

D'UNE RIVE À L'AUTRE

Août 2024
Volume 33
Numéro 1

AREQ
CSQ

- p.1 Le mot de la présidente
- p.2 Le mot du président régional
- p.3 L'AREQ se mobilise
- p.4 Comité des assurances
- p.5 Foire aux questions (FAQ)
- p.6 Hommage à Camil Paquet
- p.7 Comité des arts
- p.8 Bienvenue aux nouveaux retraité.es dans le secteur
- p.9 La fête des sages
- p.10 Des nouvelles de la FLG
- p.12 Un peu d'histoire, beaucoup de reconnaissance !
- p.12 Quiz
- p.13 Trop accro aux technos ?
- p.14 Pour toi, pour moi, l'or, l'argent, le bronze, ou...
- p.15 Quiz spécial 40 ans
- p.16 Journée reconnaissance des bénévoles
- p.17 Viactive automne 2024
- p.18 Une journée dans Bellechasse
- p.19 Déjeuners espagnols et anglais
- p.21 Grand banquet festif du 40e
- p.22 Rencontre régionale sociopolitique
- p.23 Journée Internationale des hommes
- p.24 La pause poétique
- p.25 Nécrologie
- p.26 Calendrier des activités
- p.27 Inscriptions aux activités

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE



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

Ce numéro est le premier du mandat 2024-2025. Et oui, nous passerons le cap du premier quart du 21^e siècle bientôt! Ne trouvez-vous pas, comme moi, que le temps passe à une vitesse folle? Après un hiver plutôt clément, le printemps s'est fait un peu tirer l'oreille et l'été nous a mené.es dans une suite de canicules, vite étouffantes à cause de l'humidité ambiante. Que nous réserve l'automne? Je n'ai pas de boule de cristal pour anticiper la météo mais je peux vous dire que nous ne manquerons pas d'action à l'AREQ Des-Deux-

Rives. Pour les nouvelles personnes à rejoindre nos rangs, vous pourrez constater que nous n'avons rien d'un groupe de retraité.es qui se tournent les pouces. Au niveau de l'énergie, nous n'avons rien à envier à Béryl et aux autres tempêtes!

Votre CS s'est même réuni en juillet pour peaufiner la rentrée. Nous allons recevoir les personnes qui ont adhéré à notre organisme entre le 15 août 2023 et le 15 août 2024 le 11 septembre. C'est notre activité traditionnelle « Accueil des nouvelles et nouveaux membres », sur invitation seulement. Ensuite, les Retrouvailles vous permettront de renouer avec vos consœurs et confrères retraité.es que vous n'avez peut-être pas eu l'occasion de voir pendant la saison estivale. Pour le reste, je vous invite à une lecture attentive de ce bulletin.

Côté revendications, nous n'aurons pas travaillé pour rien puisque nous avons eu une légère indexation de notre pension en août 2024. Un article vous explique les tenants et les aboutissants de ce dossier. Il y a aussi quelques informations dans le domaine de la santé, que ce soit au sujet de notre assurance groupe ou de celui de la RAMQ.

Un groupe aussi dynamique ne saurait exister sans la contribution des bénévoles qui voient à ce que tout se déroule rondement. Je vous invite donc, que vous soyez une nouvelle personne retraitée ou avec plus de kilométrage dans l'AREQ, à venir nous prêter main forte pour le bien-être de notre organisation. Tout ce que vous risquez d'y trouver ce sont des gens aussi passionnés que vous dont la bonne humeur vient à bout de toutes les grisailles qui peuvent s'inviter sur notre route.

Maintenant, je vous souhaite une belle fin d'été avec tout plein d'activités, en attendant que les nôtres commencent.

Au plaisir de vous rencontrer bientôt!

Huguette Lamontagne, présidente

MOT DU PRÉSENT RÉGIONAL



Le temps file... Nous débutons déjà la deuxième année du triennat 2023-2026.

Et les conseils sectoriels ne chôment pas. Ils sont à mettre en place une foule d'activités pour votre secteur pour 2024-2025. Il en est de même au niveau régional.

Mais avant d'aborder la prochaine année, permettez un petit retour sur celle qui vient à peine de se terminer.

Que dire de plus que «ce fut un travail d'équipe des douze secteurs». Les présidences sectorielles ont, chacune à leur façon, contribué à la réalisation de nos activités régionales, qui furent, somme toute, un grand succès (à l'exception du repas de l'AGR) avec la participation de quelque 570 personnes.

Vos représentantes et vos représentants travaillent fort pour vous offrir ce qu'il y a de mieux afin de combler vos attentes. La meilleure façon de les encourager est de leur montrer, comme vous savez si bien le faire, que vous êtes satisfaites et satisfaits de ce qu'ils mettent en place pour vous. Mais, année après année, nous avons un besoin grandissant de renfort. Trop peu de jeunes personnes retraitées se présentent dans nos rencontres et nos conseils sectoriels; mais il faudra, particulièrement au cours de la prochaine année, innover pour encourager et accélérer leur participation.

Comme président régional, les AGS m'ont permis, tout au cours du printemps dernier, de redécouvrir notre belle région qu'est Québec-Chaudière-Appalaches. J'ai vraiment aimé vous côtoyer et ainsi découvrir de nouvelles personnes qui s'intéressent à leur association. Et je vous souligne que toutes les AGS de notre région ont adopté la résolution d'appui à l'AREQ dans le dossier de l'indexation additionnelle. Au niveau provincial, c'est à 96 % que les membres l'ont adoptée.

Notre présidente nationale, Mme Micheline Germain, qui comme moi en était à sa première année à son poste, a su tirer son épingle du jeu dans la poursuite de nos revendications auprès de la ministre des aînées

dans le dossier du maintien à domicile et être plus en prévention qu'en réaction. Pour le dossier de l'indexation, nous allons continuer notre travail avec la CSQ afin qu'elle puisse convaincre les autres organisations syndicales de se joindre à nous et de parler d'une même voix pour les personnes retraitées.

Au cours de 2024-2025, nous aurons cinq (5) rencontres régionales : le 9 octobre pour le sociopolitique, le 22 octobre pour l'environnement, le 19 novembre pour la journée des hommes, le 7 mars 2025 pour la rencontre annuelle des femmes et le 22 avril 2025 pour le jour de la terre (environnement).

D'ici là, je vous souhaite un bon été; profitez-en au maximum avec les vôtres.

Au plaisir de se revoir prochainement.

Réjean Lemelin, président régional

L'AREQ SE MOBILISE

Vous avez pu constater, dans le dossier de l'indexation partielle, que lorsqu'on se mobilise, on fait des gains collectivement. Vous connaissez aussi l'implication de notre association dans la valorisation des conditions de vie des personnes âgées, C'est dans cette optique que l'AREQ contribue activement à l'organisation de la grande marche « Agissons ensemble pour le mieux-être des aîné·e·s », dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées. Cet événement est organisé en collaboration avec Un et un font mille, avec la *Fondation AGES* et avec quelques autres organismes. Ainsi, deux marches seront organisées, l'une à Montréal, l'autre à Québec, le mardi 1er octobre 2024.

Organisation de la marche de Québec

À titre de présentateur de la marche de Québec, l'AREQ est responsable de la logistique de l'événement. Les préparatifs vont bon train, grâce à l'implication de notre équipe. Les détails seront communiqués en août par l'entremise de nos outils de communication (site Internet, infolettre, page Facebook). Ils seront également communiqués sur le site Internet de *Un et un font mille* (<https://www.unetunfontmille.com/marche-citoyenne>)

Pour l'instant, nous pouvons vous confirmer que la marche de Québec débutera et se terminera devant l'Assemblée nationale. Les marcheuses et marcheurs prendront leur élan à 10 h pour un parcours d'environ 3,5 kilomètres. Au terme de la marche, un repas sera servi et des activités festives ainsi que des discours ponctueront l'événement.

Mobilisation des membres de l'AREQ

Les membres de l'AREQ sont conviés à cet événement que nous souhaitons festif et rassembleur. Aussi, les présidences des régions limitrophes seront invitées à former des groupes de participantes et participants. Vous trouverez le coupon d'inscription à la marche avec les autres coupons à la fin de ce bulletin. Le secteur réservera un autobus si le nombre de participant.es le justifie.

Les membres qui souhaitent participer à la marche de Montréal seront évidemment les bienvenus eux aussi.

RETOUR SUR L'AGS

C'est le 24 avril dernier qu'a eu lieu, à l'Érablière du Lac Beauport, notre assemblée générale annuelle. Plus de 75 personnes sont venues manifester leur intérêt envers leur association en y assistant. Après un léger retard dû à une météo capricieuse, il neigeait et plusieurs avaient fait changer leurs pneus d'hiver pour ceux d'été, dont moi, la réunion s'est mise en branle sous la présidence d'assemblée de Mme Paule Frémont. Tout s'est déroulé rondement, les participants ayant reçu les rapports des comités avant le début de la réunion. Les responsables ont répondu aux questions diverses et reçu les suggestions des membres présents, l'amélioration de nos pratiques étant toujours au cœur de nos préoccupations.

Par la suite, la partie sérieuse a fait place à un aspect plus ludique avec de l'animation avant et après le repas traditionnel de « cabane à sucre ». Les rires étaient au rendez-vous. C'est pendant le dîner que nous avons dévoilé l'identité de la personne récipiendaire du prix Belzile-Gaulin : monsieur Camil Paquet. Le texte composé pour cette occasion est reproduit dans ce bulletin. Monsieur Paquet a eu une contribution exceptionnelle à notre vie aréquienne et méritait grandement cette distinction. Nous le remercions encore une fois pour toutes les heures qu'il a consacrées à la vitalité de notre secteur.

COMITÉ ASSURANCES

Le vaccin contre le zona

Le 1er mai 2024, le cabinet du ministre de la Santé a annoncé que la gratuité du vaccin contre le zona sera élargie aux personnes âgées de 75 ans et plus. C'est un progrès social et un pas de plus vers la prévention puisque la gratuité était déjà offerte aux 80 ans et plus. Les personnes intéressées peuvent l'obtenir dans les points de services locaux et dans les pharmacies.

Notre assurance groupe

Les discussions pour le renouvellement de notre assurance groupe ont toujours lieu à l'automne : nous connaissons les améliorations et la tarification en janvier 2025. D'ici là, je vous suggère de consulter le site Web du secteur ou celui de l'AREQ si vous avez des questions. Je vous rappelle aussi que le résumé de nos protections se retrouve dans l'encart envoyé dans le « Quoi de neuf » de l'hiver 2024.

