



D'une rive à l'autre...

Le Pont de Québec a été au centre de nombreuses péripéties tout au long de sa conception aussi bien qu'au cours de sa construction: c'est ce dont vous entretiendra M. Michel L'Hébreux, le plus grand «spécialiste» du Pont de Québec lors d'une conférence qu'il donnera spécialement pour les membres de notre secteur de l'AREQ Des-Deux-Rives le mercredi 28 septembre prochain. Vous trouverez tous les détails en page 10 et le coupon d'inscription en page 14.

Mot de la présidente

DANS CE NUMÉRO:

- 1- Mot de la présidente
- 2- Suite du mot de la présidente
- 2- Mot de la présidente régionale
- 2- Poésie: Odeur de bricheto
- 3- Procédure paiement *Interac*
- 4- Fondation Laure-Gaudreault
- 5- Dîner de Noël
- 5- Chevaliers de Colomb et FLG
- 6-7- Comité des Arts
- 8- *VIACTIVE*
- 9- Parizeau Monsieur
- 10- Un retour dans le temps...
- 11- Retrouvailles invitation
- 11- Nouveaux-Nouvelles
- 12- Activité régionale environnement AM
- 13- Assurance médicaments et voyage
- 14- 15- COUPONS D'INSCRIPTION
- 16- Résumés de conférences
- 17- Conférences Grand Public
- 18- *JIH 2022*
- 19- Grands parents: un atelier pour vous!
- 19- Cerveau en santé!
- 20- Activité régionale environnement PM
- 21- Fête des Sages 2022
- 22- Prix Belzile-Gaulin
- 23- Hommage à Diane Laflamme
- 24- Octogénaires et Nonagénaires 2022
- 24- Capsule soutien
- 25- Sortie au Zoo Miller + Coupon
- 26- Autos électriques: des réponses!
- 26- In Memoriam
- 27- On aide à construire des puits en Inde
- 28- Renseignements utiles



Bonjour membres de l'AREQ Des-Deux-Rives,

Ce texte est mon premier à titre de présidente de notre belle organisation. Éluë lors de notre dernière assemblée générale, je peux dire que j'ai été plongée dans l'action assez rapidement puisque trois semaines plus tard, j'assistais à mon premier conseil régional (CR). Recevant les félicitations de Carole Pedneault relativement à mes nouvelles fonctions, je lui ai répondu que j'étais celle qui avait dit « non » le moins vite.

Je tiens à remercier et à rendre hommage à Andrée Gosselin, ma prédécesseure, qui a travaillé ces dernières années dans des circonstances pas toujours faciles avec la pandémie. Elle a su garder le cap malgré les embûches. Elle a aussi facilité mon installation à mon nouveau poste en partageant généreusement son expérience avec moi. Je souhaite aussi la bienvenue à un nouveau membre au conseil sectoriel (CS), Robert Paradis, au poste de trésorier. Il remplace Mario Devin qui a tenu les cordons de la bourse pendant presque 9 ans. Bien connu dans notre milieu, Robert saura, lui aussi, jouer le rôle de Cerbère pour nos finances. Claudette Boily, Ghislaine Couturier, Jean-Noël Laprise et Camil Paquet complètent cette équipe de bénévoles qui s'assurera que notre secteur joue son rôle tant au niveau social qu'au niveau de l'engagement dans l'amélioration des conditions de vie des aînés.

Depuis notre assemblée générale sectorielle, votre CS s'est réuni deux fois, les 18 mai et 14 juin. La première réunion fut l'occasion de réviser les rôles de chacun.e au CS : certains dossiers ont changé de responsable. La deuxième rencontre fut l'occasion de préparer la session d'automne, ce qui explique ce bulletin plutôt dodu au niveau de l'offre d'activités. Entre les deux, nous avons assisté à l'assemblée générale régionale (AGR) le 25 mai.

Côté ludique, nous avons visité le parlement de Québec, le 4 mai, reçu nos membres le 10 mai pour la Fête du printemps et remercié nos bénévoles lors d'un dîner au Bistro Le Sam du Château Frontenac le 9 juin. À cette occasion, nous avons remis le prix Belzile-Gaulin à madame Diane Laflamme, très émue de cette distinction.

Je vous invite à lire votre bulletin d'information et à vous inscrire à l'une ou l'autre des nombreuses activités que nous avons planifiées pour vous. En attendant de nous revoir en personne, si les *&%* de variants peuvent passer leur chemin, je vous souhaite une belle fin d'été.

Au plaisir de se revoir,

Huguette Lamontagne

Présidente du Secteur Des-Deux-Rives

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Chers membres de la région 03,

L'été 2022 aura permis le retour des festivals tout en nous obligeant à « surfer » sur une 7^e vague! J'espère que cette période estivale vous aura permis de refaire le plein d'énergie et de vous ressourcer grâce à des rencontres de familles, d'amis, de voyages, de petites escapades, de sorties au cinéma ou tout simplement de vous évader dans la lecture.

Cet automne, l'AREQ entame la dernière année de son biennat. Une première rencontre préparatoire au Congrès réunira, à la mi-septembre, les délégations et les CS de notre région avec le Conseil exécutif. Cette rencontre sera suivie du Conseil national fin octobre.

L'AREQ régionale poursuit sa mission de vous offrir des activités d'informations et d'échanges. Je vous invite à y participer en grand nombre.

Le 22 septembre, le comité d'environnement et le comité sociopolitique vous convient à une belle journée-conférences.

Le 18 novembre, le comité des hommes vous attend pour souligner la Journée internationale des hommes (JIH).

Profitez pleinement de ces rencontres régionales pour nous retrouver et socialiser.

Au plaisir,

Carole Pedneault

Présidente régionale

Odeur de bricheton

Pain fesse
Pain miche
Pain baguette
Pain importe

Odeur de briches enfournées
Si envoûtant cet arôme dégagé
S'échappant du four
Nous séduit sans détour
Yeux affamés
Faim arrivée

Odeur alléchante
Odeur ensorcelante
Odeur enivrante

Maryse Arsenault

7 juin 2022





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



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

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

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

Quelques rappels :

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

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

La réponse est : « Pont »

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

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

Ce courriel doit inclure tous les renseignements demandés dans le coupon d'inscription (cf. Bulletin p. 14-15 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 :

La pandémie continue de nous mettre des bâtons dans les roues et nous devons, malgré nous, annuler ou remettre certaines activités.

Par contre, **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 nous donnons jusqu'après l'AGS du secteur en avril, pour agir de la sorte.

Après ce délai, 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 !



Mes salutations spéciales aux personnes nouvellement retraitées. Enfin est arrivée cette période bien méritée et attendue. Vous pouvez maintenant changer votre rythme de vie, ou du moins, le vivre différemment.

En 1936, Laure Gaudreault, femme de tête et de cœur, met sur pied la première association d'institutrices rurales. L'année suivante naît la Fédération des institutrices rurales du Québec. En 1946, elle participe à la création de la C.I.C. ancêtre de la C.E.Q. En 1961, alors âgée de 71 ans, elle fonde l'Association des retraités.es de l'enseignement du Québec (AREQ). En 1990, l'AREQ crée la Fondation Laure-Gaudreault (FLG).

La FLG pendant l'année 2021-22 :

En ce temps de pandémie, nous avons donné à la FLG, de janvier à décembre 2021: 2547,30 \$. Au printemps 2022, la FLG nous a remis 3 050 \$ pour soutenir les 6 organismes de notre région qui avaient formulé des demandes d'aide pour 12,050 \$; donc 502,70 \$ de plus que nous avons donné. Ce PLUS a été rendu possible grâce, aux intérêts du fonds de capital, produits par chaque nouveau membre qui s'inscrit à la FLG, en versant son 10 \$.

Notons au passage, que la FLG a offert une aide financière à un organisme de notre secteur, le *Centre de jour Bonne Entente*, qui reçoit des aînés avec ou sans atteintes cognitives, à raison d'une journée par semaine, pour leur offrir des activités de stimulations intellectuelles, de mise en forme, de sorties de groupes et de partages d'un repas chaud, tout en offrant ainsi un répit aux aidants naturels... Madame Danielle Savard, directrice par intérim, a écrit à la FLG : « Mille mercis pour votre générosité ! C'est toujours agréable pour nous de faire profiter de tels *cadeaux* aux aînés dans le besoin; nous vous en sommes très reconnaissants ! » (février 2022).



