

D'UNE RIVE À L'AUTRE

Mars 2025
Volume 33
Numéro 4

<https://deuxrives.araq.lacsq.org/>

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

- p.1 Mot de la présidente
- p.2 Mot du président régional
- p.3 Rappels
- p.4 Les assurances
- p.5 La fête des Sages 2024
- p.5 Avis aux sages 2025
- p.6 La Laïcité se fissure
- p.7 Retour sur la journée de l'amitié
- p.8 Journée internationale des droits des femmes
- p.8 Régime canadien de soins dentaires : renouveler votre couverture
- p.9 Aux hommes membres de l'AREQ du secteur Des Deux-Rives.
- p.10 Des exercices pour tous
- p.11 Transport en commun
- p.12 Viennoiseries - conférence : L'année des Anglais... une histoire vraie
- p.13 Bonne fête Planète Bleue
- p.14 Le concours de poésie du 40^e anniversaire
- p.15 Fondation Laure Gaudreault (FLG)
- p.16 Sondage AREQ 03 D
- p.18 Québec : L'étoffe d'un pays... Le creuset québécois...
- p.19 Des solutions pour le climat
- p.20 Nécrologie
- p.21 Activités
- p.22 Calendrier des activités
- p.23 Inscriptions aux activités



MOT DE LA PRÉSIDENTE

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

Encore une fois, ce ne sont pas les activités qui ont manqué depuis le début de 2025. Depuis que nous avons tourné la page sur 2024, nous avons eu un buffet pour fêter l'arrivée de la nouvelle année, une viennoiseries/conférence dans le cadre d'un projet toujours en action (PTEA) et la fête de l'amitié. Parmi nos activités, nous devons aussi mentionner la session d'hiver de Viactive avec 9 rencontres plutôt que 8 et ce, dans une salle plus grande pouvant accueillir un nombre supérieur

de participant.es et la reprise de nos déjeuners linguistiques. Disons que nous faisons tout pour réchauffer l'atmosphère par des activités variées et vous faire oublier que la température a fréquenté un peu trop, à mon goût, les degrés négatifs. Lorsque le bulletin arrivera dans votre boîte à lettres ou votre ordinateur, le printemps devrait avoir fait officiellement son entrée. YEAH!

Dans ce présent bulletin, vous trouverez les rappels de notre assemblée générale sectorielle (AGS) et de notre assemblée générale régionale (AGR). Nous avons aussi des comptes-rendus d'activités passées et des annonces plus substantielles des activités à venir. Disons que nous n'aurons pas chômé en 2024-2025!

En juin, votre CS vivra son lac-à-l'épaulé, 1,5 journée intense de réunion pour faire le bilan de l'année et préparer la troisième année du triennat. Pour nous permettre d'avoir votre pouls et vos suggestions face à nos offres, vous trouverez un sondage à l'intérieur de ces pages. Tel que mentionné, il y a plus d'une façon de me le faire parvenir. Nous aimerions cependant, pour nous laisser le temps de le compiler, que votre opinion nous parvienne au plus tard le 15 mai 2025.

Dans mon texte de janvier, je vous souhaitais « d'oser » en 2025 : oser de nouvelles activités, oser entreprendre, oser explorer des domaines qui vous intriguent. Avez-vous commencé?

La présidente, Huguette Lamontagne.

LE MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Le printemps approche à grands pas, et avec lui, une période de renouveau et de dynamisme. C'est la saison où la nature se réveille, où les jours rallongent et où l'on commence à ressentir cette énergie nouvelle qui nous pousse à entreprendre de nouveaux projets ou à avancer dans ceux en cours. C'est aussi le moment idéal pour planifier et tenir les assemblées générales annuelles de l'AREQ avant que l'été ne s'installe et que tout le monde ne parte pour les vacances.

Nous savons tous que le printemps est souvent synonyme de nettoyage, d'organisation, et c'est exactement ce que représente une assemblée générale pour une organisation ou une association comme la nôtre. C'est surtout l'occasion de faire le point sur l'année écoulée, de discuter de nos réalisations, des défis rencontrés et surtout de planifier pour l'avenir. Ces rencontres sont essentielles pour maintenir de la démocratie, une transparence, une communication ouverte et pour renforcer les liens au sein de l'AREQ.

Avec les beaux jours qui reviennent, c'est aussi beaucoup plus agréable de se retrouver pour ces réunions. L'atmosphère est plus légère, les esprits plus ouverts, et cela peut vraiment influencer positivement le déroulement de nos discussions.

Les assemblées générales peuvent souvent paraître formelles et un peu rébarbatives, mais elles n'ont pas à l'être. C'est un moment où chacun peut exprimer ses idées, poser des questions, et contribuer à la prise de décision. C'est aussi une excellente

occasion de faire connaissance avec de nouvelles personnes, d'élargir son réseau et de renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté ou à l'organisation.

N'oublions pas que le printemps est aussi une saison propice à l'innovation. Les idées fleurissent comme les fleurs, et c'est le moment parfait pour oser proposer de nouveaux projets, des solutions créatives, et revoir certaines façons de faire. Les assemblées générales peuvent alors devenir un véritable laboratoire d'idées, et chacun peut y apporter sa contribution.

Alors, en cette période de renouveau, pourquoi ne pas envisager ces réunions sous un angle nouveau ? Pourquoi ne pas les rendre plus interactives, plus engageantes, et même un peu plus festives ? Après tout, c'est aussi une célébration du chemin parcouru et de ce qui nous attend.

Le printemps est une saison de promesses. Profitons de cette énergie pour faire de nos assemblées générales non seulement une obligation, mais une véritable opportunité de croissance et de développement. Avant que les vacances d'été n'arrivent, c'est le moment de se rassembler, de réfléchir ensemble, et de poser les bases pour une année fructueuse et harmonieuse.

En somme, accueillons le printemps et toutes ses possibilités, et faisons de ces assemblées générales un moment fort et inspirant de l'année. Elles peuvent être bien plus qu'une simple formalité, elles peuvent être le coup d'envoi d'une année pleine de succès et d'innovations. Alors, préparez vos idées, soyez prêts à partager et à écouter, et ensemble, faisons de ce printemps un moment de renouveau pour nous tous !

Le président régional, Réjean Lemelin.



UN BRUNCH POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE

Pour bien amorcer l'année 2025, nous avons convié nos membres à un brunch, le 15 janvier. Nous étions près de 95 convives à vouloir nous présenter mutuellement nos vœux de santé et de prospérité pour l'année qui vient. Nous en avons aussi profité pour nous raconter la période des Fêtes que nous venions de vivre.

Le brunch était excellent et Jean-Noël Laprise a assuré la partie musicale, accompagné par la chorale

« AREQ-Académie ». Nous nous en sommes donné à cœur joie et au diable les fausses notes, en ce qui me concerne. Vous pouvez voir les photos sur notre site web mais en voici un avant-goût.

Il y en avait pour tout le monde !
Miam !

La présidente, Huguette Lamontagne.



RAPPELS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS)

Comme mentionné dans le numéro de janvier, notre AGS aura lieu le 24 avril 2025 à l'Érablière du Lac-Beauport et un service d'autobus vous est offert. Le coupon d'inscription était à la page 25 du numéro de janvier/février 2025. Veuillez noter qu'il y a une légère modification à l'horaire d'autobus. Celui-ci partira de Saint-Romuald (Maxi) à 8 h 30 et de Place des Quatre-Bourgeois (Winners) à 8 h 40.

Nous avons plusieurs raisons d'y assister :

- C'est l'occasion de la reddition de compte annuelle. Comme membre, il est important de savoir ce que les administrateurs font de nos cotisations. Lorsque vous venez à l'AGS, vous manifestez votre intérêt à la bonne marche de l'AREQ Des Deux-Rives. Même si le quorum a diminué, votre présence est importante pour nous : c'est la petite « tape » d'encouragement qui nous dit que vous êtes satisfait.es et que nous sommes sur la bonne voie.
- C'est un lieu de rassemblement autour d'une tradition québécoise : la cabane à sucre. Cette année, nous prévoyons avoir le temps de visiter le petit musée attenant à la salle de réunion et sur lequel nous avons fait l'impasse l'an dernier, par manque de temps.
- C'est l'occasion de vous exprimer sur le choix des administrateurs. Cette année, de façon statutaire, trois postes sont en élection : 1ère vice-présidence, 1ère conseillère ou 1er conseiller, trésorerie. À ces trois postes il nous faut ajouter celui de secrétaire, Jean-Noël Laprise ayant quitté le conseil sectoriel en janvier.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR)

L'AGR a elle aussi été annoncée dans le précédent bulletin. C'est la cerise sur le gâteau des AGS de la région 03 (Québec-Chaudière-Appalaches). Participer à cette activité vous donne une vue d'ensemble de ce qui s'est passé dans les différents secteurs. De plus, l'AGR vous permet de rencontrer d'autres membres et d'échanger sur ce qui se passe ailleurs. Le coupon d'inscription était, lui aussi, à la page 25 du numéro de janvier/février 2025.

