



# NOUVEL ENVOL



Bulletin sectoriel :

*Secteur Louis-Fréchette, région Québec-Chaudière-Appalaches*

Volume 22, Numéro 1 – Avril 2022

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

### « Admiration » et « Reconnaissance »



Ces deux mots s'adressent en premier aux membres de notre secteur qui nous suivent et qui attendent ce « Nouvel Envol ».

Aujourd'hui, au nom de toutes et de tous, je voudrais dire « **Admiration** et **Reconnaissance** » à notre équipe du conseil sectoriel. Une équipe qui s'est réunie, malgré les difficultés, par Zoom ou en présentiel pour planifier, préparer des activités trop souvent chamboulées ou annulées.

Merci à **Louise Guay**, ma co-présidente, de mener à bien nos rencontres, celle des responsables de dossier et de comité, celle des nouveaux retraités, de recevoir les inscriptions et parfois de les retourner. Merci d'être un appui de tous les instants auprès de tous les membres de l'équipe malgré ta déception évidente devant les annulations.

Merci à **Robert Hins** pour sa participation active, son sens du détail, son sens de l'humour. Merci en particulier pour tes recherches « qualité-prix » des traiteurs, pour l'organisation de l'activité Quilles-Cinéma (annulée) avec un canevas très précis. Cette activité aurait été une « *partie parfaite* » malgré la tempête qui s'abat sur nous et qui a encore causé une trouée dans nos activités. J'espère pour toi et pour nous, la réalisation de la « Cabane à sucre »; nous avons besoin d'énergie.

Merci à **Claude Couture**, notre secrétaire, toujours précis dans l'ordre du jour et le procès-verbal à chacune de nos rencontres. Merci d'avoir trouvé une solution pour maintenir l'activité ski de fond avec ton complice Robert. Tes interventions sont toujours très pertinentes.

Merci à **France Fortin** pour son implication malgré le tonnerre qui gronde. Merci d'avoir réussi à organiser, avec une équipe très dévouée, la « Messe des défunts ». Cette première activité en mode présentiel, même incomplète en l'absence d'un repas pour nos membres, a été très appréciée.

Merci à **Jacques Olivier** pour sa participation la plus active possible à l'accueil lors des activités et ses commentaires constructifs lors des rencontres. Merci pour ton soutien indéfectible et tes encouragements lors d'un creux de vague.

Merci enfin à **Lise Patoine**, notre trésor de trésorière. Elle a le sens des valeurs et elle veille de près à notre santé financière. Tes commentaires à nos rencontres valent leur pesant d'or. Merci pour ta contribution considérable à notre bulletin « Nouvel Envol » et à notre site Internet. J'en profite également pour dire merci à ta précieuse collaboratrice **Martine Lagacé** qui est, en ces temps difficiles, notre source de survie par sa façon exceptionnelle de tenir à jour notre site Internet. Le conseil sectoriel et tous les membres du 03G apprécient beaucoup notre site grâce à toi; « Admiration et Reconnaissance » à toi aussi Martine.

Nicole Talbot, présidente

## NOUVEAU

Vous pouvez maintenant vous inscrire aux activités en utilisant **INTERAC** (ACCESD Desjardins) à [liseptoine@telus.net](mailto: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](mailto: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!

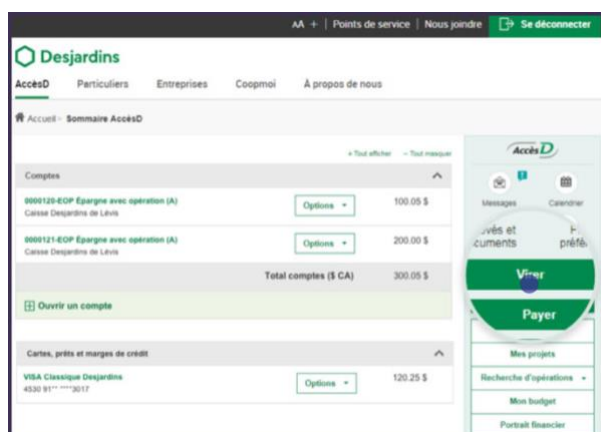
Les membres du conseil sectoriel

## SOMMAIRE

Vie associative .....	p. 3
Assurances .....	p. 4
FLG, l'AREQ a besoin de toi.....	p. 5
Retraite .....	p. 6
Invitation bénévoles et artistes .....	p. 6, 7
Nouvelles personnes retraitées .....	p. 8
Invitation au Salon des loisirs créatifs ....	p. 9
Activités .....	p. 10
Carnet voyages .....	p. 11, 12
Convocation AGS .....	p. 13
Convocation AGR .....	p. 14
Convocation FLG .....	p. 15
Nos membres publient .....	p. 16-25
Jeux .....	p. 26, 27
Coupons-réponse .....	p. 28
Nécrologie .....	p. 29, 30
Informations utiles .....	p. 31, 32



## 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>

## VIE ASSOCIATIVE

### RAPPEL :

Pour une activité régionale :

1. Toute personne intéressée à une activité régionale doit s'inscrire auprès de la personne responsable sectorielle, avant la date fixée pour la fin des inscriptions.
2. Aucun remboursement ne sera accordé aux personnes absentes.
3. Aucune inscription sur place.

### CHANGEMENT D'ADRESSE :

AREQ : 418-525-0611 ou 1-800-663-2408 ou par Internet : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

### DÉCÈS :

Il faut en informer madame Madeleine Saint-Hilaire : 418-885-9232  
[msth1950@hotmail.com](mailto:msth1950@hotmail.com)

### CAP SUR LA DIGNITÉ :

L'opération « Cap sur la dignité » est toujours en marche. Cela a permis à plusieurs de nos membres de rencontrer les députés de différents partis, afin de les sensibiliser à la nécessité de tenir compte des suggestions faites dans les différents mémoires présentés par l'AREQ au cours des dernières années.

### WEB :

L'AREQ offre des conférences sur le Web. Vous avez les informations sur l'*infolettre* de l'AREQ et sur la page d'accueil de notre site Internet : [louisfrechette.areq.lacsq.org](http://louisfrechette.areq.lacsq.org)

### INFORMATION DANS NOTRE SECTEUR :

Il faut consulter souvent notre site Internet ([louisfrechette.areq.lacsq.org](http://louisfrechette.areq.lacsq.org)), toujours à date et facile à consulter (Merci Martine).

À bientôt,

Nicole Talbot, présidente



## ASSURANCES

### **BENEVA** :

C'est le nouveau nom de SSQ Assurance et de la Capitale qui ont décidé de se regrouper. Pour nous, rien ne change, notre contrat actuel demeure le même.

### **Rappel** :

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022, le vaccin préventif contre le Zona et d'autres vaccins préventifs sont couverts par notre assurance collective à hauteur de 200 \$ par année civile.

### **Assurance voyage** :

On doit se conformer aux avertissements du gouvernement du Canada.

Au besoin, information : [ssq.ca/fr/coronavirus/voyage](https://ssq.ca/fr/coronavirus/voyage).

### **NOUVEAU** :

**Élargissement** : Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022, deux nouvelles catégories de personnes retraitées sont admissibles à ASSUREQ :

1. Membres CSQ qui ne détiennent pas d'assurance collective en tant que personne employée lors de la prise de retraite.

**Conditions** : Devenir membre de l'AREQ et faire parvenir sa demande dans les 90 jours de la date de la prise de la retraite.

2. Personnes retraitées ayant été un jour, membres d'un syndicat affilié à la CSQ n'ayant pas adhéré à ASSUREQ dans les délais prévus au contrat. Il faut devenir membre de l'AREQ.

**À noter** : Assurance santé seulement avec une participation minimale de 24 mois.

Assurance vie : choix 1 seulement, âge maximal pour être admissible : 70 ans.

Pour informations : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org) ou 418-525-0611 ou encore 1-800-663-2408 ou le site Web ASSUREQ [www.ssq.ca](http://www.ssq.ca) ou 418-651-6962 ou encore 1-888-833-6962

Bonne santé,

Nicole Talbot  
Comité des assurances 03G Louis-Fréchette

**N.B.** : L'AREQ fait la publicité de « La Personnelle » (assurance auto-habitation) dans la revue « QUOI DE NEUF » et nous sur notre bulletin, mais ça ne fait pas partie de notre assurance collective; c'est une *décision bien personnelle*.





## FONDATION LAURE-GAUDREULT

La fondation vient de commencer sa nouvelle année financière en janvier. Le but est maintenant de recueillir des fonds afin de venir en aide à des personnes ou des organismes selon trois objectifs :

1. Les personnes âgées dans le besoin et les organismes d'aide aux personnes âgées.
2. Des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.
3. La recherche médicale dans les maladies qui touchent les personnes âgées.

