



NOUVEL ENVOL



Bulletin sectoriel :

Secteur Louis-Frédette, région Québec-Chaudière-Appalaches

Volume 22, Numéro 2 - Août 2022

MOT DE LA PRÉSIDENTE

« MERCI à nos BÉNÉVOLES »



L'année 2022 / 2023 sera meilleure!

Avec la précieuse et indispensable collaboration de nos bénévoles et de nos membres, le conseil sectoriel veut reprendre l'ensemble de nos rencontres et de nos activités. Nous devons cependant rester prudents car l'ennemi « virus » est toujours présent.

En 2020, nous avons annulé notre « Assemblée générale sectorielle ». En 2021, nous l'avons tenue en visioconférence sur ZOOM et enfin, en 2022 elle s'est déroulée en présentiel. Tout en respectant les mesures sanitaires, nous avons pris plaisir à regarder, au-dessus des masques, de beaux yeux pétillants. Autour d'une table, il a été agréable de partager un bon repas.

Rappelons que malgré les difficultés, la facilité d'imagination et d'adaptation de nos bénévoles nous a permis de tenir l'an passé quelques activités : la messe des défunts, le ski de fond, la cabane à sucre et le Salon des loisirs créatifs.

Même si les vagues de la pandémie nous ont éclaboussés, que la guerre en Ukraine nous démoralise, que les prix augmentent, nous sommes en mesure de garder le cap et de garder le moral dans notre secteur grâce au travail constant de nos bénévoles.

Dans ce *Nouvel Envol* nous voulons souligner bien modestement la contribution essentielle de nos bénévoles, et au nom de tous les membres du secteur, leur exprimer notre reconnaissance.

Vous trouverez donc dans ce bulletin la liste de nos bénévoles et leur différent rôle.

La réussite de nos activités repose, comme la vie de notre secteur, sur le dévouement inlassable de nos bénévoles. Beau temps, mauvais temps, même en temps de pandémie, les membres du conseil sectoriel, les responsables de comités, les responsables de dossiers, les bénévoles de différentes activités accomplissent un travail remarquable et absolument indispensable.

Au nom de tous les membres du secteur, à vous **BÉNÉVOLES**, un grand **MERCI!**

En traversant certains moments difficiles, nous avons appris à profiter de tous les bons moments en bonne compagnie.

Alors, le conseil sectoriel a hâte de vous rencontrer et de partager avec vous les activités organisées cette année.

Nicole Talbot, présidente.



PAIEMENT PAR INTERAC

Vous pouvez maintenant vous inscrire aux activités en utilisant **INTERAC** (ACCESD Desjardins) à liseptoine@telus.net en utilisant la question de sécurité suivante :

- « Comment s'appelait notre fondatrice? »
- Réponse : « Laure »

Après avoir effectué votre paiement, afin de compléter votre inscription :

- Faire parvenir un courriel à : liseptoine@telus.net en indiquant les renseignements normalement inscrits sur le coupon-réponse soit : le **nom et prénom de chaque personne inscrite** en spécifiant si celle-ci est membre ou non-membre.
- Indiquer également votre **numéro de téléphone**.

Nous vous prions de vous inscrire pour **une seule activité à la fois** en respectant le délai prévu.

En cas d'annulation de l'activité, nous vous rembourserons par chèque.

Nous espérons que cette nouvelle procédure facilitera votre inscription.

Au plaisir de vous accueillir à nos activités!

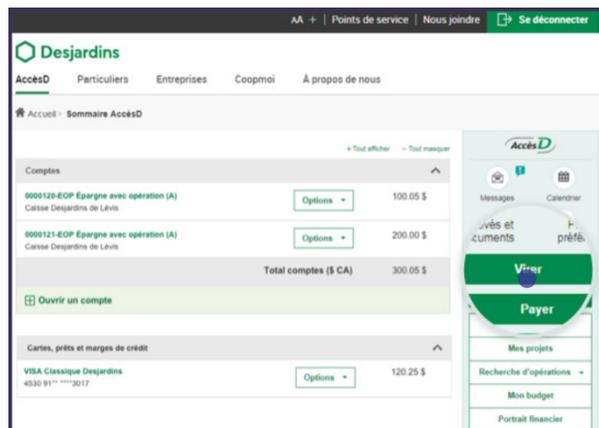
Les membres du conseil sectoriel

SOMMAIRE

Mot de la présidente régionale	p. 3
Autodéclaration médicale	p. 3
Assurances	p. 4, 5
Trésorière, trésorier recherché(e)	p. 5
Aide médicale à mourir et DMA	p. 6
Fondation Laure-Gaudreault	p. 7, 8
Activités « Environnement et Sociopolitique »	p. 9, 10
Activités à venir	p. 11 à 13
Déjeuners anglais et espagnols	p. 14
Carnet voyages et sorties culturelles	p. 15
MERCI à nos bénévoles	p. 16, 17
Retour sur les activités	p. 17 à 19
« Debbie et ses rêves »	p. 20
« Jamais trop vieux pour se sentir bien »	p. 21
Jeux	p. 22, 23
Coupons-réponse	p. 24, 25
Nécrologie	p. 26
Informations utiles	p. 27, 28



Pour faire un virement INTERAC



- Connectez-vous à votre compte bancaire Desjardins
- Cliquer ensuite sur l'onglet VIRER
- VIREMENT INTERAC
- Cocher adresse courriel
- Inscrire le courriel du destinataire
- Formuler la question
- Inscrire la réponse et confirmer

Pour plus d'information sur la procédure à suivre pour faire un virement INTERAC, consulter le lien suivant :

<https://www.desjardins.com/particuliers/comptes-services-relies/virement-interac/index.jsp>

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Après une période d'isolement, après s'être caché derrière nos masques, voilà que la naissance du printemps nous permet de revoir des sourires. Quel plaisir!...

Les visites des assemblées générales sectorielles m'ont permis d'échanger avec vous et de constater votre intérêt pour la vie de l'AREQ.

J'aimerais féliciter les membres des conseils sectoriels qui ont tenu le cap malgré une mer parfois houleuse et qui continuent de tenir la barre avec confiance.

Je souhaite une bonne continuité de retraite bien méritée, aux personnes qui retournent vaquer à leurs occupations après avoir rempli diverses responsabilités à l'AREQ.

Bienvenue aux nouvelles personnes qui se joignent aux CS. Je vous souhaite de belles expériences dans votre engagement.

À vous toutes et tous, membres de l'AREQ, passez un bel été, faites le plein d'énergie et nous serons là en septembre pour vous accueillir.

AREQuemment vôtre,

Carole Pedneault, présidente régionale

AUTODÉCLARATION MÉDICALE

La Société de l'assurance automobile du Québec a apporté des modifications pour adapter les méthodes d'évaluation de son programme de santé.

Avant d'atteindre **75 ans**, les conducteurs vont recevoir, par la poste, un formulaire accompagné d'une lettre explicative afin d'autodéclarer leur état de santé. Ce formulaire remplace le rapport d'examen médical et le rapport d'examen visuel effectués par des professionnels de la santé qui étaient exigés auparavant.