Au nom de la FLG, je vous remercie de votre soutien pour les jeunes, les personnes âgées et les organismes qui veillent à améliorer le sort des plus démunis. Je compte sur vous pour que nous poursuivions, ENCORE cette année, notre engagement d'AIDE; 10 \$ pour devenir membre à vie, c'est un beau placement !

Micheline Carbonneau
mcarbonneau7@gmail.com
Responsable de la FLG

Faire le chèque au nom de : **Fondation Laure-Gaudreault**
et postez à : Micheline Carbonneau , 301- 2712
rue du-Général-Tremblay Québec, QC. G1W 0E6

Votre contribution à la Fondation Laure-Gaudreault peut prendre différentes formes :

- devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)
- faire un don
- vous procurer nos cartes de condoléances (10 \$)

Formulaire d'inscription ou de don

Nom et prénom		Région	
Adresse			
Ville		Code postal	Téléphone
<input type="checkbox"/> Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)			\$
<input type="checkbox"/> Faire un don au montant de : _____ \$			\$
<input type="checkbox"/> Achat de _____ carte(s) de condoléances (10 \$/unité)			\$
Reçus d'impôt émis pour toute souscription annuelle de 15 \$ ou plus.			Total: \$

Invitation à notre dîner de Noël
Parce que « Noël, c'est l'Amour... », encore une fois...



Contrairement à l'an passé, où nous avons vécu des Fêtes pour le moins tristounettes, nous avons la permission et le grand privilège de vous inviter, cette année, pour venir partager avec nous, notre repas de Noël.

Nous avons conscience de nous prendre de bonne heure et de vous transmettre très tôt notre invitation; mais, nous savons pertinemment que l'édition de notre bulletin de novembre prochain entrera peut-être un peu trop juste dans votre ordinateur ou votre boîte aux lettres, pour vous annoncer cette ferme intention que nous avons de célébrer Noël, à l'avance, avec vous toutes et tous, **le 7 décembre 2022**.

À cette fin, l'Hôtel Québec et les musiciens sont déjà réservés pour vous offrir un succulent repas, d'agréables moments en très bonne compagnie et une joyeuse ambiance festive...

Même si plusieurs mois nous séparent de cet événement tant attendu, nous voulons vous informer à l'avance afin que vous puissiez déjà noter cette date à votre agenda et que vous puissiez déjà vous inscrire, si vous en avez le goût; nous aimons bien connaître un peu à l'avance le nombre des convives qui seront présents à notre Fête et l'Hôtel Québec tient toujours à préparer la salle de nos festivités de façon adéquate...

Votre Conseil
Secteur Des-Deux-Rives

Si cette invitation vous intéresse, n'oubliez pas de remplir et d'envoyer le coupon d'inscription en page 14

La Campagne des Œuvres Charitables des Chevaliers de Colomb

Grâce à leur Campagne des Œuvres Charitables, les Chevaliers de Colomb Ste-Foy, Conseil # 5685, ont remis un montant de **325 \$** à la Fondation Laure-Gaudreault, pour leurs œuvres.

Les montants amassés pour la FLG ont déjà permis de venir en aide à des organismes de notre milieu : la *Maison des Grands-Parents* de Sainte-Foy, le *Centre Bonne-Entente*, la *Maison Hébergement Jeunesse Ste-Foy Inc*, et plusieurs autres.

À cette occasion, 13 Chevaliers, ainsi que leurs conjointes, sont devenus membres à vie de la FLG, en remplissant le formulaire d'adhésion.



Si vous êtes intéressés.es à devenir membre à vie de la FLG, communiquez avec M.Camil Paquet au 418 653-9900, ou via son courriel à : camillepaquet@hotmail.com. Le coût pour une adhésion à vie à la FLG est toujours de 10 \$, seulement...

Notons que Camil Paquet, notre secrétaire au secteur des Deux-Rives, est membre des Chevaliers de Colomb depuis 50 ans; bravo ! Sur la photo Madame Micheline Carbonneau accompagnée de Madame Huguette Lamontagne et de M. Camil Paquet reçoivent le chèque des deux représentants des Chevaliers de Colomb du Conseil #5685

Comité des



Vivement la saison estivale !



Expositions, théâtre, concerts, spectacles; l'été, notre belle Ville de Québec fourmille d'activités et d'événements majeurs comme les Mosaïcultures, du 24 juin au 10 octobre 2022, au parc Bois-de-

Coulonge. Vous devez acheter vos billets à l'avance (18 \$ + taxes pour les 65 ans et plus)* sur Internet car il y a des frais supplémentaires de 5 \$ + taxes par billet pour les achats sur place. Un passeport saisonnier (50 \$ + taxes)* est aussi disponible. L'Observatoire de la Capitale offre un tarif spécial de 5 \$ par personne jusqu'au 5 septembre pour apprécier la plus haute vue sur Québec. Le kiosque Edwin Bélanger et le

Parc Roland Beaudin offrent des concerts d'été gratuits. Pour les nostalgiques, la Maison O'Neil présente une programmation 2022, très intéressante en plein air en harmonie avec la nature et la culture. (*Les prix indiqués sont pour les résidents de la Ville de Québec et varient selon le code postal indiqué au moment de l'achat sur internet.)

Assemblée Générale de Secteur: Prix Coup de Cœur

Dans le cadre de l'AGS, le 22 avril dernier à l'Érablière du Cap de St-Nicolas, nous avons attribué les prix Coup de Cœur. Nous tenons à féliciter les artistes qui ont remporté les 3 prix votés par l'assemblée.

Le premier prix de 150 \$ a été décerné à Madame Yollande Aubin pour une peinture vitrail instituée, *Les trois copines nous rappelant la beauté de l'amitié à la retraite.*



Premier prix



Deuxième prix

Le deuxième prix de 100 \$ a été remis à Madame Cécile Richard qui nous a présenté une magnifique broderie au points de croix nommée *La nuit à Venise.*

Madame Adrienne Sylvain a gagné le 3^e prix, 50 \$, pour une broderie originale de diamants nommée *Élégance et Raffinement.*



Troisième prix

Félicitations à nos lauréates et nos remerciements aux participantes!

LES ARTS ET LA CULTURE



Les artistes pourront encore cette année exposer ou vendre leurs œuvres lors de la journée des Retrouvailles, de l'accueil des nouveaux et de la fête des octogénaires ainsi que le dîner de Noël. Le secteur Des-Deux-Rives offre le dîner aux exposant.e.s. Vous devez vous présenter au moins 30 minutes avant l'activité pour placer votre marchandise sur la table désignée par un tirage. Vous devez vous inscrire au moins à 10 jours de l'événement.

Inscription obligatoire auprès de :

Madame Cécile Richard par téléphone au 418-871-9663 ou par courriel à l'adresse suivante: cecile40.richard@hotmail.com

Comité des



...Suite

Visite à l'Hôtel du Parlement:

Après avoir eu deux annulations à la suite de la pandémie, le 4 mai dernier, nous avons enfin visité l'Hôtel du Parlement. Notre visite débuta à la Bibliothèque, fondée en 1802, qui possède de nombreux livres rares. Puis, nous nous sommes dirigés vers le nouveau Pavillon d'accueil, un espace calme, épuré et impressionnant où nous attendent nos guides très professionnels. Après avoir traversé un couloir original, aux tons et aux sons multiples, nous découvrons les caractéristiques uniques et les secrets de cet édifice patrimonial. Les nouvelles salles sont majestueuses et l'architecture et les fresques de chaque lieu sont impressionnantes avec un regard sur les tableaux, bustes, vitraux, etc. Nous avons eu l'occasion de visiter une salle de débat. Malgré la fin des travaux de rénovations, nous n'avons pas eu la chance de prendre un repas au restaurant *Le Parlementaire* puisque notre réservation a été annulée à une semaine de l'événement en raison de la pénurie de personnel. Nous avons quand même pris un excellent repas sur la Grande-Allée, au restaurant *Le Grand Café*. Somme toute, une sortie très intéressante et bien méritée pour nos membres qui ont dû patienter pendant plus d'une année avant que l'Assemblée nationale ne reprenne ses activités; nos membres semblaient très satisfaits de cette belle visite!



