

MOT DE LA VICE-PRÉSIDENTE



Au moment d'écrire ces lignes, le Québec sort progressivement de sa profonde léthargie. Plus rien n'est pareil... on doit s'adapter. Nous vivons une période de transition où rien n'arrive comme nous l'avions prévu, y compris la première page de votre bulletin sectoriel!

Au printemps, avec l'arrivée de la Covid-19, toutes nos activités furent annulées. Lors de l'AGS, Denis devait vous annoncer qu'il quittait la présidence après de nombreuses années d'implication au sein de l'AREQ. Son départ était prévu depuis un an déjà. Exceptionnellement, le conseil national a modifié les statuts et règlements afin de permettre le remplacement des personnes qui quittaient leur fonction en donnant le pouvoir au conseil sectoriel de combler les postes vacants.

J'ai le plaisir de vous annoncer que la présidence sera assumée par **Nicole Talbot**, principalement au niveau régional et national et que je l'assisterai grandement au niveau local. Compte tenu des circonstances, il fait bon de se répartir les tâches. Nous formons une belle équipe et la venue de Nicole ainsi que de son conjoint Jacques Olivier, en tant que 2^e conseiller, viendra l'enrichir. Leur implication au sein de l'AREQ a toujours été remarquable et appréciée, entre autres pour les dossiers assurances, retraite et socio-politique.

Vous vous demandez sûrement : « Qu'advient-il de nos activités pour l'an prochain? » Vous constaterez en consultant votre Nouvel Envol que nous avons maintenu le calendrier des activités habituelles. Nous avons décidé d'ajuster et de modifier la tenue de nos activités au fur et à mesure, en tenant compte des directives de la Santé publique. Nous utiliserons le site Internet et le réseau des téléphonistes pour vous transmettre toute information pertinente relative à la tenue des activités.

Merci à Denis! Tu as largement contribué à laisser un secteur en santé et dynamique!

Bienvenue à Nicole et à Jacques! Nous sommes assurés que votre apport à l'équipe sera des plus agréables et profitables!

Dans l'espoir de tous vous retrouver bientôt!

Louise Guay, vice-présidente



SOMMAIRE

Mot de départ du président	p. 3
Hommage à André Boucher	p. 4
Qui prendra la relève?	p. 4
Journée sportive et sociale : annulée	p. 5
Déjeuner en Beauce	p. 5
Directives médicales anticipées	p. 6
Journée internationale des hommes	p. 7
Social de Noël	p. 8
Début de l'An Nouveau / Ski de fond...	p. 9
Journée internationale des femmes	p. 10
Assurances / Sociopolitique.....	p. 11
Retraite.....	p. 12
Message aux personnes-amies.....	p. 12
Fondation Laure-Gaudreault	p. 13
Environnement	p. 14
Comité nécrologie	p. 15
Journal des activités	p. 16, 17, 18
Déjeuners anglais et espagnols	p. 19
Carnet de voyages	p. 20, 21
Coupons-réponse	p. 22, 23
Jeu de mots	p. 24
Nécrologie	p. 25, 26
Informations utiles	p. 27, 28

ACTIVITÉS À VENIR

28 août	Déjeuner d'accueil 2020
10 septembre	Rencontre des responsables des dossiers à l'AREQ Louis-Fréchette
17 septembre	Hommage à nos sages
13 octobre	Déjeuner en Beauce
2 novembre	Messe des défunts
19 novembre	Journée internationale des hommes
3 décembre	Social de Noël
20 janvier 2021	Début de l'An Nouveau
15 février	Ski de fond
8 mars	Journée internationale des femmes
30 mars	Cabane à sucre
10 et 11 avril	Salon des Loisirs créatifs
17 avril	Spectacle au Capitol de Québec
29 avril	Assemblée générale sectorielle (AGS)
Avril	Visite du Parlement de Québec
5 mai	Assemblée générale régionale (AGR)

MOT DE LA RESPONSABLE DU NOUVEL ENVOL

Par : Lise Patoine

Vu que la version papier du bulletin sectoriel du mois d'avril n'a pas été distribuée (sauf aux personnes-amies) et que nous ne savons pas quelle proportion de nos lecteurs l'a consultée en ligne, celles et ceux qui l'ont fait vont trouver que cette nouvelle édition est un peu répétitive. Mais considérant notre souci de vous informer sur les activités réalisées dans notre secteur avant la pandémie et de vous présenter celles à venir, dont les conditions de réalisation sont encore incertaines, après avoir dû annuler celles de mars, avril, mai et juin : Cabane à sucre le 30 mars, Assemblée générale le 22 avril, Journée santé et bien-être le 7 mai et AREQ en spectacle le 12 juin, en plus d'écourter la session des Déjeuners anglais et espagnols, nous espérons que cette nouvelle publication sera pour nous tous un espoir de retour à la « vie normale » après cette longue période de confinement et de distanciation sociale. Nous aurions donc un souhait, presque un rêve : que cette triste expérience nous ait fait prendre conscience de l'importance des contacts humains et nous incite, dans l'avenir, à profiter au maximum de toutes les occasions de côtoyer notre famille, nos amis, nos concitoyens... et nos collègues de l'AREQ 03 G Louis-Fréchette...

Bonne lecture!

MOT DE DÉPART DU PRÉSIDENT

Nous savons tous et toutes que la relève ne court pas les rues et qu'il est difficile de trouver quelqu'un pour remplacer lors d'un départ. Ici, à l'AREQ Louis-Fréchette, le poste de 2^e conseiller est resté vacant pendant 6 ans. Personnellement, il y a plus d'un an que je vous ai dit que je ne solliciterais pas un nouveau mandat. Et psychologiquement, je suis prêt à quitter.