Vous devez remplir le formulaire et le retourner à la Société de l'assurance automobile du Québec.

Les conducteurs auront cependant l'obligation de déclarer tous les changements de leur état de santé dans les **30 jours** suivant les changements et lors du paiement du permis de conduire.

Il est à noter que pour les personnes de **80 ans** et plus, il n'y a aucun changement, elles devront continuer de se soumettre à des examens médicaux et visuels pour certifier leur aptitude à conduire.

Pour des renseignements supplémentaires, voir le site de la RAMQ « Santé et sécurité des aînés sur la route » saaq.gouv.qc.ca/aînés.

Bonne conduite,

Jacques Olivier, comité sociopolitique

ASSURANCES

Il faut être membre de l'AREQ **et** de la RAMQ (assurance médicaments du Québec) pour avoir droit à notre assurance collective (assurance maladie, assurance voyage, assurance vie).

Les **nouvelles personnes retraitées** doivent en faire la demande par écrit à la fin de l'admissibilité de leur assurance collective à leur travail.

Il y a un temps à respecter.

Au besoin, vous pouvez faire appel à notre conseillère à l'AREQ, madame Johanne Freire au 418-525-0611.

Il y a un **droit d'exemption** si la personne, membre de l'AREQ, peut prouver qu'elle est assurée avec une autre assurance collective qui offre des protections similaires.

J'ai besoin de renseignements où les trouver?

A) Le dépliant : « Votre régime en un coup d'œil »

B) La brochure : « Votre régime »

Je n'ai pas les documents ou je les ai perdus...

Facile, il faut aller sur notre site : « louisfrechette.areq.lacsq.org »

- Cliquer sur « [ASSURANCES](#) »
- Cliquer ensuite sur « [Dépliant](#) » (pour le dépliant « *Votre régime en un coup d'œil* »)
- Pour consulter la brochure, cliquer sur « [Votre régime](#) »

Vous avez les textes au complet. Notre site est toujours à date, merci Martine et Jacques.

Dans le « Nouvel Envol », la dernière feuille contient des informations utiles : nom, courriel, téléphone. Il ne faut pas hésiter. Prenez le temps de bien vous renseigner.

Bonne santé,

Nicole Talbot
Comité des assurances 03G Louis-Fréchette



Madeleine St-Hilaire partage cette belle pensée de Khalil Gibran : « *C'est dans la rosée des petites choses que le cœur trouve son matin et se rafraîchit.* »

Source : Un soupçon de méditation : pensées pour s'évader. Éditions Coup d'œil, 199 pages

EXEMPTION – FIN D'EXEMPTION

À votre entrée à l'AREQ, vous avez obtenu une exemption afin de ne pas adhérer à notre assurance collective. L'assurance de votre personne conjointe se termine; vous voulez la fin de votre exemption.

Vous pouvez être de retour à notre assurance collective. Il faut faire parvenir une demande écrite à :

Édifice SSQ (Beneva)
2525 Boul. Laurier
C.P. 10500 Succ. Ste Foy
Québec G1V 4H6

Pour mettre fin à votre exemption, il faut également faire parvenir une demande écrite à :

Édifice SSQ (Beneva)
2525 Boul, Laurier
C.P. 10500 Succ. Ste-Foy
Québec G1V 4H6

Besoin de renseignements! Visiter notre site Internet « louisfrechette.araq.lacsq.org », il suffit de :

- A) Cliquer sur « [Assurances](#) »
- B) Cliquer sur « [Dépliant](#) » pour un résumé des protections, des coûts
- C) Cliquer sur « [Votre régime](#) » en allant aux pages 7 et 8 sur le point « Exemption »

Nicole Talbot, comité des assurances

QUESTION DE SURVIE

Nous avons un besoin **URGENT** de combler le **poste de trésorière/trésorier** afin d'être conforme aux règlements de l'AREQ. Alors, qui de vous voudrait bien se joindre à notre formidable équipe afin d'assurer la pérennité de notre secteur?

Contactez-moi pour connaître les différents aspects de cette fonction. Je vous promets tout le soutien nécessaire!

URGENT!

Lise Patoine, ex-trésorière AREQ 03 G Louis-Fréchette
lisepatoine@telus.net ou 418 479-2900

JOURNÉE DES HOMMES

Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels, Québec, le 18 novembre 2022

Nous aurons deux conférences en avant-midi. La première avec M. Jacques Côté (aveugle de naissance) et la seconde avec M. Égide Royer pédagogue bien connu de l'Université Laval.

En après-midi; animation avec le jeune chanteur Maxime Landry. Détails à venir sur notre site Internet : <https://louisfrechette.araq.lacsq.org/>

Coupon-réponse : p. 25

Richard Arcand, comité des hommes

ACTIVITÉ RÉGIONALE 6 AVRIL 2022

Une conférence très appréciée, menée par madame Ginette Plamondon avec beaucoup de tact et une grande maîtrise du sujet :

Aide médicale à mourir et Directives médicales anticipées (DMA)

2014 - Loi concernant les soins de fin de vie au Québec.

2015 - L'aide médicale à mourir peut être administrée selon certains critères au Québec.

Le gouvernement de la CAQ a mené une consultation publique. L'AREQ s'est impliquée dans le groupe de travail et a présenté un mémoire. L'objectif : voir au respect de l'autonomie décisionnelle et voir à la protection des personnes vulnérables.

Inaptitude et aide médicale à mourir

Selon un sondage, **94%** des membres de l'AREQ sont favorables à ce qu'une personne devenue inapte, en raison de démence ou de la maladie d'Alzheimer, puisse faire une demande anticipée, et **90%** sont favorables à ce qu'une demande anticipée soit obligatoirement respectée selon la volonté exprimée.

L'AREQ a fait plusieurs recommandations comme :

- Assurance de conditions dignes de fin de vie;
- Choix libre et éclairé;
- Nécessité d'un diagnostic;
- Obligation de mener une campagne d'information;
- Impossibilité d'une demande faite par une autre personne;
- Création d'un registre de DMA;
- Consultation du registre DMA par les professionnels de la santé;
- Soutien aux médecins qui acceptent d'administrer l'aide médicale à mourir;
- Autorisation pour les infirmières praticiennes à pratiquer l'aide médicale à mourir;
- Primauté de la souffrance anticipée;
- Report de l'administration si la personne manifeste de la résistance physique;
- Possibilité de reporter s'il y a des signes de démence heureuse et que la personne l'a indiquée.

DMA (Directives Médicales Anticipées)

DMA c'est un document prévu par la loi sur les soins de fin de vie, rédigé par une personne majeure et apte à consentir. Ce peut être un formulaire personnel ou notarié. Son but est d'assurer le respect des volontés et obliger l'équipe médicale à les respecter. Ces directives dégagent nos proches d'une décision difficile et ça évite l'acharnement thérapeutique. Vous pouvez obtenir un formulaire sur le site de la [RAMQ](#) ou en téléphonant au : 418-646-4636 ou 1-800-561-9749.