Reconnaissance des membres

Trente-cinq bénévoles et membres responsables d'un comité ont été reçus le 9 juin 2022, dans la verrière du bistrot Sam du Château-Frontenac. Huguette, notre présidente, nous a fait découvrir des pans de notre histoire qui s'y retrouvent...

À l'AREQ Des-Deux-Rives, l'appréciation du travail bénévole est soulignée régulièrement par les membres du Conseil du Secteur. Un encouragement, un remerciement, un sourire, des félicitations sont des gestes simples qui font plaisir et rendent la vie agréable. Votre Conseil de secteur veut vous remercier pour votre implication. Vous jouez un rôle primordial dans le succès de notre organisation et nous vous en sommes très reconnaissants.



Prix Belzile-Gaulin 2022

À l'occasion de cette journée de reconnaissance, nous en avons profité pour remettre à Madame Diane Laflamme, un prix bien mérité, faut-il le dire... Le Conseil de secteur voulait souligner son enthousiasme généreux, sa joie de vivre contagieuse, sa façon d'être sans cesse positive et son dévouement aux causes de notre secteur. Madame Laflamme est responsable du Comité de l'Environnement tant au niveau du secteur qu'au niveau régional.

Madame Diane Laflamme (à gauche), reçoit la plaque commémorative du *Prix Belzile-Gaulin*, des mains de Madame Suzanne Belzile.



La chaîne téléphonique :

Nous remercions les 43 bénévoles de la chaîne téléphonique, à qui nous avons remis une petite douceur sucrée pour leur contribution généreuse à notre secteur.



Claudette Boily
Responsable du Comité des Arts
2^{ème} Vice-présidente

Bonjour à toutes et à tous.



Nous espérons que vous avez passé un très bel été!

C'est avec un grand plaisir que nous vous offrons une nouvelle session de VIACTIVE à partir du jeudi 29 septembre prochain. Savez-vous que cela fait déjà dix ans que nous offrons ce beau programme d'activité physique aux membres de notre AREQ? Grand merci au Conseil sectoriel qui défraie en majeure partie le coût de location des salles.

Les principaux bienfaits de pratiquer VIACTIVE sont les suivants: demeurer autonome, conserver une bonne santé mentale, maintenir sa mobilité, avoir des os solides, améliorer l'équilibre ainsi que de réduire les risques de maladies chroniques. Ce programme est bâti par Kino-Québec et produit par le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Les participant(e)s sont amené(e)s à respecter leur rythme d'exécution selon leur capacité.

**Les rencontres auront lieu de 9h30 à 10h30 les jeudis:
29 septembre, 6-13-20-27 octobre, 3-10-17 novembre.**

Elle 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 d'inscription de 10 dollars vous est demandé, payable si possible au premier cours.

Nous travaillerons les routines suivantes:

- Aérobic avec balle Aki ou sac de sable (flexibilité, aérobic, renforcements abdominaux capacité du coeur et des poumons)
- Renforcement musculaire (renforce les os, préserve la masse musculaire, diminue chutes)
- Flexibilité (amplitude des mouvements, prévient raideurs articulaires)
- Latino avec foulard (endurance musculaire, aérobic, posture, coordination et mémoire)
- Disco (flexibilité, aérobic, renforcements abdominaux, rythme)
- Bungee avec élastique (force et endurance musculaire)
- En guise de réchauffement nous reprendrons la chorégraphie de Jérusaléma ou Dance Monkey.

Les personnes intéressées doivent communiquer avant le 22 septembre avec Claudette Hanna au 418-845-1088 ou claudette.hanna@sympatico.ca

Nous acceptons un maximum de 25 personnes.

En conclusion, je dirais que ces rencontres favorisent notre besoin d'échanges, de faire de nouvelles connaissances ainsi que d'avoir du plaisir à garder une vie active, ce qui est certes un mode de vie à favoriser. Solange, Micheline, Claudette et moi-même avons bien hâte de vous y rencontrer !

Suzanne Frémont

pour le comité 

Source: <https://csepguidelines.ca/fr/adults-65/>



PARIZEAU MONSIEUR

Une odeur d'indépendance
leader du mouvement souveraineté
un personnage politique
Parizeau Monsieur.

Une odeur d'indépendance
devenir maître chez nous
croire en notre capacité de devenir
Parizeau Monsieur.

Une odeur d'indépendance
l'indépendance une nécessité
une destinée pour le Québec
Parizeau Monsieur.

Une odeur d'indépendance
se libérer de nos anciens complexes
affirmer notre fierté québécoise
Parizeau Monsieur.

Une odeur d'indépendance
il prépare le Québec à son indépendance
Caisse de dépôt et de placement
Parizeau Monsieur.

Une odeur d'indépendance
il prône un capitalisme québécois
le régime d'épargne-actions
et le Fonds de solidarité FTQ
Parizeau Monsieur.

Une odeur d'indépendance
réaliser la souveraineté
un rêve auquel il n'a pas renoncé
Parizeau Monsieur.

Une odeur d'indépendance
c'est la souveraineté politique du Québec
une association économique avec le Canada
Parizeau Monsieur.

Une odeur d'indépendance
parfois trouble-fête
des interventions inattendues
Parizeau Monsieur.

Une odeur d'indépendance
quitte le Parti québécois
lors du beau risque
la voie du fédéralisme renouvelé
Parizeau Monsieur.

Une odeur d'indépendance
n'ayez pas peur de vos rêves
dit-il aux jeunes du Parlement étudiant
Parizeau Monsieur.

Une odeur d'indépendance
élu il ne souhaite pas diriger une province
mais un pays le Québec
Parizeau Monsieur.

Une odeur d'indépendance
le plus grand des rêves
faire du Québec un pays
Parizeau Monsieur..

Une odeur d'indépendance
on salue sa mémoire
une statue dévoilée
derrière l'Assemblée nationale
Parizeau Monsieur.

Une odeur d'indépendance
une allure de seigneur
la prestance d'un chef d'État
une main tendue vers nous
Parizeau Monsieur.

Vous avez certainement eu de l'influence....
Cherchez dans votre mémoire et vous allez
certainement trouver...quelques histoires
intéressantes....



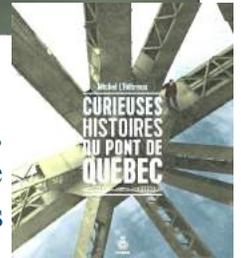
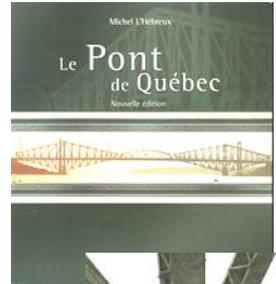
Ghislaine Couturier Tremblay
1^{ère} Conseillère

Un retour dans le temps

Conférences 28 septembre 2022, hôtel Québec

L'AREQ Nationale a le plaisir de vous offrir deux conférences résultant d'un projet toujours en action (PTEA).

En avant-midi, la conférence portera sur une partie importante de notre patrimoine à Québec, *Le Pont de Québec*. Il vient de fêter son 100^e anniversaire, et demeure, encore aujourd'hui, le plus long pont cantilever au monde. Michel L'Hébreux, qui a écrit l'histoire de ce pont exceptionnel, présente une conférence illustrée par plus de 225 photographies d'époque. Sa présentation permet d'en savoir davantage sur ce pont qu'on a qualifié de merveille du monde. Dans sa conférence, il traite de l'historique du pont, de ses effondrements, de ses légendes, de sa technique de construction, de ses titres de noblesse, du travail périlleux des ouvriers qui l'ont construit, ainsi que de ses problèmes d'entretien.



Après le repas, Madame Rachel Archambault, doctorante en archéologie de l'Université de Montréal, viendra nous entretenir de *La vie domestique à Québec, au XIX^e siècle*. Elle a participé de très près aux fouilles du site Anderson, dans Limoilou, lieu d'une résidence d'une famille bourgeoise. Elle nous parlera de culture matérielle et de ce qu'on peut apprendre sur la vie sociale des habitants des lieux, à partir des artefacts trouvés. Nul doute que cette présentation ravivera des souvenirs chez nos membres: leurs grands-parents avaient probablement un style de vie analogue.



Accueil : 9 h 00. Début de la conférence : 9 h 30
Lieu : Hôtel Québec : 3115 ave. des Hôtels, Ste-Foy
Coût (dîner inclus) : 10 \$, membres 25 \$, non membres

Inscription : Nous vous invitons à faire parvenir votre coupon (**voir page 14**) et votre chèque à Fernande Giroux à l'adresse : 1062 rue des Prés, Lévis, G6Z 1W4, ou par courriel à : fernegiroux@videotron.ca
OU ENCORE...