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 comblerent les différents besoins des membres. Il serait heureux pour nous tous que quelques-uns d'entre vous veniez prendre notre relève. Mon papa disait : « Denis, dis-toi que dans chaque tâche il y a du beau et du moins beau. Si tu apprends à découvrir ce qu'il y a de beau, tu vas aimer accomplir ce que l'on te demande. » Et voilà ce que j'ai découvert : « DES PERSONNES » et dans ces personnes, j'y ai vu des richesses, des talents divers, de la générosité, un goût de vivre, une bonne dose d'humour et un souci constant du bien-être des membres de l'AREQ et je me suis enrichi à leur contact.

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 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. Je sais que nos routes vont se croiser de temps à autre. Alors quand je vais vous voir, je vais laisser remonter en moi les belles choses que j'ai découvertes de chacun et chacune de vous et cela sera merveilleux.

Au plaisir de vous revoir!



Denis Guay, ex-président 03G

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.

Par : Denis Guay

QUI PRENDRA LA RELÈVE?

Par : Lise Patoine

Je tiens d'abord à remercier personnellement, et en votre nom j'en suis certaine, Madeleine St-Hilaire, cette membre dynamique et impliquée qui a pris en charge les dossiers de la Fondation Laure-Gaudreault et de l'Environnement pendant plusieurs années et qui continue son bon travail en chapeautant l'important dossier de la Nécrologie. Ton engagement indéfectible est un modèle inspirant que d'autres voudront suivre, nous l'espérons!

C'est pourquoi notre conseil sectoriel lance un appel aux personnes de bonne volonté qui accepteraient de consacrer quelques heures par année pour prendre la relève dans chacun de ces domaines. Pour la Fondation Laure-Gaudreault, des volontaires se sont proposés pour continuer les « tirages moitié-moitié » au profit de la fondation lors des activités à venir, mais il serait important qu'une personne accepte de nous représenter au comité régional FLG afin de suivre l'évolution de cet organisme et de faire valoir notre point de vue dans la distribution des fonds.

Pour ce qui est de l'Environnement, nous sommes tous conscients des enjeux qui confrontent notre « belle planète ». Il est donc important d'être informés des actions, petites et grandes, qui influenceront sur notre avenir et le comité régional de l'environnement est un outil incontournable pour propager cette information à nos membres. Vous pouvez vous informer auprès de Madeleine pour connaître les implications de ces différents engagements.

La question est donc lancée : « **QUI PRENDRA LA RELÈVE?** »

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!

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.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

LE 19 NOVEMBRE 2019



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 étions 150 participants.

La première conférence donnée par Mme Amélie Bleau, qui portait sur le sexe 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. Elle était très à l'aise avec les gens et connaissait bien son sujet.

La pause musicale, qui a suivi, n'a duré que 12 minutes mais elle a été un plus pour détendre l'atmosphère avant le dîner.

En début d'après-midi M. Nelson Gaudreault, une jeune personne fort dynamique, est venu nous parler de l'importance du rire dans la vie. Même s'il n'était pas très à l'aise avec sa présentation Power Point, il s'est repris en animant la foule avec différentes activités visant à nous faire rire et à passer un bon moment. Il y a eu beaucoup de commentaires positifs sur ce conférencier mais aussi quelques commentaires négatifs dû à son manque d'expérience.



Par : Richard Arcand, responsable JIDH secteur Louis-Frédette

NDLR : Pour plus de détails sur cette activité, vous pouvez consulter le Nouvel Envol d'avril 2020 sur le site Internet : <http://louisfrechette.araq.lacsq.org>

COUPON-RÉPONSE

« Journée internationale des hommes 2020 »

✂-----

Journée internationale des hommes

Judi, 19 novembre 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 03 G.

Le faire parvenir à monsieur Richard Arcand, 1182, rue Yves-Goulet, Lévis QC G6W 6Y1

(Info. : Richard Arcand 418 839-5143)

(Détails : p. 18)

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, une 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.



Pauline Carrier

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.

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 ragailardis.

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



Claude Couture

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

9 MARS 2020

Par : Lise Patoine

Pour souligner cet évènement, l'AREQ régionale a organisé une intéressante journée de conférences qui se sont déroulées à l'Hôtel Québec devant environ 200 personnes, dont une quinzaine de notre secteur.

La conférence de l'avant-midi fut présentée par madame Diane Harvey, directrice générale de l'Association québécoise de Réadaptation psychosociale (AQRP) en santé mentale. Elle était accompagnée par madame Marie Gagné, une bénéficiaire de cet organisme, qui est maintenant formée pour aider les autres victimes de troubles de santé mentale (pair-aidant) après avoir vécu les problèmes de violence, de dépendance et d'itinérance souvent associés à ces situations... La mission de cet organisme est donc d'instaurer un processus de rétablissement des victimes par la réappropriation du pouvoir d'agir grâce à des ressources de réseautage, de l'écoute et des services-conseils et de lutter contre la stigmatisation de ces personnes car le dévoilement de leurs problèmes peut avoir des conséquences sur l'ensemble de leur vie : famille, emploi, assurabilité, exclusion, etc. Sur le site de l'AQRP, vous pouvez trouver des ressources pour vous ou pour vos proches.

