction de deux critères : les réclamations des membres et les frais administratifs de gestion de l'assureur. Notre régime est en excellente santé financière et est en mesure de faire face à ses obligations.

Nous aurons une augmentation de 3,9 % pour le volet maladie. En contrepartie, le remboursement des injections sclérosantes passe de 26,25 \$ à 35,00 \$. Le rabais de 3,00 \$ est maintenu. En ce qui concerne

l'assurance-vie, une augmentation du nombre de décès entraîne une augmentation de 5,7 % : là encore le rabais de 3,00 \$ est maintenu. La grille des nouveaux tarifs sera déposée dans le site Extranet de l'AREQ. Elle sera envoyée en même temps que le résumé de nos protections dans la revue « Quoi de neuf? » de janvier 2024 et sera aussi accessible dans l'espace client de Beneva.

Lors de l'AG extraordinaire, il a été voté de dissoudre la corporation ASSUREQ et que l'AREQ redevienne copreneur du régime d'assurance avec la CSQ, comme c'était le cas avant 1997. Cela ne change rien pour nous.

Un message de Johanne Freire (AREQ-CSQ)

Beneva a créé un Guide d'utilisation de réclamation en ligne pour aider les personnes assurées à naviguer dans leur nouvelle plateforme. Ce guide est disponible dans l'Espace client dès que la personne assurée se connecte ou en cliquant sur le lien en bleu.

Vous pouvez aussi communiquer directement avec Beneva au 1 888 833-6962 (Bonne nouvelle! Le temps d'attente au téléphone a beaucoup diminué).



## Les fêtes du 40e prennent leur envol

C'est avec plaisir que nous pouvons annoncer la formation d'un comité qui verra aux festivités entourant le 40e anniversaire de fondation de notre secteur. Sous la houlette de Mario Devin, plusieurs personnes ont levé la main pour nous concocter des événements dont on se souviendra. Merci à Claudette Boily, Alice Desrochers, Marc Laflamme, Christine Mercier et Camil Paquet qui ont accepté de s'impliquer. Au moment où vous lirez ces lignes, le comité aura déjà deux réunions à son actif. On vous attend le 24 janvier 2024 pour bien commencer l'année.

## Hommages

Lors des Retrouvailles nous en avons profité pour remercier des personnes qui ont consacré plusieurs heures comme bénévole à l'AREQ Des-Deux-Rives, en occupant différentes fonctions au sein de notre organisme. Cette année c'était au tour de Micheline Carbonneau et de Camil Paquet de se laisser parler d'amour et de reconnaissance.

### Hommage à Micheline Carbonneau

Par *Huguette Lamontagne*

Il est de ces personnes discrètes qui travaillent dans l'ombre et qui sont toujours prêtes à lever la main pour aider lorsqu'on le leur demande. Mais, de qui veut-on souligner le dévouement aujourd'hui? Un petit acrostiche aidera à identifier cette personne dévouée sur laquelle on peut toujours compter.

Magnanime, elle tend sa main vers les moins nantis;

Idéaliste, elle voudrait que la misère n'existe pas;

Cordiale, elle accueille les gens avec le sourire;

Habile, elle sait convaincre les gens à s'inscrire à la FLG;

Excellente dans tout ce qu'elle entreprend;

Loyale, elle respecte ses engagements;

Intègre, elle est honnête envers tous;

Nette de préjugés;

Éthique dans son approche.

Vous aurez reconnu notre amie Micheline Carbonneau qui a occupé, officiellement, plusieurs postes tant comme membre du CS que comme responsable de la FLG. Officieusement, on pouvait aussi la retrouver comme bénévole lors de plusieurs activités. Elle est aussi membre du comité VIACTIVE.

Je sais que tu veux te retirer doucement de ces tâches. Nous te remercions pour tout le temps que tu nous as consacré.

*Les membres du secteur Des-Deux-Rives*

### Hommage à Camil Paquet

Cher Camil,

Nous, de l'AREQ du secteur Des-Deux-Rives, te remercions pour tout ce que tu as accompli au fil des années, non seulement au service de notre milieu, mais aussi ailleurs.

