



NOUVEL ENVOL

Bulletin sectoriel :

Secteur Louis-Frédette, région Québec-Chaudière-Appalaches

MOT DE LA PRÉSIDENTE



L'année AREQ 2022-2023 tire à sa fin. Nous avons renoué avec la normalité.

Cette année, pour encourager la participation, le conseil sectoriel a apporté quelques changements. Le social de Noël a été tenu le midi pour faciliter les déplacements. Nous avons eu de très bons commentaires. Merci.

Autre changement, notre AGS se tiendra, cette année, en avant-midi à l'hôtel **L'Oiselière** de Lévis. Nous profiterons de cette occasion pour remercier nos bénévoles. Vous trouverez le coupon-réponse dans ce Nouvel Envol à la page 22 ainsi que sur notre site Internet (<https://louisfrechette.araq.lacsq.org/>) sous l'onglet « Agenda/Activités ».

Nous vous invitons en grand nombre à notre AGS. C'est une façon de dire « MERCI » à celles et ceux qui maintiennent la vitalité de notre secteur.

Jusqu'à maintenant, nous avons maintenu, pour nos membres, les prix demandés à nos activités. Vous le devinez facilement, les coûts ont augmenté et ce pour chacune de nos activités. Au « Social de Noël », le coût a été autour de 55 \$ par personne (loin du prix demandé). Nous devons payer le traiteur mais aussi la location de la salle, les chaises utilisées, les nappes, la vaisselle de porcelaine, l'animation musicale, le service etc.

Heureusement, nous avons fait des réserves et nous avons été en mesure d'assumer jusqu'à maintenant l'augmentation des prix.

Nous cherchons à améliorer nos façons de faire pour répondre le plus possible à l'ensemble des membres de notre secteur.

À l'assemblée générale nous comptons sur votre présence pour remercier nos bénévoles et pour nous faire des suggestions.

Au plaisir de se voir bientôt,

Le conseil sectoriel,

Par : Nicole Talbot, présidente



PAIEMENT PAR INTERAC

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

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

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

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

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

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

Nous espérons que cette nouvelle procédure facilitera votre inscription.

Au plaisir de vous accueillir à nos activités!

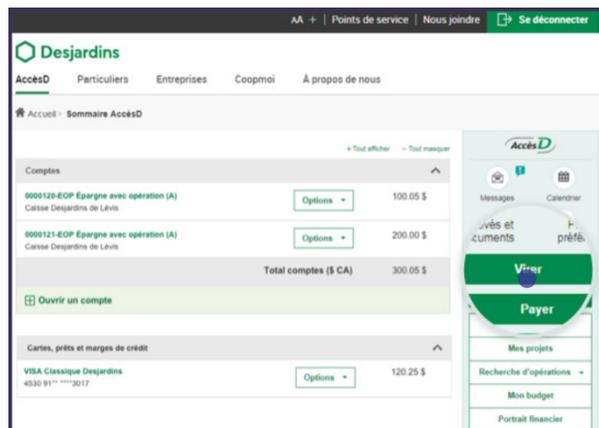
Les membres du conseil sectoriel

SOMMAIRE

Assurances	p. 4
Comité des hommes	p. 5
Fondation Laure-Gaudreault	p. 6
Comité environnement	p. 7
Invitation : artistes et artisan(e)s	p. 8
Convocation AGS	p. 9
Bulletin de présentation de candidature	p. 10
Convocation AGR	p. 11
Convocation FLG	p. 12
Activités à venir	p. 13,14
Carnet voyages et sorties culturelles	p. 15
Retour sur les activités	p. 16 à 21
Coupons-réponse	p. 22, 23
Jeu	p. 24
Nécrologie	p. 25, 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

La fin de ce biennat approche à grands pas. Il ne reste que quelques rencontres mensuelles : conseils d'administration (CA), conseils exécutifs (CER), conseils régionaux (CR) et à la fin mars, ce sera le conseil national (CN).

En avril, la région verra défiler les douze (12) assemblées générales sectorielles (AGS), suivies, dès les premiers jours de mai, de l'assemblée générale régionale (AGR). Le Congrès clôturera la fin des activités de l'année et marquera la fin de mon mandat à la présidence régionale.

Ouf! Il faut garder notre souffle dans cette traversée de rencontres.

Au cours de ces six (6) années de présidence régionale, j'ai été entourée de personnes exceptionnelles. Je les remercie sincèrement. Sans elles, ce voyage aurait été impossible. Bonne route à vous toutes et tous.

Merci, membres de la région 03. Votre accueil chaleureux, votre générosité, votre présence et, parfois, votre indulgence m'ont donné l'énergie pour travailler avec et pour vous. Ce fut un réel plaisir de vous côtoyer et de m'impliquer pour cette belle région *Québec-Chaudière-Appalaches*.

Salutations amicales,

Carole Pedneault, présidente régionale



LA RELÈVE

Mon cousin Adrien disait souvent : TLM (Toujours les Mêmes)! Quel que soit votre milieu d'origine, je suis certaine que cette expression vous fait penser à quelques personnes de votre entourage qui ont œuvré ou œuvrent encore dans différents comités et organismes. Faut-il pour cela posséder des qualités surhumaines ou des aptitudes exceptionnelles? PAS DU TOUT! Toute personne de bonne volonté peut s'impliquer pour le bien des autres et ce n'est pas le choix de causes ou d'organismes qui manque...

Pour que l'AREQ Louis-Fréchette puisse continuer d'exister pour offrir des activités à ses membres, il est essentiel que la relève soit assurée et chacune ou chacun de vous (ancien ou nouveau retraité) peut faire sa part. Et dire que l'on est trop vieux pour cela, ça s'appelle de l'auto-âgisme! Alors pensez-y bien : peut-être que votre tour est venu de participer à la pérennité de votre association en joignant notre équipe dynamique et solidaire.

