



# D'UNE RIVE À L'AUTRE

Avril 2024

Volume 35

Numéro 4



- p.1 Le mot de la présidente
- p.2 Le mot du président régional
- p.3 Comité Assurances
- p.3 Avis aux futurs sages
- p.4 Brunch du 40e
- p.5 Les fonctions cognitives
- p.5 La fondation Laure-Gaudreault
- p.6 De temps en temps...
- p.6 Capsule soutien
- p.7 Quand j'y pense, je me tais...
- p.8 Contact avec la nature
- p.8 Quiz
- p.9 Journée internationale des droits de la femme
- p.10 L'intelligence artificielle
- p.12 Les arbres transparent
- p.13 La marche, une valeur sûre
- p.14 La pause poésie
- p.15 Nécrologie
- p.15 Concours de poésie
- p.16 Calendrier des activités
- p.17 Sortie nature
- p.18 Le comité des arts
- p.19 Visite industrielle
- p.20 Découverte du Saguenay
- p.21 Inscriptions aux activités
- p.22 Formulaires d'inscriptions

## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE PAR HUGUETTE LAMONTAGNE



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

Nous sommes déjà à notre dernière édition de l'année 2023-2024, la première année du nouveau triennat commencé au congrès de juin 2023. Je ne sais pas pour vous, mais pour moi, le temps passe à une vitesse folle. Il me semble que c'était hier qu'on préparait les activités des Fêtes et présentement on se prépare aux visites à la cabane à sucre. Disons aussi que les multiples activités proposées par votre secteur contribuent à éloigner l'ennui!

Les activités soulignant le 40<sup>e</sup> anniversaire de fondation de notre secteur ont été inaugurées en grande pompe lors d'un déjeuner plein d'entrain et d'atmosphère le 24 janvier : plus de quatre-vingt-dix personnes sont reparties ravies de leur expérience. Comme événements ponctuels nous avons eu la fête de l'amitié le 14 février, la journée internationale des droits des femmes le 8 mars et le dîner gastronomique au domaine Cataraqui, ce qui n'empêche pas la tenue d'activités récurrentes comme les sessions de ViActive et les déjeuners linguistiques. Nous préparons aussi fébrilement la marche pour le Jour de la terre le 22 avril et notre assemblée générale le 24 avril. Les activités prévues en mai, juin et août sont annoncées dans le présent bulletin. Je vous rappelle aussi qu'il est encore temps de nous faire parvenir vos textes pour la célébration du 40<sup>e</sup> (voir page 7 du numéro de février) et de participer au concours de poésie (page 9 du numéro de février).

Nous alimentons de plus en plus notre site web <https://deuxrives.araq.lacsq.org> en nouvelles diverses. Avec quatre parutions par année il est parfois

difficile de tenir nos membres au courant de tout ce qui peut les concerner. Par exemple, la marche pour le Jour de la Terre a été annoncée via notre site puisque l'événement était trop rapproché de l'envoi du présent bulletin. Prenez l'habitude d'aller le consulter : vous y trouverez aussi les photos de nos activités et les bulletins passés.

Sur ce, j'espère vous rencontrer lors de notre assemblée générale. C'est un moment privilégié qui vous permet d'avoir un aperçu de ce que nous faisons avec vos cotisations et une occasion pour nous de recevoir vos suggestions.

Au plaisir de nous croiser bientôt!



## MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Bonjour à vous toutes et tous,

Au moment d'écrire cet article, nous sommes déjà en début de printemps. Malgré cela une tempête printanière s'est pointée le nez en plus d'une éclipse solaire plus ou moins totale. Mais, le plus intéressant, c'est que, dans quelques semaines, ce sera le début des Assemblées Générales Sectorielles (AGS) suivies de celle de la région (AGR), le 30 mai prochain.

C'est le moment privilégié pour vous, de vous rendre compte de ce qui s'est fait dans la première année de ce triennat et de vous présenter également ce que sera la suite. Votre appui est nécessaire et votre participation à ces rencontres est pour nous la bougie d'allumage qui entretient l'énergie nécessaire à la réalisation de toutes ces activités tant sectorielles que régionales. Nous avons besoin de votre présence.

Comme vous le constatez, c'est un printemps bien chargé, mais l'équipe qui compose le conseil régional est une équipe extraordinaire, ayant à cœur l'AREQ (CSQ).

Au cours de la prochaine année, plusieurs d'entre vous fêteront, le 40<sup>e</sup> ou le 50<sup>e</sup> anniversaire de leur secteur. Cela crée beaucoup de fébrilité. Pour ce qui est de la région nous en serons à notre 34<sup>e</sup> année.

Certains d'entre vous me diront que je me répète : votre présence est essentielle au maintien de la santé de notre association.

Soyons fiers de celle-ci.

*Votre président régional, Réjean Lemelin.*

## COMITÉ ASSURANCES

Depuis le conseil national du mois d'octobre 2023, la Corporation ASSUREQ n'existe plus puisque l'AREQ et la CSQ sont devenus copreneur de notre assurance collective. Rassurez-vous, ce changement administratif ne modifie rien quant à nos protections ni à nos avantages.

En février 2024, j'ai eu l'occasion de suivre une formation donnée par l'AREQ nationale concernant ce dossier. Madame Johanne Freire nous a entretenus de divers points d'intérêt :

- Nous offrons toujours aux retraité.es qui ont déjà été syndiqués à la CSQ et qui pour une raison ou une autre n'ont pas adhéré à ASSUREQ, la possibilité de devenir membre (voir publicité dans ce numéro du bulletin).
- Aide-mémoire en cas de décès : on trouve la documentation sur la marche à suivre et les informations pertinentes dans l'espace-client de BENEVA.
- Il n'est plus nécessaire de compléter un formulaire de réclamation, format papier. Vous n'avez qu'à envoyer la facture du service assuré en identifiant bien votre numéro de certificat. Prenez cependant la précaution de garder une photocopie de vos factures.
- Les réclamations relatives aux médicaments pour le traitement de l'obésité devront être présentées avec une prescription d'un médecin à partir du mois de mars.
- Aux personnes de 65 ans et plus qui retournent travailler dans le milieu de l'éducation avec un contrat, nous suggérons de rester assurées avec ASSUREQ pour éviter de refaire des démarches de réinscription à la RAMQ et de réactiver leurs assurances.

Nous avons aussi eu des informations sur la lecture d'une facture de pharmacie. Une représentante du gouvernement canadien nous a présenté les caractéristiques du nouveau régime canadien de soins dentaires ainsi que l'accès à l'assurance-emploi pour les proches aidants. Finalement, des employés de BENEVA nous ont présenté l'architecture du site internet de la compagnie.

## AVIS AUX FUTURS SAGES (NÉ.ES EN 1924, 1934 OU 1944)

Cette année encore nous célébrerons les personnes qui ont franchi ou franchiront une nouvelle dizaine en 2024. Il nous est habituel de publier les noms des personnes fêtées dans notre bulletin mais nous respecterons le choix des gens voulant demeurer discrets à ce sujet.