Le régime canadien de soins dentaires (Audrey Roy, adjointe administrative à l'AREQ)

Voici des informations relatives au Régime canadien de soins dentaires (RCSQ) suite au Webinaire du 5 juin sur le sujet.

Informations sur le régime (RCSQ) :

Régime canadien de soins dentaires - Canada.ca

Liste des dentistes inscrits au programme (RCSQ) :

Recherche de fournisseur - Régime canadien de soins dentaires (RCSQ) | Sun Life

Dépliant (RCSQ) :

[Regime-canadien-de-soins-dentaires-Depliant-85X14.pdf \(lacsq.org\)](https://lacsq.org/Regime-canadien-de-soins-dentaires-Depliant-85X14.pdf)

Affiche (RCSQ) :

[Regime-canadien-de-soins-dentaires-Affiche.pdf \(lacsq.org\)](https://lacsq.org/Regime-canadien-de-soins-dentaires-Affiche.pdf)

Assurances et CHSLD (Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale, AREQ)

Il y a une entente tacite entre l'AREQ et Beneva qui permet aux personnes qui sont hébergées en CHSLD de s'exempter du régime d'assurance maladie pour conserver leur assurance vie. Si la personne n'a pas d'assurance vie, elle peut simplement cesser son assurance. Cependant, cela met fin à l'assurance de la personne conjointe, s'il y a lieu, par le fait même.

RAMQ

Les nouveaux tarifs pour le régime public d'assurance médicaments, en vigueur du 1er juillet 2024 au 30 juin 2025, se trouvent maintenant sur le site de la RAMQ: <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments/tarifs-vigueur>

Huguette Lamontagne, présidente

L'INDEXATION ADDITIONNELLE DE LA RENTE DE RETRAITE VERSÉE À L'ÉTÉ 2024

Grâce au travail acharné de l'AREQ, nous avons obtenu une indexation additionnelle de notre rente de retraite. Nous vous avons demandé votre collaboration pour convaincre le gouvernement de verser sa part. Pour l'ensemble de la province, c'est 96 % des membres présents aux AGS qui ont signé la pétition ... et ça a porté fruit puisque nous avons obtenu 0,8 % plutôt que 0,4 %. Voici donc un supplément d'information sous la forme questions-réponses.

FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ)

Q. À quel moment sera versée cette indexation additionnelle?

R. Tout porte à croire que le montant d'argent sera versé le ou vers le 15 août 2024 au plus tard.

Q. À qui sera versée cette indexation additionnelle?

R. À toutes les personnes prestataires, en 2024, d'une rente de retraite ou d'une rente de conjoint survivant provenant du RREGOP, du RRE, du RRCE ou du RRF qui ont cotisé à leur régime entre le 1er juillet 1982 et le 31 décembre 1999.

Q. Comment le montant sera-t-il versé?

R. Selon la même méthode de versement que votre rente de retraite mensuelle. Le gouvernement a mentionné qu'un document explicatif accompagnera le versement de l'indexation additionnelle. À ce jour, nous ne savons pas si ce document sera envoyé par la poste ou s'il sera disponible dans Mon dossier ou les deux.

Q. À quel montant s'attendre?

R. Cela dépend du nombre d'années pendant lesquelles vous avez contribué à votre régime de retraite entre le 1er juillet 1982 et le 31 décembre 1999, ainsi que du montant de la portion de votre rente correspondant à ces années (vous pouvez consulter le document annuel Relevé de prestations fourni par Retraite Québec en décembre 2023).

Pour les pensionnés du RREGOP, un premier montant rétroactif, couvrant la période du 1er janvier au 15 juillet 2024, sera versé le 15 août 2024 (date sous toute réserve). Ensuite, l'augmentation de 0,8 % sera appliquée à votre rente mensuelle des mois suivants.

Pour les pensionnés du RRE, du RRF et du RRCE, il est possible que la totalité de l'augmentation soit versée le 15 août. Sinon, elle sera versée de la même façon que pour le RREGOP (voir le paragraphe précédent).

Q. La rente du RRPE est-elle visée par cette indexation additionnelle ?

R. Non. L'entente conclue dans le cadre de la négociation de 2010 ne concernait pas le RRPE.

Q. Cette indexation additionnelle sera-t-elle versée également en 2025 et les années subséquentes?

R. Il s'agit d'une indexation ponctuelle dont les conditions de versement sont prévues dans la Loi sur le RREGOP. C'est parce que ces conditions ont été remplies en 2024 qu'il y aura un versement d'une indexation additionnelle cette année. Cela ne veut pas forcément garantir une indexation additionnelle l'an prochain et les années subséquentes. Cependant, ce montant ajouté à votre rente de retraite en 2024 sera pris en compte lors de l'indexation régulière appliquée en janvier 2025.

Q. Est-ce que cela met fin à la lutte de l'AREQ pour l'amélioration de notre pouvoir d'achat?

R. Non. Ce gain représente beaucoup pour l'Association, car c'est grâce à la mobilisation des membres et des différentes démarches entreprises auprès du gouvernement que le gouvernement a finalement décidé de verser sa part de l'indexation additionnelle, assurant ainsi aux prestataires de tous les régimes de retraite du secteur public d'en bénéficier.

Cela ne freine cependant pas l'AREQ dans ses revendications pour une amélioration des conditions financières de ses membres et de l'ensemble des aînés du Québec. Le comité national de la retraite se réunira dès la fin de l'été pour recommander un plan d'action au conseil d'administration pour la suite.

Q. Vous pensez qu'il y a une erreur sur le montant de l'indexation additionnelle qui vous a été versé?

R. Vous devez communiquer avec Retraite Québec au 418 643 4881 ou, sans frais, au 1 800 463 5533.

HOMMAGE À CAMIL PAQUET (PRIX BELZILE-GAULIN 2024)

Dans son édition de février 2024, un appel à candidatures a été lancé pour recueillir des noms de personnes susceptibles de recevoir le prix Belzile-Gaulin. Cette distinction est remise à une personne s'étant particulièrement distinguée par son bénévolat en faveur de l'AREQ Des-Deux-Rives.

Parmi les suggestions reçues, une répondait parfaitement aux critères de détermination, pertinence, engagement, impact et innovation. Avant de vous livrer son nom, il serait bon de décrire ses réalisations en relation avec les critères susmentionnés.

Détermination. Notre récipiendaire n'en manque pas. On peut dire que quand il entreprend un projet, il le mène à terme, peu importe l'opposition. Il sait faire valoir son point de vue et les vents de face ne lui font pas peur.

Pertinence. Par son implication non seulement dans notre organisme mais aussi ailleurs, il a démontré son souci du bien-être de notre communauté.

Engagement. Notre récipiendaire est une personne qui tient parole. Il a fait preuve de constance et de ténacité dans ses réalisations.

Impact. Par ses actions, notre récipiendaire a apporté des retombées significatives dans notre milieu, incluant des personnes plus vulnérables via la Fondation Laure-Gaudreault (FLG).

Innovation. Il a eu l'idée de jumeler deux de ses passions, les Chevaliers de Colomb et la FLG, en établissant un partenariat rentable pour les deux organismes par la vente de billets de tirage dont la FLG tirait profit.

Vous l'aurez deviné, le prix Belzile-Gaulin 2023-2024 est remis à Camil Paquet,

Cher Camil,

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

Camil, tu es une personne dévouée, un secrétaire compétent, sensible aux besoins des personnes qui t'entourent. Tu gardes, en filière et en mémoire, tous les documents importants. Il faut aussi mentionner la qualité exceptionnelle de tes procès-verbaux!

Et que dire de la Fondation Laure-Gaudreault dont tu as accepté la responsabilité auprès du conseil de

secteur. En plus du financement par la vente des cartes de membre, de cartes de sympathie, de billets de tirage, n'oublions pas la vente de livres, pour mousser l'intérêt des membres pour la lecture et la culture, dont les revenus allaient aussi à la FLG!

Homme soucieux de l'environnement, généreux et enclin à aider les autres, tu t'impliques auprès d'organismes responsables comme le Club Lions. On peut être assuré que tu y continueras ton implication.

Nous te souhaitons, un « après » des plus intéressants, toi aimant les voyages en bonne compagnie. Nous garderons en mémoire un homme tout à fait exceptionnel, incontournable dans son milieu.

*Ghislaine Couturier Tremblay et
Huguette Lamontagne*

Pour les membres de l'AREQ des Deux-Rives.

POUR QU'IL Y AIT UN MONDE MEILLEUR POUR NOS ENFANTS ET PETITS-ENFANTS.

La Ville de Québec, à l'instar de Montréal, Joliette et Sherbrooke participera à une manifestation pour la justice climatique et sociale. Au moment d'écrire ces lignes, nous n'avons pas d'autres informations. Pour les personnes intéressées, je vous invite à aller sur le site.

pourlasuitedumonde.ca



COMITÉ DES ARTS

J'espère que vous avez passé d'excellentes vacances d'été et que vous êtes en pleine forme pour aborder cette nouvelle rentrée qui bourdonne d'activités intéressantes. Nous vous invitons à vous inscrire à l'activité organisée par notre comité : Ode au Saint-Laurent où nous accueillerons, madame Paule Breton, pianiste, qui rendra hommage à André Gagnon sous le visionnement des photos du Saint-Laurent. Lors de la fête du 40^e anniversaire de l'AREQ Des-Deux-Rives, vous aurez une belle programmation dont un encan silencieux au profit de la FLG. Pour le dîner de Noël, à la demande générale, nous avons invité monsieur Guy Dumais, qui nous interprétera au piano, des pièces de Noël, avec la formule concert suivie d'un repas. Nous espérons vous voir nombreux à nos activités.

Gagnantes du Prix Coup de Cœur

Dans le cadre de l'AGS, le 24 avril dernier à l'Érablière du Lac Beauport, nous avons attribué le prix Coup de Cœur. Nous tenons à remercier les artistes qui ont participé à ce concours et toutes nos félicitations aux artistes qui ont remporté les prix votés par l'assemblée.

Le premier prix de 150 \$ a été décerné à madame Cécile Richard, pour sa magnifique broderie à points comptés intitulée : *Promenade à Londres*. Le deuxième a été partagé entre madame Suzanne Michaud pour une peinture en acrylique *Le vent dans les voiles* et madame Denise Bibeau, pour son chemin de table en courtepoinette appliquée. Elles ont reçu un montant de 75 \$ chacune. Il n'y a pas eu de 3^e prix puisque les deux artistes précédentes sont arrivées ex-æquo.