Il reste un poste de **conseiller(ère)** à combler et le poste de **trésorier(ère)** n'est pas encore officiellement attribué. Les postes en élection cette année sont : **président(e)**, **2^e vice-président(e)** et **secrétaire**.

Pour les membres du conseil sectoriel, les repas et déplacements pour les réunions sont remboursés et les activités sont gratuites : ce ne sont que de petits avantages par rapport à la satisfaction personnelle que vous procurera votre implication!

Nous comptons sur VOUS!

Par : Lise Patoine

* Vous trouverez un formulaire de présentation de candidature à la page 10, ou vous pouvez le télécharger à partir de notre site Internet : (<https://louisfrechette.areq.lacsq.org/event/assemblee-generale-du-secteur/>).

ASSURANCES

Assurance maladie

- Maintien des primes
- Bonification du régime Santé Plus. Le montant maximal pour les professionnels visés passe de 750 \$ à 1000 \$ par année civile.

Assurance vie

Augmentation des primes :

Protection individuelle :

Choix 1 : de 17,10 \$ à **18,24 \$**

Choix 2 : de 37,20 \$ à **39,48 \$**

Choix 3 : de 57,30 \$ à **60,72 \$** par mois

Protection familiale :

Choix 1 : de 27,39 \$ à **29,02 \$**

Choix 2 : de 47,49 \$ à **50,26 \$**

Choix 3 : de 67,59 \$ à **71,59 \$** par mois

Assurance voyage

Maintien des primes. Des précisions apportées pour faire suite à la COVID-19 avec des consignes du gouvernement à suivre.

Dans le dernier « Quoi de Neuf - Hiver 2023 », vous avez reçu le dépliant sur notre assurance. Il contient tous les renseignements utiles sur ce qui est couvert, les prix, les prestations. Bien le **consulter**, bien le **conserver**. Vous y trouvez aussi les adresses, les numéros de téléphone et le courriel pour les services en ligne sur un site sécurisé.

N.B. : Pour nous, Martine tient à jour notre site : <https://louisfrechette.areq.lacsq.org/le-secteur/assurances/>

Question : J'ai perdu ma carte d'assurance voyage, que faire?

- Communiquer avec l'assureur au : 418-651-6962
- Communiquer avec madame Johanne Freire, notre conseillère à l'AREQ : 418-525-0611

N.B. : Une copie ou à tout le moins votre numéro de contrat pourrait être conservé avec votre passeport.

RAMQ

Les membres de l'AREQ sont membres de la RAMQ (assurance médicaments) peu importe l'âge.

Exemption

Avertir dans les 90 jours suivant la fin de l'admissibilité au régime d'assurance collective ayant permis l'exemption.

Prenez soin de vous, bonne santé,

Nicole Talbot
Comité des assurances 03G Louis-Fréchette

COMITÉ DES HOMMES

Déjeuners-discussions

Finalement après deux ans de tentatives, les déjeuners-discussions ont finalement vu le jour.

La première activité a regroupé cinq participants.

Cette rencontre a eu lieu au restaurant L'Express du Sud à Charny, le mardi 25 octobre 2022.

Ce projet a pour but de créer un espace de prise de parole où les hommes peuvent s'exprimer en toute liberté sur un thème donné et échanger sur leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments. En ce sens cette activité veut favoriser le développement du bien-être et d'un sentiment d'appartenance chez les participants. Lorsqu'une personne s'exprime, les autres écoutent avec respect sans intervenir. Lorsque le participant a terminé, on passe à un autre après l'avoir remercié. L'animateur favorise le dialogue en fournissant des textes pour alimenter la réflexion.



Cette activité ne doit pas être considérée comme une thérapie de groupe. Il est très important pour les participants de mettre de l'avant le fait qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses lorsque l'on parle du sujet de la discussion; le but étant de parler de ce que l'on ressent et de favoriser l'écoute des autres dans le respect, la tolérance et le non-jugement.

Le thème de la première discussion qui s'est tenue le 25 octobre 2022 était : « Comment j'ai vécu la COVID ». Tous ont trouvé l'activité et le thème intéressants.

Pour le deuxième échange qui a eu lieu le 10 janvier 2023, nous avons décidé de changer de restaurant pour profiter d'une ambiance moins bruyante et plus chaleureuse.

Le sujet pour cette deuxième discussion était : « Ma capacité à être heureux. Qu'est-ce que le bonheur pour moi en tant qu'homme »?

Les participants ont beaucoup apprécié l'endroit et le menu spécial qui y était offert. Chacun s'est dit satisfait du thème et était content de sa participation. Il nous manquait malheureusement un participant mais cela a permis de laisser un peu plus de temps à chacun pour s'exprimer sur le sujet.



Je suis très content de voir que les participants apprécient ce genre d'activité.

Nous tiendrons notre dernière discussion au café relais O'Ravito le mardi 11 avril 2023.

Le thème pour cette troisième rencontre sera : « Qu'est-ce que la spiritualité évoque pour vous en 2023 »?

Richard Arcand,
Comité des hommes AREQ Louis-Fréchette

FONDATION LAURE-GAUDREULT

Tout d'abord, je tiens à rappeler que la mission de la Fondation Laure-Gaudreault est de venir en aide à des personnes ou des organismes selon les trois objectifs suivants, soit d'aider :

- les personnes âgées dans le besoin et les organismes d'aide aux personnes âgées;
- la recherche médicale ou sociale pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées;
- des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.



