

Bulletin sectoriel :

Secteur Louis-Fréchette, région Québec-Chaudière-Appalaches

Volume 22, Numéro 3 - Décembre 2022

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Nos bénévoles sont à l'œuvre et le secteur a renoué avec les activités sectorielles et régionales. La participation de nos membres constitue une réponse reconfortante devant le plaisir évident de se retrouver.

Le Nouvel Envol et le site Internet (louisfréchette.araq.lacsq.org) demeurent les moyens privilégiés pour maintenir les liens entre nous.

Grand merci à Martine et Lise.

L'année 2022-2023 est une année de « Congrès » et donc d'élection à l'AREQ.

Dans notre secteur, lors de l'assemblée générale du 27 avril prochain, les postes ouverts seront : Présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat, 2^e conseiller, trésorerie.

N.B. : Le poste à la trésorerie est toujours ouvert. Merci à Jacques Olivier d'avoir accepté d'être trésorier par intérim cette année. Merci à Lise Patoine pour son habile direction et ses talents de prof.

Nous avons besoin de relève afin de maintenir la vitalité de notre secteur. Quand vous participez à nos activités, vous pouvez constater le plaisir du travail en équipe des membres du CS. Vous aussi, vous pouvez partager ce plaisir au service de nos membres, soit comme membre du conseil sectoriel, soit comme responsable d'un dossier ou d'un comité. C'est valorisant et c'est excellent pour la santé physique et mentale.

Si vous avez un peu de disponibilités, ce serait apprécié par tous les membres du secteur 03G Louis-Fréchette. Vous pouvez donner votre nom à un des membres du conseil sectoriel. Nous nous ferons un plaisir de vous accueillir. Merci de votre participation et de votre collaboration.

L'époque des vœux de Noël et du Nouvel An est déjà de retour. L'équipe du conseil sectoriel souhaite à tous les membres et à leur famille, « Bonheur » et surtout « Santé », sans oublier de prendre la résolution de participer souvent aux activités du secteur.

Nicole Talbot, présidente secteur 03G Louis-Fréchette



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!

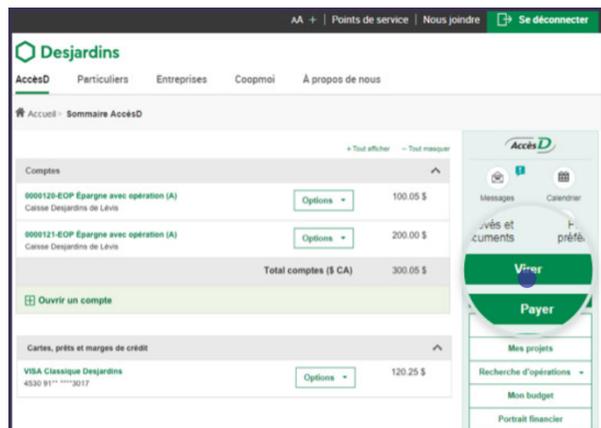
Les membres du conseil sectoriel

SOMMAIRE

Mot de la présidente régionale	p. 3
Vie associative.....	p. 3
Assurances	p. 4
Fondation Laure-Gaudreault	p. 5
Retour sur les activités	p. 6 à 9
Activités à venir	p. 10 à 13
Déjeuners de langue	p. 14
Carnet voyages et sorties culturelles	p. 15
Suggestion de lecture	p. 16
Hommage à Jacques Laflamme	p. 16
Prière du pape François	p. 17
Un jardin de plantes médicinales	p. 18
Jeux	p. 19 à 21
Coupons-réponse	p. 22, 23
Nécrologie	p. 24, 25
Coupons-réponse (suite).....	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



Bonjour à vous toutes et tous, membres de la région 03 de l'AREQ.

L'arrivée du temps des Fêtes est l'occasion idéale de vivre nos traditions.

Il m'est très agréable de vous offrir mes meilleurs vœux de Bonheur, de Plaisir et de Santé. Je considère que vous collaborez grandement à établir la belle vitalité de la région 03 en participant aux activités régionales. Merci de me donner l'occasion de vous y voir et revoir.

Passez une très belle période des Fêtes.

Je suis impatiente de vous retrouver en 2023.

Carole Pedneault, présidente régionale

VIE ASSOCIATIVE

Pour nos activités sectorielles cette année, nous avons décidé de maintenir nos prix d'avant pandémie pour nos membres et ce, malgré les augmentations et le fait que le montant ne couvre pas le prix exigé par les traiteurs.

Il faut se rappeler que le prix demandé lors des activités ne couvre pas seulement les repas mais aussi l'ensemble des frais comme la location de la salle, le personnel nécessaire parfois, le matériel (nappes, ustensiles, vaisselle, serviettes de table, micros...) les déplacements, les prix de présence, le montant versé aux conférenciers, aux artistes, etc.

Vous aurez compris que si l'on peut offrir des prix aussi bas, c'est grâce à nos économies et aux allocations que nous recevons du « National » et du « Régional ». Ces allocations proviennent de nos cotisations à l'AREQ et nous sont retournées selon le nombre de membres dans notre secteur.

Les traiteurs sont de moins en moins nombreux et de plus en plus exigeants. Nous devons certifier la quantité de réservations et payer pour ce nombre au moins 7 à 10 jours (parfois 15) à l'avance. C'est pourquoi, nous devons vous demander de respecter les délais pour vous inscrire et que nous sommes dans l'impossibilité de vous rembourser après la date limite des réservations. Merci de votre compréhension.

Cette année, vous avez remarqué que nous avons maintenant un « **Dîner de Noël** » afin de faciliter les déplacements de jour.

Nos activités sont vraiment à un coût raisonnable et préparées avec générosité par le conseil sectoriel et plusieurs bénévoles. C'est une invitation.

Au plaisir de se voir bientôt,

Nicole Talbot, présidente



ASSURANCES

Depuis le 1^{er} janvier 2022, nous avons une nouvelle brochure pour notre assurance collective.

Sur le site « SSQ.ca » on peut retrouver le texte complet de cette brochure. Mieux encore, grâce à Martine Lagacé, nous avons sur le site Web de notre secteur (louisfrechette.areq.lacsq.org), le texte complet de la brochure et du dépliant :

Dans le menu (ligne du haut de la page d'accueil), cliquer sur « **Assurances** ». Une nouvelle fenêtre s'ouvre; sélectionner « **Dépliant** » pour le texte court ou « **Votre régime** » pour la brochure au complet.

