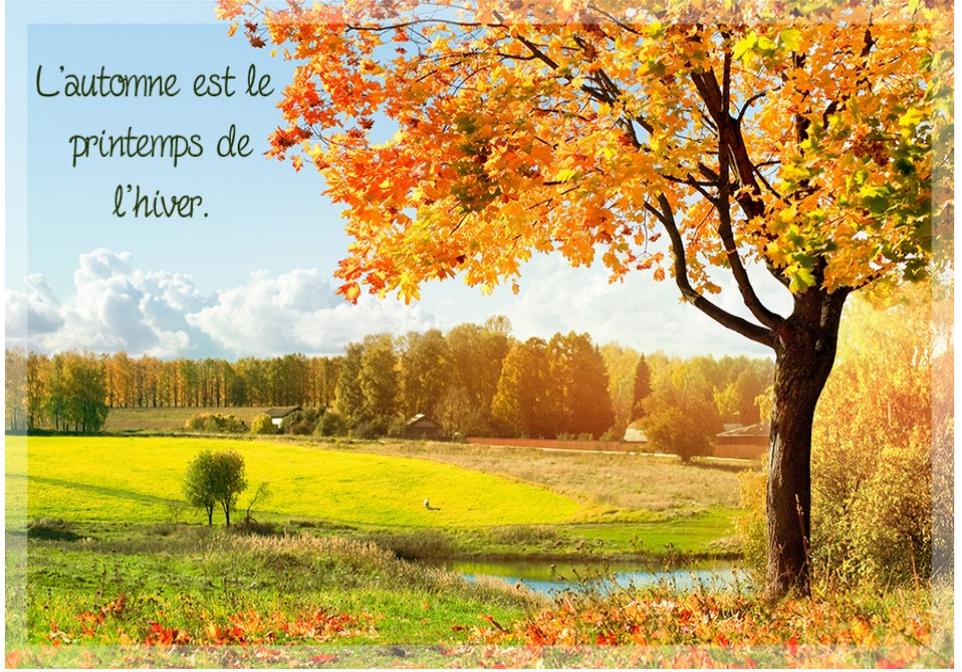


Dans ce numéro:

Mot de la présidente ..... 2  
 Mot de la présidente régionale .. 3  
 Expo arts ..... 3  
 Bravo Carole ..... 3  
 Membres recherchés ..... 4  
 Environnement: Recherche ..... 4  
 Changement d'adresses ..... 5  
 Réduction des déchets ..... 5  
 Mémoire soins fin de vie ..... 6  
 Bouquinerie ..... 6  
 Journée internationale hommes . 7  
 Avis de décès ..... 8  
 Membre centenaire ..... 9  
 Nouvelle activité à venir ..... 9  
 CEVQ conférences ..... 10  
 Page littéraire ..... 11,12  
 Environnement ..... 13  
 Vide ta sacoche ..... 14  
 Parlons voyages ..... 15  
 Réflexion sur le français ..... 16  
 Brunch des retrouvailles .... 17,18  
 Numéros importants ..... 19  
 Areq Charlesbourg ..... 20

(Coupon-réponse)

L'automne est le  
printemps de  
l'hiver.



*Mais il y a aussi plein de beauté dans l'hiver qui vient ...*





## Message de la présidente

C'est par la toute première Journée de la Vérité et de la Réconciliation que nous avons délaissé l'été pour une saison automnale qui se donnait un air estival. Malgré l'érosion du jour par la nuit, nous n'avons pas cessé de nous exclamer sur le soleil resplendissant et sur les fleurs de notre jardin qui poursuivaient leur floraison. Quel bonheur de vivre ces derniers moments de chaleur. On dit d'ailleurs que le mois d'octobre sera de plus en plus chaud. Devrait-on s'en réjouir ou s'en inquiéter ?



Née en octobre, l'automne est ma saison préférée. J'aime les odeurs, la nature qui resplendit, puis se dépouille jusqu'à plus rien. L'automne est une saison marquée par les efforts : ramasser les feuilles, monter les garages de toile, le retour à l'école avec ses autobus orange qui sillonnent les rues et nous rappellent des souvenirs.

Cet automne en particulier, on ne sait pas trop sur quel pied danser. Aura-t-on un hiver normal, entendons ici un temps des fêtes avec toute la parenté ou un séjour dans le sud. Rien n'est sûr. Il en va de même pour notre Banquet de Noël. Malgré la bonne volonté de votre CS et les démarches effectuées, nous ne pouvons rien vous annoncer pour l'instant. Donc, je vous invite à surveiller vos courriels. Car c'est de cette façon que nous pourrons communiquer avec vous, si une activité était organisée.

Pour ceux qui n'ont pas de courriel, n'ayez crainte nous réussirons à vous rejoindre.

Il faut rester positif.

Marie Rancourt, présidente

## Mot de la présidente régionale



Bonjour à vous toutes et tous,

Après avoir profité d'un été sec et chaud, quand même entrecoupé de quelques journées trop froides, nous avons développé une capacité d'adaptation qui devrait nous permettre de passer un bel automne. C'est du moins mon souhait pour nous aider à maintenir une vie aréquiennne d'entraide, de solidarité et d'engagement. Vivement le retour à une vie normale!

Merci à votre conseil sectoriel qui poursuit son travail avec ténacité et audace. J'espère avoir le plaisir de vous revoir lors de rencontres régionales.

Carole Pedneault, présidente régionale 03

## Artistes, artisanes et artisans recherchés



En vue de notre prochaine assemblée générale, qui se déroulera le 27 avril prochain, nous vous invitons à vous inscrire en grand nombre, dès maintenant, à notre exposition biennale. Vous pouvez présenter le nombre de pièces que vous désirez. L'important n'est pas la quantité, mais l'authenticité.

