

D'UNE RIVE À L'AUTRE

Février 2024

Volume 34

Numéro 3



- p.1 Le mot de la présidente
- p.2 Le mot du président régional
- p.3 Ordre du jour AGS
- p.4 Ordre du jour AGR
- p.5 Ordre du jour FLG
- p.6 40 ans... Toujours présents
- p.7 Invitation à écrire pour le 40e
- p.8 Journée internationale des droits des femmes 2024
- p.9 La pause poétique
- p.10 Qu'en est-il ? Recyclage de vieilles batteries électriques pour automobile
- p.11 Ma retraite... Pourquoi ne pas en profiter de belle façon ?
- p.12 10 trucs pour manger local à petit prix
- p.13 Une bonne posture pour votre santé
- p.14 Quiz
- p.15 Le soutien à domicile : qu'est-ce qu'on attend ?
- p.16 Votre panier d'épicerie coûte cher ?
- p.17 Dons de denrées non-périssables et produits écologiques
- p.18 Activités
- p.19 Calendrier des activités
- p.21 La nécrologie
- p.22 Procédure Interac
- p.23 Formulaire d'inscription

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE PAR HUGUETTE LAMONTAGNE



Bonjour aux membres de l'AREQ 03D,

Il me fait plaisir, en mon nom personnel et en celui des autres membres de votre conseil sectoriel de vous souhaiter une année 2024 riche en activités, qu'elles soient ludiques, politiques, culturelles, sportives, etc., et la santé pour réaliser tous vos projets. Et, parlant projets, votre secteur n'en manque pas.

Dans ce numéro, vous trouverez un retour sur notre dîner de Noël, un succès de participation avec près de 160 convives : des personnes moins favorisées ont aussi pu profiter des denrées que nous avons amassées pour un organisme leur venant en aide. Nous avons aussi contribué à alléger un autre fléau des temps modernes, la solitude des aîné.es, en signant des cartes de vœux remises ultérieurement à des personnes résidentes en RPA. Nous essayons d'incarner le mot « partage » dans cette période pas joyeuse pour tout le monde.

Cette année soulignera aussi le 40e anniversaire de fondation de notre secteur. Nous vous en avons touché un mot dans le bulletin précédent en vous annonçant la première activité dédiée à cette fête, le brunch du 40e le 24 janvier, mais nous récidivons aujourd'hui avec deux invitations spéciales.

Nous profitons aussi de cet envoi pour vous présenter les ordres du jour et avis de convocation de l'AGS (assemblée générale sectorielle) et de l'AGR (assemblée générale régionale). Ce sont deux rendez-vous à ne pas manquer, une façon de dire aux bénévoles que ce qu'ils/elles font est important et apprécié.

Grâce à Robert Paradis nous avons aussi revampé notre site Web que vous pouvez retrouver à l'adresse suivante : <https://deuxrives.araq.lacsq.org/>

Je vous invite à aller le voir et à le consulter pour des nouvelles fraîches de votre AREQ. Ce moyen de communication étant plus souple qu'un bulletin trimestriel, nous avons l'intention de nous en servir davantage. N'ayez cependant pas de craintes, nous n'abandonnerons pas notre bulletin papier.

Au plaisir de vous rencontrer bientôt.



MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Un beau bonjour à chacune et chacun, Que le temps passe vite! Nous en sommes déjà à mi-parcours de la première année du triennat 2023-2026. À la suite du changement de nom voté au Congrès national de 2023, l'AREQ s'est dotée d'une nouvelle signature visuelle, soit l'AREQ-CSQ. Ce devrait être une occasion en or pour une reconnaissance accrue par ses membres, par ses partenaires et par les différents paliers de gouvernements avec lesquels nous interagissons, sans avoir à dicter ce que signifie chacune de ces lettres.

L'AREQ est donc là pour rester avec son nom et sa vocation première qui est de veiller au mieux-être des personnes âgées, tranche d'âge à laquelle nous appartenons.

L'année 2024 apportera certainement son lot d'activités. Et au niveau régional, je me permets de vous rappeler entre autres, deux moments importants que nous vivons en ce début d'année soit la « journée internationale des droits des femmes » le 8 mars prochain, (un rendez-vous à ne pas manquer) et la tenue de notre « AGR, le 30 mai » (notez que l'endroit est différent des années précédentes, soit l'Hôtel Plaza).

Toujours à l'œuvre, nos personnes responsables régionales planifient des ren-

contres intéressantes, comme celle déjà tenue en environnement et celle organisée par le comité des hommes à l'automne dernier. En continuant la lecture de ce bulletin, vous trouverez des activités offertes par votre secteur, activités disponibles grâce à des membres qui s'impliquent avec amour dans la gestion de votre secteur. Et, rappelons-le, selon le Réseau de l'Action Bénévole du Québec (RABQ), faire du bénévolat augmente l'espérance de vie !

Vous observerez sûrement une plus grande variété d'activités offertes. Comme je le disais dans un article précédent, le seul salaire de vos représentantes et représentants, c'est votre participation.

Comme c'est la tradition d'offrir des vœux en ce début d'année, je n'en ferai qu'un seul. Bien que des confrères et consœurs du front commun aient obtenu un règlement satisfaisant, que les guerres n'en finissent pas et que des habitants de notre région souffrent de la faim ou se cherchent un logement, je souhaite à chacune et chacun de vous de rester en bonne santé, car le reste vous pourrez le négocier.

Bonne année 2024.

Réjean, le président régional

CONVOCAZIONE À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2023/2024



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

Le mercredi 24 avril 2024, 9 h 30

**Érablière du Lac-Beauport
200, Chem. des Lacs, Lac-Beauport, QC, G3B1C4**

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée
2. Mot de bienvenue
3. Nomination d'un.e président.e d'assemblée
4. Nomination d'un.e président.e, d'un.e secrétaire d'élection, de deux scrutateurs ou scrutatrices
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour
6. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale 2023 (26 avril 2023)
7. Rapport de la présidence et des responsables de comités
8. Plan d'action 2023-2026
9. Rapport de la trésorerie
 - 9.1. Présentation et dépôt du rapport financier 2023-2024
 - 9.2. Présentation et adoption des produits et charges 2023-2024 (au 31 mars 2024)
10. Élections au Conseil sectoriel, s'il y a lieu
11. Mot de la présidence régionale

Inscription

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

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

La présidente du secteur Des-Deux-Rives, Huguette Lamontagne.

HORAIRE DE LA RENCONTRE

- 9 h** Accueil et inscription (numéro de carte de membre obligatoire)
Coût : 15 \$, membres, (remboursé lors de l'accueil), 40 \$, non membres
- 9 h 30** Assemblée générale sectorielle
- 11 h 30** Levée de l'assemblée
- 11 h 35** Animation
- 12 h** Dîner, remise du prix Belzile-Gaulin
- 13 h** Présentation des artistes et résultat du vote « Coup de coeur »
- 14 h 30** Fin de la rencontre

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE 2023/2024



Par la présente, nous vous convoquons à la 34^e Assemblée générale des membres de l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches

Le jeudi 30 mai 2024, Accueil: 9 h AGR: 9 h 30

**Hôtel Plaza,
3031, boul. Laurier Québec G1V 2M2**

SVP Apportez votre carte de membre

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Nomination de la présidence et d'une personne au secrétariat d'élection (s'il y a lieu)
4. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 34^e Assemblée générale A2324-AGR-OJ-01
5. Présentation et adoption du procès-verbal de la 33^e Assemblée générale A2223-AGR-PV-01
6. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique à notre région
7. Recevoir le rapport de la présidence et des responsables de comités
8. Rapport de la trésorière
 - 8.1. Présentation et recevoir le rapport financier régional 2022-2023
 - 8.2. Présentation et dépôt du rapport régional 2023-2024 (au 30 avril 2024)
9. Élections (s'il y a lieu art 14.02 a et b)
10. État de réalisation du plan d'action régional (art.14.02c)
11. Présentation des artistes et tirage de participation
12. Prix de présence
13. Levée de l'assemblée

Inscription

Le formulaire d'inscription est à l'intérieur du bulletin.