Envoyez votre paiement par Interac (voir infos en page 3 ou dans les bulletins précédents) en n'oubliant pas de joindre vos informations personnelles à : areqdeuxrives03d@gmail.com, (et non à Fernande Giroux) incluant le nom de l'activité que vous payez.

Date limite d'inscription : 20 septembre 2022

Au plaisir de vous y retrouver en grand nombre.

Andrée Gosselin, comité socio-culturel
et Claudette Boily, comité des arts.

On fête les Retrouvailles !

On accueille les Nouvelles et les Nouveaux !

C'est sous les signes de la bonne humeur et du plaisir de se revoir que nous vous attendrons, le mardi 11 octobre prochain, pour inaugurer officiellement le début de nos activités automnales.

Vous y rencontrerez nos nouveaux membres, les retraité.es de la cuvée 2022, puisque nous aurons eu l'occasion de souligner cette nouvelle étape de leur vie un peu plus tôt en avant-midi; ce moment sera réservé exclusivement aux nouveaux et nouvelles.

Nous vous attendons en grand nombre. !

Votre conseil sectoriel

Bien remplir et envoyer votre coupon de participation en page 15 du bulletin.

Bienvenue
aux nouveaux membres!

Arsenault Marie-Claude	Drouin François	Lindsay Johanne
Arseneault Carol	Dubé Roxanne	Méthot Marie-Josée
Audette Dominique	Dumont Sandra	Morin Carl
Baillargeon Josée	Durand Patricia	Morin Émélie
Beaudreault Jeanne	Gagné Dominique	O'Bomsawin Chantal
Bédard Carole	Gagné Line	Ouali Nadya
Bélanger Martine	Gagnon Jennie	Paradis Anne
Bell Danny	Gagnon Sylvie	Parent Chantal
Bissonnette Lorraine	Gosselin Ginette	Pelletier Diane
Bolduc Christine	Guillotin Laurent	Poirier Christian
Boucher Nathalie	Hamel Éric	Poliquin Marie-Josée
Bourget Linda	Jutras Martine	Royer Daniel
Brassard Marie-Claude	Labrie Denise	Tanguay Sylvie
Cardin Hélène	Laliberté Maryse	Tardif Marie-Josée
Charest Simone	Lalonde Christine	Thibault Suzanne
Côté Manon	Laplante Maxime	Thiboutot Hélène
Decorte Michelle	Laporte Gisèle	Tremblay Lise
Demers Marc-André	Lavertu Marc	Tremblay Mona
Déry Geneviève	Lemay Gaétane	Turgeon Bruno
Doherty Sonia	Lessard Claude	Wagner Heidi
Drolet Isabelle	L'Heureux Marjolaine	

Activité régionale en environnement AM :

jeudi 22 septembre 2022

Hôtel Québec, 3115 ave des Hôtels, Québec

Une invitation cordiale à venir assister à la conférence de

Monsieur Alain Olivier,
professeur en agroforesterie à la Faculté des Sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval depuis 1995.



Titre de la conférence :

« Peut-on nourrir tous les humains sans détruire la planète? »

La proposition agroécologique. »

L'augmentation de la production agricole, liée à l'accroissement de la productivité à l'hectare, a permis de nourrir une part importante d'une population sans cesse croissante.

Le secteur agroalimentaire est toutefois confronté à d'importants nouveaux défis. Les sols se dégradent, entraînant une baisse de leur fertilité. On assiste également à une détérioration de la qualité et de la disponibilité de l'eau et à une érosion de la biodiversité, dans un contexte de changements climatiques survenant sur un fond de crise énergétique.

Dans un tel contexte, un nombre croissant d'agriculteurs et d'agricultrices voient dans l'agroécologie une réelle alternative.

Au cours de cette conférence, nous verrons notamment, avec Monsieur Olivier, quels sont les fondements de l'agroécologie, ainsi que les principes écologiques et socio-économiques qu'elle propose afin de nourrir tous les humains sans détruire la planète.

ALAIN OLIVIER

**LA RÉVOLUTION
AGROÉCOLOGIQUE**

Nourrir tous les humains
sans détruire la planète



Notre conférencier est aussi écrivain : voici le titre de 4 de ses ouvrages qui vous seront offerts sur place : NB: paiement en argent seulement.

*La révolution écologique. Nourrir tous les humains sans détruire la planète. (2021)

*Voyage au Mali sans chameau. (2010) *Voyage au Vietnam avec un voyou. (2008)

*Nuits d'Afrique. (1997)

Nous vous attendons en grand nombre!

Diane Laflamme responsable régionale

Inscription à 9h : conférence à 10h avec période de questions
dîner sur place (compris dans le coût d'inscription)

et, en après-midi, activité régionale du comité sociopolitique: voir à la page 20

Bien remplir et envoyer votre coupon de participation en page 14 du bulletin.

ASSURANCE MÉDICAMENTS ET VOYAGE



Convocation à l'assemblée générale ASSUREQ 2022

L'assemblée générale d'ASSUREQ se tient une fois l'an, habituellement à l'automne dans différentes régions de la province et est formée

de tous les membres en règle d'ASSUREQ. Le conseil d'administration d'ASSUREQ a le plaisir de vous convier à son assemblée générale lundi **24 octobre 2022 à l'Hôtel Château Laurier au 1220 Place George-V Ouest à Québec**. L'inscription débute à 15 h et l'ouverture de l'assemblée à 15 h 30.

Informations transmises par la SSQ pour les assurés

- Tout d'abord, SSQ Assurance recommande à sa clientèle de se conformer aux avertissements du gouvernement du Canada en matière de voyage.
- Lors de votre retour de voyage, vous devez utiliser ArriveCan pour transmettre des renseignements de voyage et de santé publique obligatoire. Vous retrouvez la version d'ArriveCan sur le site web et l'application mobile est gratuite et protégée. Assurez-vous d'avoir la plus récente version de l'application.



La dernière a été publiée le 28 juin 2022. L'application n'était initialement obligatoire que pour les voyageurs aériens entrant au Canada, mais elle est devenue une exigence pour tous les passages frontaliers. Tous les voyageurs qui entrent au Canada par voie aérienne, terrestre ou maritime doivent utiliser donc ArriveCan et est obligatoire au moins jusqu'au 30 septembre 2022. Vous devez soumettre vos renseignements dans les 72 heures avant votre arrivée au Canada.

- Je vous rappelle que les circonstances entourant le Covid-19 entraînent des délais supplémentaires dans le traitement des documents papiers. Afin d'éviter ces délais on vous demande d'utiliser les services en ligne, chaque fois que c'est possible.
- La SSQ offre de l'aide psychologique gratuite par téléphone à tous les assurés qui en sentent le besoin. Pour plus de détails : <https://ssq.ca/fr/coronavirus/aide-psychologique>
- Vous pouvez aussi prendre connaissance d'une foire aux questions de SSQ Assurance

à l'adresse suivante : <https://ssq.ca/fr/coronavirur#faq>

Quelques réponses à vos questions

- Si votre état de santé est bon et stable, vous n'avez pas à aviser SSQ Assurance avant de partir.
- Si vous recevez un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 lorsque vous êtes en voyage, les frais suivants sont couverts selon le montant maximum prévu à votre contrat : les frais médicaux et les frais supplémentaires engagés pour l'achat d'un billet de retour.
- **Les frais d'hébergement et de subsistance ne sont pas couverts**, sauf s'ils sont indiqués dans votre contrat.
- En cas d'annulation de votre voyage par votre compagnie aérienne, rendez-vous sur le site Web de celle-ci ou communiquez avec votre agence de voyages afin de connaître les démarches à suivre.
- En cas de perte ou bris de bagage, toutes les demandes d'indemnité devront être adressées à votre compagnie aérienne.
- Pour un remboursement, votre voyage doit comporter une absence de votre lieu de résidence d'au moins 2 nuitées consécutives et nécessitant un déplacement d'au moins 400 kilomètres (aller et retour).
- Vous pouvez annuler votre voyage si vous êtes malade de la COVID-19 ou d'une autre maladie avant votre départ. Si la maladie est suffisamment grave pour justifier l'annulation, vous devez fournir une preuve de votre condition médicale.
- Avant de procéder à votre réservation de voyage, vous devez vous assurer que vos passeports et vos visas sont en règle ou le seront avant votre départ. Sinon, vous ne serez pas admissible à l'annulation.