Communiquez par courriel auprès de Marie Rancourt,  
[rancourt.marie@gmail.com](mailto:rancourt.marie@gmail.com)



## Comité national des femmes

### Félicitations Carole !

Notre amie et membre Carole Dionne a dernièrement été élue au Comité national des femmes. Sous la responsabilité du Conseil d'administration, ce comité agit à titre consultatif en vue de réaliser la mission de l'Association et de son plan d'action national. Bravo Carole pour ta nomination et bonne chance dans ce nouveau défi.

## Membres recherchés

L'AREQ fait tout son possible pour maintenir à jour les coordonnées de ses membres. Malgré ces efforts, il arrive que le statut « adresse invalide » est associé à certains membres lorsqu'on tente de les rejoindre par téléphone, par courrier ou par courriel.

Par conséquent, ces membres, bien qu'ils paient leur cotisation, ne bénéficient plus des services offerts par l'AREQ.

Nous sollicitons donc votre aide pour localiser ces membres, dont vous trouverez les noms et prénoms ci-dessous :

- Huguette P. Guertin (demeurait auparavant sur la rue de la Griotte)
- Ginette L'Italien
- Denise Lajoie
- André Cliche
- Charlotte Vuillaume-Barthelet (demeurait auparavant sur Benoît XV)
- Monique Dorion



Si vous êtes en mesure de rejoindre ces personnes, invitez-les à communiquer nous ou avec l'AREQ nationale. - Par téléphone : 418 525-0611 ou 1 800 663-2408

- Par courriel : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

- Sur notre site internet : [Nous joindre - AREQ \(lacsq.org\)](#)

Merci de votre aide

Marie Rancourt, présidente

## Environnement: « Recherche d'une présidence régionale »

L'environnement et les changements climatiques vous préoccupent suffisamment pour vouloir vous impliquer concrètement et, pour les nouveaux membres, votre récente arrivée à la retraite vous offre enfin du temps pour passer à l'action ? C'est le moment de briguer le poste de président(e) du Comité régional de L'Environnement !

Qu'implique la fonction de président(e) du comité régional?

Ce comité se rencontre généralement 2 fois par année à Québec au printemps et à l'automne pour articuler, dans ses secteurs, le plan stratégique du Comité national de l'Environnement, coorganiser les *Journées annuelles régionales sociopolitiques et environnement* et mettre en commun les initiatives citoyennes mises en œuvre dans ses différents secteurs.

Pour en savoir plus : [faulquemont@hotmail.com](mailto:faulquemont@hotmail.com)

Jean-Louis Helstroffer, comité environnement



## Changement d'adresse

Quand vous changez d'adresse postale ou de numéro de téléphone vous devez aviser l'AREQ nationale par téléphone au numéro [418-525-0611](tel:418-525-0611) ou, préférablement, à l'adresse courriel [http://areq.lacsq.org/nous\\_joinre](http://areq.lacsq.org/nous_joinre)



## Votre adresse de courriel : Un outil important pour vous joindre!

Vous avez été nombreux à inscrire votre adresse de courriel sur le coupon-réponse lors des Retrouvailles. Nous avons donc pu vous transmettre les dernières informations de cette façon.

Pourtant, pour plusieurs, cette adresse de courriel n'est pas dans la base de données des membres. C'est sûrement parce qu'elle n'a pas été transmise à l'AREQ nationale. Utilisez les coordonnées données ci-haut et elle apparaîtra comme par magie lors de la prochaine mise à jour. Ainsi, votre Conseil sectoriel pourra plus facilement entrer en contact avec vous.

Merci de votre collaboration.

## Semaine québécoise de réduction des déchets du 23 au 31 octobre

Peut-être avez-vous remarqué cette publicité dans les derniers jours. Êtes-vous déjà un éco sapiens ? Si c'est le cas, vous privilégiez déjà les produits et les pratiques éthiques, écologiques, équitables et solidaires. Vous êtes déjà en symbiose avec votre environnement et vous utilisez différentes astuces écologiques.

Nous aimerions mettre en lumière les gestes des membres de l'AREQ Charlesbourg en faveur de la diminution des déchets. Faites-nous parvenir vos témoignages, et pourquoi pas des photos des actions que vous avez entreprises à : [areqcharlesbourg2016@gmail.com](mailto:areqcharlesbourg2016@gmail.com).

De petites initiatives, aussi simples soient-elles, peuvent aider à inspirer d'autres personnes!



## Mémoire de l'AREQ sur l'évolution des soins en fin de vie



En août dernier, l'AREQ nationale présentait à la Commission spéciale sur l'évolution de la Loi concernant les soins en fin de vie un mémoire de 25 pages traitant de l'aide médicale à mourir.

Il faut savoir que ce phénomène est en progression constante au Québec. Les données de la Commission sur les soins de fin de vie indiquent que, depuis 2015, on observe une augmentation de 30 % à 40 % par année. On comprend que ces demandes viennent plus particulièrement des aînés. Aussi, l'AREQ a été, dès le début, très actif dans ce dossier. Pour analyser ces changements sociaux, notre association a multiplié les activités de communication auprès de ses membres, notamment en menant un sondage. Les résultats obtenus montrent sans équivoque que ces derniers sont favorables à la possibilité de faire une demande anticipée pour recevoir l'aide médicale à mourir au moment que la personne aura déterminé.

Ce mémoire, très étoffé, présente huit recommandations qui prônent le respect des volontés et de la dignité des personnes atteintes de maladies neurodégénératives cognitives.

Si le sujet vous intéresse, vous pouvez le consulter à l'adresse suivante :

<https://areq.lacsq.org/publication/avis-et-memoires/>

### BOUQUINERIE NOUVELLE CHANCE

#### Malgré la pandémie, nous sommes toujours ouverts



La Bouquinerie Nouvelle Chance a besoin de vos dons de livres et de disques pour mener à bien son œuvre pour soutenir les personnes qui ont des problèmes de dépendances comme le jeu, l'alcool et les drogues. Nous vous invitons à venir nous porter les livres et les disques. Si vous en avez plusieurs caisses, nous pouvons aller les prendre chez vous. Merci de nous aider.

