



NOUVEL ENVOL



Bulletin sectoriel :

Secteur Louis-Frédette, région Québec-Chaudière-Appalaches

Volume 20, Numéro 3 – Décembre 2020

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Tout est spécial cette année!

Notre conseil sectoriel, COVID oblige, a annulé les activités du début de l'année et se voit dans l'obligation d'annuler les autres pour l'instant. Dès que les mesures sanitaires le permettront, on vous avisera de la reprise de nos belles rencontres. Je peux vous assurer que c'est le plus grand souhait du conseil sectoriel.



*Nicole Talbot,
présidente*

À la présidence, du spécial aussi : sans assemblée générale, en avril 2020, notre secteur se retrouve avec une présidente désignée. Pour moi, c'est un privilège et un grand défi car il faut donner suite aux personnes de hautes qualités qui m'ont précédée. Il faut se rappeler de : Flavie Denis (1987-1992), Jean-Paul Malenfant (1992-1999), Réal Lajoie (1999-2000), Claire Buteau (2000-2008), Francine Sénéchal (2008-2009), Irène Guillemette (2009-2014), Claire Buteau (2014-2016), Denis Guay (2016-2020).

On ne peut remplacer ces personnes; on leur succède en profitant du travail déjà fait. On leur doit un grand MERCI. Denis, notre président sortant signait son premier texte « Votre capitaine ». Il a bien mené sa barque. Merci Denis!

Pour l'instant, nous devons rester à quai car la tempête COVID met du temps à se calmer. Heureusement, l'équipage que m'a laissé Denis est expérimenté, solide et surtout très motivé. Il reste à nous, les membres, d'embarquer avec Louise Guay, 1^{ère} vice-présidente, Robert Hins 2^e vice-président, Lise Patoine trésorière, Claude Couture secrétaire, France Fortin conseillère, Jacques Olivier conseiller; une **vraie belle équipe**. Pour nous aider, nous avons en plus nos responsables de dossiers et de comités, des personnes indispensables à la vitalité de notre secteur. Vous avez un aperçu de leur magnifique travail dans ce Nouvel Envol.

On aimerait tellement vous rencontrer, mais ce n'est pas possible pour le moment. Notre façon de communiquer avec vous, c'est par ce bulletin sectoriel et au besoin par la chaîne téléphonique ou par courriel mais surtout, par le site Internet (louisfrechette.araq.lacsq.org). Il faut le consulter régulièrement, il est très bien fait et toujours à jour grâce à Martine Lagacé. Merci Martine!

Bientôt Noël et le Nouvel An. Encore du spécial, nos souhaits seront nombreux et différents cette année. On va se souhaiter un retour à la vie normale, un vaccin le plus tôt possible, des fêtes de famille élargie, la reprise des activités du secteur...

Au nom du conseil sectoriel, je veux vous offrir nos **Meilleurs Vœux** et surtout vous souhaiter de profiter du bien le plus précieux, la **SANTÉ**.



Joyeuses Fêtes!

VIE ASSOCIATIVE

Il y aura en 2021 :

- Assemblée générale sectorielle (AGS), date prévue : 29 avril 2021
- Assemblée générale régionale (AGR), date prévue : 5 mai 2021
- Congrès AREQ-CSQ : dates du 5 au 7 juin 2021

Les postes élus à ces assemblées le seront pour deux ans soit jusqu'au prochain congrès de 2023.

Toutes ces assemblées se dérouleront en respectant les mesures sanitaires en vigueur.

Nous pourrions donc avoir des assemblées :

- En présence
- De façon hybride (présence et mode virtuel)
- En mode virtuel

Dès que nous aurons les informations nécessaires, on va vous aviser, si possible par un bulletin sectoriel, sinon par courriel et par chaîne téléphonique. Il y aura aussi ces informations sur notre site Internet (<http://louisfrechette.areq.lacsq.org/>).

En attendant, il faut suivre les consignes sanitaires pour retourner à la vie normale le plus tôt possible et ainsi vivre nos assemblées générales et le congrès en « Présence »

Prenez soin de vous,

Nicole Talbot, présidente

SOMMAIRE

Garder le contact	p. 3
Carnet d'adresses Internet	p. 3
Fondation Laure-Gaudreault	p. 4
Environnement	p. 5
Suggestions de randonnées	p. 5
Assurances	p. 6
Grands Explorateurs	p. 7
Covid-19 et les personnes âgées ...	p. 8
Rencontre des responsables de dossiers	p. 9, 10
Sociopolitique	p. 10
Mon premier confinement	p. 11
Ma journée sera belle	p. 12
Patinage pour les 40 ans et +	p. 12
L'après se prépare maintenant	p. 13
Un défi devenu passion	p. 14
Carnet voyages	p. 15
Jeu : Les chansons	p. 16
Nécrologie	p. 17, 18
Informations utiles	p. 19, 20



Réponses au quiz : LES CHANSONS

- | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| 28. Le royaume du ... | 29. Femme de rêve | 30. Je voudrais voir la mer |
| 25. Théo et Antoinette | 26. ... la cheminée | 27. Chante-la ta chanson |
| 22. ... après 9 heures | 23. Salade de fruits | 24. Papa aime maman |
| 19. Vive le vent | 20. Le petit mousse | 21. ... 20 ans |
| 16. Chevaliers de la table ronde | 17. À la claire fontaine | 18. ... en Alaska |
| 13. ... des étoiles | 14. Les cloches du hameau | 15. ... campagnes |
| 10. Valderi Valdera | 11. Si mon moine voulait danser | 12. ... Jeanette |
| 7. ... cantons | 8. C'est la java bleue | 9. Le petit voilier |
| 4. ... navire | 5. Mon beau sapin | 6. Frère Jacques |
| 1. Le cœur... | 2. La vie en ROSE ou La DAME en bleu | 3. ... des gens heureux |

GARDER LE CONTACT...

Par : Lise Patoine, responsable Nouvel Envol

Je suppose et j'espère que vous êtes heureux de recevoir cette nouvelle édition de votre bulletin sectoriel Nouvel Envol. Selon des études sociologiques récentes, il est reconnu que l'appartenance à un groupe est un facteur important de bien-être, de sécurité et de valorisation personnelle. Bien sûr, nous avons nos familles, nos voisins, nos concitoyens. Mais, n'est-ce pas réconfortant de nous rattacher aussi à notre ancien milieu de travail, à nos amis et collègues retraités de l'AREQ. En l'absence de rencontres et d'activités, il faut trouver d'autres moyens de socialiser et de communiquer « à distance ».