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

La présidente du secteur Des-Deux-Rives

Huguette Lamontagne, secrétaire

Réjean Lemelin, président

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU



Par la présente, nous vous convoquons à la 34^e Assemblée générale des membres de l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches

Le jeudi 30 mai 2024, heure à déterminer

**Hôtel Plaza,
3031, boul. Laurier Québec G1V 2M2**

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Mot de bienvenue de la Présidente
2. Nomination à la présidence et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la Présidence et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
 - 4.1 Intervention de la présidence d'élection: mises en candidature
5. Adoption du procès-verbal du 5 mai 2023
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2023
8. Élections: secrétariat et trésorerie
9. Mot de Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires

Marie Nadeau, présidente de la FLG

Inscription

Le formulaire d'inscription est à l'intérieur du bulletin.

FONDATION LAURE-GAUDREAU (FLG)

La Fondation Laure Gaudreault se fait un devoir de soutenir le plus d'organismes possible dans toutes les régions du Québec. Chaque année la FLG reçoit des centaines de demandes.

Notre participation collective à des activités de souscription, au recrutement des membres et à la promotion de l'organisme signifie de faire un don pour les jeunes dans le besoin ou pour les aînés en situation de vulnérabilité.

Merci à vous tous et toutes pour votre belle participation au tirage partage de Noël. Toutes nos félicitations à l'heureuse gagnante, Madame Micheline Darveau.

La responsable de la FLG et 2^e conseillère, Francine Tremblay.

40 ANS ... TOUJOURS PRÉSENTS

Quelle heureuse occasion nous est donnée de pouvoir vous souhaiter une très belle année 2024! Bien sûr, nous sommes au début d'une nouvelle année et c'est une magnifique coutume que de se transmettre le plus de bons vœux, le plus de pensées positives possibles dans ce monde qui bien souvent nous inquiète et nous interpelle.

Et cette année, l'occasion est privilégiée, car nous avons le plaisir de fêter ensemble les 40 ans d'existence de l'AREQ des Deux-Rives. Quarante ans déjà. Et il a toujours bon pied bon œil notre secteur des deux côtés de notre superbe fleuve.

À sa naissance, notre secteur s'appelait Tilly. Il a été renommé pour mieux représenter l'ensemble des membres qui le constitue et qui proviennent de la commission scolaire des Découvreurs pour la rive nord et des Navigateurs du côté sud. Des personnes animées, dévouées et présentes lui donnent vie depuis tout ce temps, tellement que notre secteur, devenu adulte, est toujours pétant de santé et d'activités.

Il paraît même, selon certaines personnes participant à des rencontres régionales et même nationales, que notre secteur fait saliver en raison de son dynamisme.

40 ans...Toujours présents. Comment est-ce possible?

La recette est simple mais demande pas mal de bonne volonté et beaucoup de dévouement. Il faut des membres qui, d'année en année, s'inscrivent à l'AREQ nationale. C'est le premier pas. Ensuite dans les secteurs, ça prend plein de participants et participantes qui répondent aux invitations variées qui sont offertes. Pour mettre sur pied ces activités, il est absolument nécessaire de compter sur des bénévoles, des membres de nos différents comités, des porteurs et porteuses de dossier. **Enfin, et ce ne sont pas les moindres, il faut des généreux et généreuses qui acceptent de consacrer plein de temps et d'énergie comme membres du conseil de secteur, notre fameux CS.**

Mille mercis à tout ce monde-là! C'est grâce à vous tous et toutes que, depuis quarante belles années, notre secteur est toujours présent auprès de ses membres.

Et ce n'est pas fini. Une nouvelle année débute avec plein de belles promesses d'activités.

En plus de tout ce qui vous est déjà offert habituellement, votre comité de la Fête du 40e a lancé l'invitation à tous et toutes les responsables de comité, avec leur équipe, de trouver une façon de souligner cet anniversaire en cours d'année. On verra quelles seront les réponses mais déjà il est question d'un recueil de souvenirs, d'histoires d'amitié, d'anecdotes... Peut-être même aussi d'un concours de poésie. Les personnes qui ont proposé ces activités vous donneront plus de détails s'il y a lieu.

Nous vous avons conviés également au Brunch du 40e le 24 janvier 2024, une occasion pour de joyeuses retrouvailles et pour le lancement de notre année de fête.

Nous vous reviendrons pour d'autres nouvelles dans les prochaines parutions du Bulletin.

Pour terminer, nous vous offrons de tout cœur, nos meilleurs vœux de santé et de bonheur.

Longue vie au secteur des Deux-Rives.

Votre comité du 40e,

Claudette Boily, Alice Desrochers, Christine Mercier, Marc Laflamme, Camil Paquet, Huguette Lamontagne et Mario Devin.



INVITATION À ÉCRIRE POUR LE 40E

Chers membres,

Parce que vous vous tenez au courant des informations qui vous concernent, dans l'AREQ, vous avez probablement retenu, comme la majorité d'entre nous, que 2024 marque le 40e anniversaire de fondation de notre Secteur des Deux-Rives...

Pour le souligner de différentes et originales façons, nous sommes à concocter, sous l'égide de notre grand chef d'expédition du 40e anniversaire, Mario Devin, et de son comité, des initiatives qui sauront vous inviter à vous joindre à la fête en y prenant part d'une manière ou d'une autre; ainsi, cette invitation à l'écriture...

Nous rassemblerons des textes que nous recevrons de nos membres, des textes contenus dans une seule page,

des textes racontant des événements, des anecdotes, des histoires ou des moments qui se sont déroulés au fil de ces 40 ans, en relation avec votre appartenance à notre Secteur des Deux-Rives.

Si vous avez un certain intérêt à écrire, simplement, votre topo tout personnel, nous allons monter un recueil collectif de ces souvenirs. Ils vont vous permettre d'exprimer une certaine gratitude envers notre secteur et ils noteront aussi ces moments qui relateront comment le secteur s'est bien gardé en vie pendant toutes ces années, moments que vous gardez dans votre cœur et qui ne vous quitteront pas de sitôt, nous l'espérons.

Dès que l'inspiration vous aura visité.e, que vous avez écrit votre texte, vous me le faites parvenir à :

jennel45@hotmail.com

Notez que la date finale pour recevoir vos écrits a été fixée au 20 juin 2024, histoire d'avoir le temps de bien rassembler le tout, le moment voulu.

À l'avance, un immense merci pour votre collaboration et votre implication ! Ce sera un vrai plaisir de voyager à travers tous ces clins d'œil que vous allez nous fournir et avec lesquels vous allez enrichir, à votre façon, le contenu des activités du 40e du Secteur des Deux-Rives.

Jean-Noël Laprise

L'AREQ VOUS INFORME

En collaboration avec l'Agence de Revenu du Canada et Revenu Québec, plusieurs organismes communautaires offrent un service d'aide gratuit et confidentiel aux personnes qui ont besoin d'assistance pour remplir leurs déclarations de revenus. Pour bénéficier de ce service, votre revenu familial doit être inférieur à 35 000 \$ pour une personne seule et à 45 000 \$ pour un couple.