Donc, si vous ne voulez pas que l'on publie votre nom comme « Sage », veuillez me le faire savoir en m'écrivant [athena1@bell.net](mailto:athena1@bell.net) ou en me téléphonant [418-653-2877](tel:418-653-2877) **avant le 5 août** puisque nous commencerons la préparation du bulletin d'automne vers cette date. Si je n'ai pas de vos nouvelles, c'est que vous acceptez la publication de votre nom.

*Huguette Lamontagne, présidente.*



## BRUNCH DU 40E ANNIVERSAIRE DE L'AREQ-DES-DEUX-RIVES

Près de 100 personnes ont participé à un brunch-conférence à l'Atrium de l'Hôtel-Québec, pour débiter les festivités du 40<sup>e</sup> anniversaire de l'AREQ Des-Deux-Rives. L'évènement a débuté par le mot de bienvenue de M. Mario Devin, qui a présenté le comité organisateur, suivi d'une allocution de notre ancienne présidente Mme Andrée Gosselin. Le déjeuner terminé, nous avons eu la chance de connaître le parcours de M. Filip Novakovic, réfugié bosniaque, vivant à Québec depuis 1995 et qui a fréquenté les écoles primaires et secondaires de notre secteur et dont nous sommes bien fiers.

Né le 1er septembre 1985, à Zenica, en Bosnie-Herzégovine, il a grandi en plein cœur d'une guerre civile. Son histoire est peu commune ; à l'âge de dix ans, accompagné de sa mère, il fuit les horreurs de la guerre. Son père a été tué par des éclats d'obus d'une bombe tombée sur une pharmacie et Filip a été blessé gravement à une jambe.

Arrivé à Québec en 1995, après deux ans de péripéties, il nous raconte son parcours, la barrière de la langue et son dépaysement dans ce nouvel environnement. Il a fréquenté les écoles primaires, Saint-Mathieu et Sainte-Geneviève et les écoles secondaires : Collège des Compagnons et l'École De Rochebelle puis le Cégep Ste-Foy et l'Université Laval où il gradué en sciences politiques. Son ancien enseignant, M. Daniel Champagne, le décrit comme : « un passionné de politique, d'histoire, de technologie et de nature. Amateur de voyages, il est polyglotte, il parle quatre langues : le serbo-croate, le français, l'anglais et l'espagnol. Déjà dans sa classe, il démontrait un esprit entrepreneurial, il a fondé plusieurs entreprises et a exploré différents métiers dans le domaine de la restauration. »



Depuis 2015, il occupe le poste de conseiller politique pour le député fédéral de Louis-Hébert Joël Lightbound, qui est aussi un ancien élève de l'école de Rochebelle. Marié, il a un enfant et il est très impliqué dans son milieu comme bénévole depuis 2016 au Club Lions, Sillery/Ste-Foy/Québec.

Nous sommes heureux que le système québécois et ses enseignant.e.s aient été des leviers significatifs pour sa carrière actuelle.

L'animation musicale, confiée à Jean-Noël Laprise, a su nous séduire. Il a même composé une chanson pour la fête du 40<sup>e</sup> et grâce à un carnet, avec un répertoire de chansons bien choisies, nos invité.es ont eu la chance de terminer cette belle activité en chantant. Quelle belle animation!

*Claudette Boily, 1ère vice-présidente et membre du comité du 40e anniversaire.*



## LES FONCTIONS COGNITIVES, DONT LA MÉMOIRE, ET VOUS

Cela vous inquiète-t-il de chercher un mot, un nom ou vos clés? Seriez-vous tenté.es de relier ce fait à une éventuelle perte de performance de vos fonctions cognitives? Pour vous rassurer nous vous offrons, **le 17 mai 2024 à l'Hôtel Québec, à partir de 9 h 30**, une journée passionnante qui contribuera à démystifier ce problème qui n'en est pas vraiment un (**voir coupon en page 22**).

### Résumé de la journée

Cette journée s'intéresse aux amis et aux ennemis de la mémoire. Dans un premier moment, nous évoquerons les fonctions cognitives, parmi lesquelles la mémoire. Ensuite, nous présenterons les amis de la mémoire, en mettant l'accent sur la stimulation de la réserve cognitive. À la troisième partie de la journée, nous aborderons les ennemis de la mémoire en mettant l'accent sur les méfaits du stress. Enfin, une série d'activités stimulantes seront réalisées avec les participants du groupe indiquant la voie vers le maintien de la santé cognitive dans un environnement accueillant et stimulant.



*Photo tirée du site LinkedIn de l'auteur.*

Nilce da Silva étudie les questions liées au vieillissement de la population. Elle fait de la recherche sur cette thématique et des activités d'animation auprès d'une clientèle âgée depuis 15 ans. Elle est détentrice d'une maîtrise et d'un doctorat en éducation de l'Université de Sao Paulo au Brésil, et d'une maîtrise en loisir des personnes âgées de l'UQTR. Actuellement, elle fait un doctorat à l'UQAM en sociologie et étudie les projets de voyages de personnes retraitées.

*Huguette Lamontagne et Nilce Da Silva.*



Photo : Répertoire du répertoire culturel du Québec

### LA FONDATION LAURE-GAUDREAU (FLG)

La Fondation Laure Gaudreault se fait un devoir de retourner dans une région donnée et au bénéfice des organismes de cette même région, l'essentiel des sommes recueillies sur ce territoire.

Merci pour vos dons recueillis lors de l'activité de la Fête de l'amitié du 14 février dernier. Le montant est de 147,30 \$. Excellente participation, merci à vous tous et toutes.

*Francine Tremblay, 2e conseillère et responsable du comité FLG.*

## DE TEMPS EN TEMPS ... AU JOUR LE JOUR

Se choisir des objectifs ... trois objectifs modestes comme :

- Consommer un fruit et une portion de légumes au cours d'au moins cinq repas dans les sept prochains jours;
- Atteindre dix minutes d'exercice au cours d'au moins cinq des sept prochains jours, même s'il s'agit de faire le tour de son immeuble à pied;
- Rédiger une page dans un journal personnel durant au moins cinq des sept prochains jours

### Et la question, est-ce possible de réaliser ces objectifs?

La personne qui s'est fait donner ces objectifs a ajouté une pomme et une salade à son menu quotidien; après s'être levée le matin, elle a fait l'aller et retour à pied à la boîte à lettre, à deux rues de chez elle; aussi, elle s'est procurée un cahier à spirale et a rédigé une page décrivant les sentiments qui l'habitent, chaque soir avant de s'endormir. C'est tout.

Ces objectifs lui ont exigé moins d'une heure par jour. Mais, le fait de s'acquitter de ces objectifs constituait la première fois depuis des années qu'elle s'était montrée fidèle à elle-même dans ses résolutions et a engendré un enthousiasme et un sentiment d'accomplissement et la volonté de poursuivre.