Par le biais de notre site Web, au milieu d'octobre, les membres du C.S. ont eu l'idée de lancer un appel à tous pour recevoir vos opinions et vos témoignages sur la situation actuelle ainsi que des suggestions de lecture, de jeux, de divertissements et de sorties ou randonnées accessibles pour passer le temps. Et de crainte que nos pages débordent, nous avons prévu d'étaler votre participation sur les éditions à venir... Il est encore temps de vous faire entendre dans les prochains bulletins et nous espérons ardemment recevoir de vos nouvelles.

Le meilleur moyen de GARDER LE CONTACT est de fréquenter régulièrement notre site : <http://louisfrechette.araq.lacsq.org/> pour être au courant des dernières informations. J'espère que vous l'avez inscrit dans vos « Favoris » afin d'y accéder facilement.

Il est aussi **très important** que vos coordonnées soient à jour : adresse, numéro de téléphone, adresse courriel. Pour cela, il suffit de communiquer tout changement à l'AREQ-CSQ : 418-525-6011 ou 1-800-663-2408. C'est le moyen **essentiel** pour que nous puissions vous joindre rapidement en cas de besoin. Certaines personnes inscrites pour recevoir l'avis de publication du Nouvel Envol par courriel sont injoignables parce qu'elles ne nous ont pas avisés de leur nouvelle adresse : ex. lybra51...

Merci à l'avance de votre collaboration!

Voici quelques suggestions d'adresses Internet où vous pourrez télécharger et imprimer divers jeux et activités :

Lireatoutage est un programme offert par la Bibliothèque de Québec qui a pour but de permettre aux personnes âgées de passer de bons moments autour de la lecture :

<https://www.bibliothequedequebec.qc.ca/programmes/liratoutage.aspx>

Le site de la **Bibliothèque nationale** (BAnQ) offre plein d'activités intéressantes sur place et en ligne :

<https://www.banq.qc.ca/activites/>

Vous aimez les **jeux de mots**?

<https://www.fortissimots.com/anagrammes.html>

<http://www.recapitout.fr/P-148-302-A1-retrouver-tous-les-jeux-de-memoire-a-imprimer.html>

<http://www.qualimots.net/mots-fleches-gratuits-0-imprimer/>

Des **mandalas** à imprimer et colorier pour vous détendre et décompresser :

<https://www.mandalas-gratuits.net/>

Jeux de mémoire et exercices cognitifs à imprimer

<https://www.agoralude.com/blog/jeux-de-memoire-et-exercices-cognitifs-gratuit-a-imprimer-en-ateliers-memoire-n37>



LA FONDATION LAURE-GAUDREAU « NOTRE Fondation »



Un appel aux membres de l'AREQ (CSQ)



La mission principale de la fondation peut se résumer ainsi : « AIDE AUX PERSONNES DANS LE BESOIN » sous forme directe ou en passant par un organisme reconnu.

L'année 2020 est particulièrement difficile pour la philanthropie et notre fondation n'y échappe pas. En l'absence d'activités dans les secteurs, d'où provient une grande partie des fonds, nous voulons vous rappeler que les dons personnels sont possibles et souhaitables. Nous faisons donc appel à vous. Il nous reste un (1) mois pour donner du tonus à nos fonds afin de répondre le plus possible aux demandes d'aide qui nous parviendront au début de l'année 2021.

En Québec-Chaudière-Appalaches, pour l'année 2019, nous avons reçu 18 036 \$; nous avons remis 16 032 \$ et les demandes d'aide s'élevaient à un peu plus de 43 000 \$. Présentement nous avons amassé 4 000 \$ environ et les besoins risquent d'être plus grands. Il est bon de rappeler aussi que tous les dons reçus dans la région sont redistribués dans la région.

Aidez-nous à aider! Pour faire un don en ligne, rendez-vous sur le site Web de la fondation fondationlg.org. Cliquez sur l'onglet « **Faire un don** », choisissez la région « **Québec-Chaudière-Appalaches** » et suivez les directives. Vous pourrez imprimer votre reçu pour l'impôt. Vous pouvez aussi faire un don par la poste ou en argent; les renseignements sont donnés sur le site fondationlg.org/comment-donner ou, vous pouvez imprimer le formulaire ci-joint et le poster ainsi que votre chèque à l'adresse mentionnée ci-bas.

Nous souhaitons vivement répondre le plus possible aux demandes d'aide à venir et nous pourrions le faire grâce à vos dons.

Le Bureau régional de la région Québec-Chaudière-Appalaches vous remercie.

Formulaire d'inscription ou de don
Région Québec-Chaudière-Appalaches, secteur 03G

Nom et prénom _____

Adresse _____ Code postal _____

Téléphone _____ Courriel _____

Devenir membre à vie (10 \$)

Je fais un don au montant de _____

Achat de _____ cartes de condoléances (10 \$ l'unité)

TOTAL : _____ \$

Poster à : FLG, 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7

Un reçu sera émis pour un montant de 15 \$ et plus

ENVIRONNEMENT

Bonjour à vous tous!



J'ai reçu de la documentation concernant L'ACTION NATIONALE 2020 SQRD (Semaine Québécoise de Réduction des Déchets).

La 20^e édition de la SQRD propose une trousse d'animation qui informe et qui suggère des activités sur la réduction des déchets, tout au long de l'année.

Pour plus d'informations générales et pour prendre connaissance de cette trousse d'animation, vous n'avez qu'à vous rendre sur notre site Internet <http://louisfrechette.areq.lacsq.org/> et cliquer sur « [Environnement](#) ». Vous aurez alors toutes les informations souhaitées.