Dans cette brochure, suite à l'événement pandémie, les changements concernent surtout le chapitre 3 « Assurance voyage avec assistance et assurance annulation de voyage ».

Réponse à une question :

En cas de décès d'un membre assuré, il est important d'en aviser rapidement notre assureur SSQ. Plusieurs éléments sont à considérer comme le changement de protection, l'assurance vie, l'adhésion de la personne survivante, etc.

Il y a des délais à respecter. Dans la majorité des cas on parle de 90 jours. À travers tout le bouleversement, c'est une période difficile. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. Voici une bonne source d'information :

Johanne Freire, conseillère à l'AREQ (418 525-0611) freire.johanne@areq.lacsq.org

Une bonne résolution serait de consulter régulièrement notre site Web. Il est complet et contient une foule de renseignements utiles. C'est aussi une façon de dire merci à Martine qui fait un magnifique travail.

N.B. : Pas de hausse des tarifs pour le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ au 1^{er} juillet 2022. Plus de renseignements dans la revue « Quoi de Neuf » automne 2022, page 9.

1^{er} janvier 2023 : Suite à l'assemblée générale ASSUREQ : Le montant maximal remboursé pour l'ensemble des professionnels de la santé visés dans le régime « Santé Plus » passe de **750 \$** à **1000 \$** personne assurée/par année civile. Plus d'informations dans le prochain « Quoi de Neuf ».

Nous sommes bien assurés mais pour être « rassurés », il est sage de bien s'informer.

Prenez soin de vous et bonne santé,

Nicole Talbot
Comité des assurances 03G Louis-Fréchette



* Si vous partez en voyage, il faut toujours avoir avec soi sa carte « Assistance voyage ».

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Pensons aux personnes âgées dans le besoin, aux proches aidants et aux personnes pour qui l'aide alimentaire est une nécessité.

C'est pour tout cela que vos dons (déductibles d'impôt) sont importants.

La Fondation vous remercie de tout cœur pour votre geste!



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 cette page en cliquant sur l'onglet « FLG » dans le menu de la page d'accueil du site de l'[AREQ Louis-Frèchette](http://AREQ.Louis-Frèchette).
- Ou vous pouvez faire un don 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 9E7

Pour le formulaire, vous pouvez photocopier ou utiliser celui ci-dessous ou le faire imprimer à partir du site de la fondation ou du site de l'AREQ Louis-Frèchette.

Je peux aussi vous en procurer un avec l'enveloppe de retour.

Vous n'avez qu'à me contacter à 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)		\$
Reçu d'impôt pour toute souscription annuelle de 15 \$ ou plus.		Total : \$

Rencontre des responsables de comités et de dossiers

29 septembre 2022



Cette rencontre des responsables de comités et de dossiers est toujours très appréciée et très profitable pour l'esprit d'équipe.

On a noté les bons coups, les défis à relever, les difficultés rencontrées. On a vu la nécessité d'apporter des améliorations au niveau des communications, pour que les informations de bonnes sources soient transmises aux bonnes personnes, dans le but de faciliter le travail et d'être le plus efficace possible afin de mieux répondre aux besoins de nos membres.

Il faut suivre le travail de ces bénévoles.

La dernière page du bulletin sectoriel, vous donne le nom des membres du conseil sectoriel et des responsables de comités.

Voici les noms des responsables pour les dossiers :

Site Internet : Martine Lagacé

Bulletin Nouvel Envol : Martine Lagacé, Lise Patoine, Jacques Brochu

Nécrologie, messe des défunts : Madeleine St-Hilaire

Responsable des téléphonistes, messe des défunts, voyages et plus... : Claire Buteau

Calendrier des anniversaires : Jean-Noël Crête

Liste des membres : Jeanne-d'Arc Turcotte

Cartes aux personnes âgées (75 ans et +) : Huguette Morin et Jeanne-d'Arc Dutil

Personnes-amies : Irène Guillemette

Salon des loisirs créatifs : Gilberte Beaudin

Photographe : Yvan Gravel

Déjeuners anglais-espagnols, AREQ en spectacle et plus... : Viviane Gonneville

Grands Explorateurs : Denise Leclerc

Patinage : Claire Buteau, Raynald Brochu

Le conseil sectoriel profite toujours de la rencontre des responsables de comités et de dossiers pour remercier, au nom de tous les membres du secteur 03G, toutes ces personnes bénévoles dont le rôle est absolument indispensable à la vitalité du secteur.



Nicole Talbot, présidente

RETRouvAILLES = SOURIRES!

Par : Lise Patoine

Le mardi 20 septembre fut marqué par le retour d'une rencontre généralement très prisée par nos membres : les « Retrouvailles » annuelles pour le lancement de la nouvelle année d'activités de notre AREQ. Bien que les relents de la COVID aient rebuté certains de nos habitués participants, toutes les personnes présentes pourront témoigner des sourires chaleureux et des conversations animées qui ont caractérisé cet événement, malgré quelques anicroches concernant le déjeuner servi par le traiteur. L'ambiance festive compensait pour ces inconvénients et nous espérons vous compter en plus grand nombre lors des activités à venir!



ACTIVITÉ RÉGIONALE DU 22 SEPTEMBRE 2022

Par : Lise Patoine



Le volet sociopolitique de la Journée régionale du 22 septembre dernier, en après-midi, était présenté par madame Monic Avoine, vice-présidente de l'Association des Grands-Parents du Québec (grands-parents.qc.ca).

Cet organisme, fondé en 1990 dans la région de Québec, se consacre à sensibiliser la population à l'importance des grands-parents et autres aînés signifiants dans la vie des jeunes enfants. Elle offre un service d'écoute (1 866-745-6110) et peut proposer des pistes de solutions pour les grands-parents affectés par les suites des séparations, divorces et conflits divers qui peuvent les éloigner de leurs chers petits-enfants. Il ne tient qu'à nous d'y recourir au besoin.



CONFÉRENCE DU 22 SEPTEMBRE 2022 SUR L'ENVIRONNEMENT



Dans le cadre des activités du comité de l'environnement, nous avons eu l'occasion d'entendre monsieur Alain Olivier, professeur et chercheur à l'Université Laval en éco-agronomie.