Sur ce, prenez soin de vous et ensemble on va s'en sortir... Ça va bien aller!

Au plaisir de vous retrouver en santé!

Camil Paquet
membre d'office pour les assurances





Secteur des Deux-Rives

Coupons d'inscriptions aux activités

AREQ CSQ **Des-Deux-Rives, Activité : Deux conférences: *Un retour dans le temps***

Date: 28 septembre 2022 **Lieu:** Hôtel Québec 3115 Ave des Hôtels Québec **Heure :** 9 h 00

Nom : _____ Invité(e) _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Coût : 10 \$ membres, Non-membre 25 \$ (Dîner inclus) Date limite d'inscription : 20 septembre 2022



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

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



Des-Deux-Rives-régionale : *Activité environnementale et sociopolitique*
Deux conférences: M. Alain Olivier (AM) et Droits des grands-Parents (PM)

Date: 22 septembre 2022 **Lieu:** Hôtel Québec 3115 Ave des Hôtels Québec **Heure :** 9 h 00

Nom : _____ Invité(e) _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Coût : 15 \$ membres, Non-membre 30 \$ (Dîner inclus) Date limite d'inscription : 12 septembre 2022

*****Aucune inscription sur place*****



**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 de Noël*

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

Nom : _____ Invité(e) _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

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



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

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

**Des-Deux-Rives, Activité : *Retrouvailles-Nouvelles et Nouveaux*****Date :** 11 octobre 2022 **Lieu :** Hôtel Québec 3115 Ave des Hôtels Québec **Heures:** Accueil à partir de 11 h
Dîner à 12 h 00**Nom :** _____ **Invité(e)** _____**Adresse :** _____**Téléphone :** _____ **Courriel :** _____**Coût :** 10 \$ membres, Non-membre 25 \$ **Date limite d'inscription :** 26 septembre 2022**Pour vous inscrire utilisez le virement INTERAC et le courriel de renseignements (page 3)**
OU ENCORE**envoyez le coupon d'inscription et votre chèque libellé «AREQ Des-Deux-Rives» par la poste à :**
Fernande Giroux, 1062 rue Des Prés, Lévis, G6Z 1W4 fernagiroux@videotron.ca)**Des-Deux-Rives, Activité régionale: *Journée internationale des hommes .*****Date:** 18 novembre 2022 **Lieu:** Hôtel Québec 3115 Ave des Hôtels Québec **Heure :** 9 h 00**Nom :** _____ **Invité(e)** _____**Adresse :** _____**Téléphone :** _____ **Courriel :** _____**Coût :** 15 \$ membre, Non-membre 30 \$ **Le dîner est inclus****Date limite d'inscription :** 14 novembre 2022**Pour vous inscrire utilisez le virement INTERAC et le courriel de renseignements (page 3)**
OU ENCORE**envoyez le coupon d'inscription et votre chèque libellé «AREQ Des-Deux-Rives» par la poste à :**
Fernande Giroux, 1062 rue Des Prés, Lévis, G6Z 1W4 fernagiroux@videotron.ca)**Des-Deux-Rives, Activité : *Fête des Sages*****Date:** 23 novembre 2022 **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 \$ membres, Non-membre 25 \$**Date limite d'inscription :** 11 novembre 2022**Pour vous inscrire utilisez le virement INTERAC et le courriel de renseignements (page 3)**
OU ENCORE**envoyez le coupon d'inscription et votre chèque libellé «AREQ Des-Deux-Rives» par la poste à :**
Fernande Giroux, 1062 rue Des Prés, Lévis, G6Z 1W4 fernagiroux@videotron.ca)

**À l'intention de celles et ceux qui n'ont pu y assister,
voici un résumé des conférences de M. Angélo Tremblay et de M. Jean Légaré , avril 2022**



Alimentation santé de demain (Angélo Tremblay)

Dans la foulée des événements de la vie quotidienne l'alimentation santé n'est pas facile à concrétiser, ça apporte un grand défi pour tous, surtout pour les moins fortunés et l'alimentation devient un enjeu des plus complexes.

Le mode de vie actuel exerce des pressions plus ou moins malsaines pour un apport alimentaire sain et favorise un bilan calorique ++.

Le corps pour bien fonctionner a besoin de protéines et de minéraux pour de bons muscles et soutenir le système articulaire et osseux.

La nourriture est une source de récompense et nos choix alimentaires ne sont pas toujours adéquats et bons pour la santé et un mode de vie sain.

Le guide alimentaire canadien recommande de privilégier les légumes et les fruits, les produits céréaliers, le lait et les substituts, de diminuer les portions de viande rouge, choisir plutôt les viandes blanches.

À diminuer ou éliminer de notre alimentation les gras saturés, le gras animal, les sucres raffinés, le sel et le plus possible les aliments transformés.

Attention aux calories vides qui n'apportent aucun nutriment indispensable et qui n'ont aucune valeur nutritive significative pour une bonne santé.

En résumé, prenons le contrôle de notre appétit et ainsi le poids santé sera plus facilement maîtrisé.

Et que ton aliment soit ton médicament !



Arthrite et arthrose (Jean Légaré)

Il existe plus ou moins une centaine de formes d'arthrite.

Les principales sortes: l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde, le lupus érythémateux et la goutte. La goutte touche davantage les personnes de 50 ans et plus.

Certaines formes d'arthrite sont auto-immunes. Elles prennent leur origine dans le système immunitaire et provoquent de la fatigue et la limitation des mouvements.

Ces maladies ne peuvent se guérir, on ne peut que les soulager et les contrôler. Ces maladies n'ont rien à voir avec le vieillissement.

L'arthrose se caractérise par l'usure graduelle du cartilage (amortisseur de choc ou coussinet) des articulations ce qui entraîne la douleur surtout aux genoux, aux hanches, à la colonne vertébrale et aux mains.

On peut atténuer la douleur par l'exercice pour aider à renforcer les muscles et améliorer la souplesse.

L'arthrite est une atteinte inflammatoire des articulations avec raideur. Pour bien contrôler l'arthrite, il y a les anti-inflammatoires et les corticostéroïdes. La biothérapie ferait des miracles pour contrôler l'arthrite. Il s'agit d'une gamme de médicaments qui agirait sur le système immunitaire des patients et qui va combattre la cause.

La cortisone est également efficace dans les cas d'arthrite en agissant rapidement. Par contre, elle a certains effets secondaires comme l'augmentation de l'appétit et souvent, par conséquent, du poids. Elle peut aussi causer de l'insomnie.

Message à retenir pour les médicaments : un traitement précoce maîtrise plus facilement la douleur et toujours suivre les directives de son médecin et en prévision d'une situation inattendue, toujours garder avec soi la liste des médicaments.

Claudette Hanna vous propose:

Sous le thème
« Vieillir en santé »,
le Centre d'excellence sur
le vieillissement de Québec
(CEVQ), en partenariat avec le
comité des usagers du CHU de
Québec-Université Laval,
présente

LA PROGRAMMATION 2022-2023 DES CONFÉRENCES GRAND PUBLIC

CONFÉRENCES GRATUITES



**Le consentement aux soins :
tout ce qu'il faut savoir, pour vous
et pour les personnes dont vous avez la charge !**

Mercredi, 28 septembre 2022, de 10 h à 12 h

Stéphane Bergeron, MD, Direction des services professionnels, CHU de Québec-Université Laval



**Clarifier mes priorités pour vieillir en santé
et en discuter avec mes proches**

Mercredi, 2 novembre 2022, de 10 h à 12 h

Anik Giguère, Ph. D., professeur agrégée au Département de médecine familiale et de médecine d'urgence de l'Université Laval et chercheuse au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec et VITAM - Centre de recherche en santé durable



**La perte auditive : la reconnaître et s'en occuper,
pour une meilleure qualité de vie**

Mercredi 22 mars 2023, de 10 h à 12 h

Mathieu Hotton, Ph. D. audiologiste, professeur adjoint au Département de réadaptation de l'Université Laval

Pour savoir si la conférence aura lieu en présentiel ou sur Zoom, appelez au 418 682-7987 deux semaines avant la date prévue.