Les documents contenus dans cette trousse :

1. Historique de la SQRD
2. La SQRD en 2020
3. Des trucs pour réduire ses déchets
4. Fiches-conseils :
 - a) Réduire à la maison
 - b) Réduire à la cuisine
 - c) Réduire en déplacement
 - d) Réduire dans les loisirs
 - e) Réduire dans les achats
5. Répertoire de l'alter-consommation
6. Informations pertinentes sur conférences et ateliers de AQZD (Association Québécoise Zéro Déchet)
7. Adresses Internet pour documentations de RECYC-Québec
8. PÉTITION en ligne pour la consigne du verre etc.



À toi, membre de notre AREQ, je te remercie de la qualité de ta présence dans ton milieu de vie, par tes gestes écologiques posés et par tes paroles encourageantes. Tout ceci contribue, par ta façon de vivre, à adhérer à de saines habitudes de vie et à devenir des citoyens plus responsables et fiers de leur planète.

Par : Madeleine St-Hilaire, responsable du dossier environnement

Voici quelques suggestions de randonnées et de sites à découvrir :

Parc des chutes d'Armagh :

<http://www.parcdeschutesarmagh.ca/>

Centrale hydroélectrique de Saint-Raphaël et la courte randonnée pédestre nous amenant à un mini canyon creusé dans la roche de la Rivière-du-Sud :

<http://www.patrimoine-culturel.gouv.qc.ca/rpcq/detail.do?methode=consulter&id=193339&type=bien#.X638ndNKib4>

Parc des chutes Rouillard à St-Anselme :

<https://www.bonjourquebec.com/fr-ca/fiche/quoi-faire/sports-et-nature/parcs-regionaux/parc-des-chutes-rouillard-9733930>

Buckland, la Côte magnétique :

<https://www.buckland.qc.ca/pages/nos-attraits>



Par : Robert Hins

* La **version numérique couleur** du « Nouvel Envol » est disponible sur notre site Internet <http://louisfrechette.areq.lacsq.org/>, sous l'onglet « Bulletins ». Les suggestions d'adresses contenues dans ce bulletin y sont accessibles en cliquant directement sur leur lien.

ASSURANCES

En ces temps de pandémie la SSQ demande, si possible, d'utiliser les services en ligne en vous connectant à « [Espace client](#) ». Pour vous inscrire vous avez seulement besoin de votre adresse courriel et de votre numéro de certificat d'assurance. Si vous avez des difficultés, il y a des guides pour vous aider. ([ssq.ca](#) - 418-651-6962 ou 1-888-833-6962). Pour les remboursements, il faut prévoir un certain délai.



Assurance voyage :

Rappel : Depuis le 1^{er} octobre les frais médicaux sont couverts par SSQ, dans les pays selon le niveau décrété par notre gouvernement. Il y a possibilité d'annulation de voyage si, avant le départ, le niveau 1 ou 2 passe à 3 ou 4. Si on est déjà en voyage et que le niveau passe à 4 : obligation de retour, maximum 14 jours, sinon la protection cesse. Il faut s'informer.

- Niveau 1 : Prendre les précautions sanitaires habituelles pour un voyage
- Niveau 2 : Prendre des précautions sanitaires spéciales
- Niveau 3 : Éviter tout voyage non essentiel
- Niveau 4 : Éviter tout voyage

N.B. : Toutes les croisières sont de niveau 4 présentement.

Sources d'information : [ssq.ca](#) (Foire aux questions), [CanAssistance](#) 1-800-465-2928, [AREQ](#) 1-800-663-2408 (madame Johanne Freire).

Pour le remboursement des voyages déjà annulés, les démarches continuent et les délais sont longs. Les crédits voyage octroyés sont encore considérés comme un remboursement. Des mesures gouvernementales à venir pourraient aider.

CHSLD :

Rappel : Depuis 2012, à l'arrivée d'un membre de l'AREQ en CHSLD, notre assurance SSQ rembourse l'équivalent d'une chambre semi-privée pour une période de 180 jours. Il faut avertir SSQ.

L'assurance familiale couvre la personne assurée ou la personne conjointe. L'objectif est d'aider à couvrir certains frais (déménagement, achats, annulation de bail etc.).

Pour tout ce qui concerne vos assurances, c'est bien important, avant de prendre une décision, de vous renseigner. Je rappelle les liens : AREQ, notre conseillère Mme Johanne Freire, 418-525-0611 ou 1-800-663-2408 et SSQ : 418-651-6962 ou 1-888-833-6962.

Pour l'année 2021 :

Assurance vie : Maintien des primes

Assurance maladie : Maintien des primes

- Ajouts pour Santé et Santé Plus : Chaussures profondes (chaussures dans lesquelles on peut mettre une orthèse)
- Ajouts pour Santé Plus : Kinésiologue et thérapeute du sport

P.S. : Dans le « Quoi de neuf », vous avez toujours des renseignements utiles grâce à madame Johanne Freire.

Il faut aussi consulter régulièrement le site de [l'AREQ Louis-Frédette](#), dès qu'il y a un changement, je le fais parvenir à Martine qui s'empresse de l'inscrire (Merci Martine).

Plus que jamais, je vous souhaite Bonne Santé.

Nicole Talbot, comité des assurances 03 G Louis-Frédette

LES GRANDS EXPLORATEURS



Depuis le 25 octobre, Les Grands Explorateurs présentent la programmation de l'année 2020-2021, à des dates choisies d'avance, à tous les abonnés qui ont répondu positivement à l'invitation.

C'est très bien; pour avoir visionné «**La route de Napoléon**, Provence, Alpes, Côte d'Azur», j'ai grandement apprécié la représentation. Belles images, tout est très bien présenté. C'est une réalité différente, très bien réussie.

Comme ce sont des représentations virtuelles, **il est encore temps de s'abonner** et ce au prix de groupe de **91 \$ pour les six représentations** et **17 \$ pour chaque hors-série** (à votre choix).

Nous avons accès à chaque ciné-conférence **pendant deux semaines**. Le résultat est vraiment professionnel.