La région de Québec offre ce service aux endroits suivants :

- Au Loisirs Saint-Sacrement, 1360 Bd de l'Entente, Québec
- Au Patro Laval, 145 rue Bigaouette, Québec

La région de Lévis offre ce service au Patro de Lévis, 6150 rue Saint-Georges, Lévis

Pour en trouver d'autres points de services vous devez aller sur Internet et taper :

Gouvernement du Canada...Trouvez un comptoir d'impôts.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES 2024

Vendredi, le 8 mars 2024

Vous êtes toutes et tous invités à l'activité régionale de la Journée internationale des droits des femmes, qui se tiendra à l'hôtel Québec, au 3115, avenue des Hôtels à Québec.

Au programme :

9 h 30 : Conférence «Maître de sa vie et de ses biens»

Jean-Michel Roux et Guylaine Chenard de la Caisse Desjardins Des Rivières

Cette présentation a pour but de fournir des outils afin de prévenir l'exploitation financière.

Les deux intervenants identifieront les différentes formes de maltraitance en vue de définir ce qu'est de la maltraitance financière. À l'aide de capsules vidéo, on présentera des situations pouvant mener à de l'exploitation financière, comme par exemple, l'utilisation inappropriée de carte de paiement, l'usage abusif d'une procuration, le chantage affectif et l'arnaque amoureuse. Avec ces informations, vous serez davantage outillés pour faire respecter vos droits.



11 h : Conférence : «Une rencontre avec une députée engagée pour les femmes et les jeunes».

Madame Isabelle Lecours, adjointe gouvernementale à la ministre de la Condition féminine

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, Madame Isabelle Lecours, adjointe gouvernementale à la ministre de la Condition féminine, nous offre un entretien empreint d'espoir, non seulement pour valoriser et promouvoir la place des femmes en société, mais aussi pour encourager celles-ci à développer leurs pleins pouvoirs sur leur vie personnelle.

Lors de cette rencontre non partisane, elle parlera de son parcours personnel, de l'importance de croire en ses rêves et d'autres sujets qui lui tiennent à cœur, comme la place des femmes en politique et dans des postes de direction, la violence conjugale, l'intimidation et la violence chez les jeunes. Isabelle Lecours est une femme déterminée et un exemple de persévérance. Mère de deux jeunes adultes, diplômée en science politique et en relations publiques, artiste-peintre, elle cumule plus de 20 ans d'expérience dans l'industrie financière.

Elle est députée de la circonscription de Lotbinière-Frontenac depuis 2018. Elle occupe également les fonctions d'adjointe parlementaire du ministre de l'Éducation (volet intimidation et violence chez les jeunes).



13 h 30 : Prestation musicale avec l'ensemble Katimini

Nous terminerons cette journée en légèreté avec l'ensemble Katimini; deux joyeux musiciens expérimentés; la voix chaude de Lisette Vallée qui s'accorde merveilleusement bien avec le son velouté du saxophoniste Yvon Tardif.

Ce duo nous offrira une vaste gamme de mélodies inoubliables à travers un répertoire classique, blues, jazz, swing, pop ou rétro.

Coût de l'inscription : 20 \$ pour les membres – 40 \$ pour les non-membres

Inscription (voir coupon) avant le 28 février 2024

Le responsable du Comité régional des femmes, Renée Blais.

LA PAUSE POÉTIQUE

IMMOBILE ET SEUL DANS LA NUIT

Immobile
Seule du haut de ce rocher
Je promène mon regard
sur le paysage
Que l'ombre de la nuit recouvre
d'un voile.

Il est minuit
Seule la lumière des étoiles
Fait ressortir les lignes fluides
Des objets environnants
L'œil l'oreille tout mon être entier
Est absorbé par ce qui se passe.

Derrière moi
Se déroule la vallée
Et de l'autre côté au loin
Le fleuve fait entendre ses eaux
Qui brillent d'un éclat argenté
Rien n'échappe à mon regard
Pas même le sombre horizon
silencieux.
Dans la nuit

S'étend silencieuse cette plaine agricole
On distingue quelques lumières blafardes
Le reste est plongé dans l'obscurité
Pas le moindre bruit tout
est silencieux
Je suis tantôt apeurée tantôt rassurée
Par la course rapide du suisse
Et les bruissements d'ailes
du moineau.

Je suis là pour observer la lune
et les étoiles
Avec l'espoir d'y voir une planète
Celle qui est visible au mois d'août
À des années-lumière.

Au pied même du temps
Je regarde longtemps
Apprendre à vivre ici
Au rythme du temps
Au tic-tac de l'heure qui fuit.

*La 2e vice-présidente,
Ghislaine Couturier*

LE TEMPS

Autant le temps presse
Autant la roue tourne
Parfois l'heure recule
L'horloge biologique avance
Le miroir ne ment pas
La course est ralentie
et...
Sans réservation
On se dirige vers la gare

Lise Laframboise
Incipit "Autant le temps
De Gilles Vigneault"



CONCOURS DE POÉSIE

Si la poésie vous intéresse, et que vous aimez ou aimeriez laisser libre cours à votre âme poétique, nous vous offrons la possibilité de soumettre un poème de votre composition sur un sujet libre ou inspiré de notre 40e anniversaire, de moins de 400 mots, pour le 15 juin 2024 à areqdesdeuxrivespoésie@gmail.com. Ce concours est ouvert à tous les membres de l'AREQ Des Deux-Rives.

Trois gagnants recevront des prix et certains poèmes pourront être lus lors d'une rencontre de l'AREQ ou publiés dans notre bulletin.

- Le premier prix est une nuit pour deux personnes dans un studio au Village Touristique du Mont Sainte-Anne;
- Le deuxième prix, un montant de 50 \$;
- Le troisième prix, un montant de 25 \$.

Un juge extérieur connaissant bien la poésie déterminera les gagnants de ce concours. Les noms des gagnants seront dévoilés lors d'une activité de l'AREQ des Deux-Rives à l'automne 2024.

La 2e vice-présidente, Ghislaine Couturier.

LE COMITÉ DES ARTS VOUS INFORME

Les membres du Comité des Arts et moi-même tenons à vous présenter tous nos vœux pour cette nouvelle année. Nous espérons qu'elle vous apportera de belles amitiés, de la santé et la concrétisation de tous les projets qui vous tiennent à cœur. Nous voulons aussi remercier les artistes qui nous présentent leurs créations. Et vous, chers membres, nous profitons de l'occasion pour vous remercier de votre bonne humeur et de votre présence à nos activités. Sans vous, notre association ne pourrait pas être aussi dynamique et accomplir sa mission.

Bonne Année 2024.

LE SALON DES LOISIRS CRÉATIFS

L'AREQ du secteur de Louis-Frêchette invite nos artistes à exposer et vendre des objets créatifs, à leur Salon qui aura lieu en avril 2024. Le prix pour une table est de 25 \$ pour toute la fin de semaine. Pour informations et/ou inscription, veuillez communiquer avec : Madame Cécile Richard par téléphone au 418-871-9663 ou par courriel à l'adresse suivante: cecile40.richard@hotmail.com

Claudette Boily, Comité des Arts

Membres : Suzanne Dansereau, Marc Laflamme et Cécile Richard.



QU'EN EST-IL : RECYCLAGE DE VIEILLES BATTERIES ÉLECTRIQUES POUR AUTOMOBILES

Il y a de quoi se poser la question : au Québec que fait-on des batteries usagées des automobiles électriques ? Tout d'abord, il faut savoir que la durée de vie d'une batterie est maintenant de 10 ans pour 200 000 à 500 000 en kilométrage.