COMITÉ DES ARTS

Lors de l'assemblée générale du secteur (AGS) qui se tiendra le 24 avril 2025, à l'Érablière du Lac Beauport, nous vous invitons à venir exposer une ou deux de vos œuvres. En présentant vos créations, vous courez la chance de gagner le prix « Coup de Cœur », soit 100 \$ pour le 1^{er} prix, 75 \$ pour le 2^e prix et 50 \$ pour le 3^e. Un billet de vote sera remis à chaque personne au moment de l'inscription et nous vous demandons de voter pour votre œuvre préférée. 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 vous identifier. Cette exposition sera l'occasion pour les nouvelles personnes retraitées de faire connaître leur talent artistique.

Le ou la gagnante du premier prix pourra

présenter son œuvre à l'AGR, le 27 mai, à l'Hôtel Québec et recevra un montant de 100 \$. Si vous désirez participer, l'inscription est obligatoire, veuillez communiquer avec Madame Cécile Richard, 418-871-9663, ou par courriel à : cecile40.richard@hotmail.com

*La responsable du Comité des Arts,
Claudette Boily*



LES ASSURANCES

Voici de l'information reçue de Madame Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale (AREQ).

ASSUREQ ET L'IMPÔT 2024

Les personnes qui participent au régime d'assurance collective ASSUREQ peuvent inclure les primes payées en assurance maladie (relevé de primes) ainsi que le montant des frais réclamés non remboursés par ASSUREQ (relevé pour fins d'impôt de Beneva) à leurs dépenses en soins médicaux lors de leur déclaration de revenus.

Relevé de primes :

► Les personnes dont les primes d'assurance sont prélevées à partir de leur rente du régime de retraite du secteur public (RREGOP, RRE, RRCE, RRPE, etc.) de Retraite Québec doivent :

I annexer une copie du document « État des dépôts » émis par Retraite Québec au cours du mois de janvier. Le montant des primes admissibles à une déclaration fiscale apparaît sur ce document;

ou

II annexer le feuillet T-4 émis par Retraite Québec sur lequel est indiqué le montant des primes admissibles à une déclaration fiscale.

► Pour les personnes qui paient leurs primes par facturation individuelle ou par paiement préautorisé, un reçu d'impôt pour l'année 2024 leur sera automatiquement envoyé par Beneva.

RELEVÉ POUR FINS D'IMPÔT DE BENEVA

Le moyen de se procurer le relevé pour fins d'impôt (soin de santé) des frais réclamés non remboursés par ASSUREQ est en l'imprimant par l'intermédiaire de l'Espace client de Beneva.

Si vous n'êtes pas déjà inscrit à l'Espace client, veuillez communiquer avec Beneva au 1 888 833-6962. Un préposé vous accompagnera dans vos démarches d'inscription.

Attention! Le relevé de prestations contient tous les frais qui ont été soumis à Beneva sans égard aux frais admissibles selon les lois de l'impôt. Il est de la responsabilité de chacun de consulter la liste des produits et services admissibles au remboursement de frais médicaux. En produisant un relevé détaillé par l'entremise de l'Espace client de Beneva, il est possible d'enlever des transactions de votre relevé, en décochant les soins à ne pas inclure dans la section « Visualiser le relevé détaillé ». Le bouton « Recalculer » vous permet de mettre à jour les montants demandés et montants remboursés.

Quels sont les frais médicaux admissibles pour des remboursements d'impôt?

Pour connaître la liste des frais et services admissibles au remboursement de frais médicaux au fédéral et au provincial, il est possible de consulter le site de l'Agence de revenu du Canada et de Revenu Québec.

Agence du revenu du Canada

Pour être admissible au crédit d'impôt fédéral, il faut avoir déboursé des frais médicaux dépassant un montant correspondant au moins de 3 % de son revenu net ou 2 759 \$. Parfois, il est avantageux que l'époux ou conjoint de fait ayant le revenu moins élevé demande les frais médicaux admissibles.

Site Internet :

[Lignes 33099 et 33199 - Frais médicaux admissibles que vous pouvez demander dans votre déclaration de revenus - Canada.ca](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-dependes/lignes-33099-33199-frais-medicaux-admissibles-vous-pouvez-demander-votre-declaration-revenus.html)

Revenu Québec

Pour être admissible au crédit d'impôt provincial, il faut avoir déboursé des frais médicaux d'un montant supérieur à 3 % de son revenu net. Le revenu familial sera pris en compte, si applicable. Cela veut dire que, si vous aviez une personne conjointe au 31 décembre, vous devez additionner à votre revenu net celui de votre personne conjointe (au provincial seulement).

Site Internet :

[Frais médicaux | Revenu Québec](https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/frais-medicaux/)

Quels sont les frais médicaux admissibles pour des remboursements d'impôt ?

Pour connaître la liste des frais et services admissibles au remboursement de frais médicaux au fédéral et au provincial, il est possible de consulter le site de l'Agence de revenu du Canada et de Revenu Québec.

AGENCE DU REVENU DU CANADA

Pour être admissible au crédit d'impôt fédéral, il faut avoir déboursé des frais médicaux dépassant un montant correspondant au moins de 3 % de son revenu net ou 2 759 \$. Parfois, il est avantageux que l'époux ou conjoint de fait ayant le revenu moins élevé demande les frais médicaux admissibles.

Site Internet :

<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-dependes/lignes-33099-33199-frais-medicaux-admissibles-vous-pouvez-demander-votre-declaration-revenus.html>

REVENU QUÉBEC

Pour être admissible au crédit d'impôt provincial, il faut avoir déboursé des frais médicaux d'un montant supérieur à 3 % de son revenu net. Le revenu familial sera pris en compte, si applicable. Cela veut dire que, si vous aviez une personne conjointe au 31 décembre, vous devez additionner à votre revenu net celui de votre personne conjointe (au provincial seulement).

Site Internet :

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/frais-medicaux/>

LA FÊTE DES SAGES 2024

Le retour sur cette activité du 7 novembre 2024 n'a pu apparaître dans le numéro précédent pour manque d'espace. Nous avons déjà un bulletin de 28 pages et il est plus sage, pour éviter les gros yeux de notre trésorier, de ne pas dépasser ce nombre, ce qui entraînerait une hausse substantielle des frais d'impression et d'envoi.

Cette année nous avons lancé 121 invitations qui se déclinaient comme suit : 100 octogénaires, 20 nonagénaires et 1 centenaire. Trente-huit personnes ont répondu positivement. Veuillez noter que chaque personne fêtée a le droit de se faire accompagner. À cause d'un imbroglio, la signature du livre d'or s'est faite aux tables pendant le repas. Ce léger contretemps ne nous a pas empêchés de trinquer à la santé des jubilaires, ni de nous livrer à la traditionnelle prise de photos souvenirs. Au moment où j'écris ces lignes, toutes les personnes fêtées ont reçu, par la poste, leur photo personnelle et leur photo de groupe. Une fleur et un petit cadeau ont été remis à tous les jubilaires. Nos artistes et artisanes avaient installé leurs œuvres pour le bonheur des participant.es. Ce fut une autre belle journée. L'ensemble des photos prises à l'occasion est disponible sur notre site web: deuxrives.areq.lacsq.org.

La présidente, Huguette Lamontagne.



La cohorte 2024 des octogénaires



La cohorte 2024 des nonagénaires



AVIS AUX SAGES 2025

Cette année encore nous célébrerons nos membres qui ont franchi ou franchiront une nouvelle décennie en 2025. Nous publions le nom de ces personnes dans le bulletin mais nous comprenons que certains membres veulent demeurer discrets au sujet de leur âge. Donc, si vous ne désirez pas que votre nom apparaisse dans la liste des Sages 2025, veuillez me le faire savoir en m'envoyant un courriel à athena1@bell.net ou en me téléphonant (418 -653-2877) avant le 4 août puisque ce sera la date de tombée du prochain bulletin. Si je n'ai pas de vos nouvelles, c'est que vous êtes d'accord avec la publication de votre nom.

La présidente, Huguette Lamontagne.



LA LAÏCITÉ SE FISSURE

Remise en question de la théorie de l'évolution, refus de suivre certains cours, prière dans les cours, interdiction de cours de natation, refus des cours de musique, refus des cours sur la sexualité, une prière au lieu d'aider un élève en détresse, lecture obligatoire du Coran à tous les élèves de la garderie, port du niqab au cégep, etc., voilà autant d'exemples provenant de notre actualité québécoise des dernières semaines qui m'interpellent.