PROGRAMTION DE LA SAISON 2020 – 2021

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| • FRANCE : | Sur la route de Napoléon |
| • CAMBODGE : | Voyage au cœur du Cambodge |
| • CHILI : | La poésie des extrêmes |
| • ÉCOSSE : | Terre de légendes |
| • DANEMARK ET NORMANDIE : | Sur la route des Vikings |
| • ITALIE : | Ligurie, Toscane, Campanie |

Hors-série classique :

- | | |
|------------|---------------------------|
| • DANUBE : | Bavière, Vienne, Budapest |
|------------|---------------------------|

Hors-série découverte :

- | | |
|----------|-----------------------------|
| • INDE : | Les nonnes Semeuses de Joie |
|----------|-----------------------------|

Hors-série aventure :

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| • TOUR DU MONDE : | En 80 jours sans un sou |
|-------------------|-------------------------|

Pour s'abonner, il suffit de me téléphoner et ce sera très facile. Belle saison.



Denise Leclerc, 418 837-3872

Covid-19 et les personnes âgées : des failles béantes dans l'action gouvernementale

Pour des milliers de personnes âgées, la crise sanitaire du COVID-19 est devenue une crise humanitaire.

Le gouvernement du Québec a déclaré l'état d'urgence le 13 mars 2020. Le lendemain, le premier ministre a demandé à toutes les personnes âgées de 70 ans et plus de s'isoler chez elles. La direction de la Santé publique a expliqué que cette mesure avait pour objectif d'éviter de surcharger le système de santé et de sauver des vies.

Les événements ont démontré que ce qui rend vulnérable au COVID-19 est moins l'âge que le lieu de résidence. En effet, au 30 avril 2020, parmi les 2022 personnes décédées, il y avait 1306 qui résidaient dans un CHSLD et 310 qui logeaient dans une résidence privée pour âgés (RPA). Ensemble, cela représente 80 % des victimes. Dans la Capitale-Nationale le pourcentage est encore plus élevé, soit 90 %.

Dans un texte intitulé *Herron : « Finir sa vie dans l'atrocité »* (Le Soleil, 13 avril 2020), Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, a vivement dénoncé les conditions de vie dégradantes imposées aux résidents du CHSLD Herron et la mort de 31 d'entre eux. Ce drame a mis les projecteurs sur les dérapages survenus dans plusieurs CHSLD et RPA. Autant de situations chaotiques parfaitement prévisibles étant donné le manque d'équipement de protection individuelle, la pénurie de personnel, le va-et-vient de celui-ci d'un établissement à l'autre, la rareté des tests de dépistage et l'absence d'espace approprié pour le confinement des personnes atteintes du COVID-19. Aussi, le protocole et les directives ministérielles n'étaient pas systématiquement suivis sur le terrain.

« Il n'est plus temps, quand le danger est présent, de se fortifier contre lui. » *Sénèque*

La directive du ministère de la Santé et des Services sociaux demandant aux CHSLD et aux RPA de ne pas transférer aux centres hospitaliers les résidents ayant contracté le COVID-19 est troublante. Cette consigne visait principalement à réserver des lits pour d'autres, plus jeunes, atteints par le virus. Elle a été maintenue alors que, des centaines de personnes âgées perdaient la vie dans des conditions sanitaires précaires et que des milliers de places, donnant accès à des soins de santé de première qualité, étaient en attente de patients. En agissant ainsi, on a compromis la sécurité, la santé et la vie de personnes âgées.

Confinement plus contraignant pour les 70 ans et plus en bonne santé, cause d'un surcroît de stress et de détresse; ségrégation des milieux de soins préjudiciable aux âgés les plus vulnérables : voilà des failles majeures dans la stratégie gouvernementale pendant la pandémie, failles qui ont privé des citoyens de leurs droits fondamentaux.

Au moment d'écrire ces lignes, des enquêtes policières, du Coroner et de divers ordres professionnels ont été annoncées. Il y en aura assurément d'autres. Nul doute qu'elles mèneront à plusieurs constats de maltraitance organisationnelle.

Ainsi, l'AREQ a réclamé, le 17 avril 2020, une commission d'enquête publique sur les CHSLD et des états généraux sur l'offre de soins aux personnes âgées. Reste à voir si la volonté politique de mener à terme ces chantiers sera au rendez-vous. Sinon, on risque fort de voir cette crise humanitaire se transformer en crise de confiance.

Normand Bourgeois
Comité national de l'action sociopolitique
AREQCSQ (Québec-Chaudière-Appalaches)



Source : Communiquareq, secteur Charlesbourg. Texte publié avec la [permission de l'auteur...](#)

RENCONTRE DES RESPONSABLES DE DOSSIER

Le 10 septembre dernier, le conseil sectoriel rencontrait les responsables de dossier pour reconnaître leur bon travail, découvrir leurs attentes et leurs projets et nous faire part de leurs suggestions pour améliorer la vie de notre association. Les 19 participants se sont attablés dans le respect des règles de distanciation.



Louise Guay, vice-présidente, a fait l'animation de cette rencontre. Elle nous a d'abord fait part d'un document provenant du conseil national sur les règles de sécurité à promouvoir lors de nos rencontres de grand groupe; le conseil sectoriel a la responsabilité d'assurer le bien-être de ses membres en tout temps, particulièrement en période de pandémie.



La vice-présidente définit son rôle qui sera de gérer le fonctionnement interne de notre association; **Nicole Talbot**, nouvelle présidente, participera aux rencontres nationales, régionales, et va assurer le lien entre les différentes instances. Nous souhaitons également la bienvenue à **Jacques Olivier** qui a accepté la tâche de 2^e conseiller.

Je vous présente les responsables de dossier ainsi que leur poste :

- Jeanne-d'Arc Turcotte comme responsable de la liste de nos membres;
- Madeleine Saint-Hilaire en nécrologie et environnement;
- Irène Guillemette est responsable des personnes-amies;
- Micheline Héroux de la condition féminine;
- Richard Arcand de la condition masculine;
- Denise Leclerc des Grands Explorateurs;
- Huguette Fournier et Jeanne-d'Arc Dutil envoient des cartes d'anniversaire à nos aînés;
- Claire Buteau gère le groupe des téléphonistes;
- Lise Patoine est responsable du Nouvel Envol;
- Martine Lagacé est responsable du site Internet et de la mise en page du bulletin Nouvel Envol;
- Gilberte Beaudin chapeaute le salon des Loisirs créatifs;
- Jean-Noël Crête est responsable du calendrier des anniversaires;
- Nicole Talbot prend en charge les dossiers assurances et retraite;
- Jacques Olivier s'occupe du socio-politique;
- Yvan Gravel est notre photographe officiel;
- Viviane Gonneville patronne la messe des défunts et l'AREQ en spectacle;
- Raynald Brochu prend en charge le patinage libre.