N.B. : On ne peut pas demander l'aide à mourir avec le formulaire DMA.

Vous devez avertir vos proches que vous avez complété un DMA, en remettre une copie ou, à tout le moins indiquer où le trouver. Vous pouvez en tout temps modifier ou annuler votre DMA.

On ignore ce que sera notre fin de vie. Ce n'est pas un sujet facile et ça demande réflexion. Il est donc important de bien se renseigner et entre temps de prendre tous les moyens possibles pour vivre longtemps et en santé.

Prenez soin de vous,

Nicole Talbot

FONDATION LAURE-GAUDREAU



Plusieurs personnes, comme vous probablement, font des dons à différentes fondations, organismes de bienfaisance à but non lucratif ou autres. Pour tous ces dons vous recevez des reçus aux fins de l'impôt.

Le total de tous les reçus vous donne droit à une déduction fiscale qui peut abaisser votre impôt de près de la moitié de vos dons.

Ainsi, si vous avez pour 200 \$ et plus en reçus, pour chaque don supplémentaire, il vous en revient environ la moitié.

Donc, pourquoi ne pas encourager la FLG avec des petits montants ajoutés de temps en temps. Cela vous paraîtra moins que de donner une seule fois un plus gros montant. La fondation vous émettra un reçu aux fins de l'impôt indiquant la somme cumulée des dons dans l'année, pourvu que cette somme soit d'au moins 15 \$.

Voici comment faire un ou des dons :

- En allant sur le site Internet de la FLG (fondationlg.org) tout en n'oubliant pas de sélectionner votre région. Vous pouvez aussi accéder à ce site en passant par le site de l'AREQ Louis-Fréchette.
- Par chèque, en complétant un petit [formulaire d'inscription](#). Puis, vous envoyez le tout par la poste à l'adresse suivante :

Fondation Laure-Gaudreault
320, rue Saint-Joseph Est, Bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E

Pour faire votre don par la poste, vous pouvez imprimer le formulaire ci-joint, soit le faire imprimer à partir du site de la fondation ou bien, je peux vous en procurer un avec l'enveloppe de retour. Vous n'avez qu'à me contacter au : 418-885-4694. Cela me fera plaisir.

Robert Hins, responsable de la FLG de notre secteur

Votre contribution à la Fondation Laure-Gaudreault peut prendre différentes formes :

- Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)
- Faire un don
- Vous procurer nos cartes de condoléances (10 \$)

Formulaire d'inscription ou de don

Nom et prénom :		Région :	
Adresse :			
Ville :	Code postal :	Téléphone :	
<input type="checkbox"/> Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)			\$
<input type="checkbox"/> Faire un don au montant de : _____ \$			\$
<input type="checkbox"/> Achat de _____ carte(s) de condoléances (10 \$/unité)			\$
<i>Reçu d'impôt pour toute souscription annuelle de 15 \$ ou plus.</i>			Total : \$

DON DE LA FLG À LA SOURCE DE STE-MARIE

Le 26 mai dernier, un don de 400 \$ de la Fondation Laure-Gaudreault a été remis à l'organisme « La Source » de Ste-Marie.

C'est fut un don très apprécié, car La Source est un organisme qui fonctionne entièrement grâce à des bénévoles, à des dons, et ne reçoit aucune subvention.

Ci-dessous, une photo de la remise du chèque à M. Gilles Boutin (président de La Source) par Robert Hins (responsable de la FLG pour notre secteur) ainsi que les remerciements de monsieur Boutin au nom de l'organisme.



Monsieur Hins,

Au nom des clients de La Source, des bénévoles et des membres du conseil d'administration, je tiens à vous remercier pour votre don généreux. La contribution caritative de gens tels que vous, nous permet d'assurer semaine après semaine la sécurité alimentaire de nombreuses familles de la Nouvelle-Beauce.

Votre soutien est un précieux atout et une source de motivation importante pour assurer la pérennité de notre organisme qui fête en 2022 ses trente ans d'existence.

Pour mieux nous connaître suivez-nous sur [Facebook](#) ou visitez notre site web : lasourcestemarie.com

Merci mille fois!

Gilles Boutin, président



ACTIVITÉ RÉGIONALE EN ENVIRONNEMENT

Jeudi 22 septembre 2022

Hôtel Québec, 3115 av. des Hôtels, Québec

Une invitation cordiale à venir assister à la conférence de M. **Alain Olivier**, professeur en agroforesterie à la Faculté des Sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval depuis 1995.



Titre de la conférence : « Peut-on nourrir tous les humains sans détruire la planète? La proposition agroécologique. »

L'augmentation de la production agricole, liée à l'accroissement de la productivité à l'hectare, a permis de nourrir une part importante d'une population sans cesse croissante.

Le secteur agroalimentaire est toutefois confronté à d'importants nouveaux défis. Les sols se dégradent, entraînant une baisse de leur fertilité. On assiste également à une détérioration de la qualité et de la disponibilité de l'eau et à une érosion de la biodiversité, dans un contexte de changements climatiques survenant sur un fond de crise énergétique.

Dans un tel contexte, un nombre croissant d'agriculteurs et d'agricultrices voient dans l'agroécologie une réelle alternative.

Au cours de cette conférence, nous verrons notamment, avec M. Olivier, quels sont les fondements de l'agroécologie, ainsi que les principes écologiques et socio-économiques qu'elle propose afin de nourrir tous les humains sans détruire la planète.

- Inscription : **9 h**
- Conférence : **10 h** avec période de questions
- Dîner : **12 h** et à **13 h 15**, activité régionale du comité sociopolitique. (Détails **page 10**)
- Coût : **15 \$** pour les membres – **30 \$** pour les non-membres
- Date limite d'inscription : **12 septembre 2022** (Voir coupon d'inscription **page 21**)

Nous vous attendons en grand nombre!

Diane Laflamme, responsable régionale

Notre conférencier est aussi écrivain. Voici le titre de 4 de ses ouvrages qui vous seront offerts sur place (paiement en argent seulement pour vous procurer une de ces publications) :

- *La révolution écologique. Nourrir tous les humains sans détruire la planète. (2021)*
- *Voyage au Mali sans chameau. (2010)*
- *Voyage au Vietnam avec un voyou. (2008)*
- *Nuits d'Afrique. (1997)*

ACTIVITÉ RÉGIONALE EN SOCIOPOLITIQUE

Jeudi, le 22 septembre 2022, vous êtes invités à une conférence présentée par :

**L'Association des grands-parents du Québec concernant
les droits des grands-parents.**



L'Association des grands-parents a été incorporée en mai 1990, il y a 32 ans. À cette époque, elle ne desservait essentiellement que la région de Beauport et de la Côte-de-Beaupré.

En 2004, Henri Lafrance, président et Monic Avoine, vice-présidente, avaient un rêve. C'était de transformer la petite association locale des grands-parents de Beauport et Côte-de-Beaupré en un organisme national desservant les grands-parents en difficulté, de tout le Québec. C'est maintenant reconnu auprès des autorités gouvernementales mais également auprès des principaux groupes nationaux d'aînés. L'association était représentée le 3 mai 2022 aux États généraux sur les conditions de vie des aînés.