Félicitations à nos lauréates et nos remerciements aux participantes.



INVITATION AUX ARTISTES

Une invitation est lancée à tous les artistes et les artisan(e)s dont les créations prennent forme autour de techniques, d'outils et de matériaux de toutes sortes. Qu'il s'agisse de peinture, de dessin, de gravure, de sculpture, de photos, de denrées alimentaires ou encore de fabrication d'objets artisanaux, nous faisons appel à tous les talents pour agrémenter nos activités pendant les repas de la Fête des Sages, de Noël, de l'Amitié. Le secteur offre le dîner aux exposant.e.s. Cette année, il n'y aura pas d'exposition d'artistes à la Journée de Retrouvailles car nous avons un déjeuner, ni à la Fête du 40^e de l'AREQ-Des-Deux-Rives. Dans ce dernier cas, elle sera remplacée par un encan silencieux au profit de la FLG.

Note. Lors des activités où il y a la présence d'artistes, ces derniers doivent se présenter au moins 30 minutes avant l'activité pour placer leur marchandise sur la table désignée par un tirage. L'inscription est obligatoire au moins à 7 jours de l'événement.

Inscription obligatoire auprès de : Madame Cécile Richard **418-871-9663** ou par courriel à l'adresse suivante cecile40.richard@hotmail.com

FÊTE DU 40^E ANNIVERSAIRE

Nous invitons les artistes, sans obligation de votre part, à donner une création artisanale qui servira de prix de présence lors du banquet du 40^e. Votre repas sera payé par le comité. Nous avons déjà plusieurs artistes qui ont manifesté leur intérêt. Veuillez communiquer avec madame Cécile Richard.

Claudette Boily, 1^{ère} vice-présidente et responsable du comité des arts,



BIENVENUE AUX NOUVELLES PERSONNES RETRAITÉES OU NOUVELLEMENT ARRIVÉES DANS LE SECTEUR.

Le conseil de secteur est heureux de souligner l'arrivée de ces nouvelles personnes sur notre territoire depuis le 15 août 2023, soit à titre de membres associés (MA), soit à celui de membres réguliers (MR). Dépendamment de votre date d'entrée dans notre association, certains d'entre vous connaissez l'AREQ Des-Deux-Rives puisque vous recevez déjà nos bulletins d'information. Pour les toutes nouvelles personnes, nous vous invitons à profiter de votre nouveau statut de retraité.e pour venir faire un tour à l'une de nos nombreuses activités.

Carmen Boivin	Anne Godbout	Christine Lévesque
Rachelle Bourget	François Gosselin	Jimmy Maltais
Karina Braün	Stéphane Grégoire	Huguette Mayrand
Marleyne Caouette	Pierre Grenon	Charles Morisset
Natalie Chaloux	Dominique Guy	Dany Olivier
Hélène Dallaire	Van Diem Hoang	Marie-Josée Pilon
Serge Décarie	Alain Houle	Francine Rioux
Josée Desmeules	Nathalie Labrecque	Réjean Rouillard
Luc Duchaine	Annie Laflamme	René Roulx
Anna Filion	Luce Lavoie	Ghislaine Rousseau
Marie-Josée Fugère	Claire Lemieux	Josée Simard

COMMUNICATIONS SECTORIELLES

Pour les personnes à l'œil aiguisé, vous avez dû remarquer, sur le 4e de couverture, la disparition du comité de la chaîne téléphonique. C'est une décision que le conseil sectoriel a pris lors de sa session de travail (Lac-à-l'épaule) de juin. Nous avons consulté la responsable du comité sur la pertinence de le maintenir, réflexion que madame Bélanger avait déjà amorcée. Nous nous sommes donc rendus à l'évidence : ce comité avait perdu de sa pertinence. Nous avons remanié ce dossier : Mme Micheline Darveau et M. Réjean Benoît ont généreusement accepté de le chapeauter. Nous en profitons pour remercier chaleureusement toutes les personnes bénévoles qui ont animé ce comité au fil des années.

Nous placerons donc le plus d'informations possibles dans le bulletin et nous utiliserons notre site Web pour les communications exceptionnelles de dernière minute, souvent en provenance de l'AREQ. Nous vous invitons à consulter régulièrement notre site Web mailto: <https://deuxrives.araq.lacsq.org/>. Plusieurs documents trop volumineux pour ce bulletin (il faut penser aux coûts d'impression et d'envoi) s'y retrouvent.

LA FÊTE DES SAGES

Depuis plusieurs années, l'AREQ Des-Deux-Rives souligne l'arrivée de ses membres dans une nouvelle décennie. Cette année n'y fera pas exception. Nous recevrons, pour souligner cet événement, les personnes concernées le jeudi 7 novembre 2024 à l'Hôtel Québec à partir de 11 h. Vous êtes cordialement invité.es à vous joindre à ceux et celles que vous avez côtoyé.es par amitié ou par relations de travail. Pour éveiller notre curiosité, voici la liste de ces personnes, auxquelles nous souhaitons en réalité un brin de folie et non pas de devenir trop sages. Les Sages recevront une communication personnalisée vers la mi-septembre.



Les personnes nées en 1944:

Suzanne Prescott
France Racine
Fernande Saint-Laurent
Germaine Poulin-Guay
Louisette Drouin
Suzanne Veilleux
Denis Doucet
Lorraine Turgeon
Cécile Marchand
Gaston Lemire
Hélène Rochette
Blanche Imbeault
Yvon Larouche
Denise Trudel
Alcide Goulet
Michel Cloutier
Mireille Turcotte
Robert Jacques
Huguette Carrier
Marielle Thériault
Estelle Turcotte
Lise Samson
Béatrice Minier
Lucien Savard
Diane Maltais
Lisette Nadeau
Marie Brien
Nicole Bélanger
Laurence Jacques-Narius
Louise Brisson
Monique Lévesque
Maurice Morisette
Richard Aubin
Carole Rioux
Marie Blanchet
Jacques Nicole
Ginette Brisson
Jeannine Carrier
Guy Deslauriers
Marielle Labrecque
Marie-Blanche Tremblay
Denise Hébert
Louise Bergeron
Réjean Bouthot
Andrée Deslauriers

Madelaine
Martineau-Laflamm
Jean Roy
Camille Paquet
Paul Germain
Pierette
Therrien-Turcotte
Rosaire Lemay
Lucette Gilbert
Diane Pilote
Lise Coulombe
Yvan Jacques
Dalia Perron
Marcelle Loranger
Louise Boisvert
Madore Caron-Reimnitz
Thérèse Lemay-Therrien
Lise Carrier
Claudette Lapierre
André Trahan
André Bariteau
Andrée Marier
Normande Maltais
Robert Noël
Laurence Tremblay
Louise Plamondon
Patricio Yanez
Jacques Beauregard
Aurèle Desrochers
Françoise Moreau
Mario Laprise
Esther Labbé
Michèle Collin
René Gendron
Robert Martineau
Georgette Barabé
Madeleine Drolet
Murielle Vachon
Marc-André Dermers
Angèle Gaudreault
Laurent Lachance
Ginette Jacob
René Patry
Jean-Marie Guy
Claudette Cloutier

Carmen Bolduc
Kenneth Healy
Serge Parent
Claude Roy
Rita Boucher
Gisèle Couture
Hélène Latreille
Gilbert Bouchard
Gemma Moreau
Lilianne Labonté
Lucie Voisard
Pierre Giroux

Les personnes nées en 1934:

Charlotte Pelletier
Louis-Philippe Pelletier
Lorraine Picher
Gilles Breton
Guy Dupont
Michel Caron
Jeannine
Boulangier Grenier
Ghislain Harvey-Fortier
Suzanne Lahaie-Chayer
Claire Jolin
Laurence Veilleux
Marthe Tremblay
Simone Thériault
Pierette Foisy
Gilbert Gosselin
Réjeanne Blais
Laurent Bergeron
Thérèse Lemay-Fraser
Camille Nicolas
Jean-Denis Lachance

La personne née en 1924

Rita Groleau Bégin

DES NOUVELLES DE LA FLG

L'assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault a eu lieu le 30 mai 2024. Elle a débuté par la présentation d'une capsule vidéo de la série ... Nos Géants. Ces capsules sont présentées à TVA, MATV et Youtube. Naturellement, il était question de l'œuvre de Laure Gaudreault, figure marquante de l'histoire du Québec, une enseignante qui a lutté contre les injustices liées à sa profession. On y rend hommage au courage et à la détermination de cette institutrice qui a su tenir tête à un système géré par la gent masculine et au non moins célèbre Maurice Duplessis. Bon visionnement !

Lors de cette assemblée générale on a remis aux secteurs les chèques pour les bénéficiaires. J'ai pensé faire un petit tour d'horizon de quelques années précédentes en vous mentionnant nos organismes bénéficiaires ainsi que les montants accordés à partir de 2020.

Cumulatif 2020

Remis en mai 2021 - 2681 \$ (90 % = 2413 \$).

Bénéficiaires ; Centre Bonne Entente :	500 \$
Maison des Grands-Parents de Sainte-Foy :	350 \$
Regroupement des personnes aidantes Lotbinière :	1000 \$
Comptoir Le Grenier :	1000 \$

Cumulatif 2021

Remis en mai 2022 - 2793 \$ (90 % = 2514 \$).

Bénéficiaires : Maison des Grands-Parents de Sainte-Foy	300 \$
Regroupement des jeunes de Lotbinière :	500 \$
Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière :	500 \$
Comptoir Le Grenier :	750 \$
Maison Hélène Lacroix :	500 \$
La Courtepointe	500 \$

Cumulatif 2022

Remis en mai 2023 - 2547 \$ (90 % = 2292 \$).

Bénéficiaires : Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière	500 \$
Maison Hélène Lacroix	600 \$
La Courtepointe	500 \$
Les Œuvres Jean Lafrance	500 \$
Maison Richelieu	500 \$
Comité des résidents du Manoir Laure-Gaudreault	
Don dédié de Robert Gaulin (personnel)	1000 \$

Cumulatif 2023

Remis en mai 2024 - 2854 \$ (90 % = 2569 \$)

Bénéficiaires : Regroupement des jeunes de Lotbinière	2000 \$
---	---------

La personne responsable du secteur devrait recommander des bénéficiaires (individus ou organismes) qui s'y trouvent. Voici les catégories éligibles à un don :

- Aide aux personnes âgées
- Aide à la recherche médicale ou sociale
- Aide aux jeunes
- Appui à des organismes d'aide aux personnes âgées.
- Appui à des organismes d'aide aux jeunes
- Appui à des organismes d'aide aux familles.