Voici quelques informations pertinentes des responsables de dossier :

- Nous comptons actuellement 1184 membres dont 638 ont plus de 75 ans.
- On peut consulter le site Internet pour connaître les décès de nos membres ou de leurs proches.
- Les personnes-amies sont au nombre de 30 et la liste est mise à jour au début d'octobre.
- Des cartes d'anniversaire sont acheminées à nos aînés (75 ans et plus) : environ 30 par mois.
- La liste des téléphonistes comprend 17 personnes cette année.
- Un salon des Loisirs créatifs est prévu pour le printemps 2021.
- Nous sommes à la recherche d'une personne responsable de la Fondation Laure-Gaudreault.
- Le calendrier des anniversaires se retrouve sur le site Internet.
- Martine Lagacé maintient fidèlement à jour le site Internet.
- Richard Arcand propose des rencontres pour un petit groupe d'hommes qui sont prêts à partager leur expérience de vie.
- Il y a actuellement une problématique pour ceux qui attendent un remboursement pour un voyage qui a été annulé pendant la pandémie.

L'heure du dîner fut festive puisque Denis Guay est venu se joindre à nous pour le repas. Louise a souligné les 13 années d'implication de Denis dans l'AREQ; des cartes individuelles lui ont été remises ainsi qu'une bouteille de vin. Nous levons nos verres à l'engagement remarquable de ce bénévole.



La rencontre fut appréciée et le retour à la maison se fait sous le signe de l'incertitude pour l'organisation de nos activités futures selon l'évolution de la pandémie.

Claude Couture



SOCIOPOLITIQUE : Une belle offre



**LES PETITS
FRÈRES**

La grande famille
des personnes
âgées seules

En cette période difficile de COVID, si vous avez le goût de parler avec une personne de confiance, on vous en offre la possibilité.

Au numéro 1-877-805-1955 vous pouvez rejoindre une personne avec laquelle parler de vos goûts, de vos activités, de vos besoins, de vos inquiétudes. Ce numéro est celui de l'organisme « Les Petits Frères » dont l'objectif est de communiquer avec des personnes âgées pour leur prouver que la vie est belle et bonne. Plusieurs de nos membres sont bénévoles chez Les Petits Frères.

L'AREQ soutient cet organisme dont la marraine est Béatrice Picard. Il est bon aussi de se rappeler que notre fondation Laure-Gaudreault fait partie des donateurs.

Parler avec quelqu'un, c'est agréable, ça rassure, ça brise l'isolement COVID.

On attend votre appel.

Bonne conversation.



Jacques Olivier, comité sociopolitique 03G Louis-Frédette

MON PREMIER CONFINEMENT

Par : Lise Patoine

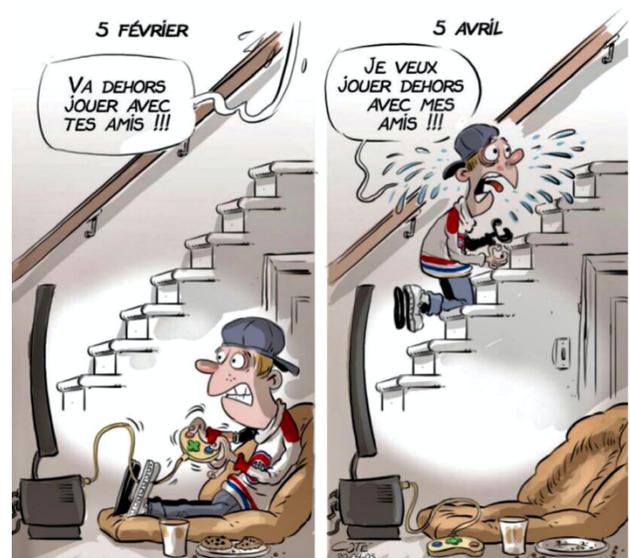


Lorsque j'avais 10 ans, je fus invitée par ma tante Marguerite (Margo pour les intimes...) à passer quelques jours à Québec avec ma cousine Huguette, de quelques mois mon aînée. Leur famille demeurait sur le boulevard St-Cyrille (maintenant René-Lévesque), à deux coins de rues des Plaines d'Abraham. En compagnie de quelques-unes de ses amies, nous nous y sommes donc rendues, un après-midi du mois de juillet, pour y jouer et profiter des hautes balançoires, activité que j'appréciais beaucoup.

Sur place, je me souviens d'y avoir côtoyé une fillette, à peu près du même âge que moi, qui avait le visage très rouge... Je pense que je me suis dit qu'elle avait pris un gros coup de soleil. Après trois jours, mon beau-frère, qui était camionneur, m'a ramenée à la maison, à Frampton. C'est alors que je me mis à souffrir d'une grande fièvre, assortie de rougeurs sur tout le corps et d'un gros mal de gorge. Appelé par ma mère, notre médecin, le Dr Bergeron, se rendit chez nous. À partir de mes symptômes et de mon récit, il diagnostiqua immédiatement que je souffrais de la fièvre scarlatine...

À cette époque, nous étions douze personnes à vivre dans notre maison : en plus de mes parents et de mes deux frères, il y avait aussi ma sœur, son mari et leurs cinq enfants (de 7 ans à 11 mois). Le médecin dit à ma mère : « J'ai bien peur que toute la maisonnée va y passer... ». Ma mère, une « colosse » de 1 mètre 50, 45 kilos mouillée, lui répondit : « Non, docteur. Personne d'autre va l'avoir! ». Son père avait failli mourir de la Grippe espagnole lorsqu'elle avait huit ans. Elle avait perdu un de mes frères, Louis, lors d'une épidémie de diphtérie, à la fin des années 1930. Elle se faisait un enjeu personnel et un point d'honneur de préserver tout notre entourage de cette contagion...