Après un excellent dîner à la salle à manger de l'hôtel, la deuxième conférence portait sur le nouveau « Guide alimentaire canadien » (GAC), sous le thème : Bien s'alimenter pour vieillir en santé. À l'aide d'un Power Point, madame Anne-Florence Paris, nutritionniste, nous a tracé les grandes lignes de ce guide caractérisé par une nouvelle répartition de notre assiette journalière : ½ fruits et légumes, ¼ protéines et ¼ aliments à grains entiers. Malgré que les produits laitiers ne soient pas spécifiquement mentionnés, ils demeurent la meilleure source de calcium, dont notre consommation devrait dépasser 1200 mg/jour et une tasse de lait en contient 300 mg. Quant à la vitamine D, il faut en absorber au moins 800 U.I./jour. La consultation des étiquettes des aliments transformés est donc très importante. Il faut réduire les quantités de mauvais gras (viandes transformées, aliments frits, desserts...) et privilégier les bons gras dans les noix, les poissons (2 à 3 fois par semaine), etc. Après quelques suggestions de déjeuners et collations santé (gruau + fruits, fromage cottage + fruits, muffins santé, bagel grains entiers, pomme + noix, etc.), les dernières recommandations de la conférencière ont porté sur l'importance de boire de l'EAU, de faire de l'exercice et de cuisiner plus souvent... Ne l'avons-nous pas fait pendant la période de confinement que nous venons de vivre?

Ce résumé n'est qu'un aperçu du vaste contenu de cette journée très agréable et intéressante! Merci à Micheline Héroux, notre responsable de la condition des femmes, et à l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches pour cette réalisation!



ASSURANCES

Année 2019 - 2020

Activité régionale le 17 octobre 2019



Madame Johanne Freire nous a expliqué des éléments de notre assurance collective : Régime A, Régime B, Santé, Santé Plus et Assurance voyage. Elle a répondu aux questions.

Dans le Nouvel Envol, des textes d'informations et des réponses aux questions. Il y a reprise sur le [site Internet](#) de l'AREQ Louis-Frédette (merci à Martine et Jacques).

Augmentation des primes en janvier 2020.

Pour un appareil auditif le remboursement passe de 560 \$ à 750 \$ / 48 mois.

Assurance voyage : Avant le départ, la maladie doit être sous contrôle. En cas de doute, il est PRIMORDIAL de communiquer avec SSQ. À la fin du journal Nouvel Envol, vous avez les numéros de téléphone. Notre conseillère, Mme Freire, peut aussi vous aider (418-525-0611). Il faut absolument apporter sa carte CanAssistance en voyage.

N.B. : Nouvelles personnes retraitées

Bienvenue, chez vous, à 03G Louis-Frédette.

Pour ASSUREQ (assurance vie, assurance maladie et assurance voyage), vous devez être membre de l'AREQ et de la RAMQ (assurance médicaments du Québec).

Pour être avec ASSUREQ, vous devez en faire la demande **par écrit** dans les **90 jours** qui suivent la fin de l'admissibilité à votre régime d'assurance collective à votre travail.

Sur le site www.ssq.ca, et au téléphone : 418-651-6962, vous avez les renseignements utiles.

Pour auto, habitation, entreprise, (assurance facultative) l'AREQ a choisi « La Personnelle » 1-888-476-8737. À vous de négocier.

Bonne santé,

Nicole Talbot, comité des assurances 03G Louis-Frédette

SOCIOPOLITIQUE

Année 2019-2020

Le 5 novembre 2019, il y a eu une rencontre régionale à Québec.

Le premier sujet a été l'assurance médicaments universelle et le deuxième sujet, la fonction du lieutenant-gouverneur du Québec et son rôle dans la société québécoise.

Par contre, l'activité régionale du 7 avril 2020 a été annulée. La conférence devait porter sur le projet Lab-École. Les travaux du Lab-École s'articulent autour de trois chantiers dirigés par chacun des trois fondateurs :

1. L'environnement physique par Pierre Thibault
2. Le mode de vie sain et actif par Pierre Lavoie
3. L'alimentation par Ricardo Larrivée



Jacques Olivier, comité sociopolitique 03 G Louis-Frédette

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-Frédette

MESSAGE AUX PERSONNES-AMIES

Bonjour à toi,

Le mois d'août est le moment du renouvellement de la cotisation pour les personnes-amies de l'AREQ de notre secteur.

Peut-être as-tu oublié? Peut-être as-tu décidé de ne pas renouveler?

Fais-moi un signe pour que je puisse faire un dernier suivi d'ici la fin du mois de septembre.

Merci de l'attention que tu porteras à ce message.



Irène Guillemette, responsable de ce dossier

132 de la Fabrique

Ste-Claire, QC

G0R 2V0

Tél: 418-883-3742

Courriel : ig.marceau@globetrotter.net



FONDATION LAURE-GAUDREULT

Objet : Un appui important de la FLG au soutien alimentaire.

Pendant la pandémie à la Covid-19, notre fondation, dont monsieur Robert Gaulin assume la présidence nationale, a mis sur pied un projet afin de venir en aide aux personnes les plus affectées par le confinement et le ralentissement économique.

Le **projet** se définit comme suit : « Un montant de 50 000 \$, provenant du fonds de capital de notre fondation, est disponible afin de contribuer à l'aide alimentaire des personnes fragilisées en situation de vulnérabilité et d'aider les familles pendant cette période difficile. Chaque région disposera d'un montant de 550 \$ par secteur. »



Après avoir reçu ces informations, j'ai avisé notre président, monsieur Denis Guay, de mon intention de recommander l'organisme bellechassois « Les Frigos Pleins » (197, rue Principale à Saint-Lazare-de-Bellechasse (Québec) G0R 3J0, tél. : 418-883-1399; site Internet : www.frigospleins.com).