Je ne croyais pas avoir à revenir si vite sur la place de la laïcité dans notre société. Malheureusement ce qui se passe actuellement au Québec m'inquiète. On ne peut permettre l'entrisme religieux dans les garderies et les écoles. Et pour en ajouter une couche, la Cour suprême du Canada entendra la contestation de la loi sur la laïcité. Par ce fait, la Cour suprême rejette le jugement de la Cour d'appel du Québec qui confirmait que la Loi sur la laïcité de l'État est constitutionnelle et peut être appliquée : ça donne un avant-goût de la décision qui sera prise.

Sans être traité.es de tous les noms, pouvons-nous nous demander si certaines religions ou certaines cultures sont compatibles avec notre société et si nous n'assistons pas à un choc civilisationnel. En effet, une vigilance de tous les instants est nécessaire pour contrer certains groupes religieux qui se servent de nos chartes pour intégrer leurs pratiques rétrogrades dans notre société, pour remettre en question l'égalité homme-femme : des empoisonneurs du vivre-ensemble, comme le mentionne si bien Nadia El-Mabrouk. À ce propos, des citoyennes québécoises issues de pays musulmans se sentent stigmatisées « ...on doit se battre pour ne pas être assimilées à un islam obscurantiste ! » (N. El-Mabrouk, La Presse, nov. 2017.)

QUOI FAIRE?

Quand j'ai écrit cet article, les recommandations des deux observateurs mandatés pour examiner le cas de l'école Bedford venaient d'être remises au ministère de l'Éducation. D'après les renseignements fournis, certaines recommandations me semblent pertinentes; d'autres, superflues. Le ministre Drainville a mentionné que le contenu du plan d'action présenté va guider ses travaux futurs...

En attendant, certains groupes pour la laïcité, dont le Mouvement laïc québécois, ont recommandé une série d'actions à poser rapidement pour éviter qu'un tel dérapage ne se produise aussi bien dans le milieu éducationnel que dans la société en général, afin que la loi 21 ne soit pas seulement qu'un énoncé de beaux principes :

- ▶ De promouvoir la loi 21 et ses principes dans les écoles et d'énoncer le droit de l'élève à un service éducatif laïc;
- ▶ De prendre les moyens de faire respecter la loi et de prévoir des mesures disciplinaires en cas de manquement ou d'insubordination;
- ▶ De légiférer afin d'interdire toute influence religieuse dans les écoles publiques, notamment par l'entremise de groupes externes;
- ▶ D'étendre l'application de la loi 21 aux CPE et aux garderies privées subventionnées.

Nadia El-Mabrouk, *Agir avec force pour une école laïque, Lettre du Rassemblement pour la laïcité à François Legault*, Journal de Montréal, nov. 2024.

Autant de recommandations qui seront, à mon avis, certainement prises en considération quand le gouvernement québécois raffermera le principe de la neutralité religieuse de l'État.

ET COMMENT L'AREQ SE SITUE-T-ELLE DANS CE DÉBAT?

Heureusement, un sondage réalisé par l'AREQ le 12 avril 2024 posant la question: « Croyez-vous que **La laïcité est la condition de la liberté?** » révèle que plus de 80 % des répondants ont répondu par l'affirmative. Notre association est donc loin de la prise de position d'un syndicat qui poursuit le gouvernement pour l'application de la loi 21. J'ai l'impression que nos membres se souviennent des changements apportés dans notre société à partir du Rapport Parent.

En définitive, je crois que la société québécoise est partie de loin. Après s'être libérée du joug de l'Église catholique avec la Révolution tranquille des années 1960-1970, elle a assuré l'établissement d'un système scolaire permettant à tous de poursuivre des études universitaires. En prônant l'égalité homme-femme, en effaçant le caractère religieux des institutions, nous sommes devenus une société moderne.

La loi 21 protège contre l'entrisme religieux, favorise la démocratie, l'égalité homme/femme et l'harmonie sociale. Au Canada, le Québec est à l'avant-garde en matière de laïcité. Il ne faudrait pas assister à une remise en question de ces acquis. Un silence de notre part équivaut à accepter la disparition du principe de la laïcité dans notre société, principe pour lequel nous avons mené de grands combats.

Membre du comité sociopolitique, Carol Beaupré.

Note : Ce livre propose aussi une bonne réflexion sur le sujet : El-Mabrouk, *Notre laïcité*, Dialogue Nord-Sud, 2019



RETOUR SUR LA JOURNÉE DE L'AMITIÉ

S'habiller de rouge pour la Saint-Valentin, une pratique désuète ?

Certainement pas, que vous étiez belles et beaux en ce 14 février ! Encore une fois, ce fut une belle occasion de créer des moments de partage et de plaisir tout en profitant d'un excellent repas. Merci aux artistes qui nous ont présenté leurs œuvres. Le comité des Arts avait préparé une activité brise-glace, le Jeux des Cœurs, qui fut apprécié. Un petit cœur en chocolat était offert à nos 101 membres ou invités. À la suite de l'absence de notre accordéoniste, une de nos membres Mme Hélène Cardin, accompagnée de son mari, a accepté généreusement de s'occuper de la partie musicale, à pied levé. Madame Cardin est une jeune retraitée de l'enseignement au primaire de notre secteur. Elle chante dans de nombreuses chorales et ensembles vocaux, des chants traditionnels, populaires, classiques, rétro, le blues, le folk et le gospel. Pour elle, le chant se veut rassembleur, il procure du bonheur et met du baume sur les cœurs...

Nous les remercions chaleureusement d'avoir apporté une dimension spéciale à la célébration de cette fête avec une diversité de chansons dont le répertoire était approprié à nos souvenirs. Cependant, le duo a dû composer avec une configuration inadéquate de la salle et de la scène. Ainsi, la performance sonore aurait été bien meilleure et la localisation différente des haut-parleurs aurait évité les effets grinçants entendus à quelques reprises lors de la prestation. Ce sera à surveiller pour le prochain événement.

Finalement, il est toujours agréable de gagner un prix de présence emballé d'une façon si originale et écologique par mesdames Micheline Paré et Ginette Couture, sans oublier leurs jolies plantes vertes comme centres de table. Nous vous remercions pour votre présence, et nous espérons que l'ambiance conviviale et chaleureuse vous a permis de passer un moment agréable.

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

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

8 MARS 2025

OÙ SONT LES FÉMINISTES?

En cette Journée internationale des droits des femmes, on est en droit de se poser la question. En octobre 2024, Sophie Durocher a publié un livre intitulé *Où sont les femmes?* Il parle de l'invisibilité sociale grandissante des femmes.

Mais, je me pose la question : « Où sont les féministes pour s'opposer à cette invisibilité? » Après plusieurs décennies à revendiquer l'égalité homme-femme, nous avons l'impression qu'elles se sont elles-mêmes invisibilisées, non seulement au Québec, mais partout dans le monde. Chaque jour, on nous rapporte des cas de violence contre les femmes. Ceci se traduit par des inégalités flagrantes dans tous les secteurs de l'activité humaine : agressions sexuelles, viols collectifs, harcèlement, féminicides, refuges pour femmes qui débordent, montée du masculinisme, etc.

En 2023, Katia Bissonnette, boxeuse québécoise, refuse d'affronter une compétitrice femme transgenre pour sa sécurité. Les organisateurs ne l'avaient pas informée de la réalité de son adversaire. Elle avait appris ces faits seulement une heure avant le combat. Son histoire a fait le tour du monde mais, au Québec, silence du côté des mouvements féministes.

Dernièrement, le cas de Mohamad Al Ballouz a choqué plusieurs Québécois.es. Un petit rappel : cet homme qui a tué sa femme et ses 2 petits garçons s'est présenté à son procès en se déclarant femme. Il a alors été incarcéré dans une prison pour femmes malgré sa dangerosité et la sécurité compromise pour ses codétenues.

Dans ce cas, seulement le nouveau mouvement féministe : Réseau féministe québécois a dénoncé la situation sur son site, à la radio et aussi dans les journaux.

Ailleurs dans le monde, en 2022, Masha Amini, à l'âge de 22 ans, est morte en Iran pour avoir mal mis son voile islamique. Au Québec, c'est principalement la diaspora iranienne qui a dénoncé la situation. Depuis les années 1980 à aujourd'hui, l'affaire des viols collectifs de Telford, en Angleterre, n'a pas eu d'écho ici au Québec. Pourtant, selon Wikipédia, plus de 1000 enfants en seraient victimes.

En Afghanistan, depuis que les talibans sont entrés dans Kaboul, en 2021, les femmes perdent pratiquement chaque jour des droits. Elles ne peuvent étudier, sortir, travailler, chanter et même se parler entre elles. Comme l'a si bien dit Meryl Streep : « Les oiseaux ont plus de droits que les femmes dans ce pays. Ils peuvent chanter au moins ». Avez-vous entendu beaucoup de groupes féministes au Québec se révolter sur le sort inhumain imposé à ces femmes?

Avec ces quelques exemples, on est en droit de se demander : Où sont les féministes québécoises qui ont tellement contribué à l'avancement des droits des femmes ... par le passé? Comment rompre ce silence abasourdissant? Être féministe en 2025 ne devrait-il pas être aussi simple qu'être solidaire envers TOUTES les femmes?