En 2023, « Recyclage Lithion », qui a développé un procédé de recyclage de batteries lithium-ion, ouvrira une usine dans la région de Montréal. Le ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles lui accordera une aide financière de 4,8 millions de dollars. Selon le reportage de M. Normand Grondin, ce procédé chimique permet de récupérer 95 % des minéraux : cobalt, graphite, carbonate, lithium et nickel qui contribueront à refaire de nouvelles batteries.

On prévoit qu'il y aura, au fil des années, de plus en plus de batteries à récupérer. Par exemple, on estime de 10 000 à 21 000 unités en 2024 et de 58 000 à 88 000 unités en 2030. C'est donc dire l'importance de la situation.



Faits très positifs : des batteries usagées pour stocker de l'énergie solaire

- Dans le désert de Mojave en Californie, des éoliennes et centrales solaires stockent l'énergie électrique sur des batteries de voitures automobiles en fin de vie.
- Beaucoup de ces batteries en fin de vie conservent jusqu'à 80 % de leur capacité.
- Elles sont beaucoup moins dispendieuses, jusqu'à 50 % d'économie à l'achat.
- Les cellules ne sont pas démontées ni reconditionnées avant d'être utilisées.
- Il y a 1300 batteries déployées en même temps sur leur site.
- Ces batteries gagnent entre 5 à 15 ans d'utilisation avant d'être recyclées.
- Il s'agit donc d'une solution d'économie circulaire où rien ne se perd et réduit l'empreinte carbone.
- L'aspect économique assure le succès de la solution. Investir dans l'énergie propre est rentable. Les revenus étaient de plus de 1 million de dollars l'an dernier. Depuis 2015 l'État de la Californie est passé du 7e au 4e rang de la plus grosse économie de la planète.

Jean-Guy Lacroix, Membre du comité environnement.

* Des batteries usagées pour stocker de l'énergie solaire <https://www.youtube.com/watch?v=zSxPXyXyyIs>

* L'entreprise Recyclage Lithion <https://ici.radio-canada.ca/info/videos/1-8193266/une-nouvelle-technologie-recyclage-batteries-lithium-ion>

LA FÊTE DE NOËL, DU 6 DÉCEMBRE 2023

Le dîner de Noël fut convivial avec une ambiance chaleureuse, un repas festif et la formule du concert de piano avant le repas par le sympathique pianiste, Guy Dumais, fut bien apprécié. La réussite d'un tel événement qui a réuni 158 personnes a été rendue possible grâce à la bonne humeur et à l'enthousiasme de tous les participants et participantes, à l'apport des bénévoles que ce soit pour l'accueil des membres, la table de la FLG, la distribution de cartes de Noël, l'achat de prix de présence, sans oublier la cueillette et la distribution de denrées alimentaires pour la Société St-Vincent de Paul. À cet effet, les membres de votre secteur vous remercient pour votre générosité. Finalement, de la bonne musique, un repas délicieux, un excellent service de la part de l'Hôtel Québec, des sourires, des échanges, ce dîner de Noël traditionnel fut un succès et une occasion de se rappeler et d'évoquer nos souvenirs du temps des fêtes. C'est un rendez-vous à l'an prochain !

La 1ère vice-présidente, Claudette Boily.



MA RETRAITE... POURQUOI NE PAS EN PROFITER DE BELLE FAÇON ?

Après notre période de travail à l'extérieur ou à la maison à nous occuper de la marmaille arrive un moment de retraite bien méritée ... et il faut en profiter Elle est souvent une période riche en émotions et en décisions. Il faut être à même d'en profiter d'une manière optimale.

Goûter chaque instant de paix que l'on s'accorde et être à l'écoute de ce que la nature ou la vie nous offrent pour les accumuler dans notre mémoire et en faire notre bonheur, c'est ce que je nous souhaite en 2024. N'oublions pas que nous avons été les créateurs de notre vie ... et que nous continuons de l'être ...

Merci la vie ! Même si rien n'est parfait et rien ne le sera jamais, il est toujours temps de réévaluer nos buts et nos priorités. Qu'en pensez-vous?

La 2e vice-présidente, Ghislaine Couturier.

Texte Inspiré de Hervé Desbois, Réflexions pour une pincée de bonheur Coup d'œil édition

CARTES DE NOËL 2023

Nous étions nombreux soit 158 retraités de l'AREQ, présents à notre dîner de Noël, le 6 décembre dernier. Nous vous sommes reconnaissants d'avoir, une fois de plus, très bien répondu à notre demande. Vos messages dans les cartes de Noël ont été remis pendant les jours suivants.

Sur la photo, vous pouvez reconnaître madame Desjardins, directrice générale au manoir Laure Gaudreault. Elle m'a mentionné l'importance de vos messages pour de nombreuses personnes seules, sans visite et sans cadeau lors de cette période festive.



Au manoir Archer, madame Ghislaine Couturier a remis plus d'une cinquantaine de cartes à la responsable des loisirs, madame Marie-Ève Côté. Comme nous le démontre son beau sourire, c'est un plaisir pour ces personnes de recevoir ces cartes.



Sur la rive Sud, madame Diane Laflamme a livré vos messages au petit domicile de Charny ainsi qu'à la résidence Demeure Au Cœur de Marie.

Nous sommes très fiers de pouvoir poursuivre cette tradition et ce grâce à votre participation année après année. Ensemble, poursuivons ce que les Augustines ont initié au début du siècle dernier.

Louise Fortin pour le comité de l'environnement

Pourquoi ne pas s'offrir :

- De rire et de passer des moments privilégiés avec ses proches;
- De privilégier des occupations intéressantes avec la famille et les petits-enfants;
- De réaliser des projets qui nous tiennent à cœur;
- De satisfaire sa curiosité en approfondissant ses connaissances;
- De partager son vécu et de dévoiler ses sentiments;
- D'adopter une attitude positive face à la vie;
- De partager des moments tranquilles en compagnie de la personne aimée;
- De se plonger dans un livre et de se laisser emporter par le récit;
- De s'allonger près d'un cours d'eau et écouter les bruits de l'eau.



10 TRUCS pour manger local — à petit prix —



Certain.e.s diront qu'il faut le voir pour croire, et on est d'accord!
On t'a donc préparé une courte liste pour t'aider à manger local à petit prix.
Applique les trucs de cette liste et redonne-nous en des nouvelles!

1 FAIRE DE L'AUTOCUEILLETTE
Pendant la haute saison, ramène des fruits et légumes en quantité industrielle, puis, congèle les récoltes. C'est plus accessible que d'acheter des aliments déjà cueillis et ça permet en plus d'en manger à l'année.

2 DIMINUER LA CONSOMMATION DE VIANDE
La viande, ce n'est pas le produit le moins cher. Les options végétales locales sont souvent très économiques. **Par exemple** : du tofu local, des légumineuses ou même des **noix** d'ici.

3 APPRENDRE À CUISINER LES PARTIES INDÉSIRÉES DES ALIMENTS
Limite le gaspillage en plus d'économiser, en transformant les fanes en pesto, les épluchures en bouillon de légumes, les queues de fraises en limonade, etc.

4 PRODUIRE SA NOURRITURE
Ça se fait à la hauteur de tes connaissances et de ton espace. Ça peut être d'avoir une serre mais ça peut également être la culture de fines herbes sur ton balcon. Aussi, il n'est pas nécessaire d'avoir du matériel coûteux. On peut récupérer des pots de yogourt ou des barquettes de champignons et percer quelques trous pour faciliter le drainage.