C'est alors que je me retrouvai confinée dans ma chambre, en plein été, pour une période de 21 jours. Après le traitement du docteur qui consista en 4 piqûres sur quatre jours consécutifs, je me rétablis rapidement mais il n'était pas question que je quitte ma chambre sauf pour les besoins essentiels, toujours supervisée méticuleusement par ma mère, et personne d'autre qu'elle put entrer dans ma chambre, que ce soit mes frères ou mes neveux et nièces. Elle m'apportait mes repas, se lavant scrupuleusement les mains après chaque contact avec moi. Mon principal divertissement fut de découper dans les catalogues Eaton et Simpsons passés date afin de constituer une sorte de magasin en images regroupant les robes et les manteaux que je trouvais les plus jolis... Ma mère gagna son pari et je fus la seule atteinte par cette maladie chez nous!



Pas besoin de vous dire que j'étais contente quand les 21 jours furent passés!

Thème : Ma journée sera belle.



La vie est belle lorsqu'on apprend à être heureux... même si on possède peu de choses. Même si on s'acharne, par la publicité, à vouloir nous convaincre qu'avec l'achat de telle automobile ou autre objet luxueux, on serait plus heureux... Quelle connerie!!!

Il faut s'appliquer à savoir rêver afin de se motiver à mieux vivre **notre aujourd'hui**. Pendant la journée, je peux rire, aider et aimer les personnes qui m'entourent par mes façons d'être et de faire et ce, jusqu'à la fin de mes jours. Il faut cependant se donner des chances par une meilleure perception, soit celle qui va le plus nous aider à être plus positive à ce que l'on est appelé à vivre et qui est hors de notre contrôle.

Tout ce que l'on peut contrôler par nos pensées, il faut l'entretenir par de bons contacts humains, des lectures enrichissantes et des activités motivantes. On se doit de répondre aux besoins personnels que l'on juge prioritaires. Être bien avec soi d'abord et après, poursuivre notre vie en s'engageant dans la poursuite de ce que l'on veut réaliser ici sur cette terre. En tout temps, par nos actes et paroles, on se doit de **se respecter** et respecter les autres.

La meilleure mise en situation, c'est le confinement que l'on vit depuis le mois de mars. On ne pensait jamais vivre une telle situation, mais on n'a pas le choix. Il est important de garder le moral car cela serait plus pénible à vivre si on entretenait des manières négatives de penser.

À nous donc de vivre notre quotidien en sachant l'agrémenter d'une façon simple et créative. On peut se décider malgré tout, selon notre bon vouloir, à vivre un confinement que l'on pourra classer à 1 étoile, 3 étoiles ou 5 étoiles...!!! Comme le dit une autrice : « Pour être heureux / heureuse c'est de l'ouvrage!!! » À nous donc de décider si on le veut vraiment!

Par : Madeleine St-Hilaire, « Activité : Récit de vie ».
Centre femmes Ste-Claire (Bellechasse).



Patinage libre 40 ans et plus Complexe 2 glaces Honco, St-Romuald

Le patinage est recommencé
Maximum 24 participants à chaque session

Mercredi de 14 h à 15 h 20
Vendredi de 8 h 30 à 9 h 30 et 10 h à 10 50

Il faut porter le masque à l'extérieur de la glace

Il faut s'inscrire à la ville de Lévis : levis.proinscription.com

Info. : Claire Buteau 418-456-6759

L'APRÈS SE PRÉPARE MAINTENANT

Je ne me considère pas comme un oracle ou quelqu'un de sage. Enfin, sage : peut-être la semaine prochaine! Mais je suis une personne à risque, j'ai 91 ans, c'est la seule chose qui me donne le droit de parler...

Ce que je fais aujourd'hui? Eh bien, le Bouddha a dit : « Fais ce que tu fais d'habitude, en ayant beaucoup d'empathie. » Bouddha, j'en ai une statue dans mon jardin. Des fois, je vais la voir... Et je lui pose des questions. C'est drôle, elle me répond! Elle me dit : « Pense à l'autre. » Elle me dit : « Tu es dans l'impermanence. » Je pense que c'est ce que la pandémie nous a laissé de plus précieux : nous ne serons plus les mêmes, comme nous n'avons plus été les mêmes après la bombe atomique. Aujourd'hui, il faut des réflexions qui ne soient pas toujours conduites par les taux d'intérêt et l'argent. Des fois, je me dis : « Est-ce que nous méritons la Terre? »



Si je m'ennuie? Je ne m'ennuie jamais! L'expression « je m'ennuie » a une curieuse signification pour moi, c'est pronominal, ça rebondit sur le pronom : je suis celui qui ennue moi! Quand tu fais face à ça, tu te dis : « Je vais attendre que les autres m'ennuient, et là je vais me plaindre! » Je ne m'ennuie jamais. Je rêve beaucoup. Il m'arrive de parler. Mais il m'arrive beaucoup, beaucoup plus de me taire! C'est simplement un exercice de préparation pour plus tard, c'est du rodage...

Ça ne sert à rien de se confiner à écouter la peur... La peur! On la connaît, la peur. Elle arrive, laide comme un pou, on lui dit qu'elle est laide, elle retourne se maquiller et revient belle comme une déesse des variétés : faut jamais se laisser abuser par la peur!

C'est bien de prier! Mais on ne peut pas se confier qu'aux prières. Quand on se confie aux prières, on donne le job à quelqu'un d'autre. Mais quand on se confie à soi-même, là on est à l'ouvrage!

On apprend qui nous sommes dans cette pandémie, on apprend que nous sommes tous devenus responsables de nous, et du voisin. C'est extraordinaire. Ça ne nous est jamais arrivé avant. C'est un moment de réflexion, de réalisation de ce qu'est la planète, de ce qu'on est... C'est la première fois dans l'histoire de la Terre habitée qu'on a une photographie instantanée de nous-mêmes. Et chacun de nous peut faire un selfie : c'est un immense miroir qui nous dit qui nous sommes et ce que nous faisons sur cette Terre. Qui nous dit d'où nous venons. Qui nous demande : « Êtes-vous digne de cette planète? » Et on ne sait pas trop quoi répondre. C'est la première fois qu'on a une photographie qui nous renvoie notre image : est-ce qu'on continue comme ça? Oui, il faut penser à l'autre, l'autre juste à côté... L'autre qu'on a un peu oublié...

Réfléchir, c'est fléchir le genou de nouveau, s'apercevoir qu'on s'est trompé. Réfléchir, c'est s'arrêter... Il y aura un après, il en est sûr. Mais l'après se prépare maintenant.

