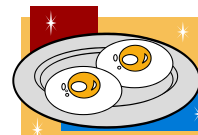




DÉJEUNERS ANGLAIS ET ESPAGNOLS

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.araq.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. Diner 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.areq.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)