Si présentiel : Salle Saint-Augustin du Montmartre 1669, chemin Saint-Louis

Si Zoom : Nous fournir votre courriel en appelant au 418 682-7987

Pour nous joindre par courriel :
cevq.formatiocontinue.ciusscn@sss.gouv.qc.ca

Les hommes, leur parler, parler d'eux, encore...

« La première Journée internationale des hommes a été organisée à Trinidad et Tobago, le 19 novembre 1999, par un professeur d'université en histoire, Jérôme Teelucksingh.

Depuis, cette journée est soutenue par l'Organisation des Nations Unies...

Elle vise à promouvoir des modèles positifs d'hommes qui, au quotidien, travaillent et mènent une vie honnête et productive, et dont on souhaite célébrer les contributions positives à la société, à la communauté, au bien-être des enfants et à l'environnement.



C'est une occasion pour réfléchir sur la santé des hommes et leur bien-être physique, émotionnel, social et spirituel. C'est aussi un temps de réflexion sur certaines lacunes dans les soins offerts aux hommes dans le domaine des services sociaux, à l'égard de certaines attitudes ou attentes de la société, et en regard de certaines lois.



Par cette journée, on souhaite améliorer les relations entre les hommes et les femmes et promouvoir leur égalité afin de poursuivre ensemble la construction d'un monde meilleur et plus sécuritaire où l'on pourra vivre en toute tranquillité et s'épanouir pleinement...

À Québec, on ne souligne pas encore la Journée internationale des hommes, mais certains regroupements, tel qu'AutonHommie, en partagent les vues et les objectifs. »

Daniel Guay et Jean-Luc Deslandes Bénévoles à AutonHommie, Québec

Ces informations nous présentent de belle façon la Journée internationale des hommes, et sa pertinence pour nos milieux respectifs... Le Régional de l'AREQ Chaudière-Appalaches s'est fait un devoir de souligner cet événement, par une activité spéciale, depuis 2014, déjà...



En cette année 2022, grâce à la généreuse subvention **du palier Régional de l'AREQ Chaudière-Appalaches**, nous pourrons offrir à tous nos membres et aux personnes intéressées, le 18 novembre prochain, une activité des plus intéressantes, sous le thème « *L'être que je suis* », pour marquer à notre façon, cette journée unique. Pour ce faire, nous recevrons Jacques Côté, personne non voyante, homme d'affaire; Égide Royer, chercheur et conférencier; et, Maxime Landry, chanteur, compositeur et écrivain...

Nous voulons cette journée toute conviviale et nourrissante à souhait... Hâtez-vous de retenir vos places en vous inscrivant sur le coupon ci-joint... Au plaisir de vous y rencontrer !

Coupon d'inscription
à la page 15

Jean-Noël Laprise
Responsable régional du Comité des hommes



Grands-parents : un atelier pour vous!

Comme grands-parents, nous aimons bien que nos relations avec les parents et les petits-enfants soient harmonieuses. Malheureusement, certaines situations hors de notre contrôle font que ces relations ont des ratés et deviennent, dans certains cas, conflictuelles. Comment réagir dans ce cas? Quelles solutions peuvent empêcher le conflit de dégénérer? Il existe des pistes de solutions et les responsables de **L'Association des grands-parents du Québec** vous proposeront des moyens pour amoindrir, sinon éliminer les différends.

De plus, le projet de loi 2 vient modifier l'article 611 du Code civil du Québec qui stipule que : « les père et mère ne peuvent, sans motifs graves, faire obstacle aux relations personnelles de l'enfant avec ses grands-parents » et crée un grave préjudice aux grands-parents.

En effet, le projet de loi 2, dans sa version actuelle, ouvre la porte à une réduction significative de la relation entre les grands-parents et leurs petits-enfants.

Le projet de loi remet le fardeau de la preuve entre les mains des grands-parents, lesquels devront démontrer au tribunal leur importance dans la vie de l'enfant, en cas de problèmes avec les parents.

Le projet de loi 2 trace la voie au chantage affectif du genre : « Si tu ne me donnes pas cette somme ou si tu ne fais pas ce que je te dis, tu ne verras plus tes petits-enfants. » Ce qui constitue un obstacle grave dans les relations intergénérationnelles. De plus, le projet de loi ajoute qu'il n'est pas requis que les personnes concernées (grands-parents et petits-enfants) soient en présence physique l'une de l'autre. D'après moi, une communication essentiellement avec Zoom ou Skype n'est pas des plus appropriées pour établir un échange authentique entre des personnes, surtout avec des enfants en très bas âge.

Le sujet vous intéresse? Lisez le texte précisant le contenu de la rencontre du 22 septembre que vous trouverez à la page 20... et surtout, n'oubliez pas de vous inscrire à cette activité avec le coupon de participation que vous trouverez en page 14

Carol Beaupré
Comité sociopolitique

Cerveau en santé!

Voici quelques conseils pour conserver notre cerveau en santé.

Pour réduire les risques de développer une démence, pourquoi ne pas développer de saines habitudes de vie. Voici quelques idées pour vous aider :

- Soyez actif
- Pratiquez des activités qui vous plaisent, que ce soit la danse, la marche, le conditionnement physique, le jardinage.
- Socialisez
- Appelez vos ami(e)s.
- Faites des sorties avec eux.
- Faites-vous en des nouveaux en vous inscrivant à une activité de groupe.
- Ayez une alimentation équilibrée
- Faites des recettes santé.
- Utilisez des légumes surgelés ; ils sont pratiques et souvent moins dispendieux que les frais, et ils sont parfaits pour les soupes et les sautés.
- Essayez une nouvelle recette.
- Stimulez votre cerveau
- Apprenez à jouer d'un nouvel instrument de musique.
- Étudiez une nouvelle langue.
- Faites des mots croisés ou des sudokus.
- Allez marcher dans un nouveau quartier.

Micheline Darveau
Comité d'entraide

Activité régionale en environnement PM:

jeudi 22 septembre 2022

Hôtel Québec, 3115 ave des Hôtels, Québec

Le jeudi 22 septembre 2022, en après-midi, vous êtes invités à une conférence présentée par l'Association Des Grands-Parents du Québec concernant les droits des grands-parents.

L'Association Des Grands-Parents a été incorporée en mai 1990, il y a 32 ans.

Cet organisme national desservant les grands-parents en difficulté, de tout le Québec, est reconnu auprès des autorités gouvernementales mais également auprès des principaux groupes nationaux d'aînés. L'Association était représentée le 3 mai 2022 aux États généraux sur les conditions de vie des aînés.

Les conférenciers nous entretiendront sur les objectifs de l'association : représenter et défendre les droits des grands-parents. Ils présenteront leur mission, leur rôle, leurs valeurs, tout cela au service des grands-parents du Québec. Ils donneront un aperçu des difficultés mais aussi des options possibles pour se sortir de certaines situations problématiques vécues par les grands-parents.



Monsieur Henri Lafrance est président-directeur de *L'Association Des Grands-Parents du Québec* depuis 2004. Il a été président de *Famille Point Québec* pendant 3 années, il a été commissaire à la *Commission citoyenne sur les droits de la famille* pour la région de Montréal. Il a également été président de la *Confédération des organismes familiaux du Québec*.

Madame Monic Avoine, est vice-présidente de *L'Association Des Grands-Parents du Québec* depuis 2004 et responsable de la ligne d'écoute nationale de l'association. Ses talents de communicatrice l'amènent presque chaque jour, à écouter, à comprendre, à apaiser des grands-parents en état de détresse. Selon les situations, ces personnes sont dirigées vers les ressources pouvant les aider



Ligne écoute 514-745-6110 ou 1 866-745-6110

Bureau 418-702-3544 ou 1-855-702-3544

agpq@grands-parents.qc.ca

Bien remplir et envoyer votre coupon de participation en page 14 du bulletin.

Le détail de l'activité qui a lieu en avant-midi est décrite à la page 12

La Fête des Sages...



On le dit souvent, on l'entend souvent : c'est en prenant de l'âge que nous acquérons, parfois un peu malgré nous, la sagesse, entre autres choses...

