

03E A2122 06

Dans ce numéro:

Mot de la présidente .....	2
Mot de la présidente régionale .....	3
Délégation au congrès .....	3
Non-rentree 2022 .....	4
Plan d'action sectoriel .....	5-6
Rapports des comités .....	7-8
Notre page Facebook .....	9
Ligue des petites quilles .....	10
Changement d'adresse .....	10
Sociopolitique et environnement ...	11
Nos membres publient .....	12
Eutonie .....	13
Parlons voyage .....	13
Décès .....	14
Visite Jardins de Métis .....	15-16
Sortie culturelle .....	17
Page littéraire .....	18
Merci Jean-Louis .....	19
Michel honoré .....	20
Société d'Histoire .....	21
Conférences grand public .....	22
Numéros importants .....	23
Areq Charlesbourg .....	24

(Coupon-réponse)

## Vivement l'été



## On en profite



## On se revoit



## À la non-rentree



## Mot de la présidente

L'année 2022 sera l'année du jardin. En effet, le *Conseil canadien du jardi* veut ainsi célébrer le centenaire du secteur de l'horticulture ornementale à l'occasion du 100<sup>e</sup> anniversaire de l'*Association canadienne des pépiniéristes et des paysagistes (ACPP)*. Je suis convaincue que plusieurs parmi vous aiment mettre la main dans la terre pour semer quelques légumes ou poser sur leur balcon ou leur terrasse quelques potées fleuries. La passion pour le jardinage n'a jamais été aussi grande que pendant la pandémie. Et cet engouement ne faiblit pas. Nos jardins nous permettent de profiter de la fraîcheur des légumes et nos plates-bandes contribuent à notre bonheur. Notre société a besoin de plus de jardiniers pour bâtir une planète plus verte. À Québec, l'été s'annonce d'ailleurs fleuri alors que les Mosaïcultures s'installeront au parc du Bois-de-Coulonge du 24 juin au 10 octobre. Vous trouverez aussi dans ce journal d'autres invitations tout aussi agréables : les Jardins de Métis, la visite du Cimetière Belmont, la Non-rentree qui vous entraînera en pleine nature. J'espère vous y voir en grand nombre, comme vous l'avez fait lors de notre récente Assemblée générale sectorielle. Nous avons pu apprécier le talent d'un bouquet d'artistes et artisans talentueux.



Notre conseil sectoriel a accueilli une nouvelle personne à la trésorerie. Il s'agit de madame Odette Desharnais. Mais notre jardin a perdu un de ses piliers. En effet, Jean Lapointe a choisi de se donner d'autres défis. Je me rappelle que c'est lui qui, un jour, m'a appelé pour m'inviter à m'impliquer au CS. Je suis attristée de le voir partir, mais je suis très heureuse qu'il ait accepté de continuer de s'occuper du journal *Communicareq*, que vous pouvez lire trois fois dans l'année. Jean est un florilège de belles qualités humaines : honnêteté, sagesse, flexibilité, compréhension, bonhomie. Jean est, pour moi, un ami sympathique et un grand-papa engagé. Je lui souhaite du plaisir dans ses projets et j'espère le voir encore dans nos activités ou ailleurs.

Je vous souhaite un été florissant !

Marie Rancourt



## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Après une période d'isolement, après s'être caché derrière nos masques, voilà que la naissance du printemps nous permet de revoir des sourires. Quel plaisir!...



Les visites des assemblées générales sectorielles m'ont permis d'échanger avec vous et de constater votre intérêt pour la vie de l'AREQ.

J'aimerais féliciter les membres des conseils sectoriels qui ont tenu le cap malgré une mer parfois houleuse et qui continuent de tenir la barre avec confiance.

Je souhaite une bonne continuité de retraite aux personnes qui retournent vaquer à leurs occupations après avoir rempli diverses responsabilités à l'AREQ.

Bienvenue aux nouvelles personnes qui se joignent aux CS. Je vous souhaite de belles expériences dans votre engagement.

À vous toutes et tous, membres de l'AREQ, passez un bel été, faites le plein d'énergie et nous serons là en septembre pour vous accueillir.

Carole Pedneault, présidente régionale



## Délégation du secteur au 48<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ Juin 2023

Lors de notre assemblée générale, nous avons adopté la délégation pour notre secteur au prochain Congrès de l'AREQ. Vous pouvez lire ci-dessous les noms des personnes qui ont accepté d'en faire partie. Je les remercie pour leur implication. D'ici juin 2023, nous aurons quelques rencontres pour analyser les modifications aux orientations et aux statuts et règlements proposés par l'AREEQ pour le prochain triennat.

Selon le ratio utilisé (1délégué/150 membres), nous avons droit à huit personnes et deux substituts. Il reste donc une place disponible. Si ça vous intéresse, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

**Nicole Chamberland**

**Michel Chatelain**

**Carole Dionne**

**Claudette Lortie**

**Hélène Proulx**

**Marie Rancourt**

**Odette Desharnais**

# Non-entrée

## Virée dans Chaudière-Appalaches

### 31 août 2022

Tout le monde rêve de retrouver son cœur d'enfant. C'est la chance qu'on vous offre cette année en vous invitant à nous accompagner en Chaudière-Appalaches.

Comme des enfants vous serez fascinés par les dinosaures grandeur nature du *Woodlidoo parc*.

Vous pourrez par la suite découvrir de nouvelles bières brassées à la Ferme brassicole *Frampton Brasse*.



#### Horaire

- 9h30** : Départ du Home Dépôt de Charlesbourg
- 10h30** : Arrivée au *Woodlidoo parc*,  
visite guidée dans la forêt avec un paléontologue
- 12h30** : Dîner au restaurant *L'Introuvable*
- 15h30** : Visite guidée de la ferme brassicole *Frampton Brasse* et dégustation de trois bières faites sur place. Visite libre de la boutique.
- 17h30** : Départ de Frampton
- 18h30** : Retour au Home Dépôt



Le **coût demandé** est de :

- 45 \$ (membre moins de 75 ans)
- 35 \$ (membre entre 75 et 89 ans)
- Gratuit pour les 90 ans et plus

Ce montant vous donne droit au transport en autobus, aux entrées sur les sites, les visites guidées et le repas du midi.  
(choix entre deux plats principaux).