On peut se choisir des objectifs modestes et simples, comme boire huit verres d'eau par jour, marcher quinze minutes ou exécuter dix minutes d'exercices cardiovasculaires et échanger avec un ami qui nous offre du soutien ou rédiger un journal personnel. L'important c'est de prendre l'habitude de quelque chose qui nous apporte une amélioration personnelle.

La clé est de commencer, tout simplement et de prendre au sérieux cette stratégie de SPARK des « petits pas continus » par des choix qui s'ajustent bien à notre vie pour obtenir du succès.

*Ghislaine Couturier-Tremblay, 2e vice-présidente.*



## CAPSULE SOUTIEN **211**

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

### Heures d'ouverture:

Du lundi au vendredi: 8 h à 21 h

Samedi et dimanche: 8h à 18 h

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

Par téléphone: 211

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

Réjean Benoît et Micheline Darveau  
Comité d'entraide

## QUAND J'Y PENSE, JE ME TAIS...

Par le biais de moult documentaires spécialisés de la radio, de la télévision ou de plusieurs autres médias, nous sommes de plus en plus confrontés à la réalité des personnes vivant avec des handicaps de tout acabit... Et, nous en apprenons toujours plus sur elles et sur leur quotidien souvent imbibé de mille et une difficultés à surmonter, au jour le jour...

Par exemple, quand je pense à ces personnes non-voyantes de naissance et à tout ce monde qu'elles doivent se faire présenter, qu'elles doivent apprendre à connaître à force de descriptions, de touchers, de senteurs, d'expériences de toutes sortes, apportées par des choses, des gens tout autour, je suis en admiration pour leur volonté de vivre encore, malgré tout; et je me tais...

Quand je pense à ces personnes qui sont nées sans pouvoir déceler un son, dont on a diagnostiqué très vite des surdités irréversibles et qui ont à se faire une place, la leur, à force de lectures labiales, à force de langage signé, je suis en admiration pour leur volonté de vivre encore, malgré tout; et je me tais... Quand je pense à ces personnes de petites tailles, à celles qui vivent avec une obésité morbide, à celles qui ont les traits de la trisomie 21, à celles qui sont aux prises avec le spectre de l'autisme, à celles qui sont visitées par une trop longue paralysie cérébrale, à celles qui sont nées sans un, deux ou quatre de leurs membres, et à toutes les autres qu'on dévisage trop souvent, comme si elles étaient des extraterrestres, je suis en admiration pour leur volonté de vivre encore, malgré tout; et je me tais...

Quand je pense à toutes ces personnes qui ont mal dans leur corps et dans leur tête, aux schizophrènes, aux victimes de la sclérose latérale amyotrophique, de l'Alzheimer, des troubles d'agressivité, des victimes choisies au hasard pour se battre contre mille cancers, je suis en admiration, parce qu'elles sont encore là, debout, à accepter qu'on les soigne et qu'on les accompagne, bien souvent jusqu'à la fin, je suis en admiration de leur bouleversant et incroyable cheminement; et je me tais...

Au final, je reste très souvent estomaqué par les inventions qu'elles ont mises en place pour mieux vivre avec ces indispositions handicapantes, souvent imposées ou innées, qui ne les quittent parfois jamais plus... Alors, je me tais parce que je me plains trop souvent, et de tout et de rien; je me tais et je m'engage, dorénavant, à regarder toutes ces personnes, autrement, sincèrement, avec les yeux du cœur...

*Jean-Noël Laprise, secrétaire au CS et responsable du comité des hommes.*

### Bonne nouvelle!

Vous connaissez quelqu'un qui n'a pas adhéré aux assurances de l'AREQ au moment de sa retraite et qui le regrette? Voilà sa chance! Il lui est désormais possible de rejoindre des milliers de membres qui bénéficient d'une assurance complète, incluant une assurance voyage très avantageuse.

Il suffit d'avoir été un jour membre d'un syndicat affilié à la CSQ, et ce, même si ce ne fut que pour une courte période et que cela remonte à longtemps.

Pour plus de détails, invitez votre entourage à communiquer avec l'AREQ au 1 800 663-2408 ou à [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org).



## CONTACT AVEC LA NATURE ET NOTRE SANTÉ GLOBALE

Avons-nous besoin de vous informer des nombreux bienfaits de la nature sur notre santé? Notre comité croit en leurs importances. En effet, de plus en plus d'équipes de chercheurs et d'organismes mettent à notre disposition différentes informations et activités nous prouvant l'efficacité positive d'aller « jouer dehors ».

Dr Louis Bherer et son équipe de chercheurs de l'Institut de cardiologie de Montréal ont démontré scientifiquement les bienfaits de la nature sur la santé en notant des bienfaits physiologiques, psychologiques et cognitifs. Preuves à l'appui que le contact avec la nature permet de réduire la fréquence cardiaque et la pression artérielle. Les bienfaits psychologiques sont également prouvés par l'amélioration de l'humeur ainsi que la diminution de dépression. Au niveau cognitif, on note la restauration de l'attention, la réduction de la fatigue mentale et de la confusion. D'autres bienfaits non négligeables sont le renforcement de la cohésion sociale et le comportement positif en matière d'environnement et de durabilité. Wow, on a ainsi beaucoup de pouvoir, qu'en pensez-vous? Des informations plus élaborées se retrouvent dans le texte de Marie Tison, La Presse, mardi 24 octobre 2023.



Afin de pouvoir vivre et développer ces bienfaits, nous vous présentons quelques organismes à but non lucratif qui nous offrent diverses possibilités de contact avec notre nature. Certains d'entre nous font partie du Club sportif 50+ Cap-Rouge, n'hésitez pas à consulter son site qui nous présente une vingtaine d'activités. L'équipe de « Ça marche doc » <https://camarchedoc.org> nous offre des marches urbaines tous les samedis en compagnie d'experts de la santé et nous permet d'explorer la ville de Québec ainsi que la région de Chaudière-Appalaches sous un aspect différent. La ville de Québec nous propose de dépenser notre énergie dans les parcs et les bases de plein air, pensons au Domaine Maizeret, aux bases de plein air de Sainte-Foy et la Découverte ainsi que le parc linéaire de la rivière Saint-Charles. La Société des établissements de plein air du Québec (SEPAQ) nous offre un terrain de jeu incroyable, qu'en pensez-vous?

Nous sommes pleinement en accord avec les prescriptions des expositions à la nature et vous, quelle est votre opinion? Peu importe la dose variable d'une personne à l'autre selon la journée, la température et la saison. Nous croyons avoir le devoir de nous regrouper pour notre santé dans une optique de santé publique. En étant convaincus des bienfaits de la nature sur nous, nous avons également la responsabilité de vivre dans une perspective plus large. Selon Gregory Bratman, les traditions issues de diverses visions du monde fondées sur les savoirs indigènes et locaux, nous permettent de bénéficier du contact avec la nature et de vivre une relation réciproque avec le monde naturel. Valérie Simard, La Presse, 23 juillet 2023.