Nous vous invitons à visiter notre site web : [www.nouvellechance.org](http://www.nouvellechance.org).

Notre adresse: 1595, chemin de la Canardière Québec QC G1L 2C8

Téléphone: 418-948-3287

Marcel Allaire, bénévole

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Célébrée depuis 1999 dans plus de 60 pays, la Journée internationale des hommes s'inscrit, ici au Québec, dans le cadre de la Journée québécoise en santé et bien-être des hommes.

Pour une deuxième année, l'AREQ entend souligner cette journée sous le thème « **Rêver encore** ».

Notre rendez-vous est prévu le **18 novembre** à l'Hôtel Québec (3115, avenue des Hôtels, Québec, QC, G1W 3Z6).

### **Programme de la journée :**

- 9h30 : **1<sup>re</sup> conférence**  
Le sujet : La proche-aidance  
Conférencière : Madame Suzanne Houle, directrice du Carrefour des proches-aidants de Québec, et par quelques hommes qui travaillent avec elle, dans ce domaine.
- 10h30 : Pause
- 10 h 45 : **2<sup>e</sup> conférence**  
Conférencier : Charles Fournier, auteur-comédien  
Sujet : Les différents questionnements, portant sur les hommes, avec lesquels il a jonglé pour créer sa pièce de théâtre *Foreman*, qui sera présentée au Périscope, du 9 au 27 novembre 2021.
- 12h : Dîner
- 13 heures : Performances de membres, émanant de chacun de nos secteurs, qui relèveront le défi de nous présenter un numéro ayant pour but de nous « faire rêver » tout en nous faisant vivre un bon moment entre nous.
- 14 h 30 : Fin de l'activité.

### **Comment vous inscrire ?**

L'inscription doit se faire auprès de Gabriel Blouin, par courriel ([areqcharlesbourg2016@gmail.com](mailto:areqcharlesbourg2016@gmail.com)), ou par téléphone (418-571-5387).

Le coût de l'activité est de 15 \$ pour les membres et 25 \$ pour les non-membres.

«Le coupon-réponse dans le journal sert uniquement à effectuer le paiement»

### **NOUVEL OUTIL PROMOTIONNEL**

Un nouvel outil promotionnel s'ajoute cette année sous la forme d'une carte postale, semblable à l'affiche promotionnelle. Sur cette carte, nous vous invitons à inscrire ce que vous souhaitez pour améliorer la santé et le bien-être des hommes. Ce peut être un service que vous aimeriez voir se développer ou un enjeu qui vous tient à cœur afin de trouver une solution. Vous partagerez votre souhait en complétant la phrase : « Je souhaite aujourd'hui partager avec vous mon rêve de... ».

### **Où vous procurez la carte ?**

En téléphonant à un des membres de votre Conseil sectoriel qui se fera un plaisir d'aller vous la livrer chez vous.

### **À qui envoyer la carte?**

Votre destinataire peut être un ami, un autre membre de l'AREQ, un organisme venant en aide aux hommes, un journal local et pourquoi pas un député provincial? L'idée est simplement d'informer d'autres personnes de la tenue de cette journée et de montrer qu'à l'AREQ, des personnes sont mobilisées pour défendre la santé et le bien-être des hommes.

Je vous invite à participer, en espérant vous voir en grand nombre le 18 novembre.

Marie Rancourt

## Décès

**Condoléances et pensées amicales aux parents,  
ainsi qu'aux amis et amies éprouvés.**



**Claude Arcand\***

**Madame Régina Dubé Simoneau**, mère de Monique Simoneau Potvin\*

**Gilles Fortin\***

**Denis Gauthier**, frère de Julienne Gauthier\*

**Yvon L'Écuyer\***

**Francline Levesque\***

**Micheline Boucher \***

**Charland, Roger \***

**Odette Harvey \***

**Joseph G Héon \***

**Gilles Plamondon \***

**Eugène Poulin \***

**Jean-Marie Genest \***



\* membre de l'AREQ

NB: Les personnes concernées par le décès d'un proche sont priées de communiquer avec Marie Rancourt

*« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout où je suis. »*

**Victor Hugo**

## [ parenthèse ]

Le Covid-19 est l'avertissement de la nature qui appelle l'humanité à l'ordre.

[Hicham Barmaki](#)



## Clémence Cossette-Morissette, membre centenaire



Le 30 juin dernier, Madame Clémence Cossette-Morissette a célébré ses cent ans. Après une vie bien remplie, elle vit maintenant au foyer *Au cœur du bourg* situé sur la rue Thomas Baillargé à Charlesbourg. Je suis allée la rencontrer pour lui remettre un bouquet de fleurs et passer un peu plus d'une heure avec elle pour parler de sa vie. Cent ans, c'est rempli d'épisodes de souvenirs et d'anecdotes super intéressantes.

Cette enseignante, à la parole facile, est bien allumée. Elle me raconte qu'elle a d'abord entamé sa vie d'adulte chez les Ursulines pour réaliser que la vocation n'était peut-être pas pour elle. Elle a bifurqué vers l'enseignement par un concours de circonstances. C'est à cette période qu'elle a rencontré son mari avec qui elle a eu deux beaux enfants, Lucie et Martin, qui l'entourent de beaucoup d'attentions.

Madame Cossette-Morissette est très heureuse dans sa résidence depuis 6 ans et apprécie les petits bonheurs de la vie. J'ai passé un très bon moment avec elle et je lui souhaite encore de belles années, avec une santé « pas si pire » comme elle le dit.

Marie Rancourt

## Nouvelle activité à venir

Votre Conseil sectoriel envisage d'organiser, au cours de l'hiver 2022, une session d'Eutonnie. Qu'est-ce que l'Eutonnie ?

L'Eutonnie est une pratique corporelle basée sur l'écoute et l'observation des sensations. Elle vise à développer une meilleure posture, à soulager les tensions inutiles et à corriger les habitudes motrices inappropriées.