Voici quelques moyens pour amasser des fonds :

- Lors de la reprise des activités, nous allons recommencer les tirages moitié-moitié.
- Vous pouvez aussi faire des dons via le site Internet de la FLG ([fondationlg.org](http://fondationlg.org)) en n'oubliant pas de sélectionner votre région.
- Des dons peuvent aussi être faits par chèque, en complétant un petit formulaire d'inscription. Puis, vous envoyez le tout, par la poste, à l'adresse indiquée ci-dessous.

Pour le formulaire : vous pouvez 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.

Fondation Laure-Gaudreault  
320, rue Saint-Joseph Est, Bureau 100  
Québec (Québec)  
G1K 9E7

Robert Hins, responsable de la FLG de notre secteur

---

## L'AREQ A BESOIN DE TOI!

Tu aimerais te joindre à une équipe dynamique et ainsi vivre des expériences enrichissantes?

Nous sommes à la recherche de responsable de dossier pour « *La condition féminine* » et pour « *L'environnement* ».

Ton implication se résumera à deux rencontres par année ainsi qu'à une invitation à participer à l'activité régionale annuelle.

Ta contribution sera fort appréciée!

Le conseil sectoriel, par Louise Guay

## RETRAITE

Madame Lise Lapointe, présidente de l'AREQ au National, a été nommée membre du comité RREGOP.

Ce comité doit :

1. Établir la politique de placements des fonds avec la Caisse de dépôt et placement du Québec.
2. Approuver les états financiers.
3. Recevoir les rapports d'évaluation actuarielle.
4. Examiner et faire rapport sur le plan d'action « Retraite Québec ».

L'AREQ participe également aux différentes instances et groupes de travail sur la retraite comme la Tribune des retraités, l'Observatoire de la retraite et le comité de travail sur l'indexation de la CSQ.

Le 4 février 2022, le comité national de la retraite et madame Johanne Freire, notre conseillère, ont participé à une table ronde de l'Observatoire de la retraite (OR), pour parler de l'importance de l'indexation des régimes de retraite et de l'importance du dialogue social pour l'avenir de notre système de retraite au Québec. (Voir : Infolettre de l'AREQ, 11 février 2022).

Dans le contexte actuel, avec l'attention portée sur la sécurité financière des personnes âgées on peut, c'est à souhaiter, voir des solutions apportées pour améliorer notre formule d'indexation.

Gardons espoir,

Nicole Talbot

Comité de la retraite, 03G Louis-Frédette

---

## INVITATION AUX BÉNÉVOLES (AGS)

Chères – Chers Bénévoles!

Voyez-vous la lumière au bout du tunnel?

Elle éclaire de plus en plus et nous pouvons entrevoir une magnifique occasion de nous rencontrer et de partager un bon repas lors de l'assemblée générale de secteur (AGS) de notre AREQ, qui aura lieu le 28 avril 2022, à l'aréna de Saint-Henri, à compter de 9 h 30 (Accueil 9 h).

Tous les bénévoles sont donc cordialement invités à participer à cette rencontre importante et à profiter gratuitement du dîner qui sera servi après la réunion, pour vous remercier de votre fidèle implication.

Veillez vous inscrire **avant le 21 avril**, auprès de Louise Guay (418 833-9809 ou [camarine@videotron.ca](mailto:camarine@videotron.ca)).

Merci encore pour votre beau travail et bienvenue à notre AGS!

Votre conseil sectoriel, par Lise Patoine, trésorière.



## INVITATION AUX ARTISTES (AGS)

Chers membres artisanes, artisans, artistes et créateurs, nous connaissons vos grands talents et vous êtes invités à venir nous présenter vos dernières réalisations lors de l'assemblée générale sectorielle, le 28 avril 2022 à l'aréna de Saint-Henri (maximum de 2 œuvres par personne).

Tous les artistes, artisans, participant à l'exposition seront récompensés et un tirage aura lieu parmi celles et ceux qui accepteront de présenter leurs œuvres à l'assemblée générale régionale du 25 mai 2022, à l'Hôtel Québec.



Pour vous inscrire, veuillez communiquer d'ici le 21 avril 2022 avec Lise Patoine ([lisepatoine@telus.net](mailto:lisepatoine@telus.net) ou 418 479-2900 ou par la poste : 33-D, route 275 Nord, Frampton, Qc G0R 1M0).

Le matin de la rencontre, il faudra vous présenter avant 9 h en prévoyant, si nécessaire, le matériel d'installation (support, chevalet, etc.) qui nous permettra de mettre en valeur vos créations sur les tables prévues à cet effet.

Merci à l'avance de votre participation!



### INSCRIPTION ARTISTES (AGS)

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

1<sup>ère</sup> œuvre :    Technique : \_\_\_\_\_

Titre : \_\_\_\_\_

2<sup>e</sup> œuvre :    Technique : \_\_\_\_\_

Titre : \_\_\_\_\_

## Nouvelles personnes retraitées

L'activité « Accueil-Retrouvailles » a été annulée dans la foulée de la situation COVID qui se prolonge.

Le conseil sectoriel a alors réfléchi à une nouvelle formule pour accueillir les nouvelles personnes retraitées ou membres associés, un petit groupe à la fois.

L'invitation s'est faite par téléphone et ces rencontres ont eu lieu les 25 et 26 novembre dernier. C'est une formule gagnante qui devrait se renouveler. Cela a permis des échanges à grandes valeurs humaines et la création de liens.

Le but était de présenter notre secteur, nos activités et de remettre des documents pertinents. Mais, les informations les plus précieuses sont venues des nouvelles personnes retraitées. Ici, je dois avouer que le CS a été fortement impressionné par la richesse des expériences et de l'expertise des 18 personnes rencontrées : maternelle, primaire, secondaire, éducation des adultes, adaptation scolaire, orthopédagogie, direction d'entreprise, restauration, fonctionnariat, milieu des arts et de la musique, etc.

Des personnes qui ont enseigné dans différents coins du Québec et ailleurs dans le monde. Des personnes qui ont beaucoup voyagé, qui se sont impliquées syndicalement, qui se sont impliquées et qui s'impliquent toujours au Tiers-Monde, des personnes qui font de la suppléance pour contribuer et plus...

Vraiment des carrières bien remplies dans différents domaines et déjà une retraite bien amorcée avec de nombreux projets comme certainement de participer aux activités du secteur 03G Louis-Fréchette.

À vous, nouvelles et nouveaux retraités, « Bienvenue chez vous ». Nous sommes honorés de vous savoir dans notre équipe.

Le conseil sectoriel : par Nicole Talbot, présidente



- Voici les réponses du jeu-questionnaire # 4 : page 26
- |                             |                        |                           |
|-----------------------------|------------------------|---------------------------|
| 1. Denise Filiatrault       | 2. Valérie Plant       | 3. Danièle Henkel         |
| 4. Manon Rhéaume            | 5. Lise Payette        | 6. Simone Monet-Chartrand |
| 7. Claire Kirkland-Casgrain | 8. Madeleine Parent    | 9. Marie Gétin-Lajoie     |
| 10. Denise Pelletier        | 11. Lucille Dumont     | 12. Marie-Soleil Tougas   |
| 13. Anne Hébert             | 14. Michelle Tyssesyre | 15. Janine Sutto          |





Association des retraitées et retraités de l'éducation  
et des autres services publics du Québec (CSQ)  
Secteur Louis-Fréchette

## Salon des loisirs créatifs 2022

### Exposition

**Sous-sol de l'église Saint-Joseph  
291, rue Saint-Joseph, Lévis**

**9 avril de 12 h à 17 h  
10 avril de 10 h à 16 h**



Plus d'une trentaine d'artistes et d'artisans exposeront leurs œuvres :

*Aquarelle, artisanat, bijoux, broderie, cartes, CD, couture, courtepointes, dentelle, livres, peinture, photos, pierres polies, produits de l'érable, sculpture, timbres, tricot, vitrail...  
Vente de plantes et de livres usagés au profit de la Fondation Laure-Gaudreault.*

Des prix de participation seront tirés parmi les visiteurs.

Votre présence nombreuse assurera une fois de plus le succès de cet événement.

Information : 418-837-7435

Mesures sanitaires à respecter

### Invitation aux artistes et artisans

Vous n'avez jamais participé à l'exposition « **Salon des loisirs créatifs** » et vous désirez y exposer vos œuvres, nous vous encourageons à tenter l'expérience.

La diversité artistique enrichira notre salon : peinture, bijoux, broderie, artisanat, tissage, vitrail, sculpture, et plus...