**Date limite d'inscription: 1<sup>er</sup> août.**

Voir le **coupon-réponse** joint pour vous inscrire.



## Plan d'action sectoriel 2021-2023

Lors de l'AGS, nous avons adopté notre plan d'action sectoriel, inspiré de celui de l'AREQ nationale. Il contient 22 actions réparties sur deux axes. Il guidera nos décisions et activités jusqu'en 2023.

Actions	Moyens de réalisation
<b>Axe 1 : La vie associative et les services aux membres</b>	
Faire connaître les nouvelles mesures visant un élargissement de l'accès au régime ASSUREQ.	Articles dans le journal
Répondre aux besoins des membres en termes d'information et de formations au sujet des assurances.	
Diffuser du contenu varié et pertinent dans nos outils de communication.	
Offrir des conférences en présentiel sur des dossiers d'actualité.	Comité culturel, conférence lors de l'AGS
Diffuser du matériel publicitaire pour faire connaître les sessions de préparation à la retraite offertes par l'AREQ	auprès du personnel de soutien
Favoriser une plus grande inclusion envers nos membres provenant de tous les milieux et de tous les groupes d'âge.	Lors des activités en présentiel
Organiser des activités sociales et récréatives	Vélo, comité littéraire, Ciné-club, etc.
Mettre en place des mesures d'intégration des nouveaux membres.	Accueil des nouveaux, privilèges la première année

Actions	Moyens de réalisation
<b>AXE 2 : La défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société</b>	
Consulter et informer nos membres au sujet de l' aide médicale à mourir et des directives médicales anticipées.	Articles dans le journal Appui au régional
Appuyer le Mouvement pour un régime public et universel	Participer aux actions du national
Appuyer la mobilisation de nos membres contre les frais abusifs en résidences privées pour aînés (RPA) .	
Contribuer à la réalisation de projets intergénérationnels.	Programme Lire à tout âge
Soutenir la campagne de financement FLG.	Moitié-moitié, dons liés à des décès
Intervenir auprès des députés pour obtenir une compensation à la perte du pouvoir d' achat causée par la désindexation des rentes.	Appui au national
Faire connaître les demandes de l' AREQ dans le cadre	
Mener la campagne <i>Cap sur la dignité</i> auprès des élus.	Rencontre avec le directeur du bureau de comté
Mettre en place des activités favorisant de saines habitudes de vie	Vélo, Eutonie, etc
Réaliser des actions entourant la Journée internationale des hommes	Collaboration avec le régional
Réaliser des actions entourant la Journée internationale des femmes	
Soutenir la lutte à la pauvreté	Dons à des banques alimentaires
Prendre position dans des dossiers environnementaux	Appui au national
Réaliser des projets concrets qui valorisent et encouragent la contribution des personnes aînées à la lutte aux changements climatiques.	Voir avec notre futur responsable



Charlesbourg (3E)

## Rapport des responsables de comité

Lors de l'AGS vous avez pu entendre un résumé de notre dernière année. Vous trouverez ici le bilan de nos responsables de comités, que nous remercions chaleureusement.



### Club Vélo

Nous avons planifié 22 sorties du mardi 4 mai au mardi 28 septembre. Deux sorties n'ont pas eu lieu en raison du mauvais temps.

Nous étions un groupe de 15 cyclistes. À chaque sortie, il y avait entre trois et huit participants.

Ensemble, nous avons roulé pour 3501 kilomètres.

*Robert Bédard*



### Parlons Voyages

J'ai peu de chose à vous dire. La Croisière fluviale *Danube Bleu* a dû être remise à deux reprises, en 2020 et 2021, pour finir par être annulée en 2022.

Merci à tous pour votre collaboration et votre confiance.

*Nicole Chamberland*



### Club littéraire

Le club littéraire a dû composer avec les mesures sanitaires pour permettre aux membres de continuer à partager leurs découvertes littéraires. Certaines rencontres mensuelles se sont réalisées en Zoom et d'autres en présentiel. Peu importe les conditions, les membres désiraient maintenir ces rendez-vous. Maintenant que les conditions le permettent, les réunions se tiennent le dernier lundi de chaque mois à la bibliothèque de Charlesbourg à 13h15. Vous êtes cordialement invités à vous joindre au groupe. Ne manquez pas de lire notre page littéraire dans chaque numéro du *Communicareq*.

*Lise Paradis*

### Condition masculine

Notre comité s'est réuni 2 fois durant l'année soit le 9 septembre 2021 par Zoom et le 19 novembre pour la Journée internationale des hommes en présentiel. Lors de cette rencontre, sous le thème *Rêver encore*, nous avons eu une belle matinée avec Charles Fournier, qui a abordé la masculinité toxique sous forme d'extraits de sa pièce de théâtre FOREMAN (succès monstre en 2019). Il nous a proposé une réflexion sur le malaise identitaire de l'homme actuel. Ayant travaillé dans le domaine de la construction avant de devenir acteur, il nous a fait part de son désir de parler aux gars de ce qu'est, aujourd'hui, de faire une place à sa masculinité tout en respectant les dimensions de son être. Le tout présenté dans un langage cru et parsemé de paroles humoristiques.

Après le dîner des participants de chaque secteur ont présenté des textes de leur cru ou des œuvres musicales, instrumentales ou chantées. Pour notre secteur, j'y suis allé d'un conte au titre évocateur : *À beau mentir qui vient de loin* qui a été apprécié par les applaudissements de l'assemblée.

Le comité condition masculine est bien vivant et continue son bonhomme de chemin doucement mais fermement.