J'ai contacté la directrice, madame Karen Moreau-Villeneuve et lui ai demandé des informations plus précises concernant la mission de cet organisme. Elle m'a donné les renseignements suivants : « Les Frigos Pleins sont un OBNL, c'est à dire un organisme sans but lucratif d'aide alimentaire. Nous remettons des denrées aux individus et familles dans le besoin donc, une banque alimentaire à petite échelle. »

Début mai, madame Karen Moreau-Villeneuve m'a informée avoir reçu ledit virement bancaire pour les Frigos Pleins, cet organisme de lutte à la pauvreté et de réinsertion socioprofessionnelle.

Madame Karen se fait la porte-parole des personnes aidées afin de vous remercier de tout coeur, vous, personnes aînées, se préoccupant du bien-être collectif.

Ainsi se termine pour moi, ma collaboration aux actions bénéfiques et positives de la Fondation Laure-Gaudreault, en tant qu'ex-responsable de ce dossier. J'ai d'autres engagements personnels et je dois faire des choix.

Je vous remercie de m'avoir permis de vivre cette belle expérience.

Qui relèvera cette responsabilité au niveau de notre secteur AREQ 03G?

Sans hésiter, si vous êtes intéressé(e), communiquez avec l'un ou l'autre des membres de notre dévoué conseil sectoriel.



Par : Madeleine Saint-Hilaire

ENVIRONNEMENT

(Bilan 2019 - 2020)

Les enjeux environnementaux, une priorité pour l'AREQ en conseil national d'octobre 2017

Information sur notre site de l'AREQ, la revue Quoi de neuf, l'Infolettre de l'AREQ (abonnement gratuit). Informations récentes sur diverses problématiques de notre environnement, adresses de courriel pertinentes, invitation à voter (consultation publique). Tous ces renseignements proviennent de notre AREQ provincial.

Le 27 septembre 2019, participation à une rencontre, pour les responsables de secteurs, avec notre grand responsable régional du dossier environnement, monsieur Bernard Croteau. La réunion du 17 mars 2020 a été annulée (recommandations coronavirus). Nous devons porter une attention très spéciale à l'organisation de notre journée du 7 avril 2020.

Priorités pour 2019 - 2020 :

- Semaine québécoise de la réduction des déchets (semaine du 19 au 27 octobre 2019).
- Urgence climatique, forte sensibilisation dans tous les secteurs de la société.
- Mise à jour également publiée. Tous les contenants de boissons prêtes à boire, qu'ils soient faits de verre, de métal, de carton ou de plastique, seront consignés à compter de 2022. L'obtention de la consigne et la mise en place de 400 points de dépôt est une grande victoire pour l'AREQ.
- On parle également de l'idée de la Transition juste qui se veut la protection de l'environnement : DIMINUTION IMMÉDIATE ET DRASTIQUE DE GAZ À EFFETS DE SERRE et la protection sociale et des emplois qui devraient se renforcer mutuellement au lieu de s'opposer. (Revue Quoi de neuf, printemps 2020, p.27).

Rencontre régionale du 7 avril 2020, conférence : PurNat qui signifie la pureté et la nature (protéger l'environnement et service de nettoyage). Infos : Nouvel Envol, déc. 2019 et mars 2020. Cette conférence a été annulée. C'est à suivre...

Lors de notre AGS du 23 avril 2020, conférence de M. Serge Fortier, vulgarisateur de l'approche « Respect Nature ». Notre assemblée sectorielle a été annulée et ce conférencier sera réservé pour 2021.

Nos gestes écologiques : Cueillette de bouchons de liège (organismes bellechassois) et du vêtement usagé (Société canadienne du cancer). Infos : osezledonner.com ou <https://certexcanada.com>. Du 12 mars 2019 au 12 mars 2020, 8073 soutiens-gorge ont été ramassés par la responsable de cette collecte au niveau de notre AREQ régional, madame Gisèle Faucher, secteur Amiante.

À vous tous et toutes : Vos façons d'être et vos façons de faire dans vos milieux respectifs témoignent de votre bonne conscience pour notre environnement.



Je vous fais part que pour l'année 2021/2022, je ne pourrai plus continuer d'assumer la responsabilité du dossier environnement.

Si vous êtes intéressé(e) à prendre la relève, veuillez communiquer avec moi. Nous pourrions échanger à ce sujet.

Madeleine St-Hilaire, responsable du dossier environnement

COMITÉ NÉCROLOGIE 2019 - 2020

Le 12 septembre 2017, formation d'un comité composé de quatre membres : Claire Buteau, France Fortin, Viviane Gonneville et Madeleine St-Hilaire.

Voici la répartition de nos tâches lors d'un décès :

- **Pour la perte d'un enfant, conjoint(e), père, mère, frère, sœur** : j'envoie une carte de condoléances de l'AREQ au membre endeuillé. L'avis de décès de la personne décédée est publié sur le site Internet de l'AREQ Louis-Fréchette et dans notre journal Nouvel Envol.
- **Pour un(e) membre qui décède** : J'envoie une carte de condoléances de la Fondation Laure-Gaudreault à la famille du membre décédé. Je fais publier l'avis de décès sur le site de l'AREQ et dans notre journal Nouvel Envol. Depuis la parution de notre journal aréquien Nouvel Envol d'août 2019 au 18 avril 2020, j'ai envoyé 22 cartes de sympathies FLG et 33 cartes de condoléances.

