LA MESSE DES DÉFUNTS

Jeudi le 2 novembre 2023, les membres de l'AREQ Louis-Fréchette se retrouvaient dans la grande église de Saint-Henri de Lévis pour honorer la mémoire de 22 confrères et consœurs décédés depuis notre dernière messe début novembre 2022. Ce fut l'occasion de leur signifier qu'ils avaient toujours une place dans nos cœurs et dans nos souvenirs.

Madeleine St-Hilaire avait mis tout son cœur et ses talents pour préparer et décorer un tableau de présentation des défunts. Un cahier à anneaux comprenant les pages nécrologiques pouvait être consulté à l'entrée de l'église. Une feuille notant les prénoms et noms des défunts était remise à ceux et celles qui le désiraient. Des vases de fleurs naturelles (hydrangées et armoise) créaient une ambiance douce et accueillante. Les membres du conseil sectoriel ainsi que Claire Buteau et Madeleine St-Hilaire accueillaient les gens avec chaleur.

Pendant la cérémonie, plusieurs bénévoles ont mis la main à la pâte. Denis Guay a apporté à l'avant le tableau de présentation suivi de Francine Sénéchal et de M. l'abbé Denis Cadrin, célébrant de cette cérémonie. Citons la lecture de l'épître et des prières universelles par Irène Guillemette, la distribution de la communion par Jacques Chicoine et Lucie Doiron. N'oublions pas Jeanne-d'Arc Giguère, notre sacristine pour l'occasion ainsi que les autres bénévoles qui ont accompagné Madeleine St-Hilaire tout au long des préparatifs : Claire Buteau, Lise Patoine et Robert Hins. Notre photographe Rénald Robitaille a su capter les moments importants.

Pendant la commémoration, Madeleine St-Hilaire énumérait les noms et prénoms de nos défunts pendant que Francine Sénéchal et Diane Roy allumaient un lampion et le déposaient sur l'autel. Un dernier lampion fut déposé pour toutes les familles qui avaient vécu un deuil. Ce fut un moment très touchant et l'occasion de nous recueillir et de prier pour toutes ces personnes.

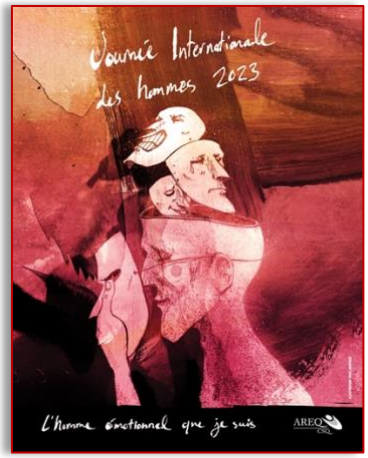
Monsieur l'abbé Denis Cadrin a su raviver notre espérance et nous a rappelé que la mort n'est pas une fin mais bien un départ pour une autre vie.

Les chants choisis par Lise Patoine furent magnifiquement interprétés par Richard Arcand, Claire Morency, Lise Patoine et Jacques Brouard. L'organiste Sylvie Langlois les a accompagnés avec brio.

Notre présidente, madame Nicole Talbot, a terminé la cérémonie avec un message positif pour tous les membres de notre AREQ et a remercié tous ceux et celles qui ont participé et qui ont fait de cette cérémonie un succès.

Jeanne-d'Arc Turcotte

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2023



C'est avec surprise que j'ai constaté que la JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES, fixée au 19 novembre de chaque année depuis 1992, était très peu connue dans mon entourage. De son côté, l'AREQ régionale organise une activité pour souligner cette journée depuis 9 ans.

Le thème de 2023 était : « Émotif… moi? ». L'affiche de l'évènement présentait un ensemble de visages passant de la joie à la colère ou à la peur… Ce sont ces divers sentiments et leurs expressions variées que les conférenciers invités ont voulu explorer avec les participants réunis à l'Hôtel Québec le 17 novembre 2023.

