

MOT DU PRÉSIDENT



L'année 2020 s'annonce pour être une année pleine de rebondissements pour notre secteur. En avril, nous avons notre assemblée générale et c'est aussi l'année où plusieurs postes viennent en élection.

Personnellement, il y a plus d'un an je vous annonçais que je ne solliciterais pas un nouveau mandat. Donc, il faudra trouver quelqu'un qui prenne la présidence. De plus, il y a également les postes de 2^e vice-présidence, de secrétariat et de 2^e conseiller qui viennent en élection.

Je me permets de vous rappeler gentiment que ça prend des membres qui acceptent de donner quelques années au service des autres pour qu'un secteur fonctionne et offre des activités intéressantes à l'ensemble. Nous avons un secteur très vivant et il serait intéressant qu'il demeure ainsi.

Un petit mot pour nos jeunes retraités : Vous héritez d'un secteur en santé parce que les gens qui vous ont précédés ont bien voulu donner quelques années de leur temps afin que le secteur propose des activités qui combinent les différents besoins des membres. Il serait heureux pour nous tous que quelques-uns d'entre vous veniez prendre notre relève.

C'est aussi l'année du congrès. Il aura lieu ici au Centre des congrès de Lévis les 1^{er}, 2, 3 et 4 juin prochain. Merci à ceux et celles qui acceptent de représenter le secteur et de travailler au mieux-être de tous les retraités de l'AREQ. À la suite de ce congrès vont surgir de nouvelles orientations qui nous guideront pour les trois prochaines années.

En terminant, puisque c'est la dernière fois que je m'adresse à vous en tant que président, je profite de l'occasion pour remercier toutes les personnes avec lesquelles j'ai eu le plaisir de travailler à la table du CS et en particulier Louise, Lise, France, Claude et Robert, mes derniers collaborateurs. Ensemble, nous avons bâti une excellente équipe avec une méthode de travail efficace qui facilite la préparation des activités. Nous pouvons être fiers de nous. Merci beaucoup et je vous souhaite de nouveaux compagnons et de nouvelles compagnes avec lesquels vous pourrez continuer le beau travail que vous faites.



Je garde dans mon cœur de très beaux souvenirs de vous tous et toutes et l'amitié que nous avons développée au cours de ces années restera gravée au fond de mon être.

Denis Guay, président

SOMMAIRE

Hommage à André Boucher	p. 3
Journée sportive et sociale : annulée	p. 3
Offre d'emploi / Déjeuner en Beauce ..	p. 4
Directives médicales anticipées	p. 5
Social de Noël	p. 6
Début de l'An nouveau / Ski de fond....	p. 7
Journée internationale des hommes	p. 8,9
Grands Explorateurs	p. 9
FLG / Environnement	p. 10
Assurances	p. 11
Retraite / Sociopolitique	p. 12
Journal des activités	p. 13,14
Activité sociopolitique et environnementale	p. 15,16
Invitation : Bénévoles, artistes, artisans	p. 17
Convocation à l'AGS	p. 18
Ordre du jour AGR	p. 19
Assemblée générale FLG	p. 20
Journée santé et bien-être	p. 21
Carnet de voyages	p. 22,23
Coupons-réponse	p. 24,25
Nécrologie	p. 26
Informations utiles	p. 27,28

ACTIVITÉS À VENIR

7 avril	Activité régionale sociopolitique et environnementale
18 avril	Carnavals du monde
23 avril	Assemblée générale sectorielle
28 avril	Visite au Parlement de Québec
4 mai	Remise des documents pour la Suisse
5 mai	Assemblée générale régionale et FLG
7 mai	Journée santé et bien-être
8 au 24 mai	Suisse, Bavière, Autriche
1 ^{er} , 2,3 et 4 juin	Congrès de l'AREQ
10 juin	Rencontre pour les participants du voyage à Boston
12 juin	AREQ en spectacle
14 au 17 juin	Boston et Salem
26 juin	Théâtre Beaumont-St-Michel
10 juillet	Lac Mégantic et la Maison du Granit
3 août	Montréal autrement
3 au 7 octobre	Les Montagnes Blanches

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Nous en sommes presque à la fin de ce triennat. Les personnes déléguées au congrès s'affairent à revoir les statuts et règlements. Lors d'une rencontre préparatoire avec le conseil exécutif, nos représentants et nos représentantes ont commencé à analyser les orientations 2020-2023. Une autre rencontre, fixée en janvier, aura permis aux douze secteurs de la région de faire une mise en commun de leurs réflexions.

Quant aux secteurs, des élections aux postes de la présidence, de la 2^e vice-présidence, du secrétariat et de la 2^e personne conseillère, se préparent en vue de former le prochain conseil sectoriel pour le triennat 2020-2023.

L'AREQ est une association et une force pour notre société. Merci à toutes les personnes qui contribuent à la garder bien vivante.

Enfin, à l'aube de cette nouvelle année, je vous souhaite mes vœux de santé, de bonheur et la réalisation de tous vos rêves. AREQuement vôtre,

Carole Pedneault, présidente régionale

HOMMAGE À ANDRÉ BOUCHER

André, les membres du conseil sectoriel veulent t'adresser leurs remerciements pour toutes ces années de bénévolat que tu nous as consacrées. Grâce à ta grande générosité et à ton grand dévouement, plusieurs membres du secteur Louis-Fréchette ont perfectionné leur anglais.

N'écouter que ton grand cœur tu as, au cours de ces nombreuses années, animé des déjeuners anglais pour les débutants ainsi que pour les intermédiaires soit, ceux et celles qui possédaient les notions de base et qui voulaient se retrouver avec quelques autres personnes pour pratiquer leur conversation anglaise.

Plusieurs peuvent voyager aujourd'hui avec plus d'aisance parce qu'ils sont capables de s'exprimer en anglais et, ainsi visiter plus agréablement plusieurs endroits charmants de notre belle planète et entrer en contact avec la population de ces pays.

André, au nom de nous tous, un « **Grand Merci** ». Profite de ces belles années qui s'ouvrent à toi pour te gâter et jouir de la vie.

Denis Guay, président



JOURNÉE SPORTIVE ET SOCIALE : ANNULÉE

Par : Lise Patoine



Ce fut une grande déception de devoir annuler cette activité alors que sa première édition, en novembre 2018, avait connu un beau succès et nombre de commentaires positifs. Le conseil sectoriel, dont moi-même, espérions donc une augmentation de participation en 2019 : ce ne fut pas le cas... Au lieu de réserver un deuxième gymnase, comme je l'espérais en tant que principale instigatrice de cette activité, j'ai dû me résoudre à contremander tous les préparatifs inhérents à ce projet : locaux, gymnase, piscine, traiteur, animatrices... dont j'avais réservé les services. Heureusement, cela n'a pas engendré de coûts monétaires...

Je conçois très bien que plusieurs de nos membres sont déjà très actifs physiquement, que nous avons tous de multiples occupations et implications dans de nombreux domaines. Mais pourquoi ne pas profiter d'une si belle occasion de bouger, de jouer, de s'amuser et de partager de bons moments en compagnie d'amis et anciens collègues, de connaître de nouvelles personnes? Nous cherchons des activités susceptibles d'intéresser toutes les tranches d'âge de nos retraités. Nous aimerions recevoir vos suggestions pour répondre à vos intérêts et ainsi augmenter votre participation...

Nous nous doutons bien que les quelque 1180 membres de notre AREQ ne peuvent participer à toutes nos activités car il faudrait réserver le Centre des congrès pour leur tenue, et nous le ferions avec plaisir! Mais si vous vouliez considérer l'ensemble des propositions qui vous sont offertes dans chaque numéro du Nouvel Envol et sur notre site Internet (<http://louisfrechette.areq.lacsq.org/>), il y a certainement quelques activités qui pourraient vous intéresser car « Pour changer de la routine, il n'y a pas que le porc du Québec, **il y a aussi les activités de l'AREQ!** »

Au plaisir de vous y rencontrer!