Les conférenciers nous entretiendront sur les objectifs de l'association : représenter et défendre les droits des grands-parents. Ils présenteront leur mission, leur rôle, leurs valeurs, tout cela au service des grands-parents du Québec. Ils donneront un aperçu des difficultés mais aussi des options possibles pour se sortir de certaines situations problématiques vécues par les grands-parents.



Monsieur Henri Lafrance est président-directeur de l'Association des grands-parents du Québec depuis 2004. Il a été président de Famille Point Québec pendant trois années; il a été commissaire à la Commission citoyenne sur les droits de la famille pour la région de Montréal en 2018; il a été trésorier du Centre d'Action Bénévole de Québec pendant trois années. Il a également été président de la Confédération des organismes familiaux du Québec. Organisme qu'il a représenté auprès des élus particulièrement en commission parlementaire.

Madame Monic Avoine, vice-présidente de l'Association des grands-parents du Québec depuis 2004 et responsable de la ligne d'écoute nationale de l'association. On dit de Monic qu'elle est une personne d'un dévouement et d'une générosité extraordinaires. Ses talents de communicatrice l'amènent presque chaque jour, à : écouter, comprendre, apaiser des grands-parents en état de détresse. Selon les situations, ces personnes sont dirigées vers les ressources pouvant les aider.



Ligne écoute : 514-745-6110 ou 1 866-745-6110

Bureau : 418-702-3544 ou 1-855-702-3544

agpq@grands-parents.qc.ca

Coupon d'inscription : p. 21

ACTIVITÉS 2022 - 2023

- **L'inscription est obligatoire en tout temps et sera effective à la réception de votre paiement.** Ne pas oublier de joindre votre coupon-réponse ou d'envoyer l'information requise par courriel si vous payez par **Interac**.
 - 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**.
 - Il est essentiel de respecter le délai prévu pour vous inscrire tout en tenant compte du délai postal.
 - Dorénavant, les traiteurs exigent que nous commandions au moins 7 jours à l'avance.
 - **Lors de l'activité, aucun paiement ne pourra être effectué à l'entrée.**
- *** Les **coupons-cadeaux** sont **valides en tout temps** et transférables à la personne de votre choix.
- *** **NOUVEAU** : Vous pouvez maintenant vous inscrire **par INTERAC** en suivant la procédure indiquée dans le **texte de la page 2**

Déjeuner d'accueil – Retrouvailles (Retrouvailles et accueil des nouveaux)		Mardi, 20 septembre 2022	
Lieu : Aréna de Saint-Henri , 120, rue Belleau, Saint-Henri			
Accueil : 9 h		Déjeuner : 9 h 30	
Coût : 15 \$ pour les membres	25 \$ pour les non-membres	10 \$ pour les nouveaux	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 9 septembre 2022			
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2			
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p. 24	
Solidarité internationale : invitation à faire des dons		Tirage moitié-moitié	

Environnement & Sociopolitique		Jeudi, 22 septembre 2022	
Lieu : Hôtel Québec , 3115, av. des Hôtels, Québec			
Inscription : 9 h		Dîner : 12 h	
Environnement : 10 h		Sociopolitique : 13 h 15	
Coût : 15 \$ pour les membres	30 \$ pour les non-membres	Information : p. 9, 10	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 12 septembre 2022			
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2			
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p. 21	

Rencontre des responsables de dossiers	Jeudi, 29 septembre 2022
Lieu : Resto-Pub Ryna , 4300 boul. Guillaume Couture, Lévis (Salle Gagnon-Fraser)	
Accueil : 10 h	Dîner : 12 h 15
Inscription obligatoire : Louise Guay par Internet : camarine@videotron.ca ou au 418-833-9809 avant le 22 septembre 2022	

Déjeuner en Beauce	Jeudi, 13 octobre 2022
Lieu : Centre des Loisirs Atkinson , 44, 7 ^e Avenue, Scott-Jonction	
Accueil : 8 h 30	Déjeuner : 9 h
Chansonnier : Daniel Normand	
Coût : 15 \$ pour les membres	25 \$ pour les non-membres
Tirage moitié-moitié	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 3 octobre 2022	
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2	
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca	Coupon-réponse : p. 24

Messe des défunts	Jeudi, 3 novembre 2022
Lieu : Église de Saint-Henri , 219, rue Commerciale, Saint-Henri	
Accueil : 9 h 30	Messe : 10 h
Dîner : 11 h 30 – Aréna de Saint-Henri (salle Desjardins), 120, rue Belleau, Saint-Henri	
Conférence : 13 h – Thème : « Jamais trop vieux pour se sentir bien ». Présentée par : Santé mentale Québec-Chaudière-Appalaches (voir p. 21)	
Coût : 15 \$ pour les membres	30 \$ pour les non-membres
Conférence seulement : 10 \$	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 24 octobre 2022	
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2	
Tirage moitié-moitié	Coupon-réponse : p. 25
Information et inscription à la conférence : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca	

Dîner-échange avec les nouveaux	Jeudi, 17 novembre 2022
Lieu : Resto-Pub Ryna , 4300 boul. Guillaume Couture, Lévis (Salon Lévis)	
Accueil : 10 h	Dîner : 12 h
Dîner-échange pour tous les nouveaux membres de l'AREQ Louis-Fréchette	

Journée des hommes		Vendredi, 18 novembre 2022
Lieu : Hôtel Québec , 3115, av. des Hôtels, Québec		
Inscription : 9 h	Dîner : 12 h	Conférences en AM (voir p. 5)
Coût : 15 \$ pour les membres	30 \$ pour les non-membres	Coupon-réponse : p. 25
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 10 novembre 2022		
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2		

Dîner de Noël		Mercredi, 7 décembre 2022
Lieu : Aréna de Saint-Henri (Salle Desjardins), 120, rue Belleau, St-Henri		
Accueil : 11 h	Cocktail de bienvenue et vin au repas	
Dîner : 12 h	Animation musicale : Pierre & Simone	
Coût : 25 \$ pour les membres	35 \$ pour les non-membres	Tirage moitié-moitié
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 28 novembre 2022		
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2		
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p. 25

Activités prévues en 2023 :

Quilles, dîner et cinéma :	Mercredi, 25 janvier 2023
Ski de fond :	Lundi, 20 ou mardi, 21 février 2023
Journée des femmes :	Date à déterminer, mars 2023
Cabane à sucre :	Mardi, 4 avril 2023
AGS :	Jeudi, 27 avril 2023
Hommage à nos sages :	Jeudi, 11 mai 2023
AGR :	Vendredi, 5 mai 2023
AREQ en spectacle :	Vendredi 16 juin 2023
Congrès de l'AREQ :	5, 6, 7 et 8 juin 2023



DÉJEUNERS ANGLAIS ET ESPAGNOLS

Automne 2022



Hello everyone! I am happy to announce to you :
« LA REPRISE DES DÉJEUNERS ANGLAIS »

Looking forward to meeting us!