Le premier intervenant, Vincent Chouinard, de l'organisme AutonHommie, a intitulé sa conférence : « Voir les hommes autrement, pour modifier son savoir-être ». Sa conférence, très intéressante, a tracé un portrait des difficultés rencontrées par les garçons à cause de leur vulnérabilité qui se manifeste dès la maternelle : plus de TDAH, manque de compétences sociales, de maturité affective et d'habiletés de communication. Ces lacunes se répercutent jusqu'à l'âge adulte où les hommes ont davantage de problèmes personnels que les femmes : abus d'alcool (62 %), itinérance (72 %), suicide (75 %), prison (85 %), blessures au travail (96 %)…

Dans le cadre de son travail au groupe AutonHommie, M. Chouinard est confronté à différentes situations d'hommes qui vivent des abus et de la violence où ils ont de la difficulté à reconnaître qu'ils sont des victimes : abus sexuels, parentalité forcée ou entravée, chantage, etc. Des mouvements sur les réseaux sociaux comme « Dis son nom! » peuvent ternir leur réputation et fragiliser leurs relations affectives. L'éducation des garçons est la seule voie pour améliorer leur réalité : il faut laisser les hommes parler de leur vécu et prendre leur place.

La deuxième conférence, intitulée « Mieux gérer votre intelligence émotionnelle », présentée par Paul Boisvert, kinésiologue et coach poids-santé, était axée sur l'acquisition de saines habitudes de vie. Selon lui, le succès relève à 80 % de l'intelligence émotionnelle. Pour cela, il faut mieux gérer ses émotions, prendre du recul et désamorcer les conflits. Il propose des techniques concrètes pour atteindre ces objectifs : prendre trois grandes respirations, aller marcher, dédramatiser par l'humour, écrire un journal… Cette conférence était plus décousue et truffée de bonnes intentions à mettre en pratique : prendre soin de soi, être présent à soi et aux autres, développer l'écoute et l'attention, encourager les autres, faire preuve d'ouverture en évitant les jugements, les critiques et le dénigrement et respecter ses limites. Il faut éviter la solitude qui mène à l'isolement : s'impliquer, accepter les invitations, faire du bénévolat… Ne vous stressez pas et soyez heureux!

Après un excellent dîner au restaurant de l'hôtel, nous avons pu apprécier le vaste répertoire des Frères Carrier qui ont interprété, dans une ambiance teintée d'humour, des chansons québécoises et françaises allant de Jean-Pierre Ferland aux Cowboys Fringants, de Sacha Distel à Georges Moustaki en passant par le Soldat Lebrun, Michel Louvain et même Dominique Michel, etc.

Ce fut une journée très agréable et bien remplie! Merci aux organisateurs!

Par : Lise Patoine

UNE FÊTE DE NOËL RÉUSSIE

À l'aube du 6 décembre, un froid hivernal joint à un brouillard matinal a déposé une fine couche de givre blanc sur les arbres de la région. Les participants au social de Noël de l'AREQ Louis-Fréchette ont donc profité d'un décor féérique tout le long du trajet vers Saint-Henri. On pourrait penser que la nature a voulu récompenser les efforts de tous les bénévoles qui ont rendu cette activité mémorable. Les retraités avaient hâte de se retrouver; plusieurs se sont présentés à l'inscription avant l'heure officielle d'ouverture des activités.

Première étape, dépôt au vestiaire des vêtements encombrants grâce au travail efficace des préposés bénévoles. Seconde étape, une autre équipe accueillante vérifie les inscriptions et remet à chacun un coupon donnant droit à une coupe de mousseux pour amorcer les festivités.

Les minutes qui suivent sont dominées par les conversations. Des groupes se forment, certains s'installent déjà aux tables. Yvan Gravel, photographe officiel, circule en accumulant les sourires dans son appareil. On constate que les décibels augmentent, c'est normal avec 90 participants. Notre présidente, Nicole Talbot, doit puiser dans son expérience et profiter du microphone pour imposer le silence et adresser quelques mots à l'assemblée. Elle souligne et remercie le travail des membres du conseil sectoriel.

