

D'une rive à l'autre



Québec-Chaudière-Appalaches
Secteur des Deux-Rives 03D

Volume 26, numéro 1

Août 2017

Mot de la présidente



Une nouvelle présidence amène inévitablement d'autres couleurs tout comme l'automne qui s'infiltré peu à peu dans nos vies. Magnifiques couleurs aux arbres, temps plus frais, fruits et légumes de saison en abondance. Et dans nos cœurs surtout, le repos bien mérité fait place à une énergie nouvelle. Énergie à canaliser vers ce qui est le mieux pour nous.

Comme présidente, j'aimerais que ma couleur soit le mieux-être. Conseillère d'orientation un jour, conseillère toujours, je souhaite teinter mes propos pour viser un état « d'être mieux », pour vous.

Dans cet ordre d'idée, je lisais récemment que la solitude est plus dangereuse pour la santé que le tabac, l'alcool et l'obésité. Elle augmente le risque de décès prématuré de 50 %!!! .

Être entouré est donc un atout capital pour la santé, plus important que les médicaments. Ce n'est pas par hasard que les retraités font partie de clubs de toutes sortes : marche, loisir, scrabble, ou deviennent bénévoles au sein d'associations ou d'organismes. Une profusion de possibilités est offerte pour côtoyer d'autres personnes.

Vous me voyez venir... Hé oui, le fait de faire partie d'une association comme la nôtre permet de briser l'isolement. Surtout quand on se retrouve avec des gens qui partagent nos valeurs et nos intérêts. Une complicité s'installe et nous comble. Ce n'est pas magique, mais cela entretient des contacts enrichissants avec les autres. Des amitiés peuvent naître et générer d'autres sorties agréables.

Vous découvrirez, dans ce bulletin, ce que l'AREQ des Deux Rives vous offre. Les généreux bénévoles œuvrant sur nos comités sauront vous renseigner, vous divertir. Il suffit de vous inscrire à nos activités.

En septembre, vous aurez le dîner des Retrouvailles avec avec ambiance conviviale musicale; en octobre, visite au Monastère des Augustines, brunch d'accueil des nouveaux retraités et une visite au Jardin FloreSsens à St-Raymond; et, en novembre, un dîner avec nos octogénaires et nonagénaires, lesquels recevront une invitation personnalisée; enfin la journée des hommes. D'autres activités pourront aussi s'ajouter en cours de route

Pour insister sur l'importance de votre participation, nous n'avons qu'à mentionner à quel point le temps file à la vitesse grand V. Il faut en profiter pendant qu'on le peut.

Bon automne à toutes et tous et bienvenue à nos rencontres. Complicité, support, solidarité, rires et efficacité seront au rendez-vous!

Andrée Gosselin présidente de l'AREQ des Deux-Rives



D'abord, souhaiter la bienvenue aux nouveaux visages qui s'invitent au Conseil de secteur. Mme Andrée Gosselin au poste de présidente saura sans doute poursuivre l'excellent travail dont l'ami Justin a su nous alimenter. Merci à Justin et bon succès à la nouvelle équipe à laquelle se joignent M. Jean-Noël Laprise et Mme Claudette Hanna.

* * * * *

Il est de par le monde des individus malfaisants, ce peut *même* être des femmes. Eh oui !

L'une d'elle se nomme **Ayn Rand**. D'origine russe, Alisa Rosenbaum, née en 1905 à St-Petersbourg de parents juifs. Très jeune elle manifesta un caractère exécration, têtue, égoïste, asociale, *intelligente*, cependant. Après moult péripéties sous le régime soviétique naissant, après des années d'errance en Russie elle débarqua aux USA en 1926. Elle y trouva l'environnement idéal à l'expression de sa conception de la société. Les gratte-ciel, les autos, les immenses maisons des entrepreneurs affichant leur réussite correspondaient à ses aspirations, ses valeurs.

Travailleuse ambitieuse et acharnée, elle se fait remarquer à Hollywood où elle réussit à faire accepter quelques scénarios. Plus tard, elle se lancera dans l'écriture de romans où elle étalera sa pensée : un individualisme extrême, une idéologie basée sur la réussite qui se mesure par le succès monétaire. Son roman *La grève* publié en 1957 s'est vendu à plus de 6 millions d'exemplaires et on continue à en réimprimer 100 000 copies par année. Elle y démontre que « les pauvres *exploitent* les riches » et que « l'atruisme est *monstrueux* », rien de moins. Toute la droite états-unienne s'abreuve à cette source où *l'égoïsme* s'avère la vertu fondamentale. Pas étonnant que ce grand pays soit en eau trouble, ayant osé élire un individu égocentrique, inculte, menteur et sans beaucoup de jugement. La seule valeur qui compte est l'**argent** et être riche, très riche témoigne de la *qualité* d'une personne. Ouf ! Ce n'est pas le *gouvernement* qui a commandé aux industries d'aller en Chine produire vêtements, électro-ménagers et tous les bidules qui encombrant nos commerces, ce sont les industries en quête de **profits** faciles qui ont vidé les régions industrielles du pays. Industries répondant aux attentes de la pensée **égoïste** des *actionnaires*. Et l'actionnaire, c'est un peu **nous tous**, à travers la CDPQ (Caisse de dépôt et de placement du Québec) et autres institutions du même genre.

Il ne faut pas minimiser l'inquiétude des travailleurs de 50, 60 ans qui ont perdu leur emploi et qui se retrouvent devant rien. Peu scolarisés, difficiles à recycler, l'avenir est pour elles et eux très sombre. Alors, les belles grosses paroles d'un milliardaire hors norme peuvent être attirantes. Et elles le sont. L'Allemagne a connu semblable scénario en 1933 avec un certain Hitler et les conséquences que nous savons.

La **haine** est un carburant abrasif, puissant et sans limites. La haine étant nourri de peur, d'insécurité et surtout, hélas, de vengeance, beau mélange explosif. Et les USA en sont gavés lourdement. Le racisme y est toujours immensément présent en dépit de progrès apparents. La religion y est aussi omniprésente, les dieux des uns et des autres s'affrontant sans gêne. Heureusement, Mme Rand était athée! Avec ses croyances égoïstes, s'il avait fallu y ajouter un Dieu suprématiste genre « *il n'y a de Dieu qu'Allah* » le désordre social pourrait virer au pire, déjà qu'il est menaçant. S'il y a plusieurs dieux, il n'y a qu'une seule **race**, les humains!