N.B. : Pour que l'avis soit publié, il est important d'en informer la responsable du dossier nécrologie. Vous trouverez mes coordonnées sur notre site Internet (<http://louisfrechette.araq.lacsq.org/>) ou dans le Nouvel Envol (collaboration précieuse de madame Martine Lagacé).

Déroulement de la messe des défunts : (Responsable : Viviane Gonneville)

Notre messe des défunts a été célébrée le 4 novembre 2019 à l'église de Pintendre. La répartition de nos tâches se définit ainsi :

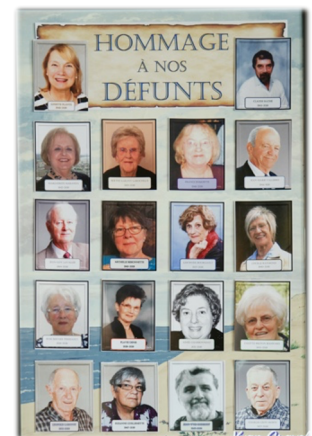


Depuis 2017, Viviane Gonneville réserve l'église à Pintendre. Elle s'entend avec l'abbé Denis Cadrin, notre célébrant habituel, ou en trouve un autre si celui-ci n'est pas disponible. En plus de choisir et de préparer les chants pour la célébration, elle prend la responsabilité d'en faire l'animation. Elle s'assure de la participation de membres et/ou personnes-amies pour différentes tâches (servant(e)s de messe, lecteur/trice, service de la quête, ministres de la communion...) pour le bon déroulement de notre cérémonie religieuse.

Les deux autres membres de notre équipe, France Fortin et Claire Buteau, s'occupent de rejoindre les familles des membres décédés afin de s'assurer de leur présence pour déposer les lampions en avant de l'autel. Elles composent également un court texte pour la présentation du défunt ou de la défunte.

France place les photos des membres disparus sur un tableau représentatif décoré par Viviane Gonneville. En plus, Claire Buteau s'assure de la disponibilité du sacristain de la paroisse de Pintendre, monsieur Jules Fournier.

Les membres du comité vous remercient de votre participation pour les derniers hommages faits à nos membres disparus.



Par : Madeleine St-Hilaire, responsable du dossier nécrologie

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 pourrons 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**.

Déjeuner d'accueil		Vendredi, 28 août 2020	
Lieu : Maison des Aînés , 10, rue Giguère, Lévis			
Accueil : 9 h		Déjeuner : 9 h 30	
Coût : 15 \$ pour les membres	20 \$ pour les non-membres	10 \$ pour les nouveaux	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 21 août 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. 22	
Solidarité internationale : invitation à faire des dons		Tirage moitié-moitié	

Rencontre des responsables de dossiers		Jeudi, 10 septembre 2020	
Lieu : Resto-Pub Ryna , 4300, boul. Guillaume Couture, Lévis (Salle des bâtisseurs)			
Déjeuner : 8 h 30			
Inscription : Louise Guay avant le 5 septembre 2020 camarine@videotron.ca ou au 418-833-9809			
Déjeuner-échange pour tous les responsables des dossiers à l'AREQ Louis-Fréchette			



Hommage à nos sages		Jeudi, 17 septembre 2020	
Lieu : Aréna de Saint-Henri (salle Desjardins), 120, rue Belleau, Saint-Henri			
Accueil : 9 h 30		Activité : 10 h (à déterminer)	
Coût : 15 \$ pour les membres	20 \$ pour les non-membres	10 \$ membres de 75 ans et +	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 10 septembre 2020		Coupon-réponse : p. 22	
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		Tirage moitié-moitié	
Si vous êtes né avant le 31 décembre 1945 , vous êtes un sage (75 ans et plus) et si vous êtes né en 1945 , vous êtes considéré comme « Nouveau sage »			

Déjeuner en Beauce		Mardi, 13 octobre 2020	
Lieu : Club de Golf de Beauce , 1425, rang Saint-Étienne, Sainte-Marie (entre Scott et Sainte-Marie, à l'ouest de la rivière Chaudière. Si vous arrivez par l'autoroute 73 ou par la route 173, vous devez traverser le pont).			
Accueil : 8 h 30		Déjeuner : 9 h	
Coût : 15 \$ pour les membres		20 \$ pour les non-membres	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 6 octobre 2020			
Chèque à l'ordre de : AREQ 03G . Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2			
Conférence : « Nutrition et activité physique »		Coupon-réponse : p. 23	
Coût pour la conférence seulement : 5 \$		Tirage moitié-moitié	
Information et inscription à la conférence : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca			

Messe des défunts		Lundi, 2 novembre 2020	
Lieu : Église de Pintendre , 815, chemin Pintendre, Pintendre			
Accueil : 9 h 30		Messe : 10 h	
Dîner : 11 h 45 au Resto-Pub Ryna , 4300, boul. Guillaume Couture, Lévis (St-David)			
Coût : 15 \$ pour les membres		20 \$ pour les non-membres	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 26 octobre 2020			
Chèque à l'ordre de : AREQ 03G . Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2			
Conférence : 13 h 15 (nombre de places limité)		Conférencier : M. Pierre Pourre	
Thème : « Les proches aidants »		Tirage moitié-moitié	
Coût pour la conférence seulement : 5 \$		Coupon-réponse : p. 23	
Information et inscription à la conférence : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca			