Une nouvelle année financière vient de commencer pour la Fondation.

En 2022, la reprise des activités nous a permis de recommencer les tirages moitié-moitié et les gens ont été au rendez-vous. Un grand merci à tous!

Nous allons continuer ainsi en 2023 lors de plusieurs activités afin d'amasser des fonds.

Cependant, voici quelques autres moyens pour nous aider à amasser des fonds :

- Vous pouvez faire des dons via le site Internet de la FLG (fondationlg.org) tout en n'oubliant pas de sélectionner votre région.
- Vous pouvez aussi faire des dons par chèque, en complétant un [formulaire](#). 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

* Vous pouvez imprimer le formulaire à partir du site de la Fondation ou utiliser celui ci-dessous.

Robert Hins, responsable de la FLG de notre secteur

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

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

Formulaire d'inscription ou de don

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

LES FEUX DE BOIS

Quoi de plus agréable qu'une belle flambée qui crépite dans le foyer après une belle journée de plein air! Oui, mais à quel prix?

Saviez-vous que les feux de bois, qu'ils soient extérieurs ou intérieurs, sont l'une des principales causes de la pollution de l'air, et ce devant les émanations produites par les transports? Surprenant n'est-ce pas?



En effet, la combustion du bois de chauffage émet différents contaminants qui influencent la qualité de l'air ambiant tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de nos maisons. C'est elle qui, par exemple, cause le smog d'hiver en grande partie. Les particules fines et invisibles qui s'en dégagent sont particulièrement problématiques sur le plan de la santé humaine et animale. Elles réduisent entre autres nos défenses contre les maladies en s'en prenant à notre système immunitaire. Et que dire de toutes les autres substances, parfois même cancérigènes, qui flottent dans l'air et que nous respirons. Nous sommes facilement enclins à blâmer les industries qui crachent leur fumée sans vergogne, mais comme avec la poutre et la paille, il nous faudrait peut-être reconnaître notre part de responsabilité.

Bien sûr me direz-vous, que si on utilise des installations conformes aux normes gouvernementales et du bois de qualité sec et dur, nous réduisons de beaucoup les risques. Le problème, c'est que nous ne les éliminons pas complètement et comme nous sommes nombreux à profiter de ces belles atisées, les résidus tous mis ensemble finissent par faire une différence.

Alors que faire? Il n'est pas ici question de nous culpabiliser ou de nous convaincre de nous priver de ce petit plaisir! Mais peut-être qu'en nous conscientisant sur le sujet, nous pourrions repenser nos pratiques qui sont trop souvent machinales et irréfléchies afin de diminuer notre impact sur l'environnement.



Comme dans le cas de l'alcool, la modération a bien meilleur goût!

Claire Morency pour le comité de l'environnement

RAPPEL : AREQ EN SPECTACLE

Pour que le grand retour de notre spectacle musical et artistique soit un succès mémorable, tous les chanteurs, danseurs, instrumentistes, conteurs, humoristes, etc. sont cordialement invités à s'inscrire pour nous présenter leur prestation originale! Nous le savons, ce ne sont pas les talents qui manquent chez nos membres, ami(e)s et conjoint(e)s. Alors n'hésitez plus : les spectateurs sont désireux de vous connaître et de vous applaudir chaleureusement!

Pour vous inscrire et nous faire profiter de vos talents, communiquer avec une des responsables :

Viviane Gonneville : (vivianegonneville@hotmail.com; 418 259-2562) ou
Lise Patoine : (lisepatoine@telus.net; 418 479-2900)



Par : Lise Patoine

INVITATION ARTISTES ET ARTISAN(E)S

Chers artistes et artisan(e)s!

Chaque année, l'assemblée générale sectorielle (AGS) nous permet d'apprécier vos multiples talents et nous espérons que vous participerez nombreux encore cette année!

Vous êtes donc invité(e)s à vous inscrire pour nous présenter vos dernières réalisations (deux œuvres) lors de l'AGS qui aura lieu le jeudi 27 avril 2023 à l'hôtel L'Oiselière de Lévis, situé au 165 A route du Président-Kennedy.

Nous comptons sur vous!



Lise Patoine, responsable

INSCRIPTION

Nom : _____ Téléphone : _____

1- Technique : _____

Titre : _____

2- Technique : _____

Titre : _____

Faire parvenir à Lise Patoine (lisepatoine@telus.net) ou par la poste :

33-D, route 275 N, Frampton, Qc G0R 1M0



Il y a quelques mois, un recueil de nouvelles était lancé par Florence Guay, membre de l'AREQ, sous le titre « *Percer la brume* ».

Réalisé avec la collaboration d'une vingtaine d'auteur(e)s au talent remarquable, ce livre collectif nous plonge dans des histoires toutes différentes et aussi fascinantes ou touchantes les unes que les autres, des situations dans lesquelles les personnages devront « percer la brume » pour s'en sortir.

Quelques exemplaires sont peut-être encore disponibles chez la réalisatrice (418-903-8808) ou aux Éditions GML (418-882-8212).

Belles heures de découverte!

CONVOCAATION

Assemblée générale des membres de
l'AREQ région 03 G, secteur Louis-Frédette

Endroit : Hôtel L'Oiselière

JEUDI 27 AVRIL 2023

Accueil : 9 h

Rencontre : 9 h 30

Les membres de l'AREQ région 03 G, secteur Louis-Frédette 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 28 avril 2022
3. Rapport de la présidence
4. Rapport de la trésorerie
5. Rapports des comités
6. Élections : présidence, secrétariat, trésorerie, 2^e vice-présidence, 2^e conseiller(ère)
7. Délégation au Congrès de juin 2023
8. Mot de Mme Carole Pedneault, présidente régionale
9. Période de questions, commentaires, propositions, recommandations...
10. Présentation des artisans et artistes ; attribution de prix
11. Tirage des prix de présence
12. Levée de l'assemblée.