*Gervais Soucy*

### Retraite

Le comité retraite s'est réuni en Zoom quelques fois pour échanger sur notre double rôle à la fois un suivi actif auprès de notre régime de retraite et notre implication sociale auprès des aînés. Je vous rassure, notre RREGOP est en bonne santé. Ce régime, à prestation déterminée, signifie que la rente est établie selon une formule connue d'avance et calculée en fonction du nombre d'années que nous avons cotisé, plutôt qu'en fonction de la situation financière du régime au moment de sa retraite.

Notre comité est très actif auprès d'autres organisations communautaires pour un maintien décent de la vie des personnes âgées. Le 16 février, nous avons pu entendre François L'Italien lors d'une excellente conférence dont le thème était *Comprendre pour mieux agir collectivement*. Le dialogue social est très présent dans nos rencontres, un des grands objectifs de notre association l'AREQ.

*Gervais Soucy*



### Ciné-Club

Une année écoulée sans que nous ayons pu nous rencontrer pour échanger sur un quelconque film. Faut dire que nous n'avons pas été gâtés par des films éclatants. De ce côté aussi tout était au ralenti et les salles de cinéma n'étaient pas ouvertes une grande partie de l'année. Le ciné-club est encore en dormance. Son cœur bat au ralenti mais il survivra à la pandémie, foi d'ours endormi dans sa tanière pour l'hiver. Je vous rappelle que nous nous rencontrons une fois par mois et discutons du film choisi le mois précédent. Nous allons au cinéma le jour ou le soir qui nous plaît durant ce mois. Les échanges, lors d'un repas au restaurant, sont toujours harmonieux et disciplinés. Bienvenue à vous si cela vous tente.

*Gervais Soucy*

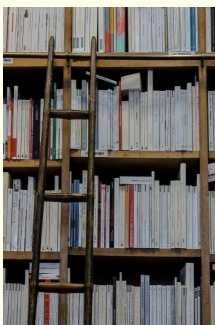
### Petites quilles

La ligue des petites quilles de l'AREQ joue une fois semaine, le mardi de 9:00 à 11:30. Cette année, la ligue des petites quilles de l'AREQ comptait 6 équipes de 5 joueurs. Le calendrier a débuté fin août et s'est terminée à la première semaine de mai, avec une pause de 3 semaines à Noël. L'ambiance est très conviviale car les participants sont sympathiques, enjoués, chaleureux. Pour la saison 2021-2022, l'activité s'est déroulée au salon Le Triplé, au 1190 boulevard Louis-XIV.

Nous sommes en processus de "repêchage" pour l'automne prochain. Vous êtes cordialement les bienvenus à vous joindre à nous pour des abats, réserves, carreaux ouverts, et qui sait, des dalots ou parties parfaites.

*Sylvain Tremblay*

## BOUQUINERIE NOUVELLE CHANCE



La Bouquinerie Nouvelle Chance a besoin de vos dons de livres et de disques dont vous n'avez plus besoin 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



## Facebook AREQ

Eh oui ! Un p'tit rappel pour notre page Facebook. Nous mettrons de plus en plus d'infos, de petits rappels et TOUTES les informations importantes. Il va sans dire que vous pouvez interagir, commenter ou, vous aussi, nous faire de petits rappels (en cas d'oubli). Ce qu'il y a d'intéressant, c'est que vous pouvez toujours revenir en arrière pour retrouver l'information requise pour vos besoins.

Donc, prenez l'habitude d'aller sur la page Facebook de l'AREQ Charlesbourg afin que Facebook vous envoie des nouvelles dans votre fil d'actualité.

Sur votre page Facebook, cliquer (ou peser) sur la loupe et écrire AREQ Charlesbourg 03E.

**AREQ Charlesbourg 03E**


Aperçu Publicités Boîte de réception Notifica

**Créez une story pour AREQ Charlesbourg 03E**

Les entreprises qui ont ajouté du contenu à leur story au cours du mois passé ont en moyenne 10 fois plus de visites sur leur Page. Créez une story pour développer AREQ Charlesbourg 03E.

Créer une story

participons

 AREQ Charlesbourg 03E  
@Gabzprof

Envoyer un e-mail

Allez voir les photos de l'assemblée générale annuelle. Une belle rencontre !  
Au plaisir de vous lire et de vous informer.

Gabriel Blouin

## Des nouvelles de la ligue de petites quilles de l'AREQ



La ligue de petites quilles de l'AREQ Charlesbourg existe depuis 2002. Créée par Laurette Mercier avec quelques amis de l'AREQ, elle a grossi jusqu'à compter 40 joueurs. Depuis quelques années, les membres de l'AREQ Charlesbourg sont moins nombreux, mais la ligue a gardé son esprit d'amitié, de convivialité, d'amusement et sans vraiment de compétition; on y retrouve des participants sympathiques, enjoués et chaleureux!

Pour 2022-2023, nous jouerons le lundi matin, entre 9h00 et 11h30, à la salle de l'A.G.A.M. (aussi appelée Salle du Trait-Carré) au 773 du Trait-Carré. Il y a quelques places qui pourraient être disponibles. Elles vous sont offertes en priorité. La saison va débuter fin août ou début septembre pour terminer en mai, des précisions sont à venir!

Je profite l'occasion pour remercier Sylvain Tremblay qui a assumé la responsabilité de la ligue ces dernières années marquées par une situation sanitaire particulière. Je prends la relève d'une ligue établie dans laquelle j'ai plusieurs amis.

Michel Chatelain, 418-627-4008



## Changement d'adresse

Si vous changez:

- d'adresse postale
- d'adresse de courriel
- de numéro de téléphone



vous devez aviser l'AREQ nationale par téléphone au numéro 418-525-0611 ou, préférablement, à l'adresse courriel: [http://areq.lacsq.org/nous\\_joindre](http://areq.lacsq.org/nous_joindre)

Ainsi, ces nouvelles données seront transmises à l'AREQ nationale et votre conseil sectoriel pourra plus facilement rester en contact avec vous.