OFFRE D'EMPLOI

Vous apprenez par ce journal que notre ami André Boucher prend sa retraite des déjeuners anglais qu'il animait depuis plusieurs années si ce n'est depuis le début de ces déjeuners.

Grâce à lui, plusieurs membres ont perfectionné la langue anglaise.



Cependant, si l'on veut continuer à offrir cette activité, il faut que certains membres, capables de s'exprimer en anglais, acceptent de donner un peu de leur temps pour que, grâce à eux, d'autres membres puissent acquérir assez d'aisance pour se faire comprendre en anglais.

Nous payons le déjeuner, le kilométrage et offrons un certain montant afin que vous n'ayez pas à déboursier de votre poche pour aider vos confrères et consœurs.

Il y a un groupe de débutants et un groupe d'intermédiaires. Il pourrait y avoir une personne qui s'adresse aux débutants et une autre aux intermédiaires. Ainsi la tâche serait moins lourde.

Si vous êtes intéressés ou si vous voulez avoir plus d'explications, contactez l'un ou l'autre des membres du conseil sectoriel dont les noms et adresses se retrouvent sur la dernière page du Nouvel Envol.

Denis Guay, président

DÉJEUNER AU PAYS DES BEAUCERONS



La rencontre a eu lieu le 8 octobre au Club de Golf Sainte-Marie en Beauce; 67 participants étaient présents pour un déjeuner préparé par « Les Pères Nature » de Sainte-Marie.

Le déjeuner terminé, Daniel Normand, professeur de musique au CEGEP de Sainte-Foy, directeur de chorale et compositeur nous a présenté plusieurs chanteurs des années 1950-70 aussi talentueux les uns que les autres : Léo Ferré, Félix Leclerc, Georges Brassens, Jean Ferrat, Gilles Vigneault, Barbara...

Avant de chanter leur composition, monsieur Normand nous a renseignés sur l'année de leur naissance, un résumé de leur vie ainsi que des détails pertinents de leur carrière. J'ai beaucoup aimé la musique et les chansons interprétées par notre invité.



Après le repas, ce fut le résultat du tirage partagé; le gagnant fut Michel Saint-Hilaire qui est reparti avec un montant de 80 \$. Par la suite, des informations furent données concernant les prochaines activités de notre association ainsi que sur les voyages déjà planifiés.

Je remercie toutes les personnes qui ont organisé cette belle rencontre.



Jacqueline Richard

DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES

Nous aimons l'harmonie et voulons faciliter la vie de notre famille et de nos amis. Afin d'éviter des inquiétudes et possiblement des conflits concernant nos soins de fin de vie, nous pouvons compléter un formulaire gratuitement et le retourner à la RAMQ pour qu'il soit déposé dans le Registre des Directives médicales anticipées ou recourir à notre notaire pour un acte notarié.

M^e Caroline Pouliot, notaire du groupe LNTP, nous informa sur la loi concernant les soins de fin de vie et sur les procédures à suivre pour émettre nos directives médicales anticipées. Une vidéo du Dr Marquis Fortin compléta cette conférence le 4 novembre 2019 au Resto-Pub Ryna de Lévis.



La loi sur les soins de fin de vie fut adoptée à l'unanimité en décembre 2015, suite à une commission de cinq ans. L'objet de cette loi est d'assurer aux personnes des droits et soins respectueux, adaptés aux besoins des patients et d'apaiser leurs souffrances. Lorsqu'on fait des directives anticipées, on recommande d'en parler à ses proches. M^e Pouliot nous informe que la sédation palliative n'est pas l'euthanasie. L'aide médicale à mourir requiert certaines conditions déterminées et l'avis de deux médecins attitrés.

À retenir pour nos directives médicales anticipées :

- 1) Devant notaire, par acte notarié **ou**
- 2) Formulaire gratuit de la RAMQ dont on assume la responsabilité et l'inscription à la Régie de l'assurance maladie du Québec.
- 3) La loi oblige le médecin à respecter nos directives médicales déposées à la RAMQ et diffusées dans le réseau de la santé.
- 4) Le médecin n'a pas à obtenir le consentement d'un proche.
- 5) Elles peuvent être modifiées par la suite, selon les changements importants dans notre vie, par un formulaire de la RAMQ ou chez le notaire.

Nous pouvons obtenir une brochure et autres renseignements sur :

Portail Santé mieux-être à l'adresse : sante.gouv.qc.ca

Sur le Registre des [Directives médicales anticipées](#) ou sur le formulaire Directives médicales anticipées en cas d'inaptitude à consentir à des soins :

RAMQ Québec : 418-646-4636 - Ailleurs au Québec : 1-800-561-9749 (sans frais)

Pour toute autre question en lien avec les directives médicales anticipées ou les soins palliatifs et de fin de vie :

Québec : 418-644-4545 - Ailleurs au Québec : 1-877-644-4545 (sans frais)



Au comité de l'AREQ 03 G ainsi qu'à M^e Caroline Pouliot, nous manifestons notre gratitude et nos félicitations pour cette conférence fort pertinente et très intéressante.

La vie bascule vite parfois, préservons nos proches de soucis ou de conflits inutiles.

Thérèse Couture M.

UNE BELLE SOIRÉE DE BONHEUR

Bonjour à tous! Il me fait plaisir de partager avec vous quelques beaux moments du souper de Noël.

Tout a commencé par un bel accueil par des bénévoles pour le vestiaire. Claude Couture nous a ensuite dirigés vers la table d'enregistrement et par la suite nous avons eu droit à une santé (une coupe de mousseux). Ce fut suivi de belles retrouvailles de personnes que nous ne voyons pas assez souvent pour le temps d'une soirée, d'un voyage ou d'autres activités de l'AREQ. Tous étaient dans la joie de



pouvoir se donner les dernières nouvelles et de former des groupes de personnes autour d'une table. Ce fut l'occasion de partager et d'apprécier ensemble un bon repas servi par le traiteur Guay Banquet Service.



Au commencement du repas, le président Denis Guay nous a adressé un mot de bienvenue et Claude nous a fait part du déroulement de la soirée, cette soirée bien préparée et remplie de belles surprises, entres autres par les tours de magie de Jacques Saint-Amant, animateur musical de cet événement. Il y eut un jeu qui nous a permis de gagner des bouteilles de vin... Puis, nous sommes rendus au résultat du tirage partage qui a

permis à Lise Couture de gagner le montant de 165 \$; un montant semblable plus les 146 \$ de revenus du vestiaire seront remis à la Fondation Laure-Gaudreault. D'autres prix ont été attribués dont deux couvertures, des billets pour les Grands Explorateurs et des coupons-cadeaux pour participer à une prochaine activité.



La soirée s'est continuée pour les uns en restant assis à leur table et pour d'autres, en allant danser au son de la musique de Jacques Saint-Amant; il a mis beaucoup d'ambiance en guidant les danseurs. Vers 22 h 30 la soirée tirait à sa fin. Plusieurs invités avaient déjà quitté mais les plus résistants demeurèrent jusqu'à la fin.

Quelle belle soirée nous avons passée!

Merci à tous ceux qui ont préparé ces moments agréables, vécus dans la joie et le partage. Un merci spécial à Yvan Gravel qui a pris des photos tout au long de la soirée.

Pensée :

L'amitié c'est comme un arbre...

Ce qui compte ce n'est pas s'il est grand mais combien ses racines sont profondes.

Pauline Carrier



DÉBUT DE L'AN NOUVEAU **22 JANVIER 2020**



Quelle belle activité pour commencer l'année 2020!

Les quilles, le dîner et le cinéma. Tout était à point! Même la douce température s'en est mêlée. Trente-quatre personnes se sont présentées au Boule-O-Drome de Lévis, accueillies par des membres du conseil sectoriel de l'AREQ 03G.

L'ambiance était détendue, joyeuse et harmonieuse. Que ce soit aux grosses ou petites quilles, la bonne humeur était palpable.