Si vous avez des suggestions, j'ai les formulaires. Je vous remercie de nous aider à les aider.

D'autres moyens sont à notre disposition pour garnir la cagnotte de la FLG. La carte de sympathie de la Fondation se veut à la fois un moyen d'exprimer nos sentiments et une source de financement. Notre CS (Conseil de secteur Des-Deux-Rives) envoie une carte et un don à la famille du membre décédé. Nous comptons sur vous pour nous informer du décès d'un membre ou de son ou sa conjointe en communiquant avec Claudette Boily. Des enveloppes de contribution sont aussi disponibles sur demande. Les montants reçus sont également imputés à notre secteur. Pour un don en ligne, le site internet de la FLG, fondationlg.org est à la fois facile et sécuritaire.

Pour terminer Monsieur Robert Gaulin nous a glissé un mot sur les démarches en cours avec la RACJ (Régie des alcools, des courses et des jeux). Il est possible que, pour l'automne prochain, le tirage de type moitié-moitié puisse reprendre en toute légalité.

Un sincère merci à vous ! Les organismes comptent sur nous et nous confirment que l'aide de la Fondation fait une différence dans leur engagement.

VISITE DE LA RÉSERVE ÉCOLOGIQUE LA GRANDE PLÉE BLEUE ET DE LA FERME BIOLOGIQUE DES RUISSEAUX À LÉVIS

Le 20 juin dernier, journée de canicule, 16 personnes étaient présentes à cette sortie initiée par votre comité en environnement. En raison de la chaleur caniculaire, 10 des 26 personnes inscrites ont annulé leur participation.

L'avant-midi était consacré à découvrir la Grande Plée Bleue, l'une des plus vastes et rares tourbières des basses terres du Saint-Laurent encore à l'état naturel. Ce site, désigné aire protégée depuis 2005, couvre 15 km² et date de 500 ans. Tout au long du sentier aménagé de 2 km, notre groupe a pu profiter des explications de deux guides accompagnatrices passionnées et compétentes.

Après notre pique-nique en agréable compagnie, à l'extérieur du chalet d'accueil de la réserve écologique, nous avons été accueillis par Michèle et Jean, les parents fondateurs de la ferme biologique Des Ruisseaux, fondée en 1986, ainsi que par leur fille, Françoise, nouvelle propriétaire de la ferme et qui assure la relève avec son associée, Rose-Marie, employée de la ferme de longue date. C'est par le couple fondateur que notre groupe fut pris en charge pour faire le tour de la terre d'un hectare consacrée à la production de légumes et fines herbes biologiques. Celle-ci s'effectue dans quatre serres et des parcelles de terre en champs.

Le respect de l'environnement est une valeur chère à la ferme Des Ruisseaux; la production biologique doit s'inscrire dans une démarche visant à produire des légumes de qualité tout en favorisant une cohabitation harmonieuse entre la faune, la flore naturelle et les espaces de culture.

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

N.B. Le 10 juin, La présidente du secteur et moi-même avons eu le plaisir de remettre un chèque de 2 000 \$ au Regroupement des jeunes de Lotbinière. Nous avons aussi eu l'occasion de présenter qui nous sommes à plus d'une douzaine de jeunes qui étaient bien contents de cette rentrée d'argent qui leur permettra de financer de nouveaux projets.

Monsieur Tom Garneau et Madame Marie-Andrée Giguère, animateurs à la Maison des Jeunes, reçoivent le chèque de l'AREQ 03-D au montant de 2 000 \$ entourés de la présidente du secteur, madame Huguette Lamontagne, et de la responsable sectorielle de la FLG, Madame Francine Tremblay.



(photos : Suzanne Frémont)

Suite à cette intéressante visite, plusieurs d'entre nous en ont profité pour se procurer légumes et fines herbes en vente sur place.

Protection des terres Rabaska : un projet de fiducie

Les fondateurs de la ferme Des Ruisseaux s'impliquent aussi activement dans le Collectif sauvetage pour le patrimoine agricole à Lévis et Beaumont avec une alliance d'organisations dont l'UPA, Équiterre et Nature-Québec.

Selon les représentants des organismes régionaux, le projet de mise en fiducie des 272 hectares des terres de Rabaska constitue la seule option permettant de pérenniser les activités agricoles exercées sur le site et la conservation des forêts et des milieux naturels répertoriés. Est-ce que notre AREQ de secteur pourrait donner son appui à cette importante mobilisation citoyenne régionale qui prend de plus en plus d'ampleur?

Jacques Saucier, pour le Comité en environnement

UN PEU D'HISTOIRE, BEAUCOUP DE RECONNAISSANCE !

Il y a 12 ou 15 ans, je ne sais plus, ayant aperçu Mme Cécile Richard et une autre retraitée farfouiller dans des cahiers d'écoliers à la recherche du nom d'un de nos membres, tout ça écrit à la main, en bleu, en noir, raturé en rouge, je me suis dit que ça n'avait pas de bon sens et j'ai alors proposé mes services pour gérer la liste de nos nombreux membres. La chaîne téléphonique étant déjà opérationnelle, il fallait la peaufiner et y ajouter l'adresse courriel que de plus en plus de nos membres adoptait et utilisait : à nous d'en faire autant.

L'AREQ nationale a accepté que nous ayons accès à leur liste de membres à condition que cet accès soit exclusif, confidentiel, ça va de soi ! Monter un fichier de près de 2 000 entrées exige plusieurs heures de travail, mais plus encore pour communiquer adéquatement avec chacune de ces personnes. Aidé de Mme Solange Bélanger, nous avons dû recruter une douzaine de volontaires, prêts à devenir responsables à leur tour d'une autre douzaine de bénévoles ayant pour tâche d'en appeler une autre dizaine. La structure pyramidale étant installée, il fallait une année suivant l'autre faire de multiples mises à jour : nouveaux membres, décès, déménagements, numéro de téléphone à corriger, bref, une occupation exigeante.

Malgré de nombreux rappels, la liste des membres désirant être informés par courriel a mis du temps à devenir majoritaire, certains ne désirant plus être invités aux activités des Deux-Rives, d'autres craignant d'être importuné/es ou arnaqué/es. Ce faisant, la chaîne téléphonique demeure utile, sinon nécessaire, d'où son maintien pour informer un nombre de membres beaucoup moindre. Soulignons que ces appels auraient pu être frustrants, mais la qualité de nos répondants s'est affirmée selon les principes de la politesse et du respect.

Le but de ce texte est de vous témoigner à vous, nos généreux bénévoles, notre sincère amitié et une reconnaissance infinie pour le travail que vous avez offert à notre association de retraités de l'enseignement. Habitué/es que vous étiez à vous dévouer et à donner le meilleur de vous-mêmes aux innombrables élèves dont vous avez eu la responsabilité, à la retraite, vous avez su partager le besoin d'être ensemble entre collègues et ami/es.

Il serait déplacé, voire indécent de passer sous silence l'immense implication des personnes qui ont occupé la présidence du secteur, une tâche difficile, prenante, dévoreuse de temps : Lévis Belzile, Michel Caron, Justin Gagnon, Andrée Gosselin, Huguette Lamontagne.

Nous aurions aimé dresser la longue liste de tous nos retraité/es qui ont mis leur voix et leurs oreilles au service de cette fratrie qui a œuvré aux Deux-Rives. Évidemment, nous aurions oublié plusieurs personnes méritantes. Alors, nous optons pour un gros Merci ! Merci ! Merci !

Solange Bélanger et Mario Laprise

QUIZ

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

De ses illustrations ont été prêtées par lui et utilisées dans Expédition, un matériel scolaire de français incluant l'essentiel en sciences humaines et en sciences de la nature. Et lui, il a continué d'observer le ciel dans son télescope et nous faire découvrir les secrets du firmament par ses toiles.

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

Ghislaine Couturier, 2e vice-présidente.



TROP ACCRO AUX TECHNOS?

Difficile de ne pas jeter un œil à votre cellulaire même lors d'une réunion de famille ou entre amis? Vous avez des problèmes à laisser votre tablette ou votre portable pour sortir de la maison et vaquer à vos occupations quotidiennes? Les effets négatifs des technologies est une réalité qui touche toutes les générations.

Selon les données d'une étude de la Direction publique de Montréal en 2018, l'utilisation la plus intensive des technologies se trouvent chez les 18-34 ans et les plus de 65 ans; pour ce dernier groupe d'âge, plus d'une personne sur 5 passait au moins 4 heures par jour derrière un écran. Selon Magali Dufour, chercheuse à l'Institut universitaire sur les dépendances, plus on s'expose aux écrans, plus les risques d'en subir les effets néfastes augmentent : difficulté à trouver le sommeil, sentiment de déprime, inactivité physique...

Afin de limiter ces effets pernicieux, la chercheuse conseille une utilisation consciente des technos plutôt que l'abstinence. Il faut d'abord faire le bilan de son utilisation en calculant le nombre d'heures quotidien passé derrière son écran. Après cette introspection, on se donne des règles à respecter pour un meilleur équilibre: Est-ce que je me branche une heure le matin et j'y retourne après 15 h? Est-ce que je ferme tout après 21 h afin de ne pas affecter mon sommeil? Est-ce que j'évite de consulter mon cellulaire lorsque je suis en présence d'amis ou lors d'un repas en famille? Après m'être fixé une plage horaire de connexion, je note à mon agenda une activité pour bouger ou socialiser, pour compenser.

Il faut aussi prendre conscience de l'utilisation automatique de son cellulaire que l'on consulte à la moindre notification. Selon Laurie Michel, fondatrice de Vivala, entreprise spécialisée en bien-être numérique et conférencière, les écrans nous volent souvent des moments précieux pour maintenir la qualité de nos liens sociaux. Cela nous déconnecte de l'instant présent, là où se construisent nos souvenirs.

Pour limiter leur influence, la spécialiste recommande de déterminer un endroit précis où ranger son cellulaire pendant un certain temps pour vaquer à d'autres occupations (lire un livre, cuisiner, socialiser...) ou activer l'option Ne pas déranger qui ne laisse passer que les appels urgents.