« **Personne ne naît en haïssant une autre personne à cause de la couleur de sa peau, ou de ses origines, ou de sa religion.** » *Nelson Mandela*

Mario Laprise



ASSURANCE

SANTÉ

VOYAGE

Le mandat du responsable sectoriel des assurances :

- Assister aux rencontres régionales sur les assurances.
- Informar les membres sur les plans d'assurance en vigueur.
- Répondre aux questions des membres.
- Faire rapport au Comité sectoriel et à l'Assemblée générale.

Une réalisation dont je suis fier : Suite à une demande de ma part lors d'une rencontre régionale en avril 2016 avec les onze autres responsables sectoriels des assurances, nous avons planifié d'organiser une rencontre régionale pour les membres sur les assurances. Nous nous sommes rencontrés le 20 septembre 2016 afin de planifier cette journée-rencontre qui a eu lieu le 23 mars 2017. Deux cent-cinq personnes de la région dont quatre-vingt-six de notre secteur se sont inscrites à la rencontre. Cette rencontre m'a permis de constater que plusieurs membres redécouvraient trois éléments importants que je me permets de vous livrer : 1- Plusieurs membres ont assisté à ces rencontres pour s'informer et mettre à jour leurs connaissances de leur régime d'assurance; on n'est jamais trop informé! 2- Plusieurs ont aussi réalisé qu'il ne fallait pas toujours accepter une réponse négative de l'assureur comme étant la bonne réponse. 3- Peu importe notre âge, il faut se défendre et même se battre pour obtenir ce qui nous est dû.

Compte tenu de deux incidents qui ont été portés à mon attention au cours des derniers mois, je voudrais rappeler des éléments importants dans l'application de notre contrat d'assurance. Lorsque nous devons engager des montants importants pour des services de santé, il est préférable : 1- de vérifier auprès de la SSQ pour savoir si ce service est couvert par notre contrat 2- d'utiliser le formulaire prescrit pour avoir droit au remboursement 3- de joindre tout document pertinent pour obtenir le remboursement. Si la réponse de l'assureur ne vous paraît pas satisfaisante, il y a toujours lieu de vérifier auprès de votre responsable en assurance pour savoir si c'est conforme au contrat ou non.

Nouveauté en 2017 : Droit au paiement anticipé de l'assurance vie

Lorsque l'espérance de vie de la personne adhérente est inférieure à 12 mois, si demande par écrit est faite, elle a le droit de recevoir une prestation maximale de 20 000\$ ou de 50% du montant de protection qu'elle détient. Exemple: une personne de 60 ans et moins et ayant une assurance de 60 000\$ peut se prévaloir d'un montant de 20 000\$. Par contre la personne de 65 ans et + qui a maintenant une assurance de 30 000\$ peut se prévaloir d'un montant de 15 000\$. Deux conditions sont exigées: espérance de vie inférieure à 12 mois et acceptation de son bénéficiaire si celui-ci est bénéficiaire irrévocable. Le montant sera réduit de la prestation, au décès.

Je cède le flambeau

Après 7 années en qualité de responsable sectoriel des assurances, j'ai décidé de ne pas poursuivre mon travail de responsable des assurances. Cette année, j'étais donc à la recherche d'une personne intéressée à prendre le flambeau et à s'impliquer concrètement. Je cède mon poste à Mme Huguette Lamontagne. Je suis certain qu'elle saura accomplir la tâche efficacement. Vous pouvez la rejoindre au **418-653-2877** ou à l'adresse courriel : **athena1@bell.net**. Elle se fera un plaisir de vous donner l'information requise ou encore de vous diriger vers des personnes compétentes.

Camil Paquet ancien responsable du dossier Assurances.

Huguette Lamontagne

Un aspect de la maltraitance : l'abus financier

La ministre responsable du dossier des Aînés, Francine Charbonneau a déposé le 19 octobre 2016 un projet de loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité. Marguerite Blais, ancienne ministre et responsable du dossier trouvait que le projet de loi n'allait pas assez loin : l'obligation de dénonciation en cas de maltraitance devrait se retrouver dans le projet de loi. (1) Le 6 avril 2017, un amendement dans ce sens fut déposé : le signalement de la maltraitance sera obligatoire.

Cette maltraitance envers les aînés peut se présenter sous différentes formes : l'abus physique, l'abus psychologique, l'abus sexuel, la négligence et l'abus financier. L'abus financier concerne les biens de la personne. Il peut s'agir de fraude, de vol d'argent ou de biens, du vol d'identité, d'utilisation frauduleuse de la carte de guichet, de chantage affectif pour soutirer de l'argent, de menaces, de détournement de fonds, d'utilisation frauduleuse ou malhonnête des biens ou des documents légaux de la personne et autres.

Sans minimiser les autres types d'abus, l'abus financier demeure très souvent tabou car, bien souvent, la maltraitance vient d'un proche : enfant, petits-enfants, neveu, nièce, ami ou connaissance envers lesquels on avait une entière confiance. Dénoncer une personne qui nous agresse dans la rue est quand même assez simple; mais dénoncer notre abuseur avec qui nous avons un lien affectif fort rend la dénonciation beaucoup plus complexe et difficile émotionnellement. Les abus financiers sont souvent dans l'ombre et ils représentent 62,5% des cas d'abus selon la Commission ontarienne des droits de la personne. (2)

Trouver de l'aide

Si vous êtes victime de ce type de maltraitance et que vous voulez que ça arrête, voici certaines propositions qui pourront vous aider dans votre démarche :

- votre médecin, une infirmière, une travailleuse sociale, le personnel de la caisse ou de la succursale bancaire où vous faites affaire
- la ligne **Aide Abus Aînés** (1-888-489-2287).
- **Centre d'aide aux victimes d'actes criminels** (1-866-532-2822).
- le **911**

Vous hésitez à dénoncer ? Personne ne mérite d'être exploité. L'exploitation financière constitue une violation de vos droits. Vous avez le droit de réagir et de protéger vos biens. Votre avenir financier dépend de vos actions présentes.

1. Radio-Canada, 21 mars 2017
2. GUERRIERO, C. *L'abus financier des aînés : le détecter et le prévenir*, Les affaires, 2016

Carol Beaupré comité sociopolitique



À un homme particulier, mon père...

À l'occasion de la dernière fête des Pères, je me suis surpris à revivre avec une émotion spéciale, le souvenir marquant de la disparition de mon père, trop jeune, à 54 ans, il y a maintenant plusieurs années... Et, j'ai eu le goût de chanter, par son intermédiaire, les beautés souvent trop oubliés de ces hommes, nos pères :

Mon père, mon père, son grand sourire n'est plus

Mon père, mon père, car son visage est disparu.