Vers 11 h 30, nous nous sommes déplacés pour aller déguster un succulent dîner. La soupe aux légumes, le bœuf bourguignon ainsi que les desserts étaient excellents.

Il y eut un mot donné par Denis Guay pour nous rappeler les activités à venir ainsi qu'un tirage de 4 prix de présence. Ce fut très apprécié.



Pour terminer, vers 12 h 49, trente-trois personnes se sont dirigées vers le cinéma Lido afin de visionner un film à leur goût.

Vraiment, ce fut un beau 22 janvier. À l'an prochain!

Marthe Lamontagne

La chaleur de l'hiver

C'est un soleil radieux qui nous a envahis en ce lundi 17 février au « Club de Ski Bord de l'eau » à Saint-Henri. La chaleur a débuté par un accueil souriant des membres du conseil sectoriel présents et des bénévoles du centre de plein air.



Cette chaleur s'est accentuée dans les pistes de ski de fond et les sentiers de raquette; plusieurs conversations alimentaient et agrémentaient la randonnée. Dame Nature avait revêtu son somptueux manteau blanc pour accompagner les valeureux sportifs.

Cette chaleur a atteint son paroxysme lors du succulent repas préparé par le traiteur « Les Buffets chez Paule »; les mets furent dégustés avec appétit. Des rires et des échanges verbaux soutenus fusaient dans la salle de rencontre.

L'après-midi marquait le retour à la maison pour certains tandis que d'autres voulaient prolonger leur plaisir en faisant glisser de nouveau leurs skis dans des sentiers bien entretenus.

En vérité, la chaleur n'a pas fait fondre toute la neige en cette belle journée... Mais elle s'est infiltrée à l'intérieur des participants qui sont repartis heureux et ragaillardis.

C'est une invitation à venir partager et revivre cette expérience l'an prochain.

Claude Couture



JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

LE 19 NOVEMBRE 2019

Par Richard Arcand

et Lise Patoine



Le 19 novembre dernier avait lieu à l'Hôtel Québec un événement qui se répète à tous les ans. C'était la JIDH (Journée internationale des hommes).

Nous, les organisateurs, étions bien contents de voir que plus du double de personnes s'étaient inscrites pour cette journée. Nous étions 150 participants. *Il faut dire que les sujets étaient de nature à intéresser plusieurs personnes...*

La première conférence donnée par Mme Amélie Bleau, qui portait sur la sexualité en contexte de vieillissement, a été très appréciée et a contribué à faire tomber plusieurs tabous en rapport avec la sexualité chez les personnes vieillissantes. On sentait que la conférencière avait beaucoup d'expérience, était très à l'aise avec les gens et maîtrisait bien son sujet.

Après nous avoir fait réfléchir à voix haute sur les mots associés à la sexualité de A (amour, ...) à Z (zone érogène, ...) –je laisse le reste de l'exercice à votre imagination- elle a énuméré certaines conditions essentielles à une sexualité épanouie à tout âge de la vie : s'accorder du temps pour l'appivoiser et la cultiver; donner une plus grande place à la sensualité, à l'érotisme et aux caresses; miser sur la qualité plutôt que la quantité; utiliser de l'imagination pour diversifier les sensations de plaisir... Il faut se rappeler que la tendresse, l'amour, le partage et la découverte demeurent des besoins importants à tout âge et il faut dépasser les craintes et les préjugés en n'hésitant pas à en parler avec les professionnels de la santé.

La courte pause musicale qui a suivi a permis de détendre l'atmosphère avant le dîner. Jean-Noël Laprise comme musicien-chansonnier était accompagné par Bernard Deschesnes et Richard Arcand aux tambours. On a profité d'un bon dîner pour se parler de la conférence du matin et j'ai reçu beaucoup de points très positifs sur la conférencière. La nourriture était bonne et le service adéquat.

En début d'après-midi, j'ai fait la présentation de M. Nelson Gaudreault, une jeune personne fort dynamique qui venait nous parler de l'importance du rire dans la vie : « Le rire, c'est la santé ». C'était sa première expérience avec un groupe de 150 personnes et il n'était pas très à l'aise avec sa présentation Power Point. J'aurais aimé qu'il insiste plus sur certains points très importants, comme le fait que de nos jours, il y a beaucoup moins de monde qui se laisse aller au rire. Il nous a expliqué d'où il venait et quel avait été son parcours avant de devenir membre et animateur au Club du Rire du Québec. Il s'est repris par la suite en animant la foule avec différentes activités visant à nous faire rire et à passer un bon moment.

La devise de ce club de Yoga du rire est : « On ne rit pas parce qu'on est heureux mais on est heureux parce qu'on rit ». À cette session de « rire sans raison », nous avons donc pratiqué des exercices simples et accessibles et, à force de HA! HA! HA! et de HO! HO! HO! en tapant des mains, il nous a expliqué que cette technique stimule le rire afin de combattre le stress, de réveiller notre joie de vivre et d'améliorer notre santé physique, mentale émotionnelle et sociale.

Il y a eu beaucoup de commentaires positifs sur ce conférencier mais aussi quelques-uns qui étaient négatifs. Vous devez comprendre qu'il est très difficile d'avoir de très bons conférenciers qui ont de l'expérience, car on a un budget très serré. Ça nous donne la chance de connaître de nouvelles personnes.

Merci aux organisateurs de ces activités autour du thème : PARTAGEONS NOS FORCES.



Richard Arcand

Responsable JIDH secteur Louis-Frédette.

LES GRANDS EXPLORATEURS

Saison 2020 – 2021

Et le voyage ne fait que commencer...

Pour la saison 2020 – 2021, Les Grands Explorateurs nous donnent l'occasion de voir le cœur du monde et d'aller à sa rencontre. Voici la programmation de huit belles soirées exceptionnelles :

- France : La route de Napoléon – Provence, Alpes, Côte d'Azur
- Voyage au cœur du Cambodge
- Chili : La poésie des extrêmes
- Écosse : Terre de légendes
- Bali : L'île de rêve
- Splendeurs d'Italie – Ligurie, Toscane, Campanie
- Hors-série classique : Au fil du Danube – Bavière, Vienne, Budapest
- Hors-série découverte : Les nonnes Semeuses de Joie quittent leur monastère au cœur de l'Himalaya pour découvrir l'Inde

J'invite spécialement les jeunes retraités(es); vous y découvrirez une façon de voyager très intéressante et enrichissante.

Comme les formulaires de réabonnement seront postés à compter du début de mars, je vous téléphonerai pour vous donner le prix avantageux de l'AREQ.

Si vous pensez vous abonner, communiquez avec moi et je pourrai vous donner les informations pour de merveilleuses rencontres.

À bientôt et de belles soirées avec Les Grands Explorateurs!!

Denise Leclerc



FONDATION LAURE-GAUDREULT

Après vous avoir fait part que je ne serais plus responsable du dossier de notre Fondation Laure-Gaudreault au sein de notre AREQ 03G, je me suis quand même engagée sur une base volontaire à assurer **une de** nos sources de financement, soit le tirage partage (moitié-moitié), lors de plusieurs de nos activités aréquiennes.

Dans notre secteur, pour 2019-2020, une demande d'aide pour une personne aînée dans le besoin, a quand même été envoyée auprès de madame Pierrette Simoneau, présidente régionale.

Nous aurions raison **tous et toutes**, je crois, d'être reconnaissants envers madame Laure Gaudreault, cette femme de tête, femme de cœur, femme d'action, telle qu'elle fut jusqu'à son décès à l'âge de 86 ans.

Je remettrai à la personne intéressée à prendre la responsabilité du dossier de notre FLG, la mallette contenant tous les documents, les informations ainsi que le matériel utilisé.

J'ai apprécié vivre cette expérience mais, je ne désire plus continuer car j'ai d'autres engagements à venir.

Je vous remercie.

Madeleine St-Hilaire.



ENVIRONNEMENT... notre AREQ s'y intéresse!