Besoin d'aide?

aidejeu.ca, 1-800-461-0140

La ligne Jeu : aide et références offre du soutien aux personnes cyberdépendantes.

Jacques Saucier, comité en environnement

*Tiré de la revue Virage, printemps 2023



POUR TOI, POUR MOI, L'OR, L'ARGENT, LE BRONZE, OU...

Arborant fièrement le symbole des JO 2024, la Médaille d'or du dépassement de soi, qui n'est pas réservée aux seuls grands champions, à ce qu'on dit, mais qui récompense tous ceux qui donnent le meilleur d'eux-mêmes et qui vont chercher le meilleur des autres. Et, habillé du dynamique thème musical Parade, le rideau vient de tout juste de tomber sur l'unique et grandiose 33e édition des Jeux Olympiques d'été, qui se sont tenus du 26 juillet au 11 août derniers, en France... Permettons-nous-en quelques échos :

- Les JO 2024 ont réuni quelque 10 500 athlètes de quelque 206 pays ;
- Les JO ont mis en évidence 32 sports, dans 47 disciplines ;
- Les JO 2024 auront coûté à la France plus de 25 milliards de dollars ;
- En plus des commandites de toutes sortes, chaque athlète, médaillés d'Or, d'Argent ou de Bronze recevra une bourse de 25 000 \$, ou beaucoup plus, selon la capacité de payer ou la générosité qu'auront les différents pays qui participent à l'événement.

Pour ma part, chaque fois que j'assiste, avec grand plaisir faut-il le dire, à ces très nombreuses compétitions sportives, comme ces milliers de personnes qui se déplacent jusqu'à ces sites qui peuvent recevoir quelque quatre-vingt mille personnes à la fois, je me surprends à penser, avec un certain pincement au cœur, à tout cet argent qu'on utilise pour faire éclater les limites du possible, pour quelques semaines; à tous ces aménagements techniques ou autres qui coûtent, à eux seuls, des montants faramineux; et aussi, inévitablement, à toutes ces personnes qui, dans l'ombre, ont vécu jusqu'à leur calvaire, pour arriver à avoir leur visa pour être des JO et pour y donner le meilleur d'elles-mêmes. La grande majorité de ces quelque 10 500 athlètes n'auront leur nom écrit nulle part; leur photo n'apparaîtra pas dans les quotidiens; ils n'auront pas la chance d'être interviewés au vu et au su de tout le monde; et, bien souvent, ils devront retourner chez-eux avec un peu la mort dans l'âme, peut-être la honte, peut-être aussi l'obligation de faire face à ces nouveaux problèmes financiers qui leur auront été octroyés à cause de cette implication corps et âme de toute leur personne, pendant toutes ces années d'entraînement, jusqu'à l'épuisement parfois, ou plus, jusqu'à ces blessures qui ne guériront peut-être plus...

Aujourd'hui, je veux rendre hommage à tous ces athlètes qui resteront dans l'ombre, malgré leur soif de réussite, acquise au fil du temps, parfois démesurée... Pour ma part, ils ont tous gagné leur médaille d'Or, même si aucun journaliste n'en parlera jamais... Saurons-nous tirer leçon de tout ce qu'ils ont vécu et de tout le courage et la détermination qu'ils ont nourris, à satiété, pendant toutes ces heures, ces mois et ces années ? Saurons-nous être attentifs, nous aussi, à ceux et celles qui n'auront jamais les premières places, dans notre monde et parmi nous ?

Jean-Noël Laprise, secrétaire et Comité des hommes



CONNAISSEZ-VOUS IRMA LEVASSEUR?

Vous devriez, pour la bonne raison que son parcours suscite de l'admiration. Première femme médecin canadienne française, elle naît dans le quartier Saint-Roch à Québec en 1877.

Son père avait entrepris des études à la Faculté de médecine de l'Université Laval qu'il a dû abandonner par manque de moyens financiers. Et au cours de son jeune âge, Irma voit son petit frère mourir, et veut devenir pédiatre.

Après son cours classique au Collège Jésus-Marie, elle décide d'entreprendre des études en médecine. Mais il n'est pas possible pour une femme de poursuivre ses études en médecine dans les établissements francophones du Québec. Seule la Faculté de l'Université Bishop's, une université de langue anglaise située à Sherbrooke, accepte les femmes : mais la formation ne comporte pas de stages alors qu'Irma veut obtenir sa licence de pratique en milieu hospitalier.



Elle décide de poursuivre ses études aux États-Unis à l'Université Saint-Paul du Minnesota. Cette formation lui permet de compléter plusieurs stages en milieu hospitalier. En 1900, Irma Levasseur obtient son diplôme de médecine. Les quelques femmes qui pratiquent alors au Québec sont toutes anglophones et protestantes. Les trois premières années de pratique, elle les fait à New-York où il est possible pour elle de travailler.

En 1903, elle se rend devant l'Assemblée législative afin de revendiquer son droit de pratique. Une loi spéciale lui permet d'obtenir sa licence du Collège des médecins et chirurgiens de la province de Québec. À ce moment, Irma LeVasseur devient la douzième femme médecin du Québec et la première canadienne-française.

Elle s'installe à Montréal mais décide rapidement de perfectionner ses connaissances en Europe de 1904 à 1906 en chirurgie et pédiatrie. De retour à Montréal, le taux de mortalité infantile est si élevé que près du quart des enfants meurent avant l'âge de un an. Devant cette réalité, un mouvement se forme pour la sauvegarde de l'enfance. C'est ainsi que le premier hôpital francophone est mis sur pied par Irma Levasseur. Elle fait tout en son pouvoir pour trouver des ressources financières.

Mais en 1908, dans l'obligation de quitter le conseil d'administration et le département de chirurgie de l'Hôpital Sainte-Justine qu'elle a créé, elle se retrouve en France et à New-York au service de la Croix-Rouge.

En 1922, Irma LeVasseur revient s'installer au Québec dans sa ville natale et souhaite créer un hôpital pour enfants dans cette ville. C'est ainsi qu'elle est cofondatrice de l'établissement de l'Hôpital de l'Enfant-Jésus. Des problèmes avec le conseil d'administration font qu'elle quitte aussi cet hôpital. De plus elle crée le Centre Cardinal-Villeneuve pour enfants handicapés.

Le 22 janvier 1964, âgée de 87 ans, Irma LeVasseur meurt dans l'oubli et l'indifférence même si elle a tout d'une héroïne d'après Gilles Proulx. D'après Wikipédia et Google.

Ghislaine Couturier, comité des femmes.

QUIZ SPÉCIAL 40 ANS

Afin de souligner les 40 ans de l'AREQ Des-Deux-Rives, le Comité des femmes a réalisé un jeu-questionnaire. C'est une occasion de revoir en groupe les conditions des femmes, leur évolution ces dernières décennies et de repasser quelques activités vécues par les membres pendant ces années.

Nous souhaitons votre participation à cet exercice qui aura lieu lors de l'événement des Retrouvailles le 25 septembre. Une feuille vous sera remise. Cette activité se fera en équipe de 4. Avec votre stylo et votre cellulaire vous pourrez choisir vos réponses. Quelques tirages auront lieu pour celles et ceux qui auront bien répondu.

Claudette Hanna, responsable du Comité des femmes



JOURNÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

Le 7 juin dernier, se tenait la journée de Reconnaissance des membres bénévoles. Pour l'occasion nous avons fait une visite à Wendake. Trente-neuf bénévoles et membres responsables d'un comité ont eu la chance de découvrir l'histoire, la culture et les arts des Hurons Wendat.

Nos deux excellents guides formés sur l'histoire et la culture autochtones ont su répondre à nos questions à travers deux lieux d'apprentissage distincts. Nous avons découvert l'exposition permanente « Territoires, mémoires, savoirs », la salle Yändia'wich et la maison longue Yahwatsira'. Nous n'avons pas visité malheureusement le Musée Huron-Wendat qui veille à la conservation de patrimoine des Premières Nations car il était en rénovation. Nous avons partagé un bon repas au restaurant La Traite où le décor est chaleureux et nous plonge dans l'ambiance du Grand Nord.

Le Conseil du Secteur était heureux de souligner le travail des bénévoles et cet événement voulait les remercier de leur implication au sein de notre secteur. Ceux-ci jouent un rôle primordial dans le succès de notre organisation et nous leur en sommes très reconnaissants. Le Comité des Arts était responsable de cette visite.

Claudette Boily, responsable du Comité des arts



ENCAN SILENCIEUX POUR LA FLG

Dans le cadre du 40e de l'AREQ Des-Deux-Rives, le Comité des Arts organise un encan silencieux le 24 octobre prochain, dont les profits iront entièrement à la FLG. Nous vous présenterons des œuvres (tableaux, aquarelles, photos artistiques, etc.) offertes gracieusement par nos membres. Dans le cadre d'un encan silencieux, une feuille d'enchère dédiée à chaque œuvre identifiée sera disponible. Les personnes désirant participer devront y inscrire leur nom/prénom, leur numéro de téléphone et le montant de leur mise. Chaque nouvelle offre devra être inscrite sur la ligne suivant l'offre précédente. La feuille d'enchère sera retirée par la personne responsable de l'encan, l'inscription d'une mise sur la feuille d'enchère d'une œuvre équivaut à un contrat d'engagement d'achat de celle-ci dans le cas où la mise remporte les enchères. L'attribution de l'œuvre se fera au plus haut soumissionnaire à la clôture de l'encan, la personne devra régler en argent comptant ou par chèque et elle prendra possession de l'œuvre à la fin de l'activité.

Si vous avez des œuvres à donner, veuillez communiquer avec,
Claudette Boily, responsable du Comité des Art
(418) 657 5909

VIACTIVE AUTOMNE 2024

Bonjour, j'imagine que vous avez passé un bel été à bouger et que vous êtes en forme et en santé. Avez-vous le goût cet automne d'améliorer à nouveau votre quotidien et de vous redonner de l'énergie ? Eh bien, joignez-vous à nous pour nos belles séances de VIACTIVE.

Les rencontres ont toujours lieu les jeudis de 9 h 30 à 10 h 30. Les dates seront les 12-19 et 26 septembre, les 3-10-17 et 31 octobre, ainsi qu'exceptionnellement mardi le 5 novembre.