Camil, tu es une personne dévouée, un secrétaire compétent, sensible aux besoins des personnes qui t'entourent. Tu gardes, en filière et en mémoire, tous les documents importants : tu es toujours prêt à les citer pour nous éviter des erreurs. Il faut aussi mentionner la qualité exceptionnelle de tes procès-verbaux! Tu accomplis certainement plus que ta tâche : avec toi, le mot «bénévole» prend tout son sens. Tu as toute notre admiration.

Et que dire de la Fondation Laure-Gaudreault, FLG, dont tu as accepté la responsabilité auprès du CS, jusqu'à ce qu'on trouve une personne prête à assumer

la relève? Là également, tu t'investis, jumelant, ton intérêt pour les Chevaliers Colomb et celui pour la FLG. En effet, pourquoi ne pas faire «une pierre, deux coups» en moussant la vente de billets de tirage pour les Chevaliers de Colomb, tout en augmentant le nombre de membres de l'AREQ inscrits à la FLG?

Lors de plusieurs activités de notre secteur, tu as géré la vente de livres apportés par nos membres au profit de la FLG. Avant d'être étalés, plusieurs actions sont nécessaires, d'une fois à l'autre, avant que les livres n'arrivent sous les yeux de potentiels acheteurs. Qu'il suffise de simplement penser au rangement et aux diverses manipulations d'une fois à l'autre! La vente de livres, non seulement permet d'augmenter les goussets de la FLG mais aussi mousse l'intérêt des membres pour la lecture et la culture. Cette activité est aussi une bonne indica-

tion des intérêts divers de nos membres. » Dis moi ce que tu lis et je te dirai qui tu es ».

N'oublions pas que notre ami Camil est un homme soucieux de l'environnement. Il fait la cueillette d'objets divers recyclables qu'il remet à des organismes responsables afin d'en faire profiter d'autres personnes en passant par le Club Lion.

En homme généreux et enclin à aider les autres, il s'occupe aussi de la cueillette de produits sanitaires et alimentaires qu'il remet à la Société Saint-Vincent de Paul de Saint-Mathieu pour venir en aide à des familles dans le besoin. On peut être assuré qu'il continuera cette œuvre de bienfaisance.

Nous te souhaitons cher Camil, un « après » des plus intéressants, toi aimant les voyages en bonne compagnie. Sache que, même sans rôle officiel au CS, ton avis sera toujours le bienvenu.

Mon cher Camil, tu es un homme tout à fait unique et un acquis incontournable à ton milieu.

*Ghislaine Couturier Tremblay*

Pour les membres de l'AREQ des Deux-Rives



## Capsule soutien

**211**

Si vous avez un besoin particulier et que vous ne savez pas à qui faire appel, contactez le 211. Il s'agit d'un service d'information et de référence gratuit et confidentiel. Ce service d'entraide regroupe 2000 organismes couvrant le territoire de la Capitale nationale et de Chaudières-Appalaches.

### Heures d'ouverture:

Du lundi au vendredi: 8 h à 21 h

Samedi et dimanche: 8h à 18 h

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

Par téléphone: 211

Par internet: [www.211quebecregion.ca](http://www.211quebecregion.ca)

Réjean Benoît et Micheline Darveau  
Comité d'entraide

## QUIZ

Qui est ce Monsieur Gagnon, québécois d'origine, qui a eu comme professeur

Albert Einstein lors de ses études aux États-Unis

Voici d'autres indices: Il réalise une murale pour la NASA;

L'Académie américaine des Arts et des lettres lui attribue une médaille ainsi qu'une bourse;

Il travaille comme reporter pour Radio-Canada.