Le 19 février 2020, les personnes responsables, au niveau régional, de l'environnement et du développement durable ont été convoquées à Québec, par l'AREQ provincial, afin de s'entretenir sur le bilan de la « Semaine québécoise de réduction des déchets ».

Plusieurs actions ont été posées au Québec, par les membres de l'AREQ, dans le cadre de cette semaine. Je suis persuadée que, dans votre quotidien, vous y avez adhéré et que, à votre façon, vous poursuivez ce projet auprès des vôtres et de votre entourage.

Pendant ladite rencontre provinciale, deux conférenciers les ont également informés sur l'état des gaz à effet de serre (GES) au Québec et sur les meilleures pratiques pour les diminuer dans les transports routiers. La 2^e conférence, donnée par Dominique Bernier les informait sur le concept de transition juste.

Le 17 mars 2020 (journée de ma rencontre régionale avec Bernard Croteau, responsable régional en environnement, et des autres responsables sectoriels, dont je fais partie pour la région Chaudière-Appalaches) monsieur Croteau, notre dévoué responsable en environnement, nous entretiendra sur les différents sujets, ci-haut mentionnés. Par la suite nous, les responsables sectoriels, vous communiquerons le contenu des informations reçues sur le site Internet de chacun de nos secteurs. Libre à vous de les lire sur notre site aréquien. (<http://louisfrechette.areq.lacsq.org>).

Madeleine St-Hilaire, responsable du dossier environnement

Nos simples gestes écologiques...

Vous pouvez me remettre le vêtement usagé (soutien-gorge) et les bouchons de liège que vous avez ramassés, à l'une des activités suivantes, soit celles du 7 avril et l'AGS du 23 avril. Mille mercis!

ASSURANCES

Une hausse de l'utilisation des garanties de notre assurance collective a contribué à faire augmenter nos primes au Régime A.

Régime A : Assurance maladie (2019 – 2020)

SANTÉ : Individuel : 22,62 \$ à 25,69 \$ Monoparental : 27,32 \$ à 30,96 \$ Familial : 43,54 \$ à 49,12 \$

SANTÉ PLUS : Individuel : 42,36 \$ à 47,80 \$ Monoparental : 50,69 \$ à 57,13\$ Familial : 79,39 \$ à 89,28 \$

Régime B : Assurance vie (légère baisse)

Choix 1 : Individuel : 17,40 \$ à 15,30 \$ Familial : 25,87 \$ à 24,92 \$

Choix 2 : Individuel : 34,80 \$ à 33,60 \$ Familial : 43,27 \$ à 43,22 \$

Choix 3 : Individuel : 52,20 \$ à 51,90 \$ Familial : 60,67 \$ à 61,52 \$

Le conseil d'administration a également accepté que le remboursement pour les appareils auditifs passe de 560 \$ à 750 \$. Cela couvre les frais d'achat, d'ajustement, de remplacement ou de réparation de même que les honoraires de l'audioprothésiste. Le remboursement est de 80 % jusqu'à un maximum de 750 \$ sur une période de 48 mois par personne assurée.

Rappel : Assurance voyage

Question : J'ai une maladie, je prends des médicaments, est-ce que je peux avoir l'assurance voyage?

Oui, si vous êtes membre de l'AREQ, d'ASSUREQ et avec la RAMQ. **MAIS**, la maladie doit être connue et sous contrôle avant le départ.

La médication ou la nouvelle posologie doit permettre le contrôle de la maladie avant le départ. En cas de doute, il est « **PRIMORDIAL** » de communiquer avec l'assurance voyage (1-800-465-2928) pour éviter de mauvaises et coûteuses surprises. Lors d'un voyage, il faut avoir avec soi sa carte d'assurance voyage.

Dans la revue « Quoi de Neuf » hiver 2020, vous avez le dépliant « SSQ » pour notre assurance collective. Il faut le conserver et le consulter.

Bonne Santé!

Nicole Talbot, comité des assurances, 03G Louis-Fréchette



Madeleine St-Hilaire partage avec nous cette pensée :

Les années les plus difficiles de l'existence sont celles entre dix et soixante-dix ans.
(Helen Hayes, à l'âge de 73 ans)

RETRAITE

Dans une rencontre avec plusieurs membres du gouvernement du Québec, nous avons parlé de la préoccupation de l'AREQ concernant la sécurité financière de ses membres. Nous avons demandé leur appui pour que le gouvernement s'engage à verser sa part si le surplus nécessaire à l'obtention de l'indexation est atteint.

De 1973 à 1993, le gouvernement ne mettait aucune somme dans une caisse pour les retraites. Depuis 1993, à la demande des centrales syndicales, le gouvernement a constitué une vraie caisse appelée : FARR.

F : Fonds

A : Amortissement

R : Régime

R : Retraite

LE FARR est donc un fonds qui vise à capitaliser la part du gouvernement. Ce fonds est déjà bien garni; il est présentement à 74 % des engagements envers les régimes de retraite.

Cette caisse pourrait signifier une indexation ... partielle, à tout le moins une source d'espoir.

Nicole Talbot, comité retraite 03 G Louis-Fréchette

SOCIOPOLITIQUE

Assurance médicaments 100 % publique

Au Québec, l'assurance médicaments est hybride (privée et publique). Chaque personne doit être couverte, en tout temps, par un régime d'assurance médicaments, public ou privé.

Les régimes privés d'assurance collective doivent obligatoirement offrir l'assurance médicaments et les personnes participantes doivent y souscrire. En 1997, création d'un régime public pour celles et ceux qui n'ont pas accès à un régime privé. Alors, 1,5 million de personnes additionnelles bénéficient de cette nouvelle protection. L'AREQ en est depuis 2011.

En 2018, le prix des médicaments (9 milliards) est 30 % plus élevé au Québec et au Canada que dans la moyenne des pays développés. Dans les pays ayant un régime public comme la France, le Royaume-Uni, la Suède... les médicaments coûtent de 16 % à 63 % moins chers qu'au Québec.

Actuellement près de 12 % de la population québécoise ne pourrait se procurer ses médicaments par manque de moyens financiers. Pour les responsables au Québec, il est clair que la solution passe par un régime 100 % public d'assurance médicaments.

La mise en place d'un régime 100 % public permettrait au gouvernement du Québec d'avoir un réel pouvoir de négociation auprès de l'industrie pharmaceutique et de réaliser des économies grâce aux achats regroupés. Évidemment, de puissants lobbys s'activent pour contrer sa mise en place.

À nous d'appuyer le mouvement pour une assurance médicaments 100 % publique!



Jacques Olivier, comité sociopolitique 03 G Louis-Fréchette

ACTIVITÉS 2020

Politique pour les présences aux activités

- **Il est obligatoire de s'inscrire en tout temps.** Pour les activités de plus de 10 \$, veuillez nous faire parvenir un chèque à l'ordre de **AREQ 03 G** en y inscrivant le nom de l'activité. N'oubliez pas d'inclure le coupon-réponse avec votre chèque. Merci de respecter le délai prévu.
- Vous **pouvez vous inscrire à plus d'une activité à la fois**; placer vos inscriptions dans la même enveloppe, mais **faire un chèque pour chaque activité**.
- **Si un imprévu vous empêche de participer à une activité à laquelle vous êtes inscrit**, vous devez nous en avertir au moins **deux jours à l'avance** sinon, nous ne pourrions vous rembourser.
- **Si vous vous êtes inscrit et qu'exceptionnellement, nous n'avons pas reçu le paiement dans le délai prévu**, nous vous demandons de nous faire parvenir votre contribution en tenant compte du fait que nous avons commandé et payé un repas pour vous.

*** Les **coupons-cadeaux seront désormais valides en tout temps**, peu importe leur date de péremption. De plus, vous pouvez les **transférer à la personne de votre choix**.