Sous le titre « Nourrir tous les humains sans détruire la planète », il nous a entretenus du dilemme que posent nos pratiques agricoles industrielles actuelles.

En effet, sans nier le besoin d'une production toujours plus grande pour répondre aux impératifs mondiaux, il nous a fait entrevoir les impacts souvent négatifs que de telles pratiques causent à notre environnement et leur insoutenabilité à long terme.

Existe-t-il alors une solution?

Lors d'un projet de recherche mené en Afrique, monsieur Olivier s'est intéressé à des pratiques simples, écologiques et déjà bien connues du milieu agricole, qu'il croit possible d'adapter à l'agriculture moderne. Il en arrive à la conclusion que la solution se trouve dans le rapprochement de l'agriculture industrielle et de l'écologie. Celui-ci favoriserait une amélioration de nos pratiques agricoles souvent dévastatrices en les rendant plus saines et moins dommageables à plusieurs égards. Ne citons ici que les dangers pour la santé de l'emploi massif des herbicides et des insecticides entre autres.

Enfin, monsieur Olivier a terminé son entretien en nous encourageant tous à nous impliquer en posant des gestes simples afin d'assurer un avenir meilleur aux générations futures. Il suffit parfois de petits efforts, ne serait-ce que d'encourager le commerce local par exemple, pour accomplir de grandes choses.

Les propos de cet agronome furent des plus éloquentes.

Par : Claire Morency, responsable du comité de l'environnement



Un truc parmi tant d'autres : Laver nos sacs « Ziploc » pour s'en servir à nouveau.

Vous avez sans doute des idées.

Faites-les moi parvenir à : clairemo52@hotmail.com. J'en dresserai une liste qu'on pourra partager. L'idée jugée la plus originale sera récompensée.



Claire Morency, responsable du comité de l'environnement pour Louis-Fréchette

La Beauce accueille des trésors de notre chanson française



Il faisait si beau ce matin du 13 octobre! Nous étions en route vers la Beauce, conviés à un déjeuner au Centre des Loisirs Atkinson afin d'y retrouver nos amis de l'AREQ. Tout au long du chemin, le soleil allumait les arbres feuillus pour nous offrir un festival de couleurs saisonnières, c'était féérique!

Une fois à destination, nous avons eu le bonheur de découvrir une salle lumineuse et invitante dans un bâtiment construit au cours de la dernière décennie sur le site du manoir Atkinson. Un projet de longue haleine qui a mobilisé le dynamisme de plusieurs citoyens de Scott, c'était dans le but de répondre aux besoins de la population en termes de loisirs.

L'accueil si chaleureux des membres du conseil sectoriel et le plaisir de retrouver des visages connus souriants nous mettaient tout de suite dans une ambiance de fête. Après avoir tous vécu ces longs mois de pandémie, il était tellement agréable de bavarder de nouveau autour d'une table en bonne compagnie. Je ne sais pas si c'est le fait de m'être levée un peu plus tôt qu'à l'habitude mais toute cette convivialité avait aiguisé mon appétit. Le déjeuner a donc été servi à 43 bouches affamées, du moins je le présume... par le service de traiteur « Délices Quotidiens ». Notre amie Claire Buteau avait décoré joliment toutes les tables de feuilles colorées, ce qui a permis à Yvan de réaliser plusieurs photos des participants dans un décor ayant une touche automnale. Comme à toutes nos rencontres, il y eut ensuite le tirage de coupons-cadeaux de 10 \$ pour une prochaine activité et de moitié-moitié pour la fondation Laure-Gaudreault.



Mais le reste de l'avant-midi nous réservait un moment, à la fois de détente et de nostalgie, teinté d'un brin d'humour. Nous avons eu la chance d'assister, une fois de plus, à une prestation de Daniel Normand, l'artiste invité par notre association. Monsieur Normand est professeur de CEGEP, directeur de chorale, arrangeur musical et compositeur. De plus, il a déjà à son actif un disque compact de plusieurs chansons de Georges Moustaki avec une interprétation tout à fait personnelle. Au moment où vous lirez ces lignes, il aura déjà enregistré ses propres compositions.

De sa voix douce et empreinte d'émotions, s'accompagnant à la guitare, Daniel nous a bercé l'âme avec des trésors de notre chanson québécoise et française en terminant par quelques-unes de ses propres compositions. En choisissant des auteurs comme Michel Rivard, Gilles Vigneault, Félix Leclerc, Serge Reggiani, Georges Moustaki, Serge Lama, il a offert aux gens de notre génération un retour dans le temps de notre jeunesse où nous écoutions ces chefs-d'œuvre de vinyle sur nos tables tournantes de l'époque. Ses talents d'auteur, de compositeur et d'interprète nous ont aussi enchantés au diapason de tout ce qui avait été entendu précédemment. Aussi, il a présenté chacune des chansons, soit en parlant de son auteur, soit en racontant une anecdote.

J'ajouterai personnellement que ça m'a fait grand bien de n'entendre que des chansons en français et dont tous les mots étaient audibles. Merci infiniment à tous ceux qui se sont dévoués pour permettre à cette activité d'avoir lieu car elle a fait vibrer nos cœurs encore si jeunes!

Amitiés, Liliane Laverdière

ACTIVITÉS 2022 - 2023

- **L'inscription est obligatoire en tout temps et sera effective à la réception de votre paiement.** Il est essentiel de respecter le délai prévu pour vous inscrire tout en tenant compte du délai postal. **Aucun paiement ne pourra être effectué à l'entrée.**
- 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.**
- Les **coupons-cadeaux sont valides en tout temps** et transférables à la personne de votre choix.
- Pour vous inscrire par **INTERAC**, suivre la procédure indiquée dans le **texte de la 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 24 novembre 2022 (Attention, nouveau délai traiteur)			
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.22	

Début de l'An Nouveau (quilles et dîner)		Mercredi, 25 janvier 2023	
Lieu : Boule-O-Drome Lévis , 44, route du Président Kennedy, Lévis (entrée par la rue Pie X)			
Accueil : 8 h 30		Coupon-réponse : p.22	
Quilles : 9 h		Repas : 11 h 30	
Coût pour les membres :	Quilles : 8 \$	Dîner : 15 \$	
Coût pour les non-membres :	Quilles : 15 \$	Dîner : 25 \$	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 16 janvier 2023			
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			
Nombre de place limité; la priorité sera donnée aux inscriptions reçues et payées à l'avance.			
Vous formerez vos équipes sur place. (Maximum 4 personnes par allée)			
Sur le coupon-réponse, préciser si vous êtes membre ou non-membre et indiquer un numéro de téléphone de référence. N'oubliez pas de préciser si vous jouerez aux petites ou grosses quilles .			