Elles se tiendront à la Maison diocésaine de formation, sise au 2215 rue Marie-Victorin G1T 1J6 (418-872-3417) : vous prenez le boulevard Laurier, la rue des Gouverneurs à droite, puis Marie-Victorin à gauche. Un grand stationnement vous y attend. Un coût de 15 \$ vous est demandé, payable si possible au 1er cours.

Nous débuterons toutes les séances avec une nouvelle chorégraphie intitulée "You should be dancing" (Saturday Night Fever). Nous travaillerons par la suite les routines suivantes :

- Renforcement musculaire avec ou sans poids (diminue le risque de chute, améliore la posture, renforce les muscles et les os et maintient l'autonomie) ;
- Équilibre avec balles Aki ou sacs de sable (améliore l'équilibre statique ou dynamique, diminue le risque de chute) ;
- Flexibilité (améliore l'amplitude des mouvements, prévient les raideurs articulaires, diminue les risques de blessure, facilite les gestes au quotidien) ;
- Spécial 25e (mouvements inspirés du Merengue, Salsa, Cumbi et Reggaeton) ;
- Parcours en folie (cardio, coordination et équilibre) ;
- Latino avec foulard (posture, coordination, mémoire et équilibre) ;
- Bungee avec élastique (force et endurance musculaire)

Les personnes intéressées doivent communiquer avant le 9 septembre 2024 avec Claudette Hanna (418) 845-1088 claudette.hanna@sympatico.ca

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

En conclusion, nous espérons que ces routines sauront accroître votre bien-être puisque nous profiterons du plaisir de bouger ensemble dans un cadre festif et amical. Après tout, il faut avoir de la satisfaction à garder une vie active !

Au plaisir de vous retrouver en septembre.

Votre équipe VIACTIVE,

*Claudette Hanna, Micheline Carbonneau,
Solange Bélanger et Suzanne Frémont*



UNE JOURNÉE DANS BELLECHASSE

1er novembre 2024

Venez vous remplir la tête et le cœur de paysages enchanteurs, goûter à des produits locaux de fabrication artisanale, rencontrer des gens accueillants et chaleureux, avec, en plus, la visite d'un joyau de notre patrimoine.

De 9 h 15 à 11 h 30, visite de la **Cabane Comtois** avec dégustation de produits de l'érablière et des produits du terroir, suivie de la micro distillerie **La Ponce** avec des gins, vodka, acerum et 3 sortes de sauces.

Dîner à Ste-Claire, 11 h 30. Au menu, soupe, suivie d'un choix entre lasagne ou mijoté de porc ainsi qu'un dessert, thé ou café, le tout servi par un traiteur.

À 13 h, visite guidée de l'usine **Prévost Car** avec la moitié du groupe et l'autre moitié fait la visite des 2 maisons, puis les groupes sont inversés.



Grâce à son expertise de 100 ans, Prévost est le plus important fabricant nord-américain d'autocars destinés au transport interurbain et au transport touristique. Visitez une usine à la fine pointe du design et de la technologie. Le circuit complet vous permettra de voir toutes les étapes de fabrication d'un autocar.

À 14 h 20, visite guidée de la maison du Dr Chabot, classée patrimoine historique de Ste-Claire avec l'autre moitié du groupe. La maison du Docteur J.A.N. Chabot vous transportera en 1925. Vous admirerez le mobilier d'origine, les éléments décoratifs et les objets de la vie courante de cette famille marquante de Bellechasse. Vous visiterez aussi le cabinet du docteur qui a conservé ses instruments médicaux. Médecin de campagne de 1900 à 1972, il fut à la fois : généraliste, chirurgien, obstétricien, dentiste et pharmacien

Et visite de la maison Eugène Prévost (fondateur de Prévost) qui contient une exposition sur l'histoire de l'ascension de l'entreprise d'autobus Prévost, fondée en 1924. Retour ensuite en bus vers St-Romuald.

L'activité est réservée aux membres exclusivement (Nombre maximal de 45 personnes)

Coût : 15 \$. **Date limite d'inscription : 18 octobre 2024**

Le départ par bus se fera au **Winners, Place des Quatre-Bourgeois, à 8 h** pour ensuite se diriger vers **St-Romuald au Maxi à 8 h 15**. Le retour vers Winners se fera à 16 h 30.

Une journée formidable en perspective!

Andrée Gosselin, Responsable du comité socio-éducatif

LES RETROUVAILLES

Nous vous convions cordialement à notre première activité officielle offerte à tous, soit les retrouvailles, le mercredi 25 septembre à 9 h 30 (voir coupon). Cette année, nous innovons puisque nous changeons la formule, histoire de ne pas toujours offrir le même produit. C'est donc pour un petit déjeuner que nous vous attendrons avec votre bonne humeur et votre curiosité de connaître nos projets pour le mandat 2024-2025.

Si vous pensez que nous commençons nos rencontres assez tôt, vous avez raison puisque l'an dernier cette activité avait lieu le 11 octobre. Mais, en consultant notre calendrier, vous constaterez qu'on n'a pas l'intention de vous laisser vous ennuyer à la maison. Alors, il faut commencer tôt. On vous attend.

Huguette Lamontagne, présidente.

DÉJEUNERS ESPAGNOLS

8 octobre 2024, 9 h 30

Ouvert aux membres seulement

Hablamos español ? Que ce soit oui ou non, Adriana Nuncio vous offre la possibilité d'améliorer votre espagnol autour d'un déjeuner. Professeure retraitée du Cégep de Ste-Foy, elle a enseigné l'espagnol pendant trente-trois ans. Sa proposition est de discuter uniquement en espagnol, en petit groupe, pour favoriser les échanges.

Pour ces déjeuners, Adriana souhaite accueillir de 8 à 10 personnes.



Une connaissance minimale de l'espagnol est appréciée mais pas indispensable.

Les rencontres débuteront le mardi 8 octobre 2024 à 9 h 30 au restaurant Tutti Frutti, Place des Quatre-Bourgeois, Québec. Les suivants: les mardis 22 octobre, 12 novembre et 3 décembre, une fois aux trois semaines.

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

Si l'activité vous intéresse, vous pouvez vous inscrire auprès de Francine Tremblay (francines.tremblay@gmail.com).

Vous complétez le coupon réponse de l'activité et faites un paiement Interac ou par la poste en joignant votre chèque et le coupon à l'adresse suivante : Francine Tremblay 403-3707 Avenue des Compagnons, Québec, Qc. G1X.

Les dix premières personnes qui se seront inscrites à cette activité seront retenues, et elles seront contactées pour confirmer leur inscription.

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

Andrée Gosselin, responsable du comité socio-éducatif

DÉJEUNERS ANGLAIS

23 octobre 2024, 9 h 30

Ouvert aux membres seulement

Comme par les années passées, nous vous invitons à venir améliorer vos connaissances de la langue anglaise avec nous. Notre « prof » sera de nouveau Donna Iafrate, avec qui nous avons déjà beaucoup appris, dans une ambiance toute conviviale. Les déjeuners auront lieu à 9 h 30 au Tutti Frutti, 999 avenue de Bourgogne, Québec.

Pour faciliter les échanges, un maximum de 10 personnes est prévu pour cette activité.

Les déjeuners débuteront le mercredi 23 octobre et se poursuivront les 4 semaines suivantes, soit les 30 octobre, 6, 13 et 20 novembre, même jour, même heure, même endroit.



Le coût d'inscription est de 15 \$ pour l'ensemble des rencontres et le déjeuner est à vos frais. Si l'activité vous intéresse, vous pouvez vous inscrire auprès de Francine Tremblay (francines.tremblay@gmail.com).

Vous complétez le coupon réponse de l'activité (voir page 29) en faisant un paiement Interac ou par la poste en joignant votre chèque et le coupon à l'adresse suivante : Francine Tremblay 403-3707 Avenue des Compagnons, Québec, Qc. G1X

Date limite d'inscription : 15 octobre 2024

So let's speak English and have fun!

Andrée Gosselin, responsable du comité socio-éducatif

CONFÉRENCE SUR LE SAINT-LAURENT SUIVIE D'UNE PARTIE MUSICALE

Le 24 novembre 2024

Dans la matinée

Auteur de deux romans historiques sur la Seconde Guerre mondiale et sur l'incursion dans le Saint-Laurent, notre conférencier M. Normand Payette nous dévoilera des faits historiques de l'époque; il nous plongera dans le réalisme de la bataille du Saint-Laurent, en nous révélant le rôle majeur des pilotes, des gardiens des phares et des pêcheurs. Le défi des surveillants du fleuve était d'empêcher les Allemands de mettre la main sur l'île d'Anticosti et l'auteur nous révélera le pourquoi dans cette période de 1937 à 1945.

Ghislaine Couturier, 2^{ième} vice-présidente

Après le dîner,

Un écosystème

Des activités

Une histoire

Ode au Saint-Laurent

Un concert réunissant piano, photographie et poésie

Par Paule Breton, pianiste D'après les photographies et les textes D'Yvan Bédard

27 novembre 2024

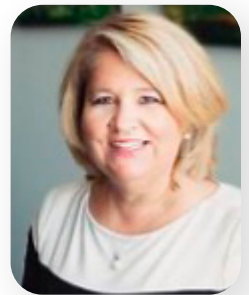
Des villages

Des saisons

Des paysages

Une géologie unique

Le Comité des Arts est heureux de vous présenter Ode au Saint Laurent : piano, photographie et poésie, un concert, avec Paule Breton, pianiste professionnelle, qui vous présentera une sélection de 14 pièces d'André Gagnon accompagnées de plus de 200 photographies du Saint-Laurent prises par le photographe Yvan Bédard, de Portneuf jusqu'à la Côte Nord, la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine. Le concert est divisé en sept thèmes et textes poétiques.



Paule Breton est une pianiste professionnelle, diplômée en musique de l'Université Laval où elle a étudié avec le pianiste de réputation internationale, Frans Brouw. Multi instrumentiste, elle joue du vibraphone et des percussions à l'Harmonie de Saint-Augustin-de-Desmaures et du clavier au sein du Québec Jazz Big Band. Elle est également choriste au Chœur de l'Orchestre symphonique de Québec depuis 2012 et elle dirige le Chœur Allegro de Pont-Rouge.

Passionnée qu'elle est de notre artiste québécois André Gagnon, Paule Breton se consacre entièrement à sa musique pour piano, depuis 2019.

Passionnée qu'elle est de notre artiste québécois André Gagnon, Paule Breton se consacre entièrement à sa musique pour piano, depuis 2019.