Assemblée générale sectorielle		Jeudi, 23 avril 2020
Lieu : Aréna de Saint-Henri , 120, rue Belleau, Saint-Henri (Salle des Bâtitseurs)		
Accueil : 9 h		Assemblée générale : 9 h 30
Reconnaissance aux bénévoles	Vin au repas	Tirage partage
Coût : 10 \$ pour les membres	18 \$ pour les non-membres	Gratuit pour les bénévoles
Conférence : 13 h 15 avec M. Serge Fortier « Approche, respect nature » (environnement)		Conférence seulement : 5 \$
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 16 avril 2020		
Chèque à l'ordre de : AREQ 03G . Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2		
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p. 24

**À ne pas manquer...vous ne le regretterez pas !! Informations qui peuvent être importantes pour vous...
Vous pourriez réserver à votre agenda, la date du 23 avril 2020.**

Lors de notre AGS, monsieur **Serge Fortier** sera notre conférencier invité en début d'après-midi. En plus, il y aura **un tirage** parmi les personnes présentes.

Coût : Conférence seulement : **5 \$**

Informations importantes : **Monsieur Serge Fortier**, ce vulgarisateur de l'approche « **Respect nature** », vous fera connaître des principes qui vous permettront d'entretenir vos jardins de façon simple et naturelle sans avoir à utiliser de produits toxiques pour l'environnement, tout en économisant temps et argent.

Je vous suggère de relire : **Nouvel Envol**, août 2019, p.3. « Journée environnement et sociopolitique ».

Pour plus d'informations : (info@sergefortier.com) (www.sergefortier.com).

Merci de votre attention. À suivre sur notre site.

Madeleine St-Hilaire, responsable environnement

Assemblée générale régionale et FLG		Mardi, 5 mai 2020
Lieu : Hôtel Québec , 3315, av. des Hôtels, Québec		
Accueil : 9 h	Assemblée générale : 9 h 30	Dîner : 12 h 15
Coût : 15 \$ pour les membres	25 \$ pour les non-membres	
Inscription obligatoire : Denis Guay avant le 28 avril 2020		Coupon-réponse : p. 24
Information et inscription : 418-837-3265 ou guaydeni@hotmail.com (ou lors de l'AGS)		

Journée santé et bien-être		Jeudi, 7 mai 2020
Lieu : Aréna de Saint-Henri , 120, rue Belleau, Saint-Henri		
Accueil et visite des kiosques : 8 h 30 à 9 h (environ 12 à 15 kiosques seront sur place)		
Coût (conférences et dîner) :	18 \$ pour les membres	22 \$ pour les non-membres
Coût (conférences seulement) :	5 \$	
Conférences (détails p. 21)	Conférenciers	Heure prévue
Mieux comprendre la maladie cardiaque	Jacinthe Dion, infirmière	9 h 05
Les proches aidants	Pierre Pourre, intervenant communautaire	10 h 50
L'insomnie	Meagan Daley, psychologue	13 h 30
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 30 avril 2020		
Chèque à l'ordre de : AREQ 03G . Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2		
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p. 25

AREQ en spectacle		Vendredi, 12 juin 2020
Lieu : École de musique du couvent Jésus-Marie de Lauzon , 294, rue St-Joseph, Lévis		
Accueil : 19 h	Début du spectacle : 19 h 30	
Coût (payable à l'entrée) : 5 \$ pour les membres	10 \$ pour les non-membres	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 5 juin 2020		Coupon-réponse : p. 25
Information et inscription : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		
Un léger goûter vous sera servi à la fin de la soirée.		



ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE ET ENVIRONNEMENTALE

Date : **Mardi, 7 avril 2020**

Lieu : **Hôtel Québec**, 3115 avenue des Hôtels, Québec

9 h : Accueil

9 h 30 : **Le projet Lab-École avec M. Denis Morin, coordonnateur des comités de travail**



Les travaux du Lab-École s'articulent autour de trois chantiers, dirigés par chacun des trois fondateurs. Le chantier de l'environnement physique est piloté par monsieur Pierre Thibault, celui du mode de vie sain et actif par monsieur Pierre Lavoie et celui de l'alimentation par monsieur Ricardo Larrivée. Nous aurons le privilège d'observer les maquettes des projets en cours.

10 h 30 : Pause-santé

11 h : Le projet-École (suite)

12h : Dîner

13 h 30 : **PurNat avec M. Marcel Poiré, président et cofondateur.** (Information sur PurNat, organisation socialement responsable, à la page 16)

15 h 15 : Conclusion de la journée

Coût : **15 \$** pour les membres **25 \$** pour les non-membres

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03G**

Date limite d'inscription : **Semaine du 20 mars 2020**

Inscription auprès de : Madame **Madeleine St-Hilaire**, 71, rue des Pins, Saint-Anselme G0R 2N0

Madeleine St-Hilaire, responsable du dossier environnement AREQ Louis-Fréchette



Activité régionale sociopolitique et environnementale

Mardi, 7 avril 2020

Lieu : Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels, Québec

Coût : **15 \$** pour les membres **25 \$** pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

L'inscription est obligatoire. Chèque à l'ordre de : **AREQ 03G**. Le faire parvenir à Mme Madeleine St-Hilaire, 71, rue des Pins, St-Anselme (Québec) G0R 2N0, **dans la semaine du 20 mars 2020**

Information : 418-885-9232 ou par courriel : msth1950@hotmail.com





Notre mission

Protéger l'environnement en mettant en place et en exploitant un service de nettoyage des dépotoirs illégaux au Canada. Éduquer et sensibiliser le grand public par rapport à des enjeux relatifs à la protection de l'environnement, tels que les dépotoirs illégaux, la pollution et le recyclage.

L'histoire derrière PurNat

Amateur de vélo de montagne et de randonnée pédestres, Marcel Poiré fut constamment confronté, par le passé, à des scènes de négligence et de non-respect de l'environnement. À chacune de ses sorties en forêt, il ramassait les bouteilles et les canettes jonchant son chemin. Malgré ses efforts, il se rendit vite à l'évidence que les dépotoirs illégaux étaient bien présents et qu'il ne parviendrait pas à ramasser tous ces débris (pneus d'automobile, conteneurs d'huile, ferrailles de tout genre, etc...)

Il entama donc une recherche afin d'identifier les organisations pouvant venir nettoyer ces sites pollués. Devant l'absence de ressources, il décida de créer une petite équipe composée de messieurs Jean-Raphaël Poiré et André Côté. Le trio décida de créer une organisation sans but lucratif. Après plusieurs mois de recherche et de consultation, PurNat fut créé en juillet 2013.

Philosophie : PurNat repose sur **trois** pierres angulaires :

- Éduquer les jeunes
- Sensibiliser la population
- Mobiliser des bénévoles

PurNat signifie la pureté et la nature. Le nom découle d'un principe simple : redonner à nos forêts leur pureté et leur état naturel.

Signification : L'image de marque de PurNat est très significative avec le bleu représentant la pureté de nos cours d'eau, le vert la couleur de nos forêts, le globe la vision à long terme de PurNat et le pied de l'arbre soutenant le globe afin de signaler l'importance de nos forêts dans un contexte de mondialisation.

Plus qu'un OBNL : Le terme « Organisation socialement responsable » explique très bien la mission de notre entreprise qui mobilise les communautés afin de les responsabiliser aux dépotoirs illégaux.

Objectifs

- Protéger la nature : offrir la chance à tous de pouvoir apprécier la nature
- Améliorer notre environnement : nous avons tous les outils en place afin de faire en sorte que notre monde soit plus propre.
- Aider les générations futures : l'aide que nous offrons aux générations futures vient d'abord par l'éducation et la sensibilisation.
- Gestion des matières résiduelles : le système actuel de gestion des matières résiduelles est désuet. Ensemble, nous pouvons le repenser.

Monsieur Marcel Poiré, 100 Chemin des Érables, Saint-Jean-de-l'île-d'Orléans, QC, G0A 3W0

Tél. : 581-995-6282

Email : info@purnat.ca et mpoire@purnat.ca

Site Web : <http://purnat.ca/en/>

Média : media@purnat.ca

INVITATION AUX BÉNÉVOLES

Chers bénévoles!