Christine Lévesque, membre du comité des femmes.

Sources :

Qu'est-il arrivé à Mahsa (Zhina) Amini ? - Amnesty International

Affaire des viols collectifs de Telford — Wikipédia

L'interminable liste de tout ce que les Afghanes ne peuvent plus faire

RÉGIME CANADIEN DE SOINS DENTAIRES : RENOUVELER VOTRE COUVERTURE

Si vous êtes couvert par le RCSD, vous devrez renouveler votre couverture chaque année pour confirmer que vous continuez de répondre à tous les critères d'admissibilité. À partir de **mars 2025**, tous les membres devront prendre des démarches pour renouveler leur couverture. Une fois que vous aurez rempli votre déclaration de revenus pour 2024 et reçu votre avis de cotisation de l'Agence du revenu du Canada, vous serez prêt à [renouveler votre couverture en ligne](#) ou sur [Mon compte Service Canada \(MSCA\)](#). Vous pourrez également utiliser le service téléphonique automatisé disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Assurez-vous de soumettre votre demande de renouvellement **avant le 1er juin 2025** afin d'éviter toute interruption de votre couverture. Une fois votre demande de renouvellement remplie, vous recevrez une lettre de décision confirmant votre admissibilité au plan, avec une couverture qui prendra effet à la date d'entrée en vigueur du renouvellement et valable jusqu'au 30 juin 2026. Vérifiez toutes les informations dans votre lettre de décision pour confirmer les changements, y compris les ajustements apportés à votre niveau de quote-part (le cas échéant) puisqu'il pourrait être différent en fonction de votre revenu familial net rajusté pour 2024. S'il y a eu des ajustements à votre couverture ou à votre [niveau de quote-part](#), informez votre fournisseur en apportant votre lettre lors de votre prochain rendez-vous afin d'éviter des frais inattendus pour des services de soins buccodentaires.

Si vous demeurez admissible, vous pourrez utiliser votre carte de membre actuelle pour accéder aux services couverts.

Canada.ca ----- Prestations ----- Régime canadien de soins dentaires

AUX HOMMES MEMBRES DE L'AREQ DU SECTEUR DES DEUX-RIVES.



Depuis ses débuts, le Comité des hommes n'a existé que par la seule présence de son responsable. Il s'avère donc que nous devons élargir ce comité, et donner naissance à une équipe particulière, formée de quelques membres, qui aurait la mission de rejoindre les hommes de notre secteur, de les mieux connaître, de leur donner la parole et de s'ouvrir à eux.

Dès sa venue au CS actuel, Line Gagné s'est dite intéressée à participer, comme collaboratrice, à cette équipe qui pourrait éventuellement voir le jour. Pour le moment, Line Gagné apporte son appui à ce dossier, avec Jean-Noël Laprise qui en est responsable.

Notre secteur Des Deux-Rives compte quelque 2 200 membres, où nous dénombrons 640 hommes... En tenant compte de cette information, nous nous sommes donné le défi de rejoindre tous ces hommes, pour un premier contact. Pour ce faire, nous vous acheminerons bientôt un sondage visant à mieux cerner vos idées, vos goûts, vos intérêts, vos besoins et vos suggestions.

Notre secteur regorge d'activités toutes aussi intéressantes les unes que les autres, et elles sont offertes à tous les membres, dont vous êtes, à des coûts fort raisonnables qui font l'envie de plusieurs membres des autres secteurs de l'AREQ... Aussi, chaque année, depuis 2014, nous marquons la Journée internationale des hommes, par une activité qui se déroule aux environs du 19 novembre, date retenue pour souligner cet événement un peu partout au Québec... La vie de notre secteur et l'offre de ses différentes activités se retrouvent toutes, bien détaillées, dans le bulletin de notre secteur, « D'une rive à l'autre... ».

Nous aimerons entendre parler de vous et vous rencontrer à nos activités. Peut-être certains auront-ils le goût de joindre l'équipe à venir...

Merci de nous accueillir chez-vous! Notre sondage vous parviendra très bientôt.

Au plaisir, et merci à l'avance pour votre collaboration!

*Le responsable du comité des hommes et collaboratrice,
Jean-Noël Laprise et Line Gagné.
Février 2025*

P.S. Pour donner signe de vie ou pour toute autre raison, communiquez avec moi; nous aurons grand plaisir à vous entendre, à vous connaître et à aller plus loin avec vous : jennel45@hotmail.com.

AUTOPSIE DE L'ENSEMBLE DES FÊTES DU 40^e (SUITE ET FIN)

Ce que j'ai beaucoup aimé lors de la fête du 40^e de l'AREQ Des-Deux-Rives est l'invitation lancée par Mario Devin à tous les responsables des comités, de souligner l'événement à leur façon. La participation des différents comités a sûrement contribué au succès de cette belle fête. Après le Brunch du lancement du 40^e organisé par le comité du 40^e, le Comité socio-éducatif a organisé un dîner gastronomique au Domaine Catarauqui. À l'occasion de la Journée de la Terre, le comité de l'environnement a planifié une marche du 40^e à la base de Plein-air de Ste-Foy. Ghislaine Couturier et son comité nous

ont proposé un concours de poésie, tandis que le Comité des Femmes a préparé un jeu-questionnaire sur l'évolution des femmes depuis 40 ans. Le Comité des Arts a organisé un encan silencieux au profit de la FLG et Marc Laflamme s'est occupé de la décoration sur-mesure, en adéquation avec la fête. Ses décorations, ses ballons, ses affiches, ses guirlandes bien pensées ont permis de créer une ambiance chaleureuse et festive. Par la suite, un article relatant l'histoire de l'AREQ-CSQ et celle Des-Deux-Rives a été présenté par le Comité sociopolitique tandis que le Comité d'entraide a publié

les photographies et l'identification des membres dans le bulletin de novembre. Jean-Noël Laprise a composé et interprété la chanson « Quarante ans déjà sonnés ». Finalement, la journée de la fête comme telle, VIACTIVE nous a présenté la danse du 40^e au plus grand plaisir de nos invités. Le succès du 40^e anniversaire de notre secteur : ce fut l'affaire de tous et le Comité organisateur vous en remercie chaleureusement.

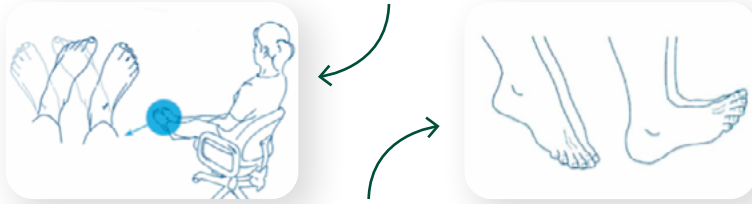
La 1^{ère} vice-présidente, Claudette Boily

DES EXERCICES POUR TOUS

Les 3 meilleurs exercices si vous faites de l'arthrite

Faites tous ces exercices 20 fois ou aussi souvent que vous en êtes capable

1. ROTATION DES CHEVILLES

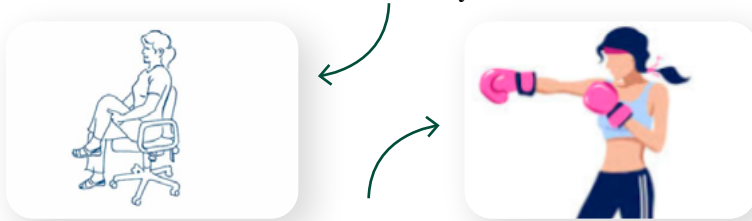


2. LEVÉE DES TALONS ET DES ORTEILS

Asseyez-vous sur une chaise de façon à avoir les pieds à plat sur le sol. Soulevez les talons en gardant les orteils au sol, puis soulevez les orteils en gardant les talons au sol. Tenez chaque position pendant trois secondes, puis ramenez vos pieds à plat.

3. LEVÉE DES GENOUX

Asseyez-vous au bord d'une chaise ou d'un banc en gardant le dos droit. Levez un genou le plus haut possible sans courber le dos. Vous pouvez vous aider de vos mains, au besoin. En contractant les muscles abdominaux, ramenez lentement la jambe à sa position initiale. Si vous avez subi une arthroplastie complète de la hanche, vous devriez attendre trois mois avant d'essayer cet exercice.



POUR LA MALADIE DE PARKINSON,

inscrivez-vous à un cours de boxe. Cet exercice aide à ralentir le rythme de certaines maladies neurologiques comme le Parkinson.

Activités continues et rythmiques (marche rapide, course, vélo, natation, cours d'aérobic) pendant au moins 30 minutes, 3 jours par semaine.

POUR LES DIABÉTIQUES DE TYPE 2

Faites de la danse, de la marche, de la natation, du patinage, de la raquette, du ski de fond, du vélo, etc. De plus, il y a les exercices faits à l'intérieur et l'extérieur de la maison. Ceux-ci augmentent la dépense d'énergie et par le fait même, la quantité de glucose utilisée par les muscles.