Anglais débutant & intermédiaire	Conversation anglaise
Délice Resto Lounge Lévis 146, route du Président Kennedy, Lévis	Délice Resto Lounge Lévis 146, route du Président Kennedy, Lévis
Les mardis de 8 h 30 à 10 h 30	Les mardis de 8 h 30 à 10 h 30
20 septembre 2022	13 et 27 septembre 2022
4 et 18 octobre 2022	11 et 25 octobre 2022
1 ^{er} , 15 et 29 novembre 2022	8 et 22 novembre 2022
13 décembre 2022	6 décembre 2022
Animateur : Jacques Gagné	Animateur : Jacques Gagné

Hola a todos! Estoy feliz de anunciar :
« LA REPRISE DES DÉJEUNERS ESPAGNOLS »

Deseando conocernos!

Espagnol intermédiaire	Conversation espagnole
Délice Resto Lounge Lévis 146, route du Président Kennedy, Lévis	Délice Resto Lounge Lévis 146, route du Président Kennedy, Lévis
Les jeudis de 8 h 30 à 10 h 30	Les jeudis de 8 h 30 à 10 h 30
15 et 29 septembre 2022	22 septembre 2022
13 et 27 octobre 2022	6 et 20 octobre 2022
10 et 24 novembre 2022	3 et 17 novembre 2022
8 décembre 2022	1 ^{er} et 15 décembre 2022
Animatrice : Denise l'Espérance	Animateur : Bernard Cyr

Le coût de la session est de **15 \$** que vous me remettrez lors de la première rencontre.
Très important de vous inscrire avant le 30 août 2022 auprès de Viviane Gonneville
vivianegonneville@hotmail.com ou Tél. : 1 418 259-2562

N'oubliez pas de préciser votre **choix** et votre **numéro de téléphone**.

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



SVP : Placer le dépôt et le paiement final dans le même envoi.

Bien noter sur vos chèques le nom du voyage ou de la sortie et indiquer votre numéro de téléphone.
Vous pouvez faire un seul chèque par voyage. Vous pouvez avoir des invité(e)s.
Joindre votre feuille d'inscription avec votre paiement.

Mosaïcultures et Musée Huron Wendat

15 septembre 2022

En matinée, visite guidée des sites du [Musée Huron-Wendat](#) et de la [Maison longue nationale Ekionkiestha'](#). Dîner au restaurant [La Traite](#). En après-midi, visite : [Exposition internationale de mosaïcultures](#) au parc du Bois-de-Coulonge. Départ de Lévis avec un arrêt à St-Romuald. Coût : **155 \$** incluant : transport, 1 repas, guide, activités au programme, taxes et frais de services. Chèque à l'ordre de : **Groupe Voyages Québec**. Pour information : Claire Buteau : 418-839-6759 / Cell. : 418-456-6759 ou clairebuteau@hotmail.com

Parlement de Québec

Avril 2023

Départ de Lévis en autobus scolaire à 9 h, arrêt à Saint Romuald à 9 h 15 pour être au Parlement pour 9 h50. Visite guidée du Parlement à 10 h 15 et à 11h 30 le diner au restaurant [Le Parlementaire](#). Puis à 14 h, on assistera à la période de questions. Nous repartons à 15 h. Date et coût à venir pour le repas, transport, taxes et pourboires. Minimum de personnes 26 pour le réaliser.

Tango & Flamenco au Capitole

22 avril 2023

Départ en AM, de Lévis. Spectacle à grand déploiement du même producteur que les « Valses de Vienne ». Vous aurez le plaisir de voir des chorégraphies fascinantes de danseurs de tango argentin et de danseuses espagnoles de flamenco qui séduiront vos yeux et votre âme! Avec 24 artistes sur scène : 10 musiciens, 4 chanteurs et 10 danseurs séduisants et sensuels, vous assisterez à des prestations de véritables champions de la danse, dans le décor envoûtant des feux de l'amour! Détails et coût à venir...

Musée et usine Bombardier à Valcourt

Date à venir...

Visite commentée de l'usine BRP et du [Musée de l'Ingéniosité J. Armand Bombardier](#). Assistez à la fabrication et à l'assemblage des motoneiges SKI-DOO. Coût et date à venir...

PROJET : Ouest Canadien

Juillet 2023

Autres projets selon vos suggestions.



Merci de me confirmer si cela vous intéresse et vous pouvez en parler aux amis.
Merci pour votre précieuse collaboration. Claire Buteau 418-456-6759

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

MERCI à nos BÉNÉVOLES!

La source de la vitalité du secteur 03G repose sur un secret non pas bien gardé, mais sur un secret révélé au grand jour. Nous avons la formule de la vraie potion magique : nos **BÉNÉVOLES**.

En voici la preuve :

L'équipe du conseil sectoriel (Louise Guay, Lise Patoine, Nicole Talbot, Robert Hins, Claude Couture, Jacques Olivier) fait preuve de résilience, d'imagination, de sens de l'équipe.

Sur notre site Internet, Martine Lagacé et Jacques Brochu répondent admirablement bien au besoin d'information de nos membres.

Avec les téléphonistes (Irène Guillemette, Lise Boutin, Pâquerette Bard, Louise Drapeau, Ginette Fontaine, Diane Fortin, Réjeanne Gosselin, Jeanne-Mance Guay, Clémence Labrie, Agathe Lantagne, Denise Larochelle, Fleur-Ange Morin, Diane Picard, Denise Leclerc), Claire Buteau fait circuler les informations indispensables.

Huguette Fournier et Jeanne-d'Arc Dutil maintiennent un lien précieux avec les personnes âgées au moyen des cartes d'anniversaire.

Les talents artistiques se retrouvent au Salon des loisirs créatifs avec Gilberte Beaudin, Lise Biron, Pâquerette Bard, Christine Fortin, Madeleine Lantagne, Agathe Lantagne et Viviane Gonneville qui organise l'AREQ en spectacle.

Jean-Noël Crête nous maintient à date avec son calendrier.

Claire Buteau nous propose des excursions, des voyages et Denise Leclerc nous fait voyager sur écran.

Le départ de nos proches est transmis sur notre site par Madeleine St-Hilaire et souligné lors d'une messe grâce à l'équipe de Viviane Gonneville, Claire Buteau et Madeleine St-Hilaire.

Les photos d'Yvan Gravel permettent à nos membres de participer à l'ambiance de nos activités.

La Fondation Laure-Gaudreault remplit son rôle avec Robert Hins.

Depuis plusieurs années, Roger Breton préside nos élections.

Irène Guillemette prend en charge le dossier « Personnes-amies ».

Raynald Brochu chapeaute le patinage.

La liste de nos 1202 membres est à jour grâce à Jeanne-d'Arc Turcotte.

Le bulletin Nouvel Envol (Martine Lagacé, Jacques Brochu, Lise Patoine) nous renseigne sur les activités du secteur et sur des sujets pertinents.