Merci de votre collaboration.

## Journée régionale Sociopolitique et environnement

**Jeudi 22 septembre 2022**

**Hôtel Québec, 3115 ave des Hôtels, Québec**

### **Inscription à 9 heures.**

**À 10 heures :** Conférence du comité régional Environnement intitulée: *Peut-on nourrir tous les humains sans détruire la planète? La proposition agroécologique.* Celle-ci sera donnée par Monsieur Alain Olivier, professeur en agroforesterie à la Faculté des Sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval depuis 1995 et écrivain.

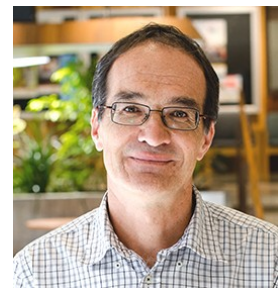
### **Dîner sur place**

**En après-midi :** Conférence du comité régional Sociopolitique présentée par l'Association Des Grands-Parents du Québec concernant les droits des grands-parents (ADGPQ).

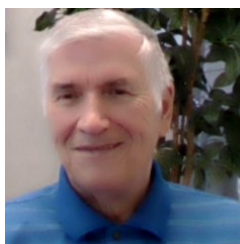
Bien remplir votre coupon de participation inséré dans le journal.

### *La proposition agroécologique*

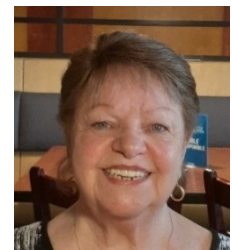
Comme on le sait, le secteur agroalimentaire est confronté à d'importants nouveaux défis. Les sols se dégradent, entraînant une baisse de leur fertilité. On assiste également à une détérioration de la qualité et de la disponibilité de l'eau et à une érosion de la biodiversité. Avec les changements climatiques sur un fond de crise énergétique, l'agroécologie représente une réelle alternative. Au cours de cette conférence, nous verrons quels sont les fondements de l'agroécologie, ainsi que les principes écologiques et socio-économiques qu'elle propose.



L'ADGPQ existe depuis 32 ans. En 1990, elle ne desservait que la région de Beauport - Côte-de-Beaupré. En 2004 Henri Lafrance, président, et Monic Avoine, vice-présidente, ont transformé cette association locale en un organisme national desservant les grands-parents en difficulté de tout le Québec.



L'ADGPQ est reconnu auprès des autorités gouvernementales et auprès des principaux groupes nationaux d'ainés. Les conférenciers nous entretiendront sur les objectifs de l'association, sa mission, son rôle et ses valeurs. Ils donneront un aperçu des difficultés mais aussi des options possibles pour se sortir de certaines situations problématiques vécues par les grands-parents.



## NOS MEMBRES PUBLIENT

### COMMENT CONSERVER UN CORPS JEUNE

par Charlaïne Michaud



C'est incroyable à quel point nous avons, parmi nos membres, des personnes aux mille talents. Charlaïne Michaud est une de celles-là. Après deux années de travail intense, le livre qu'elle a écrit a été publié le 8 mars dernier, juste à temps pour le Salon du Livre de Québec. Elle a écrit un livre qui présente ce qu'est l'eutonie : une approche de conscience du corps qui propose des moyens simples pour retrouver ou conserver la souplesse, la force et l'énergie dont nous avons tous besoin. Loin d'être une liste d'exercices répétitifs, son livre nous apprend à bouger avec un minimum d'effort afin d'obtenir un maximum d'efficacité.

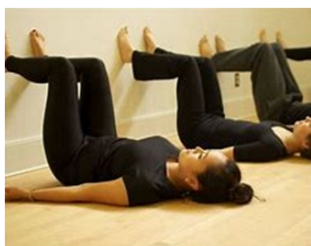
Après avoir enseigné quelques années à Alma, Charlaïne s'installe à Québec où elle fait de la suppléance dans différentes écoles de notre secteur, tout en menant une carrière de chanteuse. En 1987, elle entreprend une formation professionnelle de quatre ans à plein temps en Eutonie, méthode mise au point par Gerda Alexander. Elle commence ensuite à donner des cours de groupes, des séances individuelles, des ateliers dans plusieurs municipalités et avec différentes associations, notamment l'Association québécoise de fibromyalgie et la Société Parkinson. Pendant 20 ans, elle offrira le cours *Conserver un corps jeune avec l'Eutonie* à l'Université du 3<sup>e</sup> âge de l'Université Laval. Tout ce qu'elle a appris de ses trente années d'expérience et de pratique est réuni dans ce livre de 109 pages qui se lit très facilement. Édité aux éditions Sylvain Harvey, vous pouvez le trouver dans les librairies partout au Québec.



Bravo Charlaïne pour cette réalisation. Merci de rendre accessible à nos membres cette approche tout en douceur.

Je vous invite fortement à vous inscrire à cet entraînement de 10 semaines que Charlaïne nous offrira à l'automne.

Marie Rancourt



## Session Eutonie

Automne 2022

La session d'Eutonie, donnée par Madame Charlaïne Michaud, commencera le jeudi 8 *septembre* pour se terminer le jeudi 10 *novembre*, donc, une période de 10 semaines. La session aura lieu au chalet du Centre de loisir Guillaume Mathieu situé au 720, avenue de Gironde, dans l'arrondissement de Charlesbourg. Le chalet est disponible à 9h30. Le cours est d'une durée d'une heure : de 9h45 à 10h45.

Pour celles et ceux déjà inscrits, le coût de l'activité est de 100 \$. Vous pouvez, dès maintenant, faire parvenir votre chèque au nom de l'AREQ Charlesbourg 03E et l'adresser à **Hélène Proulx, 4086, rue Blain, Québec, G2B 5H3.**



Pour ceux et celles qui ne sont pas inscrits, il reste encore quelques places.