Cette « anti-gymnastique » a été créée par Gerda Alexander (1908 – 1994), qui avait dû renoncer à une carrière scénique pour des raisons de santé. Les difficultés corporelles rencontrées dans son propre corps ont été source de découverte et d'approfondissement de sa propre conscience corporelle. À partir de 1933, elle développe sa méthode originale qui maintenant est connue partout dans le monde.



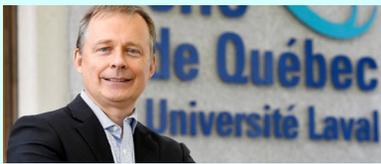
Une de nos membres, Charlaïne Michaud, a fait sa formation en Eutonnie. Elle a donné des cours de groupes dans des municipalités, universités, hôpitaux, écoles de danse et à l'Université du 3<sup>e</sup> âge de l'Université Laval. Elle a accepté d'initier les membres de l'AREQ à cette technique qui pourra vous permettre de gagner en aisance, habileté et spontanéité au quotidien.

Si le projet vous intéresse, faites parvenir un courriel à [heleneproulx@videotron.ca](mailto:heleneproulx@videotron.ca). Nous communiquerons avec vous en janvier pour vous informer des dates, du lieu et de l'horaire de l'activité.

*Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec  
(CEVQ),*

*en partenariat avec le comité des usagers du CHU de Québec-  
Université Laval, présente*

Les conférences grand public Comité des usagers Saison 2021-2022



Le consentement aux soins : tout ce qu'il faut savoir, pour vous et pour les personnes dont vous avez la charge ! Mercredi 26 janvier 2022, de 10 h à 12 h Stéphane Bergeron, MD, Direction des services professionnels, CHU de Québec – Université Laval Selon la situation, cette conférence pourrait avoir lieu en présentiel ou en virtuel sur Zoom.



Le déconditionnement chez l'ainé ou pourquoi l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ? Mercredi 23 mars 2022, de 10 h à 12 h Michèle Morin, MD, interniste gériatre et médecin conseil à la Direction de la Santé publique au CISSS de Chaudière-Appalaches, professeure agrégée à la Faculté de médecine de l'Université Laval Selon la situation, cette conférence pourrait avoir lieu en présentiel ou en virtuel sur Zoom.

Pour savoir si la conférence aura lieu en présentiel ou sur Zoom, communiquez avec nous deux semaines avant la date prévue en appelant au 418 682-7987

Présentiel : Salle Saint-Augustin du Montmartre, 1669, chemin Saint-Louis.

Zoom : Pour obtenir le lien, communiquez avec nous pour nous donner votre courriel. [www.cevq.ca](http://www.cevq.ca)



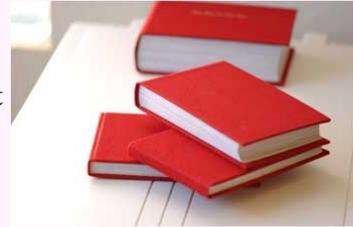
***SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !***

[www.facebook.com/AREQ-Charlebourg-03E](http://www.facebook.com/AREQ-Charlebourg-03E)

## Lire, un plaisir qui se partage...

Les membres du club littéraire auront le bonheur de se réunir les 25 octobre et 29 novembre. Par la suite en 2022, les rencontres se tiendront les derniers lundi de chaque mois à la Bibliothèque Paul-Aimée Païement à 13:15.

Ceux-ci se font un plaisir de partager avec vous quelques-unes de leurs captivantes lectures présentées en mode zoom et en mode virtuel :



- *Les grâces*, Delphine de Vigan, 192 p. (sous le thème du vieillissement, de l'aphasie, des souvenirs d'enfance et de la vie qui passe si vite qu'on oublie de dire merci. Touche d'humour pour adoucir ce sujet intime. Roman rempli de tendresse.)

- *Burgundy*, Mélanie Michaud, 191 p. ( histoire teintée d'humour d'une enfance dans les années 50 au coeur de la Petite Bourgogne à Montréal, où la pauvreté matérielle et culturelle a engendré la cruauté, la misère et l'injustice dont la narratrice s'est extirpée grâce à la littérature.)

- *La familia grande*, Camille Kouchner, 204 p. ( une grande famille où les débats font partie du quotidien dans la maison de Sanary. L'auteure brise le silence de l'inceste qu'a subi son frère jumeau Victor, âgé de 14 ans, par le beau-père.)

- *Le troisième jumeau*, Ken Follet, ( une jeune chercheuse en génétique veut découvrir ce qui, de l'inné ou de l'acquis, fait de quelqu'un un criminel. Elle découvre plutôt un grave secret.)

- *...mais la vie continue*, Bernard Pivot, 222 p. (Roman semi-autobiographique dans lequel le narrateur raconte sa vie de retraité octogénaire entouré de son groupe d'amis. Dans ce livre parsemé d'humour et d'ironie, l'auteur donne quelques-unes de ses recettes pour bien vieillir.)

- *À train perdu*, Jocelyne Saucier, 255 p. (qu'est-ce qui a poussé Gladys, cette optimiste forcenée, devenue une femme âgée, à monter dans dans un train puis un autre, échappant à toutes les tentatives pour la ramener à la maison? La question obsédera ses amis proches et lointains.

- *Ces audacieuses qui ont façonné le Québec*, Gilles Proulx, Louis-Philippe Messier, ( courtes chroniques de soixante femmes exceptionnelles qui, sans leur volonté, leur détermination et leur audace, le Québec d'aujourd'hui n'existerait pas. Des femmes extraordinaires à découvrir.)