Il en est parmi nos membres qui vivent cette expérience, jour après jour, depuis un temps, plus ou moins long; nous en connaissons quelques-uns, quelques-unes, et parfois, à les côtoyer, nous les envions... Elles et ils ont su,

avec les qualités et les talents qui sont encore les leurs, s'inventer des routes toutes différentes les unes des autres, routes de bien-être faites de cheveux blancs et de quelques plis aux visages et aux mains; pourtant, elles et ils ont encore au cœur ce besoin d'être actifs, d'aimer et d'être parties prenantes de cette vie qui fourmille dans la société qui est encore pleinement la leur...

Comme les autochtones dont nous avons abondamment entendu parler ces dernières semaines, qui vénèrent et qui font une place très importante aux personnes plus âgées, la vie des nôtres mérite qu'on s'y arrête aussi et qu'on la salue, d'une façon habitée par le respect et l'admiration... Elles ont encore à nous apprendre et elles ont encore à nous redire que la vie est belle et que le quotidien est encore agréable à vivre, et pour longtemps...



Parce que nous voulons vous exprimer notre reconnaissance d'être encore là, parce que nous voulons vous exprimer notre attachement à ce que vous devenez, nous vous convoquons, vous les Octogénaires et vous les Nonagénaires, à un dîner tout à fait convivial, le 23 novembre prochain... Nous aurons grand plaisir à vous recevoir, à partager avec vous et votre vécu et notre délicieux repas, dans une ambiance que nous voulons à l'avance toute détendue et toute agréable pour vous et pour nous...

Hâtez-vous de vous inscrire; nous avons besoin de vous réserver une place !

Le coupon d'inscription
est à la page 15

Jean-Noël Laprise
Pour le Conseil de secteur des Deux-Rives



Prix Belzile-Gaulin 2022

Un bref historique de l'attribution de ce prix spécial, nous ramène en 2005, où le secteur des Deux-Rives remettait, à ce moment-là, le *Méritas de la fierté*, à un membre du secteur qui s'était distingué de façon particulière, en œuvrant, d'une façon ou d'une autre, à l'avancement de notre secteur des Deux-Rives.

En 2008, ce prix devenait le *Prix Lisette-Gaulin*. Depuis 2010, cette reconnaissance s'est habillée d'une nouvelle appellation, le *Prix Belzile-Gaulin*, pour souligner, à titre posthume, l'apport remarquable d'un ancien président de notre secteur, Lévis Belzile.

Donc, chaque année, les membres du Conseil du secteur des Deux-Rives reçoivent les suggestions de candidatures qui leur sont acheminées par les membres, ils en débattent entre eux, et ils essaient d'identifier, à l'occasion d'une délicate opération il va sans dire, la personne qui, parmi nos membres, se verra attribuer, pour l'année en cours, le *Prix Belzile-Gaulin*.

Le 9 juin dernier, nous avons convié nos bénévoles pour leur offrir un dîner de reconnaissance, au Château Frontenac. Pour le sûr, le repas fut relevé, c'est le moins

qu'on puisse dire; et, nos invités ont été ravis de partager ensemble ce moment de remerciement pour leur implication dans le secteur...

Nous avons gardé cette surprise de taille pour la récipiendaire de cette année... Sans qu'elle eut le moindre soupçon sur sa nomination, notre chère amie Diane Laflamme s'est vue attribuer le *Prix Belzile-Gaulin 2022*. Les personnes qui la connaissent et qui ont la chance de la côtoyer régulièrement seront d'accord avec nous pour nous confirmer qu'elle mérite grandement cette reconnaissance pour toutes les implications généreuses qu'elle vit, au jour le jour, et pour tout ce qu'elle donne d'elle-même, toujours avec son sourire irrésistible... Vous en saurez plus long si vous lisez le texte d'hommage que lui a écrit, avec grand plaisir, et remis cette même journée, avec une belle émotion, sa bonne amie Louise Fortin.

Encore un immense bravo à Diane; et merci pour tout !

Jean-Noël Laprise
Pour le CS des Deux-Rives



Prix Belzile-Gaulin

Chère Diane,

Nous souhaitons te rendre hommage aujourd'hui pour ton implication environnementale et citoyenne en te remettant le **Prix Belzile-Gaulin**. Cette reconnaissance est grandement méritée. Nous apprécions chez toi, les qualités suivantes :

Discrétion : Tu nous écoutes avec beaucoup d'attention et tu observes notre langage non-verbal. Tu nous transmets ainsi tes valeurs et tu favorises le développement de nos forces.

Dynamisme : Tu possèdes une vitalité contagieuse. Tu donnes de bons conseils à tes proches : amies, famille et voisins.

Détermination : Tu exprimes ton opinion même lorsqu'elle est à contre-courant. Cela peut déstabiliser, mais ton partage est toujours amené dans un but constructif.

Implication : Tu es préoccupée par l'environnement depuis de très nombreuses années. En effet, dès le début des années 1990, tu as été boursière à la « Fondation Rioux-Delorme ».

Tu es devenue une agente multiplicatrice, de sorte que tu as intégré le dossier environnement dans ton milieu de travail, auprès des jeunes.

Tu as été également membre fondatrice à la « Fondation Monique-Fitz-Back » et tu en as été la vice-présidente de 2008 à 2020. Tu as récemment obtenu le titre de membre honorifique de cette fondation.

Aujourd'hui, tu es responsable du Comité environnement à l'AREQ, secteur des Deux-Rives.

Ton implication au sein de l'organisme « Le Filon » de Lévis est aussi à souligner.

Mais, tu as certainement d'autres implications environnementales et sociales n'est-ce pas?

Inspirante, Tu es un modèle pour les personnes qui t'entourent.

Active, Le sport fait partie de ton quotidien, que ce soit la marche, le ski, le vélo ou la raquette.

Numéro 1, Ta rigueur et ton sens des responsabilités nous permettent de te confier des mandats qui seront amenés à bon port, sans l'ombre d'un doute. Tu es convaincue et persuasive, avec un sens du devoir exceptionnel.

Énergique, Tu rassembles les gens, toutes générations confondues. Tu possèdes un grand sens de l'équité qui te hisse au rang des personnes exceptionnelles.

Toutes ces caractéristiques que tu possèdes nous amènent à t'honorer aujourd'hui, en te discernant, avec plaisir, le **Prix Belzile-Gaulin**.

Puisses-tu continuer de rayonner et de nous inspirer longtemps !

Louise Fortin
Bénévole au Comité environnement
AREQ Des-Deux-Rives

Québec, 9 juin 2022

Nos OCTOGÉNAIRES et NONAGÉNAIRES 2022

Toutes et tous sont convié(e)s à la Fête des Sages du 23 novembre prochain (voir page 21)

Coupon d'inscription en page 15

Ces personnes ont eu ou auront **80 ans** d'ici la fin de l'année

Balakier Katherine
Basirico Carmelo
Baudet Aline
Bégin-Hébert Huguette
Bélanger Solange C.
Bélanger-Bilodeau Nicole
Bernier Louise
Bernier Monique
Blanchard Rose-Marie
Breton Thérèse
Brissette Céline
Brizard Claudette
Buteau Andrée
Campagna Etienne
Carrier Vivianne
Cliche-Cloutier Nicole
Collin Jeannot
Couture Nicole
Couture Louise
Demers Yvonne
Des Rosiers Hélène
Desrochers Rollande
Drapeau Denis
Drolet Michel
Dubé Laurent
Dufour Céline
Dussault Pierre
Émond Ghislaine
Erickson James
Fontaine Roger

Fortin Charlotte
Fournier Renée
Gagné Michelle
Gagnon Antonin
Gaudet Jacques
Gaudet Monique
Gaudreault Hélène
Gauthier Alain
Gauvin Jocelyne
Girard Nicole
Girard Nicole
Gourdes-Houle Aline
Gourgues Louise
Groleau Louisette
Guay Julienne
Guérin Clémence
Hamel Thérèse
Julien Colette
Klvana-Triskova Jaroslava
Laliberté Lucie
Laprise Gilles
Larochelle Lucille
Laverdière Lise
Lebel Laurent
Lemelin Michel
Lemire-Tremblay Rachel
Loisel Jeanne B.
Maltais Dominique
Marceau Aline
Marcoux Monique
Moreau Denise
Morin Jacques
Noël Monique
Paquet Suzanne

Paradis Thérèse
Pedneault Ruth
Pelletier Louise
Pilote Richard
Plante Jean-Marie
Poulin Pauline
Pouliot Jacqueline
Rivard Carol
St-Laurent Louiselle
Sylvain Adrienne
Thomassin André
Tremblay Andrée
Tremblay Jean-Guy
Tremblay Claudette
Trudel Pauline B.