Par cet extrait de la chanson que j'ai écrite au lendemain du décès de mon père, je nous convie à profiter en toute hâte de ces hommes qui sont habituellement pleinement là et qui vivent, au meilleur de ce qu'ils sont, les différents attachements, les différentes expériences et les passages de toutes sortes avec ceux et celles qui constituent l'essence même de leur famille.

Tous ces pères ont fait ou font actuellement leur route sans avoir suivi de cours ou sans avoir reçu de diplômes face à ce rôle pour le moins unique qu'ils ont embrassé avec enthousiasme ou qu'ils ont dû endosser, parfois malgré eux, parfois malgré la vie qui nous joue à l'occasion de vilains tours...

En comparaison avec la fête des mères, celle des pères peine à avoir pignon sur rue de façon valable et irrévocable; et pourtant, la nécessité de leur présence se montre à l'évidence quand certains enfants jubilent en vantant sans retenue la présence irremplaçable de leur père; quand certains autres, par contre, luttent avec férocité contre ces carences provoquées par les absences multipliées, les violences incompréhensibles ou les désastreuses incompétences de leur père, comportements laissant des marques indélébiles dans des cœurs qui ont parfois mal jusqu'à pleurer, jusqu'à saigner, souvent, longtemps...

Mais, avec ou malgré tout, nous ne pouvons taire les éloges qui reviennent à tous ces pères qui sont, somme toute, de superbes acteurs dans ce rôle qu'ils s'inventent chaque jour. Nous pensons aussi à tous ceux qui n'ont pas pu ou ne peuvent pas encore, remplir de façon adéquate, ce défi qui leur apparaît peut-être, parfois, surhumain, quasi contre leur propre nature...

Que nous tous et toutes, enfants d'un père idéal ou d'un père carencé, vivions un jour dans cette relation unique avec lui, une paix qui est là ou qui se révélera au jour le jour, un amour qui répond ou qui répondra, au fil du temps, dans l'espérance, au besoin de l'amour inconditionnel d'un père qui habite notre en-dedans, viscéralement...

Jean-Noël Laprise Responsable régionale du comité de la condition des hommes

Retour sur le congrès

Du 29 mai au 1^{er} juin dernier, plus de 650 membres se sont rencontrés à Lévis dans le cadre du 46^e congrès de l'AREQ. Cette rencontre a lieu tous les trois ans, son but étant de permettre à l'ensemble des membres de se prononcer sur les règles qui régissent notre association et sur les orientations qu'elle donnera à son action pour le prochain triennat. Pendant l'année, ils ont étudié les points présentés dans les rencontres régionales et sectorielles et ont fait des propositions sur chacun deux. Les personnes déléguées sont donc les porte-parole de l'ensemble des membres. C'est le jeu démocratique. (Quoi de neuf - été 2017)

La barre était haute, j'en conviens, mais l'esprit d'équipe et la solidarité de nos dix-neuf personnes déléguées ont fait la différence. Bravo! Bravo à l'équipe avec mention spéciale à ceux qui en étaient à leur premier congrès.

Soulignons une proposition de M. Viateur Dupont du secteur Deux-Rives adoptée unanimement : « Que l'AREQ, tant aux niveaux national, régional que sectoriel, tout en sollicitant une participation active et quotidienne de ses membres, intensifie dans ses écrits et ses interventions publiques son action pour revaloriser le rôle et l'influence aux plans social et économique des personnes retraitées ».

L'AREQ, une force pour la société, par l'implication de ses membres.

Justin Gagnon premier conseiller

Voici les personnes qui ont participé au congrès de l'AREQ à Lévis en mai.



La sexualité et les changements reliés à l'âge

Comment se porte notre sexualité en vieillissant ? Ce fut le sujet d'une conférence de M. Gérald Bolduc, tenue à l'Hôtel Québec le 4 avril dernier. Tout d'abord, il apparaît que partout dans le monde les personnes vieillissantes, pour la majorité, continuent d'avoir des relations sexuelles tout au long de leur vie. La pratique de la masturbation par moments est présente aussi dans la vie de couple. Elle est par ailleurs inoffensive et salutaire selon les connaissances actuelles.

Quelles sont les facteurs qui influencent la santé sexuelle ? L'exercice physique régulier est un des principaux facteurs de bonne santé tout court et de santé sexuelle. Il est également important de bien gérer l'anxiété qui survient dans certaines situations de la vie, ce qui occasionne souvent des difficultés sexuelles. Une vie sexuelle active et satisfaisante est un gage de bonne santé physique.

Que se passe-t-il après 50 ans ? Il y a une bonification des relations sexuelles. Le désir et le potentiel demeure. Il se produit un glissement du passionnel vers le voluptueux et du quantitatif vers le qualitatif. L'attention est moins portée sur les organes génitaux, mais davantage sur l'expérience sensuelle, corporelle et émotive. Ces changements sont subtils et graduels. Il semblerait qu'entre 50 et 59 ans, il y a plus de satisfaction que jamais, il y a une augmentation du désir à cet âge; de 60 à 69 ans, il y a autant de plaisir, c'est plus agréable même qu'avant; de 70 à 79 ans, il y a une diminution de libido mais le même désir de faire l'amour. Une sorte de paix s'installe. Après 80 ans, il y a souvent moins d'érection et d'orgasme, mais presque tous disent que le plaisir ne diminue pas forcément.

En conclusion, notre vie sexuelle évolue avec le passage du temps, s'adapte et ne diminue en aucun cas, qu'il s'agisse du « vouloir » ou du « pouvoir ». Les mythes, les préjugés ou la résignation ont une influence négative sur nos possibilités. La pornographie ou le Viagra ne semblent pas s'avérer des solutions gagnantes non plus. Accepter de vieillir, prendre soin de la qualité de nos relations affectives, maintenir un réseau d'amis, de proches et de moins proches, se renseigner sur notre sexualité, tout cela réunit des ingrédients secrets pour favoriser notre épanouissement sexuel. C'est une recette de vie à adopter! Quand c'est possible il faut en profiter...