Donnez votre nom à :

Christine Fortin **avant le 21 mars**

Tél. : 418-833-8159

Courriel : [cricrifor@hotmail.com](mailto:cricrifor@hotmail.com)



Bienvenue dans le groupe des exposants !

## ACTIVITÉS 2022

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

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

\*\*\* **NOUVEAU** : Dorénavant, vous pourrez **payer par INTERAC** et vous **inscrire par courriel**, en suivant les procédures indiquées dans le **texte de la page 2**

<b>Cabane à sucre</b>		<b>Mardi, 29 mars 2022</b>
Lieu : <b>Érablière du Cap</b> , 1925, chemin Lambert, Saint-Nicolas (Lévis)		
Accueil : <b>11 h</b>	Dîner : <b>12 h</b>	Tire en après-midi
Coût : <b>16 \$</b> pour les membres		<b>20 \$</b> pour les non-membres
Inscription obligatoire : Louise Guay <b>avant le 22 mars 2022</b>		
Chèque à l'ordre de <b>AREQ 03G</b> . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par <b>INTERAC</b> à : <a href="mailto:liseptoine@telus.net">liseptoine@telus.net</a>		<b>Voir texte : page 2</b>
Information : 418-833-9809 ou <a href="mailto:camarine@videotron.ca">camarine@videotron.ca</a>		Coupon-réponse : p. 28
Animation musicale	Service de bar sur place	Tirage moitié-moitié

<b>Assemblée générale sectorielle</b>		<b>Jedi, 28 avril 2022</b>
Lieu : <b>Aréna de Saint-Henri</b> , 120, rue Belleau, Saint-Henri		
Accueil : <b>9 h</b>	Assemblée générale : <b>9 h 30</b>	
Reconnaissance aux bénévoles	Vin au repas	Tirage moitié-moitié
Coût : <b>10 \$</b> pour les membres	<b>18 \$</b> pour les non-membres	<b>Gratuit</b> pour les bénévoles
Inscription obligatoire : Louise Guay <b>avant le 21 avril 2022</b>		
Chèque à l'ordre de <b>AREQ 03G</b> . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par <b>INTERAC</b> à : <a href="mailto:liseptoine@telus.net">liseptoine@telus.net</a>		<b>Voir texte : page 2</b>
Information : 418-833-9809 ou <a href="mailto:camarine@videotron.ca">camarine@videotron.ca</a>		Coupon-réponse : p. 28



## PROJETS : VOYAGES ET SORTIES CULTURELLES



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

Courriel : [clairebuteau@hotmail.com](mailto: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.

### **Spectacle au Capitole de Québec**

**Dimanche, 1<sup>er</sup> mai 2022**

Transfert en autobus scolaire pour un spectacle haut en couleur avec plus de 40 artistes sur scène. Dîner au restaurant St-Hubert, inclus. Au programme, calypso, limbo, masques, chanteurs, danseurs, jongleurs... Carnaval de Rio, carnaval de Trinidad et Tobago, la Nouvelle-Orléans et le Carnaval de Venise. Départ de Lévis vers 9 h 45 au 5475 rue Wilfrid-Hallé et arrêt à St-Romuald, 420 Taniata. Coût **169 \$** Chèque au nom de **Groupe voyages Québec**. **Me le faire parvenir pour le 31 mars 2022**, le dater du 1<sup>er</sup> mai. Bien indiquer votre no. de téléphone. **Pourboires au guide et au chauffeur ne sont pas inclus. Il reste de la place**

### **Boston et Salem**

**5 au 8 juin 2022**

Départ de l'agence à Lévis (rue Archimède) à **7 h**. Christian Dionne sera notre guide. Les pourboires aux guides et au chauffeur inclus. Temps libre aux jardins publics de Boston. Visite libre de l'aquarium. Tour de Ville de 3 heures avec un guide local, en français. Souper-croisière. Visite du Château The Breakers. Traversée de Boston à Salem. Visite en français du Salem Witch Museum. **Paiement pour le 5 avril 2022. SVP, me confirmer votre réponse le plus vite possible**, mais attendre pour le paiement et l'inscription; il faut 40 participants. Parlez-en aux amis. Coût **1139 \$** en occupation double, basé sur 40 passagers. Nous demeurons au Hampton Inn Logan, pour les 3 nuits, déjeuner inclus sur place. On peut payer par chèque au nom **Alta voyages**, ou carte de crédit ou INTERAC pour le 5 avril. Joindre la feuille d'inscription avec votre paiement.

### **Théâtre Beaumont-St-Michel**

**Jeudi, 30 juin 2022**

Coût : **42 \$** pour la pièce de théâtre ou **76 \$** pour le souper théâtre. Me dire si cela vous intéresse; faire le chèque au nom de **Claire Buteau** daté du **1<sup>er</sup> mai 2022**.

### **Lac Mégantic et la Maison du Granit**

**Jeudi, 7 juillet 2022**

Départ de Lévis à **7 h 30** avec arrêt à St-Romuald. Tour guidé de Lac Mégantic. Dîner, souper et pourboires inclus. Visite commentée de l'exposition à la Maison du Granit « La Pierre qui voyage ». Coût : **176 \$** (basé sur 40 participants). Me donner votre nom si cela vous intéresse. Faire votre chèque à l'ordre de **Alta Voyages** pour le **6 juin 2022**. On peut payer par chèque, par carte de crédit ou INTERAC. Inscription et information : Claire Buteau. Joindre la feuille d'inscription avec votre paiement

### **Nouvelle-Écosse**

**17 au 24 août 2022**

**Au programme** : Lieu historique national de Port Royal - Village historique Acadien de la Nouvelle-Écosse, Lunenburg - Jardins publics d'Halifax - Lieu historique national de la Citadelle-d'Halifax - Musée maritime de l'Atlantique à Halifax - Lieu historique national de Grand-Pré - Lieu historique national Alexander Graham Bell - Lieu historique national de la Forteresse de Louisbourg, et plus encore...

Départ de l'agence (874 rue Archimède, Lévis) à **7 h**. Pourboires aux guides, au chauffeur et 21 repas inclus. Coût : **2049 \$** en occupation double, basé sur 40 passagers. Dépôt de **500 \$** pour le **17 avril 2022** et paiement final **1549 \$**, **1<sup>er</sup> août 2022**. Chèque à l'ordre de **Alta Voyages**. On peut payer par chèque, par carte de crédit ou INTERAC. Inscription et information : Claire Buteau. Joindre la feuille d'inscription avec votre paiement.

**Les Montagnes Blanches**

**5 au 9 octobre 2022**

**Au programme :** Musée Olympique de Lake Placid - Saratoga Olive Oil Co. - Fort Ticonderoga - Musée et vignoble Shelburne - Craig's Factory et le Musée Burton - Croisière à bord du Spirit of Ethan Allen III - Trapp Family Lodge - Cold Hollow Cider Mill - Excursion à bord du Cog Railway au sommet du Mont Washington Omni Mount Washington Resort - Excursion en téléphérique avec le Cannon Mountain Tramway - Flume George en autocar, etc.

Coût : **1965 \$** en occupation double, basé sur 40 passagers. Dépôt : **250 \$** pour le **5 mai 2022**, paiement final **1715 \$** avant le **5 août 2022**. Chèque à l'ordre de **Alta Voyages**. On peut payer par chèque, par carte de crédit ou INTERAC. Inscription et information : Claire Buteau. Joindre la feuille d'inscription avec votre paiement

**Parlement de Québec**

**Reporté en 2023**

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 pertinentes sous l'onglet « Agenda/Voyages » du site

Internet de l'AREQ Louis-Fréchette : <http://louisfrechette.araq.lacsq.org>



- |                         |                        |                         |
|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| 31. Luce Dufault        | 29. Denis Drolet (Les) | 16. Marlène Dietrich    |
| 28. Joël Denis          | 26. Mireille Darc      | 13. Clémence Desrochers |
| 25. Jacques Dutrone     | 23. Marc Dupré         | 10. Martin Deschamps    |
| 22. Lucille Dumont      | 20. Diane Dufresne     | 7. Michel Delpech       |
| 19. Claude Dubois       | 17. Beau Dommage       | 4. Joe Dassin           |
| 16. Marlène Dietrich    | 14. Jacques Desrosiers | 1. Dalida               |
| 13. Clémence Desrochers | 11. Boum Desjardins    |                         |
| 10. Martin Deschamps    | 8. Robert Demonitgny   |                         |
| 7. Michel Delpech       | 5. Dégénération        |                         |
| 4. Joe Dassin           | 2. France D'Amour      |                         |
| 1. Dalida               |                        |                         |

Réponses de la page : 27



L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

# CONVOCATION

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

Endroit : Salle Desjardins à Saint-Henri

**JEUDI 28 AVRIL 2022**

Accueil : 9 h

Rencontre : 9 h 30

**Les membres de l'AREQ région 03 G, secteur Louis-Fréchette, sont convoqués  
à l'assemblée générale sectorielle de l'association.**

### PROJET D'ORDRE DU JOUR

Bienvenue!