Comme par les années passées, nous souhaitons profiter de l'assemblée générale annuelle (AGS) pour vous témoigner notre reconnaissance pour votre implication et votre beau travail, auprès des retraités de l'AREQ 03 G Louis-Fréchette, en vous offrant le dîner qui sera servi à cette occasion.

Nous vous invitons donc cordialement à vous joindre à nous le 23 avril 2020, à la salle de l'aréna de St-Henri.



Nous comptons sur votre présence.

Veillez vous inscrire auprès de Mme Louise Guay au (418-833-9809 ou camarine@videotron.ca) d'ici le 16 avril 2020.

Votre Conseil sectoriel

Par Lise Patoine

INVITATION AUX ARTISTES ET ARTISANS

Vous tous, artistes (peinture, sculpture, photo, etc.) et artisans (tricot, broderie, tissage, etc.), créateurs et bricoleurs, vous êtes invités à participer à l'exposition organisée lors de l'assemblée générale de secteur (AGS) le jeudi 23 avril 2020, en mettant en évidence une **ou** deux œuvres de votre cru qui nous permettront de reconnaître et d'admirer votre talent. Chaque exposant recevra une récompense pour sa participation et le tirage d'un montant de 50 \$ sera donné parmi ceux qui accepteront de participer à l'AGR avec leur œuvre. Il est à noter que la personne garde son œuvre.

Veillez vous inscrire d'ici le 16 avril 2020 auprès de :

Lise Patoine (418-479-2900) ou lisepatoine@globetrotter.net en donnant les informations suivantes :

Nom : _____ Art ou technique : _____

Titre des œuvres : _____

Vous devez vous présenter avant 8 h 30 le matin de l'assemblée.

- N.B : Pour les artistes (chanteurs, musiciens, monologuistes, humoristes, etc.) vous êtes invités à participer à **l'AREQ en spectacle** qui aura lieu le 12 juin 2020.

Vous devez vous inscrire le plus tôt possible auprès de :

Viviane Gonneville (418-259-2562) ou vivianegonneville@hotmail.com

CONVOCAATION

**Assemblée générale des membres de
l'AREQ région 03 G, secteur Louis-Fréchette**

Jeudi, 23 AVRIL 2020

Accueil : 9 h - AGS : 9 h 30



Les membres de l'AREQ région 03 G, secteur Louis-Fréchette sont convoqués à l'assemblée générale sectorielle de l'Association, au centre récréatif de St-Henri

PROJET D'ORDRE DU JOUR

Bienvenue !

Nomination de la présidence d'assemblée

Nomination au secrétariat de l'assemblée

Nomination de la présidence d'élection et au secrétariat d'élection

1. Présentation et adoption de l'ordre du jour
2. Présentation et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale tenue à St-Henri le 25 avril 2019
3. Rapport de la présidence
4. Rapport de la trésorerie
5. Rapports des comités : FLG, Assurances, Retraite, Sociopolitique, Environnement, Téléphonistes, Condition des femmes, Condition des hommes, les Grands explorateurs, Nécrologie, Calendrier, Bulletin sectoriel, Personnes amies et Comité des Aînés
6. Élections : présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat, 2^e conseiller
7. Délégation au Congrès de juin 2020
8. Mot de Mme Carole Pedneault, présidente régionale
9. Période de questions, commentaires, propositions, recommandations...
10. Tirage des prix de présence.
11. Présentation des artisans et artisanes; attribution de prix
12. Levée de l'assemblée.

Vers 11 h 45 : Reconnaissance à nos bénévoles

Vers 12 h : Dîner chaud (service de vin) (10 \$ membres, 18 \$ non-membres, gratuit pour bénévoles)



Québec-Chaudière-Appalaches

31^e Assemblée générale régionale

L'assemblée est tenue le mardi **5 mai** à partir de **9 h 30** à l'**Hôtel-Québec**, 3115, avenue des Hôtels à Québec.

La période des inscriptions débutera dès 8 h 45

Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture et mot de bienvenue
- 2- Nomination à la présidence d'assemblée
- 3- Présentation de la présidence et de la personne secrétaire des élections
- 4- Adoption de l'ordre du jour* de la 31^e Assemblée générale A190-AGR-OJ-01
- 5- Adoption du procès-verbal de la 30^e Assemblée générale A1819-AGR- PV-01
- 6- Rapport de la présidente
- 7- Rapports des responsables de comités régionaux
- 8- Rapport de la trésorière
- 9- Présentation et mot d'une représentante du Conseil exécutif national
- 10- Élections
- 11- Questions diverses A)
 B)
 C)
- 12- Présentation des artistes et remise du prix « coup de cœur »
- 13- Tirage des prix de présence
- 14- Levée de l'assemblée

Carole Pedneault

Présidente

Michel Caron

Secrétaire

***11 h** Ajournement : Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault



**Assemblée générale de la fondation Laure-Gaudreault
Région Québec-Chaudière-Appalaches**

Par la présente, vous êtes convoquées et convoqués à l'assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu le mardi 5 mai 2020 à l'Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels à Québec, à 11 h.

- Il y aura élection au poste suivant : Publiciste (ou conseiller-ère)
- Le mandat de la personne élue sera d'une durée de trois (3) ans.
- Une période de mise en candidature sera prévue lors de l'assemblée.

Les personnes intéressées à se présenter à ce poste devront compléter un « Bulletin de présentation de candidature » qui sera disponible sur place. Toutefois, si un membre veut obtenir un « Bulletin de présentation de candidature » avant l'assemblée, elle ou il peut en faire la demande à l'une des personnes suivantes :

Pierrette Simoneau: 418-667-1927 ou flg03@bell.net

Pierre Asselin : 418-335-6471 ou p.asselin@cgocable.ca

Seules les mises en candidature présentées sur le « Bulletin de présentation de candidature » seront acceptées au moment de l'élection.

Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du comité régional
- 2- Nomination d'une présidence et d'un secrétaire des débats et d'élection
- 3- Adoption de l'ordre du jour
- 4- Adoption du procès-verbal du 28 mai 2019
- 5- Rapport de la présidente
- 6- Rapport de la trésorière
- 7- Plan d'action 2017-2020 : rapport intérimaire
- 8- Questions diverses
- 9- Élections :
 - publiciste (ou conseiller-ère)
- 10- Présentation de la nouvelle personne élue
- 11- Levée de l'assemblée

Pierrette Simoneau, présidente

PS/pa

JOURNÉE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

PRÉSENTATION DES CONFÉRENCES

1. Mieux comprendre la maladie cardiaque

Cette conférence sera animée par madame Jacinthe Dion, infirmière clinicienne à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. Elle abordera les points suivants :

- Qu'est-ce que l'angine?
- L'infarctus?
- Quels sont les principaux facteurs qui peuvent causer cette maladie?
- Quels moyens pouvons-nous prendre pour faire de la prévention?

2. Les proches aidants

Cette conférence sera donnée par monsieur Pierre Pourre, intervenant communautaire pour le Regroupement des proches aidants. On y parlera du rôle de proche aidant.

- Quels sont les enjeux et quelles sont les difficultés pouvant être vécues par ces personnes qui viennent en aide.
- On abordera également les impacts de cette tâche pour celui qui est proche aidant.
- On parlera des services offerts par le Regroupement des proches aidants.

3. L'insomnie

Le sommeil n'est pas toujours facile à trouver. On pense souvent que dormir est naturel et devrait être facile. Pourtant l'insomnie touche un tiers de la population d'une façon occasionnelle et 12 % de façon chronique. En fait, il existe plus de 80 types de troubles de sommeil.

- Quels sont les stades et les caractéristiques d'un sommeil normal?
- Comment savoir si on souffre d'un trouble de sommeil?
- Quoi faire pour y remédier?

Voilà les sujets qui seront abordés lors de cette conférence par madame Meagan Daley, psychologue.