Journée internationale des hommes	Jeudi, 19 novembre 2020
Lieu : Hôtel Québec , 3115, av. des Hôtels, Québec	
Accueil : 9 h	Début : 9 h 30
Coût : 15 \$ pour les membres	25 \$ pour les non-membres
Thème à déterminer	
Inscription obligatoire : Richard Arcand avant le 12 novembre 2020	
Chèque à l'ordre de : AREQ 03G . Le faire parvenir à M. Richard Arcand, 1182, rue Yves-Goulet, Lévis, QC G6W 6Y1	
Information : Richard Arcand 418-839-5143	Coupon-réponse : p. 7

Social de Noël	Jeudi, 3 décembre 2020
Lieu : Aréna de Saint-Henri , 120, rue Belleau, Saint-Henri	
Accueil : 17 h 30 (Cocktail de bienvenue et vin au repas)	Souper : 18 h
Coût : 25 \$ pour les membres	30 \$ pour les non-membres
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 24 novembre 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. 23
Animation musicale : M. Jacques Saint-Amant	

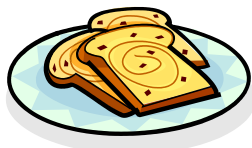
PROCHAINE SESSION

Début de l'An Nouveau (quilles et cinéma) :	Le mercredi 20 janvier 2021
Ski de fond :	Le lundi 15 février 2021
Journée internationale des femmes :	Le lundi 8 mars 2021
Cabane à sucre :	Le mardi 30 mars 2021
Le salon des Loisirs créatifs :	Les 10 et 11 avril 2021
Assemblée générale de secteur (AGS) :	Le jeudi 29 avril 2021
Assemblée générale régionale (AGR) :	Le mercredi 5 mai 2021

DÉJEUNERS ANGLAIS

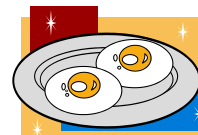
Rejoignez-nous aux ateliers déjeuners conversations anglaises.
Un coordonnateur vous aidera à améliorer votre prononciation et votre vocabulaire anglais dans une ambiance décontractée et amicale. Les ateliers seront axés sur l'anglais parlé. Il y aura un groupe de niveau intermédiaire et un groupe de niveau avancé.

Jacques Gagné



DÉJEUNERS ANGLAIS ET ESPAGNOLS

Automne 2020



Déjeuners anglais intermédiaires	Déjeuners anglais avancés
Restaurant Normandin, 206, route du Président Kennedy, Lévis	Resto Délice Lévis (salon français) 146, route du Président Kennedy, Lévis
Les mercredis de 8 h 30 à 10 h 30	Les mardis de 8 h 15 à 10 h 45
23 septembre 2020	22 septembre 2020
7 et 21 octobre 2020	6 et 20 octobre 2020
4 et 18 novembre 2020	3 et 17 novembre 2020
2 décembre 2020	1 ^{er} décembre 2020
Animateur : Jacques Gagné	Animateur : Jacques Gagné
<p>Un montant de 15 \$ sera demandé pour la session d'automne, payable lors de la première rencontre. Inscription obligatoire avant le 20 août 2020 auprès de : Madame Jocelyne Castonguay de préférence par courriel : casjtic@gmail.com (en indiquant votre # de téléphone) ou 418 603-8356</p>	

Bienvenue aux nouveaux et nouvelles!

Déjeuners espagnols intermédiaires	Déjeuners espagnols avancés
Lieu : à déterminer (à Lévis)	Lieu : à déterminer (à Lévis)
Les mardis de 8 h 30 à 10 h 30	Les mercredis de 8 h 30 à 10 h 30
29 septembre 2020	30 septembre 2020
13 et 27 octobre 2020	14 et 28 octobre 2020
10 et 24 novembre 2020	11 et 25 novembre 2020
8 décembre 2020	9 décembre 2020
Animateur : Claude Cameron	Animateur : Claude Cameron
<p>Un montant de 15 \$ sera demandé pour la session d'automne, payable lors de la première rencontre. Inscription obligatoire avant le 20 août 2020 auprès de : Monsieur Guy Catellier Par courriel : catelg@icloud.com ou 418 838-0575</p>	



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.

Du aux circonstances actuelles, il nous est impossible de fixer une date définitive pour chacune de ces activités.

Vous trouverez tous les détails au fur et à mesure qu'il nous sera possible de le faire sous l'onglet « Agenda/Voyages » du site Internet de l'AREQ Louis-Fréchette :

<http://louisfrechette.areq.lacsq.org>

Carnavals du monde

Samedi, 17 avril 2021

Spectacle au Capitole de Québec à 14 h, précédé d'un repas au Resto-Pub Ryna à 11 h. Nous laissons nos voitures à cet endroit. Vers 12 h 45, transfert en autobus scolaire pour ce spectacle haut en couleurs. Plus de 40 artistes sur scène. Au programme, calypso, limbo, masques, chanteurs, danseurs, jongleurs... Carnaval de Rio, carnaval de Trinidad et Tobago, la Nouvelle-Orléans et le Carnaval de Venise. Coût : **159 \$**. Chèque au nom de : **Groupe Voyages Québec** pour le **10 janvier 2021**.

Parlement de Québec

Avril 2021

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. Visite guidée du Parlement à 10 h 15 et dîner au restaurant Le Parlementaire à 11 h 30. Puis à 14 h nous assisterons à la période de questions. Départ 15 h. Coût (pour le repas, transport, taxes et pourboires) ____ . Minimum de personnes 30 pour réaliser ce projet. Chèque au nom de **Claire Buteau** pour le **15 décembre 2020**, daté du 15 janvier 2021. Menu et coût à venir...