En 2023, celle-ci a enregistré en studio le CD, Ode au Saint-Laurent qui a fait la Une de l'hebdomadaire Le Courrier de Portneuf et qui a reçu les éloges du député provincial Vincent Caron et du député fédéral, Joël Godin

Claudette Boily, 1^{ère} vice-présidente

GRAND BANQUET FESTIF DU 40^E ANNIVERSAIRE DE L'AREQ DES-DEUX-RIVES

Thème : 40 ans ... Toujours présents



C'est avec plaisir que votre comité des Fêtes du 40^e vous invite à venir célébrer les 40 ans de fondation de l'AREQ Des-Deux-Rives en vous joignant au banquet anniversaire qui s'annonce mémorable ! C'est dans une atmosphère musicale, chaleureuse, festive, remplie de témoignages, de rires, d'histoires d'amitié, de chants et de poésie que nous partagerons ce succulent dîner le 24 octobre à l'Hôtel Québec, 3115 Avenue des Hôtels, Québec, à partir de 10 h 30. La fête elle-même débutera à 11 h 30.

Lors de votre arrivée, entre 10 h 30 et 11 h 30, le Comité des arts vous invitera à prendre part à leur encaissement silencieux dans la salle du banquet. Il s'agit d'œuvres offertes par des artistes, sur lesquelles vous pourrez miser. Les résultats de cet encaissement seront dévoilés après le dessert et tous les profits seront remis à la Fondation Laure-Gaudreault. C'est de cette façon que votre Comité des arts a voulu s'impliquer dans la célébration du 40^e et démontrer notre attachement à la FLG.

Nous commencerons notre repas en trinquant à la santé Des-Deux-Rives. De plus, un second verre de vin vous sera offert pour agrémenter le repas. Ce tout-inclus revient à 25 \$ pour les membres et 50 \$ pour les non membres. Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez nous le faire savoir sur votre coupon d'inscription. Nous en aviserons l'hôtel.

Enfin, pour marquer ce 40^e anniversaire de façon particulière, plus d'une quarantaine de prix de présence seront attribués grâce à nos généreux commanditaires. Vous avez jusqu'au 11 octobre pour nous faire part de votre présence. Et, nous avons tous bien hâte de voir votre nom sur la liste des participantes et participants. Allez vite compléter votre coupon d'inscription.

En vous remerciant d'être souvent présent.es et en attendant le plaisir de vous accueillir en grand nombre, nous vous souhaitons une belle fin d'été et longue vie à l'AREQ Des-Deux-Rives.

Et n'oubliez pas :

« 40 ans ... Toujours présents »

Votre comité,

Mario Devin, responsable,

Claudette Boily, Alice Desrochers,

Diane Laflamme, Marc Laflamme,

Huguette Lamontagne,

Christine Mercier et Camil Paquet.

VISITE DE L'USINE PRÉCINOV

Le 22 mai dernier, nous étions accueillis à l'usine Précinov, une usine en pleine progression qui fait le bonheur de son propriétaire M. Mathieu De Blois et la fierté des employés, capables de répondre aux besoins d'une clientèle qui œuvre principalement dans le domaine des hautes technologies.

Voici ce qu'on retrouve de particulier dans cette usine ultramoderne : des robots qui exercent la plus grande partie du travail répétitif, et ce, à toutes les heures du jour et aussi les fins de semaine, ce qui permet une production 24 heures par jour... Imaginons la productivité et la rentabilité ... Le propriétaire mentionne que le retour sur investissement à l'achat de robots est rapide, ce qui n'est pas difficile à comprendre.

Mais ces robots, il faut les programmer : ce n'est pas une mince tâche.

C'est pourquoi, le propriétaire, M. De Blois, s'occupe religieusement de la formation de ses employés; chacun possède son projet de formation en robotique industrielle du Cégep Lévis-Lauzon afin d'améliorer ses connaissances en matière d'utilisation et de programmation.

Un des souhaits du propriétaire de cette usine créée en 2005, est que des retraités, plein d'expérience et de compétence, puissent donner des heures de leur temps à la réussite et au progrès de cette entreprise, tout en y découvrant du plaisir à participer à l'évolution d'une entreprise de chez-nous, qui fait notre fierté.

Somme toute, une des belles visites pour nous, avec le propriétaire et ses employés. M. De Blois a répondu à nos questions avec compétence et honnêteté et nous l'en remercions chaleureusement.

Ghislaine Couturier, 2e vice-présidente

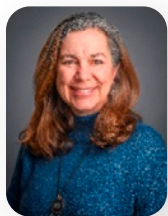
RENCONTRE RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

Le 9 octobre 2024 à l'Hôtel Québec, 3115 Avenue des Hôtels, Québec.
Vous êtes invités à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique

1^{ère} conférence

Biais cognitifs : Notre cerveau nous joue des tours!

Est-ce que c'est grave? Quel impact sur notre vie quotidienne? Est-il possible que notre cerveau nous joue des tours? Est-il parfois (souvent?) paresseux? Sommes-nous un peu moins brillants que nous le pensons?



Isabelle Blanchette est professeure titulaire à l'Université Laval, spécialisée en psychologie cognitive, et chercheuse au centre de recherche Cervo, à Québec. Elle est passionnée par la psychologie cognitive, une branche de la psychologie qui vise à comprendre comment le cerveau traite l'information, apprend et utilise les connaissances.

2^{ème} conférence

Âgisme : La représentation des aînés dans la culture populaire

Avec Samuel Labrecque



Conseiller aux dossiers sociaux à l'AREQ, Samuel Labrecque dispose d'une solide expérience dans le milieu des organismes dédiés aux aînés. Ses dossiers

traitent notamment des enjeux liés à l'avenir du système de santé public, à l'hébergement des personnes âgées et aux politiques gouvernementales touchant les personnes âgées.

3^{ème} conférence

Rire, joie et santé

Avec Linda Leclerc



Trucs pratiques pour prendre les choses avec bonne humeur et dédramatiser les situations du quotidien, pour soulager stress et anxiété et rester dans le moment présent. C'est une excellente façon de prendre soin de sa santé mentale, de développer la complicité entre les personnes et de permettre un moment de détente « santé et positif ».

Claire bélanger, responsable du comité régional sociopolitique.

JOURNÉE RÉGIONALE ENVIRONNEMENT

Le 25 octobre 2024 à l'Hôtel Québec, 3115 Avenue des Hôtels, Québec.
Nous vous invitons à assister à deux conférences qui sauront vraiment vous intéresser. Vous pourrez entendre des conférencières dynamiques et engagées, qui sauront vous donner espoir vers un monde meilleur.

8h 30 : Inscription

9 h 15 : Mot de bienvenue

9h 30 : Conférence par Camille Defoluy :

J'aime ma poubelle mais je la quitte

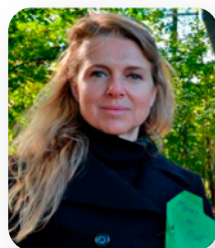
Qu'arrive-t-il à nos déchets une fois jetés aux bacs? Quels rôles jouent le recyclage et le compostage dans la lutte aux changements climatiques? Comment réduire la taille de notre poubelle et diminuer notre impact au quotidien? Cette conférence offre une introduction à ces problématiques, tout en démystifiant notre système de tri et de valorisation des matières résiduelles. Des solutions concrètes, ludiques et accessibles à tous seront proposées, avec des outils pour passer à l'action. Cette conférence est donnée par l'organisme LE JOUR DE LA TERRE

10 h 30 : Pause

11 h : Animation autour du thème des déchets

12h : Dîner

13h : Conférence par Elsa Moreau sur Mères au Front



Elsa Moreau est une membre active du regroupement Mères au Front de la Ville de Québec depuis 2021. Maman, militante, écologiste, elle s'implique avec détermination pour que ses filles et les générations futures puissent vivre entourées d'écosystèmes en santé, en symbiose avec la biodiversité. Comme des milliers d'autres parents, elle s'inquiète de l'impact des changements climatiques. Mères au Front lui permet, en tant que citoyenne, de lever le ton et mettre de la pression sur nos dirigeants en leur demandant du courage politique. Les incitant ainsi à prendre les décisions qui s'imposent pour assurer un monde résilient face aux défis à venir. Elle viendra nous parler de cet organisme et de son implication.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES (JIH)

Par la présente, nous vous invitons cordialement à notre activité régionale spéciale qui marquera

La Journée internationale des Hommes (JIH 2024)
Le 19 novembre 2024

Personnes-ressources et programmation pour notre journée JIH 2024

9 h - 10 h

1. Martin Ste-Croix Brassard (AutonHommie)

- Extraits du vécu des hommes âgés et des défis auxquels ils font face ;
- Cheminements vis-à-vis la quête de sens de leur nouvelle vie
- Comment être bien dans sa peau et heureux, malgré l'âge ;
- Témoignage.

11 h

Dr Stéphane Lemie (Vieillir à la maison)

- Interniste-gériatre, fondateur de la fondation AGES et du réseau de gériatrie sociale ;
- Offrant, avec son équipe, des soins à domicile, pour les personnes vulnérables ;
- Accompagnement particulier auprès des personnes âgées

11 h - 12 h

2. Geneviève Léveillé

- La Maison Michel-Sarrazin : une œuvre au service de sa communauté ;

12 h

3. Dîner communautaire

13 h 20

4. Partie musicale

- Avec Jean-Noël Laprise et la complicité de quelques autres musiciens ;
- Chansons inspirées du thème « Tous ensemble, tout simplement », pour se détendre.

5. Conclusion de notre activité

- Remerciements de notre responsable régional ;
- Salutations et au revoir !

Jean-Noël Laprise, Responsable régional du Comité des hommes
Réjean Lemelin, Président région 03



Comment se rendre à l'Hôtel Québec

Plusieurs de nos activités se déroulent à l'Hôtel Québec. Les personnes qui viennent de la rive sud ont l'habitude de traverser le pont Pierre-Laporte et d'emprunter le boulevard Laurier. Hors, l'hôtel n'est plus accessible directement par celui-ci, des travaux majeurs empêchant de tourner à droite sur Lavigerie. Je vous suggère donc de faire comme moi et de passer par la rue Lavigerie à partir du Chemin Saint-Louis. À l'intersection de la rue de Louvigny, une pancarte orange (pas très grande) vous invite à tourner à gauche (vers l'ouest). Il n'y a plus qu'à suivre les indications qui mènent au stationnement.