Ski de fond		Lundi, 20 février 2023 (ou mardi 21 février, si tempête)	
Lieu : Club Bord de l'eau , 96, route Kennedy, Saint-Henri			
Accueil : 9 h 30		Dîner vers : 12 h	
Coût : 2 \$ pour tous pour le ski et la raquette		Coupon-réponse : p. 23	
Coût pour le dîner :	10 \$ pour les membres	15 \$ pour les non-membres	
Repas chaud : bouillon, lasagne ou pâté au poulet, salade, pain et dessert. Précisez votre choix lors de votre inscription.			
Inscription obligatoire : Claude Couture avant le 10 février 2023			
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Claude Couture, 100, rue de l'Anse, Lévis QC G6K 1C6 Voir texte : page 2			
N. B. : Vous pouvez apporter votre lunch et le déguster au chalet. S'il y a tempête, l'activité sera remise au lendemain. Veuillez noter votre numéro de téléphone lors de votre inscription.			

Journée internationale des femmes		Jeudi, 9 mars 2023	
Lieu : Hôtel Québec , 3115, av. des Hôtels, Québec			
Inscription : 9 h	Dîner : 12 h	Conférencière : Françoise David	
Coût : 15 \$ pour les membres	30 \$ pour les non-membres	Coupon-réponse : p.23	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 27 février 2023			
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			

Cabane à sucre		Mardi, 4 avril 2023	
Lieu : Érablière du Cap , 1925, chemin Lambert, Saint-Nicolas (Lévis)			
Accueil : 11 h		Dîner vers : 12 h	
Coût : 15 \$ pour les membres		Coût : 25 \$ pour les non-membres	
Animation musicale		Tire en après-midi	
Service de bar sur place		Tirage moitié-moitié	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 24 mars 2023			
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.23	

Assemblée générale du secteur		Jeudi, 27 avril 2023
Lieu : Hôtel L'Oiselière , 165, route Kennedy, Lévis (Salle Grand chevalier)		
Accueil : 9 h	Assemblée générale : 9 h 30	Dîner : 12 h
Coût : 10 \$ pour les membres	18 \$ pour les non-membres	Gratuit pour les bénévoles
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 17 avril 2023		
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		
L'information concernant cette journée vous sera fournie par le biais du réseau téléphonique, sur le site Internet de l'AREQ 03G ainsi que dans le bulletin sectoriel d'avril 2023		
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p.26

AGR et Fondation Laure-Gaudreault		Vendredi, 5 mai 2023
Lieu : Hôtel Québec , 3115, av. des Hôtels, Québec		
Inscription : 9 h	Dîner : 12 h	Coupon-réponse : p.26
Coût : 15 \$ pour les membres	30 \$ pour les non-membres	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 24 avril 2023		
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		
L'information concernant cette journée vous sera fournie par le biais du réseau téléphonique, sur le site Internet de l'AREQ 03G ainsi que dans le bulletin sectoriel d'avril 2023		

Hommage à nos sages		Jeudi, 11 mai 2023
Lieu : Aréna de Saint-Henri (Salle Desjardins), 120, rue Belleau, St-Henri		
Accueil : 9 h 30	Activité : 10 h (Contenu à déterminer)	
Dîner : 12 h (Vin inclus)	Tirage moitié-moitié	
Coût : 15 \$ pour les membres	20 \$ pour les non-membres	10 \$ pour les 75 ans et +
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 1^{er} mai 2023		
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.26
Si vous êtes né avant le 31 décembre 1948, peu importe le jour et le mois de votre naissance, vous êtes un sage (75 ans et +)		



L'AREQ en spectacle		Vendredi, 16 juin 2023	
Lieu : École de musique du Couvent Jésus-Marie, 204, rue Saint-Joseph, Lévis			
Accueil : 19 h		Début du spectacle : 19 h 30	
Coût : 5 \$ pour les membres	10 \$ pour les non-membres	Payable à l'entrée	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant le 9 juin 2023			
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca			
Un léger goûter vous sera servi à la fin de la soirée.			

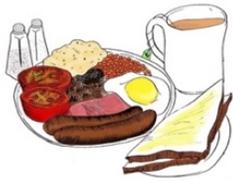
L'AREQ en spectacle



TU CHANTES?
TU JOUES D'UN INSTRUMENT?
TU DANSES?
TU AS LONGTEMPS RÊVÉ DE MONTER SUR UNE
SCÈNE?
C'EST LE TEMPS DE TE PRODUIRE!
TU POURRAS INVITER TES AMI(E)S
ÇA SE PASSE EN JUIN 2023
MAIS IL EST GRAND TEMPS D'Y PENSER,
DE TE PRÉPARER, DE CHOISIR DEUX PIÈCES
ET DE DONNER TON NOM
À VIVIANE



DÉJEUNERS ANGLAIS ET ESPAGNOLS



Hiver 2023

Hello everyone! I am happy to announce to you :
« We continue the English Breakfasts »

Happy to meet you!



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
17 et 31 janvier 2023	24 janvier 2023
14 et 28 février 2023	7 et 21 février 2023
14 et 28 mars 2023	7 et 21 mars 2023
11 avril 2023	4 et 18 avril 2023
Animateur : Jacques Gagné	Animateur : Jacques Gagné

Hola a todos feliz de anunciar :
« Seguimos con los Desayunos Español »

Feliz de conocernos!