Alors le Bouddha m'a dit ce matin : « Que fais-tu aujourd'hui? » J'ai répondu : « Du sirop! » Il m'a dit : « Continue et donnes-en à tout le monde... »

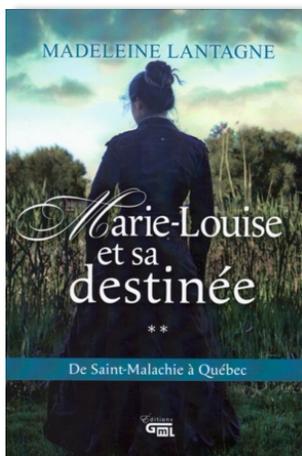
Gilles Vigneault, poète-acériculteur québécois

Un défi devenu passion

L'écriture n'était pas dans mes projets de retraite. La vie m'a incitée à relever ce défi. Je me suis donc lancée dans l'aventure en 2013. Neuf mois de recherches, deux ans d'écriture et six mois de révision m'ont permis de publier « *Le petit monde de Deborah* » en 2017. Le processus de l'édition d'un livre m'était absolument inconnu. Ce fut un autre apprentissage. Je dois avouer que j'ai eu un peu le trac. Les commentaires positifs concernant ce premier roman ont suscité chez moi le désir de poursuivre le récit. J'ai repris mes crayons et mes cahiers et j'ai imaginé la suite, « *Marie-Louise et sa destinée* ».



Je croyais à tort que le deuxième tome serait plus facile à écrire. Le cadre historique était moins exceptionnel bien que nécessaire. Faire évoluer Marie-Louise et sa famille de Saint-Malachie à Québec demandait des précisions. La modernité de la ville exigeait les dates, lieux, commerces, constructions et installations de la fin du XIX^e siècle. Comme il n'y avait plus l'omniprésence du calendrier agricole, la vie du foyer Thompson n'était pas mue par les travaux de la terre, comme c'était le cas pour « *Le petit monde de Deborah* ».... Cela a donc sollicité mon imagination du début à la fin. À travers l'histoire de Marie-Louise, j'ai aussi suivi l'évolution de la paroisse de Saint-Malachie.



Voici le résumé :

Marie-Louise, fille naturelle de Michael O'Grady et fille adoptive de Deborah, est mariée à Yan Thompson, médecin de Saint-Malachie. Le couple est très heureux, mais les accouchements de Marie-Louise sont problématiques. Une décision de l'époux chamboule leur vie paisible.

Blanche, l'aide-ménagère, est un atout dans la famille jusqu'au jour où elle mine la confiance de sa patronne. Et que dire du bel Américain? Marie-Louise n'est pas insensible à ses charmes...

Une mystérieuse lettre aura-t-elle une influence sur l'avenir des Thompson?

J'ai eu la chance de présenter « *Marie-Louise et sa destinée* » le 20 septembre dernier. J'aurais été infiniment désolée si j'avais eu à remettre le lancement une deuxième fois, mais il s'en est fallu de peu. À la fin de l'activité, j'ai respiré d'aise, car c'est à ce moment précis que notre région passait en zone orange. Ouf!... Je suis reconnaissante envers toutes les personnes qui se sont déplacées dans ce contexte exceptionnel. Malgré la pandémie, je peux dire « mission accomplie ».

Le livre est toujours disponible :

- Chez les éditions GML, Saint-Anselme (Tél. : 418-882-8212) : editionsgml@videotron.ca
- Chez moi (Tél. : 418-833-3943), à Lévis : agathe.madeleine@videotron.ca
- Chez Renaud-Bray : sur demande

Je souhaite aux lecteurs de bons moments en compagnie de Marie-Louise.

Madeleine Lantagne



PROJETS : VOYAGES ET SORTIES CULTURELLES

Claire Buteau, 2315, rue Bellevue, Lévis G6W 2T9
Courriel : clairebuteau@hotmail.com
Tél. : 418 839-6759 – Cell. : 418-456-6759



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 gratitudes sont partagées entre tous les participants). Vous pouvez avoir des invité(e)s. Merci de partager l'information.

Vous trouverez toutes les informations 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**. Plus de détails à venir...

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, détails à venir...). Minimum de 30 personnes pour réaliser ce projet.

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.

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. Plus de détails à venir...

Nouvelle-Écosse

Août 2021

Au programme, Edmunston, Nouveau-Brunswick, Baie de Fundy, lieu historique de Port-Royal, Village Acadien, Lynenburg, Halifax, Sydney, Graham Bell, Cabot Trail, Forteresse de Louisbourg, Moncton (8 jours, 7 nuits).

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. Plus de détails à venir...



LES CHANSONS, par Lise Patoine



IL Y A DES ERREURS DANS LES TITRES OU LES PAROLES.

À VOUS DE LES CORRIGER... ET DE LES FREDONNER, SEUL OU EN GROUPE?!?

1. L'amour ne vieillit pas... _____
2. La vie en bleu... _____
3. La ballade des hommes heureux... _____
4. Il était un petit bateau... _____
5. Ma belle épinette... _____
6. Oncle Jacques... _____
7. Dans tous les salons... _____
8. C'est la valse bleue... _____
9. Le grand voilier... _____
10. Bol de riz Bol de rat... _____
11. Si mon merle voulait chanter... _____
12. Ne pleure pas Colette... _____
13. Tant qu'il y aura du soleil... _____
14. Les pioches du chameau... _____
15. Les anges dans nos montagnes... _____
16. Boucaniers de la table rouge... _____
17. À la noire fontaine... _____
18. Le phoque en Arkansas... _____
19. Vive la pluie... _____
20. La petite mousse... _____
21. On n'a pas tous les jours 100 ans... _____
22. À qui le p'tit cœur après 7 heures... _____
23. Salade de carottes... _____
24. Grand-père aime grand-mère... _____
25. Méo et Bernadette... _____
26. Fais du feu dans le foyer... _____
27. Chante-le ton refrain... _____
28. Le château du bonhomme Hiver... _____
29. Homme de rêve... _____
30. Je voudrais voir la terre... _____

AMUSEZ-VOUS BIEN!