Réf : <https://www.lapresse.ca/societe/sante/2023-07-23/la-nature-nous-fait-du-bien.php>

*Louise Fortin, comité environnement.*

## QUIZ

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

Une autre facette est celle de bienfaiteur du temps des fêtes : il récupérait les beignes, muffins, de restaurants avant la fermeture, afin d'aller les porter dans les centres d'œuvres de charité pour les démunis.

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

*Ghislaine Couturier-Tremblay, 2e vice-présidente.*



## 8 MARS, JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Pour souligner la Journée internationale des droits des femmes 2024, l'AREQ régionale a présenté deux conférences très d'actualité qui portaient sur l'exploitation financière, la maltraitance, la violence conjugale et comment en faire la prévention. Cent soixante-dix-huit personnes ont participé à cette activité.

La première conférence « Maître de sa vie et de ses biens » était présentée par

2 membres de la Caisse Desjardins Des Rivières. Ils nous ont entretenus sur les différents types de fraude et de maltraitance envers les personnes âgées.

Chaque année, des citoyens et des personnes âgées sont victimes de fraude soit en ligne, en personne, au téléphone ou par la poste. Donc, il faut nous outiller et nous prémunir contre la fraude et l'exploitation financière.

Quoi faire si vous êtes victimes de fraude ou de vol ? Communiquez avec votre institution financière et les ministères qui ont émis vos documents pour les annuler : permis de conduire, carte d'assurance-maladie et passeport. Portez plainte à la police et au centre anti-fraude du Canada : 1-888-495-8501

Surtout, n'hésitez pas à en parler à des personnes de confiance.

### LES DIFFÉRENTS TYPES DE MALTRAITANCE :

- Physique : frapper, bousculer, enfermer, lancer des objets,
- Psychologique ou émotionnelle : humilier, menacer, infantiliser, isoler,
- Sexuelle : agression, viol, harcèlement
- Financière : soutirer de l'argent, fraude par vol d'identité, pression pour l'héritage, détourner des fonds de retraite, utilisation inappropriée de cartes bancaires ou crédit,
- Négligence : omettre de poser les gestes nécessaires au bien-être de la personne, ses besoins physiques et mentaux.



### Ce texte est inspiré des conférences des caisses Desjardins.

La 2e conférence fut présentée par madame Isabelle Lecours, députée de Lotbinière-Frontenac et adjointe gouvernementale à la ministre de la Condition féminine.

Madame Lecours nous a raconté son cheminement suite à la violence conjugale qu'elle a subie pendant plusieurs années.

Il s'agit d'une personne qui avait confiance en elle, possédant une formation en sciences politiques et en relations publiques. Mais la violence lui a fait perdre toute cette confiance. Elle était alors sous le contrôle de son conjoint.

Lors des élections municipales de Montréal, elle a fait du bénévolat pour le futur maire Jean Doré. Elle a eu la piqûre et se demanda ce qu'elle pourrait apporter en politique pour le mieux-être de ses concitoyens.

Donc, un jour elle décida de tout quitter et de retourner chez ses parents avec sa valise. Elle travailla dans son comté, fit du bénévolat et élaborait un plan de carrière. En 2018, elle réalisa son rêve en devenant députée sous la bannière de la CAQ.

Teintée par son expérience passée, elle travaille pour la cause des femmes et aide les jeunes à faire face aux problèmes de la violence et de la maltraitance.

Bravo et merci à nos membres pour leur engagement.

*Suzanne Belzile, comité des femmes.*

## L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE DÉMYSTIFIÉE

L'artificiel apparaît dans bien des cas comme le nouveau bonhomme sept heures. Les prophètes de malheur voient même dans la venue de l'intelligence artificielle (IA) comme l'Armageddon qui entrainera l'humanité dans sa perte. Pour eux, l'IA représente un risque existentiel pour l'humanité, la réduisant à l'esclavage dans un avenir plus ou moins rapproché. Ce n'est pas nouveau. Depuis l'aube de la révolution industrielle, l'émergence de nouvelles technologies a toujours été accompagnée de prédictions similaires. Parce que les technologies bouleversent nos vies, elles déstabilisent. Parce qu'elles modifient la manière dont nous travaillons, elles inquiètent. Ce qui frappe, aujourd'hui, c'est comme il est facile d'oublier l'histoire. Je suis bien conscient des risques que peut présenter l'intelligence artificielle (IA) ses dérives et ses dangers. Mais en attendant la fin du monde, on peut quand même vérifier les bienfaits ou les avancées technologiques dues à l'IA. Allons-y tout d'abord avec une définition simpliste de l'IA qui me permettra de démystifier ce terme galvaudé à maintes occasions.

### PETITE DÉFINITION DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

L'IA est née dans les années 1950 avec l'invention des ordinateurs programmables. Son objectif est d'imiter les capacités cognitives d'un être humain à l'aide d'ordinateurs et de programmes. Plus précisément, il s'agit d'un ensemble de techniques informatiques qui permettent aux ordinateurs de résoudre un problème donné aussi efficacement qu'un humain le ferait. J'ai cru utile de donner une courte définition de l'IA, car ce terme crée de la confusion chez plusieurs d'entre nous.

Je vais maintenant vous dire un secret : l'IA est déjà parmi nous. Nous l'utilisons tous les jours sans le savoir.



### ET CHATGPT

C'est l'arrivée de GPT, un langage artificiel qui peut générer du texte qui a été un véritable électrochoc dans la population. GPT se présentait comme un agent conversationnel capable de répondre à toutes les questions (ou presque) qui pourraient nous passer par la tête. GPT est, tout simplement, le meilleur robot conversationnel alimenté par l'IA jamais mis à la disposition du grand public. GPT répond à nos questions dans un texte structuré et cohérent comme peut le faire un être humain.

Ce fut une révélation pour un grand nombre de personnes. On oubliait cependant que l'IA occupait déjà une place importante dans bien des secteurs

d'activités; elle a déjà largement envahi nos vies. Cependant, un sondage paru dans LA Presse, 4 février 2024, nous apprend à quel point nous sommes dans l'inconnu devant l'IA. Quand on demande aux répondants : « Connaissez-vous des applications basées sur l'intelligence artificielle ? », 88% répondent par la négative. C'est pour cette raison que je me permets de vous présenter quelques applications utilisant l'intelligence artificielle. L'utilisation de l'intelligence artificielle est tellement ancrée dans notre vie quotidienne que nous l'oublions presque.

## UTILISATION DE L'IA DANS NOTRE QUOTIDIEN

Voici une liste sommaire vous démontrant que l'IA fait partie de notre vie quotidienne. Cette liste est loin d'être exhaustive ; vous pouvez certainement trouver d'autres applications de l'IA dans votre entourage.