Bibliographie :

Dallaire, Y. Parlons d'amour, Editions Québec-Livres, 2013

Corneau, Guy. L'amour en guerre, Editions de l'Homme, 1996

Bachard, Blondin et al. Tomber à la retraite, Editions Logiques, 2011

France Paré pour le comité des femmes

Réseau téléphonique

Le réseau téléphonique sera maintenu afin de garder un lien d'information avec les membres non-informatisés. Nous aurons besoin d'une dizaine de bénévoles pour combler les maillons manquant à la chaîne. La tâche consiste à appeler une dizaine de personnes deux à trois fois par année. Merci à celles et ceux qui partagent cette tâche depuis déjà plusieurs longtemps. Je vous attends à :

418-652-9129

Solange Bélanger



Hommage à Solange Bélanger

Chère Solange, tu ne peux pas nous quitter sans que nous soulignons ton apport précieux au sein de l'AREQ des Deux-Rives. Tu as œuvré comme membre d'office aux comités d'entraide, des assurances, du sociopolitique et de la retraite: comme 2^{ième} vice-présidente pendant six ans; comme 2^{ième} conseillère, pendant quatre ans, au conseil de secteur. En reconnaissance du travail bénévole accompli, le prix Belzile-Gaulin t'a été décerné en 2014. Bravo!



Ta collaboration a été grandement appréciée au niveau de la chaîne téléphonique et à la révision linguistique du bulletin *D'une rive à l'autre*.

Que dire de ta contribution lors de nos réunions ? Ton support constant et ta rigueur nous ont permis de gagner du temps. Tu excellais lorsqu'il y avait des résolutions à formuler. Avec toi, on avait toujours l'heure juste en peu de mots. Ta franchise, ta générosité et ton gros bon sens ont été un plus pour nous.



Tu aimes le travail bien fait tout en ne te prenant pas au sérieux.
Ton côté pince-sans-rire ainsi que ton rire contagieux vont beaucoup nous manquer.

Dorénavant, tu auras plus de temps à consacrer à tes petits-enfants, à tes lectures et qui sait, peut-être, à d'autres beaux voyages.

On va s'ennuyer de toi, chère Solange!
Merci de ta grande implication bénévole.

Suzanne et *Andrée* au nom du conseil de secteur

Hommage à Fernande Giroux

Chère Fernande, tu as été un peu notre ange gardien. Toujours présente et aidante. Ton implication au sein du conseil comme secrétaire durant 5 ans suivis d'une année comme 1^{ère} conseillère a laissé sa marque dans nos cœurs.

Grâce à toi, les nombreux procès-verbaux ainsi que l'important cahier des résolutions ont été menés à terme avec beaucoup de minutie. Et quelle patience, quelle générosité pour recevoir les nombreuses inscriptions, pas toujours dans les délais, pas toujours claires, pas toujours complètes... Oh merveille, tu acceptes de continuer à remplir cette tâche ingrate après ton départ. Cela confirme ta générosité. Ce n'est pas pour rien que tu as reçu le prix Belzile-Gaulin pour ton engagement comme bénévole émérite l'année dernière.



C'est toujours agréable de communiquer avec toi. Ta gentillesse notable se remarque, entre autres, lors des appels téléphoniques.

Tu as eu à cœur de nous organiser de belles activités, dont la sortie aux canneberges. De plus, tu as aussi été responsable du choix des prix de présence, lors de nos dîners.

Tu es une camarade sur qui on pouvait compter et avec qui ce fut un plaisir de travailler. Nous avons beaucoup apprécié ton sens de la coopération et des responsabilités. On va s'ennuyer de ton positivisme, de ton sens de l'humour, de ta douceur et surtout de ton sourire constant.

Enfin, tu auras du temps pour prendre ton petit café le matin, jardiner et t'occuper de tes petits jumeaux.

Merci pour tout, chère Fernande! Tu vas nous manquer.

Andrée et Suzanne au nom du conseil de secteur



Votre nouveau conseil de secteur



Jean-Noël **Laprise**
1^{er} vice-président

Claudette **Hanna**
2^e conseillère

Mario **Devin**
trésorier

Camil **Paquet**
secrétaire

Justin **Gagnon**
1^{er} conseiller

Andrée **Gosselin**
présidente

Suzanne **Frémont**
2^e vice-présidente

Telle une main

Telle une main
l'âme saisit
un bouquet de lac,
un vallon de forêt,
le ciel bleu
saupoudré de nuages.

Tremblement.

Pensée berceuse.

Aux coins des yeux,
des petites étoiles
soufflées par le vent.

L'enfant tend les bras,
prend le caillou,
ferme les yeux
et repart,
le coeur gonflé de
bonheur.

Justin Gagnon 29 août 2007

LES RETROUVAILLES

Après avoir accueilli les couleurs de l'été, avant que la nature penche vers l'automne, il est bon de se retrouver autour d'une bonne table et d'échanger sur cette belle saison.

Amies, amis, nouvelles connaissances, nouvelles et nouveaux, membres retraités viendront enrichir la rencontre.

Moment en musique aussi, puisque M. Bernard Lafargue, originaire de Saint-Pierre-et-Miquelon, viendra réchauffer l'atmosphère de son accordéon, par ses airs anciens et nouveaux.

Nous serons heureux de vous rencontrer mercredi, le 27 septembre dès 10h30 à l'Hôtel Québec 3115, Av. des Hôtels. Coût: **10\$** membres et **25\$** invités.

Nos artistes vous attendent en vous présentant et vous offrant leurs oeuvres à prix raisonnables.

Nous recueillons les dons suivants pour venir en aide à différents organismes : goupilles, vieux timbres, attaches de sac de pain, sac de lait, cravates, soutiens-gorge, cartouches d'imprimante, livres et CD.

Au plaisir de vous retrouver nombreux

Justin Gagnon 1^{er} conseiller



Sympathie et amitié aux familles et amis dans le deuil.

*Camilla Beaudry, Bertrand Chouinard, Danielle Desjardins,
Marie Desmarchais, Denis Doré, Marie Gagnon, Céline Hébert-
Croteau, Alberte Leduc, Diane Ouellet, Clément Prévost*



Wow! Ça fait du bien...ou connaissez-vous les Cochemolats ?

Mercredi matin, le 3 mai dernier, nous sommes une vingtaine à la porte du **CFER** (Centre de Formation en Récupération) de l'École secondaire *Les Etchemins* située à Charny. Quatre élèves souriants et portant les couleurs de leur centre de formation, nous accueillent d'une façon impeccable. Leur but en ce jour est de nous faire découvrir toutes les possibilités qui leur sont offertes afin de se préparer le plus adéquatement possible à leur vie future.

Quand on sait que ces élèves, issus de l'adaptation scolaire, se sont butés à toutes sortes de difficultés personnelles et académiques, nous ne pouvons qu'être impressionnés par la qualité de leurs présentations.