Le second vice-président et grand responsable de cette fête, Claude Couture, annonce ensuite le programme de l'après-midi et invite les convives à s'adonner aux plaisirs de la table. Banquets Morin s'acquitte de cette tâche de manière professionnelle pendant que des bénévoles font le tour des tables pour servir le vin. On déguste un délicieux potage, suivi d'une savoureuse assiette de dinde accompagnée de légumes et de sauce aux petits fruits. Une bûche traditionnelle au caramel, thé et café viennent compléter ce succulent repas.

Au café, Claude prend la parole pour nous communiquer quelques informations. La Fondation Laure-Gaudreault recevra 220 $, gracieuseté de généreux donateurs présents dans la salle, auxquels se sont ajoutés 163 $ laissés en pourboire au vestiaire.

Clémence Labrie décroche le gros lot et gagne une sérigraphie numérotée du peintre québécois Guy Bégin. L'AREQ fait également tirer six coupons-cadeau. La présence près de l'entrée de documents permettant de s'informer et de s'inscrire à de futures activités (visites, concerts, voyages, etc.) est rappelée aux membres.

Après les informations, place à la musique. Le talentueux Michel Lavoie a d'abord transformé l'assistance en chorale pour l'interprétation de quelques chants de circonstance; puis il a réussi à attirer plusieurs personnes sur la piste de danse au moyen de son répertoire populaire et varié.

Remercions vivement l'AREQ pour cette fête des plus réussie. Félicitations au conseil sectoriel et aux nombreux bénévoles.

Denise Valois et Richard Gagnon

DÉBUT DE L'AN NOUVEAU

24 janvier 2024

Pour commencer la Nouvelle Année avec une première activité, 16 personnes se sont présentées au Boul-O-Drome de Lévis en ce matin tout de même assez doux pour cette période. Elles furent accueillies par les membres souriants de notre conseil sectoriel de l'AREQ 03G

L'enthousiasme des participant(e)s était palpable. Que ce soit aux petites ou aux grosses quilles, les athlètes ont démontré leur savoir-faire dans les fous-rires et la bonne humeur.

Vers 11 h 30, 34 personnes se sont réunies pour un délicieux dîner dont le plat principal était un excellent bœuf bourguignon.

Vers la fin du repas, Robert Hins nous a rappelé les activités à venir d'ici la fin mai. Il y a eu un tirage de deux prix de présence (coupons-rabais de 10 $). Bravo pour ce bel avant-midi!

À l'an prochain!

Marthe Lamontagne

DU SUD AU NORD

Pendant que des québécois frileux s'envolent vers le Sud pour fuir la période hivernale, affrontant certains inconvénients : attente dans les aéroports, crème solaire et large chapeau pour se protéger des insolations, choix de menu complexe, langue étrangère…

D'autres adeptes sportifs privilégient le Nord pour pratiquer leurs activités préférées (marche, raquette et ski de fond…) dans un décors féérique (dame Nature s'étant drapée de son manteau blanc), au son du gazouillis des oiseaux, réchauffés par les rayons bienfaisants su soleil.

Nous étions 28 chanceux à profiter d'une journée de plein air au centre de ski de fond « Bord de l'eau » à Saint-Henri. Après l'accueil et les préparatifs du matériel, nous voilà disposés pour la randonnée qui fut agréable.

De retour au camp de base, la mine réjouie et les joues rafraîchies, les sportifs se sentent d'attaque pour savourer un délicieux repas préparé avec soin par Paule Labbé. Les rires et les échanges verbaux retentissent dans le chalet de Saint-Henri. Le pâté au poulet et la lasagne sont des mets appréciés et de généreuses portions envahissent nos assiettes.

Après ce copieux repas, des personnes prolongent cette rencontre fraternelle avant d'aller rejoindre leur chaumière; d'autres valeureux sportifs veulent poursuivre leur randonnée et retournent dans les sentiers de raquette ou de ski de fond. L'air frais c'est bon pour les poumons!

Que vous soyez des fervents du Sud ou du Nord, l'important est que chacun y trouve son profit et que ces activités procurent de petites douceurs dans la vie quotidienne.

À un prochain rendez-vous pour une activité hivernale réconfortante.

Claude Couture