Par : France Fortin et Claude Couture



PROJETS : VOYAGES ET SORTIES CULTURELLES

Claire Buteau, 2315, rue Bellevue, Lévis G6W 2T9

Courriel : clairebuteau@hotmail.com

Tél. : 418 839-6759



Merci de **placer le dépôt et le paiement final dans le même envoi** et de bien noter sur vos chèques le nom du voyage ou de la sortie. SVP, m'indiquer votre **numéro de téléphone**.

Vous pouvez faire un seul chèque par voyage si vous le préférez. (Les gratuités sont partagées entre tous les participants). Vous pouvez avoir des invité(e)s. Merci de partager l'information.

Vous trouverez tous les détails sous l'onglet « Agenda/Voyages » du site Internet de l'AREQ Louis-Fréchette : <http://louisfrechette.areq.lacsq.org>

Carnavals du monde

Samedi, 18 avril 2020

Spectacle au Capitole de Québec à 14 h, précédé d'un repas au Resto-Pub Ryna à 11 h. Coût : 159 \$. Chèque au nom de : **Groupe Voyages Québec**.

Parlement de Québec

Mardi, 28 avril 2020

Départ : 9 h de l'ancien Walmart de Lévis, en autobus scolaire; arrêt à Saint-Romuald vers 9 h 15 pour se rendre au Parlement pour 9 h 50. Départ pour le retour à la maison vers 15 h.

Rencontre pour les participants du voyage en Suisse

Lundi, 4 mai 2020

Rencontre pour les participants, **lundi 4 mai à 9 h**, au restaurant Normandin, 206, Route du Président-Kennedy, Lévis, pour la remise des billets d'avion, informations et réponses à vos questions. Invitation à venir déjeuner, à vos frais, à partir de 8 h ou même avant; un bon moyen de faire connaissance. SVP me donner votre nom si vous venez déjeuner : Claire 418-839-6759 ou clairebuteau@hotmail.com.

Rencontre pour les participants du voyage à Boston

Mercredi, 10 juin 2020

Une rencontre aura lieu mercredi le **10 juin à 9 h**, pour les participants, au restaurant Normandin, 206, Route du Président-Kennedy, Lévis. Invitation à venir déjeuner (me donner votre nom) à vos frais, à partir de 8 h ou même avant; un bon moyen de faire connaissance. Claire 418-839-6759 ou clairebuteau@hotmail.com.

Théâtre Beaumont-St-Michel

Vendredi, 26 juin 2020

La pièce : [Une heure de tranquillité](#) avec : Éric Cabana, Henri Chassé, Isabelle Drainville, Amélie Grenier, Denis Marchand et Gabriel Simard. Le coût est de **41,50 \$** pour le théâtre et de **73,50 \$** pour le souper-théâtre. Chèque au nom de **Claire Buteau** pour le **9 avril 2020**; dater votre chèque du 26 mai.

Lac Mégantic et la Maison du Granit

Vendredi, 10 juillet 2020

Départ de Lévis à 7 h 30. Tour guidé de Lac Mégantic avec un guide local. Dîner inclus au restaurant Le Renato. Visite commentée de l'exposition temporaire à la Maison du Granit « La Pierre qui voyage ». Souper inclus au restaurant Le Moulin de Weedon. Le coût est de : **147 \$** tout inclus. Un **dépôt de 50 \$** lors de votre inscription et le **paiement final pour le 26 mai 2020**. Chèque au nom de **Voyages Club Sélect**.

Montréal autrement

Lundi, 3 août 2020

Départ de Lévis à 11 h. Pause santé en route. Vers 14 h, visites : Planétarium, Biodôme, Jardin botanique. Souper inclus au restaurant Essence. En soirée, nous assistons au spectacle «Aura » à la Basilique Notre-Dame. Le coût est de : 159 \$. Chèque à l'ordre de **Voyages Club Sélect** pour le 9 avril 2020

Les Montagnes Blanches

3 au 7 octobre 2020

Visite guidée du Musée Olympique de Lake Placid. Visites : Fort Ticonderoga, Craig's Factory, Spirit of Allen II, Observatoire du Mont Washington, Omni Mount Washington Resort. Excursion en téléphérique avec le Cannon Mountain Tramway. Visite de Flume George en autocar, etc. Coût par personne en occupation double 1565 \$. Rabais de 30 \$ si payé par chèque. Chèque au nom de **Voyages Club Sélect**.

Tous les détails : louisfrechette.araq.lacsq.org.

Projets :

2021 ???

Merci de partager l'information.

- La Russie (croisière fluviale)
- La Nouvelle-Écosse

Des informations supplémentaires se retrouvent sur le site Internet : louisfrechette.araq.lacsq.org

Claire Buteau, 2315, rue Bellevue, Lévis G6W 2T9. Tél. : 418-839-6759 - Cell. : 418-456-6759

INVITATION



Trois ans déjà se sont écoulés depuis la sortie de mon roman « *Le petit monde de Deborah* ». Je remercie tous ceux qui m'avaient fait l'honneur de se le procurer.

Je récidive et vous annonce avec joie que la suite, intitulée « *Marie-Louise et sa destinée* », sortira ce printemps.

Je vous invite donc au lancement de ce deuxième roman qui aura lieu le dimanche **24 mai** à 13 h 30 à la salle du Resto-Pub Ryna, 2^e étage, 4300, boul. Guillaume-Couture, Lévis.

Ce sera un plaisir de vous recevoir et de vous présenter le fruit de mon travail des deux dernières années.

Au plaisir de vous rencontrer,

Madeleine Lantagne

N.B : Des exemplaires du premier roman seront disponibles.

COUPONS-RÉPONSE

Les coupons serviront à vous inscrire à chacune des activités. Nous vous remercions de respecter la date limite d'inscription; cela facilite une bonne administration et un meilleur accueil. Votre téléphoniste vous communiquera de plus amples renseignements pour certaines activités et pour les autres, les détails sont dans le *NOUVEL ENVOL* ou sur le site Internet. **Faire votre chèque à l'ordre de AREQ 03 G.**

N.B. Faire un chèque séparément pour chaque activité en y précisant le nom de cette activité. Prière de ne pas l'agrafer à votre coupon-réponse.

✂-----

Assemblée générale du secteur (AGS)

Jeudi, 23 avril 2020

Lieu : Aréna de St-Henri, 120, rue Belleau, Saint-Henri

Coût : 10 \$ pour les membres 18 \$ pour les non-membres **Gratuit** pour les bénévoles

Coût (conférence seulement): 5 \$

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

L'inscription est obligatoire. Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G.**

Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis (Québec) G6W 7M2, **avant le 16 avril.**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 13)

✂-----

Assemblée générale régionale AGR et FLG

Mardi, 5 mai 2020

Lieu : Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels, Québec

Coût : 15 \$ pour les membres 25 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

L'inscription est obligatoire **avant le 28 avril 2020.**

(Détails : p. 14)

Information et inscription : Denis Guay 418-837-3265 ou guaydeni@hotmail.com (ou lors de l'AGS)

✂-----



Journée santé et bien-être

Jeudi, 7 mai 2020

Lieu : Aréna de St-Henri, 120, rue Belleau, Saint-Henri

Coût (conférences et dîner) : 18 \$ pour les membres 22 \$ pour les non-membres

Coût (conférences seulement) : 5 \$

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

L'inscription est obligatoire. Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G.**

Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis (Québec) G6W 7M2, **avant le 30 avril.**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 14 et p. 21)

✂-----

AREQ en spectacle

Vendredi, 12 juin 2020

Lieu : École de musique du couvent Jésus-Marie de Lauzon, 294, rue St-Joseph, Lévis

Coût (payable à l'entrée) : 5 \$ pour les membres 10 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

L'inscription est obligatoire **avant le 5 juin 2020**

Information et inscription : 418 833-9809 ou camarine@videotron.ca (Détails : p. 14)

✂-----

La Fête de l'eau Lévis a besoin de bénévoles!



Êtes-vous libres **vendredi le 19 juin et samedi le 20 juin 2020?**

Le comité d'organisation de la Fête de l'eau a besoin de vous!!