Et nous voilà partis pour faire la tournée de leurs installations : atelier de récupération de palettes (préparation de granules de bois pour le chauffage, bois de camping), récupération de matériel électronique, réparation de matériel scolaire, lave-auto, serres et autres initiatives.

Dans tous ces ateliers, nous rencontrons des jeunes « à leurs affaires » et une équipe de profs motivés, aimant les jeunes et appréciés par ceux-ci (ici, un chaleureux clin d'œil à « Maman » Émilie Naud-Gosselin qui enseigne en CFER 2 et qui est l'adulte responsable de notre visite). Pour les matières académiques, les programmes sont adaptés au besoin de chacun/e des élèves.

Ci-haut, je mentionnais des jeunes « à leurs affaires ». C'est bien vrai et l'un des plus beaux exemples dont nous avons été témoins au cours de cette visite, c'est celui de ce jeune élève qui a démarré, dans le cadre du **CFER**, sa propre entreprise de moulage et de vente de quelques variétés de chocolat, les « Cochemolats ». Il nous a fait plaisir de l'encourager et de goûter à ses douceurs. S'agit-il du « Chocolats Favoris » de demain ? C'est à suivre.

Ensuite, après le dîner pris à la cafétéria, nous nous sommes rendus visiter la classe-musée d'un prof de sciences absolument « crinqué » comme diraient les jeunes, M. Yvan Girouard, récipiendaire de nombreux prix au Canada et à l'international pour son implication et la qualité de ses projets avec les jeunes. Ce serait trop long de vous décrire le parcours de ce prof original et engagé. Aussi je vous invite à taper son nom dans Google, vous allez tout découvrir.

En résumé, je peux dire que nous étions tous ravis et impressionnés par notre visite à cette école secondaire publique. Ça fait du bien aux membres du mouvement national de l'éducation que nous sommes, d'être témoins de la qualité de ce qui se vit au quotidien dans une de nos écoles.

Allez-y faire un tour. Ça vaut le déplacement.

Mario Devin Pour le comité environnement, secteur des Deux-Rives



Fête des octogénaires et nonagénaires

8 novembre 2017

Venez souligner l'apport de nos sympathiques consœurs et confrères en nous rejoignant lors d'un dîner en leur honneur à l'hôtel Québec le 8 novembre à 10h30.

Ces personnes ont consacré de nombreuses années de leur vie professionnelle à éduquer et former nos jeunes. Plusieurs nous ont même enseigné d'ailleurs... et nous leur devons beaucoup.

Vous y retrouverez des visages connus et vous aurez l'occasion de connaître de nouvelles personnes dans une ambiance amicale décontractée.

Si vous avez le goût, venez nous raconter une anecdote survenue durant vos années d'enseignement.

Au plaisir de vous y retrouver.

Andrée Gosselin

Une Tribune de discussion des retraités avec le Conseil du trésor

Le 22 juin 2017, l'AREQ ainsi que cinq autres associations de retraités participaient à une deuxième rencontre avec le Conseil du trésor en vue de la constitution d'une Tribune de discussion des retraités. Il a été question notamment du mandat, des règles de fonctionnement, de l'élaboration d'un plan de travail et de l'établissement d'un échéancier.

L'avenir des régimes de retraite

Le but de cette tribune est avant tout d'échanger sur la situation et l'avenir des régimes de retraite des secteurs public et parapublic. C'est aussi de discuter des difficultés vécues par les personnes retraitées et de dégager des pistes de solution pour améliorer les façons de faire.

La création de la Tribune de discussion des retraités est un projet-pilote de deux ans, au terme duquel un rapport sera produit. La pertinence de poursuivre les rencontres et éventuellement de rendre la tribune permanente fera l'objet d'une réflexion à la suite de la rédaction du rapport.

Sept autres rencontres sont prévues d'ici le mois de juin 2019, dont la prochaine en octobre 2017.

Bien que le mandat de la tribune présenté par le Conseil du trésor ne prévoit pas d'échange spécifique sur la situation de pauvreté des aînés, l'AREQ ne perd pas de vue la lutte contre la perte du pouvoir d'achat dans ses revendications.

La participation de l'AREQ à la Tribune de discussion des retraités s'inscrit parfaitement dans la lignée des orientations votées tout récemment lors du Congrès de l'AREQ en mai 2017 à Lévis.

Visite au Monastère des Augustines

Une belle incursion dans le temps le 12 octobre 2017

Vous êtes cordialement conviés à un havre patrimonial de culture et de mieux-être. Il s'agit d'une visite guidée du musée du **Monastère des Augustines** de soixante minutes incluant les salles d'expositions, la visite d'une chambre-musée ainsi que les voûtes datant de 1695.

À la suite de cette visite vous aurez accès à l'excellente nourriture santé offerte. Un plateau buffet vous sera remis contenant :

- Salade composée
- Hummus-trempette
- Sandwich au choix :* Saumon fumé, remoulade et concombre
 - * Poulet pesto, pommes et fenouil
 - * Végé-pâté maison, moutarde au curcuma et courgettes
- Bouchée dessert
- Breuvage (thé, café, tisanes)

Le Monastère est situé au **77**, rue des Remparts. Québec

Le transport vers le Monastère se fera par autobus, car le stationnement est complexe et onéreux dans ce secteur de la ville. Un départ aura lieu à **9h30**, pour les gens de la **rive sud** au stationnement du Maxi à St-Romuald. Pour ceux de la **rive nord**, à **9h45** au stationnement du Pavillon Marie-Victorin, à l'École de Rochebelle.



Logistique : 10h30 : Arrivée au Monastère
10h45 : Début de la visite
12h00 : Dîner
13h15 : Retour vers l'autobus et nos domiciles

Dans le coupon-réponse, vous aurez à cocher **un** choix de sandwich parmi les trois proposés, ainsi qu'à cocher si vous prendrez le transport de la rive nord ou de la rive sud.

Les coûts pour cette activité sont de **10\$** pour les membres et **15\$** pour les non-membres, comprenant le transport par autobus, la visite guidée et le repas.

Une subvention de l'Areq nous permet de vous offrir cette activité à si peu de frais. Faites vite car les places sont limitées.

À vous d'en profiter pour découvrir le legs d'une communauté de pionnières et découvrir toute la place qu'elles ont occupées à Québec. Vous ne le regretterez pas.

Bienvenue à toutes et tous.