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

*Ghislaine Couturier Tremblay, 2e vice-présidente*



## Calendrier des activités

Consignes générales pour les inscriptions aux activités

Vous pouvez vous inscrire aux activités de deux façons:

- Par virement INTERAC et le courriel de renseignements (voir méthode à la page 15);
- Par la poste, en retournant votre coupon d'inscription dûment complété et votre chèque au nom de l'AREQ Des-Deux-Rives, à **Francine Tremblay, 403-3707 Avenue des Compagnons, Québec, QC, G1X 4Z5.**  
Courriel: [francines.tremblay@gmail.com](mailto:francines.tremblay@gmail.com).

Il est très important d'écrire tous les renseignements demandés, incluant votre numéro de membres, sur votre bulletin d'inscription.

Nom de l'activité	Date de l'activité	Date limite d'inscription	Modalité d'inscription	Infos
Diner de Noël	6 décembre 2023	24 novembre 2023	Coupon p.22	
Déjeuners conversation anglaise	5 janvier 2024	22 décembre 2023	Coupon p.23	
Viactive	Début 11 janvier	5 janvier 2024	Claudette Hanna 418 845-1088 <a href="mailto:claudette.hanna@sympatico.ca">claudette.hanna@sympatico.ca</a>	
Déjeuners conversation espagnole	Début 23 janvier	15 janvier 2024	Coupon p.23	
Brunch du 40e	24 janvier 2024	12 janvier 2024	Coupon p.23	
Marche nordique	Début 7 février	30 janvier 2024	Coupon p.23	
Fête de l'amitié	14 février 2024	2 février 2024	Coupon p.22	
Assemblée générale sectorielle	24 avril 2024		À venir	
Voyage à Ottawa	15 au 17 mai 2024	1er dépôt: 1er décembre 2023 Paiement final: 16 mars 2024	Téléphone: 1-877 213-2070 poste 154 courriel: <a href="mailto:nancyc@altavoyages.com">nancyc@altavoyages.com</a> poste: 874 rue Archimède, Lévis QC G6V 7M5	Cette activité est gérée par ALTA Voyages
Assemblée générale régionale	30 mai 2024		À venir	



## La Fête de Noël

Nous sommes heureux de vous inviter au dîner de Noël qui se tiendra le mercredi 6 décembre à l'hôtel Québec. Cette année, nous modifions la formule pour vous permettre d'apprécier un véritable concert de Noël. En effet, dès 11 h, place à la musique avec M. Guy Dumais, pianiste, qui vous interprétera les grands classiques du temps des Fêtes. Puis, vers 11 h 45, un excellent repas vous sera servi dans une ambiance festive où vous aurez l'occasion de discuter avec vos collègues, amis.es et invité.es. Il y aura tirage de prix de présences. Veuillez envoyer votre coupon-réponse avant le 24 novembre 2023.

### Guy Dumais au piano-les plus belles mélodies

#### Prestation musicale du dîner du 6 décembre

Depuis qu'il a quitté la direction générale du Cégep de Bois-de-Boulogne pour la retraite. Guy Dumais consacre tout son temps à sa passion: le piano. Au cours des 40 dernières années, il a joué devant public à maintes reprises, principalement de la musique populaire et de style cocktail-jazz. On l'a entendu souvent avec d'autres musiciens lors de l'activité annuelle de la commission scolaire pour souligner les départs à la retraite.

En avril dernier, il a présenté un spectacle dans la salle d'Youville du Palais Montcalm. Il récidive cette année en offrant un spectacle intitulé Des couleurs inspirées du classique et du jazz en mai prochain. Il n'y jouera que les plus belles mélodies classiques connues. À l'occasion du dîner du 6 décembre, il jouera une variété de pièces de différents styles.

Le Comité des Arts vous souhaite de tout cœur un Joyeux Noël. Profitez de ces instants magiques auprès de celles et ceux que vous aimez.