N'hésitez pas à vous inscrire, en communiquant avec Hélène Proulx.

[heleneproulx1@videotron.ca](mailto:heleneproulx1@videotron.ca)



PARLONS VOYAGES  
ET ACTIVITÉS CULTURELLES  
AVEC NICOLE

2022

Jardin de Métis 15 juillet

Long séjour Espagne

(Costa Del Sol)

### VOYAGES

Possibilité d'un long séjour en Espagne.

Octobre/ Novembre 2022

Costa Del Sol. Apart'hotel

Possibilité d'excursions sur places. Prix à venir.

Si vous avez de l'intérêt, me le faire savoir et je vous ferai parvenir l'information pour votre inscription

Ouverte à d'autres suggestions.....

### ACTIVITÉS CULTURELLES

Jardin de Métis. 15 juillet.

Voir document joint.

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

## Décès

### Condoléances et pensées amicales aux parents,

**Roland Dolce \***  
**Reynold Gagné \***  
**Marguerite Saint-Pierre \***  
**Léandre Fortier**, frère de Fernande Fortier \*  
**Lucienne Loïselle \***  
**Rose-Marie Frigon**, mère de Jean-Guy Émond \*  
**Jean-Marie Gravel**, frère d'Antonio Gravel \*  
**Carmen Dionne**, sœur de Carole Dionne \*  
**Claude Brien\***  
**Réal Bourdages \***  
**Ethel Hamilton**, sœur de Jeannine Hamilton \*  
**Odette L'Italien**, sœur de Claire L'Italien \*  
**Rosaire Marcouillier \***, conjoint de Brigitte Néron \*  
**Donald Mallet \***



\* = 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 ]

**L'instruction c'est comme la boisson,**

**il y en a qui supportent pas ça.**

Félix Leclerc ; Le calepin d'un flâneur (1961)



## Une visite aux jardins de Métis et à la Seigneurie



Les Jardins de Métis, lieu historique national, sont reconnus internationalement comme une œuvre exceptionnelle d'art horticole. 3000 espèces et variétés de plantes, dont le fameux pavot bleu de l'Himalaya, sont réparties dans une quinzaine de jardins.

Reconnus comme l'une des merveilles du Québec et comme l'un des plus grands jardins en Amérique du Nord, ils sont un véritable paradis végétal. Ces jardins ont été créés dans des conditions atmosphériques on ne peut plus difficiles. Lieu de culture innovant, les Jardins de Métis accueillent bon nombre d'artistes chaque

année et présentent un éventail d'expositions aux quatre coins des jardins. Nous vous invitons à venir le découvrir ou redécouvrir avec nous.

Quand : Vendredi 15 et samedi 16 juillet 2022

Coût : Membre : 200 \$ Invité(e) : 250 \$ Occupation double\*

### Vendredi, 15 juillet

7 h 30 Départ de Home Dépôt, 300, rue Bouvier

11 h 45 Arrivée aux Jardins de Métis

12 h Dîner sur place Boîtes à lunch incluses

14 h Présentation de Christine Beaulieu (groupe 1\*)

16 h Présentation de Christine Beaulieu (groupe 2\*)

\*Visite libre pour les autres

17 h Visite guidée des jardins

18 h 45 Départ vers Rimouski

19 h 30 Souper (non-inclus) à la Cage aux sports de l'Hôtel Empress.

### Les saumons de la Mitisipu.



Performance offerte par Christine Beaulieu dans l'espace scénique de l'architecte Pierre Thibault, *La Véranda*, conçu pour offrir des représentations en pleine nature.

Après avoir conquis le Québec avec sa pièce *J'aime Hydro* qui reviendra à la Place des Arts en août, Christine Beaulieu récidive cet été avec un second spectacle documentaire présenté mi-juillet aux Jardins de Métis et consacré aux saumons de la Mitisipu (la rivière Mitis en mi'kmaq).



Située à Saint-Roch-des-Aulnaies, la Seigneurie des Aulnaies est une institution muséale reconnue par le ministère de la Culture et inscrite au Répertoire du patrimoine culturel du Québec et comme lieu patrimonial du Canada. C'est à voir et à revoir.

Si vous avez le goût de l'authentique, c'est une visite à ne pas manquer.

### Samedi, 16 juillet

9 h Départ de l'hôtel  
 10 h Brunch à *La Fromagerie des Basques* (non inclus)  
 12 h départ  
 13 h 30 Arrivée à la *Seigneurie des Aulnaies*  
 14 h Visite du Manoir victorien et du Moulin banal  
 15 h 30 Visite libre des lieux (Boutique/Boulangerie)  
 16 h Retour vers Québec  
 Vers 17 h 30, Arrivée à Québec



**Important :** S'il y a lieu, les mesures sanitaires en vigueur seront évidemment appliquées.



La vie reprend son cours.  
 On a bien hâte au grand plaisir de vous revoir.

Vos deux accompagnateurs : Nicole Chamberland et Michel Caron



## Sortie culturelle

### **Visite du cimetière Belmont.. le cimetière des célébrités de Québec**



Qu'ont en commun l'ancien premier ministre Jean Lesage, la chanteuse Alys Robi, l'essayiste Arthur Buies, Sir Adolphe Routhier (auteur de *Ô Canada*) et l'historien François-Xavier Garneau qui ont marqué l'histoire de Québec? Ils sont tous inhumés au cimetière Notre-Dame-de-Belmont.

Environ 200 personnalités reposent dans ce cimetière de style anglais d'une grande beauté. Au cours de cette visite truffée d'anecdotes, la guide Mme Johanne Gagnon nous fera découvrir une quinzaine de ces illustres personnages et nous donnera beaucoup d'autres informations concernant ses installations et ses monuments.