Espagnol intermédiaire	Coût : 15 \$ payable lors de la première rencontre Très important de vous inscrire avant le : 10 janvier 2023 Auprès de : Viviane Gonneville vivianegonneville@hotmail.com Tél. : 1 418 259-2562 N'oubliez pas de préciser : <ul style="list-style-type: none">◆ Votre choix◆ Votre adresse courriel◆ Votre numéro de téléphone
Délice Resto Lounge Lévis 146, route du Président Kennedy, Lévis	
Les jeudis de 8 h 30 à 10 h 30	
12 et 26 janvier 2023	
9 et 23 février 2023	
9 et 23 mars 2023	
6 avril 2023	
Animatrice : Denise l'Espérance	





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.
Pour les voyages longs, joindre votre feuille d'inscription avec votre paiement.

Parlement de Québec

Date à venir

Départ de Lévis en autobus scolaire à 9 h, arrêt à Saint Romuald à 9 h 15 pour être au Parlement pour 9 h 50. Visite guidée du Parlement à 10 h 15 et à 11 h 30 le diner au restaurant [Le Parlementaire](#). Puis à 14 h, on assiste 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, maximum 30 personnes.

Musée et usine Bombardier à Valcourt

Mai 2023

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...

Boston et Salem (Reprise si nous sommes 40 – 4 jours)

Fin mai 2023

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. IMPORTANT de donner votre nom si vous êtes intéressés.

Théâtre Beaumont-St-Michel

Fin juin 2023

Théâtre seulement ou souper-théâtre

Ouest canadien

Début juillet 2023

12 jours / 11 nuits. Programme à venir...

La Mélodie du Bonheur

Août 2023

À la salle Albert Rousseau

Une journée à Montréal

Automne 2023

Autres projets :

- Une journée au Festival Western de St-Tite
- Une journée au Centre d'interprétation de la canneberge

Ce sont des projets alors, me donner votre nom si vous êtes intéressés. Merci de partager l'information car les voyages sont offerts à tous, même s'ils ne sont pas membres de l'AREQ.

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

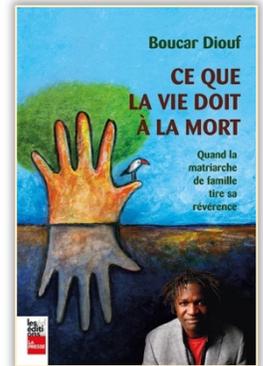
Info. : Claire Buteau 418-456-6759

CE QUE LA VIE DOIT À LA MORT. Quand la matriarche de famille tire sa révérence.
Les éditions La Presse, Boucar Diouf, 146 pages.

Suite au décès de sa mère survenu en 2021, l'auteur Boucar Diouf a écrit ce livre titré : « *Ce que la vie doit à la mort* ». Celui-ci porte plusieurs chapeaux. Il est un de nos humoristes appréciés, un poète à ses heures et un excellent conteur. En plus, il possède une formation universitaire en océanographie et on ne peut qu'apprécier son sens inné de la vulgarisation scientifique.

En parcourant la lecture de ce modeste bouquin, Boucar nous parle de ce que la vie doit à la mort et inversement, car les deux sont des faces opposées d'une même pièce. L'auteur nous rappelle les vérités essentielles de l'existence qui nous aident à apprivoiser la mort. On peut y lire : « Ma mère est dans le soleil qui brille... Ceux qui sont morts sont déjà dans ceux qui naissent... La mort nourrit la vie... »

Aussitôt la lecture terminée, je n'avais qu'un désir : le lire à nouveau. Je voulais être mieux conscientisée à l'humanisme et la philosophie de vie qui animent ce grand éducateur.



Par : Madeleine St-Hilaire



HOMMAGE À JACQUES LAFLAMME

À l'été 2022, l'AREQ Louis-Fréchette a perdu son musicien.

Depuis plusieurs années, nous étions choyés par la présence d'un virtuose exceptionnel.

Lors de la « Messe des défunts » ainsi qu'à « l'AREQ en spectacle », Jacques pouvait jouer, sans difficulté, aussi bien des partitions complexes que faciles.

Combien nous avons apprécié son charisme pouvant ainsi atteindre les cordes sensibles de notre cœur!

Bon voyage Jacques! Tu as atteint le sommet de ta vie et tu lui as été fidèle jusqu'au bout!

Sois heureux avec les anges, tes choristes; tu as mérité de jouer sur les orgues célestes!

Par : Viviane Gonneville

PRIÈRE DU PAPE FRANÇOIS

(Ce beau texte nous est suggéré par Madeleine St-Hilaire)

Il se peut qu'il ne puisse plus se tenir debout et que la souffrance ait façonné son caractère mais ce discours du pape François est tout simplement « INCROYABLE ! »

« Vous pouvez avoir des défauts, être anxieux et même être en colère, mais n'oubliez pas que votre vie est la plus grande entreprise du monde. Vous seul pouvez l'empêcher d'échouer. Vous êtes appréciés, admirés et aimés par tant de gens. Rappelez-vous qu'être heureux ce n'est pas avoir un ciel sans orage, une route sans accident, un travail sans effort, une relation sans déceptions.



Être heureux signifie trouver la force dans le pardon, l'espoir dans les batailles, la sécurité dans la peur, l'amour dans la discorde. Ce n'est pas seulement pour profiter du sourire, mais aussi pour réfléchir à la tristesse. Il ne s'agit pas seulement de célébrer le succès, mais d'apprendre des échecs. Il ne s'agit pas seulement de se sentir heureux avec des applaudissements, c'est d'être heureux en anonyme. Être heureux n'est pas une fatalité du destin, mais un exploit pour ceux qui peuvent voyager en eux-mêmes.

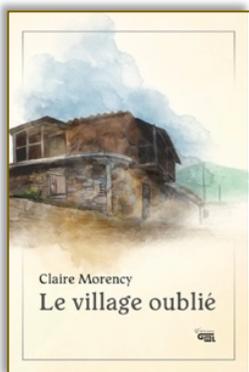
Être heureux, c'est arrêter de se sentir victime et devenir l'auteur de son propre destin. C'est marcher à travers les déserts, mais être capable de trouver une oasis au fond de l'âme. C'est remercier Dieu chaque matin pour le miracle de la vie. Être heureux, c'est de ne pas craindre ses sentiments et pouvoir parler de soi. Ayez le courage d'entendre un « NON » et de trouver confiance dans la critique, même quand c'est injustifié. C'est embrasser ses enfants, câliner ses parents, passer des moments poétiques avec ses amis, même quand ils nous font du mal.