*Claudette Boily, responsable, 418 657-5909*

*Susanne Dansereau, Marc Laflamme et Cécile Richard.*



## Salon de Noël

À l'occasion de la Fête de Noël, nous invitons les membres qui ont des talents créatifs à présenter leurs produits artisanaux (fait maison) comme: vitrail, tricot, savons, bijoux, articles de couture, etc. Il faut cependant réserver une table 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)

## Cueillette de denrées alimentaires le 6 décembre

Merci de nous apporter des denrées non-périssables dans le cadre d'une collecte pour les paniers de Noël de la St-Vincent-Paul de St-Mathieu. Soyez généreux et généreuses. et généreuses. Des dons en argent sont aussi les bienvenus



## Déjeuner conversation anglaise

Restaurant Tutti Frutti, Place des Quatre Bourgeois à 9 h 30

Devant l'enthousiasme des personnes ayant assisté aux déjeuners, nous réitérons notre offre en 2024! Que ce soit pour parfaire votre anglais ou vous faciliter la vie lors de voyages ou simplement pour développer plus d'aisance en conversation, vous êtes les bienvenu.es.

L'activité sera à nouveau animée par Donna Iafrate, ex-enseignante de la Rive-Sud et membre de l'AREQ. 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 au Tutti Frutti à compter de 9 h 30 pour une durée de 90 minutes. Comme Donna est une grande voyageuse, nous allons profiter de sa disponibilité en janvier. Les déjeuners auront lieu les vendredis 5-12-19-26 janvier ainsi que le 2 février 2024.

Cette activité est réservée aux membres seulement.

Date limite d'inscription: 22 décembre 2023

Un montant de 15 \$ sera exigé pour l'ensemble des rencontres. Le déjeuner est à vos frais.

Ce sera premier/e inscrit/e, premier/e retenue, jusqu'à un maximum de 10 personnes. Celles-ci 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-éducatif*

*Andrée Gosselin, comité socio-éducatif*

## Déjeuners espagnols

Hablamos espanol? Que ce soit oui ou non, Adriana Nuncio vous offre la possibilité d'améliorer votre espagnol autour d'un déjeuner. Celle-ci est professeure retraitée du Cégep de Sainte-Foy, où elle a enseigné l'espagnol pendant trente-cinq ans. Sa proposition est de discuter en espagnol (uniquement) en petit groupe, pour favoriser les échanges.

Adriana souhaite accueillir de 8 à 10 personnes. Une connaissance minimale de l'espagnol est appréciée mais pas indispensable.

Les rencontres auront lieu les mardi 23 janvier, 20 février, 19 mars et 23 avril 2024 à 9 h 30 au restaurant Tutti Frutti, à Place des Quatre-Bourgeois, Québec (secteur Sainte-Foy). Donc, une fois par mois.

Les coûts d'inscription sont de 15 \$ pour les 4 rencontres et le déjeuner est à vos frais.

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

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?

Depuis le XI<sup>e</sup> siècle, le 14 février est devenue une fête où on échange des billets, une occasion de dire merci aux personnes et aux événements avec notre cœur.

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-mêmes, pour nous chouchouter, nous écouter, et nous faire confiance.

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 14 février 2024, 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.

*Ghislaine Couturier Tremblay, 2<sup>e</sup> vice-présidente*

## MEMBRES UNIQUEMENT

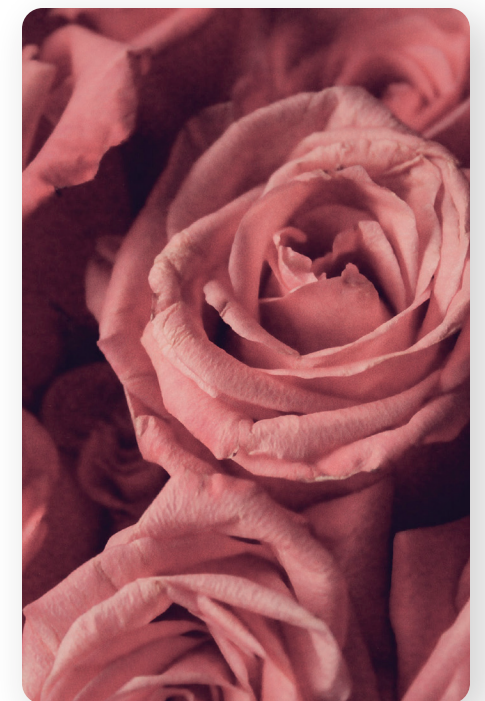
Si l'activité vous intéresse, vous pouvez vous inscrire auprès de Francine Tremblay [francines.tremblay@gmail.com](mailto:francines.tremblay@gmail.com). Vous complétez le coupon réponse de l'activité en faisant un paiement Interac ou par la poste en joignant votre chèque et le coupon à l'adresse suivante: **Francine Tremblay, 403-3707 Avenue des Compagnons, Québec, QC, G1X 4Z5.**