5 ACHETER EN GRANDE QUANTITÉ
Un produit certifié par ton identifiant régional et par Aliments du Québec est en rabais? Achètes-en en grande quantité et congèle-le si nécessaire ou apprête-le de différentes façons au courant de la même semaine.

6 PLANIFIE TES REPAS
Penser à tous tes repas à l'avance permet d'optimiser l'utilisation d'un produit que tu n'aurais pas cuisiné au complet pour un seul repas... et ainsi moins gaspiller.

7 SUIVRE LES SAISONS ET LES ARRIVAGES DES FRUITS ET LÉGUMES DU QUÉBEC
Planifie tes repas en fonction de la période de l'année: cela te permettra d'essayer de nouvelles recettes et de découvrir de nouveaux produits.

8 S'INFORMER ET COMPARER
Si on te dit de comparer les prix, ça peut sembler évident. On peut comparer les prix en analysant aussi les quantités, la fraîcheur, la durabilité, etc. Certains produits québécois sont aussi moins chers que leur équivalent de l'étranger. Tu peux retrouver ces produits dans cet article présentant les résultats de l'étude d'Aliments du Québec : **Manger québécois coûte-t-il plus cher ?**

9 CUISINER MAISON
Les sauces à pâtes, le yogourt, le pain, la pâte à pizza... C'est souvent beaucoup moins cher de faire soi-même plutôt que d'acheter un produit transformé.

10 MAGASINER
Ça prend un peu plus de temps, mais ça peut être tellement économique. Compare le prix des produits que tu souhaites acheter selon les épiceries autour de chez toi, les marchés publics et ton panier bio.



Cet outil est produit par le Regroupement des Tables de concertation bioalimentaires du Québec et présenté par



UNE BONNE POSTURE POUR VOTRE SANTÉ

Saviez-vous que votre posture a une influence sur votre santé ? Une posture adéquate permet au corps de se mouvoir aisément tout en maintenant une amplitude articulaire. Pour avoir une bonne posture, on doit maintenir les courbes naturelles de son dos. Contrairement aux mythes passés où l'on voulait un dos parfaitement droit, on sait maintenant que les courbures cervicale, thoracique et lombaire (colonne vertébrale en forme en S inversé) sont essentielles pour supporter et résister aux fortes contraintes et pressions exercées continuellement sur elle. Une bonne posture permet de mieux répartir les charges sur les articulations et ainsi prévenir une usure prématurée des structures du corps.

La posture est une interaction entre les différents systèmes musculaires, ligamentaires, proprioceptifs et sensoriels (la peau, la vision, etc.) qui informent le cerveau sur la position de ses segments et du corps. Les ligaments et les muscles travaillent en synergie pour procurer cette stabilité, tant en posture statique (assis, semi-assis et debout) qu'en posture dynamique, où le corps doit maintenir sa stabilité durant les activités quotidiennes et de loisirs.

Les Multiples bienfaits d'une posture adaptée

- Contribue au bon fonctionnement des organes internes avec l'ouverture et le dégagement de la cage thoracique
- Estomac : améliore la digestion et diminue les reflux gastriques
- Diaphragme : améliore la respiration, car le diaphragme peut prendre plus d'expansion
- Prévient une usure prématurée des structures du corps (arthrose, etc.)
- Hausse d'énergie et diminution de la douleur /Meilleure apparence et humeur
- Meilleur champ de vision de son environnement

Un bel exercice est l'élongation de la colonne

- Assis sur le bout d'une chaise, genoux à 90 degrés à la largeur des hanches et les pieds bien déposés au sol ou;
- Debout, les pieds à la largeur des épaules, genoux souples (non bloqués) et le poids du corps bien réparti sous les deux pieds;

- Allongez la colonne et le cou comme si vous vouliez grandir. Ouvrez et baissez les épaules;
- Reculez légèrement le menton et regardez loin devant vous;
- Surveillez l'alignement approprié de la tête, de la colonne et du bassin (surveillez les rotations d'épaules, du tronc et du bassin);
- Faites quelques respirations profondes. Répétez ces exercices plusieurs fois par jour.
- Une posture prolongée contraignante provoque des déséquilibres qui auront des répercussions sur votre respiration, vos mouvements et votre équilibre. Alors on se redresse!

Source : Move 50+ Céline Lajeunesse-Sercovie

Claudette Hanna pour VIACTIVE



LES ASSURANCES

Pour ce numéro-ci, la rubrique sur les assurances fait relâche. Pourquoi ? Parce que nous venons de recevoir le magazine national, Quoi de neuf, qui consacre plusieurs pages à ce sujet. Gardez-le précieusement pour y référer au besoin. Il contient aussi un fascicule « Votre régime en un coup d'œil », un petit document toujours pratique à avoir sous la main pour une consultation rapide.

La responsable du comité assurances, Huguette Lamontagne.

LE COMITÉ D'ENTRAIDE VOUS INFORME

Aîné.es en perte d'autonomie

Peut-être ferons-nous face à la perte d'autonomie un jour ou l'autre ! Que devons-nous prévoir comme documents juridiques ? Quel milieu de vie voulons-nous avoir ? Qui peut gérer nos biens et notre argent ? Quelles sont les aides financières à la mobilité ? Quelle fin de vie voulons-nous ?

Aînés en perte d'autonomie, Juridi Qc peut vous aider et vous expliquer vos droits Consulter : Quebec.ca/juridiq

Service de répit

Savez-vous que la Maison Michel-Sarrazin offre un service de répit aux personnes proches aidantes qui accompagnent à domicile une personne en fin de vie désirant demeurer chez elle le plus longtemps possible ?

Pour être éligible, la personne en fin de vie doit être atteinte d'un cancer et être soutenue par une équipe en soins palliatifs d'un CLSC. La Maison Michel-Sarrazin met à la disposition de la personne proche aidante une équipe de personnel compétent et différents services allant de temps de répit à l'aide pour certains soins à la personne malade ou même à l'administration de la médication. La Maison Michel-Sarrazin dit justement que : « Pour offrir une aide de qualité, il peut être bon de se faire aider. »

Pour plus d'information : 418-688-0878 poste 147
ou repit@michel-sarrazin.ca

Micheline Darveau, co-responsable du comité entraide

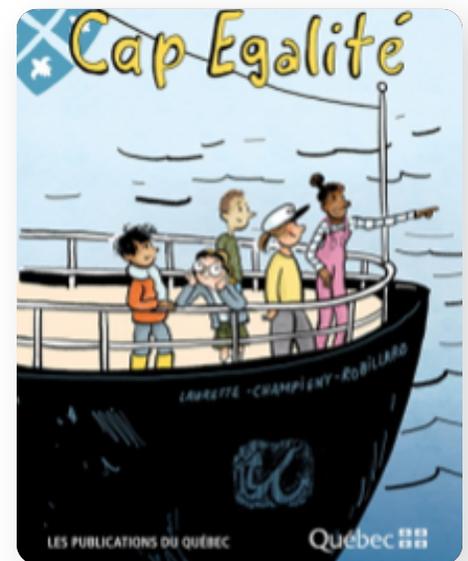
LE COMITÉ DES FEMMES VOUS INFORME

Le Conseil du statut de la femme (CSF), qui fête ses 50 ans d'existence, a publié récemment une bande dessinée jeunesse intitulée: « Cap Égalité ». Ce livre, écrit par Anne Villeneuve, déconstruit certains stéréotypes qui sont encore un frein à l'égalité entre les femmes et les hommes. Vous pouvez vous le procurer en librairie.