Les comités : Femmes (Micheline Héroux), Hommes (Richard Arcand), Assurances (Nicole Talbot), Sociopolitique (Jacques Olivier), Environnement (Claire Morency), Retraite (Nicole Talbot) sont notre présence au régional.

On le constate, nous avons plusieurs personnes bénévoles dévouées qui effectuent un travail remarquable. On ne saura jamais assez leur dire notre reconnaissance.

MERCI! MERCI! MERCI!

Les membres du secteur 03G Louis-Fréchette,

Par : Nicole Talbot, présidente.



MERCI AUX PERSONNES

qui acheminent l'information aux membres et personnes amies

L'information concernant les activités de l'AREQ m'est acheminée par Louise Guay que je remercie beaucoup. Avec sa collaboration, je prépare le message des rappels que j'envoie aux 17 téléphonistes. Merci à vous tous!

Je transmets également par courriel, l'information à plusieurs membres. La difficulté que je rencontre : **les adresses de courriels erronées**. Il serait très important de nous informer lorsque vous modifiez votre adresse courriel; cela nous aiderait à rejoindre plus de membres.

Remerciement à Jean-Noël Crête pour son beau calendrier des anniversaires. Il me permet de faire parvenir les vœux de « Bonne fête » et d'y joindre l'information au sujet des activités de l'AREQ et des voyages.

Un grand merci à vous tous qui transférez aux amis les messages reçus, c'est très apprécié. Vous êtes aussi des agents multiplicateurs de l'information.

Merci spécial à Martine Lagacé et à Jacques Brochu pour la mise à jour du site Internet. Vous effectuez un travail remarquable. Merci beaucoup à tous ces bénévoles. Vous êtes une force pour l'AREQ.

Claire Buteau, responsable du rappel de l'information aux membres

DU TALENT À REVENDRE

Non, vous n'êtes pas dans une célèbre émission de télévision avec des présentations dans le domaine du spectacle, mais je vais vous parler d'une exposition mettant en vedette 18 artistes ou artisans qui sont membres dans notre secteur : bijoux, sculpture, photographie, auteur, broderie, crochet, carte de souhaits, peinture, céramique... Ce sont là les créations qui ont été présentées au public les 9 et 10 avril 2022.



L'activité se déroulait au sous-sol de l'église Saint-Joseph de Lévis; plusieurs prix de présence ont été attribués parmi les 107 visiteurs; il y a eu également vente de plantes et de livres au profit de la Fondation Laure-Gaudreault.

Le chant et la guitare de Michel Morin sont venus agrémente le parcours des visiteurs; le tout s'est bien déroulé même en contexte de pandémie encore présente.



Il est important de souligner le bon travail de l'équipe d'organisation : Christine Fortin, Pâquerette Bard, Robert Hins, Claude Couture, Madeleine et Agathe Lantagne; toutes ces personnes ont épaulé Gilberte Beaudin qui était aux commandes du comité.



Ce projet a besoin de relève pour poursuivre ses objectifs et faire connaître davantage d'autres talents artistiques de notre secteur; il ne tient qu'à vous, artistes ou artisans, d'étaler vos habiletés et de partager vos réalisations.

Les œuvres d'art créent un émerveillement pour les yeux mais aussi un ravissement pour les créateurs et les admirateurs de celles-ci.

Par : Claude Couture

Activité « Cabane à sucre »

Sortis de notre coquille en ce 29 mars 2022, nous nous dirigeons vers l'Érablière du Cap à St-Nicholas.

Pendant le trajet, j'observe la fonte de la neige dans les champs. Des images surgissent, je souris en imaginant des veaux à qui on ouvre grand les portes de l'étable où ils furent prisonniers tout l'hiver. Je les visualise gambadant, sautant, ruant dans ces vastes espaces, heureux de retrouver leurs pairs.



Arrivés à la cabane, notre équipe et notre photographe Yvan, à l'œuvre, nous accueillent d'un œil rieur. Nous devinons leur sourire sous leur couvre-visage. Quelle joie de nous retrouver, d'échanger, de danser aux sons de deux musiciens et de déguster ces oreilles de crisse croustillantes suivies entre autres de crêpes au sirop d'érable. La tire sur la neige couronne ce copieux repas. Soixante et un participants repartent ragaillardis vers leur bercail.

On apprécie à leur juste valeur les biens, les personnes et la liberté qu'on a perdus, dit-on.

En cette période de morosité causée par un long confinement et ce début de guerre en Ukraine, merci à notre conseil sectoriel de maintenir la bougie allumée.



Thérèse Couture M.

Comment se débarrasser des fourmis d'une façon rapide et naturelle

Vous aurez besoin de :

- Quelques tampons d'ouate (des boules de coton)
- 1 cuillère à soupe de Borax
- 1 tasse (250 ml) de sucre
- ½ tasse (125 ml) d'eau
- 1 pot Mason (optionnel). Vous pourrez transférer le mélange et les boules de coton dans un pot Mason afin d'en avoir de préparé d'avance.

Voici comment procéder :

1. Portez l'eau à ébullition.
2. Ajouter le sucre et le borax et mélanger jusqu'à dissolution.
3. Trempez les boules de coton dans le mélange.
4. Déposer les boules de coton à l'endroit où vous avez des fourmis.

Le sucre attire les fourmis; le borax les tue.



*Le borax est toxique. À utiliser avec précaution si vous avez de jeunes enfants ou des animaux de compagnie.

Par : Madeleine St-Hilaire

Source : meilleurstrucs.com

**Voici les magnifiques créations présentées par nos membres
lors de notre AGS du 28 avril 2022**



Gilberte Beaudin



Marthe Lamontagne



Pâquerette B. Bard



Madeleine St-Hilaire



Notre photographe :
Yvan Gravel



Claire Buteau



Huguette Fournier

Depuis la parution de mon deuxième roman, « *Marie-Louise et sa destinée* », j'ai repris le bâton de pèlerin afin de terminer la trilogie du « *Petit monde de Deborah* ».

Je présenterai cette fois-ci « *Debbie et ses rêves* ». L'histoire se déroule à Québec entre 1906 et 1918.



Debbie Smith a une fille unique de six ans prénommée Agnès, et son plus grand rêve s'avère de donner un fils à son époux Xavier. Le ciel en a décidé autrement. Cependant elle joue une autre carte, celle d'ouvrir une boutique où elle vendrait des plantes médicinales, puisqu'elle a été éduquée dans ce sens par une Abénaquise durant sa jeunesse à Saint-Malachie. Des écueils nombreux se présentent sur son chemin. En femme résolue, elle cherche à l'arraché des solutions percutantes. Toutefois, des fantômes rôdent avec des intentions maléfiques. Comment l'herboriste s'en tirera-t-elle?

Un événement tragique changera à tout jamais la vie des Smith. Des défis de taille s'imposent. Les conséquences qui en découlent frappent durement autant les Thompson que les Smith. La période 1914-1918 teinte la vie de tous les habitants de ce pays.



Pour l'instant, le jour du lancement n'est pas encore déterminé. L'événement aura probablement lieu en septembre. Je ferai paraître les coordonnées sur le site de l'AREQ lorsque toutes les ficelles seront attachées (i.e. au cours de l'été).