Boston et Salem

Mai 2021

Départ de Lévis, dîner libre en route. Temps libre aux jardins publics de Boston. Souper inclus puis départ pour l'ascension de la Prudential Tower. Installation à l'Hôtel Ramada vers 20 h. Déjeuner continental inclus. Visite libre de l'aquarium. Découverte de la Freedom Market. Tour de ville, en français, d'une durée de 3 heures avec un guide local. Souper-croisière. Visite du Château The Breakers. Souper inclus au restaurant Cheers de Boston. Traversée de Boston à Salem en catamaran haute-vitesse. Visite en français du Salem Witch Museum et plus encore... Coût : **1199 \$** en occupation double. Dépôt de 250 \$ pour le **15 décembre 2020**, daté du 15 janvier. Joindre la feuille d'inscription. Le paiement final pour le **30 avril 2021**. Chèque au nom de **Voyages Club Sélect**.

Théâtre Beaumont-St-Michel

Fin juin 2021

La pièce : [Une heure de tranquillité](#) avec : Éric Cabana, Henri Chassé, Isabelle Drainville, Amélie Grenier, Denis Marchand et Gabriel Simard. Plus de détails à venir...

Lac Mégantic et la Maison du Granit

Juillet 2021

Départ de Lévis. 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 : _____ tout inclus. Un dépôt de 50 \$ pour le **15 décembre 2020**, daté du 15 janvier 2021 et le **paiement final pour le 26 mai 2021**. Chèque au nom de **Voyages Club Sélect**

Nouvelle Écosse et Ile-du-Prince-Édouard

Août 2021

Départ de Lévis vers Frédéricton. 8 jours, 7 nuits. Plus d'information à venir...

Les Montagnes Blanches

Octobre 2021

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. Le coût est de _____ par personne en occupation double. Rabais de **30 \$** si payé par chèque. Dépôt de 250 \$ pour le **30 janvier 2021**, daté du 28 février 2021 et le paiement final en août 2021. Chèque au nom de **Voyages Club Sélect**. Tous les détails : louisfrechette.araq.lacsq.org.

Projet :

2022 ???

La Russie (croisière fluviale)

Mes 19 armes anti-COVID-19

Auteure : *Magda*

1. Me lever le matin d'humeur radieuse.
2. Me laver les mains à l'eau savonneuse.
3. Me rappeler qu'une once de prévention vaut mieux qu'une tonne d'interventions.
4. Garder deux mètres de distanciation avec les autres sans discussion.
5. Faire preuve de discernement pendant ce confinement surtout ne pas boire de Lysol, évidemment, même si Donald Trump l'a dit tout bêtement.
6. Quoi de mieux que la thérapie par le rire pour se dérider et se divertir?
7. À chaque jour suffit sa peine. Je suis en vie, oh quelle veine!
8. Créer de la beauté autour de soi.
9. Chasser la peur, retrouver la Foi.
10. Prier, méditer, rêver.
11. Chanter, jouer, rigoler.
12. Marcher, bouger, danser.
13. Manger des repas santé.
14. Aimer, sympathiser, fraterniser.
15. Téléphoner aux personnes seules et aux amis. Faire une différence dans leur vie.
16. S'informer des dernières nouvelles. La Lumière luit toujours au bout du tunnel.
17. Combattre l'anxiété, il faut se répéter : « Ça va bien aller! Ça va bien aller! »
18. Garder le calme et la confiance. Savourer des moments de silence.
19. S'armer de Courage et de Patience. Faire fleurir l'Amour et l'Espérance!

J'ai lu pour vous ce texte dans la revue BEL ÂGE, juin 2020, p.14

Madeleine St-Hilaire

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.

✂-----

Déjeuner d'accueil 2020

Vendredi, 28 août 2020

Lieu : Maison des Aînés, 10, rue Giguère, Lévis

Coût : 15 \$ pour les membres 20 \$ pour les non-membres 10 \$ pour les nouveaux

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 (QC) G6W 7M2, **avant le 21 août.**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 16)

✂-----

Hommage à nos sages

Jeudi, 17 septembre 2020

Lieu : Aréna de St-Henri (salle Desjardins), 120, rue Belleau, Saint-Henri

Coût : 15 \$ pour les membres 20 \$ pour les non-membres 10 \$ pour les 75 ans et +

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 (QC) G6W 7M2, **avant le 10 septembre.**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 17)

✂-----



Déjeuner en Beauce

Mardi, 13 octobre 2020

Lieu : Lieu : **Club de Golf de Beauce**, 1425, rang Saint-Étienne, Sainte-Marie

Coût (conférences et dîner) : **15 \$** pour les membres **20 \$** pour les non-membres

Coût (conférences seulement) : **5 \$** Inscription : 418 833-9809 ou camarine@videotron.ca

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 (QC) G6W 7M2, **avant le 6 octobre.**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 17)

✂-----

Messe des défunts

Lundi, 2 novembre 2020

Lieu : Lieu : **Église de Pintendre**, 815, chemin Pintendre, Pintendre

Dîner : Resto-Pub Ryna, 4300, boul. Guillaume Couture, Lévis (St-David)

Coût : **15 \$** pour les membres **20 \$** pour les non-membres

Coût (conférences seulement) : **5 \$** Inscription : 418 833-9809 ou camarine@videotron.ca

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 (QC) G6W 7M2, **avant le 26 octobre.**

Information et inscription : 418 833-9809 ou camarine@videotron.ca (Détails : p. 17)