De plus, l'Office national du film du Canada a aussi produit, pour le 50e du CSF, le documentaire Les héritières. Ce film nous invite à la rencontre de pionnières et de femmes qui tracent la voie, chacune dans leur domaine. Ce sont des témoignages uniques et inspirants. Les héritières sera diffusé en 2024 à Télé-Québec, ainsi que dans divers lieux publics, culturels et communautaires. Il sera présenté également au Musée de la Civilisation à Québec.

Source : Le Conseil du Statut de la Femme

La responsable du comité des femmes, Claudette Hanna.



QUIZ

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

Et voici ce que l'on retrouve jadis dans un journal de Montréal : un peintre canadien-français de réputation internationale a exposé simultanément dans dix capitales à travers le monde, soit en Europe, en Asie, en Amérique du Nord et Sud, ce qui a marqué une innovation dans le domaine des arts.

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

La 2e vice-présidente, Ghislaine Couturier.



LE SOUTIEN À DOMICILE : QU'EST-CE QU'ON ATTEND ?

Les urgences débordent, les résidences pour personnes âgées (RPA) se convertissent de plus en plus en condo, les CHSLD ont des listes d'attente qui laissent peu d'espoir d'y trouver une place. Comment faire pour désengorger le système hospitalier et permettre aux personnes âgées de recevoir les soins auxquels elles ont droit? D'après les dernières statistiques, 57828 personnes attendent un service de soutien à domicile.

Certains pays, l'Allemagne et les Pays-Bas entre autres, consacrent une partie importante des dépenses pour les soins de longue durée aux soins à domicile. En Allemagne, cette proportion atteint 57 %; au Québec, 4,8 % du budget de la santé est consacré à ce service. (Le Devoir, 20 juin 2023)

Quant à lui, le Québec fait bien piètre figure par rapport aux autres pays de l'OCDE. Notre système de soins de longue durée a besoin d'un électrochoc et la ministre, Madame Sonia Bélanger, en est bien consciente. Le gouvernement prévoit augmenter le rythme de ses investissements pour atteindre des sommes additionnelles de 963,5 millions d'ici 5 ans. (La Presse, 21 mars 2023) Ces sommes s'ajoutent au 1,9 milliard déjà investi en soins à domicile. (La Presse 22 août 2022)

Malgré les sommes investies, il y a cependant un problème de taille au Québec, pour ne pas dire un cancer : la bureaucratie! Les tâches administratives et les déplacements accaparent 70 % à 76 % du temps du personnel soignant : aberrant! (La Presse, 5 sept.) La ministre, Madame Bélanger, tente présentement de remédier à cette situation où les professionnels de la santé passent le plus clair de leur temps à faire autre chose que de soigner.

Soins à domicile, but et utilité

On le sait, les Québécois désirent vieillir le plus possible chez eux, dans leur maison. Sept Québécois sur 10 souhaitent demeurer à domicile après l'âge de 75 ans, contre 1 % qui veulent finir leurs jours dans un CHSLD. Les soins à domicile deviennent donc une nécessité pour aider les personnes à conserver leur autonomie et désengorger les établissements de santé. Voici rapidement les très nombreux et évidents avantages des soins à domicile : maintien de l'autonomie des personnes âgées, réduction des hospitalisations (baisse de 65 %), coût inférieur aux autres options de soins (réduction de 50 %). (Journal de Québec, 7 nov. 2022)

Le soutien à domicile, c'est pour qui ?

Que vous ayez besoin d'aide pour rester à la maison de manière ponctuelle ou permanente, le Programme de soutien à domicile est conçu pour vous. Des services sont offerts dans les situations suivantes :

- Vous avez subi une opération et vous ne pouvez pas vous déplacer pour obtenir les soins requis;
- Vous êtes une personne âgée en perte d'autonomie;
- Vous vivez avec une déficience physique qui requiert des soins infirmiers ou des soins d'assistance réguliers.

Services offerts :

- Un suivi infirmier après une opération;
- L'assistance au bain;
- Guider la personne aînée dans la recherche d'un logement;
- Soutenir les proches aidants.

Comment rejoindre le service :

- Communiquez avec l'équipe Accès au 418-651-3888 ou allez voir le site web suivant : <https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/services/aines/soutien-domicile>

Comme vous avez pu le constater, favoriser l'accès aux soins à domicile doit devenir une priorité nationale; en 2031, une personne sur quatre aura 65 ans et plus. Il est temps d'agir avant de se retrouver devant une situation hors de contrôle. Les personnes âgées méritent de vieillir le plus longtemps possible à domicile avec les soins dont elles ont besoin. Notre association, l'AREQ, en fait d'ailleurs une priorité dans son plan d'action national. (Quoi de neuf, automne 2023)

En terminant, l'année 2024 a maintenant commencé son voyage sur l'échelle du temps et je profite de l'occasion pour souhaiter à tous une bonne année, la possibilité de choisir son milieu de vie et, surtout, la santé!

Le responsable du comité sociopolitique, Carol Beaupré.

VOTRE PANIER D'ÉPICERIE COÛTE CHER ?

Nous nous plaignons, avec raison, de l'augmentation « fulgurante » des prix à l'épicerie. Cette réalité est encore plus préoccupante à l'approche du temps des Fêtes qui est l'occasion, pour la plupart d'entre nous, d'accueillir parents et amis autour d'une table que nous voulons festive et appétissante mais pas nécessairement « RUINANTE ».

Malgré cet « esprit des Fêtes » que nous voudrions voir fleurir partout, il semble difficile de convaincre les grands épiciers, ainsi que tous les participants(es) de la grande chaîne de l'alimentation, de diminuer leurs prix et, en conséquence, leurs profits. Le gouvernement y parviendra peut-être. Mais nous, simples consommateurs et consommatrices, que pouvons-nous faire? Eh bien, nous pouvons travailler sur nos propres comportements face à l'alimentation.

Un constat de Recyc-Québec nous apprend que 63 % de nos résidus alimentaires auraient pu être mangés avant de prendre le bord de la poubelle ou du composteur. La plus grande partie de ce gaspillage se produit à la maison.

Chez-nous, dans notre cuisine, nous avons le pouvoir de commencer à changer les choses pour économiser et contribuer à réduire ce fléau pour l'environnement que constitue le fait de jeter tant de nourriture.



Voici quelques trucs pour y parvenir :

- Faites régulièrement l'inventaire du garde-manger, du frigo, du congélateur pour éviter d'oublier un bon aliment caché dans le fond.
- Achetez en vrac pour acheter la juste quantité et éviter le suremballage.
- Congelez. Coupez et congelez les légumes fatigués pour mettre dans une soupe ou... Les fruits ridés pour des muffins...
- Pas de place au congélateur, pensez mise en conserve. (Beaucoup de modes d'emploi et de trucs sur Internet)
- « Meilleur avant » ne veut pas dire « Mauvais après ». À propos des dates de péremption, ça vaut la peine de consulter « mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Meilleur_avant_Bonapres.pdf »
- Adoptez des menus vide-frigo : les pizzas, sautés de légumes, sauces pour pâtes, soupes, riz, couscous peuvent être d'excellents vide-frigo
- Plusieurs fanes de légumes sont comestibles. Pensez aux fanes de carotte (pesto), feuilles de brocoli, de chou-fleur, de betteraves... Un peu de recherche sur internet vous donnera des idées.

Éviter le gaspillage alimentaire et diminuer notre consommation de viande sont les 2 gestes ayant le plus d'impact pour réduire l'empreinte écologique de notre alimentation. Ces gestes allègent du même coup le prix de notre panier d'épicerie.

(Résumé d'un article de Nathalie Ainsley paru dans la revue Tendances)

La responsable régionale en environnement, Diane Laflamme.