Ce sera premier/e inscrit/e, premier/e retenu/e jusqu'à un maximum de 10 personnes. Tous les participants/es seront contactés/es pour confirmer ou non leur inscription. Si le défi vous intéresse, vous êtes les bienvenus/es.

P.S. L'apprentissage d'une langue est très bénéfique pour le cerveau.

*Andrée Gosselin, responsable du comité socio-éducatif*

Nous allons vous préparer une belle fête de l'Amitié et nous vous promettons une surprise. Veuillez mettre à votre agenda, le 14 février 2024.





## VIACTIVE

Vous cherchez une activité physique régulière sans les inconvénients d'un abonnement? Voici une suggestion. Le site de «Ça marche Doc!» pourrait faire votre bonheur. Les personnes peuvent s'inscrire et recevoir des courriels annonçant les différentes marches. <https://camarchedoc.org/>

Suzanne Frémont

### VIACTIVE Hiver 2024

Un beau bonjour à chacune et chacun d'entre vous. Saviez-vous qu'il existe deux moyens de prévenir et renverser les conséquences physiques d'une période pour laquelle nous allons peut-être moins bouger (ex: l'arrivée de l'hiver): la pratique d'activité physique et la diminution des comportements sédentaires. C'est pourquoi, nous vous invitons à vous joindre à nous en janvier prochain lors de nos séances VIACTIVE?

Les rencontres auront lieu de 9h30 à 10h30 les jeudis 11-18 et 25 janvier, ainsi que ceux du 1-8-15-22 et 29 février. 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 15 dollars (15 \$) vous est demandé, payable si possible au 1er cours.

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

-Latino avec foulard (posture, coordination, mémoire et équilibre).

-Cirque avec balles Aki ou sac de sable (équilibre, coordination et endurance musculaire).

-Bungee avec élastique (force et endurance musculaire)

-Zen (amélioration de la posture, souplesse, mobilité, sommeil, capacité pulmonaire, élimination des tensions ainsi que bonification des muscles abdominaux et des fessiers).

-Aérobic avec balle Aki ou sac de sable (flexibilité, renforcement des abdominaux et de la capacité du cœur et des poumons).

-Équilibre avec balle Aki ou sac de sable (amélioration de l'équilibre statique ou dynamique et 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)

Les personnes intéressées doivent communiquer avant le 5 janvier 2024 avec Claudette Hanna au 418-845-1088 ou [claudette.hanna@sympatico.ca](mailto:claudette.hanna@sympatico.ca)

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

En conclusion, nous espérons que ces routines auront un impact positif sur votre vie. Puis, comme le dit si bien Mylène Dion, conseillère VIACTIVE et coordonnatrice PIED: Il faut tenter d'ajouter de la santé à nos années!

Passez un très Joyeux Temps des Fêtes et au plaisir de vous retrouver en janvier.



Votre équipe VIACTIVE, Claudette, Micheline, Solange et Suzanne

Référence: Article de Mylène Dion: Être sédentaire, ça veut dire?

Journal Le Salon FADOQ du 30 septembre au 2 octobre 2022

## Marche nordique

Base de plein-air de Sainte-Foy, 10 h

Vous voulez rester en forme? Vous aimez les activités en plein air? Vous recherchez un peu de défis physiquement? La marche nordique pourra répondre à vos aspirations. Ce type d'activité existe depuis plus d'une centaine d'années et est originaire d'un autre pays nordique, 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.