POUR LES AUTRES EN BONNE SANTÉ

Allez sur le site de Move 50+. C'est un programme d'entraînements gratuit avec entraîneurs.ses sur fond musical. Il y a des séances pour toutes les conditions physiques : vitalité, celui que je fais, posture et stabilité, sur chaise, en douceur, sans limites, marche à l'intérieur 2 ou 3 km. Tout dépendant de l'exercice, ils ont une durée de 15 à une trentaine de minutes.

Tirés de la société de l'arthrite Canada, journal de Lévis, Diabète Québec et Move 50+ (projet Sarcovie)

Les membres de VIACTIVE : Suzanne, Solange, Micheline et Claudette



TRANSPORT EN COMMUN

Un de nos membres a suggéré d'écrire un article sur les différentes façons d'utiliser le transport en commun. Lorsque nous habitons dans l'axe est-ouest de la Ville de Québec, l'autobus peut être un très bon moyen pour aller rapidement d'un point A à un point B, surtout si on a l'application Nomade sur notre téléphone intelligent. Personnellement, lorsque je vais dans le Vieux-Québec et que je n'ai pas le goût de chercher un stationnement, c'est une stratégie que j'aime bien.

CARTE OPUS AUTOBUS QUÉBEC

N.B. Cet article n'engage ni le Réseau de transport de la Capitale (RTC) ni l'AREQ, car des règles peuvent changer.

Voici quelques faits concernant la carte OPUS aînés, 65 ans et plus. C'est une carte avec photo et preuve d'âge. L'adresse n'apparaît pas. Elle coûte 15 \$ et est valide pour 7 ans. On peut l'obtenir dans un centre d'information et de services du RTC. On peut acheter des billets et les faire enregistrer sur notre carte dans tous les points de services. La carte OPUS est aussi utilisable pour le Service de Transport de Montréal (STM). On peut donc avoir des billets pour plus d'une ville sur notre carte.

Les tarifs sont modulés selon certains critères. Ainsi, si vous n'avez pas de carte, on vous demandera 3,75 \$ en argent comptant. Attention, le change n'est pas remis alors il faut prévoir le montant exact. Avec carte, le tarif régulier est de 2,90 \$ aux heures de pointe et 2,17 \$ hors pointe (de 9 h à 15 h 30 et de 17 h 30 à la fin du service du lundi au vendredi) Les fins de semaine sont toujours considérées hors pointe. Attention, les billets hors pointe ne fonctionnent pas pendant les périodes de pointe alors que les billets à prix régulier sont utilisables en tout temps. L'idéal est donc d'avoir les deux types de billets encodés sur notre carte. Le lecteur optique va chercher le bon lors de votre entrée dans l'autobus.

Si vous prévoyez un arrêt, nul besoin de demander un « billet de correspondance » si vous utilisez une carte OPUS.

Le lecteur vous accordera un délai de 90 minutes pour vaquer à vos occupations.

Informations téléphoniques 418 627-2511 poste 1

Jean-Pierre Vaillancourt.

QUOI? NOUS N'EN N'AVONS AUCUNE IDÉE?

Les nouvelles sont-elles essentielles à notre bien-être et que devons-nous écouter? Ça nous donne de la fierté de pouvoir parler des questions d'actualité pour pouvoir afficher notre connaissance.

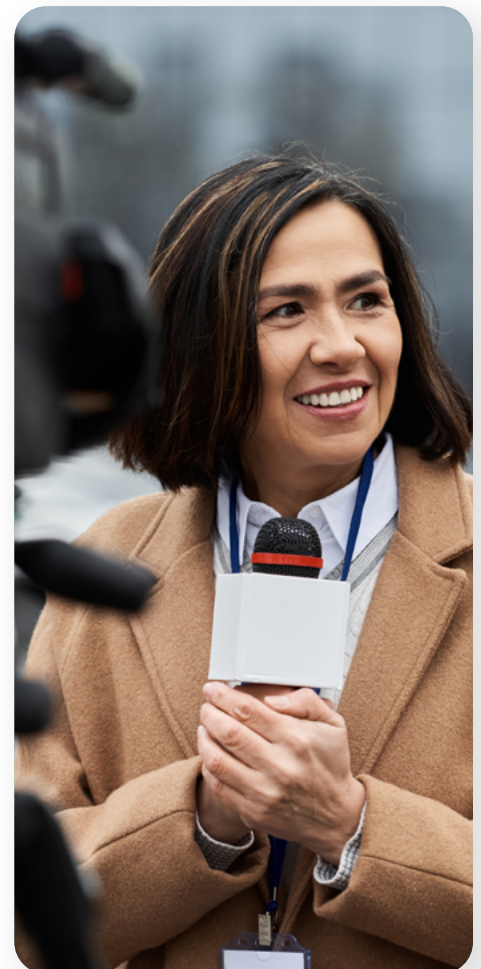
Par contre, la connaissance de toutes ces nouvelles a-t-elle à voir avec notre bien-être? Les gens comme nous ne devraient-ils pas éviter de trop prêter attention à ce que les lecteurs de nouvelles nous apprennent chaque heure et chaque jour? Souvent ce que les médias nous apprennent n'a pas beaucoup de rapport et parfois aucun lien avec notre vie.

En investissant trop de notre temps dans la nouvelle vraie ou fausse, nous passons peut-être à côté des événements réels qui se déroulent chez-nous, souvent dans notre propre maison ou lieu de résidence. Il est reconnu que si notre attention est portée sur des choses, même si elles n'ont que peu ou pas d'importance dans notre vie de tous les jours, c'est une cause de stress et d'anxiété. Ça nous fait peur. Et comment résister à ces nouvelles?

Tentez cette petite expérience! Pendant un ou deux jours, ne peut-on pas remplacer le temps que l'on met à regarder les informations, à lire les journaux, par une marche dans notre quartier, dans les rues avoisinantes, dans notre voisinage immédiat ou dans un boisé en contact avec la nature. Voilà un défi pour les beaux jours du printemps qui vient! Prenons le temps de regarder vraiment les personnes qui nous entourent et de communiquer avec elles.

La 2^e vice-présidente, Ghislaine Couturier.

Inspiré par PAM GROUT E3 - 9 nouvelles expériences qui prouvent que la magie et les miracles sont à votre portée.



VIENNOISERIES – CONFÉRENCE : L'ANNÉE DES ANGLAIS... UNE HISTOIRE VRAIE

Nous étions 39 personnes présentes à cette conférence donnée par l'historien Gaston Deschênes, retraité de l'Assemblée nationale et qui a publié plus d'une dizaine de livres et ouvrages de prestige.

Cette conférence des mieux documentée par des cartes, des tableaux et des photos pour raconter comment les habitants de cette région (Côte-du-Sud) ont vécu l'année 1759. Avec leurs faibles moyens, en l'absence des miliciens regroupés à Québec pour défendre la capitale, ils ont multiplié les embuscades dans l'espoir de ralentir les pillards et les incendiaires. L'historien a ajouté quelques informations sur les ravages à Baie Saint-Paul, à La Malbaie et sur toute la côte de Beaupré, avec cartes historiques à l'appui.

Ce fut une conférence appréciée, donnée par un historien compétent très respectueux des faits véridiques. Je remercie Monsieur Gaston Deschênes d'avoir accepté notre invitation. Il m'a dit avoir apprécié l'intérêt manifesté par les personnes présentes.

Je veux terminer avec le message de Louis Fréchette dans *La Légende d'un peuple*, 1890, p. 195-199, repris dans le livre de Gaston Deschênes, lu dans le message de remerciement et qui nous montre la fierté de conserver notre langue française :

Le roi de France dire aux Saxons : - Prenez-les!
Ma gloire n'en a plus besoin : qu'ils soient Anglais!
Du bord du Saint-Laurent, scène de tant d'exploits.
On entendit alors soixante mille voix
Jeter au ciel ce cri d'amour et de souffrance :
- Et bien, soit! Nous serons français malgré la France!

Or chacun a tenu sa parole. Aujourd'hui,
Sur ce lâche abandon plus de cent ans ont fui;
Et, sous le spectre anglais, cette fière phalange
Conserve encore aux yeux de tous, et sans mélange,
Son culte pour la France, et son cachet sacré.

La 2^e vice-présidente, Ghislaine Couturier.



RETOUR SUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DU DROIT DES FEMMES (JIF)

C'est le vendredi 7 mars que se déroulait la célébration de la JIF. Pour cette occasion, la région 03, puisque c'était une activité régionale, a accueilli deux conférencières dynamiques en avant-midi et, en après-midi, deux musiciennes historiennes sont venues nous présenter un conte breton. Cette dernière activité a su enthousiasmer les personnes présentes. Vielle à roue, musette, corne de bison transformée en flûte, chansons médiévales et quelquefois paillardes, nous étions sous le charme.