Andrée Gosselin

Coupon p. 22

VIACTIVE, automne 2017



Bonjour à vous tous,

Afin de maintenir nos saines habitudes de vie (axe 1 du Plan d'action régional), une nouvelle session de **VIACTIVE** vous sera offerte du jeudi 21 septembre au jeudi 9 novembre 2017, à 9h30.

L'activité sera composée d'exercices différents tout autant amusants qu'entraînants. Nous travaillerons les deux programmes suivants :

PARCOURS EN FOLIE, visant l'amélioration du cardio, de la coordination et de l'équilibre.

BUNGEE, visant l'amélioration de la force et de l'endurance musculaire.

VIACTIVE se tiendra à nouveau au Manoir Laure Gaudreault, 815, rue de Villers à Ste-Foy.

Les personnes intéressées doivent s'inscrire auprès de Mme Claudette Hanna.

claudette.hanna@sympatico.ca ou 418-845-1088. Il est à noter que les personnes préinscrites doivent également communiquer avec cette dernière. Vous avez jusqu'au 15 septembre pour vous inscrire. Nous acceptons un maximum de 30 personnes. Bienvenue aux nouvelles et nouveaux!

Solange Bélanger Micheline Carbonneau Suzanne Frémont Claudette Hanna



On recherche

Il vous arrive d'écrire des **poèmes** ?

Nous vous invitons à nous faire connaître ces écrits. Nous en ferons la lecture lors des activités de l'AREQ.

Faire parvenir à :

Lise Laframboise phala1@videotron.ca

Micheline Carbonneau mcarbonneau7@gmail.com



Visite aux Jardins FloreSsens

Le **Comité de l'environnement** vous invite le lundi 2 octobre prochain à une visite guidée des Jardins FloreSsens, situés dans la magnifique région de Portneuf, plus précisément, à Saint-Raymond, sur le Chemin de la Traverse.

S'il pleut, la visite sera remise au lendemain, le mardi 3 octobre. Nous vous aviserons par téléphone en cas d'annulation.

Nous ferons du covoiturage : départ de l'école La Rochebelle, Sainte-Foy, pavillon Marie-Victorin, stationnement nord, à 9 h 15. Chacun apporte son pique-nique : installations sur place pour dîner. Le coût de la visite guidée est de **10\$**.

Bien préciser sur votre billet d'inscription si vous acceptez de conduire d'autres personnes en covoiturage. Frais de déplacement remboursés pour ceux qui utiliseront leur voiture en covoiturage.

Les Jardins FloreSsens offrent aux visiteurs un espace jardin grandeur nature, soit 2 km de sentiers. Leur engagement est d'offrir des produits et des services de qualité, dans le respect de la nature et ce, pour le plaisir des cinq sens. Vous pouvez consulter leur site au : www.floressens.com

Nous vous attendons avec impatience, une visite unique!



Diane Laflamme Comité de l'environnement

Coupon p. 22

Bonjour les membres de la Rive-Sud et de la Rive-Nord,

Pendant l'année 2016-2017, nous avons suivi avec beaucoup d'intérêt la participation des membres aux différentes activités. Tout cela pour confirmer que nous avons peu de participants de la rive-sud. Nous nous demandons ce qui se passe. Il serait intéressant de connaître les raisons de votre faible participation. Selon les membres participant des deux côtés du fleuve les activités plaisent à la grande majorité. Il suffit de venir pour découvrir comment on peut s'amuser et aussi apprendre sur plein de sujets. Les membres semblent contents de se retrouver à chaque occasion. Vous seriez bien aidants en remplissant ce petit billet en nous le retourner le plus vite possible. Nous avons hâte de vous accueillir!

Je ne participe pas aux activités parce que

J'aimerais que le secteur organise

Merci de collaborer à ce dernier sondage.

Postez votre réponse à **Fernande Giroux** 1062, rue des Prés, Lévis G6Z1W4

Rappel ! Rappel ! Rappel !

Si la cause des femmes vous tient à coeur, vous êtes incitées à vous joindre au dynamique Comité des femmes.

Nous aurons le plaisir de nous réunir 3 à 4 fois pendant l'année. Ce sera une occasion d'échanger sur la condition des femmes et de partager le travail que ce soit pour rédiger un article, faire un compte-rendu ou organiser une activité.

Avantages comme membre du comité :

- Frais de déplacement et repas compris après chaque réunion.

Privilèges pour la responsable du comité :

- Participer gratuitement à toutes les activités du secteur incluant les frais de déplacement.

Si ce comité vous intéresse, appelez-moi : Claudette Hanna à 418-845-1088 pour en parler plus longuement.

DONS ET ÉCOLOGIE Nous ne pouvons plus cueillir les **goupilles de cannettes** (fibrose kystique) faute de recycleurs. Cependant vos **cartouches d'imprimante** (Fondation Mira), vos **vieux timbres** (missions africaines), vos **cravates et soutiens-gorge** (recherche sur le cancer du sein et de la prostate) sont appréciés.

Nous avons repris la **COLLECTE DES SACS DE LAIT (4 litres)**, ils servent de matière première pour crocheter des nattes sur lesquelles, en Afrique, on dépose les enfants en bas âge, au lieu de les placer directement sur le sol. C'est grâce à la **Fondation Semafo**, organisme qui s'engage à transporter des dons dans trois pays du continent africain. Le plastique de ces sacs est spécialement conçu pour garder la fraîcheur, dégager la chaleur. L'odeur subtile de cette matière éloigne les insectes. Un enfant peut facilement être piqué par un moustique et sa vie est alors menacée. Il faut en moyenne 400 sacs de lait pour fabriquer une seule natte.

Pour la **FONDATION LAURE- GAUDREAU** : apportez des livres récents usagés et CD dont vous ne faites plus usage, nous les revendons **2 \$**, pour soutenir la **FONDATION**. Merci de votre collaboration.

Micheline Carbonneau responsable F L-G secteur des Deux-Rives

À tous les membres de l'AREQ,

Nous vous invitons à venir exposer vos œuvres que vous pourrez offrir en vente lors de l'activité des **retrouvailles** le 27 septembre 2017

Le secteur des Deux-Rives offre le dîner aux exposants et un montant de 10\$ pour leur participation.

Réservation d'une table auprès de
Lise Laframboise 418-872-6156

phala1@videotron.ca

Micheline Carbonneau 581-981-3509

mcarbonneau7@gmail.com

Reflet des arts

Cécile Richard, Claudette Boily, Lise Laframboise, Micheline Carbonneau, Suzanne M. Belzile et Yvonne Demers du comité des arts sommes heureuses de participer aux activités de l'AREQ des Deux-Rives.