Aménagé entre 1857-1859 par l'architecte Charles Baillargé, ce cimetière-jardin de l'arrondissement Ste-Foy mérite qu'on s'y attarde. Il figure d'ailleurs dans le répertoire du patrimoine de Québec.

Passionnés d'histoire et amateurs d'art, pourquoi ne pas vous offrir cette visite interactive pour en apprendre davantage sur ce lieu de mémoire exceptionnel qui peut se qualifier de musée à ciel ouvert? Celle-ci se fera en calèche-tramway beau temps mauvais temps et se terminera par un excellent goûter.

Quand : Le jeudi 30 juin

Heure : Accueil à 12:45 pour le départ à 13h.

Coût : 20 \$

Date limite d'inscription: le vendredi 24 juin

Nombre de personnes par groupe : limite de 21 personnes.

Si le nombre d'inscriptions dépasse cette limite, il sera possible de vous joindre au groupe du 8 septembre.

Je communiquerai avec vous si c'est le cas. Premier arrivé, premier servi...

Stationnement : 2176, rue Chapdelaine ( près de Myrand, ancienne entrée du cimetière)



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

Pour un été littéraire passionnant les membres vous suggèrent ces captivantes lectures :

*Un petit carnet rouge*, Sofia Lundberg, 350 p. Doris 90 ans vit seule à Stockholm. En fin de vie elle donne un carnet rouge à sa seule nièce vivant aux É-U. Il deviendra l'origine du livre.

*Journal d'un bibliothécaire de survie*, Charles Sagalane, 433 p. Le projet de l'auteur est de construire et déposer dans la forêt des petites cabanes pour laisser des livres aux passants.

*Là où chantent les écrevisses*, Delia Owens, 478 p. Roman coup de coeur pour l'ode à la nature mais assombri par un crime parfait.

*Sémi*, Aki Shimazaki, 153 p. Finement écrit, ce roman nous amène à réfléchir sur les problèmes de l'Alzheimer et sur la réalité de la société vieillissante japonaise.

*Offrandes musicales*, Michel Tremblay, 165 p. Que ce soient ses déceptions ou ses bonheurs musicaux, l'auteur nous les présente avec émotion et humour.

*Le vent en parle encore*, Michel Jean, 214 p. Un livre coup de poing et bouleversant qui raconte le grand drame qui a laissé de lourdes séquelles chez des enfants arrachés à leurs parents et transportés dans un pensionnat.

*Bon vivant*, Marc Hervieux, 224 p. A travers ses recettes, sa musique, les anecdotes de son enfance et de ses spectacles dans le monde, l'auteur nous partage son bonheur de la vie.

*Trois*, Valérie Perrin, 679 p. Intrigue poignante au coeur de l'adolescence qui parle de l'amitié, l'amour, le temps qui passe et nous sépare. Écriture fluide, se lit d'une traite.

*Succion*, Yrsa Sigurdardottir, 408 p. Une petite fille disparaît et une décennie plus tard on découvre les silences, la corruption et les mensonges. Un polar sombre mais captivant.

*La ballade des adieux*, Lori Lansens, 432 p. Histoire émouvante d'une petite fille abandonnée par sa mère et une vieille dame qui accepte de la prendre chez elle.

*Le petit astronaute*, Jean-Paul Eid, 156 p. Récit graphique touchant, inspiré du fils de l'auteur qui souffre d'une lourde paralysie cérébrale. Émouvante célébration de la différence.

*Tout pour être heureuse*, Sophie Desmarais, 272 p. Cette fille de milliardaire raconte son enfance et adolescence compliquées. Elle reprend sa vie en main et devient philanthrope.

*La plus secrète mémoire des hommes*, Mohamed Mbougar Sarr, 462 p. Point de vue d'un auteur sénégalais sur la littérature, le besoin d'écrire, le plagiat et le statut de l'écrivain africain francophone. Roman intéressant. Prix Goncourt 2021.

*Contrecoup*, Marie Laberge, 503 p. Deux jumeaux, l'un est jaloux, manipulateur, tueur. Histoire poignante pour les personnes qui subissent les contrecoups d'une attaque.

*Vie et mort à l'hôpital Bellevue*, Dr Éric Manheimer, 347 p. Le récit raconte le quotidien du plus ancien et du plus gros hôpital de New York. Il a inspiré la série "New Amsterdam"

*Sidérations*, Richard Powers, 398 p. Dans une Amérique chaotique, un père entraîne son fils de 9 ans souffrant de troubles comportementaux, dans une expérience neuroscientifique.

*Béllhazar*, Jérôme Chanteau, 313 p. Que s'est-il passé à Béllhazar le 13 février 2013, rue de l'Éternité, demande son ancien professeur de latin? Un suicide ou une bavure policière? Nous sommes emportés dans un labyrinthe d'indices et d'émotions.



Grands prix littéraires 2021:

Au Québec :

- Des Libraires : *Héritage*, Miguel Bonnefoy
- Robert-Cliche, 1e roman : *Tout est ori*, Serge Forest
- Québec-France, Marie-Claire Blais : *San Perdido*, David Zukerman

Gouverneur général : *Faire les sucres*, Fanny Britt

En France :

Goncourt : *La plus secrète mémoire des hommes*, Mohamed Mbougar Sarr

Renaudot : *Premier sang*, Amélie Nothomb

Médicis : *Le voyage dans l'Est*, Christine Angot

Fémina : *S'adapter*, Clara Dupont

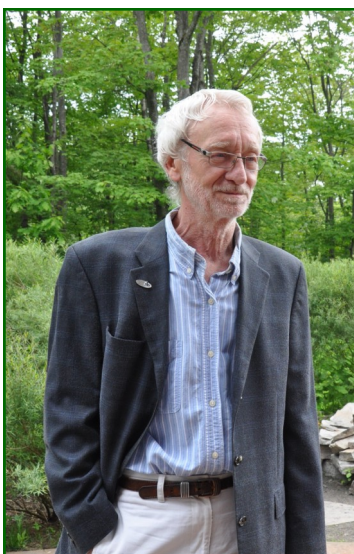
France-Québec : *Le voyant d'Étampes*, Abel Quentin