BULLETIN DE PRÉSENTATION DE CANDIDATURE

Région 03G, secteur Louis-Fréchette

CANDIDAT (E)

NOM

ADRESSE

CODE POSTAL

RÉGION

À LA FONCTION DE :

NOM DE LA FONCTION

PRÉSENTÉ(E) PAR :

NOM ET PRÉNOM EN LETTRES MOULÉES (N° DE MEMBRE)

SIGNATURE

APPUYÉ(E) PAR 1) :

NOM ET PRÉNOM EN LETTRES MOULÉES (N° DE MEMBRE)

SIGNATURE

APPUYÉ(E) PAR 2) :

NOM ET PRÉNOM EN LETTRES MOULÉES (N° DE MEMBRE)

SIGNATURE

J'accepte de poser ma candidature et d'exercer cette fonction si telle est la volonté de l'assemblée.

DATE

SIGNATURE



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

33^e Assemblée générale des membres de
l'AREQ région Québec-Chaudière-Appalaches

Date : le vendredi 5 mai 2023

Accueil : 9 h

AGR : 9 h 30

Les membres de l'AREQ région Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le vendredi 5 mai 2023 à l'Hôtel-Québec situé au 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- Nomination de la présidence d'élection et du secrétariat d'élection
- 4- Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 33^e assemblée générale A2223-AGR-OJ-01
- 5- Présentation et adoption du procès-verbal de la 32^e assemblée générale A2122-AGR-PV-01
- 6- Présentation et mot de la 1^{ère} vice-présidente de l'AREQ et marraine de notre région
- 7- Rapport de la présidente et des responsables de comités
- 8- Bourses de l'AREQ
- 9- Rapport de la trésorière
 - 9.01- Présentation et dépôt du rapport financier régional 2021-2022
 - 9.02- Présentation et adoption du rapport annuel régional 2022-2023 (mars)
- 10- Élections
 - 10.01- Présidence régionale
 - 10.02- 1^{ère} vice-présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et trésorerie (parmi les présidences sectorielles)
- 11- Reconnaissance
- 12- Présentation des artistes et tirage de participation
- 13- Prix de présence
- 14- Mot de la nouvelle présidence régionale
- 15- Levée de l'assemblée

Michelle Breton, secrétaire

Carole Pedneault, présidente

SVP : Apporter votre carte de membre



La Fondation
Laure-Gaudreault
FLG



**Assemblée générale de la
Fondation Laure-Gaudreault
Région Québec-Chaudière-Appalaches**

**À l'Hôtel Québec
Le vendredi 5 mai 2023
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
 - 4.1 Intervention de la présidence d'élection : mises en candidatures
5. Adoption du procès-verbal du 25 mai 2022
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2022.
8. Élections :
 - Présidence
 - Secrétariat
 - Conseillère ou conseiller (publiciste)
9. Mot de Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires

Pierrette Simoneau, présidente

ACTIVITÉS 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**

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 : Louise Guay 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p. 22

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		
Information : Louise Guay 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p. 22



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. 23
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		
Un coupon de 10 \$ sera remis à tous les membres participants.		

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 : Louise Guay 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p. 23
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 : Louise Guay 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		
Un léger goûter vous sera servi à la fin de la soirée.		



PROJETS : VOYAGES ET SORTIES CULTURELLES



Claire Buteau, 2315, rue Bellevue, Lévis G6W 2T9
Courriel : clairebuteau@hotmail.com
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

18 avril 2023

Départ de Lévis en autobus scolaire à 9 h 25, arrêt à St-Romuald à 9 h 35 pour se rendre au Parlement. Visite guidée à 10 h 15 suivie à 11 h 30 du dîner au restaurant [Le Parlementaire](#). À 14 h, on assiste à la période de questions. Nous repartons à 15 h. **COMPLET**

Musée et usine Bombardier à Valcourt

2 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. Visite de la réserve. Transport en autocar de luxe, dîner inclus. Coût : **129 \$**. Chèque au nom de **Groupe Voyages Québec**. Horaire à venir. Départ de Lévis et arrêt à St-Romuald.

Théâtre Beaumont-St-Michel

28 juin 2023

Coût pour la pièce : **47 \$** et pour le souper : **42 \$**. Faire le chèque au nom de **Claire Buteau**. Dater votre chèque du 1^{er} juin 2023 et me le faire parvenir pour le **1^{er} mai 2023**. (Chacun s'y rend en voiture)

Ouest canadien

6 au 17 juillet 2023

12 jours/11 nuits **COMPLET**

La Mélodie du Bonheur

5 août 2023

Salle Albert Rousseau. Départ de Lévis avec arrêt à St-Romuald. Coût **225 \$** (transport, dîner et spectacle inclus). Chèque à l'ordre de **Groupe Voyages Québec**. Horaire à venir.

Tour de la Gaspésie

Vers le 27 août 2023

6 jours/5 nuits avec Club Voyages Select « **Alta voyages** ». Si vous êtes intéressé(e)s, donner votre nom à Claire Buteau : (418) 456-6759 ou clairebuteau@hotmail.com. Programme à venir sur le site Internet de l'AREQ Louis-Fréchette : <http://louisfrechette.araq.lacsq.org>

Autres suggestions possibles :

- Une journée au Festival Western de St-Tite, une journée au Centre d'interprétation de la canneberge, une journée dans Lanaudière, une journée en Estrie...?
- Voyages à Terre-Neuve..., la Baie Georgienne...?
- Une croisière en 2024...?