Madeleine Lantagne



Lors de l'assemblée générale régionale du 25 mai 2022, il y a eu un tirage de 10 prix de 100 \$ pour les personnes participantes ayant présenté leurs créations.

Marthe Lamontagne fut une des heureuses gagnantes.

Notons que Claire Buteau et Madeleine St-Hilaire, de notre secteur, avaient également apporté leurs œuvres.

Ce fut une très belle collaboration de tous les exposants.

Mélange de sel sans sel

Un mélange d'épices qui peut remplacer le sel. Je ne substituerai pas dans des recettes mais pour saupoudrer sur un repas qui manque un peu de goût, c'est parfait. Toutefois, il ne convient pas pour remplacer le sel dans les pâtisseries.

Pour cette recette il vous faudra :

- 1c. à thé de basilic
- 1c. à thé de poivre
- ½ c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de persil
- 1c. à thé de poudre d'oignon
- ½ c. à thé de poudre d'ail



Étape de préparation :

Mélanger tous les ingrédients et conserver dans une salière ou un petit contenant hermétique.

Par : Madeleine St-Hilaire

JAMAIS TROP VIEUX POUR SE SENTIR BIEN

Conférence présentée par : Santé mentale Québec-Chaudière-Appalaches



Jamais trop vieux pour se sentir bien : L'espérance de vie n'ayant jamais été aussi élevée, il est plus que jamais nécessaire de prendre soin de sa santé mentale pour bien vivre les nombreuses transitions qui surviennent, et ainsi profiter des nombreuses années devant nous.

Cette conférence aura lieu à **13 h le 3 novembre 2022**, à la salle Desjardins de l'Aréna de Saint-Henri, 120, rue Belleau, Saint-Henri.

[Coupon d'inscription à la page 25](#)

Activité régionale Environnement – Sociopolitique

Jeudi, 22 septembre 2022

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

Coût : 15 \$ 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 : _____

Inscription obligatoire **avant le 12 septembre 2022.**

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G.** Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2

ou paiement par **INTERAC** et inscription par courriel à : liseptoine@telus.net **Voir texte : page 2**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca

(Détails : p. 9 et 10)

JEU QUESTIONNAIRE # 5

Par : Madeleine St-Hilaire

Parmi les noms et prénoms de ces femmes d'exception, je vous invite à identifier la personne féminine correspondante.

Sœur Berthe - Lizette Gervais - Judith Jasmin - Françoise Gaudet-Smet - Huguette Proulx
Pauline Julien - Jehane Benoît - Lucille Teasdale - Henriette Dessaulles - Idola Saint-Jean
Huguette Oigny - Ludmilla Chiriaeff - Monique Mercure - Juliette Huot

1. Une dame journaliste et écrivaine à la défense des femmes des régions rurales : _____
2. La grande dame de la cuisine québécoise, écrivaine et femme d'affaires : _____
3. Surnommée la « Passion incarnée ». Elle s'est donnée de tout coeur aux grands mouvements de notre culture et du « Pays Québec », dont elle rêvait : _____
4. L'une des premières femmes à lire un bulletin de nouvelles à Radio-Canada. Excellente communicatrice : _____
5. La mère de la danse au Québec. Elle a fondé « Les Grands Ballets Canadiens ». Elle a créé plus de 300 ballets pour la télévision et la scène : _____
6. Une journaliste chevronnée et une réalisatrice à Radio-Canada. Elle a été la plus grande reporter de sa génération : _____
7. Une actrice au parcours remarquable. Elle s'est mérité plusieurs honneurs : _____
8. Une médecin missionnaire en Ouganda : _____
9. La femme derrière le droit de vote féminin : _____
10. Une grande pionnière du théâtre. Elle a été une des figures marquantes du monde de la télévision québécoise : _____
11. Une actrice journaliste, chroniqueuse, animatrice de radio et de télévision. Elle a eu une carrière remarquable : _____
12. Une comédienne, femme de coeur et cordon-bleu : _____
13. La première femme journaliste du Québec : _____
14. Le legs culinaire d'une religieuse, comme enseignante, animatrice culinaire et éditrice de plusieurs livres de recettes : _____

Voici les réponses du jeu-questionnaire # 5

1. Françoise Gaudet-Smet
2. Jehane Benoît
3. Pauline Julien
4. Lizette Gervais
5. Ludmilla Chiriaeff
6. Judith Jasmin
7. Monique Mercure
8. Lucille Teasdale
9. Idola Saint-Jean
10. Huguette Oigny
11. Huguette Proulx
12. Juliette Huot
13. Henriette Dessaulles
14. Sœur Berthe

Quiz « E & F » sur les chansons francophones

Par : André Lavallée

Associez à la colonne de gauche chacun des chanteurs, interprètes, groupes ou chansonniers qui ont interprété les chansons suivantes.

Origines : Québec (Q) - France (F) - Autres (A)

Titre des chansons	Année	Origine	Le nom des artistes
1. Eldorado	2007	(A)	Eic _____
2. Pour toi Seigneur	2010	(F)	Emm _____
3. Dis quand reviendras-tu?	1962	(A)	Éva _____
4. Fume, fume, fume	1965	(Q)	Exc _____
5. Soleil, soleil	2009	(A)	Fab _____
6. J'ai ta photo dans ma chambre	1968	(Q)	Far _____
7. Désenchantée	1971	(Q)	Far _____
8. Je reviens chez nous	1968	(Q)	Fer _____
9. Ali Baba et les 40 voleurs	1937	(F)	Fer _____
10. Les yeux d'un ange	2005	(F)	Fer _____
11. Que serais-je sans toi?	1965	(F)	Fer _____
12. Avec le temps	1972	(A)	Fer _____
13. Chez nous	2017	(F)	Fio _____
14. Comme un fou	1976	(Q)	Fio _____
15. Le feu de l'amour	1970	(Q)	Fis _____
16. Mon enfant, je te pardonne	2001	(Q)	Fle _____
17. Buana Vida	2015	(Q)	Flo _____
18. Si j'avais un marteau	1963	(A)	Fra _____
19. Demain matin, Mtl m'attend	1969	(Q)	For _____
20. Je n'aurai pas le temps	1993	(F)	Fug _____
21. Miss Calipso	1958	(Q)	Fil _____
22. À tous les vents	2020	(Q)	Frè _____
23. Lili Marlène	1958	(A)	Fra _____
24. Reviens-moi	2008	(F)	Fol _____

22. Deux frères	19. Louise Forestier	16. Marthe Fleurant	13. Patrick Fiori	10. Franck Fernandel	7. Milène Farmer	4. Les Excentriques	1. Stéphane Eicher
23. Connie Francis	20. Michel Fugain	17. Florence K	14. Serge Fiori	11. Jean Ferrat	8. Jean-Pierre Ferland	5. Lara Fabian	2. Emmanuelle
24. Liane Foly	21. Denise Filliatro	18. Claude François	15. Steve Fiset	12. Léo Ferré	9. Fernandel	6. Johnny Farago	3. Éva Tatianni

Corrigé :

COUPONS-RÉPONSE

L'inscription est obligatoire en tout temps et sera effective à la réception de votre paiement. Aucun paiement ne pourra être effectué à l'entrée. MERCI de respecter la date limite d'inscription. Faire un chèque à l'ordre de AREQ 03G pour chaque activité en précisant le nom de l'activité. Ne pas agraffer votre coupon-réponse à votre chèque.