Cette année nous voulons poursuivre la confection des doudous afin de répondre aux besoins des familles que soutient la Maison des Grands Parents de Sainte-Foy.

Lors de la 1^{ère} activité de l'AREQ nous distribuerons de la laine pour débiter ces tricots.

D'autres informations seront données lors de cette rencontre.



FORMATION SUR L'ACCOMPAGNEMENT EN FIN DE VIE

Vous aimeriez en connaître davantage sur l'accompagnement en fin de vie ou faire du bénévolat dans ce domaine ? Vous êtes actuellement un proche-aidant auprès d'une personne en soins palliatifs ? Vous désirez réfléchir sur le deuil et la mort ?

Albatros Québec vous offre une formation de 36 heures, que ce soit pour votre intérêt personnel ou pour devenir bénévole à l'accompagnement des personnes en fin de vie ou en soins palliatifs tout en offrant aux proches aidants, un **répit**. La prochaine formation se tiendra à Québec, tous les mercredis du **13** septembre au **29** novembre 2017 de 18h30 à 21h30, au coût de 125\$.

Pour inscription, contactez-nous par téléphone au 418-204-1533 ou par courriel albatrosquebec@videotron.ca, ou consultez notre site web www.albatrosquebec.ca.



Nouveaux et nouvelles

Arsenault, Roger
Aubin, Yolande
Bélanger, Claude
Bernier, Marc
Boucher, Sylvaine
Carignan, Jean
Côté, Hélène
D'Anjou, Bruno
Demers, Suzanne
Duguay, Hélène
Dumas, Sylvie
Duquette, Gaétane
Fauteux, Pierre

Fournier, Janine
Gagnon, Guylaine
Giguère, Johanne
Grenier, Pierre
Hébert, Paule
Houde, Jocelyne
Houdet, Isabelle
Jaidi, Mohamed Salah
Kelly, Grace
LaRue, Marie-Josée
Leblanc, Gérald
Lemay, Marc
Maldague, Corine

Martel, Céline
Martin, Sylvie
Normandeau, Serge
Ouellet, Agathe
Ouellet, Martine
Paradis, Dominique
Paradis, Thérèse
Pelletier, Richard
Robitaille, Louis
Rousseau, Gilles
Ruel, Michel
St-Maurice, Geneviève
Tremblay, Yolaine

Octogénaires, nonagénaires et centenaire

Aubin, Yolande
Auguste, Marcel B.
Beshro-Dubé, Viviane
Blais, Denise C.
Boivin, Thérèse
Bouchard, Cécile
Desbiens, Berthe-Hélène
Dumas, Marielle
Faucher, Maurice
Hardy-Trudel, Pierrette
Hodgson, Ethel
LaBoissonnière, Monique

Laberge, Henriette
Lafond, Lorette
Laforesterie Robert-Joseph
Laforest-Vien, Jeanna
Larouche, Monique
Leclerc, Marie-Paule
Lemay, Denise
LeMay, Réjean
Lévêque, Claire-Aline
Lévesque, Carmen
Mallet, Étienne
Massé, Denise
Michaud, Noëlla

Ouellet, Livette
Pelletier, Hélène
Poulin, Jean
Poulin, Josette
Proulx, Estelle
Rochette-Pouliot, Aline
Rousseau, Pierrette
St-Amant, Marthe
Tessier, Marie-Rose
Thomassin, Louise
Villemure, Fernand

80

Boucher, Paul **90**
Croteau-Morin, Jacqueline
Cyr, Lionel H.

Garceau, André
Labbé-Doyon, Annette
Sévigny, Doris

Côté, Cécile G. **100**

Dévoilement du Plan d'action en santé et bien-être des hommes 2017-2022

Le gouvernement du Québec dévoilait cette semaine le Plan d'action ministériel en santé et bien-être des hommes 2017-2022, accueilli positivement par l'AREQ. Ce plan d'action propose des orientations et des actions visant à agir sur les facteurs de vulnérabilité plus spécifiques aux hommes afin d'avoir une incidence positive sur leur santé, mais aussi sur celle de leur entourage.

Pour l'AREQ, il sera cependant important d'agir concrètement auprès des hommes aînés qui vivent des réalités qui leur sont propres. D'ailleurs, la santé et le bien-être des hommes est un sujet qui préoccupe l'AREQ depuis déjà plusieurs années. C'est pourquoi l'Association a tenu à s'exprimer sur le sujet.

Journée internationale des hommes – 19 novembre 2016

La Journée internationale des hommes a eu lieu le 19 novembre 2016. Encore une fois cette année, l'AREQ a produit une affiche pour faire la promotion de cette journée. En 2016, le thème qui a été choisi par l'Association est « **Partageons ensemble** ». Cette thématique évoque plusieurs qualités humaines que les hommes sont invités à partager : compétences, talents, disponibilités, émotions, idées, fierté, générosité, expérience, engagement, ouverture, etc.

Les responsables régionaux de la condition des hommes à l'AREQ ont été invités par courriel à diffuser cette affiche et à l'afficher dans différents lieux publics : cabinets de dentistes et de médecins, pharmacies, supermarchés, centre d'achats, églises, centres communautaires, CLSC, caisses populaires, casernes de pompiers, postes de police, institutions scolaires, tables de concertation des aînés (organismes membres), garages, restaurants et hôtels, etc.

Suggestions d'activités à réaliser le 19 novembre afin de souligner la Journée internationale des hommes

Offrir des remerciements à un homme qui vous inspire.

Feuilleter un album de photos de famille avec vos petits-enfants.

Raconter à vos petits-enfants « comment c'était dans votre temps ».

Féliciter un adolescent pour ses exploits.

Jouer ou sortir avec vos petits-enfants.

Dîner en tête à tête avec vos fils.

Avoir une pensée particulière pour les hommes qui ont inspirés et qui sont décédés.