Ce sont des projets alors, me donner votre nom si vous êtes intéressé(e)s. 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.araq.lacsq.org>

Une Journée des hommes qui fait du bien...

Le 18 novembre dernier, sous le thème « *L'être que je veux être* », l'activité que nous avons vécue et qui marquait, pour une autre année, la « Journée internationale des hommes, » nous a fait grand bien...!

Devenu complètement aveugle à l'âge de 16 ans, à la suite de malheureux accidents, Jacques Côté, notre premier conférencier, nous a présenté, avec beaucoup de simplicité, de vérité et d'humour, les défis incroyables qui attendent, dans son quotidien, la personne non-voyante... Malgré tout, il nous a convaincus qu'il mène une vie agréable et qu'il ne se laisse pas abattre par ce handicap et les autres problèmes qui peuvent se présenter dans sa vie... Au fil du temps, après avoir accepté sa condition, petit à petit, il est devenu un pianiste chevronné, a enseigné aux jeunes non-voyants et a fondé sa propre entreprise de traduction en braille du matériel scolaire... Remplie à souhait, sa vie nous questionne sur la facilité que nous avons à nous plaindre trop facilement des inconvénients de notre quotidien...



Psychologue, spécialiste de la réussite scolaire et de l'éducation au Québec, Égide Royer, notre deuxième conférencier, nous a présenté moult graphiques et moult rapports sur l'état de la scolarisation chez les garçons et chez les filles de notre Québec. Selon ce qu'il en sait et les études qu'il a faites sur le sujet, il peut affirmer que les jeunes garçons ont besoin de supports, d'appuis, de modèles et d'encadrement pour mener à bien une carrière spécifique et pour se définir un mode de vie qui leur convient... Certaines initiatives sont actuellement mises en place en ce sens, mais il reste tellement à faire pour accompagner les garçons sur leur route du bonheur...

Enfin, bien connu qu'il est, Maxime Landry, chanteur, compositeur, écrivain et animateur à ses heures, nous a charmés à plusieurs niveaux, en nous chantant quelques extraits de sa vie, en faisant référence, à cœur ouvert, à son cheminement pas toujours facile et sur toute la place qu'a prise la musique dans sa vie de tous les jours... Avec plusieurs albums de chansons et quelques romans à son actif, il se promène à travers la province pour rencontrer des gens, chanter sa vie et ses convictions et pour faire du bien aux personnes qui viennent s'abreuver à sa fontaine et, il apprécie éminemment ce rôle qu'il choisit encore de remplir, avec beaucoup de bonheur, selon les nombreux engagements qu'il honore, et qui deviennent son lot quotidien... Avec son large sourire, sa générosité et sa belle simplicité, il nous veut du bonheur à profusion et de la joie au cœur pour longtemps...



Jean-Noël Laprise,
Responsable régional du comité des hommes

NOUVELLES PERSONNES RETRAITÉES

17 novembre 2022

Cette année dans notre secteur, nous avons 15 nouvelles personnes retraitées. Lors de conversations téléphoniques, nous leur avons proposé une rencontre-accueil.

Nous avons eu 10 inscriptions et le 17 novembre dernier, six ont été en mesure de se présenter. Il faut noter que certains nouveaux retraités ont encore un emploi à temps partiel. Ce fut donc une rencontre intime mais avec une participation active et des questions très pertinentes. Une rencontre vraiment intéressante.

Notre secteur s'est enrichi avec ces nouvelles personnes retraitées et leur expertise à différents paliers : primaire, secondaire, CEGEP, université, secteur agricole. Il faut souligner aussi leur résilience dans l'attente de leur permanence, faisant en sorte de les amener à travailler dans différents milieux au Québec.

Le conseil sectoriel leur a présenté l'AREQ national, régional et surtout sectoriel. Nous leur avons présenté l'ensemble des activités offertes à 03G où il leur sera possible de retrouver des personnes retraitées d'expérience dans une ambiance chaleureuse.

Nous avons souligné l'importance de notre bulletin « **Nouvel Envol** » et de notre « **Site Internet** » où se retrouvent tous les renseignements utiles pour une bonne retraite.

On s'est quitté sur des « Au revoir ». Au social de Noël, nous avons eu le plaisir d'accueillir Gisèle et Céline, deux retraitées dynamiques. Au plaisir de se revoir!

Les membres du secteur 03G Louis-Frédette

Par : Nicole Talbot, présidente



« Je me souviens »

Par : Denis Guay



L'AREQ de notre secteur a cette devise bien inscrite au fond du cœur. Chaque année, elle se fait un devoir de se souvenir de ses membres qui l'ont quittée pour le grand voyage.

Ce sont des personnes que nous avons connues, aimées, fréquentées au cours de nos vies. Nous nous sommes attachées à elles. Leurs qualités, leurs gentillesse, leur goût de vivre nous avaient rejoint dans nos valeurs.

La messe des défunts qui a lieu à chaque début de novembre, non seulement elle coïncide avec la fête de nos morts (2 novembre), mais elle est notre moment très spécial où nous nous arrêtons pour penser à ceux et celles qui nous ont quittés au cours de l'année. Nous prenons ce temps pour leur témoigner, à notre façon, qu'ils ont toujours une place au fond de notre cœur.

L'abbé Denis Cadrin est fidèle depuis plusieurs années à venir célébrer cette commémoration. Et nous sommes un bon nombre de fidèles à nous réunir pour leur porter un dernier hommage.

Puis, quoi de mieux que de se retrouver autour d'une bonne table pour continuer à fraterniser et à se témoigner de l'amitié pendant que nous sommes encore de ce monde.