Bravo aux organisatrices pour nous avoir concocté une activité si intéressante.



Mélanie Demers et Liette Remon

BONNE FÊTE PLANÈTE BLEUE

22 AVRIL FÊTE DE LA TERRE

En ces temps difficiles, tourmentés, prenons le temps de poser un geste significatif pour lui exprimer notre attachement. Nous partageons une seule et même planète aux ressources et à l'espace limités. Plus que jamais, il nous faut apprendre à mieux vivre ensemble, en paix et en harmonie avec la nature.

Rêvons le monde dans lequel nous voulons vivre et donnons-nous les moyens d'y parvenir : pensons aux liens fondamentaux qui nous unissent avec les systèmes naturels qui entretiennent la vie sur Terre.

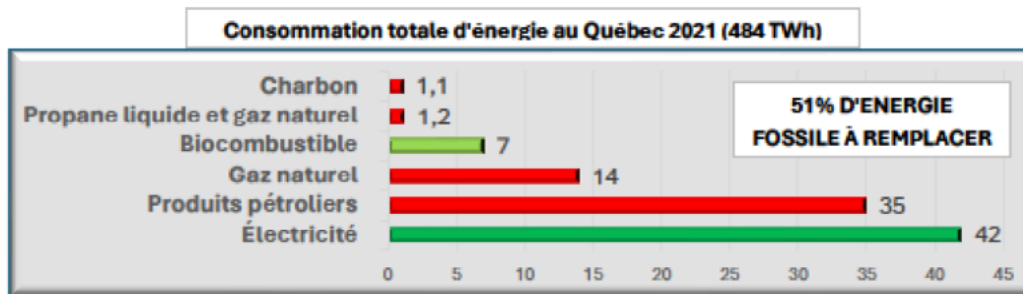
Alors, de tout cœur, chère Terre nous pensons à toi et te remercions de nous héberger.

Membre du comité de l'environnement, Diane Laflamme.

En quête du mix énergétique idéal au Québec

Atteindre la carboneutralité d'ici 2050 tout un défi pour le Québec.

Si nous constatons la consommation totale d'énergie au Québec en 2021, il faut remplacer plus de 51% de nos énergies fossiles. Voir le graphique.



Quelles sont les options à l'étude ?



Hydroélectricité. Énergie renouvelable principale au Québec. Possibilité de stocker de grandes quantités d'eau durant les périodes de forts débits pour pouvoir déstocker en période de basses eaux.

Production 2022 : 205 TWh.



Éolien. Énergie renouvelable intermittente (vents variables) au potentiel considérable compte tenu de l'immensité du territoire. Bon complément à l'hydroélectricité.

Production 2022 : 11 TWh.



Solaire. Énergie renouvelable intermittente (ensoleillement variable) et abondante, complémentaire à l'hydroélectricité. **Potentiel solaire des toits au Québec :**

Production : 27 TWh (CanmetENERGIE, février 2024).



Hydrogène vert. Technologie récente. Produit à partir d'eau et d'électricité renouvelable. Pourrait remplacer les énergies fossiles pour des usages difficiles à électrifier (transport lourd, procédés industriels...).



Bioénergies. À partir de matières organiques, pour produire des énergies renouvelables : gaz naturel renouvelable, biocarburants, autres biocombustibles, électricité. Peuvent remplacer le charbon, le gaz naturel, l'essence, le diesel, pour des usages équivalents.

Production 2022 : 1 TWh (électricité uniquement)



Géothermie. Énergie propre et renouvelable. Exploite la chaleur ou la fraîcheur du sous-sol terrestre pour chauffer ou refroidir les habitations.



Rejets thermiques. Chaleur rejetée par les industries, stations d'épuration, centres de données, etc., récupérée et utilisée pour chauffer.

Production : 83 TWh par an.



Technologies de stockage. Barrages, réserves pompées, batteries, etc., permettant d'emmagasiner l'énergie produite en surplus pour s'en servir plus tard.

Conclusion : Si en 2021 nous avons 51% d'ÉNERGIE FOSSILE à remplacer, nous avons d'ores et déjà renversé la tendance. Malheureusement, pour l'instant, je n'ai pas les chiffres exacts à avancer pour 2024, mais tous les espoirs sont permis

Réf : Article du Journal de Québec, 31 août 2024 :

<https://www.journaldequebec.com/2024/08/30/en-quete-du-mix-energetique-ideal-au-quebec>

Membre du comité environnement, Jean-Guy Lacroix.

LE CONCOURS DE POESIE DU 40^e ANNIVERSAIRE

C'est avec plaisir que nous faisons paraître les gagnants des deuxième et troisième prix du concours de poésie, initié par madame Ghislaine Couturier.



2^e PRIX : YOLLANDE AUBIN

LA VIE D'UN ANGE

Je ris, je vagabonde.
J'ai le cœur rempli d'amour, d'abondance
La vie me gâte de Paix, de Joie et d'Amour
C'est grand à vivre,
Ça m'apporte la Paix, la Joie, et l'Amour pour l'Âme.
Un choix de vie qui me ressemble
Aimer la vie telle qu'elle m'est présentée.
Vivre le bonheur me rend attentive.
D'être à l'écoute de ce qui s'en vient pour moi
Tout m'est présenté sur une assiette d'or.
La vie me prépare à je ne sais quoi!
Une table remplie de choix inédits qui me ressemblent.
Que vais-je faire?
Me lancer dans ce que la vie m'appelle
À vivre en silence au fond de mon cœur.

Tout est programmé dans la vie.
Ça se déboule devant moi
Dans mon cœur si fragile.
Je me lance dans la vie
Avec tout ce que je suis.
Dans un amour spirituel
Qui me guide dans un Amour
D'un univers si gracieux
Que la vie me supporte
Dans tout mon être.

La vie m'apporte beaucoup de joie
Dans cette vie silencieuse.
Tout se présente
Dans mon parcours
Silencieux et tranquille.
Voici ma réalité.



3^e PRIX : JEAN-NOËL LAPRISE

POUR CELLE QUI EST ET QUI SE PENCHE

Quelque part dans le monde
Quelque part dans la vie
L'est une source féconde
De rêves et d'infini
Habillée de jeunesse
Et d'ardeur et d'audace
C'est le temps qui la presse
Il faut qu'elle ait sa place.

Des oiseaux dans le ciel
Parlent de ses vents
Et là-haut l'arc-en-ciel
L'invente par en-dedans.

La forêt s'est faite belle
Et la source roucoule
Dans son cœur tout près d'elle
Ses amis font la foule.

Chante tes airs inédits
Sur ta cithare de défis
Pose ta main sur le nid
Car quelqu'un te dit « Merci » !

FONDATION LAURE-GAUDREULT (FLG)

Le bulletin d'information Fondation Laure-Gaudreault de janvier 2025 nous informait de la nomination d'une nouvelle personne à la présidence de la Fondation, Monsieur Pierre Lefebvre. Monsieur Lefebvre est une personne connue à l'AREQ, membre du secteur 06F, région de Montréal. Une partie de sa vie professionnelle a été consacrée à la CSQ. Il fera profiter la Fondation de son énergie et de son expérience.

J'aimerais adresser un merci tout spécial à notre conseil de secteur qui participe à la Fondation en offrant des cadeaux pour des tirages, des cartes de condoléances et des dons lors du décès d'un membre de l'AREQ. Le succès de la vente d'œuvres d'art au 40^e et la générosité de plusieurs exposants qui ont fait don de leur vente ont augmenté notre pécule.

Merci, Merci, Merci.

Votre participation généreuse à soutenir la Fondation Laure Gaudreault par l'achat de billets moitié-moitié est remarquable. Merci encore. La dernière vente à la fête de l'Amitié a rapporté 286 \$ et Madame Janine Fortin s'est mérité la somme de 143\$. L'autre moitié a été versée à la FLG.

Si vous connaissez un organisme d'aide aux personnes âgées ou démunies, ou un centre d'action bénévole de notre région, communiquez avec moi et je vais leur faire parvenir le formulaire d'inscription. La date limite pour recevoir les demandes d'aide pour la Fondation est le 15 mars 2025.

L'année 2025 marque 35 ans d'activités pour la FLG. Elle marque aussi le 50^e anniversaire du décès de Laure Gaudreault. Elle nous a quittés physiquement en janvier 1975 mais elle demeure un modèle d'engagement à suivre et une personne extraordinaire qui nous a laissé un héritage précieux : la défense de nos conditions de travail et le souci d'assurer une qualité de vie à la retraite.

La responsable sectorielle de la FLG, Francine Tremblay.

S'ENGAGER, UN GESTE ÉCOLO À LA FOIS

RÉDUIRE :

Je prends une tasse réutilisable que je garde dans mon sac ou dans ma voiture.

RÉUTILISER :

Je lave et réutilise mes sacs ziplocs.