- *Traverser la nuit*, Marie Laberge, 184 p., (partir, fuir...qu'importe la destination pour échapper à l'attention qui s'approche trop. Roman poignant. )

- *Petits secrets et gros mensonges de votre banquier*, Fabien Major, ( Informations pour les personnes qui veulent mieux comprendre la gestion de leurs finances. )

- *Le poids des mensonges*, Patricia MacDonald, 360 p. ( Carlin fonde sa famille en gardant un secret qui refera surface. Va t-elle réussir à garder cette famille? )

- *Là où je me terre*, Caroline Dawson, 208 p. ( La famille de l'autrice quitte le Chili pour fuir Pinochet. Récit d'immigration où se mêlent l'inconnu, la peur, question identitaire, élan du coeur et mains tendues. )

- *Le cercle des amies*, Maeve Binchy, 605 p. ( Université de Dublin 1950, trois amies dans la vingtaine. Éclatement du carcan familial, libération du joug de la religion, ambition de chacune.)

- *Icitte*, Irène et Marielle Lumineau, 200 p. ( deux soeurs françaises au Québec racontent les différences vécues à plusieurs niveaux. Drôle et bien illustré. )

- *Les oubliés du dimanche*, Valérie Perrin, 384 p. ( Justine vit avec ses grands-parents qui refusent de lui parler de la mort accidentelle de ses parents. Adulte elle travaille dans une maison de retraite et se lie d'amitié avec Hélène, une résidente qui lui raconte sa vie difficile faite de lourds secrets. Justine affronte alors ceux de sa propre famille et retrouve la sérénité. )

- *Les lions de Sicile*, Audi Stefania, ( suite à un tremblement de terre dévastateur, les frères Florio, Paulo et Ignazio déménagent en Sicile. Ils réussissent avec brio leurs commerces, mais n'étant pas "de souche" ils ne sont pas reconnus. Basé sur une histoire vraie, nous les suivons sur trois générations. Caractères tranchés et intéressants. )

- *WAPKE*, sous la direction de Michel Jean, 204 p. ("Demain" en langue atikamekw. Recueil de nouvelles d'anticipation écrit par quatorze auteurs d'origines autochtones du Québec. Tel un mouvement de "réappropriation" de leur histoire, ils imaginent l'avenir dans le respect des valeurs et de leur culture en transcendant les blessures du passé causées par la colonisation européenne)
- *La maison des Hollandais*, Ann Patchett, 311 p. (La jeune Maeve et son frère Danny grandissent dans une maison somptueuse. La mère part et ne revient pas. Le jour où le père épouse une autre femme, tout bascule... Il faut se méfier des belles maisons. Saga familiale et descriptions remarquables. )
- *Écoute la pluie*, Michèle Lesbre, 102 p. (Le vieil homme m'a regardée avec un sourire limpide et a sauté sur les rails comme un enfant qui enjambe un buisson... En état de choc, elle erre toute la nuit dans Paris. La pluie intérieure, un chant du dedans pour apprendre à retrouver le chemin du dehors. Texte bref, poétique comme dans son autre récit *Le canapé rouge*. )
- *L'inconnu de la poste*, Florence Aubenas, 237 p. (L'autrice est grand reporter au journal *Le Monde*. À partir de faits réels, elle reconstitue tous les épisodes du crime dont Thomassin est accusé. Sept ans de recherche. Écriture chirurgicale. Qui a tué l'employé de la poste? Affaire irrésolue. )
- *Je voulais juste vivre*, Yeonmi Park, 299 p. (Yeonmi, 13 ans, raconte l'hallucinante histoire de sa famille. Long parcours de la Corée du Nord en passant par la Chine et la Mongolie jusqu'en Corée du Sud pour fuir l'horreur. Explications de la situation politique et l'influence de Kim Jong-un. Une incroyable survivante. )
- *Tout le bleu du ciel*, Mélissa de Costa, poche 837 p. (Émile a 26 ans. Atteint d'Alzheimer précoce, il entreprend un dernier voyage dans les Pyrénées en camping-car avec une inconnue. Livre touchant d'humanisme durant un ultime parcours. )
- *Prends-moi dans tes bras*, Minou Petrowski, 331 p. (Autobiographie honnête et franche d'une femme passionnée dans tous les sens du mot. Pigiste à Radio-Canada, chaque contrat sera durement gagné. Elle a fréquenté et interviewé les plus grands du cinéma et de la littérature.)
- *Rang de la croix*, Katia Gagnon, 352 p. (Histoire de quatre femmes au destin tragique qui ont vécu à des époques différentes dans la maison bleue du Rang de la Croix. La maison témoin de tous ces drames devient aussi un personnage dans le récit.)
- *C'est arrivé la nuit*, tome 1/ trilogie 9T. Marc Lévy, 416 p. (neuf pirates poursuivent une mission soit déjouer une poignée de puissants qui s'attaquent à nos libertés et qui veulent contrôler le monde. Thriller palpitant, engagé, qui nous conscientise sur les dérives de notre époque.)
- *Le crépuscule des fauves*, tome 2, Marc Lévy, ( Suite de la trilogie 9T. Mélange de fiction et réalité. Aussi haletant que le tome 1. )
- *L'hôtel de verre*, Emily St-John Mandel, 386 p. (Roman traitant de fraudes fiscales (pyramide de Ponzi, référence à B. Madoff) et le désarroi de ceux qui perdent tout en se laissant bernier par de belles promesses, mais aussi le malaise de certains manipulateurs.)
- *Chroniques de jeunesse*, Guy Delisle, 152 p. (Roman graphique biographique. L'auteur raconte ses trois étés passés à l'usine de pâte et papier à Québec où son père travaillait. Descriptions instructives de la fabrication du papier ainsi que du milieu ouvrier. Touchant avec un peu d'humour.)
- *Faire les sucres*, Fanny Britt, 272 p. (Adam et Marion vivent une vie privilégiée. Un événement malheureux impliquant une jeune fille issue d'un milieu pauvre viendra briser leur couple. Réflexions sur le déséquilibre des classes sociales et les liens qui nous unissent aux autres. )

Lise Paradis, pour le club littéraire

# Environnement

## Déchets électroniques : une montagne de 57 millions de tonnes en 2021

Par Mathieu Chartier

Chaque année, de plus en plus de déchets électroniques sont jetés et seule une minorité passe par une filière de recyclage. La situation est alarmante, selon un groupe d'experts du WEEE (Waste electrical and electronic equipment).