Nomination de la présidence d'assemblée

Nomination au secrétariat de l'assemblée

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

1. Présentation et adoption de l'ordre du jour
2. Présentation et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale tenue le 29 avril 2021 par vidéoconférence
3. Rapport de la présidence
4. Rapport de la trésorerie
5. Rapports des comités
6. Plan d'action
7. Élections : trésorerie, 1<sup>e</sup> vice-présidence, 1<sup>er</sup> conseiller
8. Délégation au Congrès de juin 2023
9. Mot de Mme Carole Pedneault, présidente régionale
10. Période de questions, commentaires, propositions, recommandations...
11. Présentation des artisans et artistes; attribution de prix
12. Tirage des prix de présence
13. Levée de l'assemblée



Québec-Chaudière-Appalaches

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

## **CONVOCAATION**

### **32<sup>e</sup> Assemblée générale des membres de l'AREQ région 03 Québec-Chaudière-Appalaches**

**Mercredi 25 mai 2022**

**Heure : 9 h 30**

**Les membres de l'AREQ région 03 Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à  
l'assemblée générale régionale de l'association qui aura lieu le mercredi 25 mai 2022 à  
l'Hôtel-Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec, QC**

### **PROJET D'ORDRE DU JOUR**

- 1- Ouverture et mot de bienvenue
- 2- Nomination de la présidence d'assemblée
- 3- Adoption de l'ordre du jour de la 32<sup>e</sup> assemblée générale A2122-AGR-OJ-01
- 4- Adoption du procès-verbal de la 31<sup>e</sup> assemblée générale A2021-AGR-PV-01
- 5- Présentation et mot d'une représentante du conseil exécutif national
- 6- Rapport de la présidente et des responsables de comités
- 7- Rapport de la trésorière
  - 7.01 Présentation et dépôt du rapport financier régional 2020-2021
  - 7.02 Présentation et adoption de l'état des produits et charges 2021-2022
- 8- Élections (s'il y a lieu)
- 9- Présentation des artistes et tirage de reconnaissance
- 10- Tirage des prix de présence
- 11- Levée de l'assemblée

*Carole Pedneault*, présidente  
*Michelle Breton*, secrétaire

**\*SVP Apportez votre carte de membre**



**Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault  
Région Québec-Chaudière-Appalaches  
À l'Hôtel Québec**

**Le 25 mai 2022  
(Heure à déterminer)**

**PROJET D'ORDRE DU JOUR**

1. Mot de bienvenue de la présidente
2. Nomination de la présidence d'assemblée et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la présidence d'élection et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
5. Adoption du procès-verbal du 24 mai 2021
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2021
8. Élections :
  - Conseillère ou conseiller (publiciste)
9. Mot de M. Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée

Pierrette Simoneau, présidente



**Activité de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches  
Pour marquer la « Journée internationale des hommes »  
Hôtel Québec, le 18 novembre 2021**

Quelque quatre-vingts personnes ont répondu à l'invitation de venir célébrer l'activité marquant la *Journée internationale des hommes* qui revient annuellement; on comptait 17 participants de notre secteur. Heureux d'être là, ensemble, nous avons passé quelques heures à la *Salle Miro* de l'*Hôtel Québec*, en compagnie des personnes inscrites à l'activité, des personnes-ressources qui avaient le mandat de nous entretenir pendant l'avant-midi et les hommes des différents secteurs qui avaient accepté, forts de leurs talents personnels, de venir offrir un numéro de divertissement de leur cru pour habiller l'après-midi.

Pour la première conférence de l'avant-midi, **Suzanne Houle**, directrice générale de l'organisme *Carrefour des proches-aidants de Québec*, nous a présenté cet organisme et ses différents modes de fonctionnement. Deux hommes proches-aidants l'accompagnaient; ils remplissent actuellement ce rôle auprès de leurs conjointes. Son intervention a été très bien reçue; elle nous a renseignés sur cet organisme, les objectifs qu'ils poursuivent, les divers services qui y sont offerts. Une personne sur 16 est proche-aidante au Québec actuellement. Ces personnes ont besoin de soutien et de répit pour poursuivre leur bénévolat.



**Charles Fournier**, comédien et auteur, nous a offert notre deuxième conférence de l'avant-midi. Après nous avoir servi un survol de son histoire personnelle, il nous a conviés, plus spécifiquement dans le nœud de son intervention, à nous entretenir des différents accents du vécu des hommes... Quand il était plus jeune, son père n'a pas été présent comme il l'aurait voulu; heureusement, il s'est repris de belle façon dans sa vie d'adulte. Entre autres choses, son expérience personnelle l'a amené à écrire et à monter le spectacle « *Foreman* » qu'il a présenté avec son équipe au *Théâtre Périscope* de Québec.

Pendant sa conférence, qui révèle un peu le contenu de sa pièce de théâtre, il lève le voile sur le malaise identitaire de l'homme actuel qui met à l'épreuve les bases de la masculinité, sa vulnérabilité et les limites qu'il s'impose... Par sa grande simplicité, son entregent, sa franchise, son ouverture d'esprit et son humour, Charles a captivé, ému plusieurs d'entre nous... Sa grande conclusion est bien qu'il faut être présent aux hommes, de toutes les façons, dans le but de travailler avec eux afin qu'ils soient mieux dans leur peau et qu'ils réalisent sans cesse un peu plus, leur bonheur au quotidien...

L'après-midi s'est déroulé comme prévu, avec la présentation de courts numéros inspirés des talents individuels de plusieurs hommes de notre AREQ Québec-Chaudière-Appalaches : violon, accordéon, poésie, chant, récits divers étaient au menu.

Il faut remercier l'AREQ régionale qui permet, depuis plusieurs années, d'organiser une activité qui met en lumière la nécessité de garder cette préoccupation d'être présente aux hommes et à tous leurs besoins qui sont souvent discrets et, trop souvent, non exprimés...

Résumé de Claude Couture, sous l'inspiration de Jean-Noël Laprise responsable régional



## POUR L'AMOUR DES HOMMES

Par : Lise Patoine

En plus de l'activité de la Journée internationale des hommes tenue à l'Hôtel Québec (voir l'article de Claude Couture, p. 16), l'AREQ (CSQ) nous offrait la possibilité de participer à une conférence virtuelle portant sur la « Masculinité » qui s'est déroulée sur ZOOM le 22 novembre 2021, suivie par 135 personnes.

Le titre de mon article provient d'un livre de la journaliste d'origine montréalaise Liz Plank, paru en 2021, dont le sous-titre « Dialogue pour une masculinité positive » introduit bien les objectifs de la présentation. Les intervenants étaient : **Michel Dorais**, sociologue et auteur, **Isabelle Proulx**, sexologue et **Jonathan Mercier**, psychologue, représentant trois domaines de relations humaines et trois générations différentes.



À travers les douze (12) pages de notes que j'ai colligées à l'écoute de leurs échanges, j'ai retrouvé plusieurs des thèmes qui avaient été mis en évidence par les conférences de la JIH et qui m'ont rappelé la prestation d'un jeune retraité de la C.S. Beauce-Etchemin, professeur de musique, dont la composition a été inspirée par sa participation à un groupe de « Partage au masculin ». Les paroles que j'ai retenues ressemblaient à : « On n'est pas ici pour la gloire, mais pour se raconter nos histoires ». La difficulté de beaucoup d'hommes à demander de l'aide, à reconnaître leur vulnérabilité, à révéler leur intimité, était un thème récurrent abordé par chacun des spécialistes de la conférence virtuelle.



Dr Jonathan Mercier, Ph.D.,  
psychologue

Dans notre monde moderne, avec la pluralité des modèles masculins présentés dans les médias, le modèle familial traditionnel de l'homme fort, autonome et en contrôle, se retrouve confronté à de nouvelles réalités et doit susciter remise en question et adaptation, reconnues plus lentes chez les hommes. Tous les intervenants ont souligné que le système relationnel des hommes, souvent limité aux compagnons de travail ou de sport, leur rend difficile l'expression de leurs émotions qu'ils répriment ou camouflent dans la consommation d'alcool ou de drogues (selon Jonathan Mercier, 3 fois plus de consommation et 2 fois plus d'idées suicidaires...) et dans des démonstrations de colère et de violence envers les autres pour pallier l'absence de contrôle sur eux-mêmes. Michel Dorais nous dit que les hommes doivent apprendre à se regarder dans un miroir...