Nobel de littérature : *Paradis*, Abdulrazak Gurnah



Lise Paradis. pour le club littéraire

## Merci Jean-Louis



Notre responsable de l'environnement, Jean-Louis Helstropher a signifié son intention de quitter son poste après huit ans d'implication au sein de l'AREQ-Charlesbourg. Jean-Louis s'est porté volontaire dès le début de sa retraite lors de la rencontre d'accueil des nouveaux retraités de 2014. Son engagement ne s'est jamais démenti depuis, en publiant dans chaque numéro du Communicareq un article pour nous sensibiliser aux enjeux climatiques. Son objectif était de nous informer pour susciter notre vigilance afin de nous rendre plus critiques et ainsi nous permettre de faire de meilleurs choix quant aux gestes que nous sommes appelés à poser en tant qu'association et comme individu.

Nous voulons te remercier Jean-Louis pour ton rôle d'éveilleur de conscience. Profite bien de ton droit à une seconde retraite. Nous espérons qu'à ton exemple, une autre personne reprendra prochainement le flambeau pour garder vif notre engagement envers notre planète.

Claudette Lortie

## Michel honoré



Le 22 mai dernier, notre ami à tous et ex-président Michel Caron recevait la médaille du lieutenant-gouverneur pour les aînés, soulignant ainsi son engagement bénévole soutenu tant au niveau social que communautaire.

Michel le mérite bien car il a toujours fait preuve d'empathie envers les autres. Après avoir étudié à l'École Normale Laval, Michel devient enseignant, auprès d'une clientèle que la vie n'a pas totalement comblée : les malentendants ou sourds et muets comme on les appelait alors. Durant toute sa carrière il se dévoue auprès de ces adolescents qui ont besoin de l'attention et l'amour de leurs maîtres pour réussir dans la vie.

Par la suite, il donnera de son temps à des enfants démunis du Burkina Faso durant 2 ans.

À l'AREQ, Michel a d'abord été membre du Conseil sectoriel, mais il est vite devenu président, poste qu'il conservera pendant plusieurs années. Il a, par ses actions, contribué à l'atteinte de la mission de l'AREQ et au mieux-être des membres de

notre secteur. De nobles qualités caractérisent ce président : gentlemen, souriant, accueillant, intéressé au bonheur des autres.

Michel est aussi un amant de la paix et de l'égalité, et un défenseur de notre langue nationale. Il n'hésite jamais à mettre son temps et son énergie à faire la promotion de ces valeurs, notamment par ses discours et ses écrits.

Léger comme l'air, toujours élégant, amoureux de la vie sociale, syndicale et même cinématographique il n'a pas hésité à promouvoir la création d'un cinéclub pour les retraités.

Ouvert aux idées nouvelles il cherche par tous les moyens à mobiliser les gens autour de lui.

Michel Caron a été un phare pour notre association durant toutes ces années. Il mérite amplement cette distinction. Nous lui devons mille chandelles de remerciements et notre amitié à tout jamais.



## La Société d'histoire de Charlesbourg



La Société d'histoire de Charlesbourg va lancer sa prochaine exposition en fin juin. Il s'agit d'une exposition de différentes maquettes illustrant plusieurs maisons anciennes, spécialement du Trait-Carré. C'est probablement une des plus belles expositions de la Société d'histoire de Charlesbourg.

Celle-ci se tiendra à la **maison Éphrem Bédard** située au 7655 Chemin Samuel dans le Trait-Carré.

Les heures d'ouverture de 10h à 17h, du jeudi au dimanche.

Un guide vous accueillera avec plaisir pour vous accompagner tout au long de votre visite. Vous pouvez voir les détails sur le site de la SHC:

[www.societe-histoire-charlesbourg.org](http://www.societe-histoire-charlesbourg.org) .

Dès septembre, nous vous invitons à venir visiter le centre de généalogie au deuxième étage de la maison Éphrem Bédard.

Le centre sera ouvert les mardis et jeudis entre 13h30 et 16h.

Vous pourrez en profiter pour partir à la recherche de vos ancêtres. Un responsable pourra faire, avec vous, votre li-

gnée à partir de vos parents jusqu'à votre ancêtre en France. Il vous sera possible de vous procurer l'histoire, les armoiries et la carte du lieu de votre ancêtre. Cependant, il serait préférable de prendre rendez-vous par téléphone pour l'occasion. Le tout est gratuit, sauf pour les photocopies.

Nous avons aussi besoin de bénévoles pour le Centre de Généalogie et pour l'exposition des maquettes dont il a été question plus haut. Si cela vous intéresse, nous vous donnerons la formation et vous pourrez choisir votre horaire selon votre convenance. En général, ce sont des blocs d'une durée de deux à trois heures pour le Centre de Généalogie et pour l'exposition des maquettes. Pour le centre de Généalogie, nous avons besoin de personnes pour faire du tri et du classement de documents et l'entrée de certaines données. Évidemment, une formation vous sera donnée.

Vous pouvez devenir tout simplement membre de la Société d'Histoire de Charlesbourg. Il en coûte seulement 20\$ par année. Cela vous donne le droit d'assister à toutes les conférences et de recevoir gratuitement la revue de la Société quatre fois par année. De plus, vous pourrez participer à d'autres activités à caractère historique. Vous pourrez, si cela vous intéresse, participer à l'assemblée générale annuelle, et, pourquoi pas, devenir membre du conseil d'administration.

Pout plus d'informations

Marcel Allaire  
Cel. 418-802-5183  
Marcel.allaire@sympatico.ca

La Société d'Histoire de Charlesbourg  
courriel: shdc@live.ca  
tél. 418-624-7745

## CONFÉRENCES GRAND PUBLIC

### PROGRAMMATION 2022-2023

Sous le thème « Vieillir en santé », le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), en partenariat avec le comité des usagers du CHU de Québec-Université Laval, présente

#### CONFÉRENCES GRATUITES



Le consentement aux soins : tout ce qu'il faut savoir, pour vous et pour les personnes dont vous avez la charge!