« Écrire, ça libère »

Vous connaissez sans doute [Amnistie Internationale](#). Cependant, connaissez-vous leur campagne : « **Écrire, ça libère** »?

Il s'agit d'une initiative pour promouvoir la défense des droits humains. Une lettre peut changer une vie et ça fonctionne. En effet, entre 2000 et 2020, 127 personnes ont été libérées sur 169. On peut écrire une lettre, envoyer un courriel, un tweet, signer une pétition ou partager une publication sur Facebook. Toutes ces actions sont bénéfiques pour ces prisonniers politiques qui n'ont commis aucun crime hormis d'avoir réclamé plus de justice et de respect pour eux ou pour leurs concitoyens.

En allant sur le site d'Amnistie Internationale et en tapant : [Écrire, ça libère](#), vous découvrirez l'histoire de dizaines de personnes courageuses qui n'ont pas craint de réclamer de meilleures conditions de vie et qui se trouvent emprisonnées.

Cette année, j'ai reçu une réponse d'une femme de Hong Kong. Quel bonheur de recevoir cette carte dans laquelle elle me disait son bonheur d'être supportée dans sa lutte!

Je vous invite à vous joindre à ce mouvement.

Cécile Buteau

JAMAIS TROP VIEUX POUR SE SENTIR BIEN

Lors de la journée « Hommage à nos défunts » le 3 novembre 2022 à Saint-Henri, une conférence a été donnée après le dîner à la salle Desjardins de l'aréna.

Une représentante du *Mouvement santé mentale Québec-Chaudière-Appalaches* a entretenu un bon auditoire sur la promotion, le soutien et les outils offerts par ce mouvement. C'est le regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre entre les différents aspects de la vie. Elle est influencée par la génétique de même que par les façons de penser et d'agir. Elle l'est aussi par les facteurs suivants : les liens, les milieux de vie, les ressources offertes et le contexte.



Voici 7 astuces valides en tout temps pour se recharger :

Agir : Donner un sens à sa vie en ayant des objectifs, en relevant des défis, en reconnaissant les bonnes choses qui se produisent dans sa vie ; agir avec les autres et tous ensemble.

Ressentir : Reconnaître ses émotions, les comprendre, se les approprier et les assumer.

S'accepter : Reconnaître ses forces, ses capacités, ses limites et exprimer ses besoins.

Se ressourcer : Faire de la place à ce qui fait du bien en établissant ses priorités

Découvrir : S'ouvrir à la vie et aux autres.

Choisir : Favoriser l'autonomie, chercher de l'aide, faire le point sur ses valeurs...

Créer des liens : Établir des relations satisfaisantes et bienveillantes ; faire les premiers pas, se mettre dans la peau des autres, accepter de recevoir des autres...

La santé mentale devrait être une des préoccupations importantes de chacun.

Tous les membres présents ont vraisemblablement été enchantés par le contenu, et les informations furent livrées avec humour.

Par : Madeleine Lantagne

« *Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne des vieilles pommes.* » (Félix Leclerc)

Entrez, la table est mise!



Aussitôt entrée à l'intérieur de l'aréna de St-Henri, les éclats de voix m'invitaient à monter l'escalier pour y découvrir des gens qui étaient heureux de se retrouver. Les membres du conseil sectoriel étaient à leur poste pour nous accueillir chaleureusement au vestiaire et à l'intérieur de la pièce. Chaque participant pouvait déguster un cocktail de bienvenue.

La salle Desjardins avait mis ses plus beaux habits. Chacune des dix-huit tables s'illuminait par une bougie mais surtout, par la magnifique énergie qui se déployait entre les gens. Le fait de se rassembler, d'échanger, de rire ont permis aux membres de l'AREQ de vivre un moment teinté de bonheur.

Lorsque les 131 participants se sont placés, la présidente, madame Nicole Talbot, a lu son mot de bienvenue. Également, pour nous mettre l'eau à la bouche, elle a énuméré les diverses activités qui sont au programme en 2023. Elle a passé le micro au secrétaire, monsieur Claude Couture, qui a souligné le travail formidable du responsable du calendrier, monsieur Jean-Noël Crête. Finalement, il a présenté le duo musical, Pierre et Simone, qui prendrait la relève une fois le repas terminé.



Les employés de Banquet Morin ont pris le relais pour servir le repas. Les convives ont dégusté le succulent dîner. L'atmosphère était festive. Le photographe, monsieur Yvan Gravel, s'est promené pour immortaliser les visages épanouis.

Étant fidèle à leur générosité, des prix de présence ont été distribués par les membres du conseil. Cela a fait la joie des gagnants.

Le traditionnel moitié-moitié, au montant de 177,50 \$, a été remporté par monsieur Gustave Marceau. L'autre partie monétaire, complétée par les pourboires, a été remise à la Fondation Laure-Gaudreault. Un montant de 330,60 \$ a été versé à cette fondation.

Pour finir sur une bonne note, le duo Pierre et Simone a pris le micro en vue d'animer des jeux et chanter. Plusieurs ont répondu à l'invitation pour aller sur la piste de danse.

Bravo à toute l'équipe pour l'excellente organisation! Nous sommes privilégiés d'avoir un comité qui a mis du temps pour préparer un si beau rassemblement.

Mission réussie!