On parle de plus en plus d'économie circulaire. De smartphones reconditionnés. De filières de recyclage des métaux polluants. etc. Les choses bougent pour limiter l'impact de notre consommation de produits électroniques sur la planète. Et pourtant, selon un groupe d'experts du WEEE, moins de 20 % de ces produits passent en réalité par une filière de recyclage lorsqu'ils sont jetés.

### **La Grande Muraille de Chine :**

À l'échelle mondiale, en 2021, le poids total de ces déchets devrait monter à 57 millions de tonnes. C'est plus que le poids de la Grande Muraille de Chine — construction humaine la plus lourde du globe —, et ce pour une seule année. Sachant que chaque année le poids total des déchets électroniques produits augmente d'environ 2 millions de tonnes. Nous n'avons pas encore le chiffre pour 2021, mais en 2019, à la demande du Forum économique mondial, le coût de ces déchets électroniques avait été évalué à plus de 62 milliards de dollars. C'est supérieur au PIB de bien des pays, rappellent nos confrères de la BBC qui se font l'écho de ces chiffres alarmants. Jouets électroniques, machines d'entraînement sportif, téléviseurs, réfrigérateurs, ordinateurs et téléphones sont, entre autres, jetés dans la nature et finissent pour la plupart dans des décharges à ciel ouvert, polluant les sols et ayant un impact réel sur les écosystèmes. Ils contiennent pourtant pour la plupart des matériaux recyclables de plus en plus rares et chers. Selon le Dr Ruediger Kuehr, responsable d'un programme des Nations Unies sur le recyclage, *"une tonne de téléphones portables mis au rebut est plus riche en or qu'une tonne de minerai d'or brut"*.

### **Pollution et matériaux rares :**

Et pour Pascal Leroy, directeur du groupe d'experts WEEE, la prise de conscience du rôle que jouent les fabricants est trop timide et tardive. Car si certaines grandes marques cherchent à faire la promotion d'une consommation plus durable, avec des produits réparables conçus pour durer, l'immense majorité des ventes se feraient au niveau mondial sur des références à la durée de vie plus courte et avec des options de réparation limitées. Il pointe également la responsabilité des consommateurs qui sont nombreux à avoir des tas de vieux équipements électroniques qui croupissent dans des tiroirs et risquent de finir dans une benne plutôt que dans un atelier de recyclage. Des produits dans lesquels des éléments qui risquent la pénurie dans les décennies prochaines pourraient être recyclés (gallium, indium, yttrium, etc.). Et les experts d'ajouter que chaque tonne de produits électroniques recyclée évite le rejet dans l'atmosphère de deux tonnes de dioxyde de carbone en moyenne. Ils constatent enfin que, dans les pays développés, la plupart des consommateurs disent être prêts à tout mettre en œuvre pour bien recycler les produits en fin de vie qui ne sont plus utilisés, mais les bonnes filières et infrastructures sont encore trop souvent inaccessibles ou méconnues pour qu'elles deviennent la nouvelle norme.

Jean-Louis Helstroffer, comité environnement

# Un mouvement communautaire qui fait du bien

## Vide ta sacoche

Vide ta sacoche est une organisation à but non lucratif (OBNL), créée en 2018 par Marie-Anik Shoiry, dédiée à la collecte, la récupération et la distribution de produits d'hygiène et cosmétiques. Ces produits sont ensuite offerts, sous forme de sacs-cadeaux à des femmes fragilisées dans le besoin. La mission de l'organisme, d'abord destinée aux femmes fragilisées, a évolué en 2020 pour inclure toutes les personnes fragilisées.



Vide ta sacoche, c'est aussi un projet d'économie sociale et circulaire, puisqu'il met de l'avant la récupération de produits non utilisés (qui se retrouvent souvent à la poubelle ou qui sont laissés à l'abandon dans un entrepôt). Un petit geste pour l'environnement qui permet d'éviter le gaspillage et qui, surtout, permet de faire du bien à des personnes dans le besoin!

### Comment faire un don

Si vous voulez faire un don, sachez que **les produits donnés doivent être** non ouverts, non utilisés et non périmés.

Actuellement, les items les plus recherchés sont les suivants:

- déodorant (femme et homme),
- dentifrice et brosse à dent,
- lotion pour le corps,
- produit d'hygiène féminine (serviettes sanitaires et tampons).

Vous pouvez aussi apporter :

- produit pour le soin des cheveux (shampooing/revitalisant)
- nettoyant, crème, gel désinfectant pour les mains,
- savon ou gel de douche,
- produit pour le visage (nettoyant, crème, masque)
- produit de maquillage (mascara, rouge à lèvres, fard à paupières, vernis à ongles, etc.),
- baume à lèvres,
- pochette à maquillage,
- crème à raser

### Les points de chute pour déposer vos produits

Ils sont nombreux dans la ville de Québec. Dans l'arrondissement de Charlesbourg, vous pouvez les laisser au salon de coiffure Beauté Intégrale (8335 boulevard Henri-Bourassa G1G 4E1)



Pour plus de détails, vous pouvez consulter le site [viedetasacoche.com](http://viedetasacoche.com)

**PARLONS VOYAGES  
ET ACTIVITÉS CULTURELLES  
AVEC NICOLE**

**CROISIÈRE FLUVIALE :**

**Venez découvrir le BEAU DANUBE BLEU**

Pour les raisons que vous connaissez, nous avons dû remettre la croisière

**avril/mai 2022**

**Croisière fluviale : Danube bleu**

**24 avril au 7 mai 2022**

**Prolongement à Prague (garanti)**

**7 au 10 mai 2022**

Nous respectons les prix de 2020 pour ceux déjà inscrits

L'itinéraire sera inversé : Départ de Vienne Arrivée à Bucarest

Jour 11. Abbaye de Melk est remplacée par une visite guidée de Constanta

Les excursions choisies : les Classiques

Le bateau : MS VIVALDI. Mêmes caractéristiques 5 ancres. 88 cabines Pont supérieur (cabines avec grandes fenêtres panoramiques coulissantes.) 176 passagers

Il reste 4 cabines au pont intermédiaire (cabines avec fenêtres hautes coulissantes) et une sur le pont principal (cabines avec fenêtre haute).