Selon Isabelle Proulx, les normes évoluent dans notre société, requérant des modèles d'hommes plus flexibles, délaissant les critères de force et de contrôle pour instaurer des relations basées sur la communication et la négociation. Michel Dorais et Jonathan Mercier ont mentionné que la plus longue espérance de vie en bonne santé doit amener les hommes à un rôle social d'encouragement, de soutien intergénérationnel, de sagesse et de « grande oreille » pour leurs petits-enfants, s'ils en ont, pour leurs neveux et nièces, etc. Il faut valoriser ce changement de rôle, mieux comprendre la diversité, l'accueillir, l'inclure et l'écouter car on n'est jamais trop entouré.



**Isabelle Proulx, M.A.**  
Sexologue et  
Psychothérapeute



**Michel Dorais,**  
Sociologue québécois,  
spécialiste du genre  
et des sexualités

Le dernier thème de la rencontre posait la question : « Qu'est-ce qu'on attend d'un homme? » La réponse d'Isabelle Proulx insistait sur l'importance de s'exprimer, d'accepter sa vulnérabilité et d'aller vers les autres pour s'entraider. Pour Michel Dorais, les hommes doivent développer des « qualités féminines » : sens critique, empathie, se questionner sur soi et sur le monde. Jonathan Mercier affirme que le rôle de pourvoyeur est dépassé : l'homme traditionnel doit s'adapter pour devenir l'homme moderne, plus sensible, aimant et romantique...

De nombreux autres sujets ont été abordés au fil des échanges et au cours de la période de questions (diversité et inclusion, préjugés et stéréotypes, homosexualité et homophobie, races et religions, sexualité et vieillissement, abus sexuels, etc.). Il serait impossible de tout rapporter dans cet article peut-être déjà trop long. Vous trouverez un peu plus loin les références que vous pourrez consulter à votre gré.

Les conclusions des différents conférenciers ont mentionné l'importance des groupes de parole, la nécessité de ramener des cours d'éducation sexuelle, de choix de carrière et même d'économie familiale, pour faire évoluer les modèles masculins... Il faut élever le débat et amener la communication à se poursuivre sur les vrais enjeux pour être bien avec soi et avec les autres.

### **Références :**

- Livres de Michel Dorais : [Guide de la bonne conduite sexuelle à l'usage des gars;](#)  
[Nouvel éloge de la diversité sexuelle;](#)  
[Vous croyez tout savoir sur le sexe,](#) en collaboration avec Janette Bertrand, etc.
- Livre de Liz Plank : [Pour l'amour des hommes : dialogue pour une masculinité positive.](#)  
Elle a participé à l'émission [Tout le monde en parle](#) en mai 2021.

Isabelle Proulx a publié des articles de fond sur les dépendances et autres sujets dans des revues spécialisées et des journaux.

Le docteur en psychologie Jonathan Mercier exerce dans une clinique de Québec.

## COLLECTE DE LIVRES



Je m'appelle Lucie Chabot-Roy. Je suis à la retraite depuis juin 2021. J'ai enseigné au primaire dans plusieurs écoles au sein du Centre de services Côte-du-Sud. Depuis les 10 dernières années, j'ai eu la chance de faire de l'aide humanitaire dans une école au Niger, pour une institution fondée par les religieuses de Saint-Damien. Chaque année, de novembre à février, je travaillais dans une classe de première année qui regroupait en moyenne 80 élèves.



À partir de cette implication, j'ai organisé des bibliothèques scolaires. Avec l'aide de mes amies enseignantes du Québec et de mes connaissances, j'ai pu envoyer, au cours des trois dernières années, deux conteneurs de 20 pieds remplis de livres et de matériel scolaire. Une fois les conteneurs vidés, ceux-ci ont été utilisés comme bibliothèques de quartier.



J'ai récemment commencé à amasser des livres pour remplir un nouveau conteneur, cette fois-ci à destination du Burkina Faso. L'objectif est toujours le même : fonder des bibliothèques scolaires ou de quartier. Afin de garnir ces futures bibliothèques, je recherche plusieurs types de livres : des dictionnaires, des livres de recettes, des grammaires, des livres scolaires, des livres destinés aux adultes et aux enfants, etc. Je prends tout. Les deux seules règles sont les suivantes : les livres doivent être en français et ils doivent être en bonne condition.

Vous avez un – ou dix! – livres à contribuer?

Vous pouvez procéder de deux façons :

1. Vous déposez les livres dans une boîte noire qui est sur ma galerie à l'abri des intempéries.

Mon adresse est le : 861 chemin Pintendre. Pas besoin de rendez-vous.

2. Vous pouvez aussi me contacter par courriel : [lucieroy861@gmail.com](mailto:lucieroy861@gmail.com) et j'irai chercher vos boîtes de livres.



Si vous voulez connaître un peu mon histoire, je vous invite à visiter mon blog : [lucieenafrique.blogspot.com](http://lucieenafrique.blogspot.com). Vous pourrez découvrir mes aventures à travers des articles que j'ai écrits pendant mes séjours en Afrique.

Merci de votre aide,

Lucie Chabot-Roy  
418 837-8590



## Le patinage pour les retraités a débuté en septembre 1997 à Saint-Romuald

Début juillet 1997, quelques membres de l'AREQ rencontraient le responsable de l'aréna en vue de réserver quelques heures de glace pour l'activité patinage libre pour aînés. Ce fut accepté au coût de 1,25 \$ par séance. L'invitation a été lancée aux membres puis à tous les autres retraités intéressés. Depuis plusieurs années, la ville nous l'offre gratuitement.

Quel bonheur de pouvoir patiner en toute quiétude, à notre rythme, au son de la musique que nous aimons, avec la collaboration de Michel Ouellet et cela, pendant plusieurs années! De sept patineurs à la première séance, nous étions 14 à la deuxième. Puis, on accueillait de plus en plus de participants grâce à la publicité dans les journaux. Certaines journées, on dénombrait plus de 80 adeptes de ce merveilleux sport. Se retrouver entre retraités, c'était des occasions privilégiées pour tisser des liens et surtout briser la solitude, car au moment de la retraite, nous quittions une équipe.

Avant la COVID, à la pause du vendredi, il y avait du café et des biscuits. Ce goûter facilitait les échanges entre les participants. On organisait des activités spéciales à l'Halloween, à Noël, à la Saint-Valentin, en avril ainsi que deux repas au restaurant durant l'année; toujours dans le but de faciliter l'intégration des nouveaux. Cela ressemblait à un club social d'une grande compagnie. Les retraités aimaient patiner et aussi, ils se sentaient à l'aise de communiquer; beaucoup de nouvelles amitiés se sont créées sur la glace.



Photos, avril 2017 :  
Huguette Fournier, Lise Bégin, Françoise Langlais,  
Diane Gravel, Nicole Goulet, membres de l'AREQ



Raynald Brochu, Claire Buteau, René Bourgeois

Ce sport contribue au bien-être de la forme physique et, en même temps, la patinoire est un lieu de rencontre où les gens peuvent socialiser.

Merci à vous tous chers patineurs, vous faites la différence. Votre sourire, votre bonjour pour accueillir les nouveaux et nouvelles participants(es), c'est beaucoup pour moi.

L'accueil et la musique sont assurés par une merveilleuse équipe de bénévoles : Lucien, Laval, Louise, Diane, Danielle, Raynald et Jean-Marc. Ces personnes font la différence pour les patineurs.

Dès la deuxième rencontre, M. Richard Bertrand, professeur de patinage artistique, fut invité à venir partager ses précieux conseils aux débutants. Ce fut très apprécié. Il a été présent jusqu'en 2020. Nous lui souhaitons une très belle seconde retraite pour ses 90 ans. C'est tout un record! Mille mercis Richard pour votre aide et votre présence!

Paul Brousseau, un autre patineur, a pris aussi sa retraite à l'aube de ses 90 ans en 2020. Comme j'ai 77 ans, je peux rêver de pouvoir être là encore quelques années; je les prends une à la fois. Ce que je trouve fantastique, c'est que, depuis quelques années, il y a du patinage pour les aînés dans d'autres arénas de Lévis.

La Covid a modifié un peu les séances, surtout avec le maximum de 25 participants et l'inscription obligatoire, mais au moins, on peut patiner.

Par : Claire Buteau

## UNE PASSION HIVERNALE



Plusieurs personnes, quand elles constatent que l'automne a dépouillé les feuillus de leur robe multicolore, commencent à appréhender l'arrivée de la saison hivernale avec son lot d'inconvénients...