Mercredi, 28 septembre 2022, de 10 h à 12 h

Stéphane Bergeron, MD, Direction des services professionnels, CHU de Québec-Université Laval



Clarifier mes priorités pour vieillir en santé et en discuter avec mes proches

Mercredi, 2 novembre 2022, de 10 h à 12 h

Anik Giguère, Ph. D., professeur agrégée au Département de médecine familiale et de médecine d'urgence de l'Université Laval et chercheuse au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec et VITAM – Centre de recherche en santé durable



La perte auditive : la reconnaître et s'en occuper, pour une meilleure qualité de vie

Mercredi 22 mars 2023, de 10 h à 12 h

Mathieu Hotton, Ph. D. audiologiste, professeur adjoint au Département de réadaptation de l'Université Laval

Pour nous joindre par **courriel** :

[cevq.formationcontinue.ciussc@sss.gouv.qc.ca](mailto:cevq.formationcontinue.ciussc@sss.gouv.qc.ca)

Pour savoir si la conférence aura lieu en présentiel ou sur Zoom, appelez au 418 682-7987 deux semaines avant la date prévue.

**Si présentiel** : Salle Saint-Augustin du Montmartre 1669, chemin Saint-Louis

**Si Zoom** : Nous fournir votre courriel en appelant au 418 682-7987

CIUSSS  
Capitale-Nationale



Comité des  
usagers

Québec

**CVEQ**  
Centre d'excellence sur le  
vieillessement de Québec

## 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>Présidente régionale Carole Pedneault</b>	Tél: 418-498-0580 cell: 418-714-4572	caroleareq@gmail.com
<b>RETRAITE QUÉBEC</b>	Région de Québec: 418-643-5185 Sans frais: 1-800-463-5185	<b>MON Dossier</b> (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	Www.csq.lapersonnelle.com
<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
Michel Chatelain, 1 <sup>er</sup> vice-président <a href="mailto:chatelainm2@gmail.com">chatelainm2@gmail.com</a>	418-627-4008
Claudette Lortie, 2 <sup>e</sup> vice-présidente <a href="mailto:claudettelortie45@gmail.com">claudettelortie45@gmail.com</a>	418-626-9463
Gabriel Blouin, secrétaire <a href="mailto:areqcharlesbourg2016@gmail.com">areqcharlesbourg2016@gmail.com</a>	418-571-5387
Odette Desharnais, trésorière <a href="mailto:odettedes@hotmail.com">odettedes@hotmail.com</a>	418-622-4779
1 <sup>er</sup> conseiller (ère) (poste vacant)	
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> Hélène Proulx <a href="mailto:heleneproulx1@videotron.ca">heleneproulx1@videotron.ca</a>	418-845-0049
<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> Robert Bédard <a href="mailto:reeroo@hotmail.ca">reeroo@hotmail.ca</a>	418-626-3673
<b>Environnement:</b> (poste vacant)	
<b>Petites quilles :</b> Michel Chatelain <a href="mailto:chatelainm2@gmail.com">chatelainm2@gmail.com</a>	418-627-4008
<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> Gaétan Matte <a href="mailto:gaetanmatte@ccapcable.com">gaetanmatte@ccapcable.com</a>	418-873-3574
<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



*Une visite aux jardins et à la Seigneurie*

Nom : \_\_\_\_\_

Nombre de personnes : \_\_

Nom de l'invité(e) : \_\_\_\_\_

Coût : Membre : 200 \$ Invité(e) : 250 \$ Occ Double

Tél. : \_\_\_\_\_ N° de membre : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Date limite d'inscription : 10 juin 2022. Faire votre chèque à l'ordre de l'AREQ de Charlesbourg 03E Adresser à : Nicole Chamberland, 205-1180 Ave. Moncton, Québec, G1S 4T8 (418 254 6298)

**Non-entrée  
Virée dans Chaudière-Appalaches  
31 août 2022**

**Nom :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_

**Adresse courriel :** \_\_\_\_\_

**Coût :** 45 \$  35 \$  Gratuit

Faites votre chèque, daté du 1<sup>er</sup> août au nom de l'AREQ Charlesbourg et envoyez celui-ci avec votre inscription à l'attention de :  
Michel Chatelain, 1200 ave Rabelais, Québec, G1H-4L3

**Choix du menu**

Cuisse de canard confite  Saumon grillé

Indiquez :

Si vous voulez un dessert : oui \_\_\_\_\_ non \_\_\_\_\_

Votre choix de breuvage chaud : thé \_\_\_\_\_ café \_\_\_\_\_ déca \_\_\_\_\_ tisane \_\_\_\_\_

Si vous avez des allergies : \_\_\_\_\_

Visite du cimetière Belmont...le cimetière des célébrités de Québec

Nom : \_\_\_\_\_ Nombre de personnes : \_\_\_\_\_

Noms des invités-ées : \_\_\_\_\_

Coût : 20 \$ Tél. \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Date limite d'inscription : Le vendredi 24 juin

Faire le chèque daté du 30 juin au nom de AREQ Charlesbourg 03E et adresser à:  
Lise Paradis, 9470 Marie-Parent, Québec, G2K 1K1

**Journée régionale Sociopolitique et environnement  
22 septembre**

Nom : \_\_\_\_\_

Nombre de personnes : \_\_\_\_\_

Noms des personnes invitées :  
\_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Date limite d'inscription : 5 septembre 2022

Coût : membres: 15\$ non-membres: 30\$

Faire votre chèque daté du 22 juin au nom de AREQ Charlesbourg 03E et adresser à:  
Gaétan Matte, 13, des Cascades, Pont-Rouge, G3H 3J9