Voici l'horaire des marches nordiques: les mercredis 7 et 28 février ainsi que les 13 et 27 mars 2024. Le lieu de rendez-vous sera à la base de plein air de Sainte-Foy, 3137 Rue Laberge, près du kiosque d'accueil.

Le coût sera de 15 \$ en paiement unique. Le nombre maximal de personnes est de 15 participants/es.

Date limite d'inscription: 30 janvier 2024

Information: Vous pouvez me contacter pour des précisions.

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

Au plaisir de bouger avec vous, même en hiver!

Andrée Gosselin, comité socio-éducatif



## Voyage à Ottawa

15 au 17 mai 2024

Voici un aperçu de l'horaire: celui-ci est cependant sujet à de légers changements

### MERCREDI 15 mai

7 h 00 Départ de Place des Quatre-Bourgeois à bord d'un autocar de luxe de 56 passagers d'Autocar Excellence, puis arrêt au Maxi Rive-Sud (St-Romuald) pour y prendre des passagers

Pause-café libre en route

12 h 00 Arrivée approximative à Ottawa et dîner libre à vos frais au Marché By, l'un des plus vieux marchés de producteurs du Canada.

14 h 00 Visite libre incluse du Musée canadien de l'histoire. Cet édifice est considéré comme l'un des chefs-d'œuvre architecturaux du 20e siècle au Canada. On y aborde plus de 1 000 ans d'histoire canadienne, Le musée possède la plus imposante collection du monde de mâts totémiques exposés à l'intérieur.

16 h 00 Installation à l'hôtel Marriott Ottawa. Cet hôtel 4 étoiles est situé à deux pas du Parlement, des attractions, boutiques et restaurants.





18 h 00 Souper inclus à Ottawa

19 h 30 Soirée libre. Profitez des installations de l'hôtel ou découvrez à votre rythme le centre-ville d'Ottawa

### JEUDI 16 mai

7 h 00 Petit déjeuner inclus à l'hôtel

9 h 00 Visite guidée d'Ottawa à bord de l'autocar. Vous découvrirez l'histoire de la ville, son architecture, ses personnages politiques colorés et pourrez prendre des photos exceptionnelles. Vous passerez devant le Cénotaphe, les bureaux du Premier Ministre, la Cour Suprême, la Colline du Parlement, le Château Laurier, le parc Major's Hill, la Banque du Canada, le Marché By, etc.

11 h 30 Dîner libre à vos frais

14 h 00 Visite guidée du Diefenbunker (Musée canadien de la Guerre froide). Reconnu comme étant le vestige de la Guerre froide le plus important du pays, ce site patrimonial est un bunker souterrain bâti en secret entre 1959 et 1961. Il devait loger les hauts placés du gouvernement et des forces armées dans le cas d'une éventuelle attaque nucléaire. Visitez les bureaux et salles de cryptographie des années 60 utilisés par les membres du gouvernement, les quartiers privés du premier ministre, la salle de conférence du Cabinet, le studio de radiodiffusion de la Société Radio-Canada, le coffre-fort de la Banque du Canada et le Centre des opérations d'urgence du gouvernement. 3911, Carp Road, Carp,

15 h 30 Découverte des écluses du Canal Rideau ou visite du Parc Major's Hill ou du Parc des Commissionnaire pour y admirer les tulipes en floraison.

16 h 30 Départ vers votre hôtel afin de vous préparer pour le souper au restaurant et la soirée au casino

18 h 00 Souper au restaurant inclus

19 h 30 Pour ceux qui le désirent, une navette vers le Casino quittera l'hôtel pour un peu de temps libre au Casino du Lac Leamy

22 h 00 Départ du Casino

### VENDREDI 17 mai

7 h 00 Petit déjeuner inclus à l'hôtel

8 h 15 Embarquement des bagages et départ vers Beechwood.