Être heureux, c'est laisser vivre la créature qui vit en chacun de nous, libre, joyeuse et simple. Vous avez la maturité de pouvoir dire : « J'AI FAIT DES ERREURS ». C'est avoir le courage de dire que je suis désolé. C'est avoir le sens de dire « J'AI BESOIN DE TOI ». C'est avoir la capacité de dire « JE T'AIME ». Que votre vie devienne un jardin d'opportunités de bonheur... qu'au printemps il soit un amoureux de la joie et en hiver un amoureux de la sagesse.

Et quand vous faites une erreur, recommencez à zéro. Parce que seulement alors tu seras amoureux de la vie. Vous découvrirez qu'être heureux ce n'est pas avoir une vie parfaite. Mais utiliser les larmes pour irriguer la tolérance. Utilisez vos défaites pour entraîner votre patience.

Utilisez vos erreurs avec la sérénité du sculpteur. Utilisez la douleur pour vous connecter au plaisir. Utilisez les obstacles pour ouvrir les fenêtres de l'intelligence. Ne jamais abandonner... Surtout n'abandonne jamais les gens qui t'aiment. N'abandonnez jamais d'être heureux, car la vie est un spectacle incroyable. »

Pape François



Le 25 juin dernier, Claire Morency, membre de l'AREQ Louis- Fréchette, publiait son premier roman : « *Le village oublié* ».

Ce dernier vous transporte à travers les Amériques jusqu'en Argentine, dans un périple où se côtoient l'amitié sincère, les conflits familiaux, l'amour passion et l'aventure.

Le roman est disponible auprès des Éditions GML de Saint-Anselme et chez les libraires.

Bonne lecture!

Un jardin avec des plantes médicinales

Une nouvelle activité estivale occupe mes loisirs depuis quelques années, soit celle de la culture des plantes médicinales. Au jardin collectif « Le Rassembleur », situé à l'arrière de l'église de St-Anselme, une partie de ce jardin est allouée aux plantes médicinales.

Deux de mes amies, Carole A., Lorraine M. et moi-même, avons manifesté de l'intérêt à prendre soin de ce lopin de terre afin d'y voir croître des plantes médicinales. Nous voulions parfaire ainsi nos connaissances afin d'en redécouvrir leurs bienfaits. Nous avons également l'intention de partager le fruit de nos découvertes avec des personnes intéressées.



Nous étions supervisées par une maîtresse herboriste, madame Euréka Simard de Beaumont. Au fil du temps, nous avons amélioré peu à peu l'entretien de notre jardin afin d'enrichir la qualité de la terre de façon naturelle.

Au début de juillet 2022, nos plantes déployaient toute leur beauté. Le 15 juillet 2022, des personnes ont été invitées à nous rendre visite en présence d'Euréka. Celle-ci nous a fait déguster une savoureuse tisane de sa création personnelle; un mélange de plantes de notre jardin. Pendant le parcours, notre maîtresse-herboriste nous a communiqué une partie de ses nombreuses connaissances. Durant la saison estivale, sur la clôture dudit jardin, on peut lire des pancartes informatives sur chacun des spécimens cultivés.

Par : Madeleine St-Hilaire

Voici les réponses pour le jeu éducatif concernant les plantes médicinales :

1. L'agripaume. 2. Le houblon commun ou vigne du nord. 3. La livèche.
4. La guimauve officinale. 5. Le chardon béni. 6. L'achillée millefeuille.
7. L'angélique archaïque. 8. L'artichaut.
9. La bardane. 10. La camomille allemande. 11. L'armoise vulgaire.
12. L'arnica. 13. La calendule ou souci.
14. La carotte sauvage. 15. La consoude officinale. 16. Le cassissier.
17. Le lin commun ou lin cultivé. 18. L'eucalyptus globuleux ou gommier bleu.
19. L'aunée. 20. La capucine.



* À la page suivante, je vous suggère un jeu éducatif en associant le nom de la plante avec une de ses caractéristiques.



Voici le nom de 20 plantes médicinales :

L'achillée millefeuilles, l'agripaume, l'angélique archangélique, l'armoise vulgaire, l'arnica, l'artichaut, l'aunée, la bardane, la calendule ou souci, la camomille allemande, la capucine, la carotte sauvage, le cassissier, le chardon béni, la consoude officinale, l'eucalyptus globuleux ou gommier bleu, la guimauve officinale, le houblon commun ou vigne du nord, le lin commun ou lin cultivé, la livèche.

1. Plante nommée aussi « coeur de lion. » _____
2. Plante herbacée vivace volubile. _____
3. On utilise ma racine et mon fruit en tisane et en plus mon fruit peut être utilisé en teinture-mère (alcoolature). _____
4. Ma racine est aussi bénéfique pour les gencives des petits enfants qui font leurs dents.

5. Je suis bénéfique au système digestif et respiratoire. _____
6. On me nomme aussi « herbe à dindes ». _____
7. Ma jeune feuille est comestible et ma tige est grandement appréciée confite. _____
8. Excellente plante en teinture-mère ou en tisane. _____
9. On m'apprécie grandement en onguent, en liniment, tisane et en soupe. _____
10. Je suis bénéfique aux système digestif et nerveux. _____
11. Plante spécifique à la santé des femmes. _____
12. Ma fleur est analgésique, anti-inflammatoire et cicatrisante. _____
13. Plante herbacée annuelle de petite taille, bénéfique aux systèmes digestif et tégumentaire.

14. Je suis bénéfique aux systèmes digestif et urogénital. _____
15. On m'appelle aussi « herbe aux coupures ». _____
16. On m'appelle aussi « groseiller noir ». _____
17. Ma graine est la plus riche des graines en complexe oméga-3. _____
18. Plante recherchée pour ses bienfaits aux systèmes endocrinien, locomoteur, immunitaire et ORL.

19. Ma racine peut être utilisée sous forme de pastille, sirop, tisane, teinture-mère. _____
20. Ma fleur et ma feuille sont délicieuses crues, hachées dans une salade. _____

Je vous félicite pour votre participation.