✂-----

Déjeuner d'accueil - Retrouvailles

Mardi, 20 septembre 2022

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

Coût : 15 \$ pour les membres 25 \$ 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 : _____

Inscription obligatoire avant le 9 septembre 2022

Chèque à l'ordre de : AREQ 03 G. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2 ou paiement par INTERAC et inscription par courriel à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 11)

✂-----

Déjeuner en Beauce

Jeudi, 13 octobre 2022

Lieu : Centre des Loisirs Atkinson, 44, 7^e Avenue, Scott-Jonction

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 : _____

Inscription obligatoire avant le 3 octobre 2022

Chèque à l'ordre de : AREQ 03 G. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2 ou paiement par INTERAC et inscription par courriel à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.a (Détails : p. 12)

✂-----



Messe des défunts (Église de Saint-Henri, 219A, rue Commerciale, Saint-Henri) **Jeudi, 3 novembre 2022**

Dîner : Aréna de Saint-Henri, 120, rue Belleau, Saint-Henri (Salle Desjardins)

Coût : 15 \$ pour les membres 30 \$ pour les non-membres 10 \$ pour la conférence seulement

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Inscription obligatoire **avant le 24 octobre 2022**

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2

ou paiement par **INTERAC** et inscription par courriel à : liseptoine@telus.net **Voir texte : page 2**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 12)



Journée des hommes

Vendredi, 18 novembre 2022

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

Coût : 15 \$ 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 : _____

Inscription obligatoire **avant le 10 novembre 2022**

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2

ou paiement par **INTERAC** et inscription par courriel à : liseptoine@telus.net **Voir texte : page 2**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 5 et 13)



Social de Noël

Mercredi, 7 décembre 2022

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

Coût : 25 \$ pour les membres 35 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Inscription obligatoire **avant le 28 novembre 2022**

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2

ou paiement par **INTERAC** et inscription par courriel à : liseptoine@telus.net **Voir texte : page 2**

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



AVIS DE DÉCÈS

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



Membres qui nous ont quittés :

- Monsieur Jacques Bisson, décédé le 3 février 2022 à l'âge de 74 ans et 7 mois. Il demeurait à Saint-Léon-de-Standon. Il a fait sa carrière à la commission scolaire Beauce-Etchemin.
- Madame Pierrette Rochette, décédée le 27 mars 2022 à l'âge de 89 ans. Elle a enseigné au primaire à l'école Provencher. Elle demeurait à Saint-Anselme.
- Madame Gisèle Gagnon Boutin de Saint-Anselme, décédée le 16 avril 2022 à l'âge de 77 ans. Elle a fait sa carrière comme enseignante au primaire à l'école Provencher de St-Anselme.
- Madame Jeanne-Mance Bérubé, décédée le 26 avril 2022 à l'âge de 81 ans. Elle demeurait à St-Gervais.
- Madame Gilberte Roy Bilodeau, décédée à son domicile de Sainte-Marguerite le 20 mai 2022. Elle était âgée de 79 ans. Elle a enseigné à l'école primaire de Sainte-Marguerite (Beauce).
- Madame Simone Morin, décédée le 28 mai 2022 à l'âge de 71 ans. Elle a surtout fait sa carrière comme enseignante au primaire à l'école Morissette de Sainte-Claire (Bellechasse), paroisse où elle résidait.
- Madame Lise Lamarche Verville, décédée le 2 juin 2022 à l'âge de 86 ans. Elle a enseigné l'anglais au primaire dans les écoles de la région de Lévis, l'école Ste-Marie entre-autres. Elle habitait à Lévis.

Condoléances à :

- Monsieur André Leclerc pour la perte de son frère, monsieur Louis Leclerc, décédé le 1^{er} janvier 2022 à l'âge de 89 ans. Il demeurait à Saint-Gervais (Bellechasse).
- Madame Francine Pomerleau pour le décès de sa mère, madame Gertrude Bégin Pomerleau, décédée le 15 février 2022 à l'âge de 94 ans. Elle demeurait à Sainte-Marie
- Monsieur Norbert Roy pour le décès de sa sœur, madame Suzanne Roy, décédée le 23 mars 2022 à l'âge de 62 ans. Elle habitait à Saint-Georges de Beauce.
- Madame Diane Bourget pour le décès de son conjoint, monsieur James A. Ferguson (Jim), décédé le 6 mai 2022 à l'âge de 77 ans. Il demeurait à Beaumont (Bellechasse).
- Madame Jeanne-Paule Brochu et monsieur Charles Brochu pour le décès de leur sœur, madame Agathe Brochu, décédée le 2 mai 2022 à l'âge de 80 ans et 4 mois. Elle habitait Saint-Damien.
- Monsieur Raynald Brochu pour le décès de sa sœur, madame Lauréanne Brochu Aubin, décédée à l'âge de 90 ans, le 19 mai 2022. Elle demeurait à Saint-Lazare.
- Madame Lucette Tanguay pour la perte de sa sœur, madame Georgette Tanguay, décédée à l'âge de 88 ans, le 27 mai 2022. Elle habitait à Laval (Nord de Montréal).



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

Veillez en informer madame 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
<https://www.maisondesaineslevis.ca/>

Patro de Lévis : Loisirs, entraide communautaire et bénévolat, ateliers, cours etc.
C'est un milieu à découvrir! Information : 418 833-4477
<https://www.patrolevis.com/>

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

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
<https://centrefemmeslanfrage.com/>

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 pour la prochaine édition :
1^{er} novembre 2022

Faire parvenir vos articles à : Lise Patoine
lisepatoine@telus.net

AREQ LOUIS-FRÉCHETTE
Louise Guay, 3899, des Opales,
Lévis (QC) G6W 7M2
Téléphone : 418-833-9809
Messagerie : camarine@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 :	Lise Patoine	418 479-2900	lisepatoine@telus.net
2 ^e vice-président :	Robert Hins	418 885-4694	rhins@videotron.ca
Trésorière / trésorier :			
Secrétaire :	Claude Couture	418 831-7181	coutureclaud848@gmail.com
1 ^{ère} conseillère :	Louise Guay	418 833-9809	camarine@videotron.ca
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
Condition masculine :	Richard Arcand	418 903-2673	richardarc47@hotmail.com
Environnement :	Claire Morency	418-903-2673	clairemo52@hotmail.com
FLG :	Robert Hins	418-885-4694	rhins@videotron.ca
Retraite :	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 : Groupe ETR

1130, Boul. Charest Ouest #110,
Québec, QC G1N 2E2

Tél. : 418 658-8122

Fax : 418 658-8171