Coupon p. 23



Conseil de secteur des Deux-Rives

Andrée Gosselin	présidente	(418) 858-0149
Jean-Noël Laprise	1 ^e vice-président	(418) 401-0577
Suzanne Frémont	2 ^e vice-présidente	(418) 658-6217
Justin Gagnon	1 ^{er} conseiller	(418) 796-2855
Claudette Hanna	2 ^e conseillère	(418) 845-1088
Camil Paquet	secrétaire	(418) 653-9900
Mario Devin	trésorier	(418) 653-6597



Comités du secteur des Deux-Rives :

Huguette Lamontagne	Assurances	(418- 653-2877
Mario Laprise	Journal	(418) 529-6549
Claudette Hanna	Condition des femmes	(418) 845-1088
Lise Laframboise	Les arts	(418) 872-6156
Réjean Benoît	Entraide	(418) 525-6986
Diane Laflamme	Environnement	(418) 858-0149
Micheline Carbonneau	Fondation Laure-Gaudreault	(581) 981-3509
Solange Bélanger	Chaîne téléphonique	(418) 652-9129
Robert Paradis	Site Internet	(418) 843-5014
Robert Paradis	Indexation	(418) 843-5014
Carol Beaupré	Sociopolitique	(418) 614-0640
Jean-Noël Laprise	Condition des hommes	(418) 401-0577
Suzanne Frémont	Viactive	(418) 658-6217

Numéros utiles :

A.R.E.Q.	(418) 525-0611	R.A.M.Q.	(418) 646-4636
CARRA	(418) 643-4881	SSQ-Vie	(418) 651-6962
R.R.Q.	(418) 643-8282	Mutuelle S.S.Q.	(418) 651-7000
		La Personnelle	(418) 835-6806

JOURNAL

Réalisation : **Mario Laprise**
3318, rue Dubé
Québec, G1M 3T4
418-529-6549
laprisem@videotron.ca

Comité et révision linguistique :
Solange Bélanger
Jean-Noël Laprise
Lucie Pépin

Adresse de notre site Internet :

www.araqdeuxrives03d.org

Retrouvailles

Date : mercredi, le 27 septembre Hôtel Québec Avenue des Hôtels Ste-Foy

Heure : 10h30 Coût : 10\$ membre 25\$ non-membre

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____

Date limite d'inscription : le 21 septembre

Libeller votre chèque à : AREQ des Deux-Rives 03D

Adresser l'enveloppe à : Mme Fernande Giroux, 1062, des prés, Lévis, G6Z 1W4

Télé : 418-834-8407

Visite aux Jardins FloreSsens

Date : lundi, 2 octobre 2017

Départ : stationnement nord, école La Rochebelle, pavillon Marie-Victorin

Heure : 9 heures 15

Prénom : _____ Nom : _____

Téléphone : _____ Cell. : _____

*J'accepte de conduire des gens en covoiturage : _____ Nombre de places : _____

Date limite : vendredi 27 septembre Membre : 10\$ Non membre : 15\$

Libeller votre chèque à : AREQ des Deux-Rives 03D

Adresser l'enveloppe à : Mme Fernande Giroux 1062, des Prés Lévis G6Z1W4

Téléphone : 418-834-8407

Visite au Monastère des Augustines

Date : 12 octobre 10h30

Lieu : Monastère des Augustines, 77, Des Remparts, Québec

Prénom _____ Nom _____ Tél.: _____

Adresse _____ Code postal _____

Coût : 10 \$ 15 \$ non-membre 9h30, Rive Sud _____ 9h45, Rive Nord _____

Choix du sandwich : Saumon fumé, remoulade et concombre _____

Poulet pesto, pommes et fenouil _____

Végé-pâté maison, moutarde au curcuma et courgettes _____

Date limite d'inscription : le vendredi 6 octobre 2017

Libeller votre chèque à : AREQ des Deux-Rives 03D

Adresser l'enveloppe à : Mme Fernande Giroux, 1062, des prés, Lévis, G6Z 1W4

Télé : 418-834-8407

Octogénaires Nonagénaires

Date : mercredi, le 8 novembre Hôtel Québec Avenue des Hôtels Ste-Foy

Heure : 10h30 Coût : 10\$ membre 25\$ non-membre

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____

Date limite d'inscription : le 3 novembre

Libeller votre chèque à : AREQ des Deux-Rives 03D

Adresser l'enveloppe à : Mme Fernande Giroux, 1062, des prés, Lévis, G6Z 1W4

Télé : 418-834-8407

Journée internationale des hommes

Date : jeudi, le 16 novembre Hôtel Québec Avenue des Hôtels Ste-Foy

Heure : 10h30 Coût : 12\$ membre 17\$ non-membre

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____

Date limite d'inscription : le 10 novembre

Libeller votre chèque à : AREQ des Deux-Rives 03D

Adresser l'enveloppe à : Mme Fernande Giroux, 1062, des prés, Lévis, G6Z 1W4

Télé : 418-834-8407

D'une rive à l'autre en 2017/2019

Dates de parution de votre journal.

Date pour les articles	Envoi Internet	Livraison par la poste
10 novembre	15 novembre	20 novembre
19 janvier	24 janvier	29 janvier
16 mars	21 mars	26 mars

Nous souhaitons votre participation et l'apprécions grandement.

Dans ce numéro

Mot de la présidente	p. 1
En guise d'éditorial	p. 2
Les assurances	p. 3
Maltaitance : abus financiers	p. 4
Un homme particulier, mon père	p. 5
Retour sur le congrès	p. 6
Sexualité et changements	p. 7
Réseau téléphonique	
Hommage à Solange Bélanger	p. 8
Hommage à Fernande Giroux	p. 9
C.S photos des membres	p. 10
Poème : Telle une main	
Les retrouvailles	p. 11
Nécrologie	
WOW! Visite au CFER Charny	p. 12
Fête des octogénaires	p. 13
Tribune de discussion des retraités	
Visite Monastère Augustines	p. 14
Viactive saison 2017-18	p. 15
Des poèmes demandés	
Visite Jardins FloreSsens	p. 16
Sondage	
Rappel : Comité des femmes	p. 17
Dons et écologie	
Invitation aux artistes	p. 18
Reflet des arts	
Accompagne en fin de vie	
Liste des nouvelles/nouveaux	p. 19
Liste des octogénaires	
Santé et bien-être des hommes	p. 20
Journée des hommes	
Conseil de secteur et comités	p. 21
Coupons	p. 22
Coupons	p. 23
Agenda D'une rive à l'autre	
Dans ce numéro	p. 24
Changement d'adresse	

CHANGEMENT D'ADRESSE

Les changements d'adresse, de no de téléphone, de retrait comme membre de l'AREQ, d'adresse **courriel**, appelez au : **418-525-0611**

Pour les changements d'adresse **courriel** veuillez *aussi* aviser M. Robert Paradis :

fireballr@sympatico.ca (418) 843-5014

Merci de votre coopération.

Votre conseil de secteur

Toujours pertinent