Pour moi, c'est avec enthousiasme que je vois virevolter dans le ciel les premiers flocons de neige qui viennent draper le sol d'un revêtement blanc. J'anticipe déjà que la saison de ski de fond sera bientôt à nos portes et cela alimente mon désir d'aller sillonner les sentiers dans les boisés environnants. Ce sont des heures de plaisir qui s'offriront bientôt aux passionnés de plein air hivernal.

Après avoir préparé l'équipement, c'est avec frénésie que les premières randonnées se pointent à l'horizon.

Ce contact avec la nature nous révèle des rencontres insoupçonnées : quelques mésanges qui piaulent dans les branches de sapin courbées par le poids de la neige, une hermine qui sort de sa cachette et repart promptement, des écureuils affairés par la recherche de nourriture, une mère orignal et son petit, allongés sur le pourtour durci de la piste de ski (forêt Montmorency), un lièvre se déhanchant maladroitement...



Cet exercice est bénéfique pour tout l'organisme : on oublie les soucis du moment, l'air frais vient oxygéner nos poumons, le vent caresse notre visage, le soleil illumine le paysage et ses rayons apportent une chaleur reconfortante. Après la randonnée, un sentiment de bien-être nous envahit et c'est la détente bien méritée (café, chocolat chaud...).

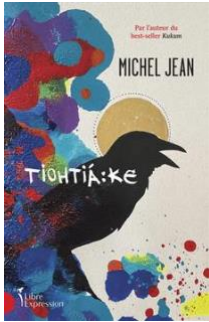


Cette activité sportive peut se faire en solo mais également en famille ou avec des amis; il fait bon de s'arrêter dans un refuge pour se réchauffer et se restaurer avant de reprendre les sentiers balisés. Plusieurs municipalités de notre région offrent des centres organisés permettant, aux débutants comme aux plus expérimentés, de se divertir en toute sécurité sur une neige fraîchement tombée.

Il y a également d'autres sports d'hiver agréables à pratiquer : marche, raquette, ski alpin, patinage... Mais le ski de fond demeure, quant à moi, l'activité qui m'apporte la plus grande satisfaction tout au long de la saison froide; c'est devenu ma passion hivernale.

Claude Couture

## J'ai lu Tiohtiáke - Auteur : Michel Jean



Élie Mestenapeo sort de prison après avoir purgé sa peine pour meurtre. Sa communauté de Nutashkuan l'a banni. Il débarque à Montréal et se retrouve dans la rue avec des personnes de d'autres nations.

Élie vivra en itinérant. Sa préoccupation majeure sera d'assurer sa survie. Il y fera cependant des rencontres déterminantes qui l'aideront à se reconstruire.

Grâce à l'éducation, tout est possible... Il en est la preuve vivante.

En tant que société, tous ensemble, nous pouvons aussi nous sensibiliser à la situation actuelle des communautés autochtones et nous responsabiliser.

C'est en combattant les préjugés et en se rappelant de la contribution des Premières Nations dans la construction du Québec d'aujourd'hui que nous pourrons bâtir le Québec de demain.

Belle lecture!

Madeleine St-Hilaire

---

## Déglaçant maison pour les marches et votre entrée (Super facile)

Vous aurez besoin de :

- Une chaudière
- Un gallon (3,78 litres d'eau bien chaude)
- 2 cuillères à soupe d'alcool à friction
- 2 cuillères à thé de savon à vaisselle

Mélanger tous les ingrédients ensemble dans la chaudière.

Verser sur les marches et/ou votre entrée

(Réf. : [Meilleurs Trucs.com](http://MeilleursTrucs.com))

Par : Madeleine St-Hilaire

---

## Rions un peu

- Vieillir, c'est aussi se coucher le samedi soir à l'heure où tu sortais quand tu étais jeune. Et te lever le dimanche matin à l'heure où tu rentrais de ta soirée.
- Une personne aînée s'entretient avec son amie du même âge. Elle lui dit : « Lorsque je fais parvenir une carte de vœux, accompagnée d'un chèque, à mon neveu ou ma nièce, ils ne me donnent pas de nouvelles ». « Moi, dit l'autre, je fais comme toi, et la semaine suivante, ils viennent toujours me voir... Car le chèque, je ne l'ai pas signé!!!! »



## CONNAISSEZ-VOUS LA TCA-CA?

Encore un sigle! Il signifie :

**Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches.**



Depuis mai 2021, je suis la représentante de l'AREQ 03, secteurs C – D – G – J – L, sur ce comité qui compte une vingtaine de personnes responsables d'organismes divers et des représentants des Tables locales des différentes MRC de notre territoire, tous dédiés à l'amélioration des conditions de vie des personnes aînées.

« **Pour le mieux-être des aînés** » en est le slogan. C'est suite à l'année 1999, désignée par l'ONU comme Année internationale des personnes âgées, que fut instauré au Québec le Secrétariat aux aînés, d'abord relié au ministère de la Famille, puis à celui de la Santé et Services sociaux (MSSS) depuis 2018. À partir de 1999, les Tables de concertation se sont déployées progressivement à travers le Québec et c'est en 2004 que la conférence des Tables régionales a vu le jour pour coordonner et harmoniser le travail des différentes Tables, qui sont au nombre de 18 dans notre province.

Les mandats des TCA sont de représenter la diversité des personnes dans toutes les régions, de se concerter relativement aux enjeux qui touchent particulièrement les aînés, de relayer l'information auprès des membres (bulletin mensuel *Au fil des jours*), de rédiger des avis transmis au Secrétariat des aînés et à la ministre responsable, et finalement, de reconnaître et valoriser l'implication des bénévoles (Prix Hommage aux Aînés). Parmi les bons coups de la Table, en collaboration avec d'autres organismes, nous pouvons mentionner la célébration annuelle de la Journée internationale des aînés (le 1<sup>er</sup> octobre), la baisse des frais de stationnement dans les centres de santé, le contrôle des augmentations de coûts de loyer et de services dans les RPA, etc.

Depuis que je fais partie de cette instance consultative, j'ai découvert que de nombreux documents ministériels ont été produits par rapport à la condition des aînés, de plus en plus nombreux, du Québec, pleins de beaux principes : Vieillir et vivre ensemble chez soi... (2012); Plan d'action 2018-2023 : Un Québec pour tous les âges; Rapport Vieillir en santé (2021... avec des données de 2018). Les bonnes intentions pullulent mais...

C'est dans ce contexte que la [TCA-CA](#) a organisé, le 23 novembre 2021 à St-Henri-de-Lévis, une rencontre regroupant les membres de son conseil d'administration, des membres d'organismes d'aînés ou de services aux aînés et des élus régionaux. Les 55 participants ont été répartis à des tables de discussions sur les cinq sujets suivants : les services de soins à domicile, la pauvreté de certains aînés, l'isolement des aînés avec la pandémie, l'âgisme vécu par les aînés et les besoins de transport de certains aînés.

La synthèse de ces échanges sur chacun des sujets a donné lieu à des recommandations qui seront transmises aux ministres et autres juridictions concernées. Un commentaire qui était général et répété à plusieurs reprises, c'est que les aînés souhaitent demeurer le plus longtemps possible dans leur foyer et désirent davantage des investissements dans les services que dans le béton des futures « Maisons des aînés ».

Qu'en pensez-vous?

Par : Lise Patoine

## Le bonheur est un courant d'air!

Il est où le bonheur? Drôle de question! C'est une recherche qui ne prendra jamais fin, chacun interprétant ce thème à sa manière. La suite de l'histoire est plus complexe; il nous arrive de confondre le bien et le mal, d'ignorer l'idéal du voisin, si proche et si lointain. Nous courons à en perdre haleine pour rattraper le temps perdu qui ne cède jamais sa place de vainqueur de première ligne. Il n'en fait qu'à sa tête.



Ainsi font les vents virant leur capot de bord comme bon leur semble. Il est où celui du Nord? Gelé quelque part sur la carte routière en s'envoyant toujours en l'air? Sinon, en train de se frayer un chemin pour rejoindre l'Est, fidèle compagnon de ses brusques tempêtes. À eux deux, unissant leurs forces, ils nous livrent en hiver des journées accompagnées d'un facteur de refroidissement à vous glacer le sang. Jusqu'à l'arrivée du vent du Sud qui fera son frais en déposant une couverture chaude sur tous ceux qui en ont besoin. Viendra l'heure de se reposer, le vent de l'Ouest fera de son mieux pour le rejoindre et profiter du bon temps pour embraser le soleil et le confondre avec la noirceur du jour. Tous les quatre prendront des instants de repos bien mérités. Ils utiliseront la lune pour se démêler

et rendre à César ce qui est à César. Avec ces différents complices, la nouvelle journée sera longue à décider du tireur de ficelles parmi eux. Chanceux seront-ils de reprendre le scénario là où ils l'ont laissé. Bien des gens en désireraient autant. Le ciel en décidera, pensent-ils, quoique rien ne soit parfait sur cette terre. Même le désert n'est pas toujours bien dans sa peau : le jour, il sue; le soir, il gèle. Alors, sachons accueillir le bonheur même pour un bref instant.