UNE DEMANDE DE PARTAGE (FEMME) en occupation double sur le pont supérieur est maintenant disponible

Nous pouvons aussi aller en demande, il y aura peut-être des annulations

Pour les nouvelles inscriptions

Le prix : 5239\$ sur le pont intermédiaire

Le dépôt est de 800\$ Itinéraire complet sur demande



**PROLONGEMENT À PRAGUE (GARANTI)**

Le 7 mai 2022

Départ de l'hôtel à Bucarest tôt le matin.

Vol direct de Bucarest à Prague (06h50 — 07h45)

Accueil à l'aéroport de Prague. Assistance et dépôt de bagages à la réception de l'hôtel

Tour de la Vieille Ville de Prague avec votre guide (4h)

Dîner et souper libres

Installation à L'hôtel Michelangelo 5\* pour 3 nuits (<https://www.michelangelograndhotel.com/en/>)

WWW.michelangelograndhotel.com/en/ )

Le 8 mai 2022

Déjeuner à L'hôtel

Transfert pour le quartier du Château de Prague et visite avec le guide (4h) ainsi que la visite et entrée au Château

Dîner libre

Après midi libre

Souper libre

Le 9 mai 2022

Déjeuner à l'hôtel

Avec votre guide, visite de 4h de la Nouvelle Ville

Dîner libre

Après midi libre

Souper libre

Le 10 mai 2022

Déjeuner à l'hôtel

Transfert à l'aéroport pour prendre votre vol de retour pour Montréal (Austrian Airlines]

Prix total par personne en occupation double : 1199\$

taxes incluses sur la base de 16 passagers

Dépôt de 300\$. Paiement final 15-01-2022

A noter que vous avez 12h de Visites guidées incluses dans le prix

Pour itinéraire complet. Communiquez avec moi

**ACTIVITÉS CULTURELLES**

**Autres suggestions? N'hésitez pas à me les faire connaître. Nous verrons si c'est possible de nous ajuster aux consignes sanitaires à venir.**

Je vous invite à m'envoyer un courriel pour me manifester votre intérêt pour l'un ou plusieurs voyages ou activités. vos amis sont également les bienvenus

Nicole Chamberland

[ncchamberland@gmail.com](mailto:ncchamberland@gmail.com).

418- 254- 6298

## RÉFLEXION SUR LE FRANÇAIS

### Pourquoi les anglophones ne comprennent pas le français...?

<u>anglais</u>	<u>français</u>	<u>anglais</u>	<u>français</u>
Excuse me!	<i>Eille !</i>	I am so confused.	<i>Chtou fourré</i>
I don't believe it.	<i>Ben wéyyon don</i>	I am so tired.	<i>J'cogne dé clous</i>
What's new?	<i>Pi ?</i>	Look at that guy.	<i>Chek mouélédon</i>
Check that out.	<i>Gaursa</i>	A lot of trouble.	<i>Un chârdemarde</i>
Look at her.	<i>Gaur ladon</i>	It's because.	<i>Stacoseke</i>
Look at him.	<i>Gaur lédon</i>	Anyway.	<i>Antéka</i>
Do you believe me?	<i>Tumme crétu ?</i>	That's enough.	<i>Staçai</i>
Do you think I care?	<i>Quessec tu veux ksam fassé ?</i>	See you later.	<i>Motte woère talleur</i>
Only	<i>Yinque.</i>	Relax!	<i>Cammtouai !</i>
With that?	<i>Aickssa ?</i>	Damn!	<i>Viarge</i>
Me and You.	<i>Moé pis Toé</i>	She's crying.	<i>A braille</i>
I'm gonna yell at him.	<i>M'â y parler dans'l'casse</i>	Make believe.	<i>S'fairacraire</i>
I'm gonna beat him up.	<i>M'â yarranger a face</i>	I'm in trouble.	<i>Chudanmarde</i>
I'm gonna beat him up.	<i>M'â ty crisser'n'volé</i>	This is it.	<i>Datçitte</i>
You're kidding me!	<i>BinVadontoé !</i>		
You're kidding me!	<i>Vadonchié !</i>		
It stinks.	<i>Ostid'câlisse</i>		
I was scared.	<i>Jé uachienne</i>		
Get out of there.	<i>Ôte toé d'la</i>		
Get out of here.	<i>Décâlisse d'icitte</i>		
What are you doing?	<i>Kessé tufai ?</i>		
What are you doing?	<i>Cosse tufai ?</i>		
I 'm spaced out.	<i>Chudanlune</i>		
Right there.	<i>Drette lâ</i>		
Don't go out of your way.	<i>Bawde toézempâ</i>		
Let's say.	<i>Metton</i>		
Can you believe it?	<i>Tatu d'javuçâ ?</i>		
Move your ass!	<i>Anweille !</i>		
It looks that way.	<i>Sadlairaçâh</i>		
I tell you.	<i>Chtedi</i>		

Pi aprâ on se d'mande pouque  
cé qui fô plusse de cours de  
françâ à l'équole



## Brunch des Retrouvailles

Le mercredi 13 octobre, sous un soleil radieux, avait lieu notre brunch annuel des retrouvailles. Tous les participants et participantes étaient visiblement très heureux de se revoir, après une période de restrictions sanitaires sans précédent.

Rassemblées dans le restaurant du Manoir du lac Delage, nous étions 103 personnes pour déguster une assiette brunch très bien garnie. Les échanges étaient nombreux et soutenus à toutes les tables. On reprenait le temps perdu.



Nous avons profité de l'occasion pour souligner le départ de Michel, après neuf années passées à la présidence de notre secteur.