* Vous trouverez les réponses de ce questionnaire à la page : 18

Par : Madeleine St-Hilaire

Quiz « G » 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)

Titre des chansons	Année	Origine	Le nom des artistes
1. Maintenant, je sais	1974	(F)	Gab _____
2. Chevauchée	1977	(Q)	Gag _____
3. Nikamu Mamuitan	2019	(Q)	Gag _____
4. Sacré Charlemagne	1964	(F)	Gal _____
5. Je suis venu te dire que je...	1970	(F)	Gai _____
6. Dis-moi son nom	1967	(Q)	Gan _____
7. Un soir sans toi	1965	(Q)	Gan _____
8. Viens me chercher	2008	(Q)	Gar _____
9. Une vie sans amour	1965	(Q)	Gau _____
10. La faute au silence	2014	(Q)	Gau _____
11. Femme au volant	1961	(Q)	Gau _____
12. Marie-Noëlle	1965	(Q)	Gau _____
13. J'ai 2 grands bœufs dans...	1975	(Q)	Géd _____
14. Tu te souviendras de moi	1965	(Q)	Gél _____
15. Oh! Carole	1966	(Q)	Gen _____
16. Donne-moi des roses	1961	(Q)	Gig _____
17. Gros jambon	1962	(Q)	Gig _____
18. Puisque tu pars	1987	(F)	Gol _____
19. Grand-maman	1977	(Q)	Gos _____
20. Une dernière fois	2019	(Q)	Gou _____
21. Déshabillez-moi	1967	(F)	Gré _____
22. Si le chapeau te fait	1967	(Q)	Gué _____
23. Noël sans toi	1963	(Q)	Gué _____
24. Te souviens-tu, Marie-Hélène	1973	(F)	Gui _____
25. Cet anneau d'or	1968	(Q)	Gué _____
26. À Rosemont sous la pluie	1954	(Q)	Guy _____
27. On n'est pas couché	2010	(F)	Gis _____

Corrigé :

1. Gabin, Jean	2. Gagnon, André	25. Guétary, Georges
4. Gall, France	3. Gagnon, Marie-Michaud	22. Guérard, Daniel
7. Gants noirs	4. Gants blancs	19. Gosselin, Gilles
10. Gaudreau, David	5. Gainsbourg, Serge	16. Gignac, Fernand
13. Gédéon (Père)	6. Garou	13. Gédéon (Père)
16. Gignac, Fernand	7. Gaulin, Jean-Guy	10. Gaudreau, David
19. Gosselin, Gilles	8. Goulet, Gerry	7. Gants noirs
22. Guérard, Daniel	9. Giguère, Réal	4. Gall, France
25. Guétary, Georges	10. Goldmann, J.-Jacques	1. Gabin, Jean
	11. Greco, Juliette	
	12. Guichard, Daniel	
	13. Gendarmes (Les)	
	14. Goulet, Gerry	
	15. Gagnon, Marie-Michaud	
	16. Gignac, Fernand	
	17. Giguère, Réal	
	18. Goldmann, J.-Jacques	
	19. Gendarmes (Les)	
	20. Goulet, Gerry	
	21. Greco, Juliette	
	22. Guérard, Daniel	
	23. Guérard, Yolande	
	24. Guichard, Daniel	
	25. Guétary, Georges	
	26. Guy, Guyaine	
	27. Giscard d'Estaing, Valéry	

Voici un petit jeu qui, je l'espère, saura vous plaire.

1- **COURSE MATINALE** : Julien a écrit cette phrase au son. Déchiffrez cette phrase.

DE PUIITS DISANT ILE CE LAIT VE TAUX É100 VA HAUT DÉ PANNE HEURE.

Réponse : _____

2 - Après avoir feuilleté un traité d'ornithologie, Coralie écrit les 8 syllabes suivantes :

CAN - SAR - PÉ - DE - DIN - LE - LI - CEL

En utilisant chacune de ces syllabes **une seule fois**, formez trois noms d'oiseaux.

Réponse : 1. _____ 2. _____ 3. _____

3- **ANAGRAMMES DE GEORGES** : À l'aide de cinq mêmes lettres, Georges veut former **quatre mots**. Les lettres données sont en bonne position. Les **pointillées** sont mis pour **une lettre**. Trouvez ces 4 mots.

A ... C N R ... E ... C C ... A ...

4- **MÉTIER MOINS PRISÉ**

- Mon premier m'appartient.
- Mon deuxième est un cadeau.
- Mon troisième refuse d'admettre.
- Mon quatrième est un lien.
- Mon tout est un métier. Qui suis-je?



Réponse : _____

5- Charline a écrit 4 mots. Elle a effacé un **même mot de 3 lettres** dans chacun. Quel mot a été effacé?

EN E RE D DÉ E NET

Je vous remercie de votre participation.

Par : Madeleine St-Hilaire

Réponses :
1. Depuis 10 ans, il se lève tôt et s'en va au dépanneur.
2. Pélican, sarcelle, dinde.
3. Ancre, nacre, encra, écran.
4. Cordonnier (corps-don-nie-et)
5. COR. On peut lire : **encre**, **reco**rd, **décor**e, **cor**net.

Référence : **500 énigmes et défis**, Charles-É. Jean, Les éditions Coup d'œil, 270 pages.

* Je me suis procuré ce livre, tout à fait par hasard et à prix modique. Je ne l'ai pas regretté... !!!!

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.

✂-----

Dîner 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 24 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.10)

✂-----

Début de l'An nouveau (quilles et dîner)

Mercredi, 25 janvier 2023

Lieu : Boule-O-Drome Lévis, 44, route du Président Kennedy, Lévis (entrée par la rue Pie X)

Coût quilles : 8 \$ pour les membres 15 \$ pour les non-membres

Coût dîner : 15 \$ pour les membres 25 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____ Petites quilles Grosses quilles

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____ Petites quilles Grosses quilles

Inscription obligatoire avant le 16 janvier 2023

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.10)

✂-----



Ski de fond

Lundi, 20 février 2023

Lieu : **Club Bord de l'eau**, 96, route Kennedy, Saint-Henri

Coût : **2 \$** pour tous pour le ski et la raquette

Coût pour le dîner: **10 \$** pour les membres **15 \$** pour les non-membres (Détails : p.11)

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Inscription obligatoire **avant le 10 février 2023** (Si tempête, l'activité sera remise au lendemain)

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Claude Couture, 100 rue de l'Anse, Lévis G6K 1C6)



Journée internationale des femmes

Jeudi, 9 mars 2023

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 27 février 2023**

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)