- En santé : a) les systèmes d'IA peuvent analyser des données médicales, telles que des images médicales, des résultats de tests pour aider à diagnostiquer des maladies plus rapidement, interpréter des images radiologiques. Ces systèmes proposent un traitement adapté dans 93% des cas sans délai. Le médecin peut donc assurer un suivi beaucoup plus rapide b) l'IA est utilisée dans le développement de robots chirurgicaux améliorant les interventions chirurgicales, en ophtalmologie par exemple.
- À la maison : a) reconnaissance vocale et assistants personnels : des systèmes tels que Siri d'Apple, Google Assistant et Alexa d'Amazon utilisent l'IA pour comprendre et répondre aux commandes vocales. Ils peuvent effectuer des tâches telles que la recherche d'informations, le contrôle des appareils domestiques intelligents, et plus encore b) si votre téléphone utilise la reconnaissance faciale pour vous identifier, c'est une autre intervention de l'IA qui offre une authentification unique c) comme cadeau de Noël, vous avez acheté l'aspirateur robot intelligent, ce dernier utilise des algorithmes d'IA pour optimiser ses performances et s'adapter à l'environnement d) toujours comme cadeau, vous avez reçu « Fitbit » ou autres appareils de suivi de l'activité physique, ces applications utilisent l'IA pour analyser les données biométriques e) si Spotify ou Netflix vous proposent ou recommandent certains produits, c'est que l'IA a analysé vos préférences passées f) vous organisez votre prochain voyage estival, Google ou Bing répondront à votre recherche d'informations en moins d'une seconde.
- En écriture et éducation : a) si vous utilisez Antidote pour corriger vos textes, ce correcteur offre maintenant des propositions de reformulation des phrases de votre texte, marquant l'utilisation d'un nouveau type d'intelligence artificielle (IA) b) si vous suivez un cours par correspondance et qu'un tuteur répond à vos questions et vous guide dans vos apprentissages, cette formation personnalisée se base sur l'IA.
- Traduction automatique : vous êtes en voyage et vous utilisez « Google traduction » pour communiquer avec la population locale, encore une fois l'IA entre en jeu.
- Transport : a) si vous utilisez votre GPS, les systèmes de navigation tels que Google Maps et Waze utilisent l'IA pour analyser les données de trafic, suggérer un itinéraire et estimer le temps de trafic, b) vous avez acheté une nouvelle automobile, il est fort possible qu'elle dispose d'un système qui s'occupe de prendre le relais du conducteur en effectuant les quelques coups de volant requis pour garer la voiture. Et bientôt, l'automobile autonome sera monnaie courante, laissant l'IA prendre le contrôle de la voiture.

Ce court texte voulait vous présenter l'IA d'une façon positive ; ces exemples montrent comment l'IA a un impact significatif sur divers aspects de notre vie quotidienne, en rendant de nombreuses activités plus efficaces et plus pratiques. L'intelligence artificielle est devenue courante et généralisée. Des assistants virtuels aux systèmes de recommandation de contenu et aux maisons intelligentes, cette technologie transforme notre façon d'interagir avec le monde. Je voulais dédramatiser la situation actuelle telle que présentée dans certains articles et vous dire que l'apocalypse n'est pas encore à nos portes. Personnellement, je crois que l'être humain a toujours su tirer le meilleur parti de ses nouvelles découvertes. Je ne crois pas vivre au pays des licornes en disant qu'il en sera peut-être ainsi avec l'IA, du moins je l'espère ! Sans être naïf, laissons l'aspect négatif et sombre de côté et regardons surtout comment l'IA peut améliorer notre situation.

C'est sur ce message rempli d'espoir pour le futur que je vous souhaite un très bel été !

*Carol Beaupré, responsable du comité sociopolitique.*



## LES ARBRES TRANSPIRENT TOUT EN SILENCE

On ne s'imagine pas que les arbres puissent transpirer pour faire monter la sève jusqu'aux plus hautes feuilles.

Le sourcier du Kamouraska Jean-Marie Pelletier est arrivé sur le terrain avoisinant le fleuve pour trouver un endroit où creuser un puits. Il y a bien un puits de surface qui recueille en partie l'eau de pluie mais on désire un vrai puits pour aller pomper l'eau en profondeur dans le sol.

Sur cette bordure du fleuve Saint-Laurent ce sont des schistes. Ces schistes sont des strates poreuses et fissurées qui laissent circuler les eaux souterraines. À l'arrière, on trouve l'ancien rivage marin formant une falaise.

Après les salutations et les questionnements d'usage, le sourcier sort son instrument en Y et commence à se promener sur le terrain. Il est silencieux et très concentré. Après quelques minutes, on voit sa baguette bouger légèrement au début et puis s'accroître quelque temps après. Et il semble de plus en plus sûr de lui. Soudain il s'arrête et me tend ses baguettes et me dit de les tenir légèrement pour les sentir osciller et d'essayer.

Pour le sourcier, c'est sûr qu'il y a de l'eau ... mais pour la profondeur c'est plus sorcier. C'est à une centaine de pieds environ.

Pour ce spécialiste, qu'il y ait quelques gros arbres sur ce terrain est un indice car un arbre ça nécessite beaucoup d'eau pour boire en permanence. Et les arbres tirent toute leur eau de la terre car les feuilles ne retiennent pas l'humidité de l'air pas plus que les gouttes de pluie.

D'après Jean-Louis Étienne, dans « Aux Arbres citoyens », l'eau commence par les racines et forme la sève riche en minéraux, comme pour les érables, en empruntant les vaisseaux du bois, des tubes de très petits diamètres par la force capillaire. Mais un deuxième procédé entre en action pour continuer à faire monter l'eau jusqu'aux plus hautes feuilles de l'arbre. Il appelle ce phénomène la transpiration.

Et oui, d'après les spécialistes, les arbres transpirent. La transpiration peut vaporiser dans l'air près de quatre-vingt-dix pour cent de l'eau cueillie dans le sol. Et ce sont toutes ces feuilles qui renvoient de très grandes quantités de transpiration dans l'atmosphère.

Toujours d'après Jean-Louis Étienne, ces arbres, ces pourvoyeurs d'oxygène et régulateurs de climat sont garants de la protection des sols. Ces sols nourriciers.

Ne vaut-il pas la peine de planter un arbre, ce geste important dans une vie. Pourquoi ne pas l'offrir en cadeau à nos enfants et petits-enfants? Et choisir avec eux l'endroit où le planter. Ils grandiront ensemble ... une alliance avec la nature.