LA FABULEUSE, ÇA VOUS DIT QUELQUE CHOSE ?

Tout le monde a déjà entendu parler de la fabuleuse histoire d'un royaume. Ce magnifique spectacle en sera à sa 36^e édition cet été et nous avons pensé qu'il pourrait être intéressant d'y assister. Nous élaborons présentement une activité sur 2 jours, les 7 et 8 août 2024, comprenant le transport, le coucher, la croisière sur le Saguenay, une visite de jardins et la plupart des repas. L'information complète sera disponible dans le prochain numéro.



DONS DE DENRÉES NON PÉRISSABLES ET PRODUITS ÉCOLOGIQUE

Lors de la fête de Noël, mercredi le 6 décembre à l'Hôtel Québec, plusieurs membres ont apporté des denrées non périssables dans le cadre d'une collecte pour les paniers de Noël de la Société St-Vincent-de-Paul de Saint-Mathieu et de Saint-Denis à Sainte-Foy. Plus de 6 boîtes ont été remises.

À cette occasion, des dons en argent ont aussi été donnés par des membres. Le montant de 67 \$ a été remis à La Bouchée Généreuse située au 145, boulevard Wilfrid-Hamel à Québec.

M. Pierre Gravel, directeur général, m'a écrit un mot de remerciement : Chaque don reçu à la Bouchée Généreuse est accueilli comme un don du ciel. Votre contribution nous permet de poursuivre la mission de nourrir les familles et les personnes seules (1000) à chaque semaine et de fournir des articles à mille autres. Merci pour votre soutien !

À chaque activité du secteur, des membres nous apportent des contenants de pilules et des lunettes usagées.

L'un des avantages des flacons de pilules est qu'ils ont été spécialement conçus pour empêcher les petits enfants de les ouvrir. Cela signifie que vous pouvez les remplir avec des choses que vous souhaitez rendre plus difficiles d'accès pour les enfants : des lames de rasoir, des punaises ou des épingles à cheveux. J'ai remis plus de 500 contenants au Club Lions de Charlesbourg. Le Club en donne à Lauberivière (refuge pour personnes en situation d'itinérance) et à Médecins Sans Frontières.

Pour vous, une vieille paire de lunettes est juste bonne pour la poubelle. En réalité, elle pourrait servir à quelqu'un dans un pays en développement. L'association Optométristes Sans Frontières (OSF) se charge de remettre vos vieilles lunettes en ordre et de les distribuer à quelqu'un dans le besoin. De plus, les membres des Clubs Lions sont toujours à la recherche de lunettes usagées. Les lunettes collectées par les Lions clubs locaux sont envoyées au centre de recyclage conçu spécialement à cet effet. Les Lions disposent de centres de recyclage de lunettes aux quatre coins du monde. Tous les types de lunettes sont acceptés y compris les lunettes de soleil délivrées avec ou sans ordonnance. Les lunettes de lecture sont également très utiles.

Un petit rappel. Nous recueillons toujours lors des rencontres à l'Hôtel Québec : goupilles de canettes, attache-pain, sacs cadeau pour bouteille de vin, cartes de Noël, contenants de pilules, lunettes usagées et timbres.



Camil Paquet

QUI SERA LE/LA RÉCIPiendaIRE DU PRIX BELZILE-GAULIN ?

Lors de notre assemblée générale sectorielle, l'AREQ Des-Deux-Rives remettra le prix Belzile-Gaulin à une personne s'étant particulièrement distinguée par son bénévolat en faveur de notre organisme.

Voici les critères de sélection pour l'attribution de cette reconnaissance :

Détermination : Avoir manifesté un caractère décidé malgré les contraintes et les obstacles pour atteindre un but.

Pertinence : Avoir mobilisé les ressources humaines, matérielles et financières afin de réaliser un projet répondant aux besoins de la communauté.

Engagement : Avoir effectué des actions concrètes, avoir montré de la constance et de la ténacité dans les réalisations.

Impact : Avoir eu des retombées bénéfiques dans le milieu : la pérennité des projets réalisés, leur croissance dans la communauté et auprès des aînés.

Innovation : Introduire quelque chose de nouveau, de façon originale, dans le maintien ou l'amélioration d'activités déjà en cours ou encore dans la mise en place d'un projet ou la création d'un service nouveau ou différent de ceux qui existaient déjà.

Si vous reconnaissez une personne de votre entourage dans cette description, vous pouvez nous en faire part.

La présidente de l'AREQ 03D, Huguette Lamontagne.

RAPPEL : LE 14 FÉVRIER, NOUS CÉLÉBRONS L'AMOUR ET L'AMITIÉ

Nous vous attendons nombreux à la Fête de l'Amitié, le 14 février. Vous pouvez vous inscrire jusqu'au 8 février (voir coupon page 22 du bulletin de novembre 2023). Nous aurons la chance d'avoir un duo d'accordéonistes qui se déplaceront de table en table pour votre plaisir : Monsieur Albini Gallant accompagné d'une de ses élèves, Mme Jo Duprez. Monsieur Gallant est un passionné d'accordéon depuis son enfance, il est récipiendaire de nombreux prix. En 1994, il a représenté le Québec à Lausanne en Suisse. Il est professeur d'accordéon et sa méthode d'enseignement a été traduite en quatre langues. Il a sa propre marque d'accordéon, Albini, et a fait de nombreuses prestations dans plusieurs restaurants du Vieux-Québec.

Claudette Boily et le Comité des Arts



LA FÊTE DE L'AMITIÉ, LE 14 FÉVRIER

Nous invitons tous les artistes et artisan(e)s intéressé(es) à y exposer leurs réalisations en tous genres à communiquer, le plus-tôt-possible avec :

Madame Cécile Richard par téléphone au 418-871-9663 ou par courriel à l'adresse suivante:

cecile40.richard@hotmail.com

OUPS !

Dans la liste des nouvelles personnes retraitées parue dans le numéro de novembre 2023, le nom de madame Nathalie Labrecque est malencontreusement passé entre les mailles du filet. Voilà, l'erreur, bien involontaire, est réparée. Nous lui souhaitons la plus cordiale des bienvenues parmi nous.

DÎNER GASTRONOMIQUE AU DOMAINE CATARAQUI

École hôtelière de La Capitale - 4 avril 2024, 11 h 30

Dans le cadre de notre 40e anniversaire, votre AREQ vous convie à un dîner festif gastronomique préparé par les étudiantes et étudiants de l'École hôtelière de la Capitale.

Vous aurez l'occasion de déguster les dernières tendances en cuisine, présentées au cours des 5 services offerts : mise en bouche, entrée, potage, mets principal et dessert.

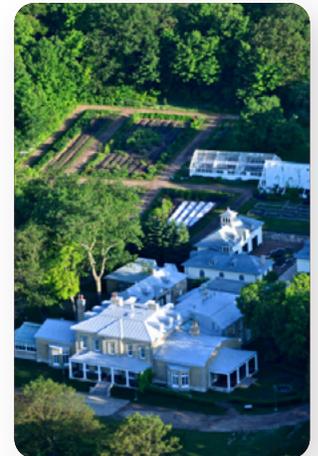
L'activité a lieu au Domaine Cataraqui, 2141 Chemin Saint-Louis, Québec, où vous vous rendez par vos moyens (covoiturage fortement encouragé) pour 11 h 30. Un grand stationnement est disponible.

Devant l'achalandage et l'intérêt pour cette activité, l'inscription se **limitera aux 60 premières personnes inscrites.**

Ce dîner, au coût de 15 \$, est offert aux membres uniquement.