Lucie Huard, participante



DÉBUT DE L'AN NOUVEAU

25 janvier 2025

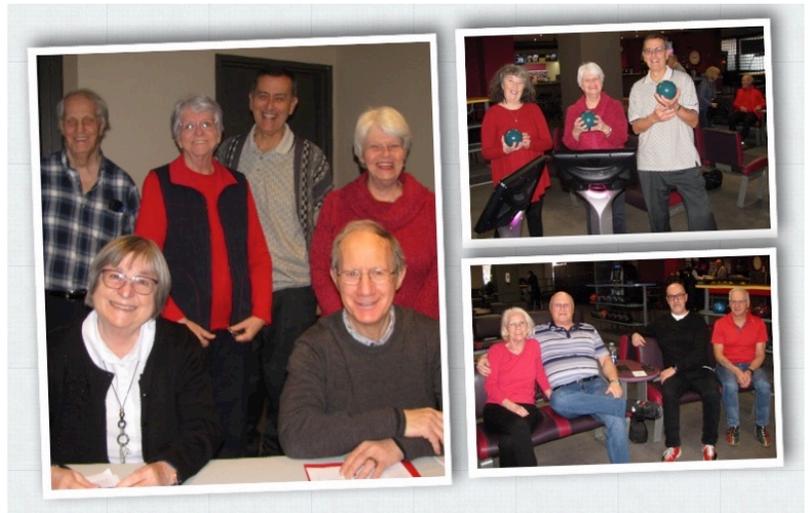
Par un beau matin assez frisquet, 21 personnes se sont présentées au Boul-O-Drome de Lévis pour débiter l'année 2023. Celle-ci furent accueillies par les membres du conseil sectoriel de l'AREQ 03G.

Enfin! Après trois ans d'attente, suite à la fameuse Covid, les participant(e)s ont démontré leur performance aux petites et grosses quilles. Les fous rires, la bonne humeur et l'entrain étaient au rendez-vous. Que de plaisir!

Vers 11 h 30, une trentaine de personnes ont pu déguster un succulent repas composé de : soupe aux légumes, bœuf bourguignon et gâteau à l'érable. C'était tout simplement délicieux! Vers la fin du repas, Robert Hins nous a rappelé les activités à venir pour l'année. Il y eut un tirage de trois prix de présence (coupons rabais de 10 \$). Bravo pour cette belle activité!

À l'an prochain!

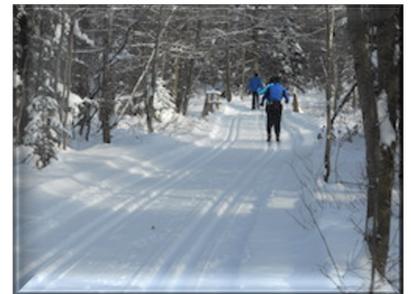
Par : Marthe Lamontagne



UNE PROVISION D'AIR PUR

Quel bonheur de pouvoir remplir nos poumons d'air frais tout en partageant une activité sportive avec des amis de notre association.

En cette journée du 21 février, 17 personnes se sont donné rendez-vous au « Club de ski Bord de l'eau » à Saint-Henri pour parcourir les sentiers de raquette ou glisser dans les pistes de ski de fond. C'est un soleil ardent et un air plutôt frisquet qui ont accueilli les valeureux randonneurs.



Après un avant-midi bien rempli, d'autres adeptes sont venus se greffer pour partager un succulent repas préparé par Paule Labbé : généreuse portion de lasagne ou de pâté au poulet, salade verte et gâteau sont venus combler notre appétit. Certains de notre groupe ont gentiment préparé la salle pour accueillir les invités. La bonne humeur et les échanges verbaux fusaient pendant le repas.

Certains ont quitté après le repas pour vaquer à d'autres occupations tandis que quelques vaillants sportifs ont profité complètement de cette journée en allant parcourir quelques kilomètres de plus en ski de fond ou en raquette. Merci aux bénévoles au poste d'accueil pour leur amabilité et leur bon service.

L'hiver, au Québec, comporte son lot de surprises moins agréables (tempête, pluie verglaçante, route glissante...) mais il faut savoir apprécier les paysages uniques, les décors enchanteurs, le crissement de nos pas en ski ou en marchant, la joie des enfants qui se font des bonhommes de neige...

Ce fut une journée agréable et en espérant que vous serez des nôtres l'an prochain.

Claude Couture

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.

✂-----

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. 13)

✂-----

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. 13)

✂-----



✂-----

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. 14)

✂-----

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. 14)

✂-----



Quiz « H + I + J + K » sur les chansons francophones



Associez à la colonne de gauche chacun des chanteurs, interprètes, groupes ou chansonniers qui ont interprété les chansons suivantes. Origines : Québec (Q) France (F) Autres (A)

Titre des chansons	Année	Origine	Le nom des artistes
1. Donna	1966	(Q)	Hab _____
2. Le pénitencier	1964	(F)	Hal _____
3. Comme j'ai toujours envie d'aimer	1970	(Q)	Ham _____
4. Tous les gars et les filles	1962	(F)	Har _____
5. Pour un instant	1974	(Q)	Har _____
6. Le cœur est un oiseau	2020	(Q)	Her _____
7. Un jour, un jour	1967	(Q)	Hét _____
8. Oh! Non!	1966	(Q)	Hou _____
9. Où est passé le bonheur	2012	(A)	Igl _____
10. Twiste et chante	1964	(Q)	Jag _____
11. Femmes de feu	2013	(Q)	Jal _____
12. Don Juan	2013	(Q)	Jan _____
13. Méo penché	1961	(Q)	Jér _____
14. La chanson du couvre-feu	2020	(F)	Jou _____
15. L'âme à la tendresse	1980	(Q)	Jul _____
16. Ce matin	1978	(Q)	Jus _____
17. Mon âme soupire après toi	2018	(F)	K _____
18. Embarque ma belle	2003	(Q)	Kai _____
19. Un peu de moi	2000	(Q)	Kav _____

Par : André Lavallée

Corrigé :