Cabane à sucre

Mardi, 4 avril 2023

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

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 24 mars 2023**

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)



* Vous trouverez les coupons-réponses des autres activités à la page : 26

AVIS DE DÉCÈS



Membres qui nous ont quittés :

- Madame Aurore Bissonnette Lemieux, décédée le 3 février 2022 à l'âge de 102 ans. Elle a enseigné aux écoles Saint-Gabriel et Marguerite D'Youville à Lévis.
- Madame Huguette Laflamme, décédée le 25 juin 2022 à l'âge de 86 ans et 3 mois. Elle a fait sa carrière d'enseignante à Lauzon aux écoles Saint-Joseph et Sainte-Marie. Elle demeurait à Lévis.
- Madame Nicole Lachance, décédée le 18 juillet 2022 à l'âge de 73 ans, épouse de feu monsieur Roch Roy. Elle demeurait à Lévis.
- Madame Thérèse Côté, décédée le 23 juillet 2022 à l'âge de 99 ans. Elle demeurait à Lévis et a enseigné au primaire dans la région de Lévis.
- Monsieur Jacques Laflamme, décédé le 23 juillet 2022 à l'âge de 83 ans, époux de feu madame Liliane Banon. Il a fait sa carrière en enseignement de la musique, entre autres à l'école secondaire Guillaume Couture et comme organiste. Il demeurait à Lévis.
- Monsieur Gérard Marcotte, décédé le 30 juillet 2022 à l'âge de 84 ans et 11 mois, époux de madame Jeanne-d'Arc Turcotte. Il a enseigné à la polyvalente de St-Anselme. Il demeurait à Honfleur.
- Monsieur Jean-Claude Nadeau, décédé en août 2022 à l'âge de 76 ans. Il demeurait à Lévis.
- Monsieur Yvon Guay, décédé le 26 août 2022 à l'âge de 78 ans, époux de madame Ghislaine Gosselin. Il a fait sa carrière d'enseignant à l'école Louis-Jacques Caseault de Montmagny. Il demeurait à Lévis.
- Monsieur Pierre Carrier, décédé le 28 septembre 2022 à l'âge de 75 ans, époux de feu madame France Bonneau. Il a surtout fait sa carrière comme enseignant au primaire à l'école Desjardins de Lévis. Il demeurait à Lévis.
- Madame Henriette Dufour, décédée le 21 octobre 2022 à l'âge de 86 ans. Elle était l'épouse de monsieur Maurice Aucoin. Elle a surtout fait sa carrière à Chicoutimi au niveau secondaire, comme enseignante en français. Elle demeurait à Lévis.



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

(Jean d'Ormesson)

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

Condoléances à :

- 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.
- Madame Samuella Gagné pour le décès de son fils, monsieur Maxime Gagné Talbot, décédé à l'âge de 49 ans et 9 mois, le 24 juin 2022. Il était domicilié à Saint-Henri de Lévis.
- Monsieur Gilles Morissette pour le décès de sa soeur, madame Anna-Marie Morissette Turmel, décédée le 30 juin 2022 à l'âge de 88 ans. Elle habitait Sainte-Marie (Beauce).
- Madame Caroline Boucher pour le décès de son conjoint, le lévisien Gérard « Gerry » Fassett, décédé le 8 juillet 2022. Il était âgé de 74 ans. Il a œuvré dans le monde de l'enseignement à Lévis.
- Monsieur Antoine Marcoux pour le décès de sa conjointe, madame Lorraine Turgeon, décédée le 8 juillet 2022 à l'âge de 78 ans. Elle demeurait à Beaumont.
- Madame Jeanne-d'Arc Turcotte pour le décès de son conjoint, monsieur Gérard Marcotte, membre aréquiien, décédé le 30 juillet 2022 à l'âge de 84 ans et 11 mois. Il a fait sa carrière en enseignement à l'école secondaire de Saint-Anselme. Il demeurait à Honfleur, Bellechasse.
- Madame Rita Tanguay pour le décès de sa soeur, madame Marie-Rose Tanguay Dutil, épouse de monsieur Gérard Dutil, décédée le 9 septembre 2022 à l'âge de 86 ans. Elle habitait à Saint-Anselme.
- Madame Lise Bégin pour le décès de son frère, monsieur Jean-Marc Bégin, décédé le 7 septembre 2022 à l'âge de 86 ans. Il demeurait à Pintendre.
- Monsieur Norbert Roy pour le décès de sa soeur, madame Lisette Roy, épouse de monsieur Jacques Bérubé, décédée le 17 septembre 2022. Elle était âgée de 77 ans et 1 mois et demeurait à Saint-Georges.
- Madame Audette Gaumond pour le décès de son fils, monsieur Thierry Plourde, décédé le 21 septembre 2022 à l'âge de 51 ans et 2 mois. Il habitait à Montréal.
- Mesdames Ghislaine et Jeannette Laliberté pour le décès de leur frère, monsieur Gérard Laliberté décédé le 12 octobre 2022. Il était âgé de 86 ans. Il demeurait à Honfleur (Bellechasse).
- Monsieur Pierre Allen pour le décès de sa soeur, madame Suzanne Allen épouse de feu Yves Gourde. Elle est décédée le 10 octobre 2022 à l'âge de 73 ans. Elle demeurait à Saint-Isidore.
- Madame Rolande Carrier Beaudoin pour le décès de son frère, monsieur Mario Carrier décédé le 13 octobre 2022. Il était âgé de 63 ans. Il demeurait à Buckland (Bellechasse).

*« Ce qui est gardé précieusement dans notre cœur,
la mort ne peut nous en priver. »
(Johann Wolfgang von Goethe)*



COUPONS-RÉPONSE (suite)

✂-----
Assemblée générale du secteur **Jeudi, 27 avril 2023**

Lieu : Hôtel L'oiselière, 165, route du Président-Kennedy, Lévis

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 17 avril 2023**

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)

✂-----
AGR et Fondation Laure-Gaudreault **Vendredi, 5 mai 2023**

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 24 avril 2023**

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)

✂-----
Hommage à nos sages **Jeudi, 11 mai 2023**

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

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

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Inscription obligatoire **avant le 1^{er} mai 2023**

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)

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} mars 2023

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-Frédette :
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