RECYCLER :

J'apprends à quelqu'un que l'huile de cuisson usagée est une substance hautement polluante. L'huile à cuisson usagée peut être placée dans le sac mauve si on habite la Rive-Nord.

VALORISER :

Je fais le tri de mon armoire de salle de bain et je ramène les médicaments expirés en pharmacie,

Source : Organisme Jour de la Terre

Diane Laflamme, Membre du 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?

Il a réalisé des reportages à la radio et pour le téléjournal de Radio-Canada entre 1961 et 1966.

Il a correspondu avec les universités les plus renommées et préparé des textes qui sont publiés dans les revues spécialisées

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

La 2^e vice-président, Ghislaine Couturier.



SONDAGE – AREQ 03 D

La deuxième année du triennat tire à sa fin et nous commencerons bientôt à préparer le contenu de la troisième, 2025-2026, qui se terminera par le congrès national. Dans le but de répondre à vos intérêts, nous vous proposons ce petit sondage dont les résultats nous guideront vers l'élaboration de la prochaine programmation.

1. À quel groupe d'âge appartenez-vous?

- < 65 ans
- 65 -75 ans
- 76 - 85 ans
- 86 ans et plus

2. Vous êtes :

- Une femme Un homme

3. Lors de l'année qui s'achève, vous avez participé à :

- 1 - 2 activités
- 3 à 5 activités
- 6 activités et +
- Je n'ai pas participé

4. Dans le bulletin, quelles chroniques vous intéressent le plus?

Numérotez de 1 à 10, 1 étant celle qui sollicite le plus votre intérêt.

Mot de la présidente	_____	Mot de la présidence régionale	_____
Article sur les assurances	_____	Article sur l'environnement	_____
Article comité des femmes	_____	Articles sur la FLG	_____
Article sociopolitique	_____	Annnonce des activités à venir	_____
Retour sur les activités	_____	Article comité des hommes	_____
La pause poétique	_____	Article Viactive	_____
La rubrique nécrologique	_____	AREQ nationale	_____
Le calendrier des activités	_____	Article comité entraide	_____
Article du comité des arts	_____		

J'aimerais retrouver des articles sur le/les thème/thèmes suivant/suivants :

Comment pourrions-nous améliorer notre bulletin? _____

Je ne lis pas le bulletin parce que _____

5. Depuis l'an dernier nous avons un site web sur lequel nous déposons diverses informations qu'il nous est impossible de placer dans notre bulletin. Comment utilisez-vous notre site (vous pouvez cocher plus d'une case)?

- Uniquement pour lire le bulletin
- Pour voir les photos des activités
- Pour m'informer sur des sujets concernant les aîné.es et qui proviennent de sources extérieures à l'AREQ

6. Parmi les activités offertes, lesquelles vous intéressent le plus? Vous pouvez cocher plus d'une case.

- | | |
|---|--------------------------|
| Accueil des nouvelles et nouveaux retraité.es | <input type="checkbox"/> |
| Les retrouvailles | <input type="checkbox"/> |
| La fête des Sages | |
| La journée internationale des hommes (régionale) | <input type="checkbox"/> |
| La fête de Noël | <input type="checkbox"/> |
| Le brunch de la nouvelle année | <input type="checkbox"/> |
| La fête de l'amitié | <input type="checkbox"/> |
| La journée internationale du droit des femmes (régionale) | <input type="checkbox"/> |
| La journée de la Terre (environnement), régionale | <input type="checkbox"/> |
| Viactive | <input type="checkbox"/> |
| Les déjeuners en anglais | <input type="checkbox"/> |
| Les déjeuners en espagnol | <input type="checkbox"/> |
| Les conférences thématiques (PTEA) | <input type="checkbox"/> |
| Assemblée générale sectorielle | <input type="checkbox"/> |
| Assemblée générale régionale | <input type="checkbox"/> |
| La journée régionale sociopolitique | <input type="checkbox"/> |

Avez-vous des suggestions pour bonifier notre offre d'activités? _____

Avez-vous des thèmes de conférences à proposer? _____

7. Commentaires :

Merci d'avoir pris le temps de remplir ce sondage. SVP, le faire parvenir avant le 15 mai 2025 par la poste à Huguette Lamontagne, 1000 rue Valentin, Québec, QC, G1W4V5 ou encore, vous pouvez numériser les deux pages et les envoyer à athena1@bell.net.

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

Réjean Benoît et Micheline Darveau
Comité d'entraide

RE-TRAITER SA VIE POUR PASSER D'UNE JOURNÉE BANALE À UNE JOURNÉE EXTRAORDINAIRE

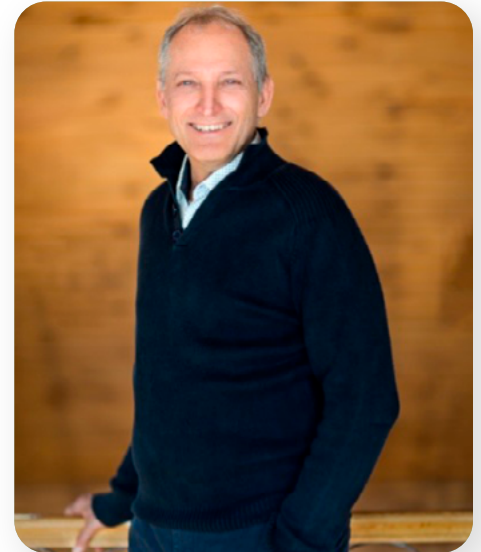
LE MERCREDI 7 MAI 2025, ACCUEIL À PARTIR DE 9 H 30.

Hôtel Québec, 3115 av. des Hôtels, Québec, G1W 3Z6

À tout âge, nous avons la possibilité de changer, d'améliorer et de transformer notre santé, nos projets et nos relations. La science nous offre plusieurs avenues sur ces sujets. Cette conférence permettra des réflexions en utilisant une approche humoristique, pratique et théorique. Garder une vie active et saine sur les plans émotionnels, intellectuels et physiques est le souhait de plusieurs d'entre nous, mais par où commencer? Avec le temps, l'accumulation de petites actions émerge vers des opportunités créant de grands impacts sur notre bien-être.

Notre conférencier Dr Yves Sévigny a, à son actif, plus de 400 conférences.

La 2^e vice-présidente, Ghislaine Couturier.



LE QUÉBEC : L'ÉTOFFE D'UN PAYS... LE CREUSET QUÉBÉCOIS...

LE MERCREDI 7 MAI 2025 À 13 H 30

Hôtel Québec, 3115 av. des Hôtels, Québec, G1W 3Z6

Conférencier : Denis Vaugeois, historien et ex-ministre

Rien de ce qui existe au Québec aujourd'hui, n'a échappé à l'influence des immigrants. À cet égard, et curieusement, c'est la langue qui a résisté le mieux.

Le découpage du territoire québécois est unique. Notre architecture, depuis longtemps coupée de la France, a vécu des modes successives. Notre alimentation a emprunté aux Allemands, aux Juifs, aux Italiens, aux Anglais, à la Nouvelle-Angleterre. Notre mode de vie, notre mentalité doivent beaucoup au continent lui-même, à l'air qu'on y respire.

Il y a aujourd'hui, un Québec différent et une population québécoise avec ses institutions originales, ses traditions propres, le tout regroupé en un tout unique. Pour combien de temps?

Ni les individus, ni les collectivités ne sont éternels mais le Québec est préparé pour durer longtemps. La question est de savoir si les Québécois se contenteront de durer ou s'ils continueront de se développer?

Un document de quelques pages sera remis aux participant.es.

La 2^e vice-présidente, Ghislaine Couturier.



DES SOLUTIONS POUR LE CLIMAT

LE VENDREDI 30 MAI 2025, ACCUEIL À PARTIR DE 9 H.

Hôtel Québec, 3115 av. des Hôtels, Québec, G1W 3Z6

9 h 45 : Mot de bienvenue

10 h : Conférence de Mme Axelle Dudouet:

LA BIOMÉTHANISATION.

Conseillère en environnement à la Ville de Québec, Mme Axelle Dudouet possède un diplôme français d'ingénieur agronome et œuvre depuis plus de 15 ans en environnement et en gestion des matières résiduelles. Dans le cadre de ses fonctions à la Division de la gestion des matières résiduelles de la Ville de Québec, elle a mis en place le programme d'accompagnement pour les industries, commerces et institutions (ICI) afin de les aider à implanter le recyclage dans leur établissement et/ou améliorer la gestion des matières résiduelles.



Dans ce cadre, elle nous présente la Biométhanisation qui, à la suite de la collecte des résidus alimentaires et des bio solides, transforme toute cette matière organique en fertilisants et gaz naturel renouvelable. La Ville de Québec prévoit réduire son empreinte écologique de 18 000 tonnes de gaz à effet de serre chaque année. À la suite de cette présentation PowerPoint qui inclut de courtes vidéos, il y aura un « quiz » et une période de questions.