*Ghislaine Couturier-Tremblay, 2e vice-présidente.*



## LA MARCHÉ, UNE VALEUR SÛRE

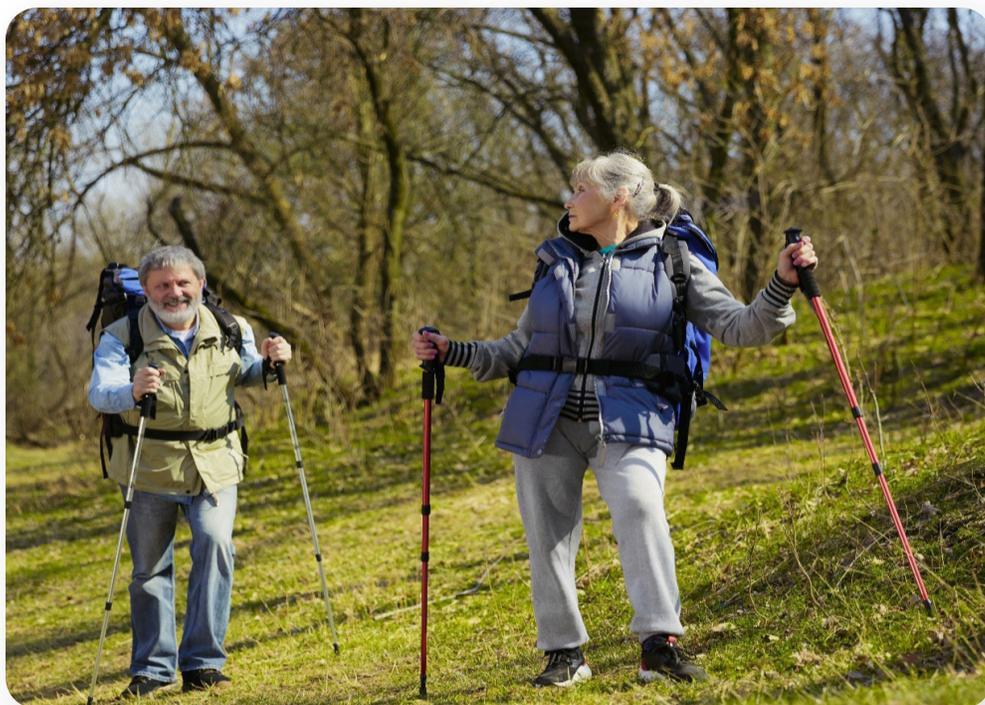
La marche est l'une des activités les mieux adaptées à votre corps, en plus d'être simple et à la portée de tous. L'important n'est pas la distance que vous parcourez, ni la rapidité de votre pas, mais bien de vous y adonner le plus souvent possible. Choisissez des parcours sécuritaires et agréables. Marchez à votre rythme. L'essoufflement ne devrait jamais être assez important pour vous empêcher de tenir une conversation. Vous n'aimez pas marcher seul.e? Alors, invitez un.e parent.e ou un.e ami.e à vous accompagner. Vous pouvez aussi vous inscrire à un club de marche.

**Adoptez une démarche sécuritaire** Une bonne posture facilitera vos déplacements et évitera les inconforts. Marchez la tête haute et droite, le regard portant au loin, les épaules relâchées, détendues et légèrement dirigées vers l'arrière. Cette façon de vous tenir favorisera un travail efficace de vos muscles abdominaux. Un balancement naturel de vos bras, les mains ouvertes, aidera au maintien de l'équilibre. Portez des espadrilles, des souliers ou des bottes munies de semelles antidérapantes.

**Soyez visible** Pour marcher de façon sécuritaire en soirée, portez des vêtements de couleurs claires. Déambulez sur le trottoir, ou encore en bordure de la route, face aux voitures. Allumez une petite lampe de poche ou portez un brassard réfléchissant.

Texte tiré de la publication Kino Québec *Profitez de la vie... Soyez actifs!*

*Solange Bélanger, pour le comité ViActive.*



## LA PAUSE POÉTIQUE

### UN HÊTRE DANS MON ARRIÈRE COUR

Rappelle-toi  
Du hêtre dans mon arrière-cour  
Que de bons moments passés  
Sous son feuillage estival  
Généralement silencieux  
De légers bruissement de feuilles  
Assis dans nos sièges Adirondack  
Discutant de philosophie  
Pour des problèmes à régler  
Les problèmes du monde entier  
Te rappelles-tu?

Rappelle-toi  
Des moments passés  
À se regarder tout simplement  
Les yeux dans les yeux  
À rêver l'un en face de l'autre  
À un futur beau et heureux  
Sans problèmes amoureux  
Dans nos sièges Adirondack  
Sous le feuillage de mon hêtre  
Tout près de son tronc droit et lisse  
Te rappelles-tu?

Rappelle-toi  
Des printemps arrivés tôt  
Le nettoyage de l'arrière-cour  
Des brindilles à ramasser  
Rangées pour des feux de bois  
Pour agrémenter nos soirées  
Les tulipes à voir fleurir  
La nature en éveil à observer  
L'arrivée de tous ces oiseaux  
Venus nicher dans notre quartier  
Te rappelles-tu?

Rappelle-toi  
Des moments passés à regarder autour  
Dérangés par tout ce qui y vit  
Assis dans nos sièges Adirondack  
À observer en silence vers la cime  
Ce geai bleu tranquille et discret  
Venu se nicher à l'improviste  
Pour cueillir des faïnes mûres  
Avant de les cacher dans l'arbre creux  
Pour les déguster plus tard  
Te rappelles-tu?

Rappelle-toi  
De ces longs et rudes hivers  
Mon hêtre tout enneigé  
Tout chétif sans son feuillage  
Seuls de petits écureuils s'amusant  
Sautent sur le chêne d'à côté  
Un chemin de raquette tracé  
Sur cette épaisse couche de neige  
Nous permet de bouger  
À tourner tout en rond  
Te rappelles-tu?

Rappelle-toi  
Mon hêtre planté dans mon arrière-cour  
Il a grandi tout en beauté  
On ne peut que l'admirer  
Et prendre du temps  
En se tenant tout autour  
À continuer à rêver pour des projets  
Guidés par les anges hiver comme été  
Longtemps à nous accompagner  
Encore un grand nombre d'années  
Rappelons-nous...

*Ghislaine Couturier-Tremblay  
2e vice-présidente.*

### MA MAISON

Dans un paysage bucolique  
Sise sur la colline  
Ma maison  
Mets tes lunettes roses  
Pour voir les murs ensoleillés  
Ouvre grand tes narines  
Pour sentir l'odeur du bonheur  
Écoute, le silence parle  
Refuge  
Effet miroir d'un amour familial

*Lise Laframboise  
Printemps 2024*





*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).**

### **Soeur Marie-Marthe Bisson**

décédée le 26 novembre 2023, à l'âge de 94 ans

### **Madame Nicole Masson**

décédée le 28 novembre 2023, à l'âge de 79 ans

### **Madame Marie-France Murray**

décédée le 31 août 2023, à l'âge de 83 ans

### **Monsieur Carol Petit**

décédé le 25 décembre 2023, à l'âge de 80 ans

### **Madame Louise Vézina**

décédée le 11 janvier 2024, à l'âge de 78 ans

### **Madame Nicole Poulin**

décédée le 16 février 2024, à l'âge de 76 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](mailto:claudetteboily@hotmail.com)**

## **RAPPEL 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](mailto: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.