9 h 00 Visite guidée de Beechwood. Cette visite, à la fois en autocar ainsi que quelques minutes de marche, vous fera connaître le cimetière national du Canada. Cet immense parc comprend entre autre le cimetière national

militaire, la section des Anciens Combattants ainsi que le cimetière commémoratif du Service de Police d'Ottawa.

Point de rencontre avec votre guide: L'aire des poètes, 280 avenue Beechwood, Ottawa

11 h 00 Dîner libre

13 h 30 Visite guidée du Parlement du Canada - Sous-groupes de 24 à 30 personnes (à confirmer).

ATTENTION DEPUIS FÉVRIER 2019: Suite à la fermeture temporaire de l'édifice du Centre, les visites guidées subiront d'importants changements. Selon la disponibilité, vous verrez l'édifice temporaire du Sénat dans l'ancienne Gare Union d'Ottawa ou la Chambre des communes de l'aile Ouest du Parlement.

15 h 00 Départ pour Québec

Souper libre en route

Arrêt à Place Quatre-Bourgeois pour y déposer des passagers.

21 h 30 Heure d'arrivée approximative à Saint-Romuald

Occupation simple: 1256.00 \$

Occupation double: 839.00 \$ par personne

Occupation triple: 719.00 \$ par personne

Occupation quadruple: 659.00 \$ par personne.

### Invitation pour une exposition itinérante

Pour ceux et celles qui l'ont manquée, l'exposition sur les 50 ans du Conseil du statut de la femme sera à Québec du 30 octobre 2023 au 22 janvier 2024 à la bibliothèque de l'Université Laval au Pavillon Jean-Claude-Bonenfant, 2345 Allée des Bibliothèques Québec. En passant, le stationnement est gratuit les samedis et dimanches.

*50 ans d'engagement d'égalité entre les femmes et les hommes*

## Inscription aux activités

Payer pour une seule activité à la fois d'indiquer clairement dans la boîte de dialogue réservée à cet effet, le nom de l'activité pour laquelle vous envoyez votre paiement. (Si vous n'indiquez rien, on ne pourra pas le savoir).

Il est primordial que, tout de suite après que vous ayez envoyé votre paiement par Interac, vous preniez quelques minutes pour envoyer un courriel à la même adresse soit: [areqdeuxrives03d@gmail.com](mailto:areqdeuxrives03d@gmail.com).

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

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

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

### Paiement interac



**Adresse courriel:** [areqdeuxrives03d@gmail.com](mailto:areqdeuxrives03d@gmail.com)

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

**La réponse:** » Pont »

### Paiement par chèque



Les personnes qui paient par chèque doivent envoyer leur coupon d'inscription et leur chèque par la poste à Francine Tremblay, **403-3707 Des Compagnons, Québec, QC, G1X 4Z5.**

Vous ne devez pas utiliser le courriel de madame Tremblay pour les paiements interac.

## Coupon d'inscription

Fête de Noël, Mercredi le 6 décembre, accueil à 10 heures

Nom: \_\_\_\_\_ No de membre: \_\_\_\_\_

Nom de l'invité (s'il y a lieu): \_\_\_\_\_

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

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

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

Date limite d'inscription: 24 novembre 2023

Pour vous inscrire, utilisez INTERAC ou encore, envoyez le coupon d'inscription et votre chèque libellé AREQ DES DEUX-RIVES, par la poste à Francine Tremblay, 403-3707 Avenue des Compagnons, Québec, QC, G1X 4Z5, [francines.tremblay@gmail.com](mailto:francines.tremblay@gmail.com)

## Coupon d'inscription

Fête de l'amitié, le 14 février 2024, accueil à 10 heures

Nom: \_\_\_\_\_ No de membre: \_\_\_\_\_

Nom de l'invité (s'il y a lieu): \_\_\_\_\_

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

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

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

Date limite d'inscription: 7 février 2024

Pour vous inscrire, utilisez INTERAC ou encore, envoyez le coupon d'inscription et votre chèque libellé AREQ DES DEUX-RIVES, par la poste à Francine Tremblay, 403-3707 Avenue des Compagnons, Québec, QC, G1X 4Z5, [francines.tremblay@gmail.com](mailto:francines.tremblay@gmail.com)