Considérant l'intérêt pour ces informations nous vous suggérons d'inviter un.e ami.e à vous accompagner.

Dîner à 11 h 45

13 h : Conférence de Mme Lucie Sauvé :

CHANGEMENTS CLIMATIQUES : APPRENDRE ET AGIR ENSEMBLE EN CES TEMPS INCERTAINS.

Professeure en éducation relative en environnement officiellement retraitée de l'UQAM depuis septembre 2020, Lucie Sauvé continue ses activités d'enseignement et de recherche, au Québec et à l'international, comme professeure émérite au département de didactique et à l'Institut des sciences de l'environnement de l'UQAM. Elle est aussi une citoyenne activement engagée dans plusieurs causes environnementales au Québec.



Le changement climatique est un inquiétant révélateur des interconnexions entre les divers systèmes écologiques et nos modes de production et de consommation. L'ampleur du phénomène peut aisément nous amener au repli : À quoi bon se mobiliser ! Les choix d'action individuelle, pourtant nécessaires et exigeants peuvent paraître bien limités au regard des efforts globaux d'adaptation et de prévention qu'il nous faut envisager collectivement. Alors, pourquoi et comment s'engager ? Qu'en est-il de l'élan des mobilisations collectives ? Nous explorerons en particulier l'héritage des luttes environnementales au Québec au fil des dernières décennies. Nous constaterons qu'il s'agit là de creusets privilégiés pour apprendre et agir ensemble. Nous verrons que « oui, tout cela en vaut la peine ! ».

ON MARCHÉ POUR UNE BONNE CAUSE

Voici une **invitation** qui nous provient du secteur Beauport - Côte-de-Beaupré. Comme le cancer de la prostate sévit davantage chez les hommes de 70 ans et plus que chez les plus jeunes, j'ai pensé que vous pourriez être intéressé.es.

Marche de sensibilisation pour la lutte contre le cancer de la prostate

« La Marche du Courage PROCURE est une tradition qui s'étend à travers le Québec à l'occasion de la fête des pères. Cette activité familiale, festive et touchante, témoigne la solidarité aux hommes touchés par le cancer de la prostate et honore la mémoire de ceux qui ont succombé à la maladie. »

Le Comité santé et bien-être des hommes a le plaisir de vous inviter à participer à une marche de sensibilisation pour la lutte contre le cancer de la prostate. Cet événement se déroulera le jeudi 12 juin 2025 au Centre de plein air de Beauport, à compter de 10 h00. En cas de pluie la marche sera annulée.

Pour les personnes qui veulent encourager l'événement et les participants, n'oubliez pas de faire un don à l'équipe de votre choix en visitant le site web

- <https://marcheducourage.ca/fr/>
- en cliquant sur ÉQUIPE
- en cherchant AREQ – secteur Beauport – Côte-de-Beaupré
- et en cliquant sur **Faire un don à cette équipe.**

Ensemble, nous pouvons faire une différence !

Merci de votre soutien.

Martin Châteauvert, responsable du comité santé et bien-être des hommes.



*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). Nos chaleureuses pensées vous accompagnent dans cette douloureuse épreuve.

Monsieur Pierre Gravel,
décédé le 15 octobre 2024, à l'âge de 73 ans.

Madame Jeanne Giasson,
décédée le 2 novembre 2024, à l'âge de 92 ans.

Monsieur Michel Cloutier,
décédé le 13 novembre 2024, à l'âge de 81 ans.

Madame Christiane Gravel,
décédée le 17 décembre 2024, à l'âge de 77 ans.

Madame Andrée Tremblay,
décédée le 30 décembre 2024, à l'âge de 82 ans.

Madame Jeanna Laforest,
décédée le 10 janvier 2025, à l'âge de 87 ans.
Elle était la soeur de Mme Clémence Laforest.

Monsieur Roland Crête,
décédé le 24 janvier 2025, à l'âge de 102 ans.

Monsieur Lionel Cyr,
décédé le 29 janvier 2025, à l'âge de 97 ans.

Madame Georgette Goupil-Asselin Talbot,
décédée le 16 janvier 2025, à l'âge de 84 ans.
Elle était la belle-mère de Mme Josette Marcoux
et de M. Denis Talbot

Madame Jocelyne Hins-Mallet,
décédée le 11 février 2025, à l'âge de 79 ans.
Elle était l'épouse de M. Étienne Mallet

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

Veillez communiquer avec :

Claudette Boily,
418-657-5909,
claudetteboily@hotmail.com

**Biométhanisation et Agir ensemble face
aux changements climatiques**
Vendredi le 30 mai 2025, accueil à partir de 9 h
Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

Coût membre: **15 \$** Coût non membre: **40 \$** (Dîner inclus)

Date limite d'inscription: 20 mai 2025

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.

Santé et histoire : deux conférences intéressantes
Mercredi le 7 mai 2025, accueil à partir de 9 h 30
Hôtel Québec, 3115 av. des Hôtels, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

Coût membre: **15 \$** Coût non membre: **40 \$** (Dîner inclus)

Date limite d'inscription: 30 avril 2025

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.

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 : areqdeuxrives03d@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
Banquet gastronomique	9 avril 2025	Inscription terminée		
Activité régionale en environnement	22 avril 2025	14 avril 2025	Coupon, p.24 numéro précédent.	
Assemblée générale sectorielle (AGS)	24 avril 2025	14 avril 2025	Coupon, p.25 numéro précédent.	Transport par autobus offert
Conférences : Re-traiter sa vie pour ... (en am) et L'étoffe d'un pays (en pm)	7 mai 2025	30 avril 2025	Coupon, p.21.	Nombre illimité de participant.es
Assemblée générale régionale (AGR)	27 mai 2025	13 mai 2025	Coupon, p.25 numéro précédent.	Nombre illimité de participant.es
Assemblée générale FLG	27 mai 2025	Sur place		
Conférences » Biométhanisation (am) et Changements climatiques (pm)	30 mai 2025	20 mai 2025	Coupon p.21.	Nombre illimité de participant.es

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. 21) pour l'activité qui vous intéresse et pour laquelle vous venez d'envoyer votre paiement.

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

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

Plusieurs institutions financières demandent une réponse de sécurité avec plus de quatre (4) caractères. Vous pouvez désormais respecter cette demande

PAIEMENT INTERAC



Adresse courriel: areqdeuxrives03d@gmail.com

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

La réponse: « pont » pour 4 caractères

« pont3 » pour 5 caractères

« pont03 » pour 6 caractères

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.

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



Robert Paradis



Line Gagné



Francine Tremblay

BULLETIN SECTORIEL

AREQ 03-D

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

Révision linguistique:
Huguette Lamontagne,
Adrienne Sylvain

Révision finale:
Andrée Gosselin et
Jean-Noël Laprise

Photographes:
Suzanne Frémont et
Lorraine Gallant

Imprimeur: **Groupe ETR**

Poste-Publication
No convention: **40560505**

Prochaine parution: **Août 2025**

Date de tombée: **4 août 2025**

CONSEIL DE SECTEUR DES-DEUX-RIVES

Huguette Lamontagne
Claudette Boily
Ghislaine Couturie
Poste Vacant
Robert Paradis
Line Gagné
Francine Tremblay

Présidente (418) 653-2877
1ère Vice-Présidente (418) 657-5909
2e Vice-Présidente (418) 802-7954
Secrétaire
Trésorier (418) 843-5014
1ère Conseillère (418) 660-5854
2e Conseillère

athena1@bell.net(418) 657-5909
claudetteboily@hotmail.com
ghislaine.couturier@gmail.com
fireballr@sympatico.ca
gagneline.30@gmail.com
francines.tremblay@gmail.com

COMITÉS DU SECTEUR DES DEUX-RIVES

Huguette Lamontagne
Claudette Boily
Claudette Hanna
Jean-Noël Laprise
Réjean Benoît
Micheline Darveau
Diane Laflamme
Francine Tremblay
Robert Paradis
Carol Beaupré
Andrée Gosselin
Suzanne Frémont
Mario Devin

Assurances 418 653-2877
Comité des arts 418 657-5909
Comité des femmes 418 845-1088
Comité des hommes 418 401-0577
Comité d'entraide 418 988-3082
Comité d'entraide 418 656-9671
Environnement 418 603-1371
FLG
Retraite et site Web 418 843-5014
Sociopolitique 418 614-0640
Socio-éducatif 418 858-0149
VIACTIVE 581 986-8816
40e anniversaire 418 653-6597

athena1@bell.net
claudetteboily@hotmail.com
claudette.hanna@sympatico.ca
jennel45@hotmail.com
dlevesque55@live.ca
valois.malenfant@sympatico.ca
dianlaflam@hotmail.com
francine.tremblay@gmail.com
fireballr@sympatico.ca
beauca1@outlook.com
agosselin9@hotmail.com
sfremont@videotron.ca
mariodevin11@gmail.com