Denise Beaulieu

---

### Vaporisateur pour le mal de gorge (Truc de grand-mère)

Réf. : [Meilleurs Trucs.com](http://Meilleurs_Trucs.com)

Vous aurez besoin de :

- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à thé de clou de girofle moulu
- 1/3 de tasse (85 ml) d'eau distillée
- Un entonnoir
- Un vaporisateur

#### Voici comment procéder :

Faites chauffer l'eau dans un petit chaudron.

Ajouter le miel et les clous de girofle.

Laisser mijoter pendant 20 minutes à feu moyen doux.

Retirer du feu, passer dans un tamis.

Utiliser un entonnoir pour transvider dans votre petit vaporisateur.



Par : Madeleine St-Hilaire



## Les réunions virtuelles



Pendant le confinement, j'ai fait l'expérience des réunions virtuelles avec Zoom, par le Centre femmes de ma région. Des échanges culturels tels que : Récit de vie, club de lecture, écriture, passions, ont su enrichir ces moments passés en confinement. De nouvelles amitiés sont nées suite à ces échanges, et ne demandent qu'à être entretenues. Cette technologie virtuelle se révèle accommodante, pas besoin, en plus, de se déplacer. Malgré le déconfinement, elles se poursuivront sans doute, à la grande joie des participant(e)s.

J'en ai profité pour mieux prendre connaissance de livres intéressants et oubliés dans ma bibliothèque et qui ne demandaient qu'à être lus. Dans l'intimité de mon foyer, je n'ai pu que savourer ces moments de douceur.

Par : Madeleine St-Hilaire

## Remuons nos méninges

### 5 arbres pour les amoureux de la nature.

Leurs noms sont cachés dans chacun des énoncés.

1. Un couscous épicé à la marocaine, rien de meilleur!
2. L'important au bowling est de lancer la boule au bon endroit.
3. Les années 30, ce n'était pas l'âge d'or, me dit-il.
4. Avec sa pingrerie, il finira par ne plus avoir d'amis du tout.
5. Soupe, pâté, râble de lièvre, dessert.



### 5 oiseaux pour les écologistes.

1. Martin et Paul sont deux prénoms assez courants.
2. Le petit vent d'été chasse les nuages vers le nord.
3. Dans la salle, on n'entendait qu'un seul cri : bis!
4. Quand on pige, on ne doit pas se creuser la tête.
5. Arrêter ton char, donner et répéter ton avis!

Réponses : 5 arbres...  
1. Epicéa 2. Bouleau 3. Orme 4. Sapin 5. Erable

Réponse : 5 oiseaux...  
1. Martinet 2. Échasse 3. Ibis 4. Pigeon 5. Chardonneret

## JEU QUESTIONNAIRE # 4

Par : Madeleine St-Hilaire

Ci-dessous, vous trouverez les noms et les prénoms de 15 personnalités féminines qui ont changé le Québec. Saurez-vous les identifier?

**Simone Monet-Chartrand - Danièle Henkel - Valérie Plante - Lise Payette - Denise Filiatrault  
Lucille Dumont - Manon Rhéaume - Janine Sutto - Claire Kirkland-Casgrain - Michelle Tysseyre  
Madeleine Parent - Marie-Soleil Tougas - Marie Gérin-Lajoie - Denise Pelletier - Anne Hébert**

1. Cette infatigable comédienne au franc-parler se qualifie aussi comme scénariste, metteuse en scène et directrice de théâtre : \_\_\_\_\_
2. La première mairesse de Montréal : \_\_\_\_\_
3. Cette femme d'affaires est devenue la première « mentor » féminine à la populaire émission « Dans l'œil du dragon ». Elle a bâti une entreprise à succès et a su se tailler une place enviable au Québec : \_\_\_\_\_
4. La première femme à jouer dans un match de la Ligue nationale de hockey (LNH) : \_\_\_\_\_
5. En 1981, elle a été la toute première ministre d'état à la Condition féminine de même que ministre d'état au Développement social. Par la suite, elle est devenue une prolifique scénariste : \_\_\_\_\_
6. Féministe avant l'heure, elle fut présidente de l'Association des consommateurs du Canada en 1969. Toute sa vie, elle aura combattu les injustices sociales, politiques et économiques. Cofondatrice de la fédération des femmes du Québec et conjointe de Michel Chartrand : \_\_\_\_\_
7. La première femme élue députée et nommée ministre au Québec : \_\_\_\_\_
8. Une des pionnières du syndicalisme ouvrier, particulièrement dans le domaine du textile : \_\_\_\_\_
9. Première bachelière des arts au Québec. En 1931, elle fonde une école d'action sociale. Elle a poursuivi l'œuvre de sa mère en se battant pour la cause des femmes : \_\_\_\_\_
10. Une des actrices les plus populaires de son époque, elle a donné son nom à un théâtre réputé. Elle a gagné un prix de la plus haute distinction accordée dans le domaine des arts de la scène : \_\_\_\_\_
11. C'est une grande dame de la chanson en plus d'être une animatrice populaire. Elle a donné des cours de chant pendant 50 ans jusqu'en 2008 : \_\_\_\_\_
12. L'enfant chouchou de la télé, décédée dans un accident à l'âge de 27 ans : \_\_\_\_\_
13. La grande dame de la littérature : \_\_\_\_\_
14. Une pionnière du journalisme et de l'animation : \_\_\_\_\_
15. Artiste d'origine française, elle a joué, entre-autres, Mademoiselle l'Espérance. Elle a cumulé 75 ans de carrière : \_\_\_\_\_



Réponses page : 8

## Quiz « D » 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) - Ontario (ON) - Autres (A)

Titre des chansons	Année	Origine	Le nom des artistes
1. Parlez-moi de lui	1966	(F)	Dal _____
2. D'amour déchaîné	1994	(Q)	D'A _____
3. À ma mère	2019	(Q)	Dar _____
4. Salut les amoureux	1975	(F)	Das _____
5. La revoyure	2004	(Q)	Dég _____
6. Ma vie	1972	(F)	Del _____
7. Les divorcés	1973	(F)	Del _____
8. Un baiser de toi	1965	(Q)	Dem _____
9. Que Dieu protège notre amour	1966	(Q)	Der _____
10. Le piano et la voix	2008	(Q)	Desc _____
11. Au nom de la musique	2007	(Q)	Desj _____
12. Si tu voulais	1957	(Q)	Deso _____
13. Je ferai un jardin	2003	(Q)	Desr _____
14. Blou (Patof)	1972	(Q)	Desr _____
15. Aimer pour aimer	1985	(Q)	Desr _____
16. Lili Marlène	1941	(A)	Die _____
17. La complainte d'un phoque en...	1974	(Q)	Dom _____
18. La Manic	1967	(Q)	D'O _____
19. Je me souviens	1966	(Q)	Dub _____
20. Hymne à la beauté du monde	1986	(Q)	Duf _____
21. Deux enfants du même âge	1959	(Q)	Dug _____
22. Le gros Bill	1948	(Q)	Dum _____
23. Comme des immortels	2019	(Q)	Dup _____
24. La langue de chez nous	1985	(F)	Dut _____
25. J'aime les filles	1967	(F)	Dut _____
26. Libertad	1960	(F)	Dar _____
27. 5 minutes de Bonne Humeur	2020	(ON)	Dic _____
28. Yaya	1964	(Q)	Den _____
29. Les 2 Bitches	2009	(Q)	Dro _____
30. Par chance, Zoom est arrivé	2020	(F)	Duf _____
31. La chanson des vieux amants	2000	(ON)	Duf _____

Corrigé page : 12



## COUPONS-RÉPONSE

MERCI de respecter la date limite d'inscription. SVP ne pas agraffer votre coupon-réponse à votre chèque.