Ces personnes ont eu ou auront **90 ans** d'ici la fin de l'année

Lacroix-Rondeau Rachelle
Vallée Valmont
Cormier Louise
Murray Marie-France
Ducreux Mireille
Dupont Viateur
Hecq Roger
Nadeau Anne-Marie
Leclerc Martin
Martel Odette
Gauvin Germaine
Cossette Jean-Noël

Capsule soutien

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

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

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

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

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

Micheline Darveau et Réjean Benoît
Comité d'entraide



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

Autos électriques: des questions... et des réponses!



Je m'intéresse à ce sujet depuis quelques années et je vous partage les résultats de mes recherches. Le site ecohabitation.com a particulièrement attiré mon attention.

1^{er} questionnement : Comparons l'empreinte environnementale d'une voiture électrique avec une voiture à carburant fossile. Voici textuellement ce que j'ai trouvé :

« Selon une étude parue dans Le Devoir en 2021 : « les voitures à carburant fossile gaspillent des centaines de fois plus de matières premières que leurs équivalentes à batterie. La perte de matières premières au cours du cycle de vie d'une batterie lithium-ion utilisée dans une voiture électrique n'est que d'environ 30 kilogrammes une fois le recyclage pris en compte, contre un minimum de 17 000 litres de pétrole pour une voiture à essence. Alors qu'une batterie est recyclable à 95 %, le pétrole brûlé est recyclable... à 0 %. ». En fait, l'impact écologique d'une voiture électrique comparée à celle à essence serait amorti après moins de 30 000 km. »

2^e questionnement: Comparons en termes de dépense de tonnes de CO₂, la fabrication d'un moteur à essence et celle des batteries d'un moteur électrique.

J'ai trouvé :



« Selon la firme Ricardo (2011) la fabrication d'un moteur à essence produit 5.6 tonnes de CO₂ et un moteur électrique, 8.8 tonnes. Ceci s'explique en partie du fait que la plupart des usines fabricant les batteries électriques sont pour le moment alimentées de source charbon... Pour réduire cet impact, la compagnie Tesla vise à assurer sous peu 60 % de la production mondiale des batteries lithium-ion via son usine située au Nevada, entièrement alimentée par des énergies solaires, éolienne et géothermique. »

J'espère que ces informations pourront vous être utiles !

Jean-Guy Lacroix

Membre du comité Environnement (AREQ des deux-Rives)

Nous ont quittés pour un monde meilleur...

Monsieur **Paul-Yvan Deléglise** décédé le 12 mai 2022 à l'âge de 89 ans

Monsieur Deléglise était le conjoint de madame Roberte Roussel membre de notre secteur

Madame **Denise Desaulniers** décédée le 20 avril 2022 à l'âge de 85 ans

Madame **Francine Gauthier** décédée le 3 juin 2022 à l'âge de 73 ans

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

Monsieur **Michel Lebel** décédé le 16 avril 2022 à l'âge de 74 ans

Madame **Denise Lemay** décédée le 3 janvier 2022 à l'âge de 84 ans

Madame **Annette Lessard-Fecteau** décédée le 8 mai 2022 à l'âge de 86 ans

Madame **Noëlla Moisan-St-Laurent** décédée le 3 janvier 2022 à l'âge de 96 ans

Monsieur **André Ouellet** décédé le 31 décembre 2021 à l'âge de 81 ans

Madame **Lise Royer** décédée le 4 février 2022 à l'âge de 82 ans

Madame **Micheline Vallée** décédée le 5 juin 2022 à l'âge de 86 ans

Madame **Sylva Weis** décédée le 15 avril 2022 à l'âge de 77 ans

Madame Veis était la conjointe de Monsieur Jean-Guy Tremblay membre de notre secteur



Nos sympathies aux familles et ami(e)s

On aide à construire des puits en Inde...

Connaissez-vous SOPAR-Bala Vikasa? Cet organisme, basé à Gatineau, a comme mission d'améliorer les conditions de vie des communautés les plus pauvres de l'Inde, particulièrement l'éducation, la sécurité alimentaire, l'aide aux femmes et l'accès à l'eau.



Mais quel est donc le lien avec l'AREQ ? En juin dernier, notre association a versé une contribution financière de 1 000 \$ au Comité SOPAR de l'École secondaire De Rochebelle, du secteur Sainte-Foy, dans le cadre de son soutien à des projets d'aide humanitaire. Ce montant servira à la construction d'un puits pour les habitants d'un petit village rural en Inde. Au coût de 1 120 \$, chaque puits permet de changer la vie des Indiens du village choisi, notamment celle des filles qui n'ont plus à marcher des heures pour aller chercher de l'eau potable et qui peuvent alors fréquenter l'école.



Le Comité SOPAR de l'École secondaire De Rochebelle est constitué, étonnamment, de 43 élèves de 2^e à 5^e secondaires, qui ont à cœur la cause de l'accès à l'eau. Depuis 10 ans, ce comité organise des activités de levées de fonds pour faire construire des puits en Inde et ainsi aider des milliers d'Indiens à avoir de l'eau potable dans leur village. Jusqu'à maintenant, il a fait construire 89 puits et une usine de filtration. Les participants au comité veulent aussi sensibiliser les autres élèves, leur famille et la communauté entourant l'école



à l'importance d'une ressource comme l'eau. Sur l'heure du midi, ils se réunissent une fois par cycle de neuf jours pour discuter des activités à venir, de leur organisation, de l'échéancier, du budget; bref, de tout ce qui entoure la tenue de celles-ci. L'événement majeur est sans contredit le souper-concert-bénéfice qui se tient à la fin de l'année scolaire et qui nécessite une planification minutieuse de la part du comité : choix du traiteur, recherche de commanditaires, publicité, réservation, préparation et décoration de la salle, besoins en techniques et en ressources humaines, service aux tables, animation de la soirée, encaissement silencieux, présentation et discours des partenaires; et, j'en passe. Le prix du billet est de 25 \$ et permet d'aider à défrayer les coûts d'une telle soirée. Tous les profits servent à la construction de puits.



Cette année, cette activité s'est tenue, à la Salle Simone-Monet-Chartrand, de l'école, le 10 juin, avec Jean Ravel, l'artiste invité, et son spectacle Rock Story. Un repas traditionnel indien trois services a été servi par les élèves dont



plusieurs portaient le sari, cette longue pièce d'étoffe portée en Inde. De la musique d'ambiance agrémentait le tout et les convives ont été invités à participer à un encaissement silencieux. L'animation était assurée par les deux coprésidents du comité et plusieurs invités (VIP) sont venus prendre la parole, notamment des directeurs, des députés, le président du Conseil d'établissement et celui du Club Rotary qui appuie le projet depuis ses tous débuts.

Mais, le clou de la soirée revient à Jean Ravel et à son groupe qui ont livré une prestation électrisante. Les invités ont adoré le spectacle en fredonnant les airs des succès des années 70, 80 et 90, et certains se sont levés pour taper des mains et danser. Une soirée mémorable qui reviendra assurément l'an prochain.

En mon nom personnel et en celui des membres du Comité des Arts, je tiens à remercier l'AREQ pour son soutien financier à cette cause. Ceux qui aimeraient soutenir ou avoir plus d'informations sur SOPAR-Bala Vikasa, n'hésitez pas à communiquer avec le soussigné, bénévole pour le Comité SOPAR de l'École secondaire De Rochebelle.

Marc Laflamme
Comité des Arts
(418) 650-9398
manic17@hotmail.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



Jean-Noël Laprise



Robert Paradis



Camil Paquet



Claudette Boily



Ghislaine Couturier Tremblay

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:
Décembre 2022

Date de tombée:
4 novembre 2022

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
Ghislaine Couturier Tremblay	1 ^{ère} 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
Justin Gagnon	Comité de poésie	(418) 796-2855	justin1@videotron.ca
Réjean Benoît	Comité d'entraide	(418) 988-3082	dlevesque55@live.ca
Micheline Darveau	Comité d'entraide	(418) 656-9671	valois.malenfant@sympatico.ca
Diane Laflamme	Environnement	(418) 832-5220	dianlaflam@hotmail.com
Micheline Carbonneau	FLG	(581) 981-3509	mcarbonneau7@gmail.com
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