*Ghislaine Couturier-Tremblay, 2e vice-présidente.*

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Consignes générales pour les inscriptions aux activités

Vous pouvez vous inscrire aux activités de deux façons :

Par virement INTERAC et le courriel de renseignements (voir méthode à la page 15) ;

Par la poste, en retournant votre coupon d'inscription dûment complété et votre chèque au nom de l'AREQ Des Deux-Rives, à **Francine Tremblay, 403-3707 Avenue des Compagnons, Québec, QC, G1X 4Z5.**

Courriel : [inscription.areq.03d@gmail.com](mailto:inscription.areq.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
Assemblée générale sectorielle	24 avril 2024	Dépassée		
Comité des arts et le prix Coup de Coeur	24 avril 2024	16 avril	Coupon p.22	
Voyage à Ottawa	Annulé		Téléphone: 1-877 213-2070 poste 154 courriel: <a href="mailto:nancyc@altavoyages.com">nancyc@altavoyages.com</a> poste: 874 rue Archimède, Lévis QC G6V 7M5	Cette activité est gérée par ALTA Voyages
Journée sur la mémoire	17 mai 2024	10 mai	Coupon p.22	
Visite industrielle, PRÉCINOV	22 mai 2024	15 mai	Coupon p.23	
Assemblée générale régionale	30 mai 2024	15 mai	Coupon p.22, bulletin de février 2024	
Concours de poésie		15 juin 2024	Envoi par courriel à : <a href="mailto:areqdesdeuxrivespoésie@gmail.com">areqdesdeuxrivespoésie@gmail.com</a>	
Sortie-Nature	20 juin 2024	16 juin	Coupon p.23	
Découverte du Saguenay + La Fabuleuse Histoire d'un Royaume	7 au 8 août 2024	1 <sup>er</sup> mai	Formulaire p.21	Cette activité est gérée par ALTA Voyages

## UNE INVITATION « SORTIE-NATURE » DE VOTRE COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Le **20 juin prochain**, nous vous invitons à venir explorer et découvrir la **Grande Plée Bleue**, à Lévis, secteur Pintendre.

Nous vous offrons une promenade, en compagnie de guides naturalistes sur un sentier de bois sur pilotis, dans la tranquillité et la beauté de cette tourbière naturelle.

Nous marcherons dans un sentier éducatif de 3.5 km aller-retour : c'est un écosystème riche et protégé, où l'on retrouve plus de 150 espèces végétales, près de 200 espèces d'insectes, d'oiseaux, d'amphibiens, de reptiles et mammifères. Découverte depuis 1985 et âgée de 9 500 ans, cette tourbière emmagasine le carbone et le garde dans la terre, ce qui est super important dans le contexte des changements climatiques.

C'est un des plus beaux écosystèmes du Canada.

Nous sommes attendus à **9 h 30** pour la visite guidée : 3 guides seront sur place. Nous dînerons au pavillon d'accueil où il y a des toilettes et des tables pour pique-niquer.

**Important de prévoir : gourde d'eau, car il n'y a pas d'eau potable sur place; lunch, bons souliers de marche ou espadrilles, chapeau et chasse-moustiques.**

**L'autobus restera sur place.**

Après le dîner, nous nous déplacerons pour une visite à la **Ferme Desruisseaux** : c'est une ferme maraîchère biologique. Ce sont les parents de madame **Françoise Legault**, propriétaire, qui seront nos guides pour la visite.

**Nous pourrions y acheter des légumes bios produits sur place au kiosque de vente. Prévoir un sac pour vos achats. Sortie réservée aux membres**

**Voilà une journée prometteuse de belles découvertes!**

*Diane Laflamme, responsable du comité environnement.*



## LE COMITÉ DES ARTS ET LE PRIX COUP DE COEUR

Lors de l'assemblée générale sectorielle (AGS), le 24 avril prochain, à l'Érablière du Lac Beauport, nous vous invitons à venir exposer une ou deux de vos œuvres réalisées dans les trois dernières années. En présentant vos créations, vous courez la chance de gagner 150 \$ pour le prix Coup de cœur, 100 \$ pour le deuxième prix et 50 \$ pour le troisième prix. Les membres présents voteront pour l'œuvre qui représentera notre secteur à l'assemblée générale régionale (AGR). Il n'y a pas de limite de participants. Vous devez donner un titre à votre œuvre ainsi que la technique employée et ne pas inscrire votre nom.

La personne gagnante présentera son œuvre, à l'AGR, le 30 mai, à l'Hôtel Plaza et se méritera la somme de 100 \$ : elle devra cependant être présente sur place. La personne conservera son œuvre

Vous devez faire parvenir votre fiche d'inscription avant le 20 avril à Madame Cécile Richard par courriel : [cecile40.richard@hotmail.com](mailto:cecile40.richard@hotmail.com).

*Claudette Boily, 1ère vice-présidente et responsable du comité des arts.*



## VISITE INDUSTRIELLE CHEZ PRÉCINOV

Votre AREQ vous donne l'occasion de visiter une usine ultra moderne, PRÉCINOV, située à Lévis, dont le propriétaire, Monsieur Mathieu De Blois est le fils d'une de nos membres.

Après un petit déjeuner à l'hôtel Québec, nous prendrons l'autobus pour nous diriger vers notre destination, le 4795 rue de la Pascaline. Précinov est un atelier spécialisé dans la fabrication de petites pièces de précision à haut niveau de complexité et qui œuvre dans le domaine des hautes technologies. Vous serez surpris.es de la versatilité de cette entreprise bien de chez nous. C'est une occasion unique de voir des robots au travail! Nous avons offert cette activité il y a quelques années et les participant.es étaient enchanté.es de leur expérience.

*Ghislaine Couturier-Tremblay, 2e vice-présidente.*

## DÉCOUVERTE DU SAGUENAY, DU 7 AU 9 AOÛT 2024 ET LA FABULEUSE HISTOIRE D'UN ROYAUME

L'AREQ des Deux-Rives vous propose une excursion de 2 jours dans la magnifique région du Saguenay. Voici ce que pourrait être notre itinéraire.

### MERCREDI 7 AOÛT

**7 h 00**

Départ de Place des Quatre-Bourgeois à bord d'un autocar de luxe de 56 passagers d'Autocar Excellence. Tél : 418-835-3336

**10 h 00**

Arrivée à Sainte-Rose-du-Nord, un des plus beaux villages du Québec. Dîner inclus à votre arrivée (de type boîte à lunch - aucun restaurant sur place)

**13 h 00**

Embarquement pour le départ de votre croisière d'une durée de 3h, sans escale, à bord de la Marjolaine à Ste-Rose. Vous y verrez le fjord, passerez au pied de ses vertigineux caps, et découvrirez l'impressionnante baie Éternité avec la statue de Notre-Dame-du-Saguenay. L'animation tout au long vous permettra d'en apprendre davantage sur le fjord et de profiter pleinement de cette excursion!

**16 h 00**

Fin de la croisière, départ vers votre hôtel

**17 h 00**

Installation à l'Hôtel le Montagnais de Chicoutimi.

**17 h 30**

Souper à l'hôtel (inclus). Menu 3 services à confirmer.