✂-----

### Cabane à sucre

**Mardi, 29 mars 2022**

Lieu : **Érablière du Cap**, 1925, chemin Lambert, Saint-Nicolas (Lévis)

Coût : 16 \$ pour les membres 20 \$ 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 22 mars 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](mailto:liseptoine@telus.net) **Voir texte : page 2**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : [camarine@videotron.ca](mailto:camarine@videotron.ca) (Détails : p. 10)

✂-----

### Assemblée générale sectorielle

**Jeudi, 28 avril 2022**

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

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

Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Membre  Non-membre

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Membre  Non-membre

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Inscription obligatoire **avant le 21 avril 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](mailto:liseptoine@telus.net) **Voir texte : page 2**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : [camarine@videotron.ca](mailto:camarine@videotron.ca) (Détails : p. 10)

✂-----

**Activité régionale** : le 6 avril, à l'Hôtel Québec.

Sujets : Soins de fin de vie et aide médicale à mourir; Directives médicales anticipées.

Conférencière : Ginette Plamondon.

Détails pour l'inscription à venir sur notre site Internet : <https://louisfrechette.araq.lacsq.org/>

## 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 :

- Le 13 août 2021, monsieur Luc Boucher est décédé à l'âge de 77 ans. Il a enseigné à Lévis en éducation physique, lieu où il habitait.
- Le 18 novembre 2021, madame Suzanne Dionne est décédée à l'âge de 67 ans. Elle demeurait à Lévis, autrefois de Saint-Pascal de Kamouraska.
- Monsieur Pierre-André Boutin, décédé le 19 novembre 2021 à l'aube de ses 87 ans. Il a enseigné à la polyvalente de Charny. Il demeurait à Sainte-Marguerite.
- Le 22 novembre 2021, est décédé monsieur Michel Fortier. Il a enseigné à Donnacona, à Saint-Anselme et à Saint-Damien. Il résidait à Saint-Anselme.
- Le 3 janvier 2022, à l'âge de 74 ans, est décédée madame Ginette Vachon. Elle a été secrétaire exécutive de notre syndicat, le STTELF, pendant 40 ans. Native de Beauceville, elle résidait à Lévis.
- Le 8 février 2022, à l'âge de 82 ans, est décédé monsieur Jules Sylvain. Il a enseigné les mathématiques aux écoles secondaires de Pointe-Lévy et Champagnat. Il demeurait à Lévis.
- Le 19 février 2022, à l'âge de 68 ans, est décédé monsieur Daniel Bernier, conjoint de madame France Fortin, également membre de notre AREQ. Il a enseigné aux écoles secondaires Champagnat et Guillaume Couture à Lévis. Il habitait à Lévis.
- Le 23 février 2022, à l'âge de 84 ans, est décédé monsieur Gustave Gagnon, professeur en sciences à l'école Pointe-Lévy. Il habitait à Lévis.

## HOMMAGE



Chère Ginette,

Mille mercis pour tout ton dévouement à la cause des travailleuses et travailleurs de l'enseignement de Louis-Fréchette. Tu as été un appui important dans tous les combats - les victoires comme les défaites - de notre syndicat.

Nous voulons te manifester et te dire toute notre amitié, toute notre reconnaissance pour le travail consciencieux que tu as accompli pour nous toutes et tous.

Encore une fois mille mercis et bon voyage dans l'au-delà.

Ton confrère de la lutte,

André Mathieu, toujours syndicaliste au plus profond de son cœur...



P. S. : Madame Ginette Vachon a été secrétaire exécutive de notre syndicat, le STTELF, pendant 40 ans.

**Condoléances à :**

- Monsieur Gustave Gagnon pour le décès de sa conjointe, madame Dolorès Fillion, décédée le 25 mai 2021 à l'âge de 79 ans et 10 mois. Elle habitait Lévis.
- Madame Lise Vachon, également membre aréquienne, pour le décès de son conjoint, monsieur Luc Boucher, décédé à l'âge de 77 ans le 13 août 2021. Il habitait à Lévis.
- Madame Ginette Ash Tremblay pour la perte de sa soeur jumelle, madame Francine Ash, décédée à l'âge de 70 ans le 17 novembre 2021. Elle demeurait à Lévis.
- Madame Rollande Royer pour le décès de sa mère, madame Marie-Anne Dion, décédée le 19 novembre 2021 à l'âge de 95 ans. Elle a surtout habité à Saint-Nérée (Bellechasse).
- Monsieur Gérard Marcotte pour le décès de son frère, monsieur Alfred Marcotte, décédé le 7 décembre 2021 à l'âge de 94 ans. Il demeurait à Cap-Santé, autrefois à Donnacona.
- Mesdames Béatrice et Imelda Marcoux et monsieur Antoine Marcoux pour le décès de leur soeur, madame Marie-Anne Marcoux C.S.C.L. (congrégation Sr. de la Charité de St-Louis), décédée le 16 décembre 2021 à l'âge de 99 ans et 8 mois.
- Madame Rolande Carrier-Beaudoin pour le décès de son conjoint, monsieur Aurèle Beaudoin, décédé le 30 décembre 2021 à l'âge de 89 ans. Il demeurait à Saint-Anselme.
- Madame Hélène Bélanger pour le décès de son frère, monsieur Julien Bélanger, décédé le 3 janvier 2022 à l'âge de 89 ans. Il demeurait à Buckland, Bellechasse.
- Monsieur Jacques Lambert pour le décès de son frère, monsieur Guy Lambert, décédé le 19 janvier 2022 à l'aube de ses 77 ans. Il demeurait à Lévis.
- Monsieur Denis Houde pour le décès de son frère, monsieur Clément Houde, décédé à l'âge de 84 ans le 19 janvier 2022. Il habitait à St-Louis-de-Pintendre.
- Madame Claire Buteau pour le décès de son conjoint, monsieur Adonia Létourneau, décédé le 11 février 2022 à l'âge de 82 ans. Il habitait Lévis, secteur St-Romuald.
- Madame Réjeanne Gosselin pour le décès de son frère, monsieur Marc Gosselin, décédé le 19 février 2022. Il était âgé de 74 ans et demeurait à St-Henri de Lévis.
- Madame France Fortin pour le décès de son conjoint, le 19 février 2022, monsieur Daniel Bernier, également membre de notre AREQ. Il était âgé de 68 ans.
- Madame Rachel Roy pour le décès de sa sœur, madame Lina Roy, décédée le 20 février 2022 à l'âge de 84 ans. Elle habitait Victoriaville.



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](mailto: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](mailto: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

[AREQcso](#) : 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** : Louise Guay, Claire  
Buteau et Claude Couture

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

Date de tombée pour la prochaine édition :  
**1<sup>er</sup> juin 2022**

Faire parvenir vos articles à : Lise Patoine  
[lisepatoine@telus.net](mailto:lisepatoine@telus.net)

**AREQ LOUIS-FRÉCHETTE**  
Louise Guay, 3899, des Opales,  
Lévis (QC) G6W 7M2  
Téléphone : 418-833-9809  
Messagerie : [camarine@videotron.ca](mailto:camarine@videotron.ca)

Gestionnaires du site Web Louis-Fréchette :  
Martine Lagacé et Jacques Brochu  
[louis.areq03g@gmail.com](mailto: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.....	<a href="mailto:n-talbot@videotron.ca">n-talbot@videotron.ca</a>
1 <sup>ère</sup> vice-présidente :	Louise Guay	418 833-9809.....	<a href="mailto:camarine@videotron.ca">camarine@videotron.ca</a>
2 <sup>e</sup> vice-président :	Robert Hins	418 885-4694.....	<a href="mailto:rhins@videotron.ca">rhins@videotron.ca</a>
Trésorière :	Lise Patoine	418 479-2900.....	<a href="mailto:lisepatoine@telus.net">lisepatoine@telus.net</a>
Secrétaire :	Claude Couture	418 831-7181.....	<a href="mailto:coutureclaud848@gmail.com">coutureclaud848@gmail.com</a>
2 <sup>e</sup> conseiller :	Jacques Olivier	819 604-7004 .....	<a href="mailto:n-talbot@videotron.ca">n-talbot@videotron.ca</a>

#### RESPONSABLES DÉLÉGUÉS AUX COMITÉS RÉGIONAUX

Assurances :	Nicole Talbot	819-604-7004 .....	<a href="mailto:n-talbot@videotron.ca">n-talbot@videotron.ca</a>
FLG :	Robert Hins	418-885-4694 .....	<a href="mailto:rhins@videotron.ca">rhins@videotron.ca</a>
Comité des hommes :	Richard Arcand	418 903-2673 .....	<a href="mailto:richardarc@hotmail.com">richardarc@hotmail.com</a>
Indexation :	Nicole Talbot	819 604-7004 .....	<a href="mailto:n-talbot@videotron.ca">n-talbot@videotron.ca</a>
Sociopolitique :	Jacques Olivier	819 604-7004 .....	<a href="mailto:n-talbot@videotron.ca">n-talbot@videotron.ca</a>

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