Réponses : page 2

AVIS DE DÉCÈS



Membres qui nous ont quittés :

- Madame **Victoria Blaney-Loignon**, décédée le 18 avril 2020 à l'âge de 92 ans. Elle demeurait à Saint-Augustin et était native de Saint-Narcisse.
- Monsieur **Gérald Bissonnette**, décédé le 1^{er} mai 2020 à l'âge de 91 ans et 10 mois. Il était originaire de Saint-Malachie (Bellechasse) et demeurait à Windsor (Québec).
- Madame **Édith Turmel**, décédée le 18 mai 2020 à l'âge de 83 ans. Elle demeurait à Sainte-Marie (Beauce).
- Madame **Carmen Gravel Corriveau**, décédée le 23 août 2020 à l'âge de 86 ans. Elle habitait à Sainte-Marie (Beauce).
- Monsieur **Jean-Claude Boies**, décédé le 29 août 2020 à l'âge de 85 ans. Il habitait à Lévis et il était enseignant en sciences.
- Madame **Mariette Fortier**, décédée le 30 août 2020 à l'âge de 82 ans. Elle demeurait à Québec.
- Monsieur **Armand Goulet**, décédé le 4 septembre 2020 à l'âge de 79 ans. Il habitait à Sherbrooke et autrefois à Sainte-Marie (Beauce).
- Madame **Marie-Claire Bélanger**, décédée le 4 octobre 2020. Elle était âgée de 84 ans et 11 mois et demeurait à Lévis. Elle a surtout fait sa carrière d'enseignante au primaire dans deux écoles de Lévis.
- Monsieur **Pierre Martineau**, décédé le 11 octobre 2020 à l'âge de 77 ans. Il demeurait à Lévis et il a fait sa carrière en enseignement des arts plastiques au niveau secondaire.
- Madame **Ghislaine Aubin**, décédée le 12 octobre 2020 à l'âge de 77 ans. Elle a enseigné au niveau primaire à Saint-Damien-de-Buckland. Elle habitait Lévis.
- Monsieur **Gérard Savard**, décédé le 14 octobre 2020 à l'âge de 82 ans. Il a terminé sa carrière d'enseignant au secondaire à Lévis, endroit où il habitait.
- Madame **Nicole Breton Camiré**, décédée le 15 octobre 2020 à l'âge de 70 ans et 3 mois. Elle était enseignante au primaire et elle demeurait à Saint-Narcisse.
- Madame **Nicole Arbour**, décédée le 21 octobre 2020 à l'âge de 72 ans. Elle a enseigné l'anglais à la polyvalente de Saint-Damien. Elle demeurait à Lévis, autrefois de Saint-Raphaël.



*« 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 :

- Monsieur **Jean-Paul Malenfant** pour le décès de son frère, monsieur Jean-Louis Malenfant (Frères du Sacré-Cœur de Québec), décédé le 8 janvier 2020 à l'âge de 94 ans et 4 mois. Condoléances également pour le décès de ses deux sœurs, le 2 mai 2020 : madame Fernande Malenfant sscm (Sœurs du St-Cœur de Marie), décédée à l'âge de 100 ans et 10 jours et madame Françoise Malenfant sscm (Sœurs du St-Cœur-de-Marie), décédée à l'âge de 98 ans et 9 mois. Elles habitaient à Beauport.
- Monsieur **André Boucher** pour le décès de sa sœur, madame Lorraine Boucher, décédée à l'âge de 68 ans le 10 mai 2020. Elle demeurait à Trois-Rivières.
- Madame **Véronique Payeur** pour le décès de son conjoint, monsieur Michel St-Hilaire, décédé le 19 mai 2020 à l'âge de 76 ans. Il demeurait à Saint-Sylvestre.
- Mesdames **Imelda Marcoux, Béatrice Marcoux** et monsieur **Antoine Marcoux** pour la perte de leur sœur, madame Jeannette Marcoux Labbé, décédée le 11 juin 2020 à l'âge de 97 ans. Elle habitait Victoriaville.
- Madame **Blanche-Irène Cloutier** pour le décès de son frère, monsieur Jacques-André Cloutier, survenu le 15 juin 2020. Il était âgé de 68 ans et il habitait à St-Séverin (Beauce).
- Monsieur **Marc-André Pouliot** pour la perte de sa sœur, madame Suzanne Pouliot Lagrange, décédée le 17 juillet 2020 à l'âge de 70 ans. Elle demeurait à Ste-Marie (Beauce).
- Mesdames **Simone Gagnon et Lucille Gagnon** à l'occasion du décès de leur frère, monsieur Paul-André Gagnon, décédé le 18 juillet 2020 à l'âge de 91 ans et 8 mois. Il demeurait à Beaumont.
- Mesdames **Claire Buteau et Cécile Buteau** pour la perte de leur frère, monsieur Benoît Buteau, décédé le 31 juillet 2020 à l'âge de 79 ans.
- Monsieur **René Bourgeois** pour la perte de sa conjointe, madame Suzanne Gingras, décédée le 23 août 2020 à l'âge de 65 ans et 9 mois. Elle habitait Lévis.
- Madame **Lucie Doiron** pour le décès de son frère monsieur Henri Doiron, décédé le 19 septembre 2020 à l'âge de 74 ans. Il demeurait à Saint-Henri-de-Lévis.
- Madame **Claire-Hélène Bélanger**, sa sœur madame Marie-Claire Bélanger nous a quittés le 4 octobre 2020 (voir membres disparus).
- Madame **Denise Morin Guay** pour le décès de son époux, monsieur Émilien Guay, décédé le 17 septembre 2020 à l'âge de 83 ans. Il demeurait à Saint-Elzéar (Beauce).
- Monsieur **Guy Nadeau** pour le décès de sa mère, madame Noëlla Goulet, décédée le 24 octobre 2020 à l'âge de 94 ans. Elle demeurait à St-Gervais.

« 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.

Veuillez en informer madame Madeleine St-Hilaire au 418-885-9231

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

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

Date de tombée des articles pour la prochaine édition : **1^{er} mars 2021**

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

AREQ LOUIS-FRÉCHETTE
Nicole Talbot, 40 rue Des Glaïeux
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.areq03g@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