**19 h 00**

Départ pour la Fabuleuse Histoire d'un Royaume

**19 h 30**

Spectacle «La Fabuleuse Histoire d'un Royaume»; ce spectacle relate l'histoire du Québec à travers les principaux événements survenus au Saguenay-Lac-Saint-Jean, de l'occupation amérindienne en passant par la colonisation jusqu'aux inondations de 1996. Premier spectacle à être devenu un attrait touristique permanent au Québec en vous propulsant à travers l'histoire de cette région.

**21 h 30**

Fin du spectacle et retour à l'hôtel

### JEUDI 8 AOÛT

**8 h 00**

Petit déjeuner inclus à l'hôtel

**9 h 30**

Départ pour l'Ascension-de-Notre-Seigneur.

**10 h 30**

Visite guidée du Jardin Scullion de l'Ascension de Notre-Seigneur. Considéré comme l'un des plus beaux jardins du Québec par les horticulteurs professionnels, ce jardin vous offre des aménagements paysagers exceptionnels, avec plus de 900 espèces et 3 km de sentiers. De plus, vous pourrez admirer à l'intérieur du bâtiment principal une magnifique fresque représentant la faune et la flore du Québec selon les diverses saisons réalisées par des artistes de la région. Consultez nos conditions générales pour plus de détails 4 avril 2024 3 / 9 TS24025 1975 Rang 7 Ouest, L'Ascension-de-Notre-Seigneur, QC G0W 1Y0 418-347-3377 Repas au Jardin Scullion (inclus).

**14 h 00**

Départ pour le retour

**17 h 00**

Arrivée à Place des Quatre-Bourgeois à bord d'un autocar de luxe de 56 passagers d'Autocar Excellence. (418) 835-333

### PRIX :

- 567,00 \$ en occupation quadruple
- 577,00 \$ en occupation triple
- 597,00 \$ en occupation double
- 673,00 \$ en occupation simple

### MODALITÉ DE PAIEMENT

Le dépôt minimal de 200 \$ par participant doit être effectué chez Alta Voyages avant le 1er mai 2024.

Le paiement final devra être fait avant le 8 juin 2024.

Les paiements doivent être effectués par carte de crédit ou par chèque au nom d'Alta Voyages.

# INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Payez pour une seule activité à la fois. 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](mailto:areqdeuxrives03d@gmail.com).

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

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

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

## Paiement interac



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

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

La réponse: « Pont »

## Paiement par chèque



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

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



Retourner le formulaire à [info@altavoyages.com](mailto:info@altavoyages.com) ou par télécopieur au 418-835-3361

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION** (un formulaire par personne-merci de vous assurer que les informations soient lisibles)

DATE(S) DE VOYAGE : \_\_\_\_\_ NUMÉRO DE DOSSIER : **TS24025**

DESTINATION : \_\_\_\_\_

ORGANISATEUR : \_\_\_\_\_

PRÉNOM tel qu'indiqué sur le passeport (LETTRES MOULÉES)		NOM tel qu'indiqué sur le passeport (LETTRES MOULÉES)	
Adresse:		Ville:	
Code postal:	Téléphone:	Date de naissance:	
Assurance-voyage: <i>Si vous souhaitez souscrire à l'assurance-voyage, un conseiller vous contactera par téléphone afin de vous offrir une solution personnalisée.</i>		Personne à contacter en cas d'urgence/ no de téléphone:	
J'accepte <input type="checkbox"/> Je refuse <input type="checkbox"/>			
Signature:			
Simple <input type="checkbox"/> Double <input type="checkbox"/> Triple <input type="checkbox"/> Quadruple <input type="checkbox"/> 1 lit <input type="checkbox"/> 2 lits <input type="checkbox"/>		Point d'embarquement (si un choix est offert):	Si allergies ou handicaps, s.v.p préciser:
Paiements: Chèque <input type="checkbox"/> OU Carte de crédit: Visa <input type="checkbox"/> Master Card <input type="checkbox"/> Veuillez fournir toutes les informations suivantes (notez que les cartes débit/crédit ne sont pas acceptées): No de carte : _____ CCV _____ EXP _____ En signant le présent formulaire, je confirme que j'accepte les conditions générales et que j'autorise Alta Voyages à percevoir le dépôt et paiement final aux dates mentionnées sur le programme de voyages: Un dépôt de : _____ sera prélevé le _____ Le paiement final de _____ sera prélevé le _____ Signature: _____ COURRIEL POUR RECEVOIR LA FACTURE: _____			

JE SERAI ACCOMPAGNÉ(E) PAR \_\_\_\_\_

Commentaires ou informations supplémentaires :  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Coupon d'inscription

Journée sur la mémoire, le 17 mai 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: \_\_\_\_\_

Invité.e: \_\_\_\_\_

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

Date limite d'inscription: 10 mai 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](mailto:inscription.araq.03d@gmail.com)

---

## Coupon d'inscription

Comité des Arts et le prix Coup de Coeur

Érablière du Lac Beauport, 200 Chem. des Lacs, Lac-Beauport

Nom de l'exposant(e): \_\_\_\_\_

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

Téléphone: \_\_\_\_\_

Titre de l'oeuvre: \_\_\_\_\_

Technique utilisée: \_\_\_\_\_

Date limite d'inscription: 20 avril 2024

La personne gagnante présentera son oeuvre, à l'AGR, le 30 mai, à l'Hôtel Plaza et se méritera la somme de 100\$ : elle devra cependant être présente sur place. La personne conservera son oeuvre. Vous devez faire parvenir votre fiche d'inscription avant le 16 avril à Madame Cécile Richard par courriel : [cecile40.richard@hotmail.com](mailto:cecile40.richard@hotmail.com).

## Coupon d'inscription

«Sortie-nature» Grande Plée Bleue, le 20 juin 2024

1170, Chemin Ville-Marie, Lévis

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

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

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

Coût membre: **15\$** (Lunch personnel à apporter pour dîner)

Cochez svp: Je prendrai l'autobus

Winners, Place des Quatre-Bourgeois, 8 h 20  Maxi (Saint-Romuald), 8 h 45

Je ne prendrai pas l'autobus

Date limite d'inscription: 16 juin 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](mailto:inscription.areq.03d@gmail.com)

---

## Coupon d'inscription

Visite industrielle, PRÉCINOV, le 22 mai 2024, 8 h 30,  
accueil à partir de 8 h 00

Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

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

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

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

Coût membre: **15\$** Coût invité: **25\$** (déjeuner inclus)

Date limite d'inscription: 15 mai 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](mailto: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

[areq.lacsq.org/mon profil;](http://areq.lacsq.org/mon profil;)

### 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**

Révision linguistique:

**Andrée Gosselin et  
Jean-Noël Laprise**

Imprimeur: **Groupe ETR**

Poste-Publication No convention:  
**40560505**

Prochaine parution: **août 2024**

Date de tombée: **5 août 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
Mario Devin	40 <sup>e</sup> anniversaire	418 653-6597	mariodevin111@gmail.com