On vous invite à venir donner de votre temps pour aider au succès de cette fête familiale, au Parc du Rigolet (secteur Saint-Romuald), en partenariat avec le Juvénat Notre-Dame de Lévis qui célébrera son 75^e anniversaire.

Appelez madame Martine Bussièrès pour donner votre nom au 418-834-3662.

Vous pouvez aussi consulter le site fetedeleaudelevis.com

Cordiale bienvenue!

Avis de décès

*« Il y a quelque chose de plus fort que la mort,
c'est la présence des absents, dans la mémoire des vivants. (Omerson)*



Membres qui nous ont quittés :

- Madame **Colette Jacques**, décédée le 23 octobre 2019 à l'âge de 91 ans. Elle demeurait à Lévis.
- Madame **Marie-Rose Laflamme**, décédée le 7 novembre 2019 à l'âge de 86 ans. Elle a enseigné à l'école secondaire Champagnat et elle demeurait à Lévis.
- Madame **Ninette Paré** nous a quittés le 26 novembre 2019 à l'âge de 91 ans et 6 mois. Elle était enseignante en économie familiale et elle a terminé sa carrière à la Polyvalente de Lévis. Elle était la soeur de Colombe Paré, l'une de nos membres.
- Madame **Janine Plourde Lemieux**, décédée le 11 décembre 2019. Elle a enseigné le français à l'école secondaire Champagnat à Lévis. Elle habitait St-Henri de Lévis.
- Madame **Hélène Drouin Boutin**, décédée le 19 décembre 2019 à l'âge de 67 ans. Elle a été secrétaire à l'école primaire de St-Isidore. Elle habitait au même endroit.
- Monsieur **Pierre-Émile Dulong**, décédé le 19 décembre 2019 à l'âge de 76 ans. Il a été enseignant d'histoire, de géographie, d'anglais et d'économie pendant 35 ans.
- Monsieur **Laurent Lepage** de Lévis, décédé le 29 décembre 2019 à l'âge de 84 ans.
- Monsieur **Michel Thibault**, décédé le 19 janvier 2020 à l'âge de 80 ans et 5 mois. Il a enseigné au département de Commerce / Secrétariat du CFP de Lévis.
- Monsieur **Claude Demers**, décédé le 11 février à l'âge de 80 ans. Il a enseigné les mathématiques (Unité 4) à la Polyvalente de Lévis dans les années 62 à 90. Il habitait la région de Montréal.

Condoléances à :

- Madame **Colombe Paré** pour le décès de sa soeur, madame Ninette Paré de St-Lazare, décédée le 26 novembre 2019.
- Madame **Lucette Tanguay**. Son frère, monsieur Jean Tanguay, est décédé le 3 décembre 2019 à l'âge de 80 ans et 9 mois. Il était l'époux de madame Lucie Genest. Il habitait à St-Léon-de-Standon.
- Monsieur **Jean-Claude Boies**. Sa soeur, madame Gisèle Boies est décédée le 6 décembre 2019 à l'âge de 90 ans. Elle demeurait à Québec.
- Mesdames **Marie-Claire** et **Hélène Bélanger** pour le décès de leur frère, monsieur Armand Bélanger, le 5 janvier 2020. Il était âgé de 70 ans et demeurait à Brossard.



À NOTER que la liste des « **Membres qui nous ont quittés** » comprend également nos personnes-amies, alors que « **Condoléances à** » inclut le décès d'un enfant, conjoint, conjointe, père, mère, frère et soeur.

Veillez en informer Mme Madeleine St-Hilaire au : 418-885-9232 ou par courriel msth1950@hotmail.com

Informations utiles :

Maison des Aînés de Lévis, un lieu très dynamique à découvrir :
Cours, déjeuners, conférences données par l'Université Laval.
Information : 418 656-3202 ou 1 800 785-2825
Ateliers, Internet, danses, activités diverses. Information 418 838-4100

Patro de Lévis : Loisirs, entraide communautaire et bénévolat.
Ateliers, cours pour tous les goûts et autres activités. C'est un milieu à découvrir!
Information 418 833-4477

Vous aimeriez recevoir les informations concernant les activités de l'AREQ par courriel? Faites-moi parvenir un message à clairebuteau@hotmail.com et cela me fera plaisir de vous les acheminer.

Protections RésAUT CSQ et la Personnelle
Merci à M. Jocelyn Roy des protections RésAUT CSQ qui nous a fait parvenir de très beaux cadeaux comme prix de présence pour l'accueil des nouvelles et nouveaux retraité(e)s.

Centre de femmes l'Ancrage, 4535, boul. Guillaume-Couture, Lévis
Cafés-rencontres, les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30
Information : 418 838-3733

Si vous changez d'adresse, nous vous prions de communiquer avec l'AREQ provincial au 418 525-0611 ou 1 800 663-2408

AVIS

Les articles n'apparaissant pas dans ce bulletin sont conservés afin d'être publiés dans une prochaine édition.

NUMÉROS UTILES

AREQcsq :	418-525-0611 ou 1 800 663-2408
Assurances RésAut (La Personnelle) :	1 888-476-8737
Retraite Québec :	418-643-4881 ou 1 800 463-5533
RAMQ :	418-646-4636 ou 1 800 561-9749
RRQ :	418-643-5185 ou 1 800 463-5185
SSQ-VIE :	1 800-565-4550
Sécurité de la vieillesse :	1 800 277-9915
SAAQ :	418-643-7620 ou 1 800 361-7620

ÉQUIPE DU JOURNAL

Responsable : Lise Patoine
Mise en page : Martine Lagacé
Photos : Yvan Gravel, Robert Hins

Site Internet de l'AREQ 03 G
<http://louisfrechette.araq.lacsq.org/>

Date de tombée des articles pour la prochaine édition : **1^{er} juin 2020**

Faire parvenir les articles à : **Lise Patoine**
lisepatoine@globetrotter.net

AREQ LOUIS-FRÉCHETTE
Denis Guay au 197, rue Du Tadoussac
Lévis (Québec) G6V 7C8
Téléphone : 418 837-3265
Messagerie : guaydeni@hotmail.com

Gestionnaires du site Web Louis Fréchette :
Martine Lagacé et Jacques Brochu
louis.araq03g@gmail.com

CANADA POSTES
POST CANADA



Postage paid

Port payé

Publications Mail

Poste-publications

Convention # 40 739 048

MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL

Président :	Denis Guay	418 837-3265	guaydeni@hotmail.com
1 ^{ère} vice-présidente :	Louise Guay	418 833-9809	camarine@videotron.ca
2 ^e vice-président :	Robert Hins	418 885-4694	rhins@videotron.ca
Trésorière :	Lise Patoine	418 479-2900	lisepatoine@globetrotter.net
Secrétaire :	Claude Couture	418 831-7181	classeclaude@hotmail.com
1 ^{ère} conseillère :	France Fortin	418 837-5459	francerose188@hotmail.com

RESPONSABLES DÉLÉGUÉS AUX COMITÉS RÉGIONAUX

Assurances :	Nicole Talbot	819-604-7004	n-talbot@videotron.ca
Environnement :	Madeleine St-Hilaire	418 885-9232	msth1950@hotmail.com
Comité des femmes :	Micheline Héroux	418 833-5360	michelinegagne@hotmail.com
Comité des hommes :	Richard Arcand	418 903-2673	richardarc@hotmail.com
Indexation :	Nicole Talbot	819 604-7004	n-talbot@videotron.ca
Sociopolitique :	Jacques Olivier	819 604-7004	n-talbot@videotron.ca

Afin de protéger nos droits d'auteur, nous avons obtenu notre numéro international normalisé des publications en série :

ISSN 1913-2247 NOUVEL ENVOL (Imprimé)
ISSN 1913-2255 NOUVEL ENVOL (En ligne)

Reproduit par : Imprimerie Daniel Laverdière
445, avenue Marconi, Québec, Qc
G1N 4A7 Tél. 418 681-0284
Fax 418 681-1178
Courriel : dlaverdiere@stampa.ca