1. Habits Jaunes (Les)	2. Halliday, Johnny	19. Kavanagh, Anthony
4. Hardy, Françoise	5. Harmonium	16. Juster, Diane
7. Hétu, Lucien	8. Hou-Lops (Les)	13. Jérolas (Les)
10. Jaguars (Les)	11. Jalbert, Laurence	10. Jaguars (Les)
13. Jérolas (Les)	14. Joubert, Anthony	16. Juster, Diane
19. Kavanagh, Anthony	17. K, Jeanne	19. Kavanagh, Anthony
1. Habits Jaunes (Les)	2. Halliday, Johnny	19. Kavanagh, Anthony
4. Hardy, Françoise	5. Harmonium	16. Juster, Diane
7. Hétu, Lucien	8. Hou-Lops (Les)	13. Jérolas (Les)
10. Jaguars (Les)	11. Jalbert, Laurence	10. Jaguars (Les)
13. Jérolas (Les)	14. Joubert, Anthony	16. Juster, Diane
19. Kavanagh, Anthony	17. K, Jeanne	19. Kavanagh, Anthony

AVIS DE DÉCÈS



Membres qui nous ont quittés :

- Monsieur Yvon Lemay, décédé le 28 novembre 2022 à l'âge de 80 ans. Il était l'époux de madame Claudette Morisset. Il a enseigné la mécanique Diesel et machinerie lourde à la polyvalente et au Centre de formation en mécanique de véhicules lourds de Lévis. Il habitait à Lotbinière.
- Madame Dolorès Guillemette, décédée le 1^{er} juillet 2022 à l'âge de 80 ans. Native de Shawinigan.
- Monsieur Jean-Louis Lévesque, décédé le 31 août 2022.
- Monsieur François Gravel, décédé le 8 décembre 2022 à l'âge de 89 ans et 2 mois, époux de madame Lucille Gauthier. Il a été professeur au CEGEP de Rimouski pendant 35 ans en génie mécanique. Il demeurait à Lévis.
- Madame Denise Gagnon, décédée le 10 décembre 2022 à l'âge de 72 ans. Elle a enseigné au secondaire, puis elle a terminé sa carrière comme enseignante au primaire à la Commission scolaire des Navigateurs de Lévis. Elle habitait à Québec.
- Monsieur Wilfrid Côté, décédé le 15 décembre 2022 à l'âge de 83 ans. Il a surtout fait sa carrière comme enseignant en maths aux polyvalentes de Saint-Damien et Saint-Anselme. Il était l'époux de madame Michèle Coulombe. Il résidait à Saint-Lazare (Bellechasse).
- Madame Suzanne Larochelle, décédée le 28 décembre 2022 à l'âge de 63 ans. Elle a surtout enseigné au niveau de la maternelle aux écoles primaires de Honfleur, Sainte-Claire et Saint-Lazare. Elle habitait à Saint-Lazare (Bellechasse).
- Madame Jacqueline Noël Fréchette, décédée le 2 janvier 2023 à l'aube de ses 93 ans. Elle a enseigné aux écoles suivantes : Notre-Dame, Marguerite d'Youville et Charles-Rodrigue à Lévis, lieu où elle habitait.
- Madame Madeleine Cormier décédée le 9 janvier 2023 à l'âge de 89 ans. Elle était l'épouse de feu monsieur Jean-Marie Cormier. Elle a terminé sa carrière à l'école Saint-Dominique à Lévis. Elle demeurait à Lévis.
- Monsieur Raymond Bégin, décédé le 12 janvier 2023 à l'âge de 85 ans. Il a enseigné la menuiserie à la polyvalente de Lévis. Il habitait 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 Rolande Côté pour le décès de son frère, monsieur Benoît Côté décédé le 28 octobre 2022 à l'âge de 81 ans. Il demeurait à Sainte-Claire, Bellechasse.
- Madame Odette Labbé et monsieur Jean-Guy Labbé pour le décès de leur sœur, madame Lucie Labbé décédée le 13 novembre 2022 à l'âge de 75 ans. Elle demeurait autrefois à Saint-Lazare (Bellechasse).
- Madame Fernande Lemieux pour le décès de sa sœur, madame Rita Lemieux décédée le 26 décembre 2022 à l'âge de 100 ans. Elle habitait à Lévis.
- Monsieur Germain Couture pour le décès de son frère, monsieur André Couture décédé le 19 décembre 2022 à l'âge de 77 ans. Il habitait à Lévis.
- Monsieur Gérard Nolin pour le décès de son frère, monsieur Denis Nolin décédé le 2 janvier 2023 à l'âge de 77 ans. Il était l'époux de madame Nicole Carrier. Il demeurait à Lévis.
- Messieurs André et Jacques Dutil pour le décès de leur frère, monsieur Roch Dutil décédé le 1^{er} janvier 2023. Il était l'époux de madame Gisèle Demers. Il demeurait à Saint-Henri.
- Madame Martha Bilodeau-Guérard et monsieur Pierre Bilodeau pour le décès de leur frère, monsieur Jean Bilodeau, époux de madame Suzanne Robitaille. Il est décédé le 20 janvier 2023 à l'âge de 78 ans. Il habitait à Québec et autrefois de Saint-Lazare (Bellechasse).
- Madame Madeleine St-Hilaire pour le décès de son frère, monsieur Luc St-Hilaire décédé le 14 février 2023 à l'âge de 68 ans et 11 mois. Il demeurait à la Villa du Moulin à Saint-Joseph-de-Beauce. Il était natif de St-Léon-de-Standon.

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



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, Robert Hins
et Marthe Lamontagne

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

Date de tombée pour la prochaine édition :
1^{er} juin 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