## Déjeuners Espagnols - Début 23 janvier 9 h 30

Resto Tutti Frutti, Place des Quatre-Bourgeois, Ste-Foy

Nom: \_\_\_\_\_

No membre: \_\_\_\_\_

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

Téléphone: \_\_\_\_\_

Date limite d'inscription: 15 janvier 2024

Coût unique: 15\$ \*Déjeuner à vos frais

Pour vous inscrire, utilisez INTERAC ou encore, envoyez le coupon d'inscription et votre chèque libellé AREQ DES DEUX-RIVES, par la poste à Francine Tremblay, 403-3707 Avenue des Compagnons, Québec, QC, G1X 4Z5, [francines.tremblay@gmail.com](mailto:francines.tremblay@gmail.com)

## Déjeuners Anglais - Début 5 janvier 9 h 30

Resto Tutti Frutti, Place des Quatre-Bourgeois, Ste-Foy

Nom: \_\_\_\_\_

No membre: \_\_\_\_\_

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

Téléphone: \_\_\_\_\_

Date limite d'inscription: 22 décembre 2023

Coût unique: 15\$ \*Déjeuner à vos frais

Pour vous inscrire, utilisez INTERAC ou encore, envoyez le coupon d'inscription et votre chèque libellé AREQ DES DEUX-RIVES, par la poste à Francine Tremblay, 403-3707 Avenue des Compagnons, Québec, QC, G1X 4Z5, [francines.tremblay@gmail.com](mailto:francines.tremblay@gmail.com)

## Le Brunch du 40e - Mercredi le 24 janvier 9 h 30

L'Hôtel Québec, Av. des Hôtels, Laurier

Nom: \_\_\_\_\_

No membre: \_\_\_\_\_

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

Téléphone: \_\_\_\_\_

Date limite d'inscription: 12 janvier 2024

Coût membre: 15\$ Invité(e): 15\$

Pour vous inscrire, utilisez INTERAC ou encore, envoyez le coupon d'inscription et votre chèque libellé AREQ DES DEUX-RIVES, par la poste à Francine Tremblay, 403-3707 Avenue des Compagnons, Québec, QC, G1X 4Z5, [francines.tremblay@gmail.com](mailto:francines.tremblay@gmail.com)

## Marche Nordique - Début 6 février 2024, 10 h

Base de Plein-Air de Ste-Foy, 3137 rue Laberge

Nom: \_\_\_\_\_

No membre: \_\_\_\_\_

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

Téléphone: \_\_\_\_\_

Date limite d'inscription: 26 janvier 2024

Coût unique: 15\$ \*Déjeuner à vos frais

Pour vous inscrire, utilisez INTERAC ou encore, envoyez le coupon d'inscription et votre chèque libellé AREQ DES DEUX-RIVES, par la poste à Francine Tremblay, 403-3707 Avenue des Compagnons, Québec, QC, G1X 4Z5, [francines.tremblay@gmail.com](mailto:francines.tremblay@gmail.com)



## 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



Claudette Boily



Ghislaine Couturier



Jean-Noël Laprise



Robert Paradis



Line Gagné



Francine Tremblay

### Bulletin Sectoriel

AREQ 03-D

Conception et réalisation:  
**Huguette Lamontagne  
et Les Vagabonds**

Révision linguistique:  
**Solange Bélanger,  
Huguette Lamontagne et  
Adrienne Sylvain**

Imprimeur: **Groupe ETR**

Poste-Publication No convention:  
**40560505**

Prochaine parution: **janvier 2024**

Date de tombée: **11 janvier 2024**

### Conseil de Secteur Des-Deux-Rives

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

### 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	419 845-1088	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 Laflame	Environnement	418 603-1371	dianlaflam@hotmail.com
Ghislaine Couturier	Poésie	418 802-7954	ghislaine.couturier@gmail.com
Robert Paradis	Retraite et site Web	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