Au plaisir de vous y retrouver pour se régaler entre amis/es.

La responsable du comité socio-éducatif, Andrée Gosselin.



VOYAGE À OTTAWA

15 au 17 mai 2024

Au moment où j'écris ces lignes, sept personnes ont versé un acompte pour ce voyage prévu du 15 au 17 mai 2024. On est bien loin des 35 voyageurs nécessaires pour assurer la viabilité du voyage. Même si la date du paiement complet était prévue le 16 mars 2024, comme cette activité est prévue pendant le festival des tulipes, l'hôtel nous demande un acompte de 75 % du prix des chambres, non remboursable. Vous comprendrez que ni l'agence de voyages, ni votre comité sectoriel n'ont envie de s'engager dans cette voie et de verser un montant substantiel en nous croisant les doigts pour que 28 personnes décident de s'inscrire à la dernière minute. La date limite de réservation est donc devancée au 12 février 2024. Si nous ne pouvons atteindre le nombre de voyageurs nécessaires pour assurer la viabilité de l'activité, nous devons malheureusement annuler celle-ci.

Pour vos réservations, veuillez contacter Karine, qui a remplacé Nancy, à 1-877-213-2070, poste 154 ou par courriel, nancy@altavoyages.com.

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 : inscription.araq.03d@gmail.com

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

Nom de l'activité	Date de l'activité	Date limite d'inscription	Modalité d'inscription	Infos
Marche nordique	Début 7 février	30 janvier 2024	Coupon p.23, bulletin de novembre 2023	
Fête de l'amitié	14 février	8 février	Coupon p.22, bulletin de novembre 2023	
Journée de la femme	8 mars	28 février	Coupon p.23	
Dîner gastronomique	4 avril	22 mars	Coupon p.23	
Assemblée générale sectorielle	24 avril	14 avril	Coupon p.22	
Voyage à Ottawa	15 au 17 mai 2024	Date limite de réservation : 12 février 2024 Paiement final : 16 mars 2024	Téléphone : 1-877 213-2070 poste 154 courriel : nancyc@altavoyages.com poste : 874 rue Archimède, Lévis QC G6V 7M5	Cette activité est gérée par ALTA Voyages
Assemblée générale régionale	30 mai 2024	15 mai	Coupon p.22	
Assemblée générale de la fondation Laure-Gaudreault	30 mai 2024			
Tombée concours de poésie	15 juin 2024	15 mai	Envoi par courriel à : areqdesdeuxrivespoésie@gmail.com	
La fabuleuse	À déterminer			

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

Victor Hugo

NOS SYMPATHIES AUX FAMILLES ET AMIS(ES).

Madame Céline Brisette

décédée le 30 juin 2023, à l'âge de 82 ans

Madame Cécile-Sophie Tremblay

décédée le 14 juillet 2023, à l'âge de 75 ans

Madame Laurette Lafond

décédée le 31 août 2023, à l'âge de 85 ans

Madame Naïda Talbot

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

Madame Louyse Rochette-Bouin

décédée le 17 novembre 2023, à l'âge de 87 ans

Monsieur Claude Rousseau

décédé le 17 novembre 2023, à l'âge de 82 ans

Madame Colette Perron

décédée le 18 novembre 2023, à l'âge de 87 ans

Madame Emmanuel Desrochers

décédée le 8 novembre 2023, à l'âge de 98 ans

Monsieur Jean-Noël Cossette

décédé le 23 novembre 2023, à l'âge de 90 ans

Monsieur Claude Goulet

décédé le 3 janvier 2024, à l'âge de 85 ans.

Madame Louisette Bergeron

décédée le 1er janvier 2024, à l'âge de 80 ans.

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

Claudette Boily, **418-657-5909**

Courriel : **claudetteboily@hotmail.com**

SE SOUVENIR D'UN GRAND SYNDICALISTE



Le 3 janvier 2024, à l'âge de 85 ans, est décédé M. Claude Goulet. Dans les années 1970, il a été président du Syndicat de la Banlieue de Québec (SEBQ). Il a rempli plusieurs mandats pendant une bonne partie des années 70. M. Roland Lemieux, responsable de l'action et de la mobilisation à partir des années 1982 au Syndicat des Deux-Rives mentionne : « Claude était un des militants qui faisait des interventions motivantes lors des assemblées générales. Il a toujours soutenu l'action pour l'amélioration des conditions de travail des enseignant.e.s. Il avait un humour qui permettait souvent de détendre les situations difficiles lors des réunions des délégués ».

Dans les archives des Conseils généraux de la CEQ, nous retrouvons sa présence dans différents groupes de travail et lors des Congrès de la CEQ.

Plusieurs de nos membres le connaissent bien, puisqu'il a enseigné dans plusieurs écoles primaires de Sainte-Foy. Après sa grande implication dans le domaine syndical, il est retourné à l'enseignement au primaire à l'école Marguerite-Bourgeois à Saint-Augustin-de-Desmaures.

Nous tenons à exprimer nos plus sincères condoléances à sa conjointe Mme Estelle Proulx, aussi membre de notre secteur, à ses quatre fils Alexandre, Étienne, Rodolphe et Simon-Pierre et à leurs familles.

La 1ère vice-présidente, Claudette Boily.

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Payez pour une seule activité à la fois d'indiquez 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. 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 inscrivons pas tant que nous n'avons pas votre paiement déposé dans le compte des 2 Rives.

Paiement interac



Adresse courriel: areqdeuxrives03d@gmail.com

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

La réponse: « Pont »

Paiement par chèque



Les personnes qui paient par chèque doivent envoyer leur coupon d'inscription et leur chèque 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

Assemblée générale de secteur (AGS), le 24 avril 2024 à 9 h 30

200, Chemin des Lacs, Lac Beauport, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

Coût membre: **15\$** Coût invité: **40\$** (dîner inclus)

Cochez svp: Je prendrai l'autobus

Maxi (Saint-Romuald), 8 h 15 Winners, Place des Quatre-Bourgeois, 8 h 30

Je ne prendrai pas l'autobus

Date limite d'inscription: 14 avril 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, inscription.araq.03d@gmail.com

Coupon d'inscription

Assemblée générale régionale (AGR), le 30 mai 2024 à 9 h 30

Hôtel Plaza Québec, 3031 Bd Laurier, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

Coût membre: **20\$** Coût invité: **40\$** (dîner inclus)

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, inscription.araq.03d@gmail.com

Coupon d'inscription

Dîner gastronomique au Domaine Cataraqui, le 4 avril 2024, 11 h 30

2141 Chemin Saint-Louis, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Coût membre: **15\$**

Date limite d'inscription: 22 mars 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, inscription.areq.03d@gmail.com

Coupon d'inscription

Journée Internationale des droits des femmes, le 8 mars 2024, 9 h 30,
accueil à partir de 8 h 45

Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Coût membre: **20\$** Coût invité: **40\$** (dîner inclus)

Date limite d'inscription: 28 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, inscription.areq.03d@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,
Adrienne Sylvain
Andrée Gosselin et
Jean-Noël Laprise**

Imprimeur: **Groupe ETR**

Poste-Publication No convention:
40560505

Prochaine parution: **avril 2024**

Date de tombée: **5 avril 2024**

CONSEIL DE SECTEUR DES-DEUX-RIVES

Huguette Lamontagne	Présidente	(418) 653-2877	athena1@bell.net
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		inscription.areq.03d@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	Socio-éducatif	418 858-0149	agosselin9@hotmail.com
Suzanne Frémont	VIACTIVE	581 986-8816	sfremont@videotron.ca