✂-----

Social de Noël

Jeudi, 3 décembre 2020

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

Coût : **25 \$** pour les membres **30 \$** 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 03 G.**

Le faire parvenir à Mme Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis (QC) G6W 7M2, **avant le 24 novembre**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p.18)

Jeu de mots

Par : Agathe Lantagne



Trouver le mot manquant dans les expressions ci-dessous :

- | | | |
|--------------------------------|-------|------------------------|
| 76. Courir à sa ... | _____ | ... de temps |
| 77. Être endetté jusqu'au ... | _____ | ... de girafe |
| 78. Parler entre ses... | _____ | ... de sagesse |
| 79. Ennuyeux comme la ... | _____ | ... d'étoiles filantes |
| 80. Léger comme un ... | _____ | ... de nuit |
| 81. Avocat du | _____ | ... au corps |
| 82. Être plein comme un ... | _____ | ... poché |
| 83. Petites Sœurs des | _____ | ... d'esprit |
| 84. Chapeau | _____ | ... d'eau |
| 85. Au saut du ... | _____ | ... de camp |
| 86. Frémir comme une.... | _____ | ... de présence |
| 87. Mettre en ... | _____ | ... d'honneur |
| 88. Dents de ... | _____ | ... d'amandes |
| 89. Tour de ... | _____ | ... noire |
| 90. Se mettre en ... | _____ | ... à suivre |
| 91. Se rincer ... | _____ | ... magique |
| 92. Avoir le sang sous la | _____ | ... de chagrin |
| 93. L'orient d'une | _____ | ... de culture |
| 94. Les liens du ... | _____ | ... chaud |
| 95. Tisser de la ... | _____ | ... de fond |
| 96. Vider son verre d'un... | _____ | ... de lumière |
| 97. Chasseur de ... | _____ | ... couronnées |
| 98. Le nez au ... | _____ | ... du large |
| 99. Être dans une bonne ... | _____ | ... d'eau |
| 100. À fond de... | _____ | ... de vie |

Réponses :

80. oiseau	79. pluie	78. dents	83. pauvre(s)	88. lait	87. garde / place	77. cou	82. cœur	81. diable	76. perte
85. lit	84. melon	83. pauvre(s)	88. lait	87. garde / place	82. cœur	81. diable	76. perte	86. feuille	91. l'œil
90. marche	89. magie	88. lait	87. garde / place	82. cœur	81. diable	76. perte	91. l'œil	92. peau	96. trait
95. toile	94. sang	93. perle	92. peau	97. têtes	96. trait	91. l'œil	92. peau	97. têtes	96. trait
100. train	99. veine	98. vent	97. têtes	96. trait	91. l'œil	92. peau	97. têtes	96. trait	96. trait

AVIS DE DÉCÈS



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.
- Madame **Lise Couture**, décédée le 18 janvier 2020 à l'âge de 72 ans. Elle a été secrétaire aux ressources éducatives, centre administratif Champagnat. Elle demeurait à Lévis.
- Madame **Olyvette Lapointe**, décédée le 26 mars 2020 à l'âge de 92 ans. Elle demeurait à Québec.
- Madame **Georgette Bélanger Bouchard**, décédée le 11 avril 2020 à l'âge de 86 ans. Elle a enseigné à l'école l'Auberivière et demeurait à Lévis.



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

(Jean d'Ormesson)

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.
- Madame **Claire Bégin** pour le décès de sa sœur, madame Reine Bégin, décédée le 6 avril 2020 à l'âge de 79 ans. Elle demeurait à Lévis.
- Mesdames **Marie-Claire** et **Hélène Bélanger** pour le décès de leur frère, monsieur Gérard Bélanger, décédé le 6 avril 2020 à l'âge de 92 ans et 11 mois. Il habitait Buckland, Bellechasse.
- Monsieur **Gaétan Gignac** pour le décès de son frère, monsieur Serge Gignac, décédé le 7 mai 2020 à l'âge de 74 ans et 8 mois. Il demeurait à Lévis.
- Monsieur **Marcel Aubin** pour le décès de sa conjointe, madame Monique Labrecque, décédée le 24 mai 2020 à l'âge de 72 ans. Elle habitait à Lévis.
- Madame **Sylvie Zuchowski** pour le décès de son conjoint, monsieur Pierre Couture, décédé subitement le 30 mai 2020 à l'âge de 68 ans. Il demeurait à St-Damien-de-Buckland.
- Monsieur **Marc-André Pouliot** pour le décès de son frère, monsieur Valérien Pouliot, décédé le 6 juin 2020 à l'âge de 84 ans. Il demeurait à Ste-Claire (Bellechasse).

« Ce qui est gardé précieusement dans notre cœur,

la mort ne peut nous en priver. »

(Johann Wolfgang von Goethe)

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 sœur.

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} novembre 2020**

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

AREQ LOUIS-FRÉCHETTE

Nicole Talbot, 40 rue Des Glaïeuls
Victoriaville (QC) G6T 2J5
Téléphone : 819 604-7004
Messagerie : n-talbot@videotron.ca

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

Présidente :	Nicole Talbot	819 604-7004.....	n-talbot@videotron.ca
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.....	classeaclaude@hotmail.com
1 ^{ère} conseillère :	France Fortin	418 837-5459.....	francerose188@hotmail.com
2 ^e conseiller :	Jacques Olivier	819 604-7004.....	n-talbot@videotron.ca

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 : Impressions Stampa
445, avenue Marconi, Québec, QC G1N 4A7
Tél. : 418 681-0284 Fax : 418 681-1178
Courriel : dlaverdiere@stampa.ca