LA PAUSE POÉTIQUE

Une maison... de mon grand-père

Un pied à terre au Québec
Des rescapés des États
Une maison choisie
Pour une nouvelle vie
Tout un rêve réalisé
C'est un temps nouveau.

Un pied à terre au Québec
Trois enfants pour y habiter
Deux parents pour y travailler
Tout un milieu à organiser
Tout à côté du village.

Un pied à terre au Québec
Une maison solitaire
Le moulin à vent
Sur le haut coteau
Pour acheminer l'eau

Un pied à terre au Québec
Quatre grands érables
Limite du chemin
Une clôture à l'arrière
Des enfants à sécuriser.

*Ghislaine Couturier,
2e vice-présidente.*

Un pied à terre au Québec
Un atelier une grange
De grands champs à semer
Un jardin pour s'alimenter
Quelques arbustes fruitiers
C'est un temps nouveau.

Un pied à terre au Québec
La vue sur le village
L'église et ses cloches
Des services assurés
Un milieu humanisé.

Cette maison j'y ai habitée
Un endroit tout joyeux
Tout un milieu à découvrir
Dans mes jeunes années
Après ce fut un temps nouveau.

Balançoire

Plus haut maman
Encore plus haut
La mère lève les bras
Répond à ce cri de joie
La gamine y va de son élan
S'accroche au câble de son engin
Sourire malin couette au vent
Petite étoile frissonne sur les ailes
De la liberté

*Lise Laframboise
Été 2024*



QUE VAIS-JE FAIRE? POUR UNE VIE PLUS BELLE... POUR SE FACILITER LA TÂCHE...

- Savoir où l'on va pour prévoir les prochaines étapes;
- Concentrer ses énergies sur l'essentiel des actions à poser;
- S'imaginer ce que nous voulons et le mettre par écrit;
- Préciser ce que l'on ne veut pas;
- Laisser libre cours à notre imagination;
- Oser faire un pas vers la vie que l'on désire;
- Avoir le courage de changer des choses;
- Vivre en fonction de comment on se sent, plutôt qu'en fonction de notre âge;
- Comprendre le plus possible les personnes qui nous entourent;
- Essayer de découvrir le potentiel des personnes qui vivent près de nous;
- Se dire qu'il faut mériter l'amour des autres, ceux le plus près de nous.

Nous pouvons nous choisir deux ou trois de ces objectifs ou d'autres, les garder en tête et voir les choses comme nous voudrions qu'elles soient. Et pourquoi ne pas se concentrer, une petite demi-heure chaque jour, pour nos décisions et nos relations.

C'est ce que je vais faire et vous? On se souhaite une vie longue et heureuse!

*Ghislaine Couturier,
2e vice-présidente.*

*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 Pierrette Deschênes Niquet,
décédée le 23 décembre 2023, à l'âge de 94 ans.

Madame Carmen Lemay,
décédée le 10 janvier 2024, à l'âge de 87 ans.

Monsieur Gilles Légaré,
décédé le 31 janvier 2024.

Madame Françoise Miville-Deschênes,
décédée le 4 janvier 2024, à l'âge de 89 ans.

Monsieur Gilles Hardy,
décédé le 2 février 2024, à l'âge de 88 ans.

Monsieur Marcel Augustin B.,
décédé le 28 février 2024.

Monsieur Roland Roy,
décédé le 5 mars 2024, à l'âge de 75 ans.

Madame Michèle Royer,
décédée le 6 mars 2024, à l'âge de 79 ans.

Monsieur Nelson Beaulieu,
décédé le 16 mars 2024, à l'âge de 88 ans.

Monsieur André Lachance,
décédé le 21 mars 2024.

Madame Arménouhie Baronian,
décédée le 28 mars 2024, à l'âge de 70 ans.

Monsieur André Robin,
décédé le 6 mai, à l'âge de 88 ans, il était
l'époux de Madame Huguette Simard tous
deux membres de notre association.

Mme Denise Labonté-Deschesne,
décédée le 6 juin 2024, à l'âge de 79 ans.

Madame Madeleine Laurent,
décédée le 12 juillet, à l'âge de 76 ans.

Madame Christine Laflamme,
décédée le 19 juillet à 79 ans.

Les conjoints ou parents proche :

Monsieur Michel Cabana,
décédé le 15 janvier 2024, à l'âge de 82 ans, il était
l'époux de madame Marie-Paule Demers et le beau-
frère de plusieurs de nos membres soit mesdames
Yvonne, Yolande et Nicole Demers et monsieur
Louis-Guy Dansereau.

Monsieur Richard Cloutier,
décédé le 26 avril, à l'âge de 73 ans, il était l'époux de
madame Paule Frémont et le beau-frère de madame
Suzanne Frémont et de Richard Mongrain, membres
actifs de notre association.

Monsieur Marcel Delagrave,
décédé le 15 février, à l'âge de 79 ans, il était l'époux
de madame Lucille Baillargeon.

Lorsque vous êtes informés du décès d'un membre
de notre association, veuillez communiquer avec moi,
cependant si la personne n'est pas membre de notre
association son décès ne sera pas inscrit dans le bul-
letin. Cependant, dans le cas d'un.e membre qui perd
son conjoint ou conjointe ou un enfant, l'information
sera mentionnée dans notre nécrologie.

Veuillez communiquer avec :

Claudette Boily,
418-657-5909,
claudetteboily@hotmail.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 27) ;

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
L'accueil des nouvelles personnes retraitées	11 septembre 2024		Sur invitation seulement	
Les Retrouvailles	25 septembre 2024	16 septembre 2024	Coupon p.29	
La marche «Ensemble pour la suite du monde»	27 septembre 2024	17 septembre 2024	Pas d'inscription	
La marche des aînés de l'AREQ	1 ^{er} octobre 2024	20 septembre 2024	Coupon p.28	
Déjeuners en espagnol	8 octobre 2024	20 septembre 2024	Coupon p.29	4 rencontres, 10 personnes maximum.
Activité régionale sociopolitique	9 octobre 2024	27 septembre 2024	Coupon p.31	
Le banquet du 40 ^e	24 octobre 2024	11 octobre 2024	Coupon p.28	
Déjeuners en anglais	23 octobre 2024	15 septembre 2024	Coupon p.29	4 rencontres, 10 personnes maximum.
Journée régionale en environnement	25 octobre 2024	14 octobre 2024	Coupon p.31	
Une journée dans Bellechasse (PTEA)	1 ^{er} novembre 2024	18 octobre 2024	Coupon p.30	
La Fête des Sages	7 novembre 2024	26 octobre 2024	Coupon p.30	
Journée internationale des hommes	19 novembre 2024	7 novembre 2024	Coupon p.31	
Ode au Saint-Laurent (PTEA)	27 novembre 2024	15 novembre 2024	Coupon p.30	
Dîner de Noël	11 décembre 2024	29 novembre 2024		

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.

Ce courriel doit inclure tous les renseignements demandés dans le coupon d'inscription (cf. Bulletin p. 28 à 31) 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

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.

COUPONS D'INSCRIPTION

Marche de mobilisation,
le 1er octobre 2024

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Cochez svp: Je prendrai l'autobus

Maxi (Saint-Romuald), 8 h 30 Winners, Place des Quatre-Bourgeois, 8 h 45

Date limite d'inscription: 20 septembre 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

Grand banquet festif du 40^e anniversaire de l'AREQ Des-Deux-Rives,
le 24 octobre 2024 à 11 h 30, accueil à partir de 10 h 30

Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

Coût membre: **25\$** Coût invité: **50\$**

Un apéro et un verre de vin durant le banquet sont inclus dans ce prix.

Allergies ou végétarien(ne). Précisez : _____

Date limite d'inscription: 11 octobre 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

Les Retrouvailles (en formule déjeuner),
le 25 septembre 2024 à 9 h 30, accueil à partir de 8 h 30
Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

Coût membre: **15\$**

Coût invité: **15\$**

Date limite d'inscription: 15 septembre 2024

Déjeuner en espagnol, à partir du 8 octobre 2024 à 9 h 30,
pour 4 rencontres

Tutti Frutti, 999 av. de Bourgogne, Sainte-foy, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Coût membre: **15\$**

N.B Les coûts des déjeuners sont aux frais des participant.es

Date limite d'inscription: 20 septetmbre 2024

Déjeuner en anglais, à partir du 23 octobre 2024 à 9 h 30,
pour une durée de 5 semaines

Tutti Frutti, 999 av. de Bourgogne, Sainte-foy, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Coût membre: **15\$**

N.B Les coûts des déjeuners sont aux frais des participant.es

Date limite d'inscription: 15 octobre 2024

Une journée dans Bellechasse,
le 1er novembre 2024

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Coût membre: **15\$**

Cochez svp: Je prendrai l'autobus

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

Date limite d'inscription: 18 octobre 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

Fête des Sages,
le 7 novembre 2024 à 12 h, accueil à partir de 11 h

Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

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

Date limite d'inscription: 4 octobre 2024

Conférence et Ode au Saint-Laurent,
le 27 novembre 2024, à 10 h, accueil à partir de 9 h 15

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: 20 novembre 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

**Journée régionale sociopolitique,
le 9 octobre 2024 à 9 h 30, accueil à partir de 9 h
Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec**

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

Coût membre: **20\$**

Coût invité: **40\$**

Date limite d'inscription: 27 septembre 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

**Journée régionale Environnement,
le 25 octobre 2024**

Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

Coût membre: **20\$**

Coût invité: **40\$**

Date limite d'inscription: 14 octobre 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

**Journée internationale des hommes,
le 19 novembre 2024, accueil à partir de 8 h 30**

Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

Coût membre: **20\$**

Coût invité: **40\$**

Date limite d'inscription: 6 novembre 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

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;

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 finale:
**Andrée Gosselin et
Jean-Noël Laprise**

Imprimeur: **Groupe ETR**

Poste-Publication

No convention: **40560505**

Prochaine parution: **novembre 2024**

Date de tombée: **4 octobre 2024**

Conseil de Secteur Des-Deux-Rives

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

Comités du secteur des Deux-Rives

Huguette Lamontagne	Assurances	418 653-2877	athena1@bell.net
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 Laflamme	Environnement	418 603-1371	dianlaflam@hotmail.com
Francine Tremblay	FLG		francine.tremblay@gmail.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	40e anniversaire	418 653-6597	mariodevin11@gmail.com