C'est Gervais Soucy, aidé par Nicole Chamberland qui avaient conçu son hommage, présenté sous forme d'acrostiche. Puis tous les membres présents ont entonné en chœur une chanson composée spécialement pour Michel, « cet être exceptionnel ».





On peut conclure que ce fut une activité réussie grâce à la bonne humeur de tout ce beau monde.



## Joyeux Noël et Bonne année 2022

Nous vous souhaitons de passer un joyeux temps des Fêtes.

En espérant que la prochaine année se vivra de façon plus normale, nous vous la souhaitons teintée de santé, d'amour et remplie de moments de bonheur.

Au plaisir de vous revoir dans des circonstances plus normales.

Les membres de votre conseil sectoriel.



## Numéros importants et utiles

<b>AREQ(CSQ) Nationale</b>	Tél: 418-525-0611 1-800-663-2408 Fax: 418-525-0769	info@areq.lacsq.org
<b>AREQ(CSQ)</b>	1-800-663-2408/418-525-0611	areq.lacsq.org
Présidente régionale <i>Carole Pedneault</i>	Tél: 418-498-0580 cell: 418-714-4572	caroleareq@gmail.com
<b>RETRAITE QUÉBEC</b> <b>Regroupement de la</b> <b>RRQ et de la CARA</b> (Depuis le 1 <sup>er</sup> janvier 2016)	Région de Québec: 418-643-5185 Région de Montréal: 514-873-2433 Sans frais: 1-800-463-5185	MON Dossier (accédez à votre dossier en tout temps) <a href="http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca">www.retraitequebec.gouv.qc.ca</a>
<b>PSV</b> Pension de la sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	<a href="http://www.hrdc.drhc.gc.ca">www.hrdc.drhc.gc.ca</a>
<b>RAMQ</b>	1-800-561-9749	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>
<b>SSQ</b>	1-888-6962/418-651-6962	<a href="http://www.ssq.ca">www.ssq.ca</a>
<b>RÉSAUT– La Personnelle</b>	1-800-363-6344	<a href="http://Www.csq.lapersonnelle.com">Www.csq.lapersonnelle.com</a>
<b>CANAssistance</b> Assurance-Voyage (Canada-USA)  Assurance-Voyage (ailleurs dans le monde)  Assurance-Voyage (remboursement)	1-800-465-2928  0-514-286-08412  1-800-264-1852	



*Visitez notre site internet*

<http://charlesbourg.areq.lacsq.org>

<b><u>Conseil sectoriel</u></b>	
Marie Rancourt, présidente <a href="mailto:rancourt.marie@gmail.com">rancourt.marie@gmail.com</a>	418-845-1002
Jean Lapointe, 1 <sup>er</sup> vice-président <a href="mailto:jmlapo@videotron.ca">jmlapo@videotron.ca</a>	418-956-2426
Claudette Lortie, 2 <sup>e</sup> vice-présidente <a href="mailto:claudettelortie45@gmail.com">claudettelortie45@gmail.com</a>	418-626-9463
Secrétaire (poste vacant)	
Michel Chatelain, trésorier <a href="mailto:chatelainm2@gmail.com">chatelainm2@gmail.com</a>	418-627-4008
Gabriel Blouin, 1 <sup>er</sup> conseiller <a href="mailto:areqcharlesbourg2016@gmail.com">areqcharlesbourg2016@gmail.com</a>	418-571-5387
Hélène Proulx 2 <sup>e</sup> conseillère <a href="mailto:heleneproulx1@videotron.ca">heleneproulx1@videotron.ca</a>	418-845-0049
<b><u>Responsables bénévoles</u></b>	
<b>Avis de décès:</b> Marie Rancourt <a href="mailto:rancourt.marie@gmail.com">rancourt.marie@gmail.com</a>	418-845-1002
<b>Condition féminine:</b> (poste vacant)	
<b>Fondation Laure Gaudreault:</b> (poste vacant)	
<b>Condition masculine:</b> Gervais Soucy <a href="mailto:soucygervais@videotron.ca">soucygervais@videotron.ca</a>	581-742-7797
<b>Retraite :</b> Gervais Soucy <a href="mailto:soucygervais@videotron.ca">soucygervais@videotron.ca</a>	581-742-7797
<b>Assurances:</b> (poste vacant)	
<b>Environnement:</b> Jean-Louis Helstroffer <a href="mailto:faulquemont@hotmail.com">faulquemont@hotmail.com</a>	418 564-2139
<b>Petites quilles :</b> Sylvain Tremblay <a href="mailto:tremblaysylvain@yahoo.com">tremblaysylvain@yahoo.com</a>	418-265-3445
<b>Vélo:</b> Robert Bédard <a href="mailto:reeroo@hotmail.ca">reeroo@hotmail.ca</a> Michel Pilon <a href="mailto:metm.pilon@videotron.ca">metm.pilon@videotron.ca</a>	418-626-3673 418-353-4117
<b>Comité culturel:</b> Françoise Lapierre <a href="mailto:lapierrefrancois@hotmail.com">lapierrefrancois@hotmail.com</a> Nicole Chamberland <a href="mailto:ncchamberland@gmail.com">ncchamberland@gmail.com</a> Lise Paradis <a href="mailto:lise.par@videotron.ca">lise.par@videotron.ca</a>	418-624-0227 418-254-6298 418-623-5748
<b>Site Web:</b> Gabriel Blouin <a href="mailto:areqcharlesbourg2016@gmail.com">areqcharlesbourg2016@gmail.com</a>	418-571-5387
<b>Sociopolitique:</b> (poste vacant)	
<b>Ciné-club:</b> Gervais Soucy <a href="mailto:soucygervais@videotron.ca">soucygervais@videotron.ca</a>	581 742-7797
<b>Club littéraire :</b> Lise Paradis <a href="mailto:lise.par@videotron.ca">lise.par@videotron.ca</a>	418-623-5748
<b>Communicareq :</b> Jean Lapointe <a href="mailto:jmlapo@videotron.ca">jmlapo